

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KAJIAN TEORI & KERANGKA BERFIKIR

### 2.1 Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka tentang modifikasi perilaku activity of daily living pada remaja panti asuhan Al-Munasaroh melalui *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* mencantumkan beberapa studi yang relevan. Lingkungan di panti asuhan Al-Munasaroh dianggap memadai untuk mendukung remaja panti dalam menjalankan kegiatan sehari-hari yang mendorong perilaku hidup bersih dan sehat. Pentingnya peran pengurus panti dalam memberikan arahan dan bimbingan dalam setiap aspek kebersihan bagi remaja panti serta lingkungan sekitarnya juga di lihat. Berikut adalah penelitian terdahulu terkait modifikasi perilaku activity of daily living pada remaja panti asuhan al-munasaroh melalui metode *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*.

Tabel 1. 1 Tinjauan Pustaka

<b>Nama penulis</b>	<b>Judul</b>	<b>Tahun</b>	<b>Metode penelitian</b>	<b>Hasil penelitian</b>
Navi Agustina,Ajeng Aisyah,Sri Lestari	Kegiatan Menenal Diri Pada Remaja di Panti Asuhan	2021	Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kegiatan berbasis permainan atau games. Peserta penelitian menyatakan kesukaannya terhadap penyampaian materi melalui permainan,	Dari temuan penelitian, teramati bahwa terdapat komunikasi yang aktif antara peserta dan pemateri, yang tercermin dari ekspresi keceriaan di wajah peserta.

				karena hal ini menciptakan interaksi dan atmosfer yang akrab.	
<p>Persamaan dalam penelitian yaitu kegiatan bertujuan untuk meningkatkan tingkat kepercayaan diri remaja di panti asuhan. Dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, diharapkan remaja akan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri. Kegiatan mengenal diri ini terdiri dari tiga sesi, yaitu ceramah, permainan, dan diskusi, yang berjalan dengan lancar dan diikuti dengan antusiasme oleh para peserta. Teori dan implementasinya menekankan pentingnya memahami dan mengembangkan rasa percaya diri melalui rasa syukur dan eksplorasi potensi yang dimiliki oleh remaja.</p>					
Azifa Masruroh	Tu	Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dengan Kejadian Skabies Pada Santriwati Pondok Pesantren Assalafiyah Mlangi Nogotirto Sleman	2014	Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif korelasional. Dalam hal kerangka waktu penelitian, digunakan pendekatan waktu Cross Sectional Survey yang mengumpulkan data pada titik tertentu secara bersamaan. Tujuannya adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan kejadian skabies.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan kejadian skabies pada santriwati Pondok Pesantren Assalafiyah Mlangi Nogotirto Gamping Sleman pada tahun 2014, meskipun hubungan antara perilaku hidup bersih dan kejadian skabies memiliki tingkat keterkaitan yang rendah.
<p>Dari hasil penelitian tersebut, disebutkan bahwa mayoritas santri putri di Pondok Pesantren Assalafiyah Mlangi Nogotirto Gamping Sleman pada tahun 2014 memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang tergolong cukup. Sementara itu, kejadian skabies di kalangan santri putri Pondok Pesantren tersebut juga dicatat, meskipun tidak disebutkan persentasenya.</p>					

Suharmanto, Dewi Nur Sukma Purqoti, dan Herlina Putri Rusiana	Potensi Santri Dalam Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Pondok Pesantren	2015	Penelitian ini mengadopsi metode deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi yang menjadi subjek penelitian adalah seluruh santri di pondok pesantren Al-Aziziyah Kapek pada tahun 2015, dan jumlah sampel yang diambil sebanyak 96 orang. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik tentang kebersihan diri, kesehatan reproduksi, kebersihan lingkungan terkait sampah, mencuci tangan, serta penggunaan jamban dan air bersih.
<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang kebersihan diri, kesehatan reproduksi, dan kebersihan lingkungan, termasuk cara mencuci tangan, penggunaan jamban, dan pengelolaan sampah. Selain itu, merka telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan praktik kebersihan dan kesehatan santri dengan mengadakan pelatihan kader mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pelatihan ini bertujuan untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada santri dan pihak lain yang terlibat.</p>				
Azizatul Farhaini, Candra Eka Puspitasari, Sucilawaty Ridwan	Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tingkat Remaja Di Pondok Pesantren Nurul Hakim Kediri	2022	Metode penelitian ini melibatkan pemberian pre-test dan post-test untuk mengevaluasi pengetahuan santri tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Tujuannya adalah untuk menilai pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan serta membandingkannya. Pengukuran pengetahuan juga dilakukan melalui interaksi tanya jawab antara pemateri dan santri.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri di Madrasah tersebut memerlukan pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) agar dapat menjalani gaya hidup yang bersih dan sehat di pondok pesantren. Selain itu, diharapkan bahwa santri yang telah memperoleh pengetahuan dan praktik mencuci tangan terkait PHBS dapat menyampaikan informasi tersebut kepada anggota keluarga dan teman-temannya.

<p>Berdasarkan analisis hasil pengamatan sebelum dan setelah pemaparan materi PHBS, terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman santriwati tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Meskipun tidak disebutkan secara spesifik dalam bentuk angka, perubahan ini dapat dianggap sebagai indikator kemajuan dalam pengetahuan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa materi PHBS yang disampaikan berhasil meningkatkan pemahaman santriwati tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan hidup sehat. Dengan pemahaman yang lebih baik, mereka diharapkan dapat mengimplementasikan praktik-praktik PHBS ini dengan lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari, baik di Madrasah maupun di lingkungan</p>				
Nurnainah,Sri Wahyuni Bahrun,Satriana Dardi	Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19 Pada Anak dan Remaja	2021	Metode penelitian ini melibatkan penyampaian edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat kepada anak usia dini dan remaja melalui metode ceramah dan demonstrasi. Kegiatan ini dimulai dengan melakukan pre-test untuk mengevaluasi pemahaman awal mereka, dan kemudian dilanjutkan dengan post-test untuk mengukur pemahaman mereka setelah mendapatkan edukasi.	Hasil Penelitian Sebelum mendapatkan edukasi tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam mencegah penyebaran virus COVID-19 pada anak usia dini dan remaja, mayoritas dari mereka memiliki kemampuan pemahaman yang rendah, namun setelah mendapatkan edukasi, kemampuan pemahaman peserta meningkat secara signifikan.
<p>Hasil penelitian salah satu langkah untuk mencegah penyebaran virus COVID-19 adalah dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), yang merupakan usaha yang dijalankan oleh masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan dan menciptakan kualitas hidup yang lebih baik. Kegiatan ini harus dijalankan secara konsisten setiap hari agar menjadi kebiasaan yang melekat.</p>				
Afdhal Ruska, Ryvaldo Rajagukguk, Putri Zahara, Arya Anjaya, Abdul Amran	Peningkatan Pemahaman Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak-anak dan Remaja	2022	Metode penelitian melibatkan pengamatan langsung dan wawancara langsung terkait implementasi atau sosialisasi Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih kepada anak-anak di Panti Asuhan At-Taqwa Batam. Penelitian ini menggunakan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun ada indikasi perbaikan, masih banyak penduduk yang belum mengadopsi perilaku hidup bersih dan sehat secara menyeluruh. Analisis tren nasional menunjukkan peningkatan dalam proporsi penduduk

			pendekatan kualitatif evaluatif dengan tujuan untuk menjelaskan data yang dianalisis secara deskriptif, yang sebagian besar diperoleh dari hasil wawancara dan catatan pengamatan.	yang melakukan cuci tangan dengan benar dari tahun 2007 ke tahun 2013.
Berdasarkan hasil penelitian, masih banyak penduduk yang belum mengadopsi perilaku hidup bersih dan sehat, meskipun ada indikasi perbaikan. Analisis tren nasional menunjukkan peningkatan proporsi penduduk yang melakukan cuci tangan dengan benar antara tahun 2007 dan 2013. Sama halnya dengan perilaku penggunaan toilet yang benar, terdapat peningkatan signifikan dari tahun 2007 ke tahun 2013.				
Dwi Rahayu, Ani Andriyani	Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Hidup Bersih Sehat Pada Remaja Putri	2012	Penelitian ini mengadopsi metode korelasional, yang bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara dua variabel, yakni pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja putri di pondok Lirboyo. Pendekatan Cross Sectional digunakan untuk mengukur kedua variabel tersebut secara bersamaan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri diobservasi telah menerima informasi tentang hidup bersih dan sehat, sementara sebagian kecil tidak pernah mendapat pengetahuan tentang hal tersebut.
Sebagian besar remaja memperoleh pengetahuan tentang hidup bersih dan sehat dari teman atau keluarga, sementara sejumlah kecil dari mereka mendapat informasi tersebut melalui pendidikan formal. Idealnya, remaja di pondok seharusnya dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.				
Sukmawati Boru Saragih, Ade Ashar Rahayu, Al Farel Dimas Wibisono, Sausan Salsabillah, Sayyed Muhammad Al-Fajr, Siti Damayanti	Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Remaja di Kota Depok	2022	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk memberikan gambaran yang terstruktur, akurat, dan faktual. Subjeknya adalah remaja yang tinggal di wilayah Kota	Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden menggunakan air bersih mengalir setelah beraktivitas. Mayoritas dari mereka selalu mencuci tangan dengan sabun, dan hampir semua responden menggunakan jamban

			Depok, dengan total 780 responden. Data dikumpulkan secara daring melalui pengisian kuesioner yang disebarluaskan menggunakan Google Form.	sehat. Namun, hanya sebagian kecil dari mereka yang selalu melakukan upaya untuk memberantas jentik nyamuk. Lebih dari empat persepuluh responden selalu mengkonsumsi buah dan sayur.
<p>Dari hasil analisis, sebagian responden melaporkan bahwa mereka mengalami beberapa jenis penyakit dalam kurun waktu 3 bulan terakhir, termasuk asam lambung, hipertensi, Covid-19, Diabetes melitus, Asma, dan Asam urat. Dari 10 penyakit yang diderita oleh responden, Covid-19 merupakan salah satu yang paling umum, tercatat sebanyak 38 responden. Hal ini menunjukkan bahwa pemberdayaan masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat penting, karena kebiasaan ini pertama-tama harus dimulai dari lingkungan rumah tangga atau keluarga.</p>				
Dewi Khurun Aini	Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan	2019	Penelitian menggunakan Metode Action Research, suatu model penelitian yang berusaha menghubungkan proses penelitian dengan perubahan sosial. Pendekatan ini mengintegrasikan proses penelitian ke dalam kebutuhan dan kepentingan individu, serta menemukan solusi praktis untuk masalah bersama yang dihadapi oleh remaja di panti.	Berdasarkan analisis kualitatif dan pembahasan sebelumnya, disimpulkan bahwa program pengembangan kepribadian remaja putri di panti asuhan dengan pendekatan Cognitive Behaviour Therapy efektif meningkatkan kemampuan kognitif dan perilaku subjek penelitian. Para subjek penelitian menunjukkan kemampuan interaksi sosial yang baik, menjaga hubungan sosial, dan merasa terhubung dengan orang lain, sehingga mengurangi perasaan kesepian.

<p>Hasi Penelitian penerapan terapi perilaku kognitif menimbulkan perubahan pada pola pikir dan perilaku subjek penelitian, yang awalnya cenderung negatif menjadi lebih positif. Sikap serta pandangan dari pengasuh panti terhadap upaya pengembangan kepribadian remaja tergolong positif. Penghuni panti, terutama pengurus dan pengasuh, bersedia dan siap untuk ikut serta dalam kegiatan sosialisasi dan aktivitas lainnya.</p>				
<p>Muhammad Rouf Mustofa, Nurjannah</p>	<p>Cognitive Behavioral Therapy</p>	<p>2022</p>	<p>Penelitian ini menggunakan Metode Literatur Review, di mana data dikumpulkan dari berbagai sumber literatur yang relevan dengan tema penelitian. Sumber-sumber ini dipilih dengan cermat sesuai dengan topik yang diteliti, dan hasil analisis kemudian disajikan secara terperinci.</p>	<p>Temuan penelitian menunjukkan bahwa metode-metode Islami yang mencakup berbagai praktik spiritual dapat disesuaikan untuk mengatasi kelemahan yang ditemukan dalam Cognitive Behavioral Therapy (CBT) seperti yang disoroti oleh beberapa penelitian sebelumnya. Salah satu kritik terhadap CBT yang dibahas dalam penelitian ini adalah ketiadaan keterhubungan kognitif terhadap perilaku individu, yang kemudian diperhatikan oleh salah satu teori Acceptance and Commitment Therapy (ACT) yang menyoroti pengaruh bisikan-bisikan terhadap perilaku negatif individu.</p>
<p>Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat potensi dalam menggunakan metode-metode Islami yang mencakup praktik-praktik spiritual untuk mengatasi kelemahan yang ditemukan dalam Cognitive Behavioral Therapy (CBT), sebagaimana yang diperlihatkan oleh beberapa penelitian sebelumnya. Salah satu kekurangan yang sering disoroti dalam CBT adalah kurangnya keterhubungan antara proses kognitif dengan perilaku individu. Kritik ini menyoroti bahwa terkadang terapi CBT tidak cukup memperhatikan hubungan antara pemikiran dan tindakan seseorang dalam menangani masalah mental.</p>				

Novi Berliana, Effendi Pradana	Hubungan Peran Orang Tua, Pengaruh Teman Sebaya Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat	2016	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan studi cross-sectional. Populasi yang diteliti adalah semua siswa kelas 6 di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 177/IV di Kelurahan Handil Jaya, Kota Jambi, yang berjumlah 83 siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan memilih seluruh populasi siswa, sehingga jumlah sampel yang diambil sama dengan jumlah populasi, yaitu sebanyak 83 siswa. Analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis univariat dan bivariat.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa, lebih dari separuhnya, memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang rendah. Sementara itu, sebagian besar dari mereka juga memiliki peran orang tua dan pengaruh teman sebaya yang rendah atau negatif. Terdapat hubungan yang signifikan antara peran orang tua dan perilaku hidup bersih serta sehat di SDN 177/IV Kota Jambi. Begitu juga, terdapat hubungan yang signifikan antara peran orang tua serta pengaruh teman sebaya dengan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah tersebut.
Dari temuan ini, kemudian dilakukan analisis lebih lanjut untuk melihat apakah ada hubungan antara peran orang tua serta pengaruh teman sebaya dengan perilaku hidup bersih dan sehat siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara peran orang tua dan perilaku hidup bersih serta sehat di sekolah tersebut. Artinya, semakin baik peran orang tua, semakin baik juga perilaku hidup bersih dan sehat yang dimiliki oleh siswa.				
Eny Septi Wulandari Dwi Prihatin, Apri Nur Wulandari	Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Melalui Ceramah Pada Remaja Di Pondok Pesantren Al-Miftah Nanggung Kulon Progo	2022	Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui penyelenggaraan ceramah mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan pondok pesantren Al-Miftah, yang dihadiri oleh 50 santriwan. Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam nilai p-value sebelum dan setelah pemberian pendidikan kesehatan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Pondok Pesantren, dengan nilai p-value mencapai 0.000. Pendidikan kesehatan telah terbukti

			mengenai pengetahuan PHBS di lingkungan pondok pesantren.	dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai PHBS di lingkungan pondok pesantren. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Azizah et al., 2020), yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam mencapai tujuan yang ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS.
Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai PHBS di lingkungan pondok pesantren. Pemberian informasi, pemahaman, dan praktik mengenai PHBS melalui ceramah, diskusi, dan kegiatan interaktif telah berhasil mencapai tujuan yang diinginkan.				
Fathor Rozi, Ahmad Zubaidi, Masykuroh	Strategi Kepala Sekolah dalam Menerapkan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini	2021	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami strategi yang digunakan oleh kepala sekolah dalam menjalankan program perilaku hidup bersih dan sehat untuk anak usia dini. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Lokasi penelitian dilakukan di Raudhatul Athfal Umi Sundari, Kraksaan, Probolinggo.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang diterapkan oleh kepala sekolah dalam menjalankan program perilaku hidup bersih dan sehat terdiri dari beberapa tahap. Pertama, kepala sekolah melakukan analisis situasi, memahami nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat, memenuhi indikator program, dan melakukan evaluasi jangka pendek dan panjang. Kedua, kepala sekolah berperan dengan menerapkan kebijakan yang inovatif dan berperan sebagai motivator. Ketiga, faktor pendukung meliputi antusiasme

				dari guru dan stakeholder yang ada, sedangkan faktor penghambat meliputi karakteristik anak usia dini yang masih dalam tahap perkembangan. Penerapan strategi ini memiliki implikasi positif dalam menjaga peserta didik dari berbagai penyakit dan kondisi tidak sehat.
Hasil menunjukkan dan melibatkan pengumpulan data dan informasi tentang lingkungan sekolah, termasuk kondisi kesehatan siswa dan kebersihan lingkungan. Dengan memahami situasi ini, kepala sekolah dapat merancang program yang sesuai dengan kebutuhan dan tantangan yang dihadapi.				

Permasalahan kebersihan dan kesehatan yang dihadapi oleh remaja di panti asuhan al-Munasaroh serupa dengan tantangan yang dihadapi oleh anak-anak sekolah umum. Namun, remaja di panti asuhan menghadapi tambahan masalah terkait dengan lingkungan dan tempat tinggal mereka. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari remaja itu sendiri serta pihak-pihak terkait, termasuk panti asuhan, untuk mengatasi masalah ini.

Panti asuhan al-Munasaroh perlu bekerja sama dengan instansi terkait, seperti pihak kebersihan dan kesehatan, untuk memberikan pembinaan tentang kebersihan kepada remaja di panti tersebut. Tujuannya adalah agar terbentuk pola perilaku hidup bersih dan sehat bagi santri dan masyarakat di panti asuhan al-Munasaroh. Saat ini, kebersihan individu di panti asuhan al-Munasaroh seringkali kurang mendapat perhatian dari para pengasuh. Selain itu, pengetahuan tentang kebersihan juga masih kurang, sehingga beberapa perilaku tidak sehat, seperti menggantung pakaian di dalam kamar dan tidak menjemur handuk setelah digunakan, masih sering terjadi.

Menurut Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang perlindungan anak, anak dianggap sebagai amanah dan anugerah dari Tuhan Yang Maha Esa, yang memiliki martabat dan harkat sebagai manusia sepenuhnya. Karenanya, setiap anak berhak mendapatkan perlindungan dan hak atas

keberlangsungan hidup, pertumbuhan, dan perkembangan, serta terbebas dari kekerasan dan diskriminasi. Anak yatim piatu adalah anak yang telah kehilangan orang tua dan keluarga yang merawatnya, sehingga mereka termasuk dalam kategori anak yang rentan, lemah, dan menjadi korban kehilangan kasih sayang, baik dalam hal pendidikan maupun bidang lainnya. Konsep penting dalam upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan individu. Konsep ini tidak hanya mencakup tindakan pencegahan fisik, seperti mencuci tangan dan menjaga kebersihan lingkungan, tetapi juga mencakup aspek-aspek seperti pola makan sehat, olahraga teratur, dan pola tidur yang cukup. Sejumlah penelitian telah menyoroti pentingnya menerapkan kebersihan diri maupun kebersihan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesejahteraan individu.

Menurut penelitian, berbagai cara untuk menjaga kebersihan dan kesehatan dapat membantu individu meningkatkan status kesehatannya melalui upaya promosi kesehatan. Hal ini penting karena kebiasaan tersebut tidak hanya berfokus pada pencegahan penyakit tetapi juga pada peningkatan derajat kesehatan secara keseluruhan. Raksanagara (2015) menyoroti bahwa penerapan kebiasaan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan individu agar dapat menjalani pola hidup yang lebih bersih dan sehat. Dengan demikian, individu diharapkan dapat menjaga kesehatannya dengan lebih baik serta meminimalkan risiko terkena penyakit.

Di lingkungan sekolah dan masyarakat, penerapan kebiasaan yang mendorong kebersihan dan kesehatan juga memiliki dampak yang signifikan. Menurut Astuti dkk (2021), penerapan kebiasaan ini di lingkungan sekolah oleh peserta didik, guru, dan masyarakat sekolah dapat membentuk mereka untuk memiliki kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit. Selain itu, hal ini juga dapat membantu dalam menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat, yang merupakan faktor penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Dengan demikian, penerapan kebiasaan ini tidak hanya penting dalam mencegah penyakit individual, tetapi juga memiliki dampak positif yang luas dalam meningkatkan kesejahteraan

individu dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi seluruh masyarakat.

Lily S. Sulistyowati (2011: 7) menyatakan bahwa kebiasaan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan mencakup serangkaian tindakan yang dilakukan secara sadar setelah proses pembelajaran. Tujuannya adalah agar individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat dapat mandiri dalam hal kesehatan dan secara aktif berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Dalam konteks pendidikan, peran guru sangatlah penting, sebagaimana yang disoroti oleh Luthfin, Sri, dan Endang (2016). Pengawasan guru dalam memberikan contoh dan arahan kepada siswa menjadi faktor yang signifikan dalam implementasi kebiasaan ini di lingkungan sekolah. Selain itu, peran orang tua juga memiliki dampak besar, karena mereka memiliki pengaruh yang kuat terhadap perilaku anak-anak mereka terkait kesehatan.

Namun, implementasi kebiasaan menjaga kebersihan dan kesehatan tidak selalu berjalan mulus. Razif dan Yoserizal (2014) menyatakan bahwa beberapa faktor seperti rendahnya pengetahuan masyarakat tentang kesehatan, masalah ekonomi, dan kesadaran masyarakat yang belum memadai dapat menjadi hambatan dalam mencapai tujuan kebiasaan ini. Masalah transportasi dan jarak yang jauh ke fasilitas kesehatan juga dapat menghambat aksesibilitas terhadap layanan kesehatan yang diperlukan untuk menerapkan kebiasaan ini dengan baik.

Lebih lanjut, Julianti (2018) dan Suharmanto dkk (2021) menekankan bahwa upaya promosi kesehatan melalui kebiasaan menjaga kebersihan dan kesehatan mencakup peningkatan akses informasi, edukasi, serta pemberdayaan masyarakat agar lebih memahami pentingnya kebiasaan ini. Penguatan komunitas melalui kerjasama antar berbagai pihak seperti pemerintah, lembaga pendidikan, dan organisasi non-pemerintah sangat dibutuhkan untuk mendukung keberhasilan penerapan kebiasaan ini. Selain itu, evaluasi berkala dan perbaikan strategi juga penting dilakukan untuk

memastikan bahwa kebiasaan ini dapat diterapkan dengan efektif dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, penerapan kebiasaan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan memerlukan pendekatan yang komprehensif dan partisipatif. Semua elemen masyarakat harus terlibat aktif dalam proses ini agar manfaatnya dapat dirasakan secara luas dan merata. Dengan adanya kesadaran, pendidikan, dan dukungan yang memadai, diharapkan kebiasaan ini dapat menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari yang membawa dampak positif bagi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Penelitian sebelumnya memberikan wawasan tentang bagaimana mengadaptasi perilaku anak-anak atau remaja melalui program-program pendidikan dan kegiatan sehari-hari yang menitikberatkan pada kesehatan dan perilaku hidup bersih. Penelitian ini, bagaimanapun, secara khusus memusatkan perhatian pada modifikasi perilaku *Activity Of Daily Living* pada remaja yang tinggal di panti asuhan Al-Munasaroh dengan menerapkan metode *Cognitive Behavioral Therapy*. Dengan mengamati aktivitas sehari-hari para remaja di panti asuhan, peneliti dapat menganalisis perilaku mereka terkait kebersihan pribadi dan lingkungan. Dalam upaya untuk mengatur perilaku dan pola pikir mereka, pendekatan yang diadopsi adalah melalui metode *Cognitive Behavioral Therapy* yang memungkinkan modifikasi perilaku dengan fokus pada pikiran dan tindakan mereka.

## **2.2 Kajian Teori**

Kajian teori pada penelitian ini terdiri dari dua bagian teori yaitu : *Cognitive Behavioral Therapy*, *Activity of Daily Living*, Modifikasi Perilaku

### **2.2.1 Cognitive Behavioral Therapy**

*Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* adalah jenis konseling yang mengutamakan perbaikan atau restrukturisasi pikiran yang menyimpang akibat pengalaman yang merugikan, baik secara fisik maupun mental, dengan fokus yang lebih besar pada masa depan daripada masa lalu. Pendekatan kognitif dalam *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* bertujuan untuk

mengubah pola pikir, keyakinan, sikap, asumsi, dan imajinasi, serta membantu konseli mengidentifikasi dan mengoreksi kesalahan dalam pemikiran mereka. Sementara itu, pendekatan perilaku dalam *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* bertujuan untuk mengubah hubungan yang tidak sehat antara situasi masalah dan respons yang mungkin tidak efektif, dengan mengajarkan keterampilan untuk mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh, serta meningkatkan keterampilan pemecahan masalah. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* juga merupakan pendekatan psikoterapi yang digunakan oleh konselor atau peneliti untuk membimbing individu menuju perubahan yang positif, dengan menggunakan berbagai teknik untuk mempengaruhi kognisi, emosi, dan perilaku. Pendekatan ini bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan konseli atau klien, dengan konselor atau peneliti yang berperan aktif, mengarahkan, terbatas waktu, terstruktur, dan berpusat pada individu yang sedang mendapat bimbingan.

Dalam *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, konselor dan konseli bekerja sama untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi dan mengubah pola pikir serta perilaku negatif yang menyebabkan timbulnya gangguan fisik dan emosional. Terapi ini berfokus pada perubahan cara individu berbicara atau berpikir terhadap diri sendiri, yang dikenal sebagai "*self talk*". *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* merupakan gabungan antara terapi kognitif dan perilaku, dan memiliki dampak yang signifikan dalam mengatasi gangguan suasana hati dan kecemasan. Terapi ini termasuk dalam kategori terapi komunikasi, yang bertujuan untuk mengajarkan individu cara mengatasi masalah dengan mengubah cara mereka memahami orang dan situasi tertentu melalui perubahan persepsi. Meskipun demikian, menurut Skinner (1930), teori belajar behaviorisme menekankan bahwa perilaku dapat dimodifikasi melalui peluang yang menyebabkan respons belajar, tanggapan dari remaja terhadap situasi tersebut, serta konsekuensi dari respons tersebut, baik berupa penguatan positif maupun hukuman.

*Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* adalah pendekatan konseling yang bertumpu pada pemahaman terhadap setiap konseli, terutama pada keyakinan

khusus dan pola perilaku mereka. Dalam proses konseling, pemahaman terhadap konseli didasarkan pada restrukturisasi kognitif yang bermasalah, serta keyakinan konseli terkait dengan perubahan emosi dan strategi perilaku yang lebih positif. Oleh karena itu, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* menjadi salah satu pendekatan yang lebih integratif dalam bidang konseling (Alford & Beck, 1997).

### **2.2.2 Modifikasi Tingkah Laku**

Modifikasi perilaku adalah salah satu teknik yang paling umum digunakan oleh para pendidik dan psikolog untuk mengubah perilaku seseorang. Istilah "modifikasi perilaku" secara umum merujuk pada upaya untuk mengubah perilaku individu dengan berbagai cara. Menurut Purwanta (2012), modifikasi perilaku adalah upaya yang bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang melalui berbagai tindakan. Pendekatan ini didasarkan pada prinsip bahwa perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh reinforcement atau hukuman yang dialaminya sepanjang hidupnya. Skinner, seorang psikolog terkenal, menyatakan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh rangsangan atau reinforcement yang dialaminya. Menurutnya, lingkungan dapat diatur sedemikian rupa sehingga memberikan reinforcement bagi perilaku yang diinginkan. Dengan demikian, perilaku seseorang dapat dimodifikasi dengan memanipulasi lingkungan sekitarnya agar mendukung perilaku yang diinginkan (Friedman & Schustack, 2008:228).

Modifikasi perilaku yang diterapkan pada anak harus memiliki struktur yang terorganisir dengan jelas, dan waktu penerapannya harus ditentukan dengan tepat. Sebelum melakukan modifikasi perilaku, penting untuk menetapkan tujuan yang spesifik, apakah itu untuk mengurangi, menghentikan, atau memperkuat perilaku tertentu. Selain itu, penerapan modifikasi perilaku harus konsisten dan sejalan satu sama lain. Misalnya, jika modifikasi perilaku jenis hukuman digunakan, maka harus diikuti dengan penerapan penguatan. Setelah perilaku yang dihukum berhasil berkurang atau dihentikan, penguatan dapat diberikan sebagai bentuk penghargaan. Modifikasi perilaku juga mengakui pengaruh belajar dan lingkungan terhadap

perilaku individu. Ini berarti bahwa prosedur dan teknik yang digunakan dalam modifikasi perilaku bertujuan untuk mengubah lingkungan di sekitar individu tersebut. Lingkungan ini dapat terdiri dari orang, objek, peristiwa, atau situasi yang dapat secara langsung atau tidak langsung memengaruhi perilaku individu (Suprijono, 2011: 18).

Suatu perilaku yang ingin dimodifikasi dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama pendekatan behaviorisme dan pendekatan kognitif. Pendekatan behaviorisme menitikberatkan pada perubahan lingkungan sebagai upaya untuk mengubah perilaku. Ini melibatkan pengaturan lingkungan agar lebih mendukung dalam mengatasi suatu perilaku tertentu. Penentuan lingkungan yang tepat didasarkan pada analisis kebutuhan individu, khususnya remaja, dan menetapkan prioritas berdasarkan kebutuhan tersebut. Sementara itu, pendekatan kognitif lebih fokus pada perubahan pola pikir individu. Dalam konteks penanganan perilaku remaja, pendekatan ini melibatkan identifikasi dan perubahan pola pikir yang tidak sehat. Dengan demikian, modifikasi perilaku melibatkan intervensi menggunakan berbagai teknik untuk mengubah perilaku remaja yang memiliki karakteristik tertentu sehingga menghasilkan perubahan yang diinginkan.

Menurut Dr. Maxwell butuh 21 hari untuk membangun kebiasaan dan butuh waktu 90 hari untuk menjadikannya gaya hidup. Namun modifikasi yang dilakukan menggunakan 3 tahapan yaitu tahap awal, tahap pertengahan, dan tahap akhir yang dilakukan selama 18 hari sesuai dengan teori waktu modifikasi perilaku Phillippa Lally (2009). Dan hal ini memerlukan tanggung jawab penuh dari setiap orang yang terlibat di dalamnya. Penelitian di sini menggunakan metode *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang dimana peneliti harus mengubah pola perilaku remaja di panti asuhan al-munasaroh dengan cara mengubah pikiran dan keyakinan untuk kemudian diganti dengan pola pikir yang lebih baik lagi bagi remaja panti untuk melakukan hal yang positif baik bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar.

Wolpe (1973) menegaskan bahwa modifikasi perilaku melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar yang telah diuji secara eksperimental untuk mengubah perilaku yang tidak sesuai. Dalam konteks ini, perilaku yang tidak diinginkan dilemahkan atau dihilangkan, sementara perilaku yang diinginkan diperkuat. Para ahli menekankan pentingnya menerapkan teori dan prinsip belajar dalam modifikasi perilaku. Mereka menyatakan bahwa perubahan perilaku hanya dapat disebut sebagai modifikasi perilaku jika teknik kondisioning diterapkan secara ketat, dengan respons, konsekuensi, dan stimulus yang didefinisikan secara objektif dan dicatat dengan teliti.

### **2.2.3 Activity Of Daily Living (ADL)**

Aktivitas kehidupan sehari-hari atau *Activity Of Daily Living (ADL)* merupakan istilah yang digunakan dalam dunia kesehatan untuk menggambarkan kegiatan perawatan diri yang dilakukan individu setiap hari. Kemampuan atau ketidakmampuan seseorang dalam melaksanakan aktivitas ini sering dijadikan acuan oleh para profesional kesehatan untuk menilai tingkat fungsionalitas individu tersebut. Aktivitas kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan menjadi tugas dasar perawatan diri yang diperoleh sejak masa bayi, dan tugas instrumental yang dipelajari sepanjang masa remaja. Seseorang yang tidak dapat melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari mungkin memiliki kualitas hidup yang lebih buruk atau merasa tidak aman dengan kondisi kehidupannya saat ini, oleh karena itu mereka mungkin memerlukan bantuan orang lain.

Menurut Hardywinito dan Setiabudi (2005) *Activity Of Daily Living (ADL)* yaitu kegiatan melakukan rutin sehari-hari. Aktivitas sehari-hari seperti ke toilet, makan, berpakaian, mandi, dan berpindah tempat merupakan bagian penting dari kehidupan setiap orang. Aktivitas sehari-hari ini esensial bagi keseharian setiap individu. Mereka yang memiliki fungsi sensorik dan motorik yang normal biasanya dapat menjalankan aktivitas ini dengan lancar, memungkinkan mereka untuk berinteraksi dengan baik dengan orang lain. Aktivitas sehari-hari mencakup kegiatan seperti membersihkan tempat tidur, merawat kebersihan diri, menjaga kebersihan lingkungan, berpakaian, serta

berkomunikasi dengan individu lain, baik dalam keluarga maupun masyarakat, dan memanfaatkan waktu luang dengan baik. Bagi mereka yang tidak mengalami gangguan fisik atau sensorik, aktivitas sehari-hari ini dapat dilakukan dengan mudah tanpa hambatan, karena mereka memiliki kemampuan untuk melihat, meniru, dan melakukan aktivitas yang mereka lihat tanpa kesulitan.

Menurut Sugiarto (2015), terdapat berbagai macam aktivitas sehari-hari *Activity Of Daily Living (ADL)* yang dibagi menjadi beberapa kategori berdasarkan keterampilan dan konteks penggunaannya:

1. *ADL (Activity Daily Living) Dasar*: Merujuk pada keterampilan mendasar yang diperlukan individu untuk merawat diri sendiri. Kegiatan ini mencakup mengenakan pakaian, merias diri, menggunakan toilet, makan, minum, serta mobilitas atau berpindah tempat. Keterampilan dasar ini adalah elemen esensial yang memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan mandiri, menjaga kebersihan dan kerapian diri serta memastikan kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain dengan mudah.
2. *ADL (Activity Daily Living) Instrumental*: Melibatkan penggunaan alat-alat atau peralatan dalam aktivitas sehari-hari. Contoh kegiatan dalam kategori ini meliputi menyetrika pakaian, menulis di buku, menyiapkan minuman, membersihkan tempat tidur, dan menggunakan perangkat elektronik seperti gadget. Aktivitas ini memerlukan keterampilan tambahan dan kemampuan untuk menggunakan peralatan atau teknologi, yang mendukung kelancaran aktivitas sehari-hari dan menjaga kerapian serta kenyamanan dalam lingkungan individu.
3. *ADL (Activity Daily Living) Vokasional*: Berkaitan dengan keterampilan yang digunakan dalam konteks tugas sekolah atau pekerjaan sehari-hari. Kegiatan ini melibatkan keterampilan yang relevan dengan tugas atau pekerjaan tertentu, seperti menyelesaikan pekerjaan rumah, menjalankan tugas sekolah, atau melaksanakan tanggung jawab profesional. *Activity Of*

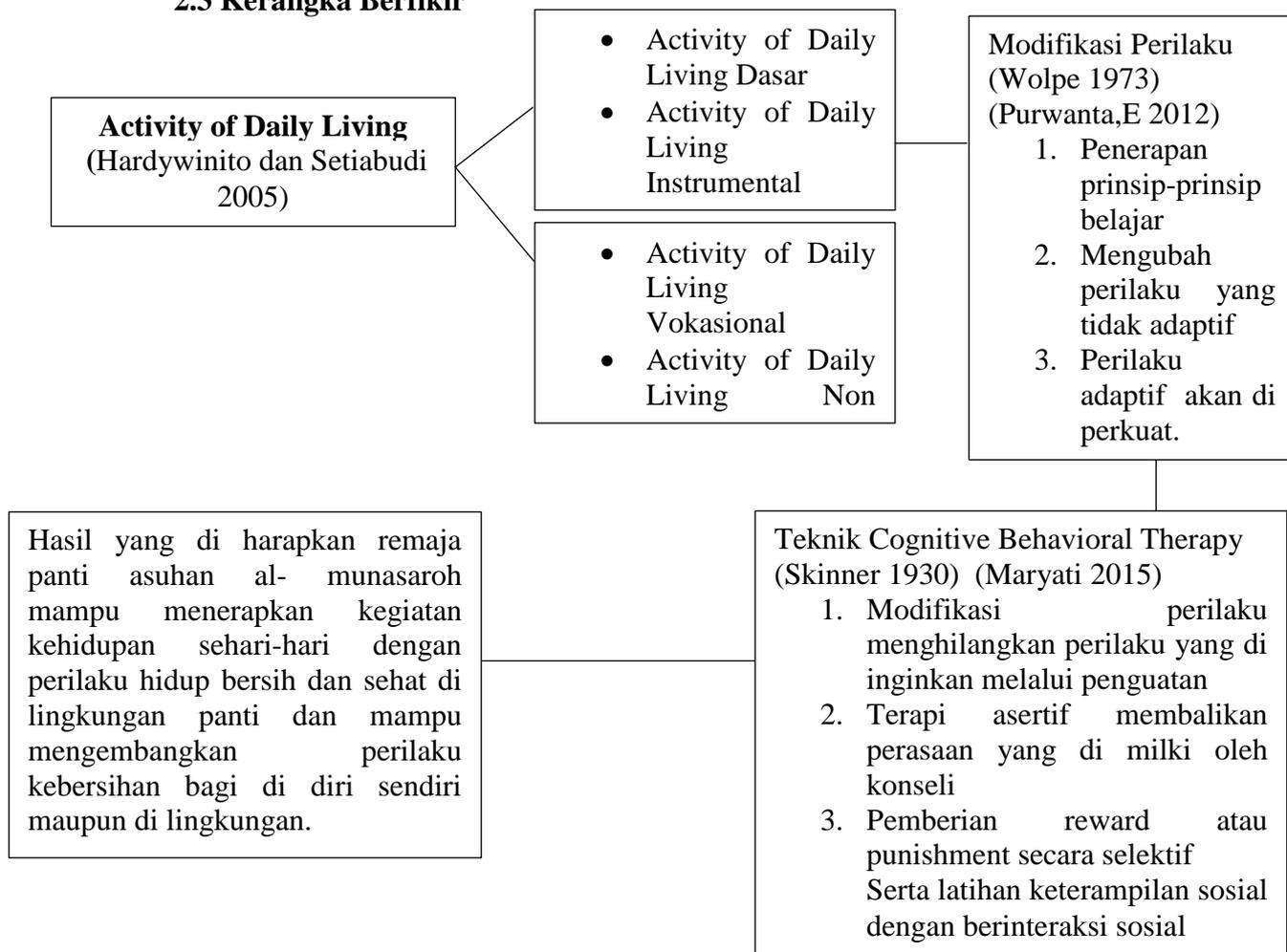
*Daily Living (ADL)* vokasional penting untuk menunjang produktivitas dan kemandirian individu dalam konteks pendidikan atau karier.

Pada remaja yang tinggal di panti asuhan, aktivitas kehidupan sehari-hari sering kali mencakup aspek-aspek seperti pendidikan, kegiatan sosial, kesehatan, dan pengembangan keterampilan pribadi. Ini termasuk partisipasi dalam pendidikan formal, keterlibatan dalam kegiatan sosial dan olahraga, serta pengelolaan tugas-tugas harian seperti membersihkan kamar, mencuci pakaian, dan menjaga kebersihan diri. Pemantauan dan dukungan dari pengasuh atau staf panti asuhan sangat penting untuk membantu remaja mengembangkan kemandirian, keterampilan hidup, dan membangun fondasi yang kokoh untuk masa depan mereka. Penelitian ini mengkaji cara remaja di Panti Asuhan Al-Munasaroh dalam mengelola kebersihan lingkungan melalui penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Kementerian Kesehatan (2018) mendefinisikan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai tindakan yang dilakukan dengan penuh kesadaran sehingga setiap anggota keluarga mampu menjaga kesehatannya sendiri dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat. Pola hidup ini mencakup berbagai macam perilaku yang harus dijalankan untuk mencapai tingkat kesehatan masyarakat yang maksimal. Pentingnya kesadaran dari seluruh anggota menjadi kunci utama agar perilaku hidup bersih dan sehat dapat terlaksana dengan baik. Oleh karena itu, penerapan pola hidup tersebut harus dimulai sejak dini untuk menjadi kebiasaan yang mendukung pemeliharaan kesehatan secara berkelanjutan.

Perilaku hidup sehat dipahami sebagai suatu perilaku yang berfokus pada kesehatan, yaitu berbagai bentuk aktivitas yang dilakukan oleh individu yang meyakini bahwa dirinya sedang berada dalam kondisi sehat, dan penerapan perilaku tersebut bertujuan untuk semakin meningkatkan kondisi kesehatannya. Individu perlu mampu memilih perilaku yang tepat dan sesuai dengan keadaan kesehatannya dalam rangka mengontrol kondisi yang dapat mempengaruhi kesehatannya (Ardic and Taskin, 2018). Perilaku tersebut tidak hanya menekankan pada bagaimana individu melindungi dirinya dari suatu

penyakit, tetapi juga bagaimana meningkatkan kesehatan secara holistik dalam fase kehidupan individu tersebut.

### 2.3 Kerangka Berfikir



**Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir**

Menurut Sugiyono (2013), kerangka pemikiran adalah pola atau alur berpikir yang digunakan oleh peneliti sebagai dasar dalam menjalankan penelitian terhadap suatu objek yang menjadi fokus. Dengan kata lain, kerangka pemikiran ini berfungsi sebagai panduan yang membantu peneliti dalam menyusun pemikiran dan pendekatan untuk mengkaji suatu masalah atau objek penelitian, sehingga dapat memberikan arah yang jelas dalam merumuskan masalah dan tujuan penelitian. Dari definisi modifikasi perilaku

menurut skinner terdapat 3 pokok modifikasi perilaku dalam membantu remaja untuk mengatasi masalah dalam aktivitas kehidupan sehari-hari yaitu yang terdiri dari :

1. kesempatan terjadinya peristiwa yang menimbulkan respons belajar
2. respons pada remaja
3. konsekuensi yang bersifat menggunakan respons tersebut baik konsekuensi sebagai hadiah maupun teguran atau hukuman

Pada intinya, teori yang dikemukakan oleh Skinner menjelaskan bahwa belajar adalah proses di mana perubahan perilaku pada siswa terjadi sebagai hasil dari pengalaman belajar yang diperkuat melalui penguatan perilaku oleh guru. Burrhus Frederic Skinner menggunakan pendekatan behavioristik untuk menjelaskan tingkah laku. Dalam perkembangan psikologi belajar, dia memperkenalkan teori operan conditioning. Menurut teori ini, tingkah laku organisme dapat dikendalikan melalui pemberian penguatan yang cermat dalam lingkungan yang luas. *Operan conditioning* adalah proses di mana penguatan (baik positif maupun negatif) dapat menyebabkan perilaku tertentu berulang atau menghilang sesuai dengan keinginan yang diharapkan.

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan metode *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, yang melibatkan teknik untuk mengubah perilaku dan keyakinan yang maladaptif. Terapis dalam *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* membantu individu mengganti pandangan irasional terhadap suatu kejadian dengan pandangan yang lebih realistis. Terapi ini juga berfokus pada mengajarkan individu untuk mengontrol reaksi emosional yang tidak sehat, seperti kecemasan dan depresi, dengan cara yang lebih efektif dalam memahami pengalaman mereka.

1. **Menghentikan Pikiran Negatif:** Remaja belajar cara menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
2. **Pelatihan Keterampilan Sosial:** Remaja dilatih agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial mereka.

3. **Pelatihan Ketegasan:** Remaja diajarkan untuk bertindak dengan tegas, sehingga mereka bisa menyampaikan kebutuhan dan pendapat mereka dengan lebih percaya diri.

Selain itu, terapi ini didasarkan pada keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional. Pemikiran yang irasional dapat memicu gangguan emosi dan perilaku. Oleh karena itu, *Cognitive Behavioral Therapy* diarahkan pada modifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisis, membuat keputusan, bertanya, bertindak, dan mengambil keputusan ulang.