

Memodifikasi Perilaku untuk Membentuk Kebiasaan Positif Baru Melalui *Reinforcement*

Magpirah Ulpa¹ Endang Setianingsih²

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

*Email Korespondensi: maghfirahulfa250@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 23-06-2026
Disetujui 28-06-2026
Diterbitkan 30-06-2026

ABSTRACT

Social changes in the digital era have contributed to the emergence of various maladaptive behaviors that may hinder individual development, creating the need for effective strategies to establish sustainable positive habits. This study aims to analyze the role of behavior modification through positive reinforcement in developing new positive habits based on the perspective of behavioral psychology and previous research findings. A qualitative approach was employed using the library research method. Secondary data were collected from books, scientific journal articles, theses, and other relevant academic publications. The data were analyzed using content analysis through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings indicate that behavior modification is an effective approach to developing adaptive behaviors through the systematic application of learning principles. Positive reinforcement increases the likelihood of desirable behaviors recurring by providing pleasant consequences. Positive habit formation occurs gradually through the emergence of target behaviors, reinforcement, consistent repetition, and internalization until the behaviors become part of daily life. The synthesis of previous studies demonstrates that positive reinforcement can be effectively applied in educational, family, organizational, and community settings as a sustainable strategy for developing positive habits consistently over time.

Keywords: Behavior Modification; Positive Reinforcement; Positive Habits.

ABSTRAK

Perubahan sosial di era digital memunculkan berbagai perilaku maladaptif yang berpotensi menghambat perkembangan individu, sehingga diperlukan strategi yang efektif untuk membentuk kebiasaan positif secara berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran modifikasi perilaku melalui *positive reinforcement* dalam membentuk kebiasaan positif baru berdasarkan perspektif psikologi perilaku dan hasil penelitian terdahulu. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *library research*. Sumber data berupa data sekunder yang diperoleh dari buku, artikel jurnal ilmiah, tesis, dan publikasi akademik yang relevan. Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil kajian menunjukkan bahwa modifikasi perilaku merupakan pendekatan yang efektif untuk membentuk perilaku adaptif melalui penerapan prinsip-prinsip belajar secara sistematis. *Positive reinforcement* meningkatkan peluang munculnya kembali perilaku yang diharapkan melalui pemberian konsekuensi yang menyenangkan. Pembentukan kebiasaan positif berlangsung secara bertahap

melalui kemunculan perilaku, pemberian penguatan, pengulangan yang konsisten, serta proses internalisasi hingga menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Sintesis berbagai penelitian menunjukkan bahwa *positive reinforcement* dapat diterapkan secara efektif dalam konteks pendidikan, keluarga, organisasi, dan masyarakat sebagai strategi membangun kebiasaan positif yang konsisten dan berkelanjutan.

Katakunci: Modifikasi Perilaku; *Positive Reinforcement*; Kebiasaan Positif.



PENDAHULUAN

Perubahan sosial yang berlangsung sangat cepat pada era digital saat ini telah membawa berbagai dampak terhadap kehidupan seseorang, baik dalam lingkungan pendidikan, pekerjaan, maupun kehidupan bermasyarakat. Dengan kemajuan teknologi zaman sekarang, mengakses informasi dengan mudah, dan juga dapat meningkatnya intensitas interaksi melalui media digital memberikan sangat banyak manfaat dalam mendukung aktivitas manusia saat ini. Di balik banyaknya kemudahan yang ditawarkan, masa digital juga membawa tantangan baru berupa munculnya perilaku yang tidak sesuai dengan norma-norma yang ada, seperti kurangnya kedisiplinan, kebiasaan menunda tugas, rendahnya rasa tanggung jawab, berkurangnya perhatian atau kepedulian terhadap orang lain, hingga sulitnya mempertahankan perilaku positif secara konsisten. Perilaku positif merupakan tindakan yang dilakukan dengan konsisten hingga menjadi kebiasaan seseorang, tanpa memerlukan dorongan yang besar. Perilaku yang dilakukan secara berulang dan konsisten akan menjadi kebiasaan yang tertanam dalam kehidupan seseorang, dan sangat berpengaruh dalam membentuk kepribadian mereka sendiri. Di sisi lain, kebiasaan perilaku negatif yang terjadi secara berkelanjutan cenderung lebih sukar untuk diubah dan dapat menghambat perkembangan individu, baik dalam bidang akademis, sosial, maupun profesional.

Berdasarkan hal tersebut, pembentukan kebiasaan yang baik menjadi salah satu titik fokus utama dalam studi psikologi, pendidikan, dan pengembangan sumber daya manusia. Kepedulian terhadap usaha menciptakan perilaku positif semakin tumbuh dalam berbagai studi selama beberapa tahun belakangan ini. Beragam institusi pendidikan dan organisasi kini mulai memahami bahwa keberhasilan individu tidak hanya ditentukan oleh penguasaan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga oleh kemampuan menunjukkan sikap yang adaptif dan mampu menghadapi perubahan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam lingkungan sekolah, siswa diharapkan tidak hanya meraih prestasi akademis yang baik, tetapi juga mampu menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, kepedulian terhadap orang lain, serta dapat mengelola diri sendiri dengan baik atau lebih tepatnya mandiri. Pandangan serupa juga muncul dalam lingkungan kerja, di mana sikap positif dianggap sebagai salah satu elemen krusial dalam meningkatkan produktivitas, mutu layanan, dan efisiensi kinerja pegawai.

Urgensi pembentukan perilaku positif diperkuat oleh penelitian Wibowo et al. (2025) yang menjelaskan bahwa pembentukan karakter dan perilaku adaptif perlu dilakukan secara sistematis melalui proses pembelajaran yang berkelanjutan. Perubahan perilaku ini tidak terjadi secara spontan, melainkan memerlukan strategi yang tepat agar seseorang tersebut mampu mempertahankan perilaku adaptif dalam jangka panjang. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa lingkungan belajar yang memberikan penguatan secara konsisten mampu meningkatkan motivasi, kedisiplinan, dan keterlibatan seseorang dalam menjalankan perilaku yang diharapkan. Temuan ini menegaskan bahwa pembentukan kebiasaan positif merupakan proses yang memerlukan intervensi yang terencana, konsisten, dan berkesinambungan. Gambaran serupa juga ditemukan pada berbagai penelitian mengenai modifikasi perilaku di lingkungan pendidikan. Penelitian Ikalevi Desti Oktaviani Buti Ananda (2019) mengungkapkan bahwa masih ada siswa yang memiliki tingkat kepekaan sosial yang rendah, yang dapat dilihat dari beberapa perilaku seperti mengejek teman (*bullying*), tidak memperhatikan guru selama proses belajar mengajar di depan kelas, menggunakan bahasa kasar yang tidak sopan, dan tidak bersedia membantu teman yang sedang membutuhkan bantuan. Beragam perilaku dengan memperlihatkan bahwa perilaku positif belum berkembang secara optimal sehingga diperlukan strategi intervensi yang mampu membentuk kebiasaan baru secara lebih efektif. Penerapan teknik *positive reinforcement* dalam penelitian ini terbukti mampu

meningkatkan kepekaan sosial siswa dari kategori sedang menjadi kategori tinggi setelah diberikan program modifikasi perilaku. Penerapan teknik ini, bukan hanya mampu meningkatkan kepedulian sosial pada siswa tapi dapat memberikan modifikasi perilaku terhadap siswa itu sendiri.

Permasalahan lain juga ditemukan dalam lingkungan kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Mulia Marita Lasutri Tama dan Yunika Febriyanti (2024) mengemukakan bahwa rendahnya disiplin kerja masih menjadi tantangan dalam pengelolaan organisasi atau lembaga. Keterlambatan menyelesaikan pekerjaan, rendahnya kepatuhan terhadap aturan-aturan yang telah dibuat, dan kurangnya konsistensi dalam menjalankan tanggung jawab itu sendiri menjadi indikator bahwa perubahan perilaku belum dapat dicapai hanya melalui pemberian instruksi ataupun sanksi. Sebuah lembaga atau organisasi memerlukan pendekatan yang mampu mendorong orang-orang untuk melakukan secara sukarela mengulangi perilaku-perilaku positif sampai akhirnya menjadi kebiasaan kerja yang tetap dan konsisten. Penelitian Mulia dan Yunika ini menunjukkan bahwa program perubahan perilaku dengan penguatan positif ini berhasil, sehingga dapat meningkatkan disiplin kerja karyawan secara bertahap dan menciptakan perubahan perilaku yang lebih konsisten terhadap pekerja.

Beragam penemuan tersebut menunjukkan bahwa menghasilkan perilaku positif tetap menjadi tantangan untuk berbagai kelompok umur dan berbagai jenis lingkungan. Banyak orang telah memahami tindakan yang seharusnya dilakukan, tetapi menghadapi kesulitan untuk mempertahankannya secara konsisten. Kebiasaan belajar yang positif, disiplin, tanggung jawab atas perilaku yang dilakukan, kepedulian kepada orang lain, dan tindakan produktif lainnya sering kali hanya bersifat sementara karena bergantung pada motivasi yang muncul sesaat. Oleh karena itu, perilaku yang diinginkan belum mampu berkembang menjadi kebiasaan yang stabil, dan orang tersebut cenderung kembali lagi ke tindakan sebelumnya yang kurang adaptif. Seperti, kembali ke waktu lalu setelah mengalami pemutakhiran. Perubahan perilaku yang berlangsung lama perlu metode yang tidak hanya fokus pada pengurangan perilaku buruk, tetapi juga menyoroti penguatan perilaku baru sampai menjadi kebiasaan dalam rutinitas sehari-hari.

Salah satu pendekatan yang banyak diterapkan dalam psikologi perilaku adalah modifikasi perilaku melalui teknik *reinforcement*. Pendekatan ini didasarkan pada anggapan bahwa perilaku bisa dipelajari, dibentuk, dipertahankan, serta diubah melalui konsekuensi yang menyusul munculnya perilaku tertentu. Dengan demikian, penerapan *reinforcement* menjadi strategi yang efektif untuk membantu individu mengembangkan kebiasaan positif secara perlahan dalam berbagai aspek kehidupan, baik di bidang pendidikan, keluarga, organisasi, maupun sosial. Teknik *reinforcement* ini sering dimanfaatkan dalam psikologi perilaku untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik dan konsisten, sehingga kebiasaan baik dapat dilakukan dalam jangka panjang meskipun belum tentu berfungsi sebagai kebiasaan positif yang tetap. Konsep fundamental tentang perilaku tak terpisahkan dari fenomena perubahan perilaku itu sendiri. Dalam perspektif psikologi, perilaku dipahami sebagai segala bentuk aktivitas, tindakan, respons, maupun reaksi seseorang terhadap berbagai stimulus yang berasal dari lingkungan. Interaksi antara seseorang dengan lingkungan sosial melahirkan berbagai bentuk perilaku yang dapat diamati, diukur, dan juga dievaluasi.

Asri dan Suharni (2021) mengartikan bahwa perilaku sebagai segala kegiatan manusia yang muncul sebagai respons terhadap stimulus lingkungan. Perilaku dibedakan menjadi *overt behavior*, yaitu perilaku yang dapat diamati secara langsung, dan *covert behavior*, yaitu perilaku yang berlangsung secara internal seperti berpikir, berimajinasi, atau melamun. Perspektif behavioristik memandang perilaku sebagai hasil

proses belajar, bukan sifat bawaan, sehingga setiap seseorang memiliki peluang untuk membentuk, mempertahankan, maupun mengubah perilakunya melalui pengalaman belajar. Perilaku memiliki tiga dimensi utama, yaitu durasi, frekuensi, dan intensitas. Durasi berkaitan dengan lamanya suatu perilaku dilakukan, frekuensi menggambarkan jumlah kemunculan perilaku dalam rentang waktu tertentu, sedangkan intensitas merujuk pada tingkat kekuatan perilaku ketika dilakukan. Ketiga dimensi ini menjadi acuan dalam mengevaluasi keberhasilan perubahan perilaku seseorang. Keberhasilan sebuah intervensi tidak hanya diukur dari munculnya perilaku baru, melainkan juga dari meningkatnya frekuensi perilaku positif, kestabilan perilaku dalam jangka waktu tertentu, dan konsistensi seseorang dalam mempertahankannya.

Asri dan Suharni (2021) membedakan perilaku bermasalah menjadi dua kelompok, yaitu *behavior deficits* dan *behavior excesses*. *Behavior deficits* mengacu pada perilaku yang seharusnya muncul, tetapi tidak dilakukan, seperti kurang disiplin, rendahnya tanggung jawab, enggan berinteraksi, atau kebiasaan menunda pekerjaan. Sebaliknya, *behavior excesses* mengarah pada perilaku yang muncul secara berlebihan, misalnya mengganggu orang lain, menggunakan kata-kata kasar, memotong pembicaraan, ataupun melakukan aktivitas tertentu secara berulang tanpa kendali. Dua bentuk perilaku inilah yang dapat berpotensi menghambat perkembangan pribadi maupun sosial seseorang apabila tidak memperoleh penanganan yang tepat. Dilihat dari perspektif behavioristik, perilaku maladaptif sebagai hasil proses belajar yang kurang tepat sehingga masih dapat diperbaiki dari proses-proses belajar berikutnya. Atas dasar pemikiran tersebut, modifikasi perilaku berkembang sebagai pendekatan ilmiah yang memanfaatkan prinsip-prinsip belajar untuk membentuk perilaku adaptif.

Pendapat serupa disampaikan oleh Octaviani (2026) yang menyatakan bahwa perilaku merupakan aktivitas nyata sebagai reaksi terhadap berbagai kondisi yang dihadapi individu. Aktivitas yang dilakukan dengan cara berulang dalam kondisi dan waktu yang serupa akan menjadi sebuah kebiasaan. Pembentukan kebiasaan baik terjadi melalui proses pembelajaran yang berkelanjutan, sehingga perilaku adaptif semakin tertanam dalam kehidupan sehari-hari. Semakin kerap suatu tindakan menerima hasil yang memuaskan, semakin tinggi kemungkinan tindakan itu menjadi bagian dari kebiasaan seseorang. Kenyataan kehidupan sehari-hari masih menunjukkan berbagai sikap maladaptif yang menghalangi pertumbuhan individu maupun lingkungan sosial. Asri dan Suharni (2021) menjelaskan modifikasi perilaku sebagai suatu usaha yang terstruktur untuk mengubah perilaku melalui penerapan prinsip belajar yang telah terbukti secara ilmiah. Sehingga, penerapan pendekatan tersebut ditujukan untuk mengurangi kebiasaan yang tidak adaptif sekaligus untuk meningkatkan munculnya perilaku yang lebih sesuai demi tujuan perkembangan seseorang. Fokus pada perubahan perilaku tidak hanya tentang menghapus perilaku buruk, tetapi juga tentang menciptakan perilaku baru yang lebih positif dan dapat dipertahankan dalam aktivitas sehari-hari. Octaviani (2026) mengemukakan bahwa perilaku modifikasi merupakan teknik psikologi pembelajaran yang dirancang secara sistematis untuk menciptakan perubahan perilaku seseorang yang terencana, terukur, dan berkelanjutan. Keberhasilan proses ini sangat bergantung pada akurasi dalam mengenali perilaku yang dituju, memahami faktor-faktor yang memengaruhi, dan juga memilih teknik intervensi yang sesuai dengan karakteristik orang tersebut. Pendekatan yang sistematis ini dapat memungkinkan perubahan perilaku terjadi dengan lebih konsisten dan bertahan dalam waktu yang lebih lama.

Salah satu teknik yang paling banyak digunakan dalam modifikasi perilaku adalah *reinforcement* atau penguatan. *Reinforcement* adalah konsekuensi yang diberikan setelah munculnya suatu perilaku dengan tujuan meningkatkan kemungkinan perilaku serupa muncul kembali pada kesempatan berikutnya.

Menurut Octaviani (2026), *positive reinforcement* adalah pemberian stimulus yang menyenangkan setelah seseorang menampilkan perilaku yang diharapkan sehingga frekuensi kemunculan perilaku meningkat. Penguatan positif dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, seperti puji-pujian, kepedulian, penghargaan, pengakuan, memberi hadiah, perhatian maupun bentuk apresiasi lain yang bernilai bagi seseorang. Asri dan Suharni (2021) menjelaskan bahwa *reinforcement* menjadi salah satu teknik yang efektif dalam meningkatkan perilaku adaptif karena lebih menekankan penguatan terhadap perilaku positif dibandingkan penggunaan hukuman. Penguatan positif mendorong seseorang mengulangi perilaku yang sama karena memperoleh konsekuensi yang menyenangkan. Pengulangan yang berlangsung secara konsisten mendorong perilaku adaptif berkembang menjadi kebiasaan yang relatif menetap. Fungsi *reinforcement* tidak hanya meningkatkan frekuensi perilaku, tetapi juga memperkuat pembentukan karakter dan juga kebiasaan positif dalam kehidupan.

Penggunaan *reinforcement* di berbagai hal dapat menciptakan kesempatan yang lebih baik untuk mengembangkan kebiasaan perilaku positif dibandingkan metode yang hanya bergantung pada saran, peraturan, atau hukuman saja. Seseorang membutuhkan pengalaman belajar yang selalu diiringi konsekuensi positif agar timbul motivasi untuk melanjutkan perilaku adaptif. Pemanfaatan *reinforcement* menjadi pilihan yang penting dalam meningkatkan kualitas interaksi sosial, memperkuat kedisiplinan, menumbuhkan rasa bertanggung jawab, dan menciptakan kebiasaan perilaku positif yang dapat bertahan lama. Pemahaman konseptual tentang *reinforcement* menjadi dasar penting untuk menganalisis perannya sebagai strategi perubahan perilaku dalam berbagai aspek kehidupan. Studi tentang perubahan perilaku ini dilakukan dengan metode penguatan positif, modifikasi perilaku ini telah banyak diterapkan dalam berbagai bentuk, baik di lingkungan pendidikan maupun dalam organisasi. Beragam studi menunjukkan bahwa pemberian penguatan positif dapat mendukung peningkatan perilaku yang sesuai dengan tujuan intervensi. Walaupun penelitian ini berfokus pada peningkatan perilaku sesuai dengan tujuannya, karakteristik subjek dan indikator keberhasilan yang digunakan masih berbeda-beda, sehingga memberikan kesempatan untuk mengembangkan pembentukan kebiasaan perilaku positif yang baru secara luas.

Studi yang dilakukan oleh Ikalevi Desti Oktaviani Buti Ananda (2019) membahas pemanfaatan penguatan positif untuk meningkatkan kepekaan sosial peserta didik. Hasil studi menunjukkan peningkatan kemampuan sosial setelah peserta menerima dukungan secara konsisten selama proses intervensi. Penguatan positif mendorong siswa untuk lebih menghargai teman, berkolaborasi, dan menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan sosial mereka. Temuan itu menunjukkan bahwa konsekuensi positif yang diberikan secara teratur dapat menciptakan perilaku sosial yang lebih adaptif. Studi serupa juga dilakukan oleh Ahmad Alya Alhani (2023) pada siswa santri TPQ Darussalam, di mana ia menerapkan teknik modifikasi perilaku dengan penguatan positif untuk meningkatkan keterampilan membaca Al-Qur'an. Program intervensi dilaksanakan secara bertahap dengan memberikan pujian, penghargaan, dan bentuk penghargaan lain setiap kali santri menunjukkan kemajuan sesuai dengan target pembelajaran. Hasil studi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan membaca Al-Qur'an setelah penerapan penguatan positif. Temuan ini mendukung pandangan bahwa *reinforcement* tidak hanya efektif untuk membentuk perilaku sosial, tetapi juga mampu meningkatkan kemampuan belajar melalui proses habituasi yang berlangsung secara berulang.

Keefektifan penguatan positif juga terbukti dalam tempat kerja. Studi yang dilakukan oleh Tama dan Febriyanti (2024) menciptakan program perubahan perilaku untuk karyawan di Dinas Pendidikan guna memperbaiki disiplin kerja. Program ini dibuat dengan cara memberikan penguatan positif terhadap

perilaku disiplin yang ditunjukkan oleh pegawai saat melaksanakan tugas. Temuan penelitian menunjukkan adanya peningkatan kepatuhan terhadap peraturan kerja, disiplin waktu, dan rasa tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. Penemuan tersebut menunjukkan bahwa reinforcement memiliki kemampuan sebagai strategi perubahan perilaku yang relevan tidak hanya dalam konteks pendidikan, tetapi juga di organisasi dan dunia kerja. Studi Wibowo et al. (2025) memperkuat berbagai hasil terdahulu dengan menyoroti signifikansi pembentukan karakter melalui proses pembelajaran yang berkelanjutan. Penguatan yang diberikan secara rutin berperan dalam meningkatkan motivasi, keterlibatan siswa, serta disiplin selama menjalani proses belajar. Penelitian itu menunjukkan bahwa perubahan perilaku memerlukan lingkungan yang dapat memberikan pengalaman belajar berkelanjutan agar perilaku adaptif dapat dipertahankan dalam waktu lama.

Tabel 1. Perbedaan fokus penelitian terdahulu (*Research Gap*)

Peneliti	Fokus Kajian	Temuan Penelitian	Research Gap
Ikalevi Desti Oktaviani Buti Ananda (2019)	Peningkatan kepekaan sosial siswa melalui <i>positive reinforcement</i>	Teknik <i>reinforcement</i> meningkatkan kepekaan sosial siswa signifikan.	Kajian berfokus pada pengembangan perilaku sosial di lingkungan sekolah, sehingga belum mengkaji pembentukan kebiasaan positif sebagai hasil modifikasi perilaku yang dapat diterapkan pada berbagai aspek kehidupan.
Ahmad Alya Alhani (2023)	Modifikasi perilaku dengan <i>positive reinforcement</i> untuk meningkatkan kemampuan membaca Al-Qur'an	Penerapan <i>positive reinforcement</i> meningkatkan kemampuan membaca Al-Qur'an santri secara bertahap.	Penelitian menitikberatkan pada peningkatan kemampuan membaca Al-Qur'an sehingga belum menjelaskan bagaimana <i>reinforcement</i> membentuk kebiasaan positif secara berkelanjutan.
Tama & Febriyanti (2024)	Modifikasi perilaku untuk meningkatkan disiplin kerja pegawai	Program <i>reinforcement</i> meningkatkan disiplin kerja pegawai.	Kajian terbatas pada perilaku disiplin di lingkungan kerja dan belum membahas proses pembentukan kebiasaan positif yang dapat diterapkan pada konteks lain.
Wibowo et al. (2025)	Pembentukan karakter peserta didik	Penguatan yang diberikan secara konsisten meningkatkan motivasi, kedisiplinan, dan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran.	Penelitian berorientasi pada pembentukan karakter melalui pembelajaran, namun belum mengintegrasikan konsep modifikasi perilaku dan <i>reinforcement</i> sebagai strategi pembentukan kebiasaan positif baru.

Sumber: Diolah dari peneliti terdahulu (Ikalevi Desti Oktaviani Buti Ananda (2019); Ahmad Alya Alhani (2023); Tama & Febriyanti (2024); Wibowo et al. (2025)).

Dapat dilihat Tabel 1, penelitian terdahulu membuktikan bahwa *positive reinforcement* efektif dalam meningkatkan berbagai perilaku adaptif, seperti kepekaan sosial, kemampuan membaca Al-Qur'an, disiplin kerja, dan pembentukan karakter. Meskipun, kajian yang ada masih hanya berfokus pada perubahan perilaku tertentu sesuai dengan hal masing-masing dalam penelitian. Pembahasan mengenai proses terbentuknya kebiasaan perilaku positif juga sebagai hasil dari modifikasi perilaku masih belum dikaji

secara menyeluruh. Berangkat dari ruang kajian inilah, penelitian akan mengintegrasikan konsep modifikasi perilaku dan *positive reinforcement* untuk menjelaskan mekanisme pembentukan kebiasaan perilaku positif baru melalui proses penguatan yang berlangsung secara bertahap, konsisten, dan berkelanjutan.

Berdasarkan kajian teoritis, fenomena empiris, serta analisis terhadap penelitian terdahulu, *positive reinforcement* memiliki potensi yang besar dalam membentuk kebiasaan positif baru melalui proses penguatan yang berlangsung secara bertahap, konsisten, dan berkelanjutan. Atas dasar tersebut, artikel ini bertujuan mengkaji bagaimana modifikasi perilaku melalui *positive reinforcement* berperan dalam membentuk kebiasaan positif baru serta menjelaskan tahapan pembentukannya berdasarkan perspektif psikologi perilaku dan berbagai hasil penelitian terdahulu. Dari permasalahan dan tujuan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Memodifikasi Perilaku Untuk Membentuk Kebiasaan Positif Baru Melalui Reinforcement*”.

METODE

Jenis Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengkajian konsep modifikasi perilaku dan *positive reinforcement* dalam membentuk kebiasaan positif baru melalui analisis berbagai sumber ilmiah yang relevan. Studi kepustakaan dilakukan dengan mengumpulkan, menelaah, membandingkan, dan mensintesis berbagai referensi sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep, mekanisme, dan penerapan *reinforcement* dalam proses perubahan perilaku.

Sumber Data Penelitian

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Menurut Sugiyono (2020), data sekunder merupakan sumber data yang tidak memberikan data secara langsung kepada pengumpul data, melainkan diperoleh melalui dokumen atau perantara, seperti buku, jurnal ilmiah, laporan penelitian, serta berbagai publikasi yang relevan dengan topik penelitian. Data sekunder dalam penelitian ini bersumber dari buku *Modifikasi Perilaku: Teori dan Penerapannya* karya Asri dan Suharni (2021), buku *Modifikasi Perilaku* karya Octaviani (2026), serta artikel ilmiah yang membahas penerapan *positive reinforcement*, yaitu penelitian Ikalevi Desti Oktaviani Buti Ananda (2019), Ahmad Alya Alhani (2023), Tama dan Febriyanti (2024), Wibowo et al. (2025) dan lain-lain. Seluruh sumber dipilih berdasarkan relevansi, kredibilitas, dan juga kesesuaiannya dengan fokus penelitian mengenai modifikasi perilaku melalui *positive reinforcement* dalam membentuk kebiasaan positif baru.

Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan menelusuri berbagai literatur yang diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan publikasi akademik. Literatur kemudian diseleksi berdasarkan relevansi terhadap fokus penelitian, yaitu konsep perilaku, modifikasi perilaku, *positive reinforcement*, serta pembentukan kebiasaan positif. Informasi yang diperoleh selanjutnya dikelompokkan sesuai tema pembahasan untuk memudahkan proses analisis.

Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Tahapan analisis meliputi identifikasi literatur, reduksi data, pengelompokan informasi berdasarkan tema, interpretasi terhadap hasil penelitian terdahulu, dan penyusunan sintesis konseptual mengenai penerapan *positive reinforcement* dalam membentuk kebiasaan positif baru. Melalui teknik ini dapat memperoleh pemahaman yang utuh mengenai hubungan antara konsep modifikasi perilaku, mekanisme *reinforcement*, dan proses terbentuknya kebiasaan positif yang dapat diterapkan dalam berbagai hal kehidupan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Modifikasi Perilaku sebagai Dasar Pembentukan Kebiasaan Positif

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa modifikasi perilaku merupakan pendekatan yang efektif dalam membentuk perilaku adaptif melalui penerapan prinsip-prinsip belajar. Perilaku dipandang sebagai hasil interaksi seseorang dengan lingkungan sehingga dapat diubah melalui pemberian stimulus dan konsekuensi yang tepat. Pembentukan kebiasaan positif berlangsung secara bertahap melalui proses belajar yang berulang, sehingga perilaku yang awalnya dilakukan karena dorongan eksternal berkembang menjadi kebiasaan yang dilakukan secara konsisten. Temuan ini memperlihatkan bahwa modifikasi perilaku menjadi landasan penting dalam membangun kebiasaan positif yang berkelanjutan.

Tabel 2. Perbandingan Konsep Perilaku dan Modifikasi Perilaku

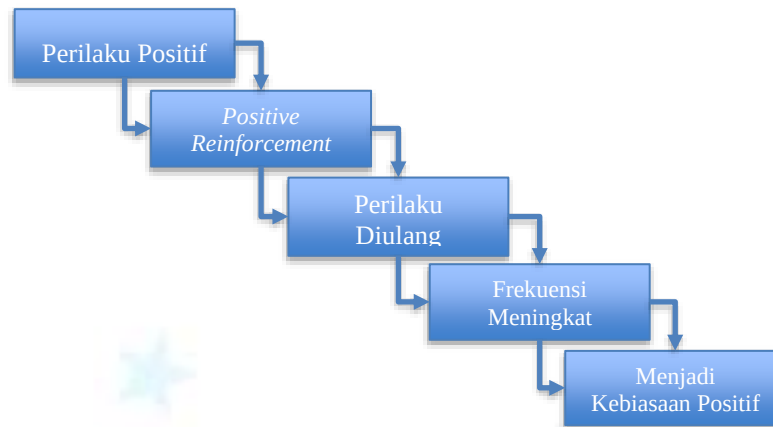
Aspek	Perilaku	Modifikasi Perilaku
Pengertian	Respons individu terhadap stimulus lingkungan	Upaya sistematis mengubah perilaku melalui prinsip-prinsip belajar
Tujuan	Memenuhi kebutuhan individu	Membentuk perilaku adaptif dan mengurangi perilaku maladaptif
Dasar Teori	Behaviorisme	Prinsip belajar dan pengkondisian
Hasil	Perilaku dapat diamati dan diukur	Terbentuknya perilaku baru yang lebih adaptif

Sumber: Diolah oleh Peneliti dari Asri dan Suharni (2021), 2026.

Berdasarkan tabel 2 diatas, maka pembahasannya dapat dijelaskan bahwa perilaku merupakan hasil proses belajar sehingga dapat dimodifikasi melalui berbagai teknik yang sesuai. Modifikasi perilaku tidak hanya mengurangi perilaku yang tidak diharapkan, tetapi juga mengembangkan perilaku baru hingga menjadi kebiasaan yang menetap.

2) Peran *Positive Reinforcement* dalam Membentuk Kebiasaan Positif

Kajian terhadap berbagai literatur memperlihatkan bahwa *positive reinforcement* merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan frekuensi munculnya perilaku positif. Pemberian penguatan berupa pujian, penghargaan, perhatian, maupun bentuk apresiasi lainnya mampu mendorong seseorang untuk mengulangi perilaku yang diharapkan. Penguatan yang diberikan secara tepat dan konsisten mempercepat proses pembentukan kebiasaan karena seseorang dapat memperoleh pengalaman yang menyenangkan setiap kali menampilkan perilaku positif. Sehingga, *positive reinforcement* tidak hanya meningkatkan perilaku sesaat, tetapi juga berperan dalam membentuk kebiasaan yang bertahan dalam jangka panjang.



Gambar 1. Proses Pembentukan Kebiasaan Positif melalui *Positive Reinforcement*
(Sumber: Diadaptasi dari Asri dan Suharni (2021) dan Octaviani (2026))

Berdasarkan gambar 1, proses pembentukan kebiasaan positif melalui *positive reinforcement* berlangsung secara bertahap dan saling berkesinambungan. Tahap awal diawali dengan munculnya perilaku positif yang diharapkan, baik sebagai respons terhadap stimulus maupun sebagai hasil pembelajaran. Ketika perilaku tersebut diikuti dengan pemberian *positive reinforcement*, seperti pujian, penghargaan, perhatian, atau bentuk apresiasi lainnya, individu memperoleh pengalaman yang menyenangkan sehingga muncul kecenderungan untuk mengulangi perilaku yang sama. Pengulangan yang dilakukan secara konsisten menyebabkan frekuensi perilaku positif semakin meningkat. Seiring berjalannya waktu, perilaku yang awalnya dilakukan karena adanya penguatan eksternal berkembang menjadi kebiasaan yang lebih stabil dan melekat dalam kehidupan sehari-hari.

3) Implementasi *Positive Reinforcement* dalam Berbagai Hal Kehidupan

Hasil sintesis penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa *positive reinforcement* telah diterapkan pada berbagai lingkungan, seperti sekolah, keluarga, lembaga pendidikan keagamaan, maupun organisasi-organisasi lainnya. Meskipun sasaran perilaku yang dikembangkan berbeda-beda, seluruh penelitian ini memperlihatkan kecenderungan yang sama, yaitu meningkatnya perilaku adaptif setelah pemberian penguatan positif. Temuan inilah yang memperlihatkan bahwa *positive reinforcement* memiliki fleksibilitas yang tinggi sehingga dapat diterapkan untuk membentuk berbagai kebiasaan perilaku positif sesuai kebutuhan seseorang maupun lingkungan.

Tabel 3. Implementasi *Positive Reinforcement* pada Berbagai Hal

Peneliti	Hal	Perilaku yang Ditingkatkan
Ikalevi Desti Oktaviani Buti Ananda (2019)	Sekolah	Kepekaan sosial
Ahmad Alya Alhani (2023)	TPQ	Kemampuan membaca Al-Qur'an
Tama & Febriyanti (2024)	Organisasi	Disiplin kerja
Wibowo et al. (2025)	Pendidikan	Karakter dan motivasi belajar

Sumber: Diolah oleh peneliti (2026).

Berdasarkan Tabel 4, penerapan *positive reinforcement* telah diimplementasikan pada berbagai hal kehidupan, mulai dari lingkungan sekolah, lembaga pendidikan keagamaan, organisasi, hingga dunia pendidikan secara umum. Meskipun setiap penelitian memiliki sasaran perilaku yang berbeda, seluruhnya memperlihatkan kecenderungan yang serupa, yaitu adanya peningkatan perilaku adaptif setelah pemberian penguatan positif. Pada lingkungan sekolah, *positive reinforcement* terbukti mampu meningkatkan kepekaan sosial siswa melalui pembiasaan perilaku prososial. Di lembaga pendidikan keagamaan, teknik yang sama berhasil mendorong peningkatan kemampuan membaca Al-Qur'an melalui pemberian apresiasi secara konsisten.

Pada organisasi, penguatan positif berkontribusi terhadap peningkatan disiplin kerja pegawai, sedangkan dalam dunia pendidikan, penerapan *reinforcement* mendukung pembentukan karakter sekaligus meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Keragaman hal inilah yang memperlihatkan bahwa efektivitas *positive reinforcement* tidak bergantung pada lingkungan tertentu, melainkan pada konsistensi pemberian penguatan terhadap perilaku yang diharapkan. Seseorang yang memperoleh konsekuensi positif setelah menampilkan perilaku adaptif cenderung mengulangi perilaku tersebut sehingga frekuensinya semakin meningkat. Pengulangan yang berlangsung secara terus-menerus kemudian membentuk pola perilaku yang lebih stabil dan berkembang menjadi kebiasaan positif. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *positive reinforcement* merupakan strategi modifikasi perilaku yang bersifat fleksibel, dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia maupun latar belakang, dan juga efektif dalam mendukung terbentuknya kebiasaan positif yang berkelanjutan.

4) Sintesis Konseptual Pembentukan Kebiasaan Positif Baru melalui Reinforcement

Berdasarkan hasil telaah terhadap berbagai literatur memperlihatkan bahwa pembentukan kebiasaan perilaku positif adalah rangkaian proses yang berlangsung secara bertahap dan tidak terjadi dalam waktu yang singkat saja. Tahap awal diawali dengan munculnya perilaku yang diharapkan sebagai respons terhadap stimulus tertentu. Perilaku ini kemudian memperoleh *positive reinforcement* seperti kepedulian, pujian, penghargaan, *reward*, perhatian, maupun bentuk apresiasi lain yang bernilai bagi seseorang. Penguatan yang diberikan segera setelah perilaku muncul akan menciptakan pengalaman yang menyenangkan sehingga seseorang memiliki kecenderungan untuk mengulangi perilaku yang sama pada kesempatan dilain waktu. Semakin konsisten dan tepat penguatan yang diberikan, maka semakin besar peluang perilaku ini muncul kembali dengan frekuensi yang lebih tinggi dari sebelumnya. Pengulangan yang berlangsung secara terus-menerus akan menjadikan perilaku ini semakin stabil dan berkembang dari tindakan yang awalnya dilakukan karena adanya dorongan eksternal menjadi perilaku yang dilakukan secara lebih sadar dan alami.

Perkembangan diatas memperlihatkan bahwa keberhasilan pembentukan kebiasaan perilaku positif dipengaruhi oleh kesinambungan antara penguatan, pengulangan perilaku, dan proses internalisasi. Pada tahap internalisasi, seseorang akan mulai memahami nilai dan juga manfaat dari perilaku yang dilakukan sehingga motivasi untuk mempertahankannya tidak lagi bergantung sepenuhnya pada pemberian penguatan. Perilaku yang telah terinternalisasi akan menjadi bagian dari pola hidup sehari-hari dan tetap dipertahankan meskipun intensitas *reinforcement* mulai dikurangi olehnya. Sintesis konseptual yang disajikan dalam kajian ini memberikan sudut pandang yang lebih utuh mengenai mekanisme terbentuknya kebiasaan perilaku positif melalui modifikasi perilaku tersebut. Dengan mengintegrasikan konsep-konsep behavioristik dan berbagai temuan empiris, artikel ini menjelaskan bahwa *positive reinforcement* adalah

sebuah strategi yang efektif untuk membangun perilaku adaptif yang berkelanjutan dan memiliki relevansi penerapan pada berbagai lingkungan, seperti pendidikan, keluarga, organisasi, maupun kehidupan sosial.



Gambar 2. Model Konseptual Pembentukan Kebiasaan Positif Baru melalui *Positive Reinforcement*
(Sumber: Sintesis penulis berdasarkan penelitian terdahulu (Asri dan Suharni (2021), Octaviani (2026), Wibowo et al. (2025), Tama dan Febriyanti (2024), Ahmad Alya Alhani (2023), serta Ikalevi Desti Oktaviani Buti Ananda (2019), 2026).

Berdasarkan gambar 2, hasil sintesis berbagai literatur, maka dapat dilihat bahwa pembentukan kebiasaan positif tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses yang berlangsung secara bertahap dan berkesinambungan. Perilaku positif yang muncul pada tahap awal memerlukan *positive reinforcement* agar seseorang tersebut terdorong untuk mengulangi perilaku itu. Penguatan yang diberikan secara konsisten akan meningkatkan frekuensi dan kestabilan perilaku sehingga seseorang semakin terbiasa melakukannya. Seiring dengan proses pengulangan yang terus berlangsung, perilaku tersebut mengalami internalisasi, yaitu perubahan dari perilaku yang awalnya dipengaruhi oleh penguatan eksternal menjadi kebiasaan yang dilakukan secara sadar dan mandiri. Pada tahap ini, perilaku positif telah menjadi bagian dari karakter dan pola kehidupan seseorang sehingga tetap dipertahankan meskipun penguatan tidak lagi diberikan secara terus-menerus. Sintesis konseptual tersebut memberikan pemahaman bahwa keberhasilan modifikasi perilaku tidak hanya ditentukan oleh pemberian *positive reinforcement*, tetapi juga dipengaruhi oleh konsistensi penguatan, intensitas pengulangan perilaku, dan proses internalisasi yang berlangsung secara berkelanjutan. Integrasi antara konsep modifikasi perilaku dan berbagai temuan empiris memperlihatkan bahwa *positive reinforcement* berfungsi sebagai stimulus awal yang mendorong terbentuknya perilaku adaptif, sedangkan pengulangan dan internalisasi berperan dalam mengubah perilaku tersebut menjadi kebiasaan positif yang relatif menetap.

KESIMPULAN

1. Modifikasi perilaku adalah sebuah pendekatan yang efektif dan tepat dalam membentuk kebiasaan perilaku positif melalui penerapan prinsip-prinsip belajar yang memungkinkan perilaku adaptif berkembang secara bertahap dan berkelanjutan tersebut.
2. *Positive reinforcement* berperan dalam meningkatkan peluang munculnya perilaku positif dengan memberikan konsekuensi yang menyenangkan, sehingga individu terdorong untuk mengulangi perilaku yang diharapkan hingga menjadi kebiasaan.
3. Pembentukan kebiasaan positif tidak hanya bergantung pada pemberian penguatan, tetapi juga dipengaruhi oleh konsistensi penguatan, frekuensi pengulangan perilaku, dan proses internalisasi yang menjadikan perilaku positif sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari individu.
4. Hasil sintesis berbagai penelitian menunjukkan bahwa *positive reinforcement* dapat diterapkan pada berbagai konteks kehidupan, seperti pendidikan, keluarga, dan organisasi, sehingga menjadi strategi yang relevan untuk membentuk kebiasaan positif baru secara konsisten dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhani, A. A. (2023). Modifikasi perilaku dengan positive reinforcement untuk meningkatkan kemampuan membaca Al-Qur'an santri TPQ Darussalam. *Ibtidaiyyah: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyyah*, 2(1), 15-30. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/ijpgmi>
- Ananda, I. D. O. B. (2019). Modifikasi perilaku teknik positive reinforcement untuk meningkatkan kepekaan sosial siswa SMK Negeri 1 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(10), 806-813.
- Asri, D. N., & Suharni. (2021). *Modifikasi perilaku: Teori dan penerapannya*. UNIPMA Press.
- Fahlevi, R., & Basaria, D. (2022). Penerapan teknik modifikasi perilaku untuk meningkatkan kemampuan bina diri pada anak dengan Down syndrome. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 1(1), 1-45.
- Fakhri, M. (2020). *Modifikasi perilaku anak usia dini*. Sanabil.
- Faridah, N., & Wicaksono, A. S. (2025). Efektivitas penerapan teknik reinforcement positif untuk meningkatkan disiplin kerja pegawai Dinas Keluarga Berencana, Pemberdayaan Perempuan, dan Perlindungan Anak Kabupaten Gresik. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 1-7. <https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5131>
- Firdiana, M. S., Tiahirani, N., Bengi, N. S., Anisa, Ariska, N., & Safaruddin. (2020). Pengaruh reinforcement dalam mengurangi perilaku negatif pada anak gangguan perilaku. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 4(1).
- Herawati, I., & Rocmah, L. I. (n.d.). *Chaining and reinforcement techniques in stimulating early childhood independence [Teknik chaining dan reinforcement dalam menstimulus kemandirian anak usia dini]*, 1-9.
- Mirawati. (2020). *Modifikasi perilaku anak berkebutuhan khusus melalui teknik reinforcement, extinction, punishment, shaping, prompting, token ekonomi, dan manajemen diri*. CV Oase Pustaka.
- Mutiah, D. (2016). Pengembangan model modifikasi perilaku untuk meningkatkan keterampilan sosial anak (Penelitian pengembangan di kelas I Madrasah Ibtidaiyyah dan SD Islam Ruhama Ciputat Tangerang Selatan). *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 10(2), 365-384.
- Octaviani, A. (2026). *Modifikasi perilaku*. CV Nusantara Press Indonesia.

- Sholihah, M. (2024). *Modifikasi perilaku dalam meningkatkan kemandirian pada anak usia 4-5 tahun di RA Insan Mulia Bantul* (Tesis, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Tama, M. M. L., & Febriyanti, Y. (2024). Program modifikasi perilaku dengan reinforcement positif untuk meningkatkan disiplin kerja pada pegawai di Dinas Pendidikan. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(1), 1066-1072. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2767>
- Wibowo, Y. R., Irfan, Atin, S., Romadhon, K., & Salfadilah, F. (2025). Behaviorisme reinforcement di Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 716-724. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3069>