

TOKEN EKONOMI UNTUK MENGURANGI GEJALA PERILAKU PADA ANAK ADHD

Shifatul 'Ulyah, Dr. IGAA. Noviekayatie, M.Si, Psikolog
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Email: shifatululyah14@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian token ekonomi dalam mengurangi gejala ADHD pada anak. Subjek dalam penelitian ini adalah satu orang siswa kelas TK A yang berusia lima tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi dengan pencatatan yang kemudian membuat daftar dari *baseline* dari perilaku yang muncul pada subjek. Dari hasil *baseline* tersebut diperoleh perilaku yang sering muncul seperti sering memukul teman, mengganggu teman, dan merebut makanan teman tanpa izin. Penelitian ini dilakuakn selama satu minggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan gejala ADHD khususnya sering memukul teman, mengganggu teman, dan merebut makanan teman tanpa izin.. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa token ekonomi dapat mengurangi gejala ADHD yang tampak pada subjek, khususnya perilaku memukul, mengganggu teman dan merebut jajan teman.

Kata kunci: *Token Ekonomi, ADHD*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of giving token economic in reducing the symptoms of ADHD in children. The subjects in this study were one kindergarten class A student who was five years old. The data collection method used in this study is the observation method with recording which then makes a list of the baseline of the behavior that appears on the subject. From the baseline results, behaviors that often appear include hitting friends, disturbing friends, and grabbing friends' food without permission. This research was conducted for one week. The results showed a decrease in symptoms of ADHD in particular often hitting friends, disturbing friends, and seizing friends' food without permission. Based on the results of the study it can be concluded that economic tokens can reduce the symptoms of adhd that appear on the subject, especially the behavior of hitting, disturbing friends and grabbing friends' snacks .

Keywords: *Token Economic, ADHD*

PENDAHULUAN

Anak merupakan anugerah Tuhan yang harus dijaga dengan baik agar mampu melewati setiap fase tumbuh kembang dalam hidupnya. Periode emas atau *golden age* (0-3 tahun) merupakan masa anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara cepat (Aisyah, 2008). Hal ini mengisyaratkan bahwa apabila anak diberikan banyak stimulasi dan latihan untuk mengembangkan dirinya secara menyeluruh, maka perkembangan pada aspek kognitif, motorik, serta afektif dapat dicapai secara optimal yang akan mendukung

perkembangan anak selanjutnya. Hal ini tentu saja dapat dicapai apabila tumbuh dan berkembang secara normal, berarti bahwa tidak ada gangguan yang diderita anak baik secara fisik, psikologis maupun perilakunya.

Salah satu gangguan yang dapat menghambat proses perkembangan anak adalah gangguan perilaku. Salah satu yang umumnya terjadi pada anak usia dini dan usia sekolah adalah *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*, yaitu adanya pola yang menetap dari inattention yang disertai dengan hiperaktivitas dan impulsivitas pada seseorang. Gejala ini dapat diketahui sebelum usia 7 tahun dan dapat terjadi dalam berbagai macam situasi seperti situasi rumah, sekolah, bermain atau situasi sosial lainnya. (Baihaqi dan Sugiarmim, 2006).

ADHD ini ditandai dengan adanya ketidakmampuan anak untuk memusatkan perhatiannya pada sesuatu yang dihadapi, sehingga rentang perhatiannya sangat singkat waktunya dibandingkan anak lain seusianya. Biasanya disertai dengan gejala hiperaktif dan tingkah laku yang impulsif. Kelainan ini dapat mengganggu perkembangan anak dalam hal kognitif, perilaku, sosialisasi maupun komunikasi. Beberapa bentuk perilaku yang nampak seperti : seorang anak yang tidak pernah duduk tenang didalam kelas, dia selalu bergerak, atau anak yang melamun saja dikelas, tidak dapat memusatkan perhatin pada proses belajar dan cenderung tidak bertahan lama untuk menyelesaikan tugas, atau anak yang selalu bosan dengan tugas yang dihadapi dan selalu bergerak ke hal lain, adalah bentuk perilaku umum lainnya yang menjadi ciri khas dari ADHD.

Tidak jarang mereka dengan kelainan ini disertai dengan adanya gangguan pertumbuhan dan perkembangan, tetapi tidak didapatkan kelainan otak yang spesifik. Pada umumnya prestasi akademik mereka tergolong rendah dan *minder*. Mereka sering menunjukkan tindakan antisosial dengan berbagai alasan sehingga orang tua, guru dan lingkungannya memperlakukan dengan tidak tepat dan tidak menyelesaikan masalah. Selain itu anak ADHD cenderung bertindak ceroboh, mudah tersinggung, lupa pelajaran sekolah dan tugas rumah, kesulitan mengerjakan tugas disekolah maupun di rumah, kesulitan dalam menyimak, kesulitan dalam menjalankan beberapa perintah, sering keceplosan bicara, tidak sabaran, gaduh dan bicara berbelit-belit, gelisah dan bertindak berlebihan, terburu-buru, banyak omong dan suka membuat keributan, dan suka memotong dan ikut pembicaraan orang lain (Fanu, 2006).

Dewasa ini, dijumpai adanya salah satu anak TK A yang memiliki gejala kecenderungan adhd. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan tampak anak tersebut tidak bisa diam dan cenderung selalu bergerak pada saat gurunya menjeaskan suatu tugas. Adaun

gejala yang tampak dalam anak tersebut adalah suka mengganggu teman, suka memukul, merebut jajan teman, dan tidak bisa duduk diam di tempat duduknya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru TK yang mengajar subjek, dikatakan bahwa subjek memang anak yang cenderung tidak bisa diam saat jam pelajaran, suka mengganggu teman, dan tidak bisa menunggu lama, cenderung tidak bisa menunggu giliran, dan beberapa terlihat suka merebut jajan temannya tanpa izin. Sehingga tidak jarang teman-temannya dibuat menangis karena perilaku subjek tersebut. Hal tersebut dapat mengganggu proses belajar siswa lainnya. Perilaku subjek ini juga dikhawatirkan akan berlanjut hingga anak beranjak dewasa dan bisa mengganggu proses pertumbuhan anak, selain itu perilaku subjek ini dikhawatirkan akan mengganggu proses interaksi antar anak. Apabila perilaku subjek ini tidak ditangani sejak dini maka dikhawatirkan akan berkelanjutan sampai remaja dan akan mengganggu proses kedepan subjek.

Modifikasi perilaku adalah usaha untuk menerapkan prinsip-prinsip proses belajar maupun prinsip-prinsip psikologi hasil eksperimen lain pada perilaku manusia untuk mengubah perilaku dan emosi manusia yang tidak adaptif. Kebiasaan-kebiasaan yang tidak adaptif dilemahkan dan dihilangkan, perilaku adaptif ditimbulkan dan dikukuhkan. Ada berbagai cara dalam modifikasi perilaku untuk mengurangi gejala agresivitas ini, seperti pemberian *reward*, *punishment*, token ekonomi atau tabungan keping dan juga *time out*.

Ekonomi token adalah satu bentuk perubahan perilaku yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang disukai dan mengurangi perilaku yang tidak disukai dengan menggunakan token atau koin (Ayllon, 1999). Seorang individu akan menerima token dengan segera setelah menampilkan perilaku yang disenangi, sebaliknya akan mendapat pengurangan token jika menampilkan perilaku yang tidak disukai. Token-token ini dikumpulkan dan kemudian dalam jangka waktu tertentu dapat ditukarkan dengan hadiah atau sesuatu yang mempunyai makna. Secara singkatnya token ekonomi merupakan sebuah sistem *reinforcement* untuk perilaku yang dikelola dan diubah, seseorang mesti dihadahi/ diberikan penguatan untuk meningkatkan atau mengurangi perilaku yang diinginkan (Garry, 1999).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berharap token ekonomi yang diterapkan memberi dampak yang signifikan pada perubahan perilaku subjek. bebrapa penelitain sebelumnya, bahwa token ekonomi efektif dalam merubah perilaku seseorang. Zlomke & Zlomke (2003) telah membuktikan bahwa token ekonomi dan self monitoring dapat menurunkan tingkat agresivitas siswa. Dalam Changi & Daly (2012) juga membuktikan bahwa token ekonomi mampu mengurangi perilaku bermasalah pada anak autis. Jadi diharapkan dalam penelitian ini token ekonomi bisa membawa perubahan perilaku subjek.

Token ekonomi adalah sebuah teknik yang berasal dari teori perilaku operant B.F Skinner. Token ekonomi adalah penerapan *operant conditioning* dengan mengganti hadiah langsung dengan sesuatu yang dapat ditukarkan kemudian. Hal ini bertujuan menghilangkan kebiasaan atau sikap maladaptif dan menggantikannya dengan pola perilaku yang baru dengan menggunakan token/tanda.

Menurut Purwanta (2015:174) Pemberian token merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku dengan cara pemberian satu kepingan atau satu tanda sesegera mungkin setiap kali ketika perilaku sasaran muncul dalam memberikan penguatan positif terhadap perilaku yang ingin ditingkatkan. Adapun keunggulan token yang diadaptasi dari token ekonomi yaitu token bentuk dari penguatan positif, token digunakan sebagai motivator konkrit, token juga dapat menjembatani penundaan antara perilaku target dengan *reward*, token bisa secara mudah diberikan tanpa mengganggu perilaku target serta sistem token dapat memungkinkan untuk mengukur penguatan sosial.

Adapun beberapa tahap dalam pemberian token yaitu tahap pemberian token yaitu sebagai (1) tahap persiapan, yaitu menetapkan perilaku target, menentukan token (kepingan) yang akan digunakan, pada setiap perilaku yang ditargetkan; (2) tahap pelaksanaan, pada tahap ini guru menjelaskan bagaimana cara kerja teknik token di kelas yang diawali dengan pembuatan kontrak secara lisan antara subjek dan guru/ fasilitator. Fasilitator atau guru bertugas untuk memberikan token sesegera mungkin setelah perilaku yang diharapkan muncul, selain itu fasilitator/guru juga memberikan penguat berupa pujian; (3) tahap evaluasi, pada tahap ini akan diketahui apa saja kekekuran yang perlu diperbaiki agar penerapan teknik token dapat berjalan dengan baik.

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), yaitu adanya pola yang menetap dari inattention yang disertai dengan hiperaktivitas dan impulsivitas pada seseorang. Gejala ini dapat diketahui sebelum usia 7 tahun dan dapat terjadi dalam berbagai macam situasi seperti situasi rumah, sekolah, bermain atau situasi sosial lainnya.(Baihaqi dan Sugiarmun, 2006). Selain itu, *Diagnostic and Statistic Manual IV* (*American Psychiatric Association*, 2005) menjelaskan bahwa ADHD merupakan gangguan yang ditandai dengan adanya ketidakmampuan anak untuk memusatkan perhatiannya pada sesuatu yang dihadapi, sehingga rentang waktu perhatian yang dimiliki sangat singkat dibandingkan anak lain yang seusianya. Gangguan perilaku ini biasanya disertai dengan gejala hiperaktif dan tingkah laku yang impulsif.

Adapun menurut *American Psychiatric Association Symptom* dari ADHD dibagi menjadi 3 kelompok yaitu (1) Inattention, menunjukkan gejala perilaku tidak dapat

menunjukkan perhatian pada detail dan membuat kesalahan karena kecerobohnya atau sembrono, kesulitan untuk memperhatikan secara terus menerus (mempertahankan perhatian), terlihat tidak mendengarkan ketika orang lain berbicara, tidak mengikut perintah atau menyelesaikan tugas, kesulitan mengorganisasi perilaku, menghindari aktivitas yang membutuhkan usaha tertentu dan membutuhkan perhatian, pelupa, mudah bingung (pikiran kacau), sering kehilangan sesuatu; (2) Hiperaktif menunjukkan gejala perilaku sering gelisah dengan tangan atau kaki atau menggeliatliat dikursi, sering menggalkan tempat duduk didalam kelas atau disituasi lain mengharuskan untuk duduk tenang, kesulitan berada pada aktivitas yang membutuhkan ketenangan; (3) Impulsif menunjukkan gejala perilaku sering mengalami kesulitan menunggu giliran, sering menyela atau memaksa orang lain, terlibat dalam perilaku yang beresiko atau destruktif tanpa mempertimbangkan konsekuensi-konsekuensinya

METODE PENELITIAN

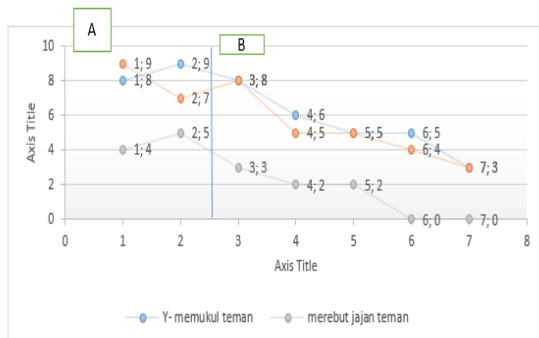
Subjek penelitian ini adalah anak laki-laki berumur 5 tahun yang sekolah tingkatan TK A, disalah satu sekolah swasta di kota Surabaya. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes IQ (BINET) CBCL dan menggunakan observasi dan setelah itu dibuat baseline. Teknik token ekonomi Token Ekonomi. dengan cara memberikan reward berupa kepingan stiker bergambar bintang, apabila subjek mampu mnegurangi kejahilannya pada temannya. Kepingan yang diberikan praktikan dapat dikumpulkan untuk ditukar dengan hadiah/ reward yang telah ditetapkan atau kegiatan yang disukai subjek. Adapun tahapan yang harus dilakukan dalam pelaksanaan ini adalah, sebagai berikut: (1) Tahap persiapan, yaitu praktikan secara langsung observasi subjek, untuk menentukan perilaku subjek yang perlu untuk dikurangi. Hal ini dilakukan observasi selama 90 menit, kemudian paktikan akan membuat baseline. (2) Tahap pelaksanaan, yaitu dimana prkatikan dan subjek membuat kesepakatan terkait tujuan dilaksnakannya intervensi. Setelah itu pelaksanaan inervensi dilakukan selama 5 kali pertemuan. (3) Tahap evaluasi, yaitu praktikan bisa mengetahui faktor-faktor yang ditambah atau dikurangi dari dalam daftar perubahan perilaku subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *baseline* didapatkan bahwa subjek belum mampu untuk bisa mengurangi perilaku subjek yang suka mengganggu teman, memukul dan merebut jajan teman. Subjek hanya menunjukkan perilaku yang menetap dan tidak melakukan apa pun sesuai intruksi.

Sementara itu pada proses pelaksanaan intervensi, terdapat perubahan yang baik dan subjek mampu mengurangi perilaku yang muncul. Walaupun terkadang subjek masih membutuhkan bantuan, namun secara perlahan subjek mampu tanpa ada bantuan. Dan dalam akhir sesi, subjek tampak senang hadiah yang didapatkan.

Tabel 1. Hasil baseline dan Intervensi



Ket :

A : Baseline

B : Perlakuan

Berdasarkan analisis data di atas dalam penelitian menurunkan perilaku adhd melalui token economic dengan menggunakan desain A-B. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan pada perilaku adhd anak dalam aspek mengganggu teman, memukul dan merebut jajan teman. Berarti ada pengaruh dari intervensi token ekonomi pada perilaku ADHD pada aspek mengganggu teman, memukul dan merebut jajan teman pada saat kegiatan pembelajaran. Penerapan teknik modifikasi perilaku token ekonomi sebagai *reward* stiker yang dapat diakumulasikan untuk dapat ditukarkan memperoleh pengukuh yang telah ditetapkan ini, sehingga subjek dapat mengontrol perilaku mengganggu teman, memukul dan merebut jajan teman. Pada kegiatan penelitian dilakukan 2x pertemuan fase baseline (A). Pada fase intervensi (B) dilakukan hingga data perilaku anak stabil, maka diperoleh intervensi (B) 5x pertemuan pada subyek pertama. Selain untuk memperoleh data yang stabil, pelaksanaan intervensi (B) yang berulang ini dimaksudkan agar pemberian intervensi (B) berupa token ekonomi dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh subjek.

Menurut teori L. Thorndike dalam Dimiyati (2006) menyatakan bahwa “belajar adalah pembentukan hubungan stimulus dan respon, dan pengulangan terhadap pengalaman-pengalaman itu memperbesar peluang timbulnya respon yang benar”. Dengan demikian, pemberian intervensi yang berulang tersebut akan menstimulasi anak sdhd untuk mengingat bagaimana cara memperoleh kepingan stiker yang dapat ia akumulasikan untuk dapat ditukarkan dengan hadiah/ *reward* yang telah ditetapkan guru, cara tersebut yaitu perilaku subjek untuk bisa mengurangi perilaku mengganggu teman, memukul dan merebut jajan teman

saat kegiatan belajar. Maka perilaku subjek tersebut dapat terus diulangi dalam jangka waktu yang lama dalam pembelajaran.

Hasil penelitian yang menyatakan adanya penurunan pada perilaku subjek, diperoleh pada fase baseline (A) menunjukkan arah meningkat dan fase intervensi (B) menunjukkan arah menurun. Level perubahan fase *baseline* (A) menunjukkan tanda (+) yang berarti terdapat perubahan yang meningkat berarti memburuk walaupun ada aspek yang mengalami penurunan, sedangkan pada fase intervensi (B) menunjukkan tanda (-) yang menurun berarti membaik.

Selain itu dalam pelaksanaan intervensi, subjek cukup antusias untuk mengumpulkan stiker dan menempelkannya yang dapat ditukarkan dengan pengukuh yang ditetapkan. Sehingga sedikit demi sedikit kepatuhan subjek untuk adanya penurunan pada perilaku adhd subjek dalam aspek mengganggu teman, memukul dan merebut jajan teman. Sehingga, perilaku hiperaktif mengalami penurunan pada frekuensinya. Hal ini didukung oleh pendapat Sahyani (2013), token ekonomi efektif dalam meningkatkan kepatuhan pada anak dan melatih anak untuk memilih perilaku yang bermanfaat. Sebagaimana yang telah dijelaskan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa teknik modifikasi perilaku token ekonomi dapat menurunkan gejala perilaku ADHD. .

SIMPULAN

Selama proses intervensi, perilaku subjek dapat bekerja sama dengan baik. Subjek juga mampu melaksanakan tugasnya dengan baik. Walaupun tidak secara langsung subjek mampu mengurangi gejala ADHD yang muncul. Hasil akhir dari penelitian ini adalah subjek berhasil mengurangi perilaku mengganggu teman, memukul dan merebut jajan teman.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Assosiation. (2013). *Diagnostik and Statistical Manual og Mental Disorder Edition (DSM 5)*. Washington DC : American Psychiatric Publishing. Washington DC
- Baharudin dan Wahyuni, N. (2008). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- Maslim, R. (2013). *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas Dari PPDGJ III*.
- Sudiyanto A. (2007). *Bimbingan Teknis Psikoterapi : Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. FK UNS
- Purwanta, E. (2005). *MODIFIKASI PERILAKU: Alterantif Penanganan Anak Luar Biasa*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

- Sudiyanto A., (2007), *Bimbingan Teknis Psikoterapi : Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, FK UNS
- Sahyani, R. (2013). Efektivitas Token Ekonomi untuk Meningkatkan Perilaku Makan pada Anak yang Mengalami Sulit Makan. *Jurnal kesehatan*.
- Zaini, R. (2014). Studi Atas Pemikiran B.F. Skinner Tentang Belajar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar* . 1 (1) 2355-1925