

Peningkatan Perilaku *Activity Of Daily Living (ADL)* Pada Remaja Panti Asuhan Al-Munasaroh Melalui Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

Stania Amanda^{1*}, Irhamni Rahman²

¹⁻²Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Korespondensi Penulis: staniaamanda11@gmail.com*

Abstract. This study aims to examine how behavior modification in orphanage adolescents through the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) method can enhance awareness of hygiene and health, particularly at Al-Munasaroh Orphanage. The research adopts an action research or intervention-based approach using qualitative methods. It emphasizes the analysis of behavioral changes through direct field observations and in-depth interviews, focusing on the quality and impact of behavioral modification among adolescents. The intervention was designed to address the lack of awareness regarding personal hygiene, environmental cleanliness, and health routines commonly found in institutionalized adolescents. The study investigates the various factors that influence the success of behavior modification, including internal motivation, emotional regulation, and external support from caregivers, peers, and the living environment. The CBT-based modification process spanned 18 structured sessions, which included psychoeducation, cognitive restructuring, role-playing, habit formation, and reinforcement techniques. Additionally, environmental improvements and the availability of hygiene-related facilities were integrated to support the desired behavioral outcomes. Findings reveal significant changes in daily hygiene practices among participants, such as increased frequency of handwashing, tidiness in personal belongings, regular bathing, and active participation in cleaning shared spaces. The support of peers and caregivers played a crucial role in maintaining consistency and motivation. The study concludes that CBT is an effective method for fostering awareness and instilling sustainable hygiene behaviors in adolescents living in orphanages. Based on these results, recommendations are proposed for integrating CBT-based hygiene programs into routine care at orphanages to promote long-term behavioral change and health awareness.

Keywords: Behavior Modification; Behavioral Change; Education; Health; Social Support

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana modifikasi perilaku pada remaja panti asuhan melalui metode Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat meningkatkan kesadaran terhadap kebersihan dan kesehatan, khususnya di Panti Asuhan Al-Munasaroh. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan atau berbasis intervensi dengan metode kualitatif. Fokus utama penelitian adalah menganalisis perubahan perilaku melalui observasi lapangan langsung dan wawancara mendalam, dengan menekankan pada kualitas serta dampak dari proses modifikasi perilaku di kalangan remaja. Intervensi ini dirancang untuk mengatasi rendahnya kesadaran akan kebersihan pribadi, kebersihan lingkungan, dan rutinitas kesehatan yang umumnya ditemukan pada remaja yang tinggal di lingkungan panti. Penelitian ini juga menelaah berbagai faktor yang mempengaruhi keberhasilan modifikasi perilaku, seperti motivasi internal, regulasi emosi, serta dukungan eksternal dari pengasuh, teman sebaya, dan lingkungan tempat tinggal. Proses modifikasi berbasis CBT dilakukan selama 18 sesi terstruktur yang mencakup psikoedukasi, restrukturisasi kognitif, permainan peran, pembentukan kebiasaan, serta teknik penguatan. Selain itu, perbaikan lingkungan dan penyediaan fasilitas kebersihan juga dilakukan untuk mendukung hasil perilaku yang diharapkan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam praktik kebersihan sehari-hari peserta, seperti meningkatnya frekuensi mencuci tangan, kerapian dalam menyimpan barang pribadi, mandi secara teratur, dan partisipasi aktif dalam membersihkan area bersama. Dukungan dari teman sebaya dan pengasuh berperan penting dalam menjaga konsistensi dan motivasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa CBT merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan membentuk perilaku kebersihan yang berkelanjutan pada remaja di panti asuhan. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar program kebersihan berbasis CBT diintegrasikan ke dalam perawatan rutin di panti asuhan guna mendorong perubahan perilaku jangka panjang dan kesadaran akan pentingnya kesehatan.

Kata Kunci: Dukungan Sosial; Edukasi; Kesehatan; Modifikasi Perilaku; Perubahan Perilaku

1. PENDAHULUAN

Remaja sebagai generasi penerus bangsa perlu memiliki kesehatan yang baik, yang dimulai dari penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan adalah kebersihan diri atau personal hygiene.

Kebersihan diri tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga mencerminkan kedisiplinan dan kemandirian seseorang. Dalam lingkungan panti asuhan, tantangan dalam menjaga kebersihan diri sering kali muncul karena keterbatasan sarana dan kebiasaan hidup bersama yang memungkinkan penyebaran penyakit lebih cepat.

Panti asuhan merupakan tempat yang menyediakan tempat tinggal, perawatan, dan pendidikan bagi anak-anak yang kehilangan orang tua atau mengalami penelantaran. Tujuan utama panti asuhan adalah menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung perkembangan fisik, emosional, sosial, dan intelektual anak-anak asuhnya. Namun, kondisi kehidupan di panti asuhan seringkali menghadapi berbagai kendala, termasuk dalam hal kebersihan diri dan lingkungan. Kurangnya kesadaran dan edukasi mengenai pola hidup bersih dan sehat di kalangan remaja panti dapat menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan, seperti penyakit kulit, infeksi bakteri, serta gangguan kesehatan lainnya.

Remaja yang tinggal di panti asuhan Al-Munasaroh menghadapi kesulitan dalam menerapkan kebersihan diri dan kebersihan lingkungan. Hal ini diperparah dengan minimnya tenaga pengurus yang dapat membimbing dan mengawasi praktik kebersihan di panti. Selain itu, kurangnya edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat membuat penerapan kebiasaan ini menjadi tidak efektif. Faktor lingkungan, sosial, dan individu juga berkontribusi terhadap perilaku remaja dalam menjaga kebersihan diri mereka.

Pada masa remaja, pencarian identitas diri menjadi salah satu aspek perkembangan yang penting. Jika tidak didukung dengan lingkungan yang sehat dan edukasi yang tepat, mereka cenderung mengembangkan perilaku yang kurang baik, termasuk dalam aspek kebersihan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi kebersihan yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental remaja, serta meningkatkan risiko penyebaran penyakit. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Frenki (2011) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebersihan alat pribadi dengan kejadian penyakit kulit di lingkungan asrama.

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan intervensi dalam bentuk modifikasi perilaku agar remaja panti asuhan dapat menerapkan kebiasaan hidup

bersih dan sehat secara konsisten. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah metode Cognitive Behavioral Therapy (CBT), yang telah terbukti efektif dalam mengubah pola

perilaku individu. Metode ini bertujuan untuk membantu individu mengatasi hambatan psikologis yang dapat menghalangi perubahan perilaku, serta mendorong penerapan kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari.

Modifikasi perilaku dalam konteks ini meliputi berbagai tahapan, mulai dari edukasi mengenai pentingnya kebersihan diri, penerapan langkah-langkah kebersihan dasar, hingga evaluasi terhadap efektivitas intervensi yang dilakukan. Dengan adanya program modifikasi perilaku ini, diharapkan remaja panti asuhan Al-Munasaroh dapat meningkatkan kesadaran dan kemandirian mereka dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Selain itu, perubahan ini juga berpotensi meningkatkan kualitas hidup mereka serta mencegah berbagai masalah kesehatan yang dapat timbul akibat pola hidup yang kurang bersih.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana proses modifikasi perilaku dapat diterapkan pada remaja panti asuhan dalam meningkatkan kebiasaan hidup bersih dan sehat. Dengan memahami kondisi awal, proses intervensi, serta hasil yang diperoleh setelah implementasi metode CBT, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan solusi bagi panti asuhan dalam mengembangkan program yang lebih efektif dalam meningkatkan kebersihan dan kesehatan penghuninya.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (action research) dengan pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif selama 18 hari berdasarkan teori modifikasi perilaku oleh Phillippa Lally (2009), yang terdiri dari tiga tahapan: awal, pertengahan, dan akhir. Selain itu, dilakukan wawancara mendalam setelah modifikasi perilaku untuk memahami perubahan secara lebih mendalam.

Pendekatan kualitatif dipilih agar dapat mengeksplorasi pengalaman dan persepsi remaja panti serta faktor-faktor yang memengaruhi perilaku mereka. Proses penelitian ini dilakukan sebelum dan sesudah intervensi guna memahami konteks awal serta dampak dari perubahan yang diterapkan.

Menurut Smith & Cormack (1991) dalam Moleong (2017), penelitian tindakan digunakan untuk mendorong perubahan. Hart dan Bond (1995) dalam Moleong (2017) mengidentifikasi karakteristik penelitian tindakan sebagai berikut:

- a. Memiliki fungsi edukatif.
- b. Berhubungan dengan individu dalam kelompok sosial.
- c. Berfokus pada masalah yang relevan dan berorientasi masa depan.
- d. Melibatkan kendali atas perubahan.

- e. Menggunakan siklus penelitian, tindakan, dan evaluasi yang saling berkaitan.
- f. Berbasis pada hubungan penelitian yang melibatkan partisipasi aktif dalam proses perubahan.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil Modifikasi Pra Tingkah Laku

Pada saat awal masuk panti berbagai macam perilaku anak-anak remaja panti yang perlu diperhatikan, seringkali kita melihat berbagai perilaku anak remaja panti yang masih memiliki keluarga sering melakukan penolakan untuk di masuk kan ke dalam panti asuhan dan meminta agar tetap bersama keluarganya. Kemudian anak-anak yang terlantar di jalanan kemungkinan besar mereka tidak mempunyai keluarga sehingga kemungkinan besar mereka tidak dapat menolak untuk di masukan ke panti asuhan.

Anak-anak remaja yang pada awal mula masuk panti pada dasarnya tidak berada pada keadaan atau kondisi kesehatan yang baik saja, terdapat berbagai tantangan yang terjadi. Seperti tidak mau mengikuti peraturan yang ada di panti, melarikan diri dari panti atau kabur, selain itu juga pola tidur dan pola makan juga sangat berpengaruh terhadap anak remaja dengan pola tidur yang sudah di atur atau tempat tidur yang mungkin kurang nyaman bagi mereka, pola makan yang diatur untuk kesehatan mereka juga dan melatih untuk kemandirian anak.

Proses adaptasi anak remaja bisa menjadi tantangan yang kompleks dan beragam, karena remaja berada dalam periode transisi yang kritis dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Remaja mulai memiliki ketertarikan untuk mengikuti kegiatan dikarenakan faktor melihat teman dan lingkungannya tentunya proses keberhasilan adaptasi terjadi karena adanya bantuan dan dukungan dari pengasuh dan pekerja sosial. Dengan menyediakan dukungan emosional dengan mendengarkan perasaan remaja, membangun kepercayaan, menciptakan lingkungan yang aman dan memberikan waktu untuk remaja melakukan perubahan atas di dirinya yang lebih baik lagi. Mendukung adaptasi yang sehat dan positif bagi remaja dapat membantu mereka mengatasi tantangan dan berkembang menjadi individu yang mandiri dan berdaya.

Hasil Proses Modifikasi Perilaku Melalui Cognitive Behavioral Therapy

Pertemuan ke 1- 3 (Tahapan Awal)

Pertemuan ini menunjukkan bahwa melalui modifikasi perilaku, remaja panti asuhan mengalami perubahan positif dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Awalnya,

mereka kurang disiplin dalam membersihkan tempat tidur, kamar mandi, dan membuang sampah pada tempatnya. Namun, setelah diterapkan program modifikasi perilaku dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), mereka mulai mengikuti aturan kebersihan secara lebih teratur.

Modifikasi perilaku ini dilakukan melalui pengawasan ketat, jadwal rutin, serta pemberian konsekuensi berupa penghargaan dan teguran. Hasilnya, remaja menjadi lebih sadar akan pentingnya kebersihan, lebih bertanggung jawab terhadap lingkungan, serta membangun kebiasaan hidup yang lebih sehat. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis CBT dapat membantu meningkatkan kesadaran dan perilaku adaptif dalam keseharian remaja panti.

Pertemuan 4- 15 (Tahap Pertengahan)

Pada minggu ke-4, penelitian berfokus pada membangun hubungan dengan remaja panti asuhan untuk mengidentifikasi potensi dan hambatan mereka dalam menerapkan kebiasaan kebersihan. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku mereka, remaja mulai membangun keyakinan diri dan memvisualisasikan keberhasilan.

Minggu ke-5 difokuskan pada pencarian dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekitar agar remaja memiliki komitmen yang lebih kuat dalam melakukan perubahan perilaku. Pada minggu ke-6, mereka mulai menerapkan kebiasaan baru dalam kehidupan sehari-hari di panti, seperti menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Dari minggu ke-7 hingga minggu ke-14, peneliti secara bertahap menerapkan perubahan perilaku, termasuk membuang sampah pada tempatnya, merapikan tempat tidur setelah digunakan, serta menjaga kebersihan kamar dan kamar mandi secara rutin. Perkembangan mereka dicatat dalam catatan harian untuk menilai kemajuan.

Pada minggu ke-15, dilakukan evaluasi terhadap perubahan perilaku remaja selama dua minggu terakhir. Hasilnya menunjukkan bahwa mereka mampu menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dengan lebih konsisten. Sebagai bentuk apresiasi, peneliti memberikan penghargaan berupa buku tulis dan alat tulis kepada para remaja yang berhasil mempertahankan perubahan positif dalam kebersihan dan disiplin mereka.

Pertemuan 16-18 (Tahapan Akhir)

Pada tahapan akhir modifikasi perilaku kognitif, beberapa prosedur diterapkan, seperti relaksasi, terapi kognitif, dan pemantauan diri. Diskusi bersama pengurus, guru, dan staf panti dilakukan untuk mengevaluasi perubahan perilaku pada subjek penelitian.

Subjek 1 awalnya sulit diatur dan sering melanggar aturan karena latar belakang keluarga yang tidak harmonis. Setelah modifikasi perilaku, ia mulai menunjukkan perubahan positif, lebih mampu menyesuaikan diri, dan mengurangi kebiasaan mengambil barang teman.

Subjek 2 awalnya cenderung menutup diri dan kurang peduli terhadap kebersihan pribadi. Setelah intervensi, ia mulai menjaga kebersihan diri dengan mandi secara rutin dan merawat tempat tidurnya.

Subjek 3 aktif dalam kegiatan panti tetapi memiliki sifat temperamental dan kurang menjaga kebersihan diri. Modifikasi perilaku membantunya mengontrol emosi, meskipun masih memerlukan adaptasi lebih lanjut dalam interaksi sosial.

Secara keseluruhan, intervensi ini membantu remaja panti mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dan meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya kebersihan serta interaksi sosial yang sehat.

Hasil Pasca Modifikasi Perilaku

Setelah penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam modifikasi perilaku, remaja di Panti Asuhan Al-Munasaroh menunjukkan perubahan yang signifikan. Mereka mulai mengikuti aturan dan rutinitas, seperti menjaga kebersihan diri, pola makan, serta menjalankan ibadah dengan lebih disiplin. Selain itu, interaksi sosial mereka dengan pengasuh, staf panti, dan guru membaik, menunjukkan peningkatan dalam sikap dan tanggung jawab.

Dukungan sosial yang konsisten membantu mereka mengembangkan kepercayaan diri, keterampilan sosial, dan kesejahteraan emosional. Dengan lingkungan yang kondusif, diharapkan remaja ini dapat tumbuh menjadi individu yang mandiri dan bertanggung jawab.

4. PEMBAHASAN

Kondisi Subjek Penelitian Pra Modifikasi Perilaku

Subjek penelitian 1, 2, dan 3 menghadapi berbagai tantangan dalam beradaptasi di panti asuhan, dipengaruhi oleh latar belakang keluarga dan kondisi pribadi masing-masing anak. Anak-anak yang masih memiliki keluarga cenderung menolak masuk ke panti karena ingin tetap bersama keluarga, sehingga mereka sering merasa cemas, sedih, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang berbeda dari rumah. Sebaliknya, anak-anak yang tidak memiliki keluarga atau terlantar di jalanan lebih mudah menerima keberadaan mereka di panti asuhan, meskipun tetap menghadapi tantangan adaptasi seperti penyesuaian terhadap aturan dan rutinitas yang baru.

Pada awalnya, banyak dari mereka dalam kondisi kesehatan yang kurang baik atau memiliki kebiasaan buruk seperti pola tidur tidak teratur, pola makan kurang sehat, dan kebersihan diri yang tidak terjaga, sehingga memerlukan perhatian khusus dari pengasuh untuk membantu mereka menyesuaikan diri dengan rutinitas yang lebih sehat. Selain itu, remaja di panti asuhan harus mengikuti berbagai kegiatan sosial dan keagamaan seperti sholat, mengaji, belajar, serta aktivitas lainnya yang pada awalnya mungkin terasa sulit karena perbedaan kebiasaan sebelumnya, tetapi dengan dukungan pengasuh, mereka dapat menyesuaikan diri dan berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.

Proses modifikasi perilaku melalui Cognitive Behavioral Therapy (CBT) pada remaja di Yayasan Panti Asuhan Al Munasaroh secara keseluruhan dapat dikaitkan dengan teori Hardywinoto dan Setiabudi (2005) tentang Activity of Daily Living (ADL), yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri, seperti ke toilet, makan, berpakaian, mandi, dan berpindah tempat.

Penjelasan mengenai hubungan antara proses modifikasi perilaku melalui Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan teori Activity of Daily Living (ADL) menunjukkan bahwa subjek penelitian mengalami peningkatan dalam kemandirian aktivitas sehari-hari, interaksi sosial, serta pentingnya dukungan sosial dalam perkembangan mereka.

Dalam aspek kemandirian, subjek 1 menunjukkan perubahan dalam mengikuti aturan panti, menjaga pola makan, dan menjalankan ibadah rutin, sementara subjek 2 mengalami perkembangan dalam menjaga kebersihan diri dan mengikuti pola tidur yang teratur, serta subjek 3 menjadi lebih mandiri dalam mencuci pakaian, menjaga kebersihan diri, dan mengontrol emosi saat berinteraksi dengan teman sebaya. Peningkatan interaksi sosial juga terlihat dari keterbukaan subjek dalam berkomunikasi dengan pengasuh dan staf panti serta keterlibatan lebih aktif dalam kegiatan sosial, di mana subjek 2 dan 3 menunjukkan perkembangan dalam keterampilan sosial dengan lebih aktif bersosialisasi dan mengikuti kegiatan di panti.

Selain itu, dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu subjek mengembangkan keterampilan aktivitas sehari-hari, baik dari pengasuh dan staf panti yang membantu meningkatkan keteraturan dalam kebersihan dan disiplin mereka, maupun dari teman sebaya yang memberikan dukungan dalam penerapan perubahan perilaku. Dengan demikian, proses modifikasi perilaku melalui CBT yang diterapkan di Yayasan Panti Asuhan Al Munasaroh memiliki hubungan erat dengan teori Hardywinoto dan Setiabudi (2005) tentang ADL, di mana subjek menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri, meningkatkan interaksi sosial, serta mendapatkan manfaat

dari dukungan sosial yang membantu mereka beradaptasi dan berkembang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

Kondisi Subjek Penelitian Proses Modifikasi Perilaku

Proses modifikasi perilaku yang dilakukan dengan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) di Yayasan Panti Asuhan Al Munasaroh memiliki hubungan erat dengan teori Wolpe (1973) tentang modifikasi perilaku, yang menekankan penerapan prinsip-prinsip belajar untuk mengubah perilaku yang tidak adaptif menjadi adaptif.

Dalam aspek penghilangan perilaku yang tidak adaptif, Subjek 1 yang awalnya memiliki kebiasaan makan makanan tidak sehat dan tidur tidak teratur mulai menghindari jajanan tidak sehat dan mengikuti aturan tidur; Subjek 2 yang awalnya malas menjaga kebersihan diri dan sering menyendiri mulai mandi rutin, membersihkan tempat tidur, dan berpartisipasi dalam kegiatan panti; serta Subjek

3 yang awalnya sulit mengatur emosi dan tidak menjaga kebersihan mulai mengontrol emosinya serta menjaga kebersihan lingkungan. Selanjutnya, dalam aspek penimbulan dan pengukuhan perilaku adaptif, Subjek 1 mulai terbiasa membersihkan tempat tidur, mencuci tangan dan kaki sebelum tidur, serta mengikuti kegiatan ibadah rutin; Subjek 2 mulai menerapkan pola tidur yang teratur, mengaji, dan menjaga kebersihan kamar; sementara Subjek 3 mengembangkan kebiasaan mencuci pakaian, menjaga kebersihan diri, dan mengontrol emosinya dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Proses ini dilakukan dengan menerapkan prinsip-prinsip belajar yang telah teruji secara eksperimental, di mana CBT digunakan sebagai pendekatan berbasis bukti yang melibatkan teknik seperti relaksasi, terapi kognitif, dan pemantauan diri.

Tahapan modifikasi perilaku dibagi menjadi awal, pertengahan, dan akhir, di mana dalam pertemuan 4-15, subjek dilatih untuk membangun hubungan, mencari dukungan, dan menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat secara bertahap. Dengan demikian, modifikasi perilaku yang diterapkan di panti asuhan ini sejalan dengan teori Wolpe, di mana kebiasaan tidak adaptif dilemahkan dan perilaku adaptif dikukuhkan melalui penerapan teknik yang sistematis dan berbasis bukti.

Kondisi Subjek Penelitian Pasca Modifikasi Perilaku

Proses modifikasi perilaku melalui Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang diterapkan di Yayasan Panti Asuhan Al Munasaroh sesuai dengan teori Wolpe (1973). Modifikasi ini berhasil mengubah kebiasaan yang tidak adaptif menjadi lebih adaptif melalui

penerapan prinsip-prinsip belajar yang telah teruji secara eksperimental. Subjek 1, 2, dan 3 menunjukkan perubahan positif dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk pola tidur yang lebih teratur, pola makan sehat, serta peningkatan kebersihan diri dan lingkungan.

Dalam konteks CBT, hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi fokus utama dalam modifikasi perilaku. Terapi ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak sehat menjadi lebih adaptif dan positif. Misalnya, bagi subjek yang mengalami kesulitan dalam menjaga kebersihan diri, teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk mengubah pandangan negatif terhadap kebersihan, sehingga mereka lebih termotivasi untuk mandi dan menjaga kebersihan secara rutin.

Selain itu, modifikasi perilaku yang diterapkan juga mencerminkan pendekatan behaviorisme, dimana lingkungan eksternal dan konsekuensi dari perilaku berperan penting dalam membentuk kebiasaan individu. Di panti asuhan, penerapan prinsip reinforcement positif (seperti pujian atau penghargaan) dan konsekuensi negatif (teguran atau hukuman) membantu memperkuat perilaku adaptif.

Dengan demikian, proses modifikasi perilaku di Yayasan Panti Asuhan Al Munasaroh tidak hanya meningkatkan kemandirian dan disiplin dalam aktivitas sehari-hari, tetapi juga mendukung interaksi sosial yang lebih baik serta kesejahteraan emosional subjek. Penerapan teknik CBT dan prinsip behaviorisme secara bersamaan memastikan bahwa perubahan perilaku yang terjadi bersifat berkelanjutan dan sesuai dengan rutinitas kehidupan di panti asuhan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti efektivitas modifikasi perilaku dalam membantu remaja di panti asuhan mengembangkan kebiasaan yang lebih disiplin dan adaptif, terutama dalam menjaga kebersihan dan menjalankan aktivitas sehari-hari secara teratur. Sebelum intervensi dilakukan, banyak dari mereka kurang konsisten dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat, seperti tidak merapikan tempat tidur setelah digunakan, jarang membersihkan kamar mandi, dan tidak membuang sampah pada tempatnya. Hal ini menyebabkan lingkungan panti menjadi kurang higienis dan berisiko terhadap kesehatan penghuni lainnya.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori *Activity of Daily Living (ADL)*, *Modifikasi Perilaku dari Wolpe*, dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Dengan menerapkan prinsip-prinsip dari teori tersebut, intervensi dilakukan melalui pembiasaan perilaku yang lebih adaptif, pemberian konsekuensi atas tindakan yang dilakukan, serta restrukturisasi kognitif untuk membantu remaja mengubah pola pikir negatif yang

memengaruhi perilaku mereka. Melalui pendekatan ini, mereka mulai memahami pentingnya menjalankan aktivitas harian secara lebih terstruktur dan bertanggung jawab.

Selama proses modifikasi perilaku, para remaja diberikan pengawasan dan jadwal rutin untuk memastikan bahwa kebiasaan baru mereka dapat dipertahankan. Mereka mulai secara teratur membersihkan tempat tidur setelah bangun tidur, menyapu dan membersihkan kamar setiap dua hari sekali, serta membuang sampah pada tempatnya setelah makan. Perubahan ini tidak hanya terlihat dalam kebersihan lingkungan, tetapi juga dalam peningkatan disiplin dan tanggung jawab pribadi mereka terhadap tugas sehari-hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah program modifikasi perilaku diterapkan, remaja menjadi lebih proaktif dalam menjaga kebersihan lingkungan.

Mereka tidak hanya menjalankan kebiasaan hidup sehat secara mandiri tetapi juga mulai membangun kesadaran terhadap hubungan antara kebersihan, kesehatan, dan kenyamanan hidup. Selain itu, mereka lebih terlibat dalam kegiatan kebersihan secara kolektif, yang turut meningkatkan rasa kebersamaan dan tanggung jawab sosial di dalam panti asuhan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa modifikasi perilaku dengan menggunakan teori ADL, Modifikasi Perilaku, dan CBT dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu remaja di panti asuhan mengembangkan pola hidup yang lebih disiplin dan sehat. Perubahan yang terjadi tidak hanya berdampak pada kebersihan dan kesehatan mereka tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih mandiri di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kesehatan, F. I., & Nasional, U. P. (n.d.). 3 1,2,3 (Vol. 3, pp. 9–17).
- Melva Diana, F., Susanti, F., & Irfan, A. (2013). Pelaksanaan program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 8(1), 46–51. <https://doi.org/10.24893/jkma.v8i1.123>
- Nurodin, N. (2017). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mereduksi kecemasan menghadapi dunia kerja penyandang tunadaksa (Penelitian di Panti Asuhan Nurul Haq, Yayasan Madania, Jalan Janti Gemak Nomor 88 Gedong Kuning Banguntapan Bantul, Yogyakarta). *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 130–149. <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/124>
- Proverawati, A. (2012). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), 3(2), 21–22.
- Rahmadeni, A. S., Hayat, N., Novia, R., Siska, D., & Yunaspi, D. (2019). Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat dan pembagian sembako pada anak di Panti Asuhan Mahabbatul Haq Tanjung Uma Batam. *Jurnal Abdimas Saintika*, 1(1), 141–144. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/abdimas/article/view/485>

- Rahman, H., & Patilaiya, H. La. (2018). Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 2(2), 251. <https://doi.org/10.30595/jppm.v2i2.2512>
- Raksanagara, A., & Raksanagara, A. (2016). Perilaku hidup bersih dan sehat sebagai determinan kesehatan yang penting pada tatanan rumah tangga di Kota Bandung. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1(1), 30–34. <https://doi.org/10.24198/jsk.v1i1.10340>
- Ruska, A., Gukguk, R. R., Zahara, P., Anjaya, A., Amran, A., Savitri, A., & Hudori, M. (2022). Peningkatan pemahaman penerapan pola hidup bersih dan sehat pada anak-anak dan remaja. *National Conference for Community Service Project (NaCosPro)*, 4(1), 357–361.
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini sebagai upaya pencegahan COVID-19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>