

Modifikasi Perilaku Menggunakan Teknik Reinforcement Positif Dalam Ketahanan Fokus Pada Anak ADHD

Aisyah¹

¹Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

E-mail: aisyahra135@gmail.com

ABSTRAK

Anak yang terdiagnosa ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) mengalami gangguan pada perilakunya. Dapat kita lihat bahwa anak ADHD mengalami gangguan dalam ketahanan fokus. Melalui modifikasi perilaku dengan menggunakan teknik reinforcement positif dapat meningkatkan ketahanan fokus pada anak ADHD. Artikel ini bertujuan agar dapat memberikan informasi terkait modifikasi perilaku menggunakan teknik reinforcement positif yang dapat meningkatkan ketahanan fokus pada anak ADHD. Artikel ini menggunakan metode konseptual yang berdasarkan study literature yang mengkaji beberapa artikel (jurnal) dari google scholar yang relevan dengan artikel yang dibuat penulis, yaitu yang terkait tentang modifikasi perilaku menggunakan teknik reinforcement positif dalam ketahanan fokus pada anak ADHD. Subjek yang digunakan pada artikel ini adalah anak yang mengalami gangguan dalam ketahanan fokusnya. Dengan diterapkannya modifikasi perilaku pada anak ADHD tersebut maka dapat meningkatkan ketahanan fokus pada anak. Dan dapat kita melakukan modifikasi perilaku dengan menggunakan teknik reinforcement positif. Hasil dari penerapan modifikasi perilaku menggunakan teknik reinforcement positif ini dapat terjadi peningkatan ketahanan fokus pada anak ADHD.

Kata Kunci; ADHD, Modifikasi Perilaku, Teknik reinforcement positif, ketahanan fokus

ABSTRACT

Children diagnosed with ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) experience behavioral disorders. We can see that ADHD children experience impaired focus. Through behavior modification using positive reinforcement techniques, it can increase focus resistance in ADHD children. This article aims to provide information regarding behavior modification using positive reinforcement techniques which can increase focus resistance in children with ADHD. This article uses a conceptual method based on a literature study that examines several articles (journals) from Google Scholar that are relevant to the article written by the author, namely those related to behavior modification using positive reinforcement techniques in focused resilience in ADHD children. The subjects used in this article are children who experience problems with their focus. By implementing behavior modification in children with ADHD, it can increase the child's focus resistance. And we can modify behavior using positive reinforcement techniques. The results of implementing behavior modification using positive reinforcement techniques can increase focus resistance in ADHD children.

Kata Kunci; ADHD, Behavior Modification, Positive reinforcement techniques, focus resilience

PENDAHULUAN

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) merupakan gangguan pada pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. ADHD terbagi atas tiga jenis yaitu inatensi (gangguan pada pemusatan perhatian / tidak bisa fokus), impulsif (tidak sabaran), dan tidak bisa diam yang disebut dengan hiperaktif (Mirnawati & Amka, 2019). Penyebab ADHD ini belum diketahui pastinya, namun banyak faktor luar yang dapat membuat anak mengalami ADHD, terutama yaitu faktor lingkungan. Santrock (2002) menyebutkan ADHD merupakan gangguan tentang tingkat perhatian yang pendek, mudah teralihkannya perhatiannya dan banyaknya aktifitas fisik. Anak yang mengalami ADHD ini umumnya mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatiannya dalam melakukan suatu aktivitas (Marlina, 2015).

Pada DSM IV menyatakan ada tiga tipe ADHD yaitu :

1. Predominantly inattentive yaitu dominan kurang fokus yang mana anak dapat dikatakan tipe ini jika 6 dari gejala atau lebih terlihat pada anak tersebut.
2. Predominantly hyperactive-impulsive type yaitu dominan tidak bisa diam (hiperaktif) dan impulsif (tidak sabar) maka dari kedua aspek itu dilihat gejala yang tampak pada anak jika terlihat 6 gejala atau lebih maka anak dapat disebut tipe predominantly hyperactive-impulsive
3. Combined type. Tipe ini dapat dilihat pada ciri-ciri tipe hiperaktif-inattentive dan hiperaktif-impulsif (Marlina, 2008).

Anak ADHD banyak ditemukan pada anak usia sekolah. Prevalensinya yaitu 3-5 % anak usia sekolah. Hal yang wajar apabila kita menemukan anak ADHD di sekolah. Anak yang banyak terdiagnosa ADHD kebanyakan adalah anak laki-laki daripada anak perempuan (Mirnawati & Amka, 2019). Anak yang memiliki gangguan pada pemusatan perhatian atau ketahanan fokusnya terganggu maka anak tersebut akan sulit menafsirkan informasi yang diperolehnya. Sedangkan anak yang memiliki ketahanan fokus yang baik akan cepat dan mudah dalam menafsirkan informasi yang diperolehnya. Walaupun tingkat ketahanan fokus dari setiap anak berbeda dan cara menafsirkan informasi pun berbeda. Namun ketika saat belajar sangat diperlukan ketahanan fokus baik itu pada anak pada umumnya ataupun anak ADHD.

(Purwanta, 2012) menyatakan bahwa ketahanan fokus yang baik dapat dilihat dari perilaku seperti dapat memusatkan perhatian dengan baik, kemauan untuk belajar, berpartisipasi aktif (bertanya, menjawab, memberikan masukan, dan tentunya memahami apa yang disampaikan pembicara serta dapat memberikan informasi yang didapat kepada orang lain), dan suasana serta tempat yang tenang atau tidak terganggu terhadap stimulus dari luar. Suasana atau tempat yang tidak kondusif membuat tidak nyaman serta tubuh tidak rileks. Sehingga fungsi otak tidak berjalan dengan baik mengakibatkan kesulitan dalam mempertahankan fokus (Hasanah et al., 2018).

Adapun teknik dalam memodifikasi perilaku dalam ketahanan fokus pada anak ADHD yaitu dengan menggunakan teknik reinforcement positif. Dapat kita ketahui bahwa reinforcement merupakan penguatan perilaku, yang mana berpeluang untuk perilaku yang diinginkan akan terulang dan perilaku yang tidak diinginkan tidak terulang lagi pada masa yang akan datang Teknik reinforcement ini terbagi menjadi dua yaitu reinforcement positif dan reinforcement negatif (K. Marlina & Kusumastuti, 2019). Salah satu keutamaan teknik reinforcement positif atau penguatan positif adalah dapat memodifikasi perilaku dari perilaku yang tidak sesuai menjadi perilaku yang sesuai dan juga untuk meningkatkan motivasi belajar anak, serta meningkatkan ketahanan fokus anak terutama ketika belajar (Firda et al., 2023)

METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun menggunakan metode konseptual dengan pendekatan studi literatur (*literature review*). Metode konseptual digunakan untuk mengkaji, menganalisis, dan mensintesis berbagai teori serta hasil penelitian yang berkaitan dengan modifikasi perilaku menggunakan teknik *positive reinforcement* dalam meningkatkan ketahanan fokus pada anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Studi literatur merupakan metode yang memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai suatu fenomena berdasarkan hasil penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya (Schumer et al., 2018).

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran berbagai sumber ilmiah yang relevan menggunakan basis data akademik, terutama Google Scholar. Sumber yang digunakan terdiri atas artikel jurnal nasional dan internasional, buku referensi, serta dokumen ilmiah lain yang membahas

ADHD, modifikasi perilaku, teknik *positive reinforcement*, dan intervensi perilaku pada anak. Pemilihan sumber dilakukan berdasarkan kriteria relevansi topik, ketersediaan teks lengkap (*full text*), dan kualitas publikasi ilmiah. Literatur yang dipilih terutama membahas karakteristik ADHD, prinsip-prinsip modifikasi perilaku, serta penerapan *positive reinforcement* dalam meningkatkan perhatian dan perilaku adaptif anak Stoner, 2014).

Analisis data dilakukan secara deskriptif-kualitatif melalui tahapan identifikasi, seleksi, pengelompokan, dan sintesis informasi dari berbagai sumber yang telah diperoleh. Penulis mengkaji konsep-konsep dasar modifikasi perilaku berdasarkan teori behaviorisme yang menekankan bahwa perilaku dapat dibentuk dan dipertahankan melalui konsekuensi yang diberikan setelah perilaku muncul (Elahi et al., 2024); (Miltenberger et al., 2021). Dalam konteks anak ADHD, teknik *positive reinforcement* merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan perilaku yang diharapkan, termasuk kemampuan mempertahankan fokus dan perhatian dalam kegiatan belajar (Kazdin, 2013).

Hasil kajian dari berbagai literatur menunjukkan bahwa pemberian penguatan positif secara konsisten dapat meningkatkan frekuensi perilaku fokus, mengurangi perilaku mengganggu, serta membantu anak ADHD dalam menyelesaikan tugas akademik dengan lebih baik (Barrett et al., 2018); (DuPaul & Stoner, 2014). Oleh karena itu, artikel konseptual ini berupaya menyajikan sintesis teori dan hasil penelitian yang dapat menjadi landasan bagi pendidik, orang tua, maupun praktisi dalam menerapkan teknik *positive reinforcement* untuk meningkatkan ketahanan fokus pada anak ADHD.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian modifikasi perilaku

Modifikasi perilaku dapat didefinisikan sebagai mengubah perilaku maladaptif atau perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku adaptif atau perilaku yang diinginkan. Modifikasi perilaku menerapkan prinsip-prinsip belajar yang teruji secara sistematis untuk mengubah perilaku (Asri & Suharni, 2021). Menurut (Purwanta, 2012) untuk mengubah perilaku maladaptif pada anak usia dini cara yang tepat diterapkan yaitu modifikasi perilaku. Modifikasi perilaku adalah salah satu teknik untuk mengubah perilaku yang banyak diterapkan oleh guru (pendidik) ataupun psikolog. Modifikasi perilaku ini segala tindakan yang dilakukan tujuannya adalah mengubah perilaku (Widiasari, 2016).

2. Kelebihan dan kelemahan modifikasi perilaku

a. Kelebihan modifikasi perilaku

- 1) Perencanaan langkah-langkah modifikasi perilaku dapat dilakukan terlebih dahulu, dengan meminta persetujuan dari individu yang akan mengalami perubahan perilaku. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat kerjasama dan keterlibatan dari individu tersebut
- 2) Selama pelaksanaan berlangsung, rincian pelaksanaan dapat diubah sesuai kebutuhan
- 3) Jika monitoring menunjukkan bahwa suatu teknik tidak berhasil atau kurang sukses dalam menghasilkan perubahan, deteksi segera dan upaya penggantian teknik dapat dilakukan
- 4) Penjelasan dan pengaturan rasional terhadap teknik-teknik yang digunakan dalam modifikasi perilaku memungkinkan ramalan dan evaluasi hasil perlakuan secara objektif.
- 5) Waktu yang diperlukan untuk menerapkan perubahan cenderung lebih singkat daripada bergantung pada pemahaman yang diperoleh subjek secara intuitif (Purwanta, 2012).

b. Kelemahan modifikasi perilaku

- 1) Beberapa perilaku manusia tidak dapat diamati secara langsung, menyebabkan kesulitan dalam pengumpulan data perilaku yang tidak dapat diamati langsung

- 2) Karena kompleksitasnya perilaku manusia memerlukan ketelitian dan kecermatan dalam menganalisis perilaku yang menjadi sasaran perubahan (Asri & Suharni, 2021)

3. Pengertian teknik reinforcement positif

Reinforcement merupakan penguatan perilaku, yang mana berpeluang untuk perilaku yang diinginkan akan terulang dan perilaku yang tidak diinginkan tidak terulang lagi pada masa yang akan datang. Teknik reinforcement ini terbagi menjadi dua yaitu reinforcement positif dan reinforcement negative. Menurut Miltenberger (2011) reinforcement positif merupakan penguatan positif yaitu stimulus yang muncul setelah perilaku (Marlina & Kusumastuti, 2019). Reinforcement positif atau disebut juga sebagai penguatan positif yaitu respon positif yang diberikan kepada anak dengan harapan anak berperilaku yang sesuai dengan perilaku yang diinginkan (Alfiani & Saniah, 2023)

4. Kegunaan teknik reinforcement positif dalam memodifikasi perilaku pada anak ADHD

Modifikasi perilaku untuk anak ADHD digunakan untuk mengubah perilaku yang tidak sesuai atau perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang sesuai atau perilaku yang diinginkan. Modifikasi perilaku dapat digunakan untuk meningkatkan ketahanan fokus pada anak ADHD. Modifikasi perilaku ini adalah cara yang efektif untuk mengubah perilaku dari perilaku negatif menjadi perilaku positif. Salah satu teknik yang diterapkan dalam modifikasi perilaku yaitu teknik reinforcement positif. Dengan menerapkan teknik reinforcement positif dengan pemberian pujian atau juga reward pada perilaku yang sesuai atau perilaku yang diinginkan yang terlihat pada anak akan membuat anak mempertahankan perilaku positif tersebut. Dari hasil yang diperoleh pada beberapa artikel dan telah melakukan penelitian mengatakan bahwa dengan memodifikasi perilaku anak akan menghasilkan perubahan tingkah laku dari perilaku yang tidak sesuai menjadi perilaku yang sesuai (Widiasari, 2016).

5. Penerapan modifikasi perilaku menggunakan teknik reinforcement positif dalam ketahanan fokus pada anak ADHD

Penerapan teknik reinforcement positif sangat penting dalam meningkatkan ketahanan fokus pada anak ADHD. (Hasibuan & Marlina, 2020) menyebutkan bahwa pemberian reinforcement diartikan sebagai respon positif dari seorang guru terhadap perilaku anak yang dapat mendorong munculnya perilaku yang diinginkan tersebut (Calista et al., 2019). Penerapan modifikasi perilaku menggunakan teknik reinforcement positif dapat membantu dalam meningkatkan ketahanan fokus pada anak ADHD. Teknik reinforcement positif ini melibatkan pemberian reward atas perilaku yang diinginkan, seperti memberikan pujian atau hadiah kepada anak jika anak mampu mempertahankan fokus dalam jangka waktu tertentu. Penerapan teknik ini memerlukan konsistensi dan pemahaman yang baik tentang perilaku anak ADHD serta penguatan yang efektif bagi mereka. (Asri & Suharni, 2021) mengatakan bahwa penerapan reinforcement positif memiliki efek positif pada motivasi belajar anak yang berpotensi menciptakan generasi dengan kualitas sumber daya manusia yang unggul (Maulidia et al., 2021). Dalam penerapan modifikasi perilaku dengan menggunakan teknik reinforcement dalam meningkatkan ketahanan fokus pada anak ADHD dapat dilakukan berdasarkan langkah-langkah berikut ini :

- 1) Tahap pertama (baseline 1). Menentukan anak yang memiliki hambatan dalam ketahanan fokusnya. Untuk mengukur tingkat ketahanan fokus anak menggunakan instrumen yang dimodifikasi dan menggunakan stopwatch untuk mengukur durasi ketahanan fokus anak dalam melakukan aktivitas seperti “belajar dalam kelas”
- 2) Tahap kedua (intervensi). Memberikan intervensi berupa reinforcement positif pada saat anak melakukan aktivitas. Intervensi ini melibatkan pemberian apresiasi ataupun reward apabila

anak melakukan perilaku yang sesuai (bisa mempertahankan ketahanan fokus dalam waktu yang ditentukan)

- 3) Tahap ketiga (baseline 2). Mengevaluasi kemampuan anak dalam mempertahankan ketahanan fokusnya (Firda et al., 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) merupakan gangguan pada pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. ADHD terbagi atas tiga jenis yaitu inatensi (gangguan pada pemusatan perhatian / tidak bisa fokus), impulsif (tidak sabaran), dan tidak bisa diam yang disebut dengan hiperaktif. Penyebab ADHD ini belum diketahui pastinya, namun banyak faktor luar yang dapat membuat anak mengalami ADHD, terutama yaitu faktor lingkungan. Anak ADHD mengalami gangguan pada ketahanan fokusnya maka dengan adanya modifikasi perilaku dapat meningkatkan ketahanan fokus pada anak ADHD. Teknik yang diterapkan pada modifikasi perilaku ini yaitu teknik reinforcement positif. Teknik reinforcement merupakan penguatan perilaku, yang berpeluang untuk perilaku yang diinginkan akan terulang dan perilaku yang tidak diinginkan tidak terulang lagi pada masa yang akan datang. Reinforcement positif atau disebut juga sebagai penguatan positif yaitu respon positif yang diberikan kepada anak dengan harapan anak berperilaku yang sesuai dengan perilaku yang diinginkan. Dengan menerapkan teknik reinforcement positif dengan pemberian pujian atau juga reward pada perilaku yang sesuai atau perilaku yang diinginkan yang terlihat pada anak akan membuat anak mempertahankan perilaku positif tersebut. Penerapan reinforcement positif memiliki efek positif pada motivasi belajar anak yang berpotensi menciptakan generasi dengan kualitas sumber daya manusia yang unggul

DAFTAR REFERENSI

- Asri, D. N., & Suharni, S. (2021). *Modifikasi Perilaku: Teori dan Penerapannya*. Unipma Press.
- Barrett, S., Eber, L., McIntosh, K., Perales, K., & Romer, N. (2018). Teaching social-emotional competencies within a PBIS framework. *OSEP Technical Assistance Center on Positive Behavioral Interventions and Supports, Eugene, OR*.
- Calista, V., Kurniah, N., & Ardina, M. (2019). Hubungan Reinforcement Terhadap Disiplin Anak Usia Dini Di Paud Pembina 1 Kota Bengkulu (Studi Deskriptif Kuantitatif Di PAUD Pembina 1 Kota Bengkulu). *Jurnal Ilmiah POTENSLA*, 4(1), 13–17.
- DuPaul, G. J., & Stoner, G. (2014). *ADHD in the schools: Assessment and intervention strategies*. Guilford Publications.
- Elahi, H., Iosif, A.-M., Mukherjee, P., Hinshaw, S. P., & Schweitzer, J. B. (2024). Using hot and cool measures to phenotype and predict functional outcomes across dimensions of ADHD and typical development in adolescents. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 52(4), 579–593.
- Firda, T. R., Damastuti, E., & Aryanti, S. (2023). Meningkatkan Kemampuan Konsentrasi Anak ADHD Dengan Teknik Reinforcement Positif. *Journal of Education for All*, 1(1), 56–66.
- Hasanah, H. W., Fatmawati, F., & Marlina, M. (2018). Peningkatan Ketahanan Duduk dan Pengurangan Perilaku Meninggalkan Tempat Duduk Melalui Teknik Time Out pada Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 2(1), 26–31.
- Hasibuan, I. T., & Marlina, M. (2020). Ekspresi Emosi Anak Autis Dalam Berinteraksi Sosial Di Sekolah. *Jurnal Basicedu*, 4(1), 175–182.
- Marlina, K., & Kusumastuti, G. (2019). Strategi Penanganan Anak ADHD. *Jakarta: Prenadamedia Group*.
- Marlina, M. (2008). *Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas Pada Anak*. UNP Press.

<http://repository.unp.ac.id/id/eprint/23539>.

- Marlina, M. (2015). Asesmen Anak Berkebutuhan Khusus: Pendekatan Psikoedukasional. *Edisi Revisi*.
- Maulidia, C., Nirwana, H., & Marlina, M. (2021). Reinforcement Level: An Analysis Teacher in Junior High School Teacher. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 2(2), 108–116.
- Miltenberger, R. G., Valbuena, D., & Sanchez, S. (2021). *Applied behavior analysis*.
- Mirawati, M., & Amka, A. (2019). *Pendidikan anak ADHD (attention deficit hyperactivity disorder)*. DEEPUBLISH (Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA).
- Purwanta, E. (2012). Modifikasi perilaku alternatif penanganan anak berkebutuhan khusus. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Schumer, M. C., Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2018). Brief mindfulness training for negative affectivity: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(7), 569.
- Widiasari, Y. (2016). MODIFIKASI PERILAKU PADA ANAK USIA DINI (Studi Kasus Implementasi Teknik Modeling dan Toke ekonomi dalam proses perubahan tingkah laku pada anak usia dini). *Psycho Idea*, 14(1).