

The Effectiveness of Extinction and Negative Punishment to Eliminate the Behavior of Rejecting or Choosing Certain Foods in Picky Eaters

Efektifitas Extinction dan Punishment Negatif untuk Menghilangkan Perilaku Menolak atau Memilih Makanan tertentu Pada Anak Picky Eater

Shabrina Poetry Anastia

Universitas Negeri Padang

E-mail: shabrinapoetryanastia@gmail.com

Abstract

Picky eater is a behavior of refusing to eat and choosing the type of food to be consumed, usually occurs in children under the age of five, but some are also ongoing. The method that can be done to overcome the problem of picky eaters that is still ongoing is by intervention using the extinction and negative punishment methods which are useful for eliminating the behavior of refusing to eat or choosing certain foods. The purpose of this study was to eliminate picky eater behavior in children who experience picky eating that has continued since childhood and has an effect on development. The place of research was at the subject's home. This study was conducted in three stages, namely intake, baseline and treatment. The results of this study indicate that the behavior of refusing and choosing certain foods owned by the subject decreased after being given intervention with the extinction and negative punishment methods.

Keyword: *Picky eater; extinction; punishment negative*

Abstrak

Picky eater adalah perilaku menolak makan dan memilih-milih jenis makanan yang akan dikonsumsi biasanya terjadi pada anak-anak usia dibawah lima tahun, namun sebagian juga ada yang berkelanjutan. Cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan *picky eater* yang masih berkelanjutan tersebut adalah dengan intervensi menggunakan metode *extinction* dan *punishment negative* yang berguna untuk menghilangkan perilaku menolak makan atau memilih makanan tertentu. Tujuan penelitian ini adalah untuk menghilangkan perilaku *picky eater* pada anak yang mengalami *picky eater* yang sudah berlanjut dari kanak-kanak dan berpengaruh pada perkembangan. Tempat penelitian yaitu di rumah subjek. Penelitian ini dilakukan dengan tiga tahap yaitu *intake*, *baseline* dan *treatment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku menolak dan memilih makanan tertentu yang dimiliki subjek berkurang setelah diberikan intervensi dengan metode *extinction* dan *punishment negative*.

Kata Kunci: *Picky eater; extinction; punishment negative*

PENDAHULUAN

Makanan merupakan bagian dari kebutuhan manusia untuk menghasilkan energi. Makanan ini diolah dengan berbagai bentuk dan rasa yang bermanfaat bagi tubuh manusia. Menurut Depkes RI (2003), kecuali obat-obatan dan air, semua bahan yang berbentuk olahan itu merupakan makanan. Fungsi utama makanan bagi tubuh manusia yaitu untuk menghasilkan energi yang mana energi ini sangat penting bagi manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Ini terbukti ketika seseorang tidak makan selama sehari-hari respon tubuhnya itu tidak bertenaga dan lemas hal ini terjadi karena tubuh tidak mendapatkan sari-sari makanan yang dihasilkan usus sehingga tidak terjadi metabolisme

yang menghasilkan energi, selain itu makanan juga berperan untuk mencegah terjadinya penyakit pada tubuh.

Makanan yang hendak dikonsumsi itu sebaiknya makanan yang layak untuk dikonsumsi dan tidak menyebabkan penyakit, ada berbagai syarat-syarat makanan yang bisa dikategorikan sehat, seperti (1) berada dalam derajat kematangan yang dikehendaki, (2) tidak terdapat pencemaran dalam tahap pembuatan, (3) secara fisik dan rasa tidak ada perubahan contohnya pada roti rasanya tidak berubah dan fisiknya tidak ada perubahan atau ditumbuhi jamur, dan (4) tidak mengandung bahan-bahan yang bersifat mikroorganisme dan parasit.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan ditemukan kondisi subjek yang memiliki persoalan tentang makanan. Permasalahan tersebut berupa perilaku subjek yang memilih-milih jenis makanan dan menolak untuk makan jika makanan tersebut tidak dia sukai. Dalam kesehariannya subjek lebih sering makan makanan yang manis serta lebih sering memakan cemilan daripada makan makanan pokok seperti nasi. Sedangkan, seperti yang kita ketahui makanan pokok seperti nasi ini sangat penting bagi tubuh terutama pada perkembangan anak-anak, sehingga kondisi subjek tersebut dapat digolongkan sebagai bagian dari perilaku *picky eater*. Kondisi subjek yang mengalami kesulitan makan serta memilih-milih jenis makanan yang akan dimakan tersebut berdampak terhadap kondisi tubuhnya, terutama pada imun tubuhnya. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, subjek diketahui mudah terserang penyakit, seperti flu, batuk, dan demam.

Picky eater adalah perilaku menolak makan dan memilih-milih jenis makanan yang akan dikonsumsi biasanya terjadi pada anak-anak usia dibawah lima tahun, namun sebagian juga ada yang berkelanjutan. *Picky eater* menurut Dorfman (2011) adalah perilaku pada anak yang ditunjukkan dengan perilaku memilih-milih makanan dan hanya ingin makan makanan yang manis-manis saja.

Untuk mengatasi permasalahan *picky eater* yang masih berkelanjutan tersebut, dapat dilakukan intervensi menggunakan metode *extinction* dan *punishment negative* yang berguna untuk menghilangkan perilaku menolak makan atau memilih makanan tertentu. Metode *extinction* merupakan metode untuk menghilangkan, mengurangi, dan mengubah perilaku yang tidak diinginkan dengan cara menghilangkan serta menghentikan penguatan hubungan sebab akibat dari suatu stimulus (Martin & Pear, 2003). Pemberian metode *punishment negatif* pada anak yang mengalami *picky eater* diharapkan dapat mengurangi atau bahkan secara bertahap dapat menghilangkan perilaku *picky eater* yang ada pada anak tersebut.

Dalam penelitian ini dipilih metode *extinction* dan *punishment negative* sebagai metode yang digunakan dalam intervensi yang akan dilakukan. Hal ini dikarenakan metode *extinction* berguna untuk mengurangi serta menghilangkan suatu perilaku yang tidak sesuai dengan cara menghilangkan dan menghentikan penguatan stimulus tertentu sedangkan penggunaan *punishment negative* bertujuan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dengan menghilangkan stimulus tertentu yang dapat berpotensi sebagai penguat bagi perilaku yang tidak diinginkan.

Penelitian serupa sudah pernah dilakukan oleh Jaji (2019) dengan judul “Pengaruh *Punishment* pada Anak TK yang Mengalami Susah Makan”. Pada penelitian tersebut, peneliti menggunakan metode eksperimen kuasi dengan pendekatan satu kelompok. Peneliti memberikan tes sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan pada subjek berupa *punishment*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan metode *punishment* terbukti efektif dalam mengurangi perilaku susah makan pada subjek.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan untuk melakukan modifikasi perilaku yakni peneliti menggunakan metode *extinction* dan *punishment negatif*. Hukuman menurut bahasa berasal dari bahasa Inggris yaitu Punishment (Echolle & Shadily, 1996). *Extinction* merupakan sebuah cara untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dengan cara menghilangkan reinforcement yang mengikuti perilaku yang tidak diinginkan. Salah satu karakteristik dari *extinction* yaitu tingkah laku dapat timbul kembali setelah beberapa waktu tidak muncul. Hal ini biasa disebut dengan *spontaneous recovery*. *Spontaneous recovery* merupakan kecenderungan alami perilaku untuk terjadi lagi di dalam situasi yang serupa dengan situasi dimana *extinction* belum terjadi.

Rancangan Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan di rumah subjek. Alasan peneliti memilih rumah subjek sebagai tempat penelitian yakni peneliti tertarik melihat keseharian subjek di rumah, karena rumah

merupakan lingkungan yang nyaman dan terdekat baginya. Ada 3 tahapan pada penelitian ini yaitu *intake*, *baseline* dan *treatment*. Pada saat *intake* peneliti melakukan pengambilan data sebanyak 1 kali yang bertujuan untuk pendekatan terhadap subjek dan orang tua subjek dengan melakukan wawancara dan mengobservasi subjek dengan melakukan wawancara dan mengobservasi subjek, data yang diambil seperti data pribadi dan hobi subjek. Pada tahap *baseline*, peneliti mengambil data yang dilakukan sebanyak 7 hari setiap waktu makan guna menemukan gambaran permasalahan yang dialami subjek.

Pada tahap *treatment*, peneliti menggunakan teknik *extinction* dan *punishment negative* untuk melakukan modifikasi perilaku. Pada *extinction* peneliti akan mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan yakni menolak dan memilih-milih makanan dengan menghilangkan penguat bagi perilaku tersebut. Pada *punishment negative* ini peneliti akan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan juga, dengan menghilangkan stimulus tertentu mampu sebagai penguat untuk perilaku yang tidak diinginkan, biasanya seperti hal-hal yang disukai subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

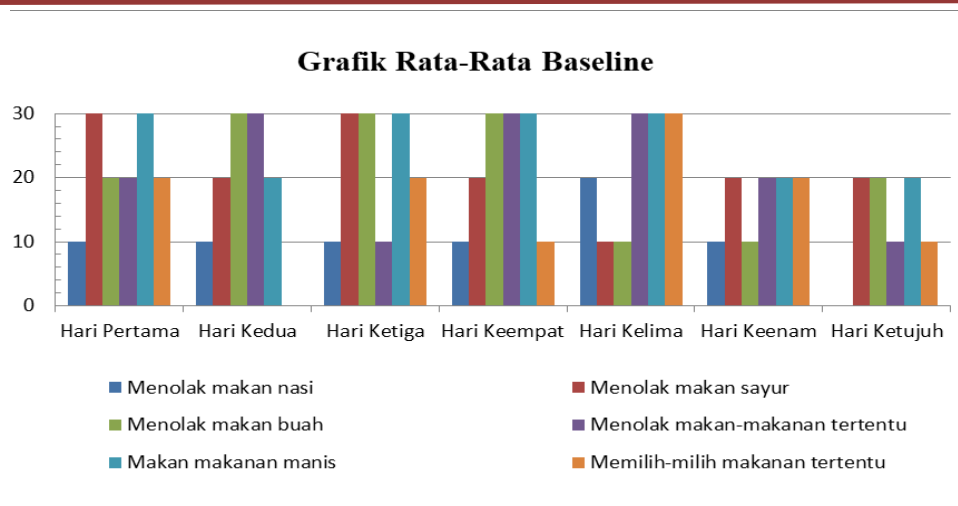
Intervensi dilakukan dalam 7 hari dengan target yang sudah ditentukan setiap harinya, yaitu perilaku memilih dan menolak makanan tertentu yang dimiliki subjek secara perlahan dapat berkurang, sehingga tujuan akhir untuk menghilangkan perilaku memilih dan menolak makanan tertentu pada subjek dapat tercapai. Subjek pada penelitian terlalu memilih makanan, menolak beberapa jenis makanan tertentu dan hanya ingin makan makanan yang disukainya saja. Dengan begitu penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan menghilangkan perilaku tersebut pada subjek dengan menggunakan metode *extinction* dan *punishment negatif*.

Stimulus yang didapat subjek yang menyebabkan perilaku muncul dapat dihilangkan dengan menggunakan metode *extinction* (pemunahan). *Extinction* merupakan metode modifikasi perilaku untuk mengubah atau menurunkan perilaku yang tidak diharapkan dengan menghilangkan hubungan sebab akibat dari suatu stimulus (Martin & Pear, 2003). *Extinction* dilakukan dengan mengabaikan stimulus yang selama ini diberikan kepada anak. Pada penelitian ini *extinction* digunakan untuk mengurangi perilaku menolak atau memilih makanan tertentu pada anak *picky eater*, dengan menghilangkan stimulus yang didapat anak.

Stimulus yang selama ini subjek dapat yaitu subjek selalu dituruti keinginannya jika tidak ingin makan makanan yang telah disediakan dengan memberikan makanan yang subjek suka, dan subjek juga akan dibebaskan untuk tidak makan jika subjek tidak ingin makan menu yang telah disediakan oleh orang tuanya. Pada penelitian ini, stimulus tersebut akan dihilangkan dengan cara tidak lagi diturutinya keinginan subjek untuk makan makanan selain menu yang disediakan orangtuanya, selain itu subjek diharuskan makan menu yang telah disediakan tersebut dan tidak lagi diberikan kebebasan kepada subjek untuk tidak makan.

Jika hadiah digunakan untuk memotivasi timbulnya perilaku yang diinginkan, maka hukuman akan memperlemah atau menghentikan perilaku yang negatif. Pada penelitian ini, perilaku yang akan diturunkan adalah kebiasaan menolak atau memilih makanan tertentu. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian menggunakan modifikasi perilaku tipe *punishment* untuk mengurangi kebiasaan menolak atau memilih makanan tertentu.

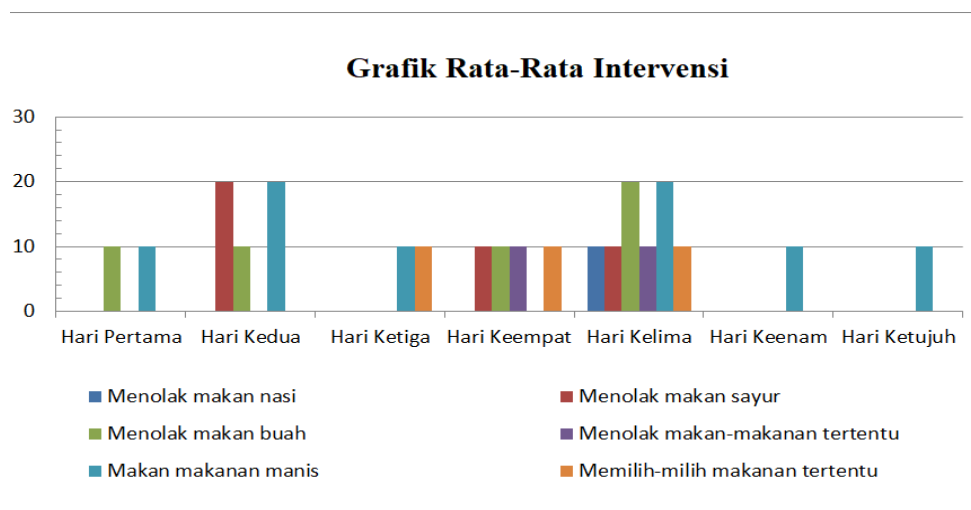
Intervensi yang digunakan dengan metode *extinction* dan *negative punishment* berupa mengambil *smartphone*, tidak diperbolehkan ikut pergi dengan orang tua atau pun kaka subjek, dilarang membeli camilan atau jajanan, tidak diperbolehkan televisi, dan tidak selalu memenuhi keinginan subjek saat meminta menu tertentu atau hal lainnya yang dapat menjadi penguat subjek untuk tetap memilih atau menolak makanan tertentu.



Gambar 1. Grafik Rata-Rata Baseline

Langkah awal yang dilakukan pada saat intervensi adalah dengan menjalin kerja sama dengan orang tua subjek untuk membantu memberikan *treatment* yang sudah disepakati, terutama pada saat makan pagi dan malam. Sedangkan pemberian *treatment* di siang hari dilakukan langsung oleh peneliti. Pada hari pertama diberikannya intervensi, beberapa perilaku *picky eater* pada subjek tidak terlihat setelah diberikan *negative punishment* berupa tidak diantarkan ke rumah teman dan tidak diberikan coklat yang diinginkan subjek. Perilaku memilih dan menolak makanan tertentu pada subjek sudah berkurang di hari ketiga intervensi. Selain itu, kebiasaan subjek mengonsumsi makanan manis pun berkurang.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Jaji (2019) mengenai pengaruh *punishment* pada anak TK yang mengalami susah makan didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa metode *punishment* terbukti efektif dalam mengurangi perilaku susah makan pada subjek. Pada penelitian ini, metode yang digunakan tidak hanya dengan pemberian *punishment negative* tetapi juga dengan metode *extinction*, sehingga penelitian ini diharapkan efektif dalam mengurangi perilaku *picky eater* pada subjek dikarenakan menggunakan metode *extinction* dan *punishment negative* secara berdampingan.



Gambar 2. Grafik Rata-Rata Intervensi

Hasil *baseline* subjek yang dikumpulkan dalam waktu 7 hari tampak bahwa subjek memiliki perilaku menolak makan nasi, sayur dan buah, serta memilih dan menolak makanan tertentu. Selain itu, subjek juga suka mengonsumsi makanan atau minuman manis. Semua perilaku pada anak *picky*

eater yang dimiliki subjek terlihat berkurang secara signifikan setelah diberikan intervensi. Namun pada hari kelima intervensi, subjek masih menunjukkan beberapa perilaku *picky eater* tersebut, terutama pada malam harinya. Hal ini disebabkan karena tidak adanya perlakuan yang diberikan kepada subjek karena orang tua dan peneliti tidak berada di dekat subjek saat makan malam. Akan tetapi, pada hari ketujuh intervensi, perilaku tersebut kembali menurun signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mencapai target yang ditetapkan, yaitu pada hari ketujuh subjek tidak lagi menolak dan/atau memilih makanan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian intervensi dalam penelitian ini dilakukan selama 7 hari dengan metode *extinction* dan *negative punishment*. *Extinction* adalah salah satu metode modifikasi perilaku yang berarti penghapusan penguatan yang ada pada perilaku sebelumnya atau mengabaikan penguatan sebelumnya. Sedangkan, *negative punishment* berupa tindakan yang dilakukan dengan menghilangkan hal apapun yang memicu terjadinya perilaku yang tidak diinginkan. Berdasarkan intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa perilaku menolak dan memilih makanan tertentu yang dimiliki subjek berkurang. Perilaku pada anak *picky eater* yang dimiliki subjek terlihat berkurang secara signifikan setelah diberikan intervensi.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan intervensi yang diberikan untuk hasil yang lebih efektif. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya memperpanjang waktu intervensi agar perilaku yang tidak diinginkan pada subjek menghilang sepenuhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2003). *Pedoman pelayanan gizi rumah sakit*. Jakarta: Depkes RI.
- Dorfman, K. (2011). *What's Eating Your Child?: The Hidden Connection Between Food and Childhood Ailments*. Workman Publishing.
- Echols, J.K. & Shadily, H. (1996). *Kamus inggris-indonesia*. Jakarta: Gramedia.
- Fisk, C. M., Crozier, S. R., Inskip, H. M., Godfrey, K. M., Cooper, C. (2011). Influences on the quality of young children's diet: The importance of maternal food choices. *BR J Nutr*, 105(2), 287-296.
- Gibson, E. L., & Cooke, L. (2017). Understanding food fussiness and its implications for food choice, health, weight and interventions in young children: the impact of professor Jane Wardle. *Current obesity reports*, 6(1), 46-56.
- Gulo, W. 2002. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Jaji, J. (2019). Pengaruh punishment pada anak TK yang mengalami susah makan. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6(1), 9-15.
- Jansen, P. W., dkk. (2014). Feeding practices and child weight: is the association bidirectional in preschool children?. *The American journal of clinical nutrition*, 100(5), 1329-1336.
- Macmillan, D. L. (1973). *Behaviour modification in education*. New York: MacMillan publishing co.inc.
- Margiana, W., & Ikhwah, M. (2018). Penyuluhan pickyeater balita pada kader Nasyiyatul 'Aisyiyah Purwojati. *The 8th University Researcj Colloquium*, 679-681.
- Marlina. (2007). *Asesmen dan Strategi Intervensi Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)*. Jakarta: Depdiknas.
- Martin, G. & Joseph, P. (2003). *Behavior Modification. What It Is and How To Do It*. (7th edition). New Jersey: Pearson Education International.
- Moleong, L. J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Purwanto, M.N. (2006). *Ilmu pendidikan teoritis dan praktis*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sarwono, J. (2006). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Schaefer, C. E. (1976). Some guidelines on the effective use of punishment. *Child Care Quarterly*, 5(4), 307-313.
- Skinner, B. F. (1971). *Beyond freedom and dignity*. New York: Alfred A. Knopf.
- Umayyatun. (2019). Efektivitas "Punishment" Sebagai Instrumen Memodifikasi Perilaku Remaja. *Ekomadani*, 2(2).
- Utami, F.B. (2016). Picky eater pada anak kota: Studi kasus anak usia 3-4 tahun. *Jurnal Siosoreligi*, 14(2), 79-86.