

Modifikasi Perilaku Menggunakan Teknik Escape pada Anak Hiperaktif

Afifah Az Zahrs¹

¹Universitas Negeri Padang
E-mail: afifahazabra77@gmail.com

ABSTRAK

ADHD (Attention Deficit Hyperaktiviti Disorders) merupakan kondisi seseorang secara tidak sempurna dan timbul pada anak-anak atau dewasa. Perilaku tersebut berupa kurangnya kemampuan dalam hal memusatkan perhatian kepada suatu objek dan pelajaran dan dapat menimbulkan kesulitannya tetap berada tenang di dalam kelas. Anak ADHD bermasalah dengan waktu, dan sangat terganggu oleh rangsangan dan stimulus dari berbagai sudut yang membuatnya susah dalam memusatkan perhatian. Pada kajian literatur anak yang mengalami ADHD memiliki permasalahan pada perilaku yang berlebihan atau bisa disebut Hiperaktivitas. Terkait permasalahan tersebut muncul suatu penyelesaian yang berupa modifikasi perilaku yang mana dapat dilakukan melalui beberapa teknik dan salah satunya merupakan teknik Escape. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana caranya melakukan modifikasi perilaku dengan menggunakan teknik Escape pada anak dengan gangguan Hiperaktif.

Kata Kunci; Masalah perilaku, modifikasi perilaku, teknik escape, Hiperaktif

ABSTRACT

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorders) is a person's condition imperfectly and arises in children or adults. This behavior is in the form of a lack of ability to focus on an object and lesson and can make it difficult to stay calm in class. ADHD children have problems with time, and are very distracted by stimuli and stimuli from various angles that make it difficult to focus attention. In the literature review, children who have ADHD have problems with excessive behavior or can be called hyperactivity. Related to this problem arises a solution in the form of behavior modification which can be done through several techniques and one of them is the Escape technique. This article aims to find out how to make behavior modification using the Escape technique in children with Hyperactivity disorder.

Kata Kunci; Misbehavior, Behavior modification, Escape Technique, Hyperactive

PENDAHULUAN

Gangguan perilaku merupakan gangguan yang ada pada diri yang mana gangguan tersebut menyebabkan tidak terkontrolnya diri, kejadian ini sering kali dialami oleh anak-anak. ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorders) merupakan kondisi yang paling banyak didiagnosis pada anak. Istilah ADHD merupakan gangguan pada perkembangan saraf yang ditandai dengan hiperaktif atau gejala impulsif yang dapat berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari. Anak ADHD memiliki gangguan masalah pada perilaku dan emosi. Apabila jika tidak ditangani maka akan berdampak besar terhadap kegiatan sehari-harinya. ADHD dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya faktor lingkungan dan juga pola asuh orangtua terhadap anak. Ada studi mengenai keluarga menemukan tingkat ADHD dapat lebih tinggi karena tidak memiliki aturan dan kontrol dari keluarga. Hubungan yang baik antara orangtua dapat mendukung dan mengontrol perilaku anak agar mengurangi risiko terjadinya ADHD (Marlina & Kusumastuti, 2019).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan ADHD baik itu secara internal maupun eksternal dan kombinasi. Faktornya penyebabnya yaitu dapat berupa dari Genetik atau keturunan yang mana faktor ini belum dapat dipastikan secara langsung penyebab terjadinya ADHD, tetapi jenis kelamin laki-laki memiliki empat kali lebih hiperaktif dari pada anak perempuan karena adanya perbedaan dalam otak yang ditentukan oleh plasma pembawa sifat pada kromosom Y. Faktor lainnya seperti Faktor Risiko Lingkungan dan Aktivitas Otak yang berlebihan. Faktor Risiko lingkungan yang dimaksud berupa segi psikologis yang mana hubungan antara orang lain dan juga penanganan yang telah

dilakukan. Pada hasil pemeriksaan radiologis otak memperoleh informasi bahwasanya anak dengan ADHD lebih dominan yang memiliki aktivitas otak yang berlebihan dari pada anak normal.

Anak dengan Gangguan ADHD juga mengalami masalah dalam sosialnya karena sering muncul sifat yang menurut temannya itu menyusahkan, tidak menyenangkan, bahkan agresif dan mengganggu kepada orang yang ada sekitarnya. Pada sosialnya anak ADHD seringkali tertinggal dari teman yang lainnya dan beresiko empat kali lebih mungkin ditolak oleh teman sebayanya di bandingkan dengan teman lainnya yang berkembang secara normal (Daffner et al., 2020).

Anak Hiperaktif mengalami gangguan dalam prestasi akademik karena ketidakmampuannya untuk berkonsentrasi secara penuh. Ada beberapa hal yang menyebabkan rendahnya prestasi dari anak yang mengalami gangguan Hiperaktif yaitu minimnya rasa dan kemauan mereka terhadap hal hal yang memerlukan mereka agar tetap konsisten pada instruksi dan pekerjaan yang dilakukannya (Suprihatin, 2014).

Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan dalam perbaikan perilaku yang mengalami masalah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah perilaku yang ada pada anak ADHD yaitu modifikasi perilaku. Modifikasi perilaku merupakan merupakan teori pembelajaran open conditioning yang digunakan untuk mengubah suatu perilaku yang mengarah pada hubungan antara lingkungan. Open Conditioning yang dikemukakan oleh B.F Skinner yang dapat merubah perilaku yang lebih spesifik. Asumsi tersebut berkaitan dengan modifikasi perilaku yang diantaranya yaitu perilaku merupakan sesuatu yang dipelajari, Perilaku tidak permanen tetapi dapat dilatih dan dirubah, Perilaku merupakan hasil dari stimulus tertentu dan perilaku merupakan bentuk pengelolaan setiap perilaku yang dimodifikasi. Tahap awal dari modifikasi perilaku yaitu mengetahui dan memahami perilaku yang bermasalah. Dengan mengetahui permasalahan anak maka baru dapat dilakukan intervensi yang sesuai dengan permasalahan yang ada dan kebutuhan apa yang diperlukan (Marlina, 2015).

METODE PENELITIAN

Penulisan artikel ini menggunakan metode konseptual dengan pendekatan studi literatur (*literature review*). Pendekatan studi literatur dipilih karena memungkinkan penulis untuk mengumpulkan, menelaah, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan guna memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai modifikasi perilaku pada anak dengan gangguan hiperaktif melalui teknik *escape*. Studi literatur merupakan metode yang berfokus pada pengkajian berbagai teori, konsep, dan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik yang sedang diteliti sehingga dapat menghasilkan suatu pemahaman konseptual yang lebih mendalam (Schumer et al., 2018)

Dalam penyusunan artikel ini, penulis melakukan pencarian literatur melalui berbagai sumber ilmiah, seperti buku, artikel jurnal nasional maupun internasional, prosiding, serta sumber akademik lainnya yang diperoleh melalui Google Scholar dan basis data ilmiah yang relevan. Proses pencarian dilakukan menggunakan beberapa kata kunci, antara lain *modifikasi perilaku*, *behavior modification*, *escape technique*, *attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)*, *gangguan hiperaktif*, *intervensi perilaku*, dan *manajemen perilaku anak*. Literatur yang dipilih merupakan sumber yang memiliki keterkaitan langsung dengan pembahasan mengenai karakteristik anak hiperaktif, prinsip-prinsip modifikasi perilaku, serta penerapan teknik *escape* dalam mengurangi perilaku maladaptif dan meningkatkan perilaku yang diharapkan pada anak (Miltenberger, 1997); (Cooper et al., 2020)

Setelah proses pengumpulan literatur dilakukan, penulis melakukan identifikasi, seleksi, dan analisis terhadap berbagai sumber yang diperoleh. Analisis dilakukan dengan membandingkan temuan-

temuan penelitian sebelumnya, mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan hasil penelitian, serta mengkaji berbagai konsep teoritis yang mendukung penggunaan teknik *escape* dalam modifikasi perilaku. Teknik *escape* dipahami sebagai salah satu strategi dalam pendekatan analisis perilaku yang berkaitan dengan pengurangan atau penghindaran stimulus yang tidak menyenangkan sebagai konsekuensi dari munculnya perilaku tertentu. Dalam konteks pendidikan dan terapi perilaku, teknik ini dapat dimanfaatkan untuk membantu anak mengembangkan perilaku yang lebih adaptif apabila diterapkan secara tepat dan terstruktur (Kazdin, 2012).

Melalui proses identifikasi dan analisis terhadap berbagai penelitian terdahulu, penulis berupaya menggambarkan bagaimana penerapan modifikasi perilaku menggunakan teknik *escape* dapat digunakan pada anak dengan gangguan hiperaktif. Kajian terhadap literatur yang ada memberikan gambaran mengenai prosedur penerapan, faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan intervensi, serta dampak yang dihasilkan terhadap perilaku anak. Selain itu, analisis literatur juga membantu penulis dalam memahami hubungan antara karakteristik ADHD dengan kebutuhan intervensi perilaku yang sesuai, sehingga dapat memberikan landasan teoritis yang kuat dalam pembahasan artikel ini (Barrett et al., 2018).

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mendeskripsikan berbagai konsep serta hasil penelitian yang berkaitan dengan penggunaan teknik *escape* dalam modifikasi perilaku pada anak dengan gangguan hiperaktif. Dengan melakukan kajian terhadap berbagai literatur yang relevan, penulis berupaya memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas teknik tersebut serta implikasinya dalam konteks pendidikan dan intervensi perilaku. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi guru, orang tua, mahasiswa, maupun praktisi pendidikan khusus dalam memahami dan menerapkan strategi modifikasi perilaku yang sesuai untuk membantu anak dengan gangguan hiperaktif mencapai perkembangan perilaku yang lebih optimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hiperaktif pada anak ADHD

ADHD atau Attention Defisit Hiperaktif Disorder merupakan anak yang mengalami gangguan pada pemusatan perhatian yang memiliki gejala perilaku yang berlebihan atau hiperaktif. Anak ADHD ini mengalami perkembangan yang tidak matang atau tidak sempurna seperti anak lainnya sehingga berdampak kepada pengontrolan gerak serta mempertahankan perhatian (Marlina et al., 2020). Gejala dari ADHD yaitu Inatentif, Impulsif dan Hiperaktif. Hiperaktif merupakan perilaku yang tidak dapat mengontrol dan selalu melakukan aktivitas berlebihan baik dari segi motorik maupun verbal (Marlina, 2011). Hiperaktif juga ditunjukkan dengan banyaknya kegiatan yang tidak mau diam dan selalu berbicara berlebihan sehingga membuat orang merasa terganggu akan perilaku tersebut. Dengan keadaan tersebut maka anak memerlukan layanan dan bantuan secara khusus, agar dapat mengurangi dampak atau gejala yang berlebihan (Utari & Marlina, 2018). Salah satu layanan untuk mengurangi dampak dari hiperaktivitas tersebut berupa modifikasi perilaku. Anak ADHD yang mengalami gangguan Hiperaktif biasanya sukar dalam berkonsentrasi dalam kurun waktu yang lama, terkadang hanya bisa menjaga focus dan konsentrasinya selama 10 menit. Dengan minimnya konsentrasi, anak menjadi kesulitan dalam proses pembelajaran baik itu dalam pengerjaan tugas maupun menjalankan instruksi yang diberikan. Dengan kondisi yang tidak dapat berkonsentrasi lama, anak akan melakukan gerak yang berlebihan termasuk mengganggu yang lainnya, sehingga kondisi kelas menjadi tidak menyenangkan. Anak dengan gangguan Hiperaktif akan berkonsentrasi penuh ketika tidak adanya stimulus dan rangsangan dari luar seperti

kondisi kelas harus nyaman dan tenang sehingga anak dapat bertahan duduk lebih lama (Hasanah et al., 2018).

2. Modifikasi Perilaku

Modifikasi perilaku merupakan teknik atau tata cara untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif dengan menerapkan prinsip-prinsip secara sistematis. Modifikasi perilaku merupakan usaha dalam melakukan langkah-langkah dan tindakan yang bertujuan dapat mengubah tingkah laku dengan menerapkan beberapa prinsip-prinsip belajar (Humaiya & Zulaikha, 2023). Konsep dari modifikasi perilaku adalah mengubah atau mengurangi emosi dan perilaku yang tidak benar berdasarkan teori. Modifikasi perilaku juga penggunaan teori secara sistematis untuk menghasilkan perubahan frekuensi perilaku yang bertujuan untuk mengontrol lingkungan dari perilaku tersebut. Modifikasi perilaku memiliki beberapa teknik yaitu Reinforcement, Teknik Shaping, Teknik Escape, Teknik Prompting, Teknik Fading, Token Economy System, Teknik Modeling, Teknik time Out, Teknik latihan asertif, Teknik Aversion Therapy, dan teknik flooding. Modifikasi perilaku dengan salah satu teknik yaitu Teknik escape yang mana merupakan teknik modifikasi perilaku melarikan diri atau mengalihkan dan mengarahkan pada aktivitas yang disukai untuk menghindari perilaku yang tidak benar. Teknik Escape merupakan teknik pendekatan modifikasi perilaku yang melibatkan penguatan positif untuk meningkatkan kepatuhan dan penyelesaian terhadap tugas-tugas yang diberikan kepada anak ADHD. Teknik escape mendasari prinsip pada pemberian stimulus atau kegiatan yang disukai anak untuk mendorong perilaku agar lebih baik. Teknik escape bertujuan untuk penguatan positif dan efektif dalam menyelesaikan kegiatan-kegiatan agar anak dengan Hiperaktif dapat menjalankan tugasnya sesuai dengan instruksi. Modifikasi Perilaku dengan menggunakan teknik escape dapat membantu peserta didik yang mengalami gangguan Hiperaktivitas. Teknik escape merupakan bentuk modifikasi perilaku yang dilakukan kepada sasaran agar dapat mengontrol dan mengarahkan diri beserta perilaku yang mengganggu. Dalam modifikasi teknik escape ada beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengubah perilaku dari hiperaktif tersebut, yaitu identifikasi masalah perilaku, menganalisis perilaku, mengubah perilaku, mengatur lingkungan belajar. Selain itu Teknik escape dapat dilakukan dengan cara memilih hal yang disukai peserta didik. Hal ini bertujuan agar anak dapat bertahan lama dengan melakukan hal dan stimulus yang disukainya sehingga anak merasa nyaman dan tenang berada di dalam kelas untuk mengikuti pembelajaran (Marlina et al., 2019). Teknik Escape dapat membantu dan mengatasi masalah yang tidak benar pada anak dengan memberikan cara alternatif atau jalan keluar dari suatu hal yang tidak disukai dan tidak diinginkan. Jika anak merasa tidak nyaman berada pada ruang yang ramai maka untuk mengurangi rasa stress tersebut guru dapat mencari cara alternatifnya agar anak merasa aman dan nyaman. Beberapa Faktor yang bisa diperhatikan dalam menerapkan teknik escape pada modifikasi perilaku yaitu:

- a. Guru dapat memahami permasalahan anak tersebut. Apabila anak menghindari suatu perintah atau stimulus yang diberikan maka guru harus memahami mengapa anak menghindari hal tersebut.
- b. Guru harus lebih rinci dalam memahami permasalahan baik itu hal yang harus dihindari ataupun yang harus dihadapi atau dilakukan.
- c. Guru harus dapat melakukan dan memberikan alternatif perilaku yang lebih adaptif dan efektif

Teknik escape tidak dapat dilakukan secara terus-menerus, teknik ini hanya digunakan sebagai jalan alternatif untuk mengurangi hal-hal dan stimulus yang tidak diinginkan. Langkah selanjutnya yang dapat dilakukan yaitu memberikan reward apabila anak dapat mengikuti arahan

sampai selesai. Anak diberi stimulus untuk dapat melakukan suatu hal dalam waktu yang lama, apabila berhasil maka berilah anak pilihan untuk memilih hal apa yang akan dilakukannya setelah itu. Lalu apabila anak tidak dapat melakukan stimulus atau arahan yang di berikan maka beritahu untuk dapat meningkatkan lagi konsentrasinya dengan mencoba di lain kesempatan. Modifikasi perilaku dengan teknik escape yang mana berfokus kepada minat yang ada pada anak dan mengharuskan guru untuk memperhatikan perilaku anak. Apabila anak tidak dapat mengontrol perilakunya, biarkan saja itu terjadi dalam 30 detik, lalu berikan lagi stimulus yang searah agar anak dapat berkonsentrasi pada satu titik lagi. Pada kondisi ini anak yang mengalami gangguan hiperaktivitas tidak selalu dapat duduk dengan tenang. Jika terjadi perilaku yang mengganggu dalam 2 menit maka guru harus dapat mengalihkan dan mengarahkan anak kepada aktivitas lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Anak ADHD sering mengalami gangguan dalam konsentrasi dan ketahanan pada suatu hal yang sedang dikerjakan. Hiperaktivitas pada anak membuat mereka tidak dapat berkonsentrasi penuh apabila adanya stimulus dari dua arah yang berbeda. Modifikasi perilaku pada anak ADHD dapat dilakukan dengan teknik escape yaitu bentuk alternatif yang dilakukan agar anak dapat mengarahkan perilaku yang tidak baik atau tidak diinginkan. Teknik escape dilakukan untuk menghindari dari stimulus yang tidak diinginkan yang dapat menyebabkan anak tidak nyaman dan beralih pada kegiatan mengganggu lainnya. Teknik escape merupakan cara alternative, teknik ini tidak dapat digunakan secara terus menerus, dapat digunakan apabila munculnya suatu tindakan yang tidak diinginkan. Apabila dilakukan terus menerus maka anak tidak dapat belajar cara menghadapi stimulus yang tidak diinginkan.

DAFTAR REFERENSI

- 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.*
- Cooper, J. O., Heron, T., & Heward, W. L. (2020). *Applied behavior analysis.* Pearson UK.
- Daffner, M. S., DuPaul, G. J., Kern, L., Cole, C. L., & Cleminshaw, C. L. (2020). Enhancing social skills of young children with ADHD: Effects of a sibling-mediated intervention. *Behavior Modification, 44*(5), 698–726.
- 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 Hiperaktivitas Disorder. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus, 2*(1), 26–31.
- Humaiya, S., & Zulaikha, A. (2023). Terapi modifikasi perilaku untuk menurunkan impulsivitas dan hiperaktivitas pada anak dengan ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). *GALENICAL: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh, 2*(2), 92–99.
- Kazdin, A. E. (2012). *Behavior modification in applied settings.* Waveland Press.
- Marlina, K., & Kusumastuti, G. (2019). Strategi Penanganan Anak ADHD. *Jakarta: Prenadamedia Group.*
- Marlina, M. (2011). Aplikabilitas Metode Applied Behavior Analysis untuk Mengurangi Perilaku Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorders). *INSANLA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan, 16*(1), 39–52.
- Marlina, M. (2015). Asesmen Anak Berkebutuhan Khusus: Pendekatan Psikoedukasional. *Edisi Revisi.*

- Marlina, M., Efrina, E., & Kusumastuti, G. (2019). Differentiated learning for students with special needs in inclusive schools. *5th International Conference on Education and Technology (ICET 2019)*, 678–681.
- Marlina, M., Efrina, E., & Kusumastuti, G. (2020). Model Asesmen Pembelajaran Berdiferensiasi Bagi Siswa Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Inklusif. *Jurnal Orthopedagogik*, 1(3), 17–36.
- Miltenberger, R. G. (1997). *Behavior modification: Principles and procedures*. Brooks/Cole Pacific Grove, CA.
- 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.
- Suprihatin, T. (2014). Modifikasi Perilaku Untuk Meningkatkan Perilaku Memperhatikan Pada Siswa SD Yang Mengalami Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 9(2).
- Utari, D. P., & Marlina, M. (2018). Mengurangi Perilaku Hiperaktif pada Anak Tunagrahita Ringan Melalui Teknik Extinction. *Jurnal Penelitian Pendidikan Kebutuhan Khusus (JUPPEKhu)*, 6(1), 7–13.