

Pengaruh modifikasi perilaku extinction terhadap perilaku kecanduan pornografi

Nur Ihsan Mahmudi Sarif

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: nurikhsan1828@gmail.com

Kata Kunci:

modifikasi perilaku;
extinction; kecanduan;
video porno

Keywords:

behavior modification;
extinction; addiction; porn
videos

A B S T R A K

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, intelektualitas, 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 berlebih. 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.

A B S T R A C T

Individuals who are entering the adolescent phase are individuals who are full of curiosity, want 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 behaviors do not last long due to positive reinforcement for the behavior. This study aims to determine the effect of a behavior modification program to reduce door slamming and throwing things when angry with the elimination method. This study uses the case study method with a single subject, so that the effects of the modifications that have been given can be properly evaluated. The data collection methods used in this research are observation and experiment. The subject in this study consisted of one person, aged 19 years, and had a bad habit, namely the desire to watch porn videos excessively. The results of this study indicate that a behavior modification program with the method of elimination (extinction) to reduce the subject's behavior can be said to be successful. Changes in the frequency of watching



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

pornographic videos have decreased quite significantly. This is due to the awareness and desire of the subject to return to normal so that the subject succeeds in modifying behavior.

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 pekerjaanya 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 perlakunya 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 eksplorasi seksual yang melanggar norma-norma kesusastraan, 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, 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 perlakunya 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 penguatan pada sebuah perilaku. Ketika seorang individu melakukan suatu perilaku, maka didalamnya terdapat sebuah penguatan agar individu tersebut dapat bertindak. Peran teknik *Extinction* ini terletak pada penghapusan penguatan 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).

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 dialam 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 pelaksanaanya dilakukan intervensi berupa pemberian reward. Apabila subjek dalam sehari tidak membuka situs porno maka akan mendapatkan reward berupa poin 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.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan seorang individu berusia 19 berjenis kelamin laki-laki yang berinisial FF dengan kondisi sehat fisik dan psikis.

Teknik Pengambilan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi dengan menggunakan teknik *non participant observation* berupa observasi data history 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 pelaksanaanya 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 menunjukan progres maka subjek akan dinilai berhasil menurunkan intensitas menonton video porno. Kemudian dalam pelaksanaan treatmentnya 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.

Pembahasan

Pengertian *Extinction*

Extinction adalah proses mengurangi atau menghilangkan perilaku yang sebelumnya diberi penguatan dengan menghentikan pemberian penguatan untuk perilaku tersebut. Ketika suatu perilaku yang sebelumnya diperkuat tidak lagi diberi penguatan pada waktu tertentu atau dalam kondisi tertentu, perilaku tersebut pada akhirnya akan berhenti muncul dan menghilang dengan sendirinya.

Extinction adalah fenomena yang teramati dalam kondisioning klasik, di mana respon bersyarat menurun dan akhirnya menghilang akibat ketiadaan stimulus tak

bersyarat selama proses kondisioning. Secara singkat, *extinction* mengacu pada hilangnya perilaku sebagai akibat dari penghilangan penguatan untuk perilaku tersebut. Dalam modifikasi perilaku, penguatan adalah segala bentuk reward atau penguatan positif yang dapat meningkatkan frekuensi atau intensitas perilaku.

Teknik *extinction* juga merupakan strategi untuk menghentikan penguatan terhadap perilaku yang tidak tepat atau tidak diinginkan. Hal ini penting karena banyak perilaku yang tidak tepat dipertahankan karena adanya penguatan positif terhadap perilaku tersebut. Sebagai contoh, jika seseorang terus-menerus mengganggu orang lain dengan berbicara di tengah-tengah presentasi, maka teknik *extinction* dapat diterapkan dengan tidak memberikan perhatian atau tanggapan pada perilaku tersebut. Dengan cara ini, diharapkan perilaku mengganggu tersebut akan mengalami penurunan frekuensi atau intensitas karena tidak lagi diperkuat dengan perhatian atau tanggapan dari orang lain.

Kategori *Extinction*

Dalam modifikasi perilaku, teknik *extinction* atau penghilangan *reinforcement* dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori, sebagai berikut:

1. **Extinction operan:** Teknik ini digunakan untuk mengurangi perilaku yang diperkuat dengan *reinforcement* positif. Misalnya, jika seseorang suka merokok karena mendapatkan sensasi nikotin yang menyenangkan, teknik *extinction operan* dapat diterapkan dengan menghilangkan *reinforcement* positif tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan cara tidak memberikan akses pada rokok atau memberikan konsekuensi negatif seperti denda.
2. **Extinction responden:** Teknik ini digunakan untuk mengurangi perilaku yang diperkuat dengan *reinforcement* negatif atau stimulus yang tidak diinginkan. Contohnya, jika seseorang mengalami fobia terhadap tikus karena mengalami trauma di masa lalu, teknik *extinction responden* dapat diterapkan dengan menghilangkan stimulus yang tidak diinginkan. Salah satu metode yang digunakan adalah terapi desensitisasi, di mana penderita secara bertahap diperkenalkan pada stimulus yang menimbulkan ketakutan hingga tidak lagi menimbulkan ketakutan.
3. **Extinction spontan:** Teknik ini terjadi secara alami tanpa intervensi dari pihak lain. Misalnya, jika seseorang menghentikan perilaku tertentu karena tidak mendapatkan *reinforcement* yang diinginkan atau karena lingkungan tidak mendukung perilaku tersebut.
4. **Extinction terprogram:** Teknik ini digunakan secara sistematis dengan memanipulasi *reinforcement* yang diberikan pada perilaku yang tidak diinginkan. Misalnya, dengan mengurangi penguatan positif atau menghilangkan stimulus negatif yang menyertai perilaku tersebut.

Dalam praktiknya, teknik *extinction* seringkali dikombinasikan dengan teknik lain seperti penguatan positif atau penguatan negatif untuk mencapai hasil yang optimal.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Extinction*

Berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi proses *extinction*:

1. Konsistensi: Konsistensi dalam menerapkan teknik ekstingsi merupakan faktor penting untuk mencapai pengurangan atau penghapusan perilaku yang tidak diinginkan. Ketika *reinforcement* atau penguatan dihentikan, penting untuk tidak memberikan *reinforcement* yang bertentangan atau inkonsisten dengan tujuan penghapusan perilaku tersebut.
2. Lingkungan yang mendukung: Lingkungan yang mendukung atau memfasilitasi penghapusan perilaku yang tidak diinginkan juga dapat mempengaruhi proses ekstingsi. Jika lingkungan masih memberikan stimulus atau penguatan yang mempertahankan perilaku tersebut, maka proses ekstingsi akan lebih sulit terjadi.
3. Tingkat kekuatan atau intensitas penguatan sebelumnya: Perilaku yang sebelumnya diperkuat dengan penguatan yang kuat atau intens dapat membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengalami pengurangan atau penghapusan melalui ekstingsi. Semakin kuat penguatan yang diberikan pada perilaku tersebut sebelumnya, semakin sulit proses ekstingsi dapat dilakukan.
4. *Histori reinforcement*: Histori atau sejarah reinforcement dari perilaku yang akan diextingsi juga dapat mempengaruhi proses ekstingsi. Jika perilaku tersebut telah diperkuat secara konsisten dan kuat dalam sejarahnya, maka proses ekstingsi akan lebih sulit dan mungkin membutuhkan waktu yang lebih lama.
5. Variabilitas atau keberagaman stimulus: Jika stimulus yang terkait dengan perilaku yang akan diextingsi memiliki variasi atau keberagaman yang tinggi, maka proses ekstingsi mungkin membutuhkan waktu yang lebih lama karena diperlukan penghapusan respons terhadap berbagai stimulus yang berbeda.

Kecanduan Video Porno

Masa remaja adalah masa yang penuh gejolak. Remaja menurut WHO sendiri adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. remaja adalah masa peralihan yang dialami manusia setelah anak-anak menuju pendewasaan, rentang usia sekitar 12-13 hingga kisaran 20 tahun. Perubahan yang dialami pada masa remaja termasuk signifikan pada semua perkembangannya meliputi fisik, kognitif, sosial dan watak atau kepribadian (Gunarsa, 2006:196). Perubahan yang sangat menonjol pada remaja yaitu terjadinya peningkatan minat dan motivasi terhadap seksualitas, hal ini sangat dipengaruhi oleh perubahan-perubahan fisik terutama pada organ-organ seksual dan perubahan hormonal yang mengakibatkan munculnya dorongan-dorongan seksual pada diri remaja. Kondisi ini membuat para remaja mencari informasi dengan berbagai sumber, apalagi saat ini mengakses segala sesuatu hal yang diinginkan merupakan hal yang sangat mudah. Seperti kita ketahui sekarang bahwa perkembangan teknologi semakin cepat dibuktikan dengan adanya internet, google, Youtube, media sosial dan lain-lain. Dampak positif dari perkembangan teknologi memang sangat banyak tetapi dampak negatifnya juga ada seperti penyalahgunaan internet dengan mengakses situs pornografi.

Di Indonesia, pornografi telah menjadi hal yang sangat umum karena sangat mudah diakses oleh setiap kalangan usia. Pemerintah telah melahirkan sebuah Undang-Undang No. 44, Tahun 2008 tentang Pornografi. Walaupun sebenarnya pornografi telah dilarang pada sejumlah perundang-undangan sebelumnya (UU Pokok Pers, UU

Penyiaran, dan KUHP), namun penyebaran materi pornografi yang sangat bebas di masyarakat memang mengkhawatirkan para guru dan orangtua.

Cooper (1999) mendefinisikan kecanduan situs porno sebagai ukuran dari jumlah kegiatan dalam mengunjungi atau lamanya mengakses situs porno karena adanya suatu keinginan kuat secara berkali-kali untuk mengetahui serta mencari hiburan dalam jaringan internet yang menyediakan dan menyajikan gambar-gambar yang memuat adegan erotik baik yang pasif maupun bergerak dan bersifat porno.

Faktor-Faktor Kecanduan Video Porno

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk mengalami kecanduan video porno. Berikut adalah beberapa faktor yang telah diidentifikasi dalam penelitian:

1. Ketersediaan dan aksesibilitas video porno. Ketersediaan luas dan aksesibilitas mudah terhadap video porno melalui internet telah meningkatkan resiko seseorang mengalami kecanduan.
2. Fitur neurobiologis: Neurotransmiter seperti dopamin yang terlibat dalam pengalaman kenikmatan seksual dapat mempengaruhi perkembangan kecanduan video porno.
3. Faktor psikologis: Beberapa faktor psikologis, seperti kesepian, depresi, kecemasan, atau stres, dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk menggunakan video porno sebagai mekanisme coping.
4. Faktor sosial dan budaya: Norma sosial, tekanan budaya, dan lingkungan sosial juga dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk menggunakan video porno secara berlebihan.

Karakteristik Seseorang dalam Mengakses Video Porno

Cooper dkk (2004) juga mengkarakteristikkan orang-orang yang mengakses situs porno, yaitu *recreational user*, *sexual compulsive users*, dan *at-risk users*.

1. *Recreational user*, merupakan tipe pengguna yang hanya menggunakan situs porno sebagai media untuk menambah pengetahuan belaka.
2. *Sexual compulsive users*, merupakan tipe pengguna yang menggunakan situs porno pada suatu hal yang kurang pantas, tidak ada yang mengetahui aktivitas pengguna tipe ini dalam menjelajah situs porno dalam kehidupan normal. Ada pula pengguna yang berfantasi tentang seks yang terbawa dalam kehidupan nyata meskipun tidak membuka situs porno.
3. *At-risk users*, merupakan tipe pengguna yang berada dalam tahap yang ekstrem pada masalah seksual secara berlanjut, karena terjadi pemindahan adegan seksual pada dunia nyata yang dilakukan tanpa melihat situs porno.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 14 hari dimana membutuhkan data selama 7 hari sebelum treatment dan data 7 hari setelah 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	Treatment	Data
Hari ke-1	Pengingat	3 video
Hari ke-2	Pengingat	1 video
Hari ke-3	-	4 video
Hari ke-4	-	2 video
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.

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 ditunjukan cukup baik karena menunjukan adanya progress 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. Beberapa karakteristik yang umum terkait fase ini meliputi:

- a. Meningkatnya 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.
- b. 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.
- c. 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.
- d. 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.

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. 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 pelaksanaanya tentu teknik

ini memerlukan kerjasama yang baik antara peneliti dan subjek sehingga subjek dapat mendapatkan hasil yang maksimal dari modifikasi perilaku yang diinginkan.

Kesimpulan dan Saran

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 pelaksanaanya mengingat data yang menunjukkan bahwa subjek memiliki frekuensi lebih kecil dengan treatment pengingat. 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., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied behavior analysis* (3rd ed.).
- Cooper, J. O. (2020). *Applied behavior analysis* (3rd ed.). Pearson.
- 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. (2016). *Behavior modification: Principles and procedures* (6th ed.).
- Miltenberger, R. G. (2015). *Behavior modification: Principles and procedures*. Cengage Learning.
- 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.