

**PENGARUH MODIFIKASI PERILAKU *EXTINCTION* TERHADAP
PERILAKU KECANDUAN PORNOGRAFI**

Fairuz Rafif

rafiffairuz89@gmail.com

Muhammad Jamaluddin

jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

ABSTRAK

Individu yang sedang menginjak fase remaja merupakan individu yang dipenuhi rasa keingintahuan, ingin mencoba semua hal meskipun hal tersebut tidak baik. Pada fase ini remaja sudah mengenal dunia luar yang dirinya belum pernah bertemu. Kebanyakan remaja belum mampu mengontrol diri dan mengekspresikan eksistensinya secara konsisten. Kondisi ini disebabkan oleh banyak faktor seperti lingkungan, intelegensi, relasi dan pengetahuan. Untuk itu, modifikasi perilaku digunakan sebagai strategi untuk mengatasi perilaku menyimpang pada remaja. Terdapat banyak metode, pendekatan, konsep maupun teknik yang dapat digunakan dalam modifikasi perilaku. Penghapusan (*extinction*) juga merupakan suatu strategi menghentikan penguatan terhadap perilaku yang tidak tepat atau tidak pantas. Hal ini dikarenakan banyaknya perilaku yang tidak tepat dipertahankan akibat adanya penguatan positif terhadap perilaku tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program modifikasi perilaku untuk mengurangi perilaku membanting pintu dan melempar barang saat marah dengan metode penghapusan (*extinction*). Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan subjek tunggal, sehingga efek dari modifikasi yang telah diberikan dapat dievaluasi dengan baik. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan eksperimen. Subjek dalam penelitian ini berjumlah satu orang, berusia 19 tahun, dan memiliki kebiasaan kurang baik yaitu keinginan menonton video porno berlebihan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program modifikasi perilaku dengan metode penghapusan (*extinction*) untuk mengurangi perilaku subjek tersebut dapat dikatakan berhasil. Perubahan frekuensi menonton video porno mengalami penurunan yang cukup berarti. Hal ini dikarenakan adanya kesadaran dan keinginan dari subjek untuk kembali normal sehingga membuat subjek berhasil menjalankan modifikasi perilaku.

Kata Kunci: Modifikasi Perilaku, *Extinction*, Kecanduan, Video Porno

ABSTRACT

Individuals who are entering the teenage phase are individuals who are full of curiosity, wanting to try everything even though it is not good. In this phase, teenagers are familiar with the outside world, which they have never met. Most teenagers are not yet able to control themselves and express their existence consistently. This condition is caused by many factors such as environment, intelligence, relationships and knowledge. For this reason, behavior modification is used as a strategy to overcome deviant behavior in adolescents. There are many methods, approaches, concepts and techniques that can be used in behavior modification. Extinction is also a strategy to stop reinforcing inappropriate or inappropriate behavior. This is because many inappropriate behaviors are maintained due to positive reinforcement for the behavior. This research aims to determine the effect of a behavior modification program to reduce the behavior of slamming doors and throwing things when angry using the extinction method. This research uses a case study method with a single subject, so that the effects of the modifications that have been provided can be evaluated properly. The data collection methods used in this research are observation and experiment. The subject in this study was one

person, 19 years old, and had a bad habit, namely the desire to watch too much pornographic videos. The results of this research indicate that the behavior modification program using the extinction method to reduce the subject's behavior can be said to be successful. Changes in the frequency of watching pornographic videos have decreased quite significantly. This is due to the subject's awareness and desire to return to normal so that the subject can successfully carry out behavior modification.

Keywords: *Behavior Modification, Extinction, Addiction, Pornographic Videos*

PENDAHULUAN

Pada zaman teknologi digital ini, media merupakan termasuk dalam kebutuhan penting bagi sebagian manusia, pada zaman modern ini manusia sangat terbantu dalam melakukan berbagai aktivitasnya dan pekerjaannya seperti contohnya manusia saat ini sangat mudah dalam mencari informasi informasi. Sehingga dengan segala kemudahan yang diberikan, manusia seringkali tidak dapat lepas dari *handphone* mulai dari awal hingga akhir aktivitas keseharian, bahkan sampai mengganggu jam normal.

Dengan penggunaan internet secara berlebihan dapat dikatakan sebagai kecanduan internet. Kecanduan internet didasari atas beberapa perlakuan khusus seperti penggunaan *medsos*, permainan, melihat video porno, dan kecanduan internet lainnya yang seperti pada umumnya. Pecandu situs pornografi biasanya dapat diukur dari perlakuannya dalam menyaksikan, mendownload, dan memperjual belikan video porno di internet. Ambisi dan fantasi kedewasaan juga sering dikaitkan dengan keterasingan dalam sosial, perasaan stres dan tekanan, dan masalah hubungan. (Abdullah, 2019). Cooper mendefinisikan Kecanduan situs porno sebagai seberapa sering seseorang dalam mengakses atau membuka situs porno yang berkepanjangan karena dorongan yang kuat untuk mempelajari dan mencari hiburan di jaringan internet yang menawarkan dan menyediakan gambar-gambar yang mengandung adegan vulgar yang berbau pornografi, baik secara pasif maupun aktif. (Wahid Hasyim, 2018). UU Anti-Pornografi menyatakan bahwa pornografi sebagai representasi kecabulan atau eksploitasi seksual yang melanggar norma-norma kesusilaan, termasuk hal yang tidak terbatas pada, foto, gambar, lukisan, suara, tulisan, dan video, percakapan, animasi, bahasa tubuh, dan pertunjukan di muka umum. (Sa'i, 2018)

Terdapat faktor eksternal dan faktor internal yang dapat menyebabkan seseorang individu membuka situs porno (Cooper dalam Rahmawati, Hadjam, Afiatin, 2002). Faktor internal terdiri dari faktor situasional dan faktor kepribadian. Aspek situasional meliputi riwayat medis masa lalu dan perilaku seksual, sedangkan elemen kepribadian dimulai dengan rasa ingin tahu sebelum berkembang menjadi sarana pemecahan masalah. Variabel lingkungan dan interaksional merupakan faktor eksternal. Pengaruh lingkungan berasal dari pendidikan seks dan lingkungan sosial tempat orang tersebut tinggal, sedangkan faktor interaksional berasal dari fitur interaktif aplikasi *online*. (Wahid Hasyim, 2018)

Komunikasi massa telah mengalami pergeseran yang signifikan sejak internet diciptakan. Internet merupakan media baru yang memberikan akses kepada pengguna dan masyarakat luas untuk mendapatkan berbagai informasi tanpa terkendala batasan atau sensor. Pengguna internet masih dapat mengakses sejumlah besar situs porno, menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo), karena keberadaan situs porno mirip dengan deret ukur dan deret hitung: jika 100 situs porno diblokir, maka 1.000 situs porno akan muncul; jika 1.000 situs porno diblokir, maka 10.000 situs porno akan muncul, dan seterusnya. Situs-situs porno dapat menampilkan hingga 30.000 halaman pornografi dalam satu menit. (Sa'i, 2018). Pornografi selalu tersedia sebelum munculnya internet, tetapi untuk mendapatkan akses kesana membutuhkan lebih banyak usaha dan waktu daripada sekarang. Misalnya, pelaku harus mencari pemasok *compact disc* (CD), juga dikenal sebagai *CD Blue Film* (BF), untuk mendapatkan tontonan yang diperlukan. (Sari, 2018)

Para pecandu pornografi ekstrem berjuang untuk mengendalikan diri, memiliki keinginan atau dorongan yang kuat, merusak kehidupan sosial dan profesional mereka, atau menggunakan pornografi untuk meredakan kecemasan. Kecanduan pornografi internet telah dikaitkan dengan sejumlah perilaku yang merugikan, seperti menghabiskan banyak waktu untuk mencari konten pornografi atau merasa tidak enak setelah melihatnya. Saat terangsang secara seksual, sendirian di rumah, menggunakan internet, tertekan, bosan, atau di bawah tekanan adalah skenario yang membuat anda ingin menggunakan pornografi. (Abdullah, 2019) hal hal tersebut yang juga dialami oleh subjek dalam penelitian kali ini untuk mencari kebahagiaan yang sementara dan merusak jiwa dan raga, subjek juga telah memahami bahwa perlakuannya merupakan suatu kesalahan karena telah melanggar norma dan agama, dan memberikan dampak buruk pada produktivitas keseharian subjek.

Dengan memperhatikan dampak yang ditimbulkan oleh subjek, maka diperlukan suatu penanganan untuk dapat membantu subjek dalam mengurangi perilaku kecanduan hal negatif yang terjadi saat ini. Motivasi dari dalam diri subjek untuk berhenti terjerumus dalam hal yang negatif juga termasuk dukungan yang penting dalam penanganan ini. Dalam kasus ini, penggunaan teknik *self control* dan *extinction* dianggap efektif dalam modifikasi perilaku untuk mencapai perubahan perilaku yang diharapkan. Teknik tersebut dapat digunakan guna mengurangi dari perilaku kecanduan, dimana diperlukan peningkatan pengetahuan mengenai teknik dalam mengubah perilaku yang akan digunakan dan komitmen untuk berubah dari subjek.

Teknik modifikasi perilaku *Extinction* (penghapusan) merupakan teknik efektif yang digunakan dalam pengurangan pada perilaku yang tidak diinginkan. Teknik ini menghapus penguat pada sebuah perilaku. Ketika seorang individu melakukan suatu perilaku, maka didalamnya terdapat sebuah penguat agar individu tersebut dapat bertindak. Peran teknik *extinction* ini terletak pada penghapusan penguat yang membuat individu bertindak. Terdapat 2 jenis dalam teknik *extinction* ini, yang pertama adalah *Extinction Burst* (Ledakan Ekstensi), yaitu peningkatan perilaku yang tidak diperkuat secara signifikan selama pemadaman, baik dalam frekuensi, durasi, maupun intensitas. Kurangnya hadiah selama pemusnahan dapat berdampak negatif yang dapat mengakibatkan peningkatan frekuensi, durasi, dan intensitas perilaku serta munculnya tingkah laku baru dan perubahan emosi (tingkah laku agresif). Hal ini dapat memunculkan 2 dampak pada perilaku yang ditampakkan, pertama . Jika perilaku tersebut tidak diperkuat, frekuensi, durasi dan intensitas perilaku tersebut akan meningkat dan akhirnya berhenti dan efek kedua adalah munculnya perilaku yang biasanya tidak akan terjadi pada peristiwa lain. Hal ini hanya terjadi dalam waktu singkat setelah proses pemadaman berjalan dan bersifat alamiah hingga akhirnya berhenti. (Aflahani, 2021)

Jenis *extinction* yang kedua adalah *Spontaneous recovery* yaitu kembalinya perilaku tertentu setelah beberapa lama periode berselang. Pemulihan alami cenderung memunculkan kembali perilaku dalam situasi yang mirip dengan situasi sebelum *extinction* terjadi. Ciri dari *extinction* adalah bahwa perilaku tersebut dapat muncul kembali setelah lama tidak muncul. Ini disebut pemulihan alami. Dalam situasi yang sama, pemulihan alami dapat terjadi lagi, mendapatkan penguatan sebelum menghilang. (Aflahani, 2021). Berdasarkan pada penelitian sebelumnya yang menggunakan teknik *extinction* pada kasus pengurangan perilaku yang tidak diinginkan ditemukan bahwa kelemahan teknik ini adalah tidak ada efek yang secara langsung ditimbulkan, frekuensi dan intensitas sementara meningkat, memunculkan perilaku perilaku lain termasuk agresif yang sering timbul, imitasi dari orang lain atau orang sekitar, kesukaran menghentikan penguatan. (Aflahani, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik *extinction* dalam memodifikasi perilaku kecanduan video porno yang alami oleh seorang laki-laki yang sedang berada di fase remaja akhir. *Extinction* ini berfungsi untuk mengubah kebiasaan dengan cara

memalingkan subjek dari perilaku yang ingin dimodifikasi dan dengan teknik ini diharapkan subjek mampu mencari kebiasaan lain yang lebih mendukung perkembangan dirinya. selain itu teknik *extinction* ini diharapkan bisa bertahan lama karena prosesnya yang cukup dalam ketika proses modifikasinya sehingga subjek mampu menanamkan di dalam bawah sadarnya terkait perihal kebiasaan yang kurang baik seperti menonton video porno.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental dengan *single case experiment design* dimana peneliti berfokus pada kasus tunggal subjek. Dalam pelaksanaannya dilakukan intervensi berupa pemberian *reward*. Apabila subjek dalam sehari tidak membuka situs porno maka akan mendapatkan *reward* berupa point untuk *mystery box*. intervensi ini dilaksanakan selama 7 hari dan apabila subjek berhasil menurunkan atau tidak menonton video porno maka subjek akan mendapatkan hadiah berupa *mystery box*. Pemilihan subjek melalui penggunaan teknik *purposive sampling* agar memenuhi standar yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi dengan menggunakan teknik *non participant observation* berupa observasi data histori aplikasi yang berada di *smartphone* subjek. Kemudian di berikan catatan harian untuk mendata berapa video subjek menonton video porno dan dicatat perhari hingga 7 hari.

Pada pelaksanaannya akan dibuat pra dan pasca *treatment* dengan mendata pada 7 hari sebelum *treatment* dan 7 hari setelah *treatment* yang kemudian akan didata terkait dinamika yang terjadi apabila data menunjukkan progres maka subjek akan dinilai berhasil menurunkan intensitas menonton video porno. Kemudian dalam pelaksanaan *treatment*-nya selama 7 hari peneliti akan memberikan pengingat berupa pesan *mystery box* selama 4 hari secara acak dan 3 hari tanpa pengingat secara acak. Kemudian akan dilihat mengenai perbedaan antara ketika diberi pengingat dan tidak diberi pengingat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan selama 14 hari dimana membutuhkan data selama 7 hari sebelum *treatment* dan data 7 hari setelah *treatment*. Pada tabel tersebut terlihat perbedaan antara sebelum dan setelah di berikan *treatment*.

Tabel 1. Data Sebelum *Treatment*

Hari	Data
Hari ke-1	7 video
Hari ke-2	8 video
Hari ke-3	6 video
Hari ke-4	12 video
Hari ke-5	8 video
Hari ke-6	9 video
Hari ke-7	5 video

Tabel 2. Data Setelah *Treatment*

Hari	<i>Treatment</i>	Data
Hari ke-1	Pengingat	3 video
Hari ke-2	Pengingat	1 video
Hari ke-3	-	4 video
Hari ke-4	-	2 video

Hari	Treatment	Data
Hari ke-5	Pengingat	0 video
Hari ke-6	Pengingat	1 video
Hari ke-7	-	4 video

Berdasarkan tabel diatas, pada data sebelum *treatment* subjek sering menonton video porno rata-rata 7-8 video porno dalam sehari. Intensitas perilaku menonton video porno pada FF cukup tinggi. Kemudian setelah mendapatkan *treatment* berupa pengingat dan *reward mystery box* subjek berhasil menurunkan intensitas menonton video porno ke 2 video perhari.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah didapat dari mengumpulkan data sebelum dilakukan *treatment* subjek memiliki rasa penasaran dan rasa keinginan yang lebih terhadap video porno sehingga frekuensi menonton video porno dapat mencapai 7-8 video perharinya. Kemudian setelah dilakukan *treatment extinction* operan yang di kombinasikan dengan *reward* hasil yang ditunjukkan cukup baik karena menunjukkan adanya progres dalam perkembangan proses penghapusan kebiasaan video porno. Hal ini dibuktikan dengan adanya data perkembangan setelah dilakukan *treatment*. Pada hari ke-1 dengan pengingat subjek membuka video porno dengan frekuensi sebanyak 3 video. Pada hari ke-2 dengan pengingat subjek membuka video porno dengan frekuensi sebanyak 1 video. Pada hari ke-3 tanpa pengingat subjek membuka video porno dengan frekuensi sebanyak 4 video. Pada hari ke-4 tanpa pengingat subjek membuka video porno dengan frekuensi sebanyak 2 video. Pada hari ke-5 dengan pengingat subjek berhasil tidak membuka video porno sama sekali. Pada hari ke-6 dengan pengingat subjek membuka video porno dengan frekuensi sebanyak 1 video. Pada hari ke-7 tanpa pengingat subjek membuka video porno dengan frekuensi sebanyak 4 video. Dengan demikian frekuensi menonton video porno menurun akan tetapi dengan ditambah pengingat frekuensi yang dimunculkan semakin kecil daripada sebelum diberikan *treatment*.

Extinction memiliki efektifitas yang cukup baik dalam menurunkan intensitas menonton video porno kepada remaja akhir. Fase remaja akhir, juga dikenal sebagai masa remaja akhir atau masa remaja dewasa, biasanya terjadi antara usia 18 hingga awal 20-an. Ini adalah tahap perkembangan yang signifikan dalam kehidupan seseorang, di mana mereka mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang penting. Dalam fase remaja akhir, individu sering kali menghadapi tugas perkembangan penting seperti menentukan identitas diri, mengembangkan hubungan yang lebih matang, dan mempersiapkan diri untuk masa depan ((APA)). Beberapa karakteristik yang umum terkait fase ini meliputi:

1. Meningkatkan kemandirian.

Remaja akhir mulai mengambil tanggung jawab yang lebih besar dalam kehidupan mereka. Mereka cenderung lebih mandiri secara finansial, mengambil keputusan sendiri, dan mempersiapkan diri untuk hidup di luar rumah.

2. Identitas diri yang berkembang.

Di masa remaja akhir, individu mulai menjelajahi dan menetapkan identitas diri mereka. Mereka mencari pemahaman yang lebih dalam tentang siapa mereka, nilai-nilai apa yang mereka pegang, dan apa yang ingin mereka capai dalam hidup.

3. Hubungan yang lebih matang.

Remaja akhir cenderung mengembangkan hubungan yang lebih serius dan intim. Mereka mungkin menjalin hubungan romantis yang lebih stabil, membangun persahabatan yang mendalam, atau menjalin hubungan yang lebih erat dengan keluarga mereka.

4. Persiapan untuk masa depan.

Fase ini juga ditandai dengan persiapan untuk masa depan. Remaja akhir biasanya mempertimbangkan pendidikan lanjutan, memilih karier atau jalur pekerjaan, dan merencanakan langkah-langkah praktis untuk mencapai tujuan mereka.

5. Meningkatnya pemikiran abstrak.

Di masa remaja akhir, individu mulai mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih kompleks dan abstrak. Mereka dapat mempertimbangkan isu-isu filosofis dan moral yang lebih dalam, serta memahami perspektif yang lebih luas dalam masalah sosial dan politik.

Fase remaja akhir sering kali penuh tantangan dan perubahan yang signifikan. Ini adalah waktu di mana seseorang bergerak menuju kematangan dewasa dan mengasah keterampilan dan identitas mereka. Selama masa ini, dukungan dan bimbingan yang tepat dari orang dewasa yang terpercaya dapat sangat berarti dalam membantu remaja menghadapi perubahan dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi. (Santrock, 2019)

Teknik ini berkaitan dengan keinginan yang kuat dari subjek untuk bisa kembali normal dan juga tak lepas dari perhatian lingkungan sekitar dimana perlu membantu untuk memulihkan subjek menjadi individu yang tidak kecanduan video porno dimana hal tersebut dapat merugikan subjek. Adanya *extinction* berfungsi untuk menghapus kebiasaan-kebiasaan buruk dari subjek yaitu menonton video porno secara tidak wajar. Selain itu pemberian *extinction* operan dengan menyertakan *reward* sangat efektif untuk menurunkan intensitas kebiasaan dari subjek. Dalam pelaksanaannya tentu teknik ini memerlukan kerjasama yang baik antara peneliti dan subjek sehingga subjek dapat mendapatkan hasil yang maksimal dari modifikasi perilaku yang diinginkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, *extinction* mampu mengurangi frekuensi menonton video porno yang dilakukan oleh subjek FF yang telah memasuki fase remaja akhir. Hal tersebut mengacu pada hasil penelitian yang menunjukkan 7 hari fase sebelum *treatment* subjek rata-rata menonton 7-8 video dan setelah dilakukan *treatment* selama 7 hari frekuensi menurun menjadi 1-2 video dalam sehari. Artinya, teknik modifikasi perilaku *extinction* ini efektif untuk mengurangi frekuensi menonton video pornos pada individu fase remaja akhir. Peran *support system* sangat penting dalam pelaksanaannya mengingat data yang menunjukkan bahwa subjek memiliki frekuensi lebih kecil dengan *treatment* penguatan. Usaha dari *support system* adalah dengan menemaninya ketika sedang stress, tidak ada pekerjaan atau sedang suntuk dengan cara mengajaknya berkomunikasi atau mengajaknya melakukan sesuatu sehingga perilaku positif ini dapat bertahan hingga subjek tidak lagi menonton video porno kedepannya.

Saran peneliti adalah kasus seperti kecanduan video porno banyak terjadi dikalangan remaja sehingga alangkah lebih bermanfaat jika penelitian ini bersifat klasikal yang melibatkan subjek lebih banyak lagi sehingga dapat memberikan manfaat yang besar bagi generasi muda supaya lebih produktif dan tidak kecanduan video porno.

DAFTAR PUSTAKA

- Brand, M., Snagowski, J., Laier, C., & Maderwald, S. (2016). Ventral striatum activity when watching preferred pornographic pictures is correlated with symptoms of Internet pornography addiction. *Neuroimage*, 129, 224-232.
- Cooper, J. O. (2020). *Applied behavior analysis* (3rd ed.). Pearson.
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied behavior analysis* (3rd ed.).
- Grubbs, J. B., Stauner, N., Exline, J. J., Pargament, K. I., & Lindberg, M. J. (2015). Perceived addiction to Internet pornography and psychological distress: Examining relationships concurrently and over time. *Psychology of Addictive Behaviors*, 29(4), 1056-1067.

- Kazdin, A. E. (2017). Behavior modification in applied settings (8th ed.).
- Kazdin, A. E. (2019). Behavior modification in applied settings. Cengage Learning.
- Laier, C., & Brand, M. (2017). Pornographic picture processing interferes with working memory performance. *Journal of Sex Research*, 54(2), 227-236.
- Lerman, D. C., & Vorndran, C. M. (2019). Chapter 9: Extinction. Dalam M. D. Hunter, R. L. Rollins, & T. R. Zane (Eds.), *Handbook of applied behavior analysis* (2nd ed.).
- Miltenberger, R. G. (2015). Behavior modification: Principles and procedures. Cengage Learning.
- Miltenberger, R. G. (2016). Behavior modification: Principles and procedures (6th ed.).
- Nevin, J.A., & Grace, R.C. (2000). Behavioral momentum and the law of effect. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(1), 73-130.
- Santrock, J. W. (2019). Adolescence (17th ed. McGraw-Hill Education.
- Watson, D. L. (2013). Self-directed behavior: Self-modification for personal adjustment. Cengage Learning.
- Wéry, A., Billieux, J., & Brand, M. (2016). Sexual cybersickness: Conceptualization, assessment, and addictive qualities of online sexual activities. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 23(1-2), 125-151.