

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui proses modifikasi perilaku, remaja di panti asuhan mengalami perubahan perilaku yang signifikan. Mereka mulai mengikuti aturan dan rutinitas harian, serta membentuk kebiasaan hidup yang lebih sehat, seperti menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Hubungan dengan teori *Activity of Daily Living (ADL)* adalah bahwa modifikasi perilaku membantu remaja di panti asuhan dalam menjalankan kegiatan sehari-hari yang penting untuk kehidupan mereka. Mereka mulai melakukan kegiatan seperti makan, mandi, dan berpakaian secara teratur dan lebih teratur. Teori Modifikasi Perilaku Wolpe dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* memberikan kerangka kerja untuk pendekatan terapeutik yang digunakan dalam penelitian. Dengan menerapkan prinsip-prinsip dari kedua teori tersebut, peneliti dapat membantu remaja mengubah perilaku tidak adaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif. Misalnya, dengan memberikan konsekuensi yang sesuai terhadap perilaku, seperti pujian atau teguran, dan dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, seperti restrukturisasi kognitif, remaja dapat memperbaiki pola pikir negatif yang mungkin mempengaruhi perilaku mereka. Setelah pasca di lakukannya modifikasi perilaku Remaja menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan.

Sebelum di lakukannya modifikasi perilaku dalam aktivitas sehari-hari keadaan subjek pertama dan subjek kedua melakukan kegiatan mulai dari sholat, mengaji, sekolah dan melaksanakan kegiatan lainnya, namun ada beberapa hal dalam kebersihan remaja tidak menerapkan perilaku secara rutin misalnya, tidak melakukan kegiatan membersihkan tempat tidur setelah digunakan selama dua hari sehingga menyebabkan kebersihan yang buruk jika tidak dibersihkan, tidak melakukan kegiatan membersihkan kamar mandi selama seminggu sekali, oleh karena itu kamar mandi sangat mudah kotor apabila tidak dibersihkan secara rutin sehingga dapat juga menyebabkan menjadi sarang

penyakit, dan keadaan pada subjek ketiga sebelum di lakukannya modifikasi perilaku. Perilaku subjek ketiga tidak menerapkan kegiatan secara rutin untuk membuang sampah pada tempatnya setelah makan. Sehingga setelah di terapkannya perilaku kegiatan sehari-hari dalam kebersihan dan tata tertib pada kegiatan sehari-hari melalui kegiatan rutin yang terjadwal dan pengawasan yang konsisten, remaja panti dapat mengembangkan kebiasaan baik.

Selama proses modifikasi perilaku keadaan subjek pertama, subjek kedua dan subjek ketiga, dilakukan ketika mereka melakukan hal seperti membersihkan tempat tidur setiap habis di gunakan contoh pada saat bangun tidur di pagi hari dan ketika setelah melakukan istirahat tidur siang remaja panti rutin membersihkannya di lihat dari minggu pertama hingga minggu selanjutnya. Dan tidak hanya membersihkan tempat tidur, remaja juga mengubah perilakunya untuk membersihkan kamarnya dengan menyapu dan membersihkan lemari selama dua hari sekali agar pakaiannya tidak menumpuk, sehingga kebersihan diri dan lingkungan dapat terjaga ketika remaja rutin menerapkan perilaku yang sudah di lakukannya selama proses modifikasi perilaku.

Sehingga kondisi pasca di lakukannya modifikasi perilaku keadaan subjek pertama, subjek kedua dan subjek ketiga mereka menjadi lebih proaktif dalam menjaga kebersihan lingkungan, seperti merapikan tempat tidur setiap pagi dan setelah tidur siang, membuang sampah pada tempatnya, dan berpartisipasi dalam kegiatan pembersihan area panti. Keterlibatan aktif dalam kegiatan ini meningkatkan rasa tanggung jawab dan kepedulian mereka terhadap kebersihan dan kesehatan, baik secara individu maupun sebagai kelompok. Mereka lebih memahami kaitan antara kebersihan dan kesehatan, serta bagaimana perilaku mereka mempengaruhi kesehatan mereka sendiri dan orang lain. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan modifikasi perilaku, dengan menggunakan teori-teori seperti *Activity of Daily Living (ADL)*, *Modifikasi Perilaku*, dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, dapat efektif dalam membantu remaja di panti asuhan untuk mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dan membantu mereka dalam mempersiapkan diri untuk kehidupan mandiri di masa depan.

6.2. Saran

Berdasarkan temuan dan kesimpulan dari penelitian tersebut, beberapa saran dapat diberikan untuk pengembangan lebih lanjut:

1. Pelatihan Keterampilan Sosial:

Dalam penelitian ini, penggunaan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* telah terbukti efektif dalam merubah perilaku remaja di panti asuhan. Namun, untuk penelitian masa depan, mempertimbangkan penerapan Selain modifikasi perilaku, penting juga untuk melengkapi remaja dengan keterampilan sosial yang diperlukan untuk berinteraksi dengan masyarakat dan lingkungan sekitar. Pelatihan keterampilan ini dapat membantu mereka dalam membangun hubungan yang sehat, memecahkan masalah, dan mengelola emosi dengan lebih baik.

2. Pengembangan Program Pendidikan dan Bimbingan: Pengembangan program pendidikan dan bimbingan yang terintegrasi dengan modifikasi perilaku dapat membantu remaja di panti asuhan dalam mencapai potensi mereka secara penuh. Program-program ini dapat mencakup bimbingan akademik, keterampilan hidup, serta dukungan emosional.

3. Kolaborasi dengan Pihak Eksternal: Melibatkan orang tua angkat atau keluarga biologis remaja, guru di sekolah, serta pihak-pihak eksternal lainnya dapat memperkuat efek positif dari intervensi. Kolaborasi semacam ini dapat membantu dalam menciptakan lingkungan dukungan yang holistik bagi remaja, baik di dalam maupun di luar panti asuhan.

4. Pemantauan dan Evaluasi Berkala: Penting untuk melakukan pemantauan dan evaluasi berkala terhadap progres remaja setelah intervensi dilakukan. Ini akan membantu dalam mengevaluasi efektivitas program, menyesuaikan intervensi sesuai kebutuhan individu, dan mengidentifikasi area-area yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Dengan memperhatikan saran-saran ini, penelitian masa depan dapat lebih meningkatkan efektivitas intervensi modifikasi perilaku pada remaja di panti asuhan dan memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap pengembangan kesejahteraan dan kemandirian mereka.