

**IMPLEMENTASI TEKNIK MODIFIKASI TINGKAH LAKU UNTUK
MENINGKATKAN *SELF MANAGEMENT* PENYANDANG
DISABILITAS MENTAL DI SENTRA PHALAMARTHA SUKABUMI**

Syahla Julia Hasbi*Corresponding

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung

syahlajuliahasbi2002@gmail.com

Rini Hartini Rinda Andayani

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung

rindadayani@gmail.com

Silvia Fatmah Nurussobah

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung

silvia.nurussobah@yahoo.com

Abstract:

This study aims to analyze the implementation of behavior modification techniques in four aspects: self-motivation, self-control, self-development, and self-organization. The research uses a Single Subject Design approach. The respondent in this study is an individual with a mental disability who is receiving services at Sentra Phalamartha Sukabumi. The sample selection was based on the approach used, which is the single subject design, involving one individual with a mental disability. The instruments used to measure baseline A1, treatment (B1), and baseline A2 were determined based on the results of behavioral assessments, which identified four specific behaviors: participation in vocational activities, waking up in the morning, self-care, and social

Author correspondence email: addressauthor@mail.ac.id

Available online at: <https://jurnal.poltekkeso.ac.id/index.php/peksos/index>

Copyright (c) 2024 by Peksos: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial



interaction. The behavior modification techniques used include modeling, positive reinforcement, motivation, advice and instruction, and behavioral contracts. The results of this study show an improvement in RN, who has self-management in the moderate category, with a total score of 289 from the four aspects, where the self-motivation aspect scored 68, self-control scored 81, self-development scored 71, and self-organization scored 69. This improvement indicates that the behavior modification techniques successfully enhanced the subject's self-management abilities, with sustained outcomes in daily activities such as waking up, bathing independently, and interacting socially with peers in the surrounding environment.

Keywords: *Behavior Modification Techniques, self management, people with mental disorder*

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi teknik modifikasi tingkah laku dalam empat aspek yaitu *self motivation, self control, self development* dan *self organization*. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Design*. Responden penelitian ini adalah penyandang disabilitas mental yang sedang menerima pelayanan di Sentra Phalamartha Sukabumi, pengambilan sample ini disesuaikan dengan pendekatan yang digunakan yaitu *single subject design* yang berjumlah satu orang penyandang disabilitas mental. Instrumen yang digunakan dalam mengukur baseline A1, treatmen (B1) dan baseline A2 ditentukan berdasarkan hasil asesmen perilaku yang telah dilakukan, sehingga diperoleh empat perilaku spesifik, yaitu mengikuti kegiatan vokasional, bangun pagi, perawatan diri dan interaksi sosial. Teknik modifikasi tingkah laku yang digunakan adalah *modelling, positif reinforcement, motivation, advice and instruction* dan *behavioral contract*. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan pada RN yang memiliki *self management* pada kategori sedang dengan hasil pengukuran dari ke empat aspek memiliki skor 289, dimana pada aspek *self motivation* memiliki skor 68, aspek *self control* memiliki skor 81, aspek *self development* memiliki skor 71 dan aspek *self organization* memiliki skor 69. Peningkatan ini menunjukkan bahwa teknik modifikasi tingkah laku berhasil meningkatkan kemampuan self-management subjek secara signifikan, dengan hasil yang berkelanjutan dalam aktivitas sehari-hari seperti bangun pagi, mandi mandiri, dan berinteraksi sosial dengan teman-teman di lingkungan sekitar.

Kata Kunci: Teknik Modifikasi Tingkah Laku; *Self management*; Penyandang Disabilitas Mental .

Pendahuluan

Penyandang disabilitas mental adalah orang yang menangalami keterbatasan fungsi pikir, emosi dan perilaku dalam jangka panjang seperti skizofrenia, bipolar, depresi, atau kecemasan yang menyebabkan hambatan dalam interaksi sosial dan partisipasi penuh (Undang-Undang No 08 Tahun 2016). Selain itu penyandang disabilitas mental adalah sebagai ketidaksesuaian antara kapasitas tubuh atau pikiran seseorang dengan tuntutan sosiak dan lingkungan, yang mengakibatkan individu tersebut kesulitan dalam berfungsi secara penuh dalam masyarakat (Shakespeare:2006). Penyandang disabilitas mental, terutama yang mengalami gangguan seperti skizofrenia ringan, menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk kesulitan dalam mengelola emosi, membangun hubungan sosial, dan menjalani rutinitas yang stabil. Kondisi ini sering kali mengarah ketergantungan pada orang lain, yang berdampak pada rendahnya kemandirian dan kualitas hidup mereka. Salah satu faktor yang berperan penting dalam kondisi ini adalah kurangnya kemampuan *self-management*.

Self management yaitu sebagai kemampuan individu untuk mengatur dan memotivasi dirinya sendiri dalam mencapai tujuan, melalui proses pengaturan diri terhadap kemajuan yang telah dicapai (Zimmerman:2000). selain itu *self management* sebagai kemampuan untuk mengatur perilaku dalam menghadapi berbagai tuntutan hidup yang kompleks. Ini mencakup kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur dan mengevaluasi tindakan yang mendukung pengembangan pribadi dan keberhasilan (Emmons&King:1988). Selain itu *self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri (Sa'diyah:2017). The Liang Gie.2000 menyebutkan bahwa *self management* adalah dorongan yang berasal dari diri seseorang sehingga nantinya seseorang tersebut mengendalikan kemampuannya untuk mencapai hal-hal baik.

Aspek-aspek *self management* dapat dilihat dari empat aspek yaitu *self motivation* yaitu dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsang dirinya sehingga ada keinginan yang kuat dalam melakukan berbagai aktivitas sehingga tujuannya tercapai. *Self motivation* adalah suatu aturan yang mengatur berbagai aspek dalam diri seseorang agar tercapai efisiensi dalam kehidupan individu. *Self control* yaitu kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya sendiri secara

sadar agar keinginannya tercapai tanpa merugikan orang lain, yang terakhir yaitu *self development* adalah suatu kegiatan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh individu. (The Liang Gie:2000).

Sentra Phalamartha Sukabumi, yang merupakan lembaga rehabilitasi sosial di bawah naungan Kementerian Sosial Republik Indonesia, menyediakan layanan rehabilitasi sosial untuk penyandang disabilitas mental. Meskipun telah disediakan berbagai program seperti kegiatan vokasional dan terapi, masih terdapat kendala signifikan terkait dengan *self-management* penyandang disabilitas mental, seperti ketidakmampuan mereka dalam mengatur jadwal harian dan perawatan diri. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang lebih terstruktur untuk meningkatkan kemampuan *self-management* mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik modifikasi tingkah laku dalam meningkatkan *self-management* pada penyandang disabilitas mental dengan skizofrenia ringan di Sentra Phalamartha Sukabumi. Teknik modifikasi perilaku telah terbukti efektif dalam mengurangi perilaku maladaptif dan meningkatkan keterampilan sosial, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian sebelumnya oleh Meiti Subardhini et al. (2024). Dengan menerapkan teknik ini, diharapkan penyandang disabilitas mental dapat memperoleh keterampilan manajemen diri yang lebih baik, meningkatkan kemandirian, dan pada akhirnya memperbaiki kualitas hidup mereka.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penerapan teknik modifikasi tingkah laku untuk meningkatkan *self management* penyandang disabilitas mental. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam mengembangkan rehabilitasi sosial yang lebih efektif.

Metode

Penelitian ini adalah studi kasus dengan desain eksperimental *Single Subject Design* (SSD) untuk mengevaluasi intervensi pada individu tunggal. SSD dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur efektivitas intervensi pada subjek individu dalam kondisi yang berbeda, yaitu fase baseline (A1) dan fase eksperimen (B). Desain ini memungkinkan untuk melakukan perbandingan antara dua kondisi pada subjek yang sama tanpa melibatkan perbandingan antar

individu atau kelompok. Fase A₁ merupakan kondisi awal di mana self-management diukur sebelum intervensi, fase B adalah fase intervensi dengan penerapan teknik modifikasi tingkah laku, dan fase A₂ adalah baseline kedua untuk mengukur perubahan setelah intervensi dihentikan. Subjek penelitian adalah penyandang disabilitas mental dengan skizofrenia ringan yang sedang menerima layanan di Sentra Phalamartha Sukabumi. Pemilihan subjek menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria subjek yang kooperatif, tenang, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan tes yang dilakukan pada tiga fase: sebelum intervensi (A₁), selama intervensi (B), dan setelah intervensi dihentikan (A₂). Skala Likert digunakan untuk mengukur *self-management* berdasarkan empat aspek: motivasi diri, pengorganisasian diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri.

Deskripsi Lokasi Studi

Sentra Phalamartha Sukabumi, sebagai Unit Pelaksana Teknis di bawah Kementerian Sosial Republik Indonesia, memberikan layanan asistensi rehabilitasi sosial bagi Penyandang Disabilitas Mental (PDM) dan Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial (PPKS). Layanan ini mengacu pada Peraturan Direktur Jenderal Rehabilitasi Sosial Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pedoman Operasional Asistensi Rehabilitasi Sosial (ATENSI) Penyandang Disabilitas, yang menekankan pendekatan sistematis, holistik, dan terstandar dalam pelayanan rehabilitasi sosial. ATENSI dilaksanakan sesuai dengan Peraturan Menteri Sosial RI Nomor 7 Tahun 2021 tentang Asistensi Rehabilitasi Sosial dan Peraturan Menteri Sosial Nomor 3 Tahun 2022 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis. Sentra Phalamartha terletak di Jalan Perintis Kemerdekaan 130, Cibadak, Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat (43351).

Profil Responden

Penelitian ini melibatkan satu subjek penelitian yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan diidentifikasi memiliki tingkat *selfmanagement* yang rendah. Berikut profil subjek:

- Subjek : RN
- Jenis kelamin : P
- Usia : 37 Tahun

- Asal : Sukabumi
- Diagnosis : Penyandang disabilitas mental

Proses Intervensi

Intervensi ini mengikuti desain Single Subject Design (SSD) A-B-A yang terstruktur, terdiri dari tiga fase: baseline awal (A₁), intervensi (B), dan baseline pasca-intervensi (A₂). Penelitian ini bertujuan untuk menilai apakah teknik modifikasi perilaku dapat meningkatkan *self management*. Intervensi dilakukan selama dua minggu di Sentra Phalamartha Sukabumi. Sebelum intervensi, tingkat *selfmanagement* dengan aspek *selfmotivation*, *selfcontrol*, *selfdevelopment* dan *selforganization* memiliki skor yang rendah.

Fase Baseline Awal (A₁)

Selama fase A₁, perilaku subjek diamati tanpa adanya intervensi untuk menetapkan hasil pengamatan terhadap subjek menunjukkan, bahwa subjek memperoleh total skor 44, yang masuk dalam kategori rendah. Skor ini mencerminkan rendahnya keterlibatan dan kemandirian subjek dalam kegiatan yang diamati, seperti kegiatan vokasional, bangun pagi, perawatan diri (mandi), dan interaksi sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek membutuhkan dukungan intensif untuk meningkatkan partisipasi, kemandirian, dan keterampilan sosialnya.

Fase Intervensi (B)

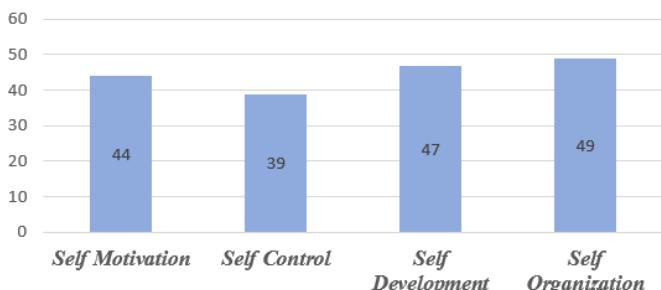
Peneliti menerapkan teknik modifikasi perilaku untuk meningkatkan self-management klien, meliputi *modelling*, *positive reinforcement*, *motivation*, *advice and instruction*, serta *behavioral contract*. Teknik *modelling* diterapkan dengan menunjukkan video edukatif terkait aktivitas yang harus ditiru, seperti bangun pagi dan mandi selain itu peneliti menjadi tokoh model secara langsung dengan mempraktikan cara berinteraksi sosial. *Positive reinforcement* diberikan berupa pujian dan hadiah untuk mendorong klien mengikuti rutinitas yang diinginkan. Teknik *motivation* diterapkan dengan membahas impian klien untuk menjadi pengusaha, sementara *advice and instruction* melibatkan pembuatan jadwal kegiatan untuk membantu klien mengikuti rutinitas dan mengintruksikan

kepada klien terkait bangun pagi setiap hari, mengikuti kegiatan vokasional, mandi 2 kali dalam satu hari. Terakhir, *behavioral contract* diterapkan dengan kesepakatan perilaku yang harus dilaksanakan oleh klien, yang diikuti dengan reward jika berhasil. Hasil intervensi menunjukkan bahwa klien berhasil mengikuti kegiatan vokasional, bangun pagi, mandi dua kali sehari, dan berinteraksi dengan teman-temannya.

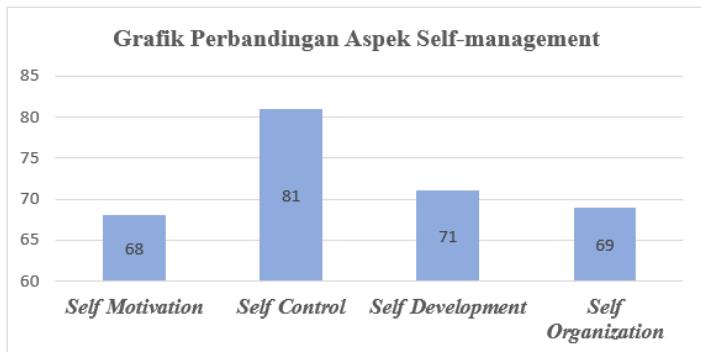
Fase Baseline Pasca-Intervensi (A2)

Fase post-intervensi (A2), pengukuran perilaku subjek menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan ADL. Skor total pada kuesioner self-management meningkat menjadi 64, yang berada pada kategori sedang. Observasi selama lima sesi menunjukkan bahwa subjek mampu mempertahankan perilaku positif setelah intervensi, dengan skor maksimal pada kegiatan vokasional, bangun pagi, mandi, dan interaksi sosial. Subjek secara konsisten mengikuti kegiatan vokasional, bangun pagi sebelum pukul 06.00, mandi secara mandiri, dan berinteraksi dengan teman-temannya. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan teknik modifikasi perilaku yang diterapkan, menunjukkan perubahan perilaku yang positif dan berkelanjutan pada subjek.

Grafik Perbandingan Aspek Self Management



Digaram 1 *self management* sebelum diberikan
intervensi modifikasi tigkah laku



Digaram 2 *self management* setelah diberikan
intervensi modifikasi tingkah laku

Analisis kondisi pemberian intervensi kepada subjek RN memberi hasil yang meningkat dibandingkan sebelum adanya proses intervensi atau pada saat pengukuran baseline A₁, analisis antar kondisi dari hasil pengukuran baseline A₁ dan baseline A₂ pada setiap perilaku spesifik menunjukkan hasil yang cukup signifikan dikarenakan adanya keberhasilan pada implementasi teknik modifikasi tingkah laku pada 4 perilaku spesifik yang telah disepakati.

Diskusi

Hasil pengukuran dalam penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan dalam aspek self-management klien RN setelah intervensi menggunakan teknik modifikasi tingkah laku. Namun, skor yang masih berada pada kategori sedang, terutama pada aspek *self-motivation*, menunjukkan bahwa tantangan besar tetap ada dalam memotivasi klien untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan vokasional. Hal ini relevan dengan konsep *self-regulation* yang dijelaskan oleh Zimmerman (2000) yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengatur diri sendiri untuk mencapai tujuan jangka panjang. Dalam konteks ini, peningkatan motivasi klien perlu mendapat perhatian lebih lanjut, dan pendekatan yang lebih terstruktur harus diterapkan untuk mendukung dorongan internal klien.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meiti Subardhini et al. (2024) yang juga menunjukkan bahwa teknik modifikasi tingkah laku dapat memberikan dampak positif pada peningkatan keterampilan sosial dan pengelolaan diri pada penyandang disabilitas mental. Meski demikian, hasil

penelitian ini juga menunjukkan adanya hambatan psikologis yang menghambat keterlibatan aktif klien, yang mengindikasikan pentingnya aspek *self-efficacy* (Bandura, 2005) dalam memotivasi klien. Hal ini sejalan dengan temuan Latham & Locke (2007) yang menjelaskan bahwa pengaturan tujuan dan penguatan positif yang konsisten dapat meningkatkan keberhasilan *self-management*.

Selain itu, tantangan terbesar dalam penelitian ini adalah keterbatasan sumber daya manusia, terutama dalam penerapan teknik modifikasi tingkah laku oleh pekerja sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan oleh pekerja sosial belum cukup efektif dalam meningkatkan motivasi klien, yang sering kali kurang mampu menarik minat mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya peningkatan kapasitas pekerja sosial dalam menerapkan teknik yang lebih kreatif dan sesuai dengan kebutuhan klien (Corbin & Strauss, 1988). Pekerja sosial perlu dilatih untuk lebih memahami kebutuhan spesifik klien dan untuk menciptakan intervensi yang lebih fleksibel dan adaptif.

Dalam hal ini, pendekatan berbasis *community-based rehabilitation* (CBR) yang melibatkan keluarga dan teman sebaya, sebagaimana disarankan oleh Greenberg (2002), dapat meningkatkan efektivitas rehabilitasi sosial. Dukungan informal dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial sekitar dapat mempercepat proses pembentukan kebiasaan baru pada klien, sekaligus memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk mempertahankan perubahan perilaku yang positif.

Berkaitan dengan kontribusi praktis, hasil penelitian ini memberikan wawasan penting bagi pengembangan program di lembaga rehabilitasi sosial. Penerapan teknik modifikasi tingkah laku, dengan dukungan yang lebih kuat dari pekerja sosial terlatih dan melibatkan keluarga serta komunitas sekitar, dapat meningkatkan kemandirian klien dalam *self-management* mereka. Program pelatihan bagi pekerja sosial untuk meningkatkan keterampilan dalam menerapkan teknik modifikasi tingkah laku serta peningkatan dukungan eksternal seperti pelibatan keluarga dan masyarakat sangat dibutuhkan.

Dengan adanya temuan ini, lembaga rehabilitasi sosial seperti Sentra Phalamartha Sukabumi diharapkan dapat menyusun program yang lebih terstruktur, berkelanjutan, dan berbasis pada *empowerment* yang melibatkan

klien secara aktif dalam setiap tahap rehabilitasi mereka. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan self-management klien, tetapi juga dapat memperbaiki kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Kesimpulan

Penelitian ini mengevaluasi pengaruh teknik modifikasi tingkah laku terhadap peningkatan *self-management* pada penyandang disabilitas mental di Sentra Phalamartha Sukabumi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada empat aspek yang diukur, yaitu *self-motivation* (skor 68), *self-control* (skor 81), *self-development* (skor 71), dan *self-organization* (skor 68), semua aspek berada pada kategori sedang, dengan skor total 289. Meskipun teknik modifikasi tingkah laku efektif dalam mengurangi perilaku maladaptif dan meningkatkan self-management secara keseluruhan, masih terdapat ruang untuk peningkatan, terutama pada aspek *self-motivation* yang memerlukan perhatian lebih.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar program rehabilitasi sosial di Sentra Phalamartha Sukabumi lebih terfokus pada peningkatan motivasi klien melalui pendekatan yang lebih menarik dan personal. Pekerja sosial perlu dilatih lebih lanjut dalam penerapan teknik modifikasi tingkah laku yang lebih fleksibel dan disesuaikan dengan kebutuhan individu, serta melibatkan dukungan keluarga dan komunitas dalam proses rehabilitasi. Program yang lebih terstruktur dan berkelanjutan diperlukan untuk membantu penyandang disabilitas mental mencapai tingkat self-management yang lebih baik, yang pada akhirnya akan meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup mereka.

Daftar Pustaka

- Bandura, A. (2005). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Corbin, J., & Strauss, A. (1988). *Unending work and care: Managing chronic illness at home*. Jossey-Bass.
- Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). *Psychological aspects of self-regulation: A review*. Psychological Bulletin, 103(1), 39-59.
- Greenberg, J. S. (2002). *Comprehensive stress management* (7th ed.). McGraw-Hill.

- Hasbi, S. J., Rinda Andayani, R. H., & Nurusshobah, S. F. (2024). *Implementasi teknik modifikasi tingkah laku untuk meningkatkan self-management penyandang disabilitas mental di Sentra Phalamartha Sukabumi*. Peksos: Jurnal Ilmiah Pekerja Sosial, v.xx(x), 1-xx. <https://doi.org/10.31595/peksos.vxxxxx>
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (2007). *New directions in goal-setting theory*. Current Directions in Psychological Science, 16(5), 265-268.
- Sa'diyah, N. (2017). *Self-management in the context of rehabilitation for mental disabilities*. Journal of Social Work, 18(3), 134-142.
- Shakespeare, T. (2006). *Disability rights and wrongs*. Routledge.
- Subardhini, M., et al. (2024). *The effectiveness of behavior modification techniques in improving self-management of mental disabilities*. Journal of Clinical Psychology, 45(2), 123-135.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Self-regulatory processes and academic achievement: An overview*. Educational Psychologist, 35(4), 186-193.