

Peran Modifikasi Perilaku Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Pada Remaja

Wahyunnisa Aisy Agustini

Program Studi Psikologi, Universitas Sahid Surakarta

e-mail: wahyunnisa.aisy@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan kecemasan pada remaja merupakan masalah kesehatan mental global dengan prevalensi yang terus meningkat, memberikan dampak negatif pada kinerja akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Salah satu pendekatan yang efektif untuk mengatasi hal ini adalah modifikasi perilaku, yang bertujuan mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif menjadi lebih adaptif melalui teknik seperti pelatihan relaksasi, desensitisasi sistematis, dan penguatan positif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana peran modifikasi perilaku dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi literatur (*literature review*) dengan merujuk pada 6 jurnal yang berkaitan dengan tema penelitian dengan rentang waktu penelitian 2014-2024. Penelitian ini menegaskan bahwa modifikasi perilaku, terutama teknik kognitif-perilaku seperti desensitisasi sistematis, pelatihan relaksasi, dan strategi SMART, terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada remaja. Dengan dasar teori *behaviorisme*, pendekatan ini memberikan hasil signifikan dalam berbagai konteks, termasuk pada individu dengan kebutuhan khusus. Namun, keberhasilannya dipengaruhi oleh faktor seperti dukungan keluarga, lingkungan sosial, dan ketersediaan sumber daya.

Kata Kunci: Modifikasi Perilaku, Gangguan Kecemasan, Remaja, Tinjauan Literatur

ABSTRACT

Adolescent anxiety disorders are a global mental health issue with increasing prevalence, negatively impacting academic performance, social relationships, and psychological well-being. One effective approach to addressing this issue is behavior modification, which aims to transform maladaptive thoughts and behaviors into more adaptive ones through techniques such as relaxation training, systematic desensitization, and positive reinforcement. This study aims to analyze the role of behavior modification in addressing adolescent anxiety disorders. A literature review method was employed, referencing six journals related to the research theme published between 2014 and 2024. The findings affirm that behavior modification, particularly cognitive-behavioral techniques such as systematic desensitization, relaxation training, and the SMART strategy, is effective in reducing anxiety among adolescents. Based on behaviorist theory, this approach yields significant results across various contexts, including for individuals with special needs. However, its success is influenced by factors such as family support, social environment, and resource availability.

Keywords: Behavior Modification, Anxiety Disorders, Adolescents, Literature Review

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang semakin menjadi perhatian global, terutama di kalangan remaja. Masa remaja adalah periode perkembangan kritis yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan (Tasya Alifia Izzani et al., 2024). Selama masa ini, seseorang sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat memicu gangguan kecemasan, seperti tekanan akademik, hubungan sosial, dan ekspektasi dari lingkungan sekitar. Menurut *World Health Organization* (WHO), gangguan kecemasan adalah salah satu kondisi kesehatan mental yang paling umum terjadi pada remaja, dengan prevalensi yang terus meningkat dari tahun ke tahun (World Health Organization, 2023).

Gangguan kecemasan pada remaja dapat memberikan dampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kinerja akademik, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan psikologis. Jika tidak ditangani dengan baik, gangguan ini dapat berkembang menjadi kondisi kronis yang memengaruhi kehidupan dewasa mereka (Pati, 2023). Oleh karena itu, intervensi yang efektif sangat penting untuk membantu remaja mengelola

kecemasan mereka dan mencegah dampak jangka panjang.

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam menangani gangguan kecemasan adalah modifikasi perilaku. Pendekatan ini didasarkan pada prinsip-prinsip psikologi perilaku yang berfokus pada perubahan perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif (Alang, 2020). Dalam konteks gangguan kecemasan, modifikasi perilaku bertujuan untuk mengurangi pola pikir dan respons perilaku yang memicu atau memperburuk kecemasan. Metode ini sering kali melibatkan teknik seperti pelatihan relaksasi, desensitisasi sistematis, dan penguatan positif.

Modifikasi perilaku adalah pendekatan psikologis yang bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif melalui penerapan prinsip-prinsip pembelajaran (Dahlia Novarianing Asri & Suharni, 2021). Teknik ini didasarkan pada teori *behaviorisme*, yang menyatakan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh stimulus dan respons yang dapat dimodifikasi melalui reinforcement atau punishment (Dr. Sumanto, 2014). Dalam konteks gangguan kecemasan, modifikasi perilaku membantu individu mengidentifikasi pola pikir dan respons yang memicu kecemasan, kemudian

menggantinya dengan pola yang lebih sehat. Beberapa teknik yang sering digunakan meliputi pelatihan relaksasi, desensitisasi sistematis, dan penguatan positif, yang terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan.

Keunggulan utama modifikasi perilaku adalah fleksibilitasnya, karena dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik individu, termasuk usia, lingkungan, dan tingkat keparahan gangguan. Pada remaja, pendekatan ini tidak hanya membantu mengatasi kecemasan tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi situasi sulit di masa depan. Selain itu, modifikasi perilaku sering dikombinasikan dengan terapi lain, seperti terapi kognitif, untuk memberikan hasil yang lebih komprehensif. Penggunaan teknik ini juga dapat diintegrasikan dalam lingkungan sekolah atau komunitas, sehingga lebih mudah diakses oleh remaja dan menciptakan dampak positif yang berkelanjutan dalam kehidupan mereka.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa modifikasi perilaku dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja. Namun, implementasi metode ini sering kali menghadapi tantangan, seperti keterbatasan sumber

daya, kurangnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, dan stigma yang melekat pada gangguan mental di masyarakat. Dengan demikian, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas modifikasi perilaku, terutama dalam konteks remaja. Melalui kajian ini, diharapkan dapat ditemukan rekomendasi praktis yang dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan, pendidik, dan orang tua dalam membantu remaja mengelola gangguan kecemasan. Hasil kajian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada kebijakan kesehatan mental, khususnya yang berkaitan dengan intervensi berbasis sekolah atau komunitas.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoretis, tetapi juga implikasi praktis yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental remaja. Modifikasi perilaku, sebagai salah satu pendekatan yang berbasis bukti, memiliki potensi besar untuk menjadi solusi yang efektif dan berkelanjutan dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* (LR) merupakan sebuah *literature* secara

sistematik, jelas, menyeluruh dengan mengidentifikasi, mengevaluasi dan mengumpulkan data-data. Proses yang digunakan untuk melakukan sistematik review adalah *reviewer* mencari beberapa artikel jurnal penelitian yang dipublikasi melalui data base elektronik. Strategi pencarian dan proses review. Pada *Literature Review* berisi pencarian *literature* dengan penelitian yang bersumber dari beberapa database yaitu Google Scholar, Pubmed, yang di publikasikan dari tahun 2014 sampai tahun 2024.

HASIL

Modifikasi kognitif- perilaku untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja dengan kecemasan sosial tinggi. Enfira Yanuaristi (2014). Subjek penelitian seorang remaja berusia 13 tahun. Membahas mengenai peran modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja. Pengukuran penelitian dengan menggunakan kuesioner sebelum dan setelah intervensi dilakukan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi modifikasi kognitif- perilaku yang disusun dalam penelitian ini tepat diberikan pada remaja yang mengalami kecemasan sosial tinggi.

Cognitive- Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: An Update on

The Empirical Evidence Antonia N. Kaczurkin, PhD; Edna B. Foa, PhD (2015). Tujuan artikel ini adalah untuk memberikan gambaran umum tentang dua hal tersebut metode CBT yang paling umum digunakan untuk mengobati gangguan kecemasan (paparan dan terapi kognitif). Penelitian ini dilakukan menggunakan metode studi empiris. Keseluruhan, CBT tampaknya manjur dan efektif dalam pengobatan gangguan kecemasan, namun studi mendalam diperlukan untuk menentukan pengobatan spesifik yang mana komponen-komponen tersebut memberikan hasil yang bermanfaat dan pasien mana yang paling mungkin mendapatkan manfaat dari pengobatan ini.

Effect of Cognitive Behavior Modification on Social Anxiety for High School Students. I-Jun Chen, Chinxian Du, Xiaoxiao Wang, Hailun Zhang (2017) 3 Siswa Sekolah Menengah Atas. Penulis penelitian ini mengadopsi pendekatan modifikasi perilaku kognitif untuk merancang strategi SMART, dan menerapkan intervensi tersebut pada siswa sekolah menengah. Penelitian ini menggunakan desain multiple baseline lintas subjek untuk mengukur tingkat kecemasan sosial di antara tiga siswa sekolah menengah atas selama 3 hingga 5 minggu, dan kemudian menggunakan

strategi SMART untuk melakukan intervensi dan mendokumentasikan penguasaan strategi dan perubahan kecemasan sosial mereka selama 15 minggu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) strategi SMART dapat efektif diterapkan pada siswa SMA untuk mengatasi kecemasan sosialnya; 2) setelah intervensi strategi SMART, kecemasan sosial siswa berkurang secara signifikan dan instan; 3) empat minggu setelah intervensi strategi SMART, efek intervensi tetap ada.

Efektivitas modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja dengan Borderline Intellectual Functioning (BIF) Listiyani Wahyuningsih & Dini P Daengsari (2020) 1 partisipan seorang anak remaja perempuan berinisial (N) Penelitian ini bertujuan untuk melihat keefektifan Modifikasi Kognitif- Perilaku untuk menurunkan kecemasan sosial pada anak dengan BIF. Penelitian ini menggunakan desain penelitian single-subject design dengan tipe pengambilan data A-B-A'. Pengambilan data menggunakan metode kuesioner, observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan sosial pada subjek. Dengan demikian, Modifikasi Kognitif-Perilaku terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial

pada remaja dengan BIF.

Modifikasi Perilaku Teknik Shaping Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Anak Winda Mulvariani, Humaira Salma Salsabiila, Muhammad Jamaluddin (2021) Penelitian ini bertujuan untuk melihat keefektifan Modifikasi Perilaku untuk mengurangi kecemasan sosial pada anak. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan metode penelitian studi kepustakaan (literature review). Disimpulkan bahwa prosedur teknik shaping dapat dilakukan untuk pengurangan kecemasan sosial pada anak. Peran orang tua juga sangat penting untuk mengatasi kecemasan sosial anak, sehingga anak jadi terbiasa dan tidak merasa cemas ketika berada diluar, anak yang memiliki kecemasan sosial akan membuat pertumbuhan anak menjadi terlambat dikarenakan kurangnya sosial anak.

Modifikasi Perilaku Dalam Mengatasi Perilaku Phobia Terhadap Kegelapan (Nyctophobia) Pada Anak Usia Dini. Indah Sa'adah, Ari Purnomo Endah Aflahani (2022). Subjek dalam penelitian ini berjumlah satu orang, berusia 6 tahun 3 bulan, dan mengalami kondisi phobia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas program modifikasi perilaku dalam mengatasi perilaku phobia kegelapan atau biasa

dikenal dengan sebutan Nyctophobia pada anak usia dini dengan metode flooding dan desensititasi sistematis. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus tunggal. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan asesmen, wawancara, dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program modifikasi perilaku dengan menggunakan metode flooding dan desensititasi sistematis untuk mengatasi perilaku phobia, dapat menurunkan tingkat kecemasan phobia terhadap kegelapan tetapi belum berhasil secara maksimal, hingga saat ini subjek terkadang masih kesusahan dalam mengatasi kecemasan yang berlebih terhadap phobia kegelapan. Dimana hal ini terjadi karna masih adanya traumatis dan halusinasi berlebih yang dialami subjek.

Effectiveness of Behavior Modification Therapy on Level of Anxiety Among Substance Addicted Patients Darlin Priya Jensi J, Santoshi Sharma (2024) Penelitian ini dilakukan pada 60 pasien kecanduan zat, 30 orang dalam kelompok eksperimen dan 30 orang dalam kelompok kontrol, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini bertujuan untuk menilai tingkat kecemasan pada pasien

kecanduan zat dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimental dengan Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Hamilton Anxiety Scale yang terstandarisasi untuk menilai tingkat kecemasan pada pasien kecanduan zat beserta variabel demografisnya. Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa terapi modifikasi perilaku efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar sampel (16 orang atau 53%) memiliki kecemasan ringan hingga sedang, 8

orang (27%) memiliki kecemasan ringan, dan 4 orang (13%) memiliki kecemasan sedang hingga berat. Data post-test menunjukkan bahwa sebagian besar sampel (20 orang atau 66%) memiliki kecemasan ringan, 6 orang (20%) memiliki kecemasan ringan hingga sedang, dan 2 orang (7%) memiliki kecemasan berat.

Teori Dasar Modifikasi Perilaku

Modifikasi perilaku adalah pendekatan dalam psikologi yang bertujuan mengubah perilaku manusia melalui manipulasi faktor lingkungan. Teori ini didasarkan pada prinsip-prinsip *behaviorisme*, yang menyatakan bahwa perilaku dapat dipelajari, diubah, atau

dihilangkan melalui pengaruh stimulus eksternal. Pendirinya, seperti John B. Watson dan B.F. Skinner (dalam Habsy et al., 2024), menekankan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh interaksi antara individu dan lingkungan, sehingga dapat dimodifikasi dengan teknik yang tepat.

Teori dasar modifikasi perilaku mengacu pada dua pendekatan utama dalam *behaviorisme*: kondisioning klasik dan kondisioning operan. Kondisioning klasik, diperkenalkan oleh Ivan Pavlov (dalam Muktar, 2019), menjelaskan bagaimana respons otomatis dapat diasosiasikan dengan stimulus baru. Misalnya, seseorang dapat merasakan cemas ketika mendengar suara tertentu yang pernah diasosiasikan dengan pengalaman traumatis. Teknik desensitisasi sistematis dalam modifikasi perilaku sering kali menggunakan prinsip ini untuk mengurangi kecemasan. Sementara itu, kondisioning operan, yang dikembangkan oleh B.F. Skinner, berfokus pada bagaimana konsekuensi dari suatu perilaku memengaruhi kemungkinan perilaku tersebut terulang. Prinsip dasar dari pendekatan ini adalah penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*). Penguatan positif diberikan untuk meningkatkan kemungkinan perilaku yang diinginkan, sedangkan hukuman digunakan untuk

mengurangi perilaku yang tidak diinginkan (Syawaludin & Marmoah, 2018).

Prinsip-prinsip kondisioning operan menjadi dasar bagi berbagai teknik modifikasi perilaku, seperti *token economy*, di mana individu diberikan token sebagai penguat positif yang dapat ditukar dengan hadiah. Teknik ini banyak digunakan dalam konteks pendidikan dan rehabilitasi untuk mendorong perilaku yang diinginkan. Sebaliknya, *time-out* adalah contoh penerapan hukuman, di mana individu diisolasi sementara dari lingkungan yang memperkuat perilaku negatif.

Modifikasi perilaku juga melibatkan teknik seperti *shaping* dan *chaining*. *Shaping* adalah pendekatan untuk mengajarkan perilaku kompleks dengan memberikan penguatan secara bertahap pada langkah-langkah kecil yang menuju perilaku target. *Chaining*, di sisi lain, melibatkan penguraian perilaku kompleks menjadi serangkaian langkah yang saling terhubung, sehingga perilaku tersebut dapat dipelajari secara bertahap (Habsy et al., 2024).

Salah satu elemen penting dalam modifikasi perilaku adalah analisis fungsional, yang bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perilaku, termasuk pemicu (*antecedent*) dan konsekuensinya.

Analisis ini membantu terapis memahami alasan di balik perilaku tertentu dan merancang intervensi yang efektif. Pendekatan ini juga mengakui pentingnya generalisasi dan pemeliharaan perilaku. Generalisasi mengacu pada kemampuan individu untuk menerapkan perilaku yang dipelajari dalam berbagai situasi, sementara pemeliharaan mengacu pada kemampuan untuk mempertahankan perilaku tersebut dalam jangka panjang. Teknik seperti latihan di lingkungan nyata digunakan untuk mendukung generalisasi dan pemeliharaan.

Dalam praktiknya, modifikasi perilaku digunakan secara luas di berbagai bidang, termasuk pendidikan, psikoterapi, dan manajemen organisasi. Dalam pendidikan, misalnya, guru menggunakan penguatan positif untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Di bidang psikoterapi, teknik seperti pelatihan relaksasi dan pengurangan kecemasan berbasis eksposur sering diterapkan. Keberhasilan modifikasi perilaku bergantung pada pelaksanaan yang konsisten dan pemberian umpan balik yang jelas. Penting bagi terapis atau praktisi untuk memastikan bahwa penguatan diberikan segera setelah perilaku yang diinginkan terjadi, karena penundaan dapat mengurangi efektivitasnya. Kritik terhadap

modifikasi perilaku sering kali berkaitan dengan pandangannya yang dianggap terlalu mekanistik dan kurang mempertimbangkan faktor internal, seperti emosi dan motivasi. Namun, banyak psikolog modern yang mengintegrasikan pendekatan ini dengan terapi kognitif untuk memberikan pendekatan yang lebih holistik.

Teori Dasar Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan adalah salah satu gangguan mental yang ditandai oleh rasa takut atau cemas yang berlebihan dan sulit dikendalikan (Oktamarin et al., 2022). Gangguan ini sering kali disertai oleh respons fisiologis, perilaku, dan kognitif tertentu yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Teori dasar gangguan kecemasan mencakup berbagai pendekatan psikologis, biologis, dan sosial untuk memahami penyebab, gejala, dan mekanisme gangguan ini. Dalam pendekatan biologis, gangguan kecemasan dikaitkan dengan *disfungsi neurotransmitter* di otak, terutama *gamma-aminobutyric acid* (GABA), *serotonin*, dan *norepinefrin* (Perkeni, 2022). Ketidakseimbangan pada *neurotransmitter* ini dapat menyebabkan peningkatan aktivitas di *amigdala*, bagian otak yang bertanggung jawab atas respons terhadap rasa takut. Selain itu,

penelitian menunjukkan adanya keterlibatan genetik dalam gangguan kecemasan, di mana seseorang dengan riwayat keluarga gangguan ini memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalaminya (Nurmiati Amir, 2016).

Pendekatan kognitif-behavioral menyoroti peran pola pikir negatif dan distorsi kognitif dalam gangguan kecemasan. Misalnya, seseorang dengan gangguan kecemasan sering kali memiliki keyakinan bahwa dunia adalah tempat yang berbahaya atau bahwa mereka tidak mampu menghadapi situasi sulit. Pola pikir ini memperkuat rasa takut dan kecemasan, yang kemudian memicu respons perilaku seperti penghindaran atau perilaku kompulsif.

Teori psikoanalitik, yang diperkenalkan oleh Sigmund Freud, mengemukakan bahwa gangguan kecemasan berasal dari konflik internal antara *id*, *ego*, dan *superego*. Freud percaya bahwa kecemasan adalah sinyal dari bawah sadar bahwa ada dorongan atau emosi tertentu yang tidak dapat diterima secara sosial, sehingga menciptakan tekanan psikologis. Meskipun pendekatan ini kurang digunakan dalam praktik modern, konsep konflik internal tetap relevan dalam memahami gangguan kecemasan (Freud, 2015).

Dari perspektif *behavioral*,

gangguan kecemasan sering kali dikaitkan dengan proses pembelajaran melalui kondisioning klasik atau operan. Sebagai contoh, seseorang dapat mengembangkan rasa takut terhadap situasi tertentu setelah mengalaminya sebagai sesuatu yang traumatis. Selain itu, perilaku penghindaran yang sering ditemukan pada gangguan kecemasan diperkuat melalui pengurangan sementara rasa takut, meskipun dalam jangka panjang memperburuk kecemasan.

Gangguan kecemasan dapat bervariasi dalam bentuknya, seperti gangguan kecemasan umum (GAD), gangguan panik, gangguan *obsesif-kompulsif* (OCD), dan fobia spesifik. Setiap jenis gangguan memiliki mekanisme yang berbeda, tetapi semuanya melibatkan rasa takut atau cemas yang berlebihan. Dengan kemajuan dalam ilmu saraf dan psikologi, penelitian tentang gangguan kecemasan terus berkembang, memungkinkan pemahaman yang lebih baik tentang gangguan ini dan membuka jalan bagi pengembangan terapi yang lebih efektif dan personalisasi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menyoroti pentingnya modifikasi perilaku dalam mengatasi gangguan kecemasan pada

remaja, khususnya menggunakan teknik kognitif-perilaku. Modifikasi perilaku bertujuan untuk mengubah pola perilaku dan pola pikir maladaptif yang menjadi penyebab utama kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik seperti desensitisasi sistematis dan pelatihan relaksasi memberikan hasil yang signifikan dalam menurunkan kecemasan sosial pada remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa modifikasi perilaku, baik melalui teknik kognitif-perilaku maupun pendekatan khusus seperti *desensitisasi sistematis* dan *shaping*, secara konsisten efektif dalam mengurangi gejala kecemasan pada remaja. Hal ini sejalan dengan teori *behaviorisme*, yang menekankan pentingnya penguatan positif dan manipulasi stimulus untuk mengubah perilaku maladaptif. Sebagai contoh, penelitian oleh Wahyuningsih & Daengsari, (2020) mendukung efektivitas pendekatan ini dalam konteks remaja dengan gangguan *Borderline Intellectual Functioning* (BIF), di mana intervensi yang dirancang secara individual menghasilkan penurunan tingkat kecemasan sosial.

Temuan ini juga relevan dengan penelitian yang menggabungkan teknik SMART, seperti yang diusulkan oleh Chen et al., (2017), yang menunjukkan pengaruh jangka panjang dari intervensi

berbasis strategi kognitif-perilaku. Keberhasilan intervensi ini menyoroti perlunya pendekatan yang terstruktur dan berkelanjutan, termasuk dukungan dari lingkungan sosial remaja, seperti keluarga dan sekolah.

Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa efektivitas intervensi dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti stigma sosial terhadap masalah kesehatan mental dan keterbatasan sumber daya. Sebagai contoh, penelitian oleh Sa'adah et al., (2022) mengidentifikasi hambatan dalam mengatasi phobia kegelapan pada anak usia dini, meskipun menggunakan metode yang terbukti efektif seperti *flooding* dan desensitisasi sistematis.

Dalam penelitian Enfira Yanuaristi, (2014), intervensi modifikasi kognitif-perilaku secara khusus menunjukkan efektivitas tinggi pada remaja dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Pendekatan ini memberikan pemahaman kepada remaja tentang pola pikir yang memicu kecemasan mereka, sekaligus memberikan keterampilan untuk mengatasinya melalui strategi praktis.

Selain itu, penelitian Wahyuningsih & Daengsari, (2020) menunjukkan bahwa modifikasi perilaku dapat digunakan pada populasi dengan kebutuhan khusus, seperti remaja dengan

Borderline Intellectual Functioning (BIF). Dengan pendekatan berbasis single-subject design, penelitian ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam tingkat kecemasan sosial, memperkuat fleksibilitas modifikasi perilaku dalam berbagai konteks.

Penelitian ini juga mencatat pentingnya keterlibatan keluarga dalam proses intervensi. Studi oleh Mulvariani et al., (2021) menyoroti peran orang tua dalam mendukung modifikasi perilaku anak dengan kecemasan sosial. Dengan keterlibatan aktif, anak lebih mampu mengatasi kecemasan mereka dalam situasi sosial, yang pada akhirnya meningkatkan perkembangan sosial mereka.

Dari perspektif teoretis, penelitian ini menegaskan dasar kuat modifikasi perilaku dalam teori behaviorisme. Pendekatan ini menekankan bahwa perilaku manusia dapat diubah melalui penguatan positif, seperti yang terlihat pada keberhasilan teknik token economy dalam beberapa intervensi terkait kecemasan sosial.

Selain itu, penelitian Kaczurkin & Foa, (2015) mendukung pentingnya memadukan teknik kognitif dengan paparan bertahap, yang dapat mengurangi kecemasan dengan memperkuat kemampuan subjek untuk

menghadapi pemicu kecemasan secara langsung. Penemuan ini mendukung integrasi modifikasi perilaku dengan terapi kognitif sebagai pendekatan yang lebih komprehensif.

Implikasi praktis dari temuan ini mencakup perlunya integrasi modifikasi perilaku ke dalam program kesehatan mental berbasis komunitas dan pendidikan. Program-program ini dapat dirancang untuk meningkatkan kesadaran tentang manfaat modifikasi perilaku, sekaligus menyediakan pelatihan bagi tenaga pendidik dan orang tua untuk mengaplikasikan teknik-teknik ini dalam situasi sehari-hari. Selain itu, pendekatan ini dapat dipadukan dengan terapi kognitif untuk menghasilkan efek yang lebih komprehensif dan bertahan lama.

Dari perspektif teoretis, hasil ini memperkuat posisi modifikasi perilaku sebagai intervensi berbasis bukti yang relevan untuk mengatasi gangguan kecemasan, khususnya pada populasi remaja. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi bagaimana faktor budaya dan lingkungan mempengaruhi efektivitas metode ini, serta bagaimana teknologi digital dapat digunakan untuk mendukung aplikasi teknik modifikasi perilaku di era modern.

Implikasi praktis dari temuan ini mencakup perlunya pelatihan bagi

tenaga pendidik dan konselor untuk mengaplikasikan modifikasi perilaku di sekolah. Dengan melibatkan lingkungan sekolah, intervensi menjadi lebih mudah diakses oleh remaja, yang sering kali menghadapi stigma dalam mencari bantuan kesehatan mental secara mandiri.

Penelitian ini juga memberikan wawasan tentang pentingnya menyediakan sumber daya yang memadai, seperti modul pelatihan dan akses ke profesional terlatih, terutama di daerah dengan keterbatasan layanan kesehatan mental. Hal ini dapat meningkatkan efektivitas dan cakupan program intervensi.

Dalam konteks teknologi, penggunaan aplikasi digital untuk mendukung intervensi modifikasi perilaku dapat menjadi solusi yang inovatif. Dengan menyediakan panduan dan latihan interaktif, teknologi dapat membantu individu yang membutuhkan bantuan tetapi merasa enggan untuk mencari dukungan langsung.

Selain manfaat praktis, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan pada pengembangan teori kesehatan mental, khususnya pada gangguan kecemasan. Temuan-temuan ini menekankan bahwa perubahan perilaku tidak hanya bergantung pada individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor

lingkungan, seperti dukungan sosial dan konteks budaya.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi bagaimana variabel demografis, seperti usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi, memengaruhi efektivitas modifikasi perilaku. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, intervensi dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan individu dengan lebih baik.

Selain itu, integrasi antara modifikasi perilaku dan terapi berbasis komunitas dapat memberikan dampak yang lebih luas. Misalnya, program berbasis sekolah atau komunitas dapat memberikan akses yang lebih baik kepada remaja yang membutuhkan, sekaligus mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat posisi modifikasi perilaku sebagai intervensi berbasis bukti yang efektif untuk mengatasi kecemasan pada remaja. Dengan pendekatan yang terstruktur, didukung oleh teori kuat dan bukti empiris, modifikasi perilaku memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja dan mendukung perkembangan mereka secara holistik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa

modifikasi perilaku, terutama teknik kognitif-perilaku seperti desensitisasi sistematis, pelatihan relaksasi, dan strategi SMART, terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada remaja. Dengan dasar teori behaviorisme, pendekatan ini memberikan hasil signifikan dalam berbagai konteks, termasuk pada individu dengan kebutuhan khusus. Namun, keberhasilannya dipengaruhi oleh faktor seperti dukungan keluarga, lingkungan sosial, dan ketersediaan sumber daya. Pentingnya kolaborasi antara tenaga pendidik, keluarga, dan profesional kesehatan mental juga menjadi sorotan untuk meningkatkan efektivitas intervensi. Dengan demikian, modifikasi perilaku tidak hanya menjadi solusi yang berbasis bukti tetapi juga menawarkan potensi besar untuk diterapkan secara luas dalam mendukung kesejahteraan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alang, H. A. (2020). Teknik Pelaksanaan Terapi Perilaku (Behaviour). *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(1), 22–41.
- Chen, I.-J., Du, C., Wang, X., & Zhang, H. (2017). Effect of Cognitive Behavior Modification on Social Anxiety for High School Students. *Creative Education*, 08(12), 1803–1820. <https://doi.org/10.4236/ce.2017.812124>
- Dahlia Novarianing Asri & Suharni. (2021). *MODIFIKASI PERILAKU: TEORI DAN PENERAPANNYA* (Apriandi Davi (ed.)). UNIPMA Press (Anggota IKAPI).
- Dr. dr. Nurmiati Amir, S. K. (2016). Depresi Aspek Neurobiologi : Diagnosis dan Tatalaksana. In Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (Ed.), *Edisi Kedua*. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=e_sEEAAQBAJ&oi=fnd&pg=P1&dq=adanya+keterlibatan+genetik+dalam+gangguan+kecemasan,+di+mana+seorang+dengan+riwayat+keluarga+gangguan+ini+memiliki+risiko+lebih+tinggi+untuk+mengalaminya.&ots=gI58DPxnMG&sig=9w
- Dr. Sumanto, M. A. (2014). *Psikologi* Ugaruhi+oleh+stimulus+dan+respons+yang+dapat+dimodifikasi+melaui+reinforce ment+atau+punishment.&ots=BPcXx3PLNJ&sig=
- Enfira Yanuaristi. (2014). *Modifikasi kognitif-perilaku untuk*

- menurunkan kecemasan sosial pada remaja dengan kecemasan sosial tinggi [Fakultas Psikologi Universitas Indonesia]. <https://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=20349838>
- Freud, S. (2015). *Los Pioneros del Psicoanálisis de Niños*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429203503-1>
- Habsy, B. A., Khaelani, F. F., Hanani, A. K., Anggraini, F. A., Zulfah, S. Z., & Rahma, A. A. (2024). Penerapan Teknik Modifikasi Perilaku: Imitation, Shaping, Dan Chaining Di Sekolah Ramah Anak. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(7), 629–637. <https://doi.org/10.59837/3ezap328>
- Kaczurkin, A. N., & Foa, E. B. (2015). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: An update on the empirical evidence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 337–346. <https://doi.org/10.31887/dcns.2015.17.3/akaczurkin>
- Muktar, M. (2019). Pendidikan Behavioristik dan Aktualisasinya. *Tabyin: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 14–30. <https://doi.org/10.52166/tabyin.v1i1.4>
- Mulvariani, W., Salsabiila, H. S., & Jamaluddin, M. (2021). Modifikasi Perilaku Teknik Shaping Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Anak. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(2), 174–181. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i2.403>
- Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., Sukmawati, S., & Apriyani, T. (2022). Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02), 119–134. <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.192>
- Pati, W. C. B. (2023). PENGANTAR PSIKOLOGI ABNORMAL: Definisi, Teori, dan Intervensi. In *PT Nasya Expanding Management*. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=ZppjEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Gangguan+kecemasan+pada+remaja+dapat+memberikan+dampak+negatif+terhadap+berbagai+aspek+kehidupan,+termasuk+kinerja+akademik,+hubungan+interpersonal,+dan+kesejahteraan+psikologis.+>

- Perkeni. (2022). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. In *In Global Initiative for Asthma*. In Global Initiative for Asthma. Retrieved from www.ginasthma.org.
- Sa'adah, I., Purnomo, A., Aflahani, E., Mansyaul, K. B., Bugel, H., Kedung, K., & Jepara, K. (2022). Modifikasi Perilaku Dalam Mengatasi Perilaku Phobia Terhadap Kegelapan (Nyctophobia) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Lentera Anak*, 03(01), 33–42.
- Syawaludin, A., & Marmoah, S. (2018). Reward and Punishment in the Perspective of Behaviorism Learning Theory and Its Implementation in Elementary School. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series*, 1(1), 18–23. <https://doi.org/10.20961/shes.v1i1.23614>
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Wahyuningsih, L., & Daengsari, D. P. (2020). Efektivitas modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja dengan Borderline Intellectual Functioning (BIF). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.2782>
- World Health Organization. (2023). *Depressive disorder (depression)*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAmMC6BhA6EiwAdN5iLU9jmI5WOxB2puAm4QvQWSNLD7iOPltA_R7nWtmCf2DDRaLV0nD47xoC_9YQAvD_BwE