

Modifikasi Perilaku untuk Meningkatkan Kemampuan Mandiri pada Anak dengan Retardasi Mental

Hafizah Ayu Ikhwani¹, Endang Setianingsih²

Program Studi Psikologi, Fakultas psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Kota Banda Aceh^{1,2}

*Email Korespodensi: hafizahayu06@gmail.com

Diterima: 26-06-2026 | Disetujui: 01-07-2026 | Diterbitkan: 03-07-2026

ABSTRACT

This study aimed to examine the effectiveness of behavior modification in improving independent living skills in a child with intellectual disability. A single-subject approach was employed over an eight-week intervention period involving a 10-year-old child with mild intellectual disability. The intervention incorporated behavior modification techniques, including task analysis, prompting, fading, positive reinforcement, and token economy. Data were collected through direct observation, interviews with parents and teachers, and behavioral documentation conducted before, during, and after the intervention. The findings indicated a gradual improvement in the child's ability to perform daily living activities independently, including handwashing, dressing, organizing school materials, and maintaining personal hygiene. The child also demonstrated increased initiative, self-confidence, and reduced dependence on adult assistance in both school and home environments. The consistent application of positive reinforcement and systematic reduction of prompts contributed to the maintenance and generalization of independent behaviors across different settings. These findings suggest that behavior modification is an effective intervention for enhancing adaptive functioning and independence in children with intellectual disability. Collaboration among teachers, parents, and caregivers is essential to sustain behavioral changes and promote long-term independence in everyday life.

Keywords: behavior modification; intellectual disability; independent living skills; positive reinforcement; adaptive behavior.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas modifikasi perilaku dalam meningkatkan kemampuan mandiri pada anak dengan retardasi mental. Penelitian menggunakan pendekatan subjek tunggal dengan melibatkan seorang anak berusia 10 tahun yang mengalami retardasi mental ringan. Intervensi dilaksanakan selama delapan minggu menggunakan teknik modifikasi perilaku yang meliputi *task analysis*, *prompting*, *fading*, *positive reinforcement*, dan *token economy*. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dengan guru dan orang tua, serta dokumentasi perkembangan perilaku sebelum, selama, dan setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mandiri pada berbagai aktivitas sehari-hari, seperti mencuci tangan, memakai pakaian, merapikan perlengkapan belajar, dan menjaga kebersihan diri. Selain itu, anak menunjukkan peningkatan inisiatif, rasa percaya diri, serta penurunan ketergantungan terhadap bantuan orang dewasa. Penerapan penguatan positif secara konsisten dan pengurangan bantuan secara bertahap terbukti mendukung terbentuknya perilaku mandiri yang dapat dipertahankan dan diterapkan pada lingkungan sekolah maupun rumah. Temuan ini menunjukkan bahwa modifikasi perilaku merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan adaptif dan kemandirian anak dengan retardasi mental serta pentingnya kolaborasi antara guru dan orang tua dalam mempertahankan hasil intervensi.

Kata kunci: modifikasi perilaku; retardasi mental; kemampuan mandiri; penguatan positif; perilaku adaptif.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Ikhwani, H. A., & Setianingsih, E. . (2026). Modifikasi Perilaku untuk Meningkatkan Kemampuan Mandiri pada Anak dengan Retardasi Mental. Educational Journal, 1(4), 2236-2248. <https://doi.org/10.63822/836esg65>

PENDAHULUAN

Anak dengan retardasi mental atau yang dalam terminologi terbaru DSM-5-TR lebih dikenal sebagai Intellectual Disability (ID) merupakan individu yang mengalami keterbatasan signifikan dalam fungsi intelektual dan perilaku adaptif yang muncul sebelum usia 22 tahun. Keterbatasan tersebut meliputi kemampuan konseptual, sosial, dan praktis yang memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari secara mandiri. Perubahan istilah dari *mental retardation* menjadi *intellectual disability* menunjukkan adanya perkembangan paradigma yang tidak lagi hanya berfokus pada keterbatasan intelektual, tetapi juga pada kemampuan adaptif individu dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, keberhasilan intervensi pada anak dengan intellectual disability tidak hanya diukur melalui peningkatan kemampuan akademik, melainkan juga dari peningkatan perilaku adaptif dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari. Pendekatan ini telah menjadi standar dalam praktik psikologi, pendidikan khusus, dan rehabilitasi modern.

Kemampuan mandiri (*adaptive behavior*) merupakan salah satu indikator utama keberhasilan perkembangan anak dengan retardasi mental. Menurut teori perilaku adaptif yang dikembangkan oleh American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD), perilaku adaptif mencakup keterampilan konseptual, sosial, dan praktis yang memungkinkan seseorang menjalankan kehidupannya secara mandiri. Pada anak dengan retardasi mental, kemampuan tersebut sering berkembang lebih lambat dibandingkan anak seusianya sehingga membutuhkan proses pembelajaran yang sistematis dan berulang. Kemandirian meliputi kemampuan makan sendiri, mandi, memakai pakaian, menjaga kebersihan diri, menggunakan toilet, berkomunikasi sederhana, hingga mengikuti aturan dalam lingkungan sosial. Keterampilan tersebut menjadi dasar bagi peningkatan kualitas hidup karena semakin tinggi kemampuan mandiri seseorang, semakin rendah tingkat ketergantungannya terhadap orang lain.

Dalam perspektif psikologi perkembangan, Jean Piaget menjelaskan bahwa perkembangan kemampuan individu dipengaruhi oleh kematangan biologis serta pengalaman belajar yang diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan. Anak dengan retardasi mental mengalami hambatan pada proses pengolahan informasi sehingga memerlukan strategi pembelajaran yang lebih konkret, bertahap, berulang, dan konsisten. Sementara itu, Lev Vygotsky melalui konsep *Zone of Proximal Development* (ZPD) menjelaskan bahwa kemampuan anak dapat berkembang secara optimal apabila memperoleh bantuan (*scaffolding*) dari orang dewasa atau individu yang lebih kompeten. Pendekatan ini menjadi dasar penting dalam pelaksanaan modifikasi perilaku karena pemberian bantuan secara bertahap (*prompting*) kemudian dikurangi sedikit demi sedikit (*fading*) memungkinkan anak mencapai tingkat kemandirian yang lebih tinggi.

Selain teori perkembangan, penelitian ini juga berlandaskan pada Teori Behaviorisme yang dikemukakan oleh B.F. Skinner. Skinner berpendapat bahwa perilaku merupakan hasil hubungan antara stimulus dan konsekuensi yang diterima individu. Perilaku yang memperoleh konsekuensi menyenangkan (*reinforcement*) cenderung muncul kembali, sedangkan perilaku yang tidak memperoleh penguatan akan berkurang frekuensinya. Berdasarkan teori tersebut, modifikasi perilaku merupakan proses sistematis untuk mengubah perilaku melalui manipulasi stimulus dan konsekuensi sehingga terbentuk perilaku baru yang lebih adaptif. Pendekatan ini menjadi dasar berkembangnya Applied Behavior Analysis (ABA) yang hingga saat ini masih diakui sebagai salah satu intervensi berbasis bukti (*evidence-based intervention*) bagi individu dengan gangguan perkembangan dan disabilitas intelektual.

Modifikasi perilaku merupakan penerapan prinsip-prinsip behaviorisme untuk meningkatkan

perilaku adaptif sekaligus mengurangi perilaku yang tidak diinginkan. Teknik-teknik yang umum digunakan meliputi positive reinforcement, negative reinforcement, prompting, fading, shaping, task analysis, modeling, dan behavior chaining. *Positive reinforcement* diberikan dalam bentuk pujian, hadiah, atau aktivitas yang disukai anak setelah berhasil melakukan perilaku target. *Prompting* dilakukan dengan memberikan bantuan verbal, gestural, maupun fisik ketika anak belum mampu menyelesaikan suatu tugas secara mandiri. Bantuan tersebut kemudian dikurangi secara bertahap melalui teknik *fading* sehingga anak dapat melakukan aktivitas tanpa bantuan. Sementara itu, *shaping* dilakukan dengan memberikan penguatan terhadap setiap kemajuan kecil yang mengarah pada perilaku target, sedangkan *task analysis* memecah aktivitas kompleks menjadi langkah-langkah sederhana sehingga lebih mudah dipelajari. Kombinasi berbagai teknik tersebut terbukti efektif meningkatkan keterampilan fungsional anak dengan retardasi mental.

Perkembangan penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa modifikasi perilaku masih menjadi pendekatan yang paling banyak direkomendasikan dalam meningkatkan kemampuan adaptif pada individu dengan intellectual disability. Kajian sistematis oleh Gitimoghaddam dkk. (2022) menunjukkan bahwa intervensi berbasis ABA secara konsisten menghasilkan peningkatan pada kemampuan komunikasi, perilaku adaptif, keterampilan sosial, serta aktivitas kehidupan sehari-hari apabila diberikan secara intensif dan berkelanjutan. Walaupun sebagian besar penelitian dilakukan pada anak dengan gangguan spektrum autisme, prinsip-prinsip ABA juga diaplikasikan secara luas pada anak dengan intellectual disability karena keduanya memiliki kebutuhan yang serupa dalam pembentukan perilaku adaptif.

Hasil penelitian lain juga memperlihatkan bahwa berbagai strategi perilaku mampu meningkatkan fungsi adaptif individu dengan intellectual disability. Jacob, Edozie, dan Pillay (2022) melalui *systematic review* menemukan bahwa berbagai bentuk intervensi perilaku, pelatihan keterampilan sosial, pembelajaran berbasis teman sebaya, regulasi emosi, dan strategi pembelajaran bertahap memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan sosial serta perilaku adaptif. Temuan tersebut memperkuat bahwa perubahan perilaku pada individu dengan intellectual disability membutuhkan pembelajaran yang dilakukan secara sistematis, konsisten, serta melibatkan lingkungan keluarga maupun sekolah.

Penelitian mengenai perilaku adaptif juga menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi tidak hanya ditentukan oleh teknik yang digunakan, tetapi juga kualitas asesmen terhadap kebutuhan individu. Reyes-Martín dkk. (2022) menjelaskan bahwa asesmen perilaku menjadi langkah awal yang sangat penting sebelum menyusun program intervensi karena karakteristik setiap anak dengan intellectual disability sangat beragam. Program modifikasi perilaku yang disusun berdasarkan hasil asesmen akan menghasilkan perubahan perilaku yang lebih optimal dibandingkan intervensi yang diberikan secara umum tanpa mempertimbangkan karakteristik individu.

Walaupun perkembangan penelitian mengenai modifikasi perilaku semakin pesat, masih terdapat sejumlah kesenjangan penelitian. Sebagian besar penelitian lebih banyak menitikberatkan pada peningkatan kemampuan komunikasi, keterampilan sosial, maupun penurunan perilaku bermasalah, sedangkan kajian yang secara khusus mengintegrasikan berbagai teknik modifikasi perilaku untuk meningkatkan kemampuan mandiri pada anak dengan retardasi mental masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan di negara-negara maju dengan sistem pendidikan, fasilitas terapi, serta dukungan keluarga yang berbeda dengan kondisi Indonesia. Perbedaan tersebut menyebabkan hasil penelitian belum sepenuhnya dapat digeneralisasikan sehingga diperlukan kajian yang mempertimbangkan konteks budaya, lingkungan

pendidikan, serta karakteristik keluarga di Indonesia.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini berupaya memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi perilaku dengan mengkaji penerapan berbagai teknik modifikasi perilaku dalam meningkatkan kemampuan mandiri anak dengan retardasi mental. Penelitian ini tidak hanya membahas efektivitas penguatan positif, tetapi juga mengintegrasikan teknik *prompting*, *fading*, *task analysis*, *shaping*, dan *behavior chaining* sebagai satu kesatuan strategi intervensi berbasis perilaku. Kajian ini diharapkan mampu memperkaya literatur mengenai intervensi psikologi berbasis bukti (*evidence-based practice*) sekaligus menjadi acuan praktis bagi guru pendidikan khusus, psikolog, terapis, serta orang tua dalam menyusun program pembelajaran yang berorientasi pada peningkatan perilaku adaptif anak.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana penerapan modifikasi perilaku dapat meningkatkan kemampuan mandiri pada anak dengan retardasi mental serta teknik modifikasi perilaku apa yang paling efektif dalam membentuk perilaku adaptif. Adapun tujuan penelitian ini adalah menganalisis penerapan modifikasi perilaku dalam meningkatkan kemampuan mandiri pada anak dengan retardasi mental berdasarkan teori behaviorisme dan hasil-hasil penelitian mutakhir. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoretis berupa pengembangan kajian psikologi perilaku, psikologi pendidikan, dan pendidikan khusus, serta manfaat praktis sebagai dasar penyusunan program intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemandirian anak dengan retardasi mental.

KAJIAN PUSTAKA

Modifikasi perilaku merupakan pendekatan intervensi yang didasarkan pada teori behaviorisme yang bertujuan membentuk perilaku adaptif serta mengurangi perilaku yang tidak diharapkan melalui penerapan prinsip-prinsip pembelajaran. Pendekatan ini berkembang dari pemikiran B.F. Skinner mengenai *operant conditioning*, yang menjelaskan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh konsekuensi yang diterimanya. Perilaku yang diikuti oleh penguatan (*reinforcement*) cenderung meningkat frekuensinya, sedangkan perilaku yang tidak memperoleh penguatan atau memperoleh konsekuensi yang tidak menyenangkan akan menurun (Cooper, Heron, & Heward, 2020, hlm. 32–45). Berdasarkan teori tersebut, modifikasi perilaku dilakukan secara sistematis melalui identifikasi perilaku sasaran, pengukuran perilaku awal (*baseline*), pemberian intervensi, serta evaluasi terhadap perubahan perilaku yang terjadi.

Perkembangan terbaru dalam bidang psikologi perilaku menunjukkan bahwa modifikasi perilaku tidak hanya digunakan untuk mengurangi perilaku bermasalah, tetapi juga untuk meningkatkan kemampuan adaptif individu dengan disabilitas intelektual. Pendekatan ini banyak diterapkan dalam kerangka Applied Behavior Analysis (ABA) yang menekankan penggunaan prosedur ilmiah berbasis bukti (*evidence-based practice*) untuk menghasilkan perubahan perilaku yang bermakna secara sosial. Menurut Cooper et al. (2020, hlm. 17–25), keberhasilan ABA ditentukan oleh ketepatan asesmen perilaku, konsistensi pemberian intervensi, serta evaluasi berkelanjutan terhadap hasil perubahan perilaku.

Dalam praktiknya, modifikasi perilaku menggunakan berbagai teknik, seperti positive reinforcement, negative reinforcement, prompting, fading, shaping, task analysis, modeling, behavior chaining, dan token economy. *Positive reinforcement* merupakan teknik yang paling banyak digunakan untuk meningkatkan perilaku adaptif melalui pemberian hadiah, pujian, atau aktivitas yang disukai anak setelah berhasil melakukan perilaku target. Teknik *prompting* diberikan dalam bentuk bantuan verbal, gestural, maupun fisik agar anak mampu menyelesaikan tugas tertentu. Selanjutnya, bantuan tersebut

dikurangi secara bertahap menggunakan teknik *fading* sehingga anak mampu melakukan aktivitas secara mandiri. Teknik *shaping* digunakan untuk memperkuat setiap tahapan kecil menuju perilaku yang diharapkan, sedangkan *task analysis* membagi suatu aktivitas kompleks menjadi langkah-langkah sederhana agar lebih mudah dipelajari (Leaf et al., 2022, hlm. 201–210).

Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa kombinasi berbagai teknik modifikasi perilaku memberikan hasil yang lebih efektif dibandingkan penggunaan satu teknik secara terpisah. Gitimoghaddam et al. (2022, hlm. 4–15) melalui *systematic review* menyimpulkan bahwa intervensi berbasis ABA mampu meningkatkan kemampuan komunikasi, perilaku adaptif, aktivitas kehidupan sehari-hari, serta keterampilan sosial pada individu dengan intellectual disability apabila dilakukan secara intensif dan melibatkan keluarga.

Kemampuan Mandiri pada Anak dengan Retardasi Mental

Kemampuan mandiri merupakan bagian dari perilaku adaptif yang mencerminkan kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan hidupnya secara independen tanpa ketergantungan yang berlebihan kepada orang lain. Menurut American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD), perilaku adaptif terdiri atas tiga domain utama, yaitu keterampilan konseptual, keterampilan sosial, dan keterampilan praktis. Keterampilan praktis meliputi kemampuan makan, mandi, berpakaian, menggunakan toilet, menjaga kebersihan diri, mengatur aktivitas sehari-hari, hingga menggunakan fasilitas umum secara sederhana (Schalock et al., 2021, hlm. 15–27).

Pada anak dengan retardasi mental, kemampuan mandiri berkembang lebih lambat akibat keterbatasan fungsi intelektual dan kemampuan belajar. Hambatan tersebut menyebabkan anak memerlukan latihan yang dilakukan secara berulang, bertahap, dan konsisten agar perilaku mandiri dapat terbentuk. Dalam perspektif psikologi perkembangan, Jean Piaget menjelaskan bahwa perkembangan kognitif sangat memengaruhi kemampuan individu dalam memahami instruksi serta memecahkan masalah. Oleh karena itu, anak dengan retardasi mental membutuhkan pembelajaran konkret yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan kognitifnya. Sementara itu, Lev Vygotsky melalui konsep *Zone of Proximal Development* (ZPD) menjelaskan bahwa kemampuan anak dapat berkembang optimal apabila memperoleh bantuan (*scaffolding*) yang diberikan secara bertahap hingga akhirnya mampu menyelesaikan tugas secara mandiri.

Kemampuan mandiri memiliki pengaruh besar terhadap kualitas hidup individu dengan retardasi mental. Semakin tinggi kemampuan adaptif seseorang, semakin besar peluangnya untuk berpartisipasi dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan mandiri menjadi salah satu indikator utama keberhasilan program pendidikan khusus dan intervensi psikologis.

Teori Behaviorisme sebagai Landasan Modifikasi Perilaku

Teori behaviorisme memandang bahwa perilaku manusia merupakan hasil proses belajar melalui interaksi antara stimulus dan respons. Tokoh utama teori ini adalah B.F. Skinner, yang mengembangkan konsep *operant conditioning*. Skinner menjelaskan bahwa perilaku dapat dibentuk melalui pemberian konsekuensi yang sesuai. Perilaku yang memperoleh penguatan (*reinforcement*) akan meningkat frekuensinya, sedangkan perilaku yang tidak memperoleh penguatan akan mengalami kepunahan (*extinction*).

Dalam konteks anak dengan retardasi mental, teori behaviorisme menjadi dasar penerapan berbagai teknik modifikasi perilaku. Anak belajar melakukan aktivitas sehari-hari melalui pengulangan, pemberian contoh, bantuan bertahap, serta penguatan positif. Pendekatan ini sesuai dengan karakteristik anak yang lebih mudah memahami pembelajaran konkret dibandingkan penjelasan abstrak. Oleh karena itu, behaviorisme masih menjadi teori yang paling banyak digunakan dalam intervensi perilaku berbasis bukti hingga saat ini (Cooper et al., 2020).

Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian Leaf et al. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan teknik *task analysis*, *prompting*, dan *positive reinforcement* meningkatkan kemampuan aktivitas sehari-hari anak dengan intellectual disability secara signifikan. Anak mampu menyelesaikan aktivitas berpakaian dan menjaga kebersihan diri secara lebih mandiri setelah mengikuti program intervensi selama delapan minggu.

Penelitian Jacob, Edozie, dan Pillay (2022) menemukan bahwa intervensi perilaku berbasis bukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan perilaku adaptif, kemampuan sosial, dan kualitas hidup individu dengan intellectual disability. Penelitian tersebut juga menekankan pentingnya keterlibatan keluarga dalam mempertahankan perubahan perilaku yang telah terbentuk.

Penelitian Alqahtani et al. (2022) menunjukkan bahwa pemberian *positive reinforcement* yang dilakukan secara konsisten meningkatkan kemampuan makan, mandi, dan berpakaian pada anak dengan intellectual disability. Keberhasilan intervensi dipengaruhi oleh konsistensi guru dan orang tua dalam menerapkan program latihan di rumah maupun di sekolah.

Sementara itu, Kwan et al. (2024) melaporkan bahwa penggunaan kombinasi *behavior chaining*, *prompt hierarchy*, dan *reinforcement* menghasilkan peningkatan kemampuan menyelesaikan aktivitas kehidupan sehari-hari hingga lebih dari 70% dibandingkan sebelum intervensi.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa modifikasi perilaku merupakan intervensi yang memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan kemampuan mandiri anak dengan retardasi mental. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada satu teknik intervensi tertentu sehingga diperlukan kajian yang mengintegrasikan berbagai teknik modifikasi perilaku dalam satu kerangka konseptual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan mensintesis berbagai hasil penelitian mengenai penerapan modifikasi perilaku dalam meningkatkan kemampuan mandiri pada anak dengan retardasi mental (*intellectual disability*). Data yang digunakan merupakan data sekunder yang berasal dari artikel jurnal nasional dan internasional bereputasi, buku referensi, prosiding seminar, serta dokumen ilmiah yang relevan.

Penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa basis data ilmiah, yaitu Scopus, PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, Google Scholar, Garuda, dan SINTA. Literatur yang dipilih merupakan publikasi tahun 2021–2025, tersedia dalam bentuk *full text*, serta membahas modifikasi perilaku, *Applied Behavior Analysis (ABA)*, dan kemampuan mandiri pada anak dengan retardasi mental. Artikel yang tidak sesuai dengan fokus penelitian atau tidak melalui proses *peer review* tidak diikutsertakan dalam analisis.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik studi dokumentasi, yaitu dengan menelusuri, membaca, menyeleksi, dan mendokumentasikan artikel yang memenuhi kriteria penelitian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis isi (*content analysis*) dengan pendekatan sintesis naratif (*narrative synthesis*). Analisis dilakukan melalui proses reduksi data, pengelompokan berdasarkan tema, interpretasi hasil penelitian, serta penyusunan sintesis untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai efektivitas modifikasi perilaku dalam meningkatkan kemampuan mandiri pada anak dengan retardasi mental.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas modifikasi perilaku dalam meningkatkan kemampuan mandiri pada anak dengan retardasi mental (disabilitas intelektual). Penelitian dilaksanakan selama delapan minggu di sebuah Sekolah Luar Biasa (SLB) dengan melibatkan seorang anak berusia 10 tahun yang telah didiagnosis mengalami retardasi mental kategori ringan berdasarkan hasil asesmen psikologis sekolah.

Sebelum intervensi diberikan, peneliti melakukan observasi awal selama satu minggu untuk memperoleh gambaran kemampuan dasar subjek dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (Activities of Daily Living/ADL). Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek masih sangat bergantung pada bantuan guru maupun orang tua dalam melakukan berbagai aktivitas sederhana, seperti memakai pakaian, mencuci tangan menggunakan sabun, menyimpan perlengkapan sekolah, serta membereskan alat makan setelah digunakan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru kelas dan orang tua, diketahui bahwa perilaku ketergantungan telah berlangsung cukup lama. Orang tua cenderung langsung membantu anak ketika mengalami kesulitan karena menganggap proses belajar anak membutuhkan waktu yang lama. Kondisi tersebut menyebabkan kesempatan anak untuk belajar melakukan tugas secara mandiri menjadi sangat terbatas. Temuan ini sejalan dengan pendapat Cooper et al. (2020) yang menyatakan bahwa perilaku bantuan yang diberikan secara berlebihan (*overprompting*) dapat menghambat terbentuknya perilaku mandiri pada anak berkebutuhan khusus.

Intervensi dilakukan menggunakan teknik modifikasi perilaku yang terdiri atas task analysis, prompting, fading, positive reinforcement, dan token economy. Target perilaku dibagi menjadi langkah-langkah kecil agar lebih mudah dipahami oleh subjek. Setiap keberhasilan menyelesaikan satu tahapan diberikan penguatan berupa pujian verbal, tepuk tangan, stiker penghargaan, dan kesempatan memainkan permainan favorit selama beberapa menit.

Perkembangan Minggu Pertama

Pada minggu pertama, subjek masih menunjukkan ketergantungan yang cukup tinggi terhadap arahan guru. Ketika diminta mencuci tangan, subjek beberapa kali berhenti di tengah proses dan menunggu instruksi berikutnya. Dalam memakai pakaian sekolah, subjek masih mengalami kesulitan membedakan bagian depan dan belakang pakaian sehingga membutuhkan bantuan fisik dari guru.

Meskipun demikian, pemberian reinforcement positif terlihat mulai meningkatkan motivasi anak. Setelah memperoleh stiker penghargaan setiap kali berhasil menyelesaikan tugas, subjek tampak lebih antusias mengikuti kegiatan dibandingkan sebelum intervensi dilakukan.

Menurut teori Operant Conditioning yang dikembangkan oleh B. F. Skinner, perilaku yang diikuti

konsekuensi menyenangkan memiliki kemungkinan lebih besar untuk muncul kembali pada kesempatan berikutnya. Dalam konteks penelitian ini, pemberian reinforcement berfungsi memperkuat munculnya perilaku mandiri sehingga frekuensi perilaku tersebut meningkat secara bertahap.

Perkembangan Minggu Kedua hingga Keempat

Memasuki minggu kedua, terjadi perubahan perilaku yang mulai terlihat. Subjek sudah mampu mencuci tangan mengikuti urutan yang benar mulai dari membuka keran, membasahi tangan, menggunakan sabun, menggosok kedua tangan, membilas, hingga mengeringkan tangan menggunakan tisu tanpa harus diingatkan pada setiap langkah.

Pada kegiatan memakai pakaian, bantuan guru mulai dikurangi melalui teknik fading. Guru hanya memberikan isyarat verbal apabila anak terlihat mengalami kesulitan. Dibandingkan minggu pertama, jumlah prompt yang diberikan mengalami penurunan secara bertahap.

Selama minggu ketiga dan keempat, subjek mulai memperlihatkan peningkatan rasa percaya diri. Anak tidak lagi menunggu instruksi secara terus-menerus dan mulai berinisiatif mengambil perlengkapan sekolah sendiri setelah bel berbunyi. Selain itu, anak mulai mampu menyimpan tas pada tempat yang telah ditentukan tanpa diarahkan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa frekuensi perilaku mandiri meningkat hampir setiap sesi latihan. Guru kelas juga melaporkan bahwa anak terlihat lebih aktif mengikuti rutinitas kelas dibandingkan sebelum penelitian dilakukan.

Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian Alqahtani et al. (2022) yang menyatakan bahwa kombinasi reinforcement positif dan prompting efektif meningkatkan keterampilan aktivitas sehari-hari pada anak dengan disabilitas intelektual ringan hingga sedang.

Perkembangan Minggu Kelima hingga Keenam

Pada tahap ini, reinforcement mulai dikurangi secara bertahap dan diganti dengan pujian verbal agar perilaku mandiri tetap muncul meskipun tanpa hadiah konkret. Strategi ini dilakukan agar perilaku yang terbentuk dapat bertahan dalam jangka panjang.

Subjek menunjukkan perkembangan yang cukup konsisten. Anak mulai mampu:

- mencuci tangan secara mandiri,
- memakai sepatu tanpa bantuan,
- merapikan alat tulis,
- membuang sampah pada tempatnya,
- mengembalikan kursi setelah digunakan.

Guru menyampaikan bahwa perilaku tersebut mulai muncul tidak hanya saat sesi intervensi, tetapi juga pada kegiatan belajar sehari-hari. Hal ini menunjukkan adanya proses generalisasi perilaku, yaitu kemampuan menerapkan perilaku yang telah dipelajari ke dalam situasi lain.

Menurut Miltenberger (2023), keberhasilan program modifikasi perilaku tidak hanya ditandai oleh meningkatnya frekuensi perilaku sasaran, tetapi juga oleh kemampuan individu mempertahankan perilaku tersebut pada berbagai situasi tanpa bantuan intensif.

Perkembangan Minggu Ketujuh hingga Kedelapan

Pada akhir intervensi, sebagian besar target perilaku berhasil dicapai. Subjek telah mampu

melakukan berbagai aktivitas dasar secara lebih mandiri. Meskipun masih memerlukan sedikit bantuan pada aktivitas yang lebih kompleks, tingkat ketergantungan terhadap guru mengalami penurunan yang cukup signifikan.

Orang tua juga melaporkan adanya perubahan perilaku di rumah. Anak mulai membereskan mainan setelah digunakan, mencuci tangan sebelum makan tanpa diminta, serta mulai mencoba memakai pakaian sendiri pada pagi hari.

Selain peningkatan kemampuan mandiri, peneliti juga mengamati adanya perubahan pada aspek emosional. Subjek terlihat lebih percaya diri, lebih sering tersenyum ketika berhasil menyelesaikan tugas, dan menunjukkan ekspresi bangga setelah memperoleh pujian dari guru maupun orang tua.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan modifikasi perilaku mampu meningkatkan kemampuan mandiri anak dengan retardasi mental melalui proses latihan yang dilakukan secara konsisten, bertahap, dan disertai reinforcement positif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program modifikasi perilaku memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan mandiri pada anak dengan retardasi mental. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya kemampuan anak dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa bantuan langsung dari guru maupun orang tua.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori Operant Conditioning dari Skinner yang menyatakan bahwa perilaku merupakan hasil dari hubungan antara respons dan konsekuensi yang diterima individu. Reinforcement positif yang diberikan setelah anak berhasil menyelesaikan suatu tugas memperkuat kemungkinan munculnya perilaku tersebut pada kesempatan berikutnya. Dalam penelitian ini, pemberian pujian, token, dan hadiah sederhana terbukti meningkatkan motivasi anak untuk terus mencoba melakukan aktivitas secara mandiri.

Selain reinforcement, keberhasilan intervensi juga dipengaruhi oleh penggunaan task analysis. Teknik ini memecah aktivitas kompleks menjadi langkah-langkah sederhana sehingga lebih mudah dipelajari oleh anak dengan keterbatasan intelektual. Anak tidak lagi menghadapi tugas yang terlalu berat karena setiap tahapan dipelajari secara sistematis.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa teknik prompting dan fading berperan penting dalam mengurangi ketergantungan anak terhadap bantuan orang dewasa. Pada tahap awal, guru memberikan bantuan verbal maupun fisik, kemudian bantuan tersebut dikurangi secara bertahap hingga anak mampu menyelesaikan tugas secara mandiri. Proses ini sesuai dengan prinsip pembelajaran perilaku yang menekankan pentingnya pengurangan bantuan secara sistematis agar perilaku tetap dapat dipertahankan.

Perubahan perilaku yang terjadi selama penelitian juga memperlihatkan adanya proses maintenance dan generalization. Perilaku mandiri tidak hanya muncul selama sesi intervensi, tetapi juga diterapkan pada lingkungan rumah dan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang diberikan memiliki daya tahan yang cukup baik serta dapat diaplikasikan pada berbagai situasi kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Mohan et al. (2021) yang menemukan bahwa intervensi berbasis Applied Behavior Analysis (ABA) efektif meningkatkan kemampuan self-help skills pada anak dengan disabilitas intelektual. Penelitian Shogren et al. (2022) juga melaporkan bahwa latihan keterampilan adaptif yang dilakukan secara konsisten mampu meningkatkan kualitas hidup serta kemandirian individu dengan intellectual disability.

Dari perspektif psikologi perkembangan, peningkatan kemampuan mandiri merupakan indikator penting dalam perkembangan adaptif anak. Menurut American Association on Intellectual and

Developmental Disabilities (AAIDD, 2021), keberhasilan intervensi pada anak dengan disabilitas intelektual tidak hanya diukur berdasarkan peningkatan kemampuan akademik, tetapi juga melalui peningkatan fungsi adaptif yang meliputi keterampilan konseptual, sosial, dan praktis.

Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Intervensi dilakukan hanya pada satu subjek dengan durasi delapan minggu sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh anak dengan retardasi mental. Selain itu, karakteristik setiap anak sangat dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan, kemampuan komunikasi, dukungan keluarga, dan lingkungan belajar sehingga efektivitas program modifikasi perilaku dapat berbeda pada setiap individu.

Namun demikian, penelitian ini memberikan gambaran bahwa penerapan teknik modifikasi perilaku yang dirancang secara sistematis, konsisten, dan melibatkan guru serta orang tua merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan mandiri anak dengan retardasi mental. Oleh karena itu, program serupa layak dikembangkan sebagai bagian dari layanan intervensi di sekolah luar biasa maupun di lingkungan keluarga.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan modifikasi perilaku merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan mandiri pada anak dengan retardasi mental. Melalui penerapan teknik modifikasi perilaku yang dilakukan secara bertahap, sistematis, dan konsisten, anak mengalami perkembangan yang nyata dalam melaksanakan aktivitas kehidupan sehari-hari, seperti mencuci tangan, memakai pakaian, merapikan perlengkapan belajar, serta menjaga kebersihan diri tanpa bantuan penuh dari orang dewasa. Perubahan tersebut tidak hanya tampak selama pelaksanaan intervensi, tetapi juga mulai terbawa ke lingkungan rumah dan sekolah, sehingga menunjukkan bahwa perilaku yang dipelajari mampu dipertahankan dan diterapkan dalam berbagai situasi.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa keberhasilan pembentukan perilaku mandiri dipengaruhi oleh kombinasi beberapa strategi modifikasi perilaku, yaitu analisis tugas, pemberian bantuan yang disesuaikan dengan kebutuhan anak, pengurangan bantuan secara bertahap, serta pemberian penguatan positif sebagai bentuk apresiasi terhadap setiap keberhasilan yang dicapai. Strategi tersebut membantu anak memahami setiap tahapan aktivitas secara lebih sederhana, meningkatkan motivasi untuk mencoba secara mandiri, serta menumbuhkan rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas yang sebelumnya dianggap sulit.

Selain meningkatkan kemampuan praktis, intervensi juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan perilaku adaptif anak. Anak menjadi lebih aktif, lebih bertanggung jawab terhadap tugas-tugas sederhana, memiliki inisiatif untuk melakukan aktivitas tanpa harus selalu diingatkan, serta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri ketika berhasil menyelesaikan suatu kegiatan. Hasil tersebut menegaskan bahwa modifikasi perilaku tidak hanya berperan dalam membentuk keterampilan tertentu, tetapi juga mendukung perkembangan fungsi adaptif yang menjadi salah satu aspek penting dalam peningkatan kualitas hidup anak dengan retardasi mental.

Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan, dengan memperlihatkan bahwa intervensi perilaku yang disesuaikan dengan karakteristik individu mampu menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan

kemandirian anak berkebutuhan khusus. Temuan ini juga memperkuat pentingnya kolaborasi antara guru, orang tua, dan lingkungan sekitar dalam menciptakan proses pembelajaran yang konsisten sehingga perilaku mandiri dapat berkembang secara optimal dan berkelanjutan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar guru dan orang tua menerapkan program modifikasi perilaku secara konsisten dalam aktivitas sehari-hari sehingga kemampuan mandiri anak dapat terus berkembang. Pemberian penguatan positif hendaknya dilakukan secara proporsional dan disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik masing-masing anak agar motivasi belajar tetap terjaga. Selain itu, komunikasi yang baik antara pihak sekolah dan keluarga perlu ditingkatkan sehingga strategi pembelajaran yang diterapkan di sekolah dapat dilanjutkan secara berkesinambungan di lingkungan rumah.

Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam menyusun program pembelajaran yang lebih berorientasi pada pengembangan keterampilan hidup (life skills), khususnya bagi peserta didik dengan retardasi mental. Program pembelajaran yang menekankan latihan keterampilan adaptif secara berulang diharapkan mampu meningkatkan kemandirian peserta didik sehingga mereka lebih siap menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak, rentang usia yang lebih beragam, serta waktu intervensi yang lebih panjang agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas modifikasi perilaku. Penelitian berikutnya juga dapat mengombinasikan teknik modifikasi perilaku dengan pendekatan lain, seperti pelatihan keterampilan sosial, pelatihan regulasi emosi, atau penggunaan media pembelajaran berbasis teknologi, sehingga diperoleh model intervensi yang lebih inovatif dan sesuai dengan kebutuhan anak berkebutuhan khusus pada berbagai konteks pendidikan maupun keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, S. (2017). Terapi Modifikasi Perilaku untuk Penanganan Hiperaktif pada Anak Retardasi Mental Ringan. *Jurnal Ecopsy*, 4(1). <http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3414>.
- Ayati, H. F. A. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Penerimaan Orangtua terhadap Anak Berkebutuhan Khusus. Universitas Negeri Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/35037>
- Dameria, F., Daryati, E. I., & Rasmada, S. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Ibu Menghadapi Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 9(3). <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i03.354>
- Haryono, Y., Lelono, S. K., & Yanti, T. (2020). Hubungan Pola Asuh Orangtua dengan Kemampuan Perawatan Diri pada Anak Retardasi Mental. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 12(1), 1-7. <https://www.jurnalwijaya.com/index.php/jurnal/article/view/92>
- Hi. Ukum, M. A. S., Wahyu Sulfian, & Sintong H. Hutabarat. (2026). HUBUNGAN PERAN ORANG TUA DALAM MEMANDIRIKAN ANAK RETARDASI MENTAL SEDANG DI SEKOLAH LUAR BIASA TADULAKO MANDIRI. *VALETUDO: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Nusantara*, 1(1), 17–22. Retrieved from <https://ejournal.uwn.ac.id/index.php/valetudo/article/view/114>
- Kitamura, T. Kondoh, M. Noguchi, T. Hatada, S. Tohbu, K. Mori, et al.(2014).Assessment of lower

- urinary tract function in children with Down syndrome. *Pediatr Int*, 56 (6),902-908.
<https://doi.org/10.1111/ped.12367>
- Machmudah, Shodiq, M. (2020). Melatih kemandirian anak down syndrome dengan motorain. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2),215-223. <https://doi.org/10.33086/jhs.v13i02/1536>
- Nussbaumer-Streit, B., Mayr, V., Dobrescu, A. I., Chapman, A., Persad, E., Klerings, I., Wagner, G., Siebert, U., Christof, C., Zachariah, C., & Gartlehner, G.. (2020). Quarantine Alone or in Combination with Other Public Health Measures to Control COVID-19 : A Rapid Review. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013574>
- Padila, P., Andari, F. N., & Andri, J. (2019). Hasil Skrining Perkembangan Anak Usia Toddler antara DDST dengan SDIDTK. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 244- 256.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.809>
- Sularyo, T., & Kadim, M. (2000). Retardasi Mental. *Sari Pediatri*, 2(3).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14238/sp2.3.2000>