

Token Economy untuk melatih kedisiplinan anak dalam melakukan kegiatan sehari-hari

Amelia Rahma Evanti^{1*}

¹Universitas Muhammadiyah Malang

STUDI KASUS

Abstract

Subjek seorang anak perempuan berusia 11 tahun. Metode asesmen yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Setelah dilakukan asesmen, maka tujuan dari intervensi adalah untuk melatih kedisiplinan anak dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Intervensi yang digunakan dengan pemberian token economy dalam enam sesi. Sesi pertama dan kedua pemberian penjelasan terhadap keluarga dan subjek mengenai intervensi. Ketiga dan keempat, evaluasi dan pemecahan hambatan yang muncul saat intervensi. Sesi kelima terminasi dan terakhir follow up. Setelah dilakukan intervensi, subjek menjadi terbiasa untuk tidur cepat namun terkadang masih sulit untuk dibangunkan. Token yang didapatkan subjek sudah memenuhi target, ini disebabkan karena semangat subjek untuk menjalankan jadwal yang diberikan dan stempel yang didapat. Subjek juga tidak pernah terlambat meskipun terkadang masih terburu-buru saat berangkat sekolah.

Keywords: Token economy, disiplin, menjalankan kegiatan sehari-hari, anak

Pendahuluan

Pentingnya pembiasaan disiplin pada diri anak sangat penting dikarenakan dengan berdisiplin maka peran sosial anak akan semakin baik. Untuk membentuk individu yang disiplin memang membutuhkan waktu dan proses yang tidaklah singkat. Harus ada penerapan sejak dini agar individu menjadi terbiasa melakukan hal-hal secara teratur dan terjadwal. Pembentukan kedisiplinan pada masa anak-anak relatif lebih mudah dari pada dimulai saat sudah beranjak dewasa. Jika dari kecil sudah dibiasakan untuk melakukan segala sesuatu dengan disiplin, maka akan terbawa sampai dewasa dan akan mendapatkan manfaat khusus di kemudian hari.

Melatih kedisiplinan bukan hanya masalah tepat waktu atau dimulai kapan namun akan menjadipenentu kepribadian anak tersebut. Fenomena yang terjadi saat ini adalah masih banyaknya kita temui anak yang menunjukkan perilaku disiplin diri yang rendah, seperti yang dilakukan oleh subjek, dimana anak tidur terlalu malam akhirnya sulit dibangunkan, bermain dan menonton televisi tanpa memperdulikan waktu, serta kebiasaan-kebiasaan lain yang disebabkan kurangnya peranan orangtua dalam mendisiplinkan anak, hal-hal kecil tersebutlah yang terbawa pada anak sampai dewasa.

Perilaku disiplin adalah suatu perilaku seseorang yang belajar dari atau secara sukarela mengikuti seorang pemimpin (Hurlock, 1999). Jika seorang anak belajar dari orangtuanya mengenai kehidupan yang diarahkan menuju suatu kehidupan yang berguna melalui disiplin. Perhatian dan ketegasan dari orangtua untuk mengajari anak melakukan segalanya dengan disiplin juga sangat diperlukan. Orangtua harus memberikan contoh terhadap anak agar dapat dicontoh dengan baik oleh anak. Jika orangtua saja tidak disiplin, maka mustahil anak akan melakukan sesuatu dengan disiplin pula. Penerapan rasa disiplin tersebut harus terbentuk berdasarkan kesadaran dari anak, bukan karena dipaksa atau takut dengan orangtua agar hasilnya lebih baik dan berlangsung hingga dewasa.

Sekecil apapun perilaku disiplin yang ditunjukkan oleh anak, seharusnya dihargai dan diapresiasi dalam bentuk apapun. Anak akan semakin berusaha menjadi yang terbaik jika usaha kecilnya mendapatkan perhatian dan anak akan merasa jika ia dihargai. Jika anak didik mengalami suatu

OPEN ACCESS

Volume
5

Nomor
2

*Korespondensi penulis
amel.valeth@gmail.com

Diterima 2 April 2017

Disetujui 3 Juni 2017

TERBIT
Juli 2017

keberhasilan tertentu maka guru diharapkan memberikan hadiah kepada anak didiknya (dapat berupa sebuah pujian, angka yang baik, dan sebagainya) atas keberhasilannya tersebut, sehingga anak didik terdorong untuk melakukan usaha yang lebih untuk mencapai suatu tujuan pengajaran (Djamarah, 2002).

Salah satu bentuk penghargaan atau reward kepada anak adalah dengan pemberian hal-hal kecil. Maka teknik yang akan digunakan untuk mendisiplinkan subjek berupa pemberian token economy. Menurut Ayllon (1990) token economy sendiri adalah salah satu bentuk perubahan perilaku yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang disukai atau mengurangi perilaku yang tidak disukai dengan menggunakan token berupa koin atau bentuk-bentuk token lainnya. Dengan pemberian intervensi ini, diharapkan subjek menjadi lebih disiplin dalam menjalankan kegiatan sehari-harinya.

Metode dan Hasil Asesmen

Metode Asesmen

Metode asesmen yang digunakan adalah dengan wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan dengan autoanamnesa (subjek) dan alloanamnesa (Ibu dan Ayah subjek) yang bertujuan untuk mengumpulkan data-data terkait dengan permasalahan yang dialami oleh subjek. Observasi pada subjek dilakukan saat wawancara dan pada kegiatan sehari-hari subjek di rumah untuk lebih mendalami apa yang dilakukan oleh subjek.

Hasil Asesmen

Subjek merupakan seorang anak perempuan berusia 11 tahun yang tinggal dengan kedua orangtua dan dua kakak. Meskipun di dalam rumah banyak orang, namun subjek merasa kesepian karena anggota keluarga yang sibuk dengan pekerjaan dan sekolahnya masing-masing. Penampilan subjek cukup rapi, berambut lurus dan hitam mencapai pundak, berkulit putih, terkadang juga subjek mengenakan jilbab jika keluar rumah.

Berdasarkan hasil asesmen, subjek sebelumnya merupakan anak yang rajin dan pintar meskipun memang manja dan terkadang semaunya sendiri. Menurut ayah subjek, sifat-sifat subjek itu dianggap wajar dikarenakan subjek merupakan anak bungsu dan jarak dengan kakaknya yang jauh. Namun saat ini menurut keluarganya, subjek berubah menjadi anak yang malas, sulit diatur, lebih suka menonton televisi, sering tidur malam, sulit dibangunkan dan sering terlambat masuk sekolah.

Prestasi di sekolahpun diakui oleh keluarganya menurun hingga remidi dan harus mengikuti tambahan pelajaran di sekolahnya. Saat di kelaspun menurut gurunya pernah tertidur dan kurang fokus dalam menerima pelajaran. Kegiatan sehari-hari subjek saat ini dihabiskan dengan kegiatan di luar rumah seperti sekolah, bermain dengan teman-teman sekitarnya (tetangga), menonton televisi di rumah dan mengaji di masjid dekat rumah.

Subjek awalnya termasuk anak yang dapat menjalankan kegiatan sehari-harinya dengan teratur sesuai jadwal dan pintar. Namun akhir-akhir ini subjek merasa bahwa sudah cukup jika belajar di sekolah hingga siang hari, tidak perlu lagi belajar dirumah dan mengikuti pelajaran tambahan seperti les. Subjek merasa belajar di rumah dan mendapatkan nilai yang bagus tidak membuatnya mendapatkan perhatian lebih dari keluarga, bahkan dari kedua orangtuanya yang sibuk dengan pekerjaannya.

Orangtua yang kurang memperhatikan perkembangan subjek membuat subjek secara tidak langsung melakukan protes dengan melakukan hal-hal yang dapat menarik perhatian orangtuanya. Namun apa yang dilakukan subjek tetap tidak bisa mengambil perhatian orangtuanya. Mereka memang memarahi subjek akan tindakan yang dilakukannya namun jika subjek tidak kunjung melakukan perintah orangtuanya, mereka akhirnya mendiamkan atau membiarkan kegiatan apapun yang dilakukannya.

Perubahan yang terjadi pada subjek ini cenderung dibiarkan oleh orangtuanya meskipun guru subjek sampai memanggil orangtua subjek dikarenakan subjek didapati tidur di kelas dan saat

pelajaran membaca buku hantu. Guru subjek juga mewajibkan subjek mengikuti pelajaran tambahan di sekolah karena nilai subjek yang turun. Kejadian tersebutlah yang membuat orangtua subjek merasa perlu untuk mengembalikan kebiasaan subjek yang baik. Namun orangtua subjek belum dapat membuat subjek kembali dulu.

Dasar utama dari pengkondisian operan Skinner adalah pemberian penguatan dengan segera setelah respon diberikan, individu terlebih dahulu melakukan perilaku, kemudian akan diperkuat oleh lingkungannya. Penguatan pada akhirnya akan meningkatkan kemungkinan bahwa perilaku yang sama akan muncul kembali (Feist & Feist, 2008). Dalam kasus ini, orangtua subjek kurang tegas terhadap kegiatan sehari-hari yang dilakukan subjek dan cenderung membiarkan menonton televisi dan bermain gadget, yang mana orangtua awalnya hanya memarahi lalu jika tidak didengarkan lalu orangtua akan membiarkannya serta keluarga yang tidak menemani subjek belajar karena sibuk dengan urusannya masing-masing. Meskipun demikian, keinginan keluarga subjek untuk membuat subjek dapat kembali rajin dan melakukan kegiatan sehari-hari seperti sebelumnya tersebut tidak didukung oleh komitmen yang tinggi, terkadang membiarkan subjek melakukan sesuatu yang disukainya.

Pada dasarnya, dalam operan kondisioning terdapat dua prinsip umum, yaitu setiap respon yang diikuti stimulus yang menguatkan akan cenderung diulang dan stimulus yang menguatkan tersebut adalah stimulus yang dapat meningkatkan terjadinya suatu respon operan, atau yang meningkatkan probabilitas terjadinya kembalinya respon yang diinginkan. Dalam pengkondisian operan, penekanannya terletak pada perilaku dan konsekuensinya, dengan suatu pengkondisian operan, individu akan merespon dengan cara tertentu untuk menghasilkan stimulus yang menguatkan (Feist & Feist, 2008).

Diagnosis dan Prognosis

Diagnosis

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan, maka subjek dapat didiagnosa mengalami permasalahan kurang mampu dalam mengatur kegiatan sehari-hari yang menyebabkan sering terlambat masuk sekolah dan mengantuk saat di dalam kelas.

Prognosis

Subjek memiliki prognosis yang baik. Hal ini dikarenakan beberapa faktor yang menjadi pertimbangan, diantaranya adalah subjek, keluarga dan lingkungan sekitar subjek yang berkomitmen akan mendukung subjek untuk berubah menjadi lebih baik serta terapi yang digunakan sesuai dengan yang dibutuhkan subjek untuk mendisiplinkan anak dalam melakukan kegiatan sehari-harinya.

Intervensi

Berdasarkan hasil diagnosis, subjek mengalami kurang disiplin dalam mengatur kegiatan sehari-hari dan masih anak-anak, maka intervensi yang digunakan adalah dengan token economy. Token economy adalah suatu bentuk perubahan perilaku yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang disukai atau mengurangi perilaku yang tidak disukai dengan menggunakan token berupa koin atau bentuk-bentuk token lainnya (Ayllon, 1999). Pada dasarnya teknik token economy merupakan salah satu bentuk aplikasi dari pendekatan behavior B. F. Skinner yang merupakan suatu penerapan operant conditioning.

Individu akan segera menerima token setelah menunjukkan perilaku yang dikehendaki atau sebaliknya akan mendapat pengurangan token jika menunjukkan perilaku yang tidak dikehendaki. Token-token tersebut lalu dikumpulkan dan kemudian dalam jangka waktu yang sudah disepakati dapat ditukarkan dengan sebuah reward sesuai kesepakatan. Dengan adanya reward, perilaku yang diinginkan akan terus berulang atau muncul.

Terdapat 6 elemen yang perlu ada dalam pelaksanaan terapi menggunakan teknik token economy, yaitu : token / koin, kejelasan pendefinisian tingkah laku target, motif-motif penguat, sistem penukaran token, suatu sistem perekaman data dan implementasi konsisten token economy

oleh terapis (Fahrudin, 2010). Walker mengatakan bahwa terdapat 7 elemen pokok dalam token economy yang harus diperhatikan, yaitu : lingkungan dapat dikontrol, sasaran perilaku harus jelas, tujuan dapat diukur, bentuk atau jenis benda sebagai kepingan jelas, kepingan sebagai hadiah, sesuai dengan perilaku yang diinginkan dan mempunyai makna lebih sebagai penguat (Hadi, 2005).

Sesi pertama memberikan penjelasan mengenai teknik token economy sebagai intervensi; terapis memberikan psikoedukasi kepada keluarga subjek mengenai permasalahan subjek, menjelaskan kepada keluarga mengenai teknik token economy yang akan diberikan kepada subjek, melakukan penentuan target perilaku subjek yang akan diubah dengan keluarga serta melakukan komunikasi dan kerjasama dengan keluarga untuk mendukung pelaksanaan intervensi yang akan diberikan kepada subjek.

Sesi kedua memberikan penjelasan terhadap subjek mengenai teknik token economy; terapis melakukan konseling anak mengenai permasalahan yang dialami subjek, menjelaskan kepada subjek mengenai teknik token economy yang akan dilakukan, menentukan target perilaku yang akan diubah bersama dengan subjek dengan memberikan berbagai pilihan perilaku yang sebelumnya sudah diidentifikasi dengan keluarga, memberikan penjelasan kepada subjek mengenai peraturan pelaksanaan teknik token economy yang akan diberikan. Pada sesi ini juga menentukan reward, waktu pelaksanaan dan kontrak terapi; mendiskusikan reward yang akan diberikan jika subjek berhasil mengumpulkan nilai token tertentu, mendiskusikan dan menyepakati waktu pemberian token economy serta membuat kontrak pengikat dengan subjek untuk mengikuti pelaksanaan intervensi serta pemberian instruksi pelaksanaan intervensi

Sesi ketiga dan keempat yaitu evaluasi; mengevaluasi pelaksanaan token economy yang dilakukan oleh subjek setelah intervensi berjalan selama empat dan enam hari. Sesi ketiga dan keempat ini juga akan mengidentifikasi hambatan atau kesulitan yang terjadi saat pelaksanaan intervensi serta mencari dan mendiskusikan alternatif pemecahan masalah yang muncul selama pelaksanaan intervensi dan pemecahan hambatan yang muncul saat intervensi.

Sesi kelima adalah terminasi; penghentian pelaksanaan teknik token economy, mengeksplorasi pengalaman yang dirasakan oleh subjek selama mengikuti pelaksanaan intervensi bersama-sama dengan keluarga dan subjek, mendiskusikan dengan keluarga mengenai perubahan perilaku yang terjadi pada subjek setelah melaksanakan intervensi serta kelanjutan intervensi (melaksanakan jadwal kegiatan sehari-hari) dengan keluarga tanpa pemberian teknik token economy. Sesi terakhir adalah follow up; terapis menanyakan kepada subjek dan keluarga mengenai perubahan yang terjadi setelah terapi, terapis juga menanyakan kepada subjek kendala-kendala apa yang terjadi setelah terapi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Teknik token economy yang diberikan kepada subjek menghasilkan perubahan pada subjek. Subjek menjadi lebih disiplin dalam melakukan kegiatan sehari-harinya. Setelah tiga hari pemberian token, subjek sudah mendapatkan reward berupa tipe-x hello kitty. Enam hari pemberian token, subjek juga sudah memenuhi target jadi mendapatkan kota pensil yang diinginkannya. Subjek terbiasa untuk tidur tepat waktu namun terkadang masih sulit untuk dibangunkan di pagi hari dengan alasan masih mengantuk, terutama jika hari minggu. Subjek juga sudah tidak pernah terlambat masuk sekolah meskipun terkadang tetap terburu-buru berangkatnya jika sulit bangun tidur. Guru subjek juga mengatakan bahwa subjek menjadi tidak mengantuk di kelas meskipun terkadang masih kurang fokus dalam pelajaran.

Pihak keluarga sangat mendukung dan merasakan perubahan yang terjadi pada subjek. Setelah intervensi dihentikan, subjek masih tetap menginginkan token (stempel hello kitty) setiap melakukan kegiatan sesuai jadwal karena subjek merasa senang dikamarnya terdapat banyak gambar hello kitty meskipun tanpa mendapatkan reward. Subjek juga sudah berjanji akan tetap menjalankan jadwal tersebut agar tidak lagi terlambat masuk sekolah.

Pembahasan

Tujuan dari pemberian intervensi token economy kepada subjek adalah membuat subjek menjadi disiplin dalam menjalankan kegiatan sehari-harinya. Tujuh elemen pokok dalam token economy yang harus diperhatikan menurut Walker, yaitu : lingkungan dapat dikontrol, sasaran perilaku harus jelas, tujuan dapat diukur, bentuk atau jenis benda sebagai kepingan jelas, kepingan sebagai hadiah, sesuai dengan perilaku yang diinginkan dan mempunyai makna lebih sebagai penguat (Hadi, 2005). Lingkungan subjek yang sudah dikontrol dengan baik, terbukti dengan keluarga yang berperan aktif dalam pelaksanaan intervensi ini. Sasaran perilaku yang diubah adalah subjek menjadi disiplin dalam menjalankan kegiatan sehari-harinya sesuai dengan jadwal yang telah disepakati sebelumnya.

Tujuan dari intervensi dapat diukur dengan subjek tidur tepat waktu / tidak larut, bangun sesuai jadwal dan melaksanakan sholat subuh serta tidak lagi mengantuk dan tertidur di kelas sampai fokus pada pelajaran yang diberikan oleh guru. Pada kasus ini, bentuk atau jenis benda yang diberikan sebagai token adalah stempel dan stiker hello kitty yang disukainya. Hadiah yang diberikan jika subjek sudah mencapai target pertama adalah tipe-x hello kitty dan jika mencapai target kedua akan dibelikan orangtuanya kotak pensil yang ia inginkan sebelumnya.

Banyaknya gambar / stempel hello kitty di dinding kamar subjek, maka subjek menjadi semangat untuk melanjutkan teknik token ini meskipun tanpa diberi reward asalkan setiap subjek melaksanakan kegiatan sesuai jadwal, tetap diberi stempel dan stiker hello kitty seperti saat intervensi berlangsung. Teknik ini terbukti mampu membuat subjek lebih disiplin melaksanakan kegiatan sehari-harinya meskipun pernah dua kali sulit dibangunkan karena masih mengantuk.

Kesimpulan

Intervensi yang digunakan untuk membuat subjek menjadi disiplin dalam menjalankan kegiatan sehari-harinya adalah dengan pemberian token economy. Intervensi tersebut cukup efektif dalam membuat subjek disiplin dalam menjalankan kegiatan sehari-hari subjek, terutama dalam hal bangun dan tidur. Saran untuk orang tua dan keluarga adalah untuk selalu menemani dan menuntun subjek dalam melakukan kegiatan sehari-hari subjek agar subjek terbiasa dengan jadwal yang telah diberikan selama terapi.

Referensi

- Ayllon, Teodoro. (1999). *How To Use Token Economy and Point System*. 2nd ed. Austin, Texas: Pro-Ed.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2002). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Fahrudin, A. (2010). *Panduan Terapi Psikososial Menggunakan Teknik Ekonomi Token di Panti Sosial*. Bandung: Jurusan Rehabilitasi Sosial STKS Bandung.
- Feist, J. & Feist, G.J. (2008). *Theories Of Personality: 6 Edition*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hadi, Purwaka. (2005). *Modifikasi Perilaku*. Jakarta: Depdiknas.
- Hurlock, Elizabeth. B. (1999). *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.