

IMPLEMENTASI TEKNIK BEHAVIORAL CONTRACT DALAM MENINGKATKAN PERILAKU KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN PADA KALANGAN SANTRI

Oleh:

Moh Himawan Hilmi¹
Shiva Malayka Putri Nirwana²
Muhammad Jamaluddin³

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Alamat: JL. Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur
(65144).

Korespondensi Penulis: m.himawanhilmi279@gmail.com

Abstract. *Personal and environmental hygiene behaviors are crucial aspects of life in Islamic boarding schools (pesantren), considering the high population density and the risk of disease transmission. However, hygiene practices among students remain low, influenced by limited daily behavioral supervision and the lack of independent habits. This study aims to examine the effectiveness of the behavioral contract technique in improving hygiene behavior among pesantren students. A quasi-experimental approach was used with a single subject research design (A-B-A), consisting of three stages: baseline 1, intervention, and baseline 2. The subjects were two male students who exhibited poor hygiene behavior across 12 indicators. Data were collected using daily behavioral observation checklists and brief interviews. The results showed a consistent decrease in unhygienic behavior scores during the intervention phase, with stable results maintained in baseline 2, indicating the formation of new habits. The implementation of behavioral contracts involving daily targets and positive reinforcement proved effective in fostering students' personal responsibility for hygiene. These findings suggest that behavioral contracts are a simple yet effective strategy for promoting personal and environmental cleanliness, especially in the context of pesantren-based education. This*

IMPLEMENTASI TEKNIK BEHAVIORAL CONTRACT DALAM MENINGKATKAN PERILAKU KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN PADA KALANGAN SANTRI

approach is recommended as a viable method for character-building programs that encourage clean living behaviors.

Keywords: *Behavioral Contract, Character Building, Hygiene Behavior, Islamic Boarding School, Behavior Modification.*

Abstrak. Perilaku kebersihan diri dan lingkungan menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan santri di lingkungan pondok pesantren, mengingat tingginya kepadatan tempat tinggal dan risiko penyebaran penyakit. Namun, praktik hidup bersih di kalangan santri masih cenderung rendah, dipengaruhi oleh minimnya pengawasan perilaku harian dan kurangnya pembiasaan secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik behavioral contract dalam meningkatkan perilaku kebersihan diri dan lingkungan pada santri. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain single subject research tipe A-B-A, meliputi tiga tahap: baseline 1, intervensi, dan baseline 2. Subjek terdiri dari dua orang santri yang menunjukkan perilaku tidak bersih dalam 12 indikator. Data dikumpulkan melalui observasi checklist harian dan wawancara singkat. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor perilaku tidak bersih secara konsisten selama intervensi dan tetap stabil pada baseline 2, yang mengindikasikan terbentuknya kebiasaan baru. Penerapan kontrak perilaku yang memuat target harian dan penguatan positif terbukti mendorong santri untuk lebih bertanggung jawab terhadap kebersihan pribadinya maupun lingkungan kamar. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik behavioral contract dapat menjadi strategi pembinaan perilaku yang efektif, sederhana, dan sesuai dengan konteks pendidikan pesantren. Pendekatan ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode pembentukan karakter hidup bersih dalam program pembinaan santri.

Kata Kunci: Karakter Santri, Kebersihan Diri, Lingkungan Pesantren, Modifikasi Perilaku, Behavioral Contract.

LATAR BELAKANG

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menjadi elemen penting dalam mencegah penyakit menular dan mendukung kehidupan komunitas yang sehat, terutama di lingkungan padat seperti pondok pesantren. Berdasarkan laporan Pertiwi & Nasiatin (2022), sebanyak 42,9% siswa di pesantren di Indonesia menunjukkan perilaku

kebersihan pribadi yang buruk, termasuk jarang mandi, tidak mengganti pakaian, dan tidak menjaga kebersihan kamar tidur mereka. Studi lain oleh Majida et al. (2024) juga menunjukkan bahwa lebih dari 50% santri menunjukkan kategori perilaku hidup bersih dan sehat yang rendah, terutama dalam aspek kebersihan diri dan lingkungan. Temuan ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap aspek pembinaan perilaku kebersihan di lingkungan pendidikan berbasis asrama.

Selain dari sisi statistik perilaku, survei yang dilakukan oleh Farhany, Amalia, dan Rachmawati (2023) mengungkap bahwa ketidaktersediaan fasilitas bukan satu-satunya penyebab buruknya perilaku kebersihan. Justru faktor kebiasaan dan lemahnya pengawasan perilaku santri sehari-hari menjadi pemicu utama rendahnya sanitasi pribadi dan lingkungan. Tingginya kepadatan hunian di kamar santri, rutinitas harian yang padat, serta minimnya intervensi perilaku berbasis penguatan psikologis menjadi tantangan utama dalam menanamkan kesadaran kebersihan yang konsisten di kalangan remaja pesantren.

Salah satu faktor penyebab buruknya perilaku kebersihan adalah minimnya penguatan perilaku adaptif secara terstruktur. Santri yang terbiasa dengan lingkungan kolektif dan rutinitas padat seringkali tidak memiliki kontrol personal terhadap kebersihan diri dan ruang pribadinya. Di sisi lain, belum banyak pendekatan yang dilakukan untuk melibatkan santri secara aktif dalam menetapkan target perubahan perilaku kebersihan mereka sendiri. Pendekatan yang bersifat instruktif semata, seperti ceramah kebersihan, terbukti belum mampu menumbuhkan kesadaran dan tanggung jawab personal yang kuat.

Akibat dari rendahnya perilaku kebersihan ini sangat signifikan, tidak hanya dalam hal kesehatan fisik, tetapi juga menciptakan lingkungan tinggal yang tidak nyaman dan tidak kondusif bagi kegiatan belajar. Studi oleh Puspita & Ardiati (2021) mencatat bahwa perilaku kebersihan yang buruk di pondok pesantren sangat berkaitan erat dengan prevalensi penyakit seperti skabies, infeksi kulit, dan gangguan pernapasan. Selain itu, tumpukan sampah di kamar, alat makan kotor, dan pakaian yang berserakan turut memperparah suasana lingkungan asrama, menurunkan kualitas hidup, dan memengaruhi kesejahteraan psikologis para santri.

Berdasarkan kondisi tersebut, dibutuhkan pendekatan intervensi yang tidak hanya informatif, tetapi juga melibatkan partisipasi santri dalam perubahan perilaku. Salah satu

IMPLEMENTASI TEKNIK BEHAVIORAL CONTRACT DALAM MENINGKATKAN PERILAKU KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN PADA KALANGAN SANTRI

teknik yang terbukti efektif dalam modifikasi perilaku remaja adalah behavioral contract atau kontrak perilaku. Teknik ini telah banyak digunakan dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan disiplin dan pengendalian diri (Miltenberger, 2016). Melalui kontrak perilaku, individu secara sadar menyetujui target yang ingin dicapai dan menerima konsekuensi atas pencapaiannya, baik dalam bentuk reward maupun koreksi. Dalam konteks pesantren, teknik ini belum banyak diujicobakan secara sistematis untuk meningkatkan perilaku kebersihan diri dan lingkungan.

Penelitian sebelumnya telah mengkaji perilaku hidup bersih santri, namun umumnya berfokus pada edukasi kesehatan atau penyediaan fasilitas. Misalnya, penelitian oleh Farhany et al. (2023) dan Majida et al. (2024) meneliti efektivitas fasilitas dan kebijakan pesantren terhadap kebersihan santri, namun belum menyentuh aspek keterlibatan personal santri dalam proses perubahan perilaku. Sementara itu, penelitian oleh Pertiwi & Nasiatin (2022) mengidentifikasi pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial terhadap kebersihan pribadi, tetapi tidak menguji teknik penguatan perilaku berbasis kontrak. Maka dari itu, penelitian ini menghadirkan pendekatan baru melalui penerapan behavioral contract sebagai upaya peningkatan kebersihan santri.

Dengan demikian, penelitian ini hadir untuk mengisi celah yang belum banyak disentuh dalam studi sebelumnya, yaitu penerapan teknik modifikasi perilaku secara individual dan terstruktur di lingkungan pesantren. Pendekatan ini bukan hanya menargetkan perubahan perilaku secara kuantitatif, tetapi juga membangun tanggung jawab personal dan konsistensi kebiasaan bersih melalui kontrak perilaku yang disepakati. Penelitian ini menjadi penting karena melibatkan intervensi langsung terhadap subjek dalam konteks yang riil dan naturalistik, serta mengukur perubahan perilaku secara bertahap dalam desain single subject research. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik behavioral contract dalam meningkatkan perilaku kebersihan diri dan lingkungan santri, dengan harapan bahwa metode ini dapat menjadi model implementatif yang aplikatif dalam setting asrama pendidikan keagamaan.

KAJIAN TEORITIS

Kontrak perilaku (behavioral contract) merupakan salah satu teknik dalam modifikasi perilaku yang berakar pada teori operant conditioning yang dikembangkan oleh B.F. Skinner. Dalam kerangka ini, perilaku manusia dapat diubah melalui pemberian

konsekuensi yang sistematis—baik penguatan positif maupun negatif—yang mengikuti suatu perilaku tertentu (Skinner, 1953). Behavioral contract adalah bentuk kesepakatan tertulis antara individu dan pihak intervensi (misalnya guru, terapis, atau pembina), yang berisi target perilaku, konsekuensi yang akan diberikan, dan jangka waktu pencapaiannya. Kontrak ini meningkatkan akuntabilitas dan memperjelas ekspektasi, sehingga sangat efektif untuk memfasilitasi perubahan perilaku pada anak dan remaja (Miltenberger, 2016).

Dalam penerapannya, kontrak perilaku melibatkan tiga elemen utama: (1) pernyataan jelas tentang perilaku yang diinginkan; (2) waktu atau kondisi pelaksanaan; dan (3) penguatan atau konsekuensi yang akan diberikan. Prinsip dasar teknik ini adalah bahwa ketika individu terlibat secara aktif dalam penyusunan aturan yang akan dijalani, mereka cenderung lebih bertanggung jawab dan termotivasi untuk mematuhi kontrak. Penelitian oleh Sheridan dan Deering (2009) menunjukkan bahwa kontrak perilaku berhasil meningkatkan kebiasaan kebersihan harian, seperti merapikan tempat tidur dan menjaga kebersihan kamar, pada remaja dengan perilaku maladaptif. Dalam konteks pendidikan berbasis asrama, struktur seperti ini sangat dibutuhkan untuk membentuk kebiasaan positif secara konsisten.

Perilaku bersih atau hygiene behavior secara umum mencakup kebiasaan individu dalam menjaga kebersihan tubuh, lingkungan, dan alat-alat pribadi yang digunakan sehari-hari. Perilaku ini sangat penting dalam mencegah penyebaran penyakit dan menciptakan lingkungan yang sehat, terutama di tempat dengan kepadatan tinggi seperti pondok pesantren. Menurut Majida et al. (2024), kebersihan pribadi yang buruk seperti jarang mandi, tidak mencuci tangan, serta menumpuk sampah atau pakaian kotor, sering ditemukan di kalangan santri dan berkontribusi pada penyebaran penyakit seperti infeksi kulit dan saluran pernapasan. Kebiasaan ini umumnya sulit diubah hanya dengan penyuluhan, melainkan memerlukan penguatan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Penguatan terhadap perilaku bersih dapat dilakukan melalui intervensi berbasis kontrak perilaku. Farhany et al. (2023) mencatat bahwa edukasi kebersihan yang hanya bersifat informatif kurang efektif dalam mengubah kebiasaan remaja, kecuali disertai sistem monitoring dan penguatan perilaku. Di sinilah kontrak perilaku memiliki keunggulan, karena mampu menjembatani antara pengetahuan dan tindakan dengan memperkuat perilaku spesifik melalui sistem penghargaan dan konsekuensi yang jelas.

IMPLEMENTASI TEKNIK BEHAVIORAL CONTRACT DALAM MENINGKATKAN PERILAKU KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN PADA KALANGAN SANTRI

Lebih lanjut, keterlibatan santri dalam menyusun kontrak menjadikan proses pembentukan kebiasaan lebih bermakna dan personal.

Dalam konteks pondok pesantren, pendekatan ini menjadi relevan karena struktur sosial yang kolektif seringkali menyebabkan individu kurang memiliki kesadaran personal terhadap kebersihan diri dan lingkungan. Oleh karena itu, behavioral contract dapat menjadi sarana yang efektif untuk membangun kemandirian dan rasa tanggung jawab dalam menjalankan perilaku bersih.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan desain A-B-A (baseline 1 – intervensi – baseline 2) dalam kerangka single subject research (SSR). Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan perilaku subjek secara mendalam dalam tiga tahapan: sebelum perlakuan, selama intervensi, dan setelah intervensi dihentikan. Tujuan dari desain ini adalah untuk mengetahui sejauh mana intervensi berupa behavioral contract dapat menurunkan frekuensi perilaku tidak bersih pada santri secara terukur dan berkelanjutan.

Subjek penelitian berjumlah dua orang santri laki-laki berusia remaja yang tinggal di pondok pesantren, dipilih secara purposif karena menunjukkan perilaku kebersihan diri dan lingkungan yang rendah. Indikator perilaku tidak bersih yang menjadi fokus terdiri dari dua domain utama: kebersihan diri dan kebersihan lingkungan. Secara keseluruhan terdapat 12 indikator, yaitu: (1) jarang mandi, (2) menggunakan pakaian kotor berulang kali, (3) tidak menyapu kamar, (4) membuang sampah sembarangan, (5) membiarkan sampah menumpuk di pojok kamar, (6) tidak merapikan tempat tidur, (7) membiarkan pakaian kotor berserakan, (8) lemari pakaian berantakan, (9) membiarkan alat makan kotor menumpuk, (10) tidak mencuci tangan sebelum makan, (11) jarang mengganti sprei atau sarung bantal, dan (12) membiarkan bekas puntung rokok berserakan.

Penelitian dilakukan dalam tiga tahap. Tahap baseline 1 dilaksanakan selama 3 hari, di mana perilaku tidak bersih subjek diamati tanpa diberikan perlakuan apapun untuk memperoleh gambaran awal kebiasaan. Tahap kedua adalah intervensi, yang berlangsung selama 5 hari, di mana diterapkan teknik behavioral contract. Kontrak ini disusun bersama subjek secara tertulis dan mencantumkan 12 indikator yang harus dihindari atau dikurangi, lengkap dengan target pencapaian harian. Jika target berhasil dicapai, subjek

diberikan penguatan positif berupa pujian, stiker bintang, atau hadiah ringan. Tahap terakhir, yaitu baseline 2, dilakukan selama 2 hari untuk melihat konsistensi perilaku setelah kontrak dihentikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik behavioral contract dalam meningkatkan perilaku kebersihan diri dan lingkungan pada dua orang santri, yang masing-masing diberi kode AH dan IS. Pengamatan dilakukan melalui tiga tahap, yaitu Baseline 1 (A1) selama 3 sesi, Intervensi (B) selama 5 sesi, dan Baseline 2 (A2) selama 2 sesi. Setiap sesi terdiri dari penilaian terhadap 12 indikator perilaku tidak bersih, dengan skor maksimal 48 (jika semua indikator mendapatkan skor 4 dalam skala Likert). Semakin rendah skor total, semakin baik perilaku kebersihan subjek.

Sesi	Skor Maksimal	Skor Nilai	
		AH	IS
Baseline 1 (A1)			
1	48	43	34
2	48	43	32
3	48	40	30

Tabel 1. Hasil Baseline 1

Pada tahap Baseline 1, kedua subjek menunjukkan skor perilaku tidak bersih yang tinggi dan relatif konsisten. Subjek AH mencatat skor berturut-turut sebesar 43, 43, dan 40, sedangkan subjek IS menunjukkan skor 34, 32, dan 30. Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan buruk dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan cukup dominan, terutama pada subjek AH yang cenderung lebih parah dibanding IS

Sesi	Skor Maksimal	Skor Nilai	
		AH	IS
Intervensi (B)			
1	48	41	32

IMPLEMENTASI TEKNIK BEHAVIORAL CONTRACT DALAM MENINGKATKAN PERILAKU KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN PADA KALANGAN SANTRI

2	48	37	27
3	48	30	25
4	48	28	24
5	48	28	21

Tabel 2. Hasil Intervensi

Pada tahap intervensi, diterapkan kontrak perilaku selama 5 sesi. Hasilnya, terdapat penurunan skor yang cukup signifikan pada kedua subjek. Subjek AH mengalami penurunan bertahap dari 41 (sesi 1) menjadi 28 (sesi 5). Begitu juga dengan subjek IS, yang mengalami penurunan dari 32 menjadi 21. Penurunan skor ini menunjukkan adanya peningkatan perilaku kebersihan secara nyata setelah diterapkannya teknik behavioral contract, meskipun masih terdapat fluktuasi kecil terutama pada sesi 2 dan 3.

Perilaku yang mengalami perubahan signifikan berdasarkan catatan observasi antara lain: jarang mandi, tidak menyapu kamar, pakaian berserakan, dan alat makan kotor menumpuk. Beberapa perilaku seperti mengganti spreï dan puntung rokok berserakan masih terlihat pada beberapa sesi, namun dengan frekuensi lebih rendah dibandingkan masa baseline.

Sesi	Skor Maksimal	Skor Nilai	
		AH	IS
Baseline 2 (A2)			
1	48	28	22
2	48	28	21

Tabel 3. Hasil Baseline 2

Setelah intervensi dihentikan, pada fase Baseline 2, skor keduanya tetap menunjukkan perbaikan yang bertahan. Subjek AH mencatat skor 28 dan 28, sementara subjek IS stabil pada skor 22 dan 21. Hasil ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku kebersihan tidak hanya terjadi saat intervensi, tetapi juga bertahan meski tanpa adanya penguatan langsung, yang menunjukkan potensi efektivitas jangka pendek dari teknik kontrak perilaku dalam menciptakan kebiasaan hidup bersih.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan behavioral contract efektif dalam menurunkan perilaku tidak bersih pada santri di lingkungan pondok pesantren. Kedua subjek menunjukkan penurunan skor perilaku tidak bersih dari fase baseline 1 ke fase intervensi, dan cenderung stabil pada fase baseline 2 meski tanpa penguatan langsung. Hal ini sejalan dengan teori operant conditioning dari B.F. Skinner, yang menyatakan bahwa perilaku dapat dibentuk melalui pemberian konsekuensi yang sistematis. Dalam hal ini, pemberian reward berupa pujian dan stiker selama fase intervensi berhasil memperkuat perilaku bersih secara positif (Skinner, 1953).

Lebih jauh, teori Miltenberger (2016) tentang behavior modification menyatakan bahwa behavioral contract sangat efektif karena melibatkan partisipasi aktif subjek dalam menyusun kontrak, menjadikannya alat intervensi yang bersifat kolaboratif dan terukur. Pada penelitian ini, keterlibatan santri dalam menyepakati indikator perilaku dan target pencapaian harian terbukti meningkatkan motivasi dan rasa tanggung jawab. Hasil ini memperkuat bukti bahwa struktur kontrak yang jelas dan konsisten menjadi kunci keberhasilan intervensi perilaku di lingkungan yang memiliki dinamika disiplin tinggi seperti pesantren.

Penelitian ini juga menegaskan temuan dari Anggraeni, Paramitadevi, dan Apriliani (2023) yang menilai efektivitas intervensi perilaku bersih di lingkungan pesantren melalui program "Clean and Healthy Living Behavior". Studi tersebut menemukan bahwa pemantauan harian terhadap indikator spesifik seperti mandi rutin, menyapu kamar, dan mencuci tangan berkontribusi pada perubahan perilaku signifikan dalam 10 hari. Ini konsisten dengan hasil studi ini, di mana indikator visual dan harian seperti "tidak menyapu kamar" dan "membiarkan alat makan menumpuk" mengalami penurunan paling cepat.

Penelitian oleh Farhany et al. (2023) juga menggarisbawahi pentingnya adaptasi pendekatan perilaku pada konteks budaya boarding school. Dalam studi tersebut ditemukan bahwa kepatuhan terhadap perilaku bersih di pondok pesantren sangat bergantung pada struktur kegiatan harian dan dukungan dari pengasuh. Ini sesuai dengan penelitian ini, di mana dukungan pembimbing dalam pemantauan harian serta pemberian feedback menjadi bagian dari sistem kontrak yang memperkuat konsistensi perilaku santri selama intervensi.

IMPLEMENTASI TEKNIK BEHAVIORAL CONTRACT DALAM MENINGKATKAN PERILAKU KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN PADA KALANGAN SANTRI

Selain itu, Puspita & Ardiati (2021) menemukan bahwa rendahnya personal hygiene di pondok pesantren sering menjadi faktor risiko berbagai penyakit seperti skabies. Studi mereka menekankan pentingnya pendidikan perilaku dalam bentuk intervensi terstruktur. Penelitian ini menguatkan gagasan tersebut dengan menunjukkan bahwa behavioral contract tidak hanya mengubah kebiasaan secara temporer, tetapi juga memberikan efek bertahan meskipun intervensi dihentikan. Hal ini tampak pada skor stabil santri di fase baseline 2, menandakan bahwa proses internalisasi perilaku bersih telah dimulai.

Menariknya, hasil penelitian ini juga memperlihatkan perbedaan kecepatan perubahan perilaku antar subjek. Subjek IS yang memiliki skor awal lebih rendah menunjukkan penurunan yang lebih cepat dan stabil. Hal ini sejalan dengan prinsip readiness to change dalam psikologi kognitif yang menyebutkan bahwa tingkat kesiapan individu memengaruhi respons terhadap intervensi (Prochaska & DiClemente, 1984). Subjek AH yang lebih resistif di awal membutuhkan waktu lebih lama untuk menurunkan perilaku buruk secara konsisten, namun tetap menunjukkan tren positif seiring waktu. Secara metodologis penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa behavioral contract merupakan teknik modifikasi perilaku yang efektif untuk populasi remaja dalam konteks pendidikan Islam berbasis asrama. Ini sejalan dengan temuan oleh Jayadi et al. (2023) yang menunjukkan efektivitas pendekatan berbasis perilaku dalam menurunkan kasus penyakit menular berbasis kebersihan di pesantren.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui tiga tahap (baseline 1, intervensi, dan baseline 2), dapat disimpulkan bahwa teknik behavioral contract terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku kebersihan diri dan lingkungan pada santri pondok pesantren. Kedua subjek penelitian menunjukkan penurunan skor perilaku tidak bersih secara signifikan selama masa intervensi, dan hasil tersebut cenderung bertahan pada fase baseline 2 meskipun kontrak tidak lagi diberlakukan secara aktif. Hal ini menunjukkan bahwa kontrak perilaku tidak hanya mampu mengubah perilaku secara sementara, tetapi juga membantu membentuk kebiasaan yang lebih positif dan berkelanjutan.

Keberhasilan intervensi ini didukung oleh penerapan prinsip-prinsip penguatan positif, partisipasi aktif subjek dalam penyusunan kontrak, serta kejelasan target perilaku

yang diamati. Perilaku-perilaku seperti mandi secara teratur, menyapu kamar, membuang sampah pada tempatnya, dan mencuci tangan sebelum makan menunjukkan peningkatan yang signifikan. Meskipun masih terdapat beberapa perilaku yang memerlukan penguatan tambahan seperti mengganti sprei secara rutin atau menjaga kerapian lemari secara umum pendekatan ini telah memberikan dampak positif terhadap kebersihan santri baik secara individual maupun lingkungan.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar pihak pesantren mempertimbangkan penggunaan teknik behavioral contract sebagai salah satu metode pembinaan kedisiplinan dan pembentukan karakter kebersihan santri. Kontrak perilaku sebaiknya dirancang dengan melibatkan santri secara aktif, dibuat sederhana namun jelas, dan dipantau secara rutin oleh pembimbing atau pengasuh. Selain itu, penguatan positif seperti pujian, stiker keberhasilan, atau hadiah kecil dapat menjadi insentif yang memperkuat komitmen perilaku. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek dan durasi yang lebih panjang, serta mengkaji keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang di luar periode intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Jamaluddin, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pihak pondok pesantren yang telah memberikan izin dan akses untuk melakukan penelitian di lingkungan asrama, serta kepada para santri yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dengan penuh kerja sama

DAFTAR REFERENSI

- Anggraeni, H. E., Paramitadevi, Y. V., & Apriliani, F. (2023). Assessing students' "clean and healthy living behavior" in an intervention program.
- Farhany, F. F., Amalia, I., & Rachmawati, M. B. (2023). An overview of clean and healthy living behavior practices in the Islamic boarding school (pondok pesantren) environment. *Journal of Community Engagement*.
- Jayadi, H., Nugraheni, E. N., & Indraswati, D. (2023). Analysis of the factors influencing

IMPLEMENTASI TEKNIK BEHAVIORAL CONTRACT DALAM MENINGKATKAN PERILAKU KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN PADA KALANGAN SANTRI

the occurrence of scabies at the Hidayatul Mubtadiin Islamic Boarding School.

Majida, L. A., Kartasurya, M. I., & Nugraheni, S. A. (2024). Clean and healthy living behaviour and infectious diseases (COVID-19) differences between dormitory and home during the pandemic. *International Journal of Public Health*.

Miltenberger, R. G. (2016). *Behavior modification: Principles and procedures* (6th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.

Pertiwi, W. E., & Nasiatin, T. (2022). Prevalence and factors associated with personal hygiene practice among students at boarding school in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*.

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1984). *The transtheoretical approach: Crossing traditional boundaries of therapy*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.

Puspita, S. I. A., & Ardiati, F. N. (2021). Factors of personal hygiene habits and scabies symptoms at Islamic boarding school. *Jurnal Kebidanan*, 9(2).

Sheridan, J., & Deering, A. (2009). The effect of a residential-based behavioral treatment for an adolescent boy with a history of maltreatment and challenging behaviors. *Behavioral Development Bulletin*, 15(1), 29–37.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York, NY: Macmillan.