

## **Modifikasi Perilaku dengan Cara Token Ekonomi untuk Meningkatkan Kemampuan Bersosialisasi pada Anak Retardasi Mental**

**Diah Miranti<sup>1</sup>, Herlan Pratikto<sup>2</sup>**

Profesi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya<sup>1,2</sup>

mirantirayana@gmail.com<sup>1</sup>, herlan.pratikno@yahoo.co.id<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan intervensi kepada anak retardasi mental. Partisipan adalah seorang anak yang berusia 12 tahun dan bersekolah pada tingkat Sekolah Dasar. Partisipan kurang mampu dalam menjalin hubungan dan relasi sosial dengan teman sebayanya. Hal ini menyebabkan partisipan sering menangis saat di sekolah. Peneliti memberikan intervensi berupa modifikasi perilaku dengan cara token ekonomi sebagai media untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa modifikasi perilaku dengan cara token ekonomi efektif digunakan sebagai media yang dapat meningkatkan kemampuan bersosialisasi pada anak retardasi mental.

*Kata kunci:* modifikasi perilaku, retardasi mental, token ekonomi

### **Abstract**

*The aim of the study is to intervene mentally retarded children. The subject is a child who is 12 years old and attends elementary school level, less able to build relationships so does social relationships with peers. Those make the subject to cry often while at school. Researchers provide interventions in the form of behaviour modification by means of economic tokens to improve social skills. The method for the research is qualitative with case study approach. The results indicate that behaviour modification by means of economic tokens is effectively used as a medium that can improve sociability for children with mental retardation*

*Keywords:* economic tokens, modification of behaviour, mental retardation

## Pendahuluan

Anak-anak adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa remaja. Masa anak-anak adalah masa keemasan karena mulai mempelajari dunia dan memahami lingkungan sekitarnya. Anak dengan retardasi mental memiliki keterlambatan dan keterbatasan dalam semua area perkembangan. Menurut Mustikawati (2015), anak dengan retardasi mental mengalami kesulitan dalam merawat diri sendiri dan cenderung memiliki ketergantungan dengan lingkungan terutama pada orang tua dan saudara-saudaranya. Sebanyak 120 ribu orang di seluruh dunia menderita kelainan ini. Prevalensi retardasi mental pada anak-anak dibawah umur 18 tahun di negara maju diperkirakan mencapai 0,5-2,5%, di negara berkembang berkisar 4,6%. Insiden retardasi mental di negara maju berkisar 3-4 kasus baru per 1000 anak dalam 20 tahun terakhir. Angka kejadian anak retardasi mental berkisar 19 per 1000 kelahiran hidup (Cartledge & Milburn, 1980).

Retardasi mental adalah suatu disabilitas yang ditandai dengan suatu keterbatasan yang bermakna baik dalam intelektual maupun perilaku adaptif yang diekspresikan dalam keterampilan konseptual, sosial dan praktis (*American Association on Mental Retardation*, 2014, dalam Soettjiningsih, 2014). Didukung pula oleh pernyataan Departemen Kesehatan (Departemen Kesehatan RI, 1993) bahwa retardasi mental adalah suatu keadaan perkembangan mental yang terhenti atau tidak berkembang, terutama ditandai oleh adanya ketidakmampuan selama proses perkembangan, sehingga berpengaruh pada semua tingkat intelektual yaitu kemampuan kognitif, bahasa, motorik dan sosial.

Anak dengan retardasi mental memiliki keterbatasan dalam menjalankan aktivitas keseharian dan aktivitas sosial secara mandiri. Saat masa sekolah, anak dengan retardasi mental akan mendapatkan kesulitan memahami pelajaran di sekolah dan melakukan sosialisasi dengan teman sebaya. Ketidakmampuan anak dengan retardasi mental dalam melakukan sosialisasi dapat menyebabkan anak menjadi pemurung dan tidak mampu melakukan interaksi sosial (Departemen Kesehatan RI, 1993). Ketidakmampuan anak dengan retardasi mental dalam beradaptasi dan melakukan interaksi sosial sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustikawati (2015) yang menyatakan bahwa anak dengan retardasi mental memiliki kesulitan dalam melakukan sosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.

Untuk membantu meningkatkan kemampuan bersosialisasi diperlukan perubahan perilaku. Kemampuan bersosialisasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain pada konteks sosial dalam cara-cara spesifik yang secara sosial diterima atau bernilai dan dalam waktu yang sama memiliki keuntungan untuk pribadi dan orang lain. (Cartledge & Millburn, 1986).

Pendekatan yang dipilih adalah behavioristik, pendekatan yang memiliki pandangan bahwa setiap orang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial dan budayanya. Segenap tingkah laku manusia itu dipelajari. Pada dasarnya, terapi tingkah laku dilakukan untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang *maladaptive*, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan (Corey, 2010). Pendekatan modifikasi perilaku dapat diberikan untuk memunculkan atau memperkuat suatu perilaku lemah, mengurangi perilaku yang

berlebihan, memunculkan perilaku baru dan menghilangkan perilaku yang tidak dikehendaki (Fahrudin, 2012).

Berbagai macam teknik dalam modifikasi perilaku diantaranya adalah token ekonomi, Token ekonomi merupakan salah satu metode yang digunakan untuk terapi tingkah laku. Token ekonomi memiliki bentuk *reinforcement* positif dimana partisipan menerima suatu token jika memperlihatkan perilaku yang diinginkan. Setelah mengakumulasi token dalam jumlah tertentu, maka dapat diganti dengan *reinforce*. Token berfungsi untuk memberikan *reinforce* pada perilaku dengan memberi reward atas perilaku-perilaku yang dipilih. (Erford, 2016).

### Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Saat melaksanakan assesmen, peneliti menggunakan wawancara, observasi dan tes WISC untuk mengukur tingkat intelegensi, serta tes grafis (HTP, DAP dan BAUM). Berdasarkan hasil pengukuran, diperoleh data yang menunjukkan partisipan mengalami retardasi mental dan tidak memiliki kemampuan bersosialisasi. Peneliti menggunakan modifikasi perilaku dengan cara token ekonomi. Token ekonomi adalah suatu wujud modifikasi perilaku yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan dan pengurangan perilaku yang tidak diinginkan dengan penggunaan token. Token ekonomi digunakan sebagai media untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi dalam masyarakat. Selain itu modifikasi perilaku ini dimaksudkan untuk membantu partisipan agar mampu melakukan sosialisasi dengan lingkungan sekitarnya (Fahrudin, 2013).

Tujuan umum terapi perilaku adalah menciptakan kondisi yang baru sebagai proses belajar. Dasar alasannya karena tingkah laku manusia adalah dapat dipelajari (*learned*), termasuk tingkah laku yang *maladaptive* (Miltenbergen, 2001). Pada kasus ini partisipan merasa rendah diri karena tidak mendapatkan penerimaan dari teman-teman sekolahnya. Partisipan juga merasa berbeda dari teman-temannya. Partisipan merasa takut untuk bermain dan melakukan interaksi bersama dengan teman-temannya, karena takut gagal atau tidak mendapatkan penerimaan. Tujuan dari intervensi ini adalah membiasakan partisipan untuk melakukan interaksi sosial sederhana dengan teman sekelasnya, seperti perilaku menyapa atau memberikan salam terhadap teman-teman kelasnya. Setiap partisipan yang berhasil melakukan kegiatan intervensi sesuai kesepakatan bersama, maka partisipan akan mendapat satu buah token berupa stiker berbentuk senyum dan kemudian ditempelkan di lembar token. Jika partisipan tidak mengerjakan kegiatan yang telah disepakati, maka partisipan tidak akan mendapatkan token. Setelah 1 minggu akan dilakukan penghitungan jumlah token yang berhasil dikumpulkan oleh partisipan, token tersebut kemudian dapat ditukarkan dengan hadiah. Partisipan baru dapat menukarkan tokennya dengan hadiah dengan jumlah minimal 15 token.

**Tabel 1**

*Target Intervensi yang akan Dijalankan oleh Partisipan*

Perilaku yang ingin diubah	Target perilaku yang diinginkan	Pemberian token
Partisipan tidak melakukan interaksi sosial dengan teman dan guru saat disekolah	Partisipan memberi salam kepada guru Partisipan menyapa teman-teman sekelasnya (pada hari pertama akan dibantu oleh guru)	Partisipan mendapat 1 token berupa stiker apabila mampu melakukan 1 target perilaku yang telah disepakati bersama
Partisipan tidak menghabiskan waktu untuk berkumpul dengan teman-teman sekelas saat jam istirahat. Partisipan selalu ditemani oleh ibu	Partisipan menghabiskan waktu di jam istirahat dengan teman-teman sekelasnya (ibu tidak akan datang pada saat jam istirahat)	

Intervensi juga dilakukan untuk memberikan dukungan kepada partisipan dan keluarga untuk mengatasi konflik atau permasalahan secara bersama-sama. Membantu partisipan dan keluarga untuk lebih saling memahami dan memiliki interaksi yang lebih *intense* agar keluarga saling mendukung dan saling memberi perhatian.

## Hasil

Partisipan dari penelitian ini adalah seorang anak perempuan berusia 12 tahun dengan diagnosa gangguan retardasi mental. Partisipan sering menangis saat di sekolah, sering merasa dijauhi temannya dan suka menyendiri. Partisipan merasa tidak mendapat penerimaan di lingkungan teman sekelasnya. Pada saat di kelas, partisipan cenderung pendiam dan suka menyendiri. Partisipan sering menangis dan jarang melakukan interaksi dengan teman sekelasnya. Pada saat jam istirahat partisipan juga tidak menghabiskan waktu untuk bermain bersama, melainkan lebih banyak menghabiskan waktu seorang diri atau dengan ibunya.

**Tabel 2**

*Proses Pelaksanaan Modifikasi Perilaku dengan Token Ekonomi*

Sesi	Kegiatan	Uraian
I	<i>Building raport</i> dan kontrak terapi	Peneliti dan partisipan membuat kesepakatan untuk intervensi, partisipan menyetujui untuk dilakukan terapi selama beberapa hari berikutnya agar bisa membantu partisipan menjadi lebih baik.
II – IV	Modifikasi perilaku dengan token ekonomi	Pelaksanaan dilakukan saat disekolah. Partisipan akan mendapatkan stiker senyum apabila ia menyapa dan memberi salam kepada guru dan teman-teman sekelasnya serta menghabiskan waktu ketika jam istirahat bersama teman-teman (tidak menyendiri).
V	Evaluasi	Mengetahui sejauh mana intervensi modifikasi perilaku dapat merubah kemampuan partisipan

Berikut ini adalah hasil penilaian kondisi partisipan dari sebelum dan sesudah menjalani modifikasi perilaku dengan cara token ekonomi:

**Tabel 3**

*Kondisi Partisipan setelah Menjalani Terapi Modifikasi Perilaku*

Sebelum	Sesudah
Sebelum menjalani terapi modifikasi perilaku token ekonomi	Sesudah menjalani terapi modifikasi perilaku token ekonomi
Partisipan sering memendam permasalahannya sendiri dan sulit menjalin hubungan sosial terutama saat di sekolah.	Partisipan mulai melakukan interaksi dengan teman-teman sekelasnya. Ia tidak malu untuk menyapa temannya dan terlihat lebih berani serta ceria saat di sekolah
Partisipan tidak pernah bergaul atau menghabiskan waktu dengan teman sebaya saat berada di sekolah	Partisipan mulai bermain bersama teman sebaya saat di sekolah, partisipan juga menghabiskan waktu istirahat di sekolah dengan teman-temannya

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bagaimana kondisi partisipan sebelum dan sesudah menjalani terapi. Perubahan yang terjadi pada partisipan meliputi perubahan pada perasaan dan perilaku. Partisipan sudah mampu melakukan sosialisasi dengan teman-teman di kelasnya, hal ini menunjukkan bahwa terapi modifikasi perilaku dengan token ekonomi efektif untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi pada anak retardasi mental, penelitian ini sejalan dengan penelitian Akbar (2017), bahwa token ekonomi dapat digunakan pada anak retardasi mental.

### **Pembahasan**

Modifikasi perilaku dengan cara token ekonomi dilakukan dengan bertahap selama satu minggu. Pada hari pertama, partisipan merasa ragu-ragu dan membutuhkan bantuan guru untuk menjalankan token ekonomi. Namun pada hari ke 2 hingga hari ke 6, partisipan dapat menjalankan token ekonomi dengan baik. Hal ini terjadi karena partisipan memiliki keinginan yang besar untuk dapat menjalin sosialisasi dengan teman-teman sekelasnya. Pelaksanaan token ekonomi perlu melibatkan dukungan orang tua dan guru saat berada di sekolah, serta teman-teman sekelas yang juga menjadi faktor pendukung agar terapi dapat berjalan dengan lancar. Peran guru dan orang tua sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan token ekonomi (Muriawati, 2016). Metode token ekonomi sangat efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan anak dengan retardasi mental, hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan yang terjadi pada partisipan setelah pelaksanaan terapi. Pemberian *reward* atas token ekonomi dapat disesuaikan dengan apa yang disukai oleh anak.

## Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengambil kesimpulan bahwa terapi modifikasi perilaku dengan token ekonomi efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi pada anak dengan retardasi mental. Hal ini sangat mudah dilakukan dan disukai oleh anak-anak. dalam melaksanakan token ekonomi. Sosialisasi dan pemaparan tujuan yang ingin dicapai kepada anak perlu disampaikan, sehingga perilaku anak akan berubah secara berkala meski tanpa menggunakan token ekonomi.

Bagi para guru, diharapkan dapat menerapkan program token ekonomi dalam proses pembelajaran agar dapat meningkatkan kemampuan bersosialisasi pada siswa. Bagi orang tua, disarankan untuk terus memberikan motivasi kepada anak untuk bersosialisasi dan bergaul dengan teman sebaya. Orang tua pun juga dapat menerapkan program token ekonomi kepada anak dalam kehidupan sehari-hari.

## Daftar Pustaka

- Akbar, S. (2017). Terapi Modifikasi Perilaku untuk Penanganan Hiperaktif pada Anak Retardasi Mental Ringan. *Jurnal Ecopsy*, 4(1).  
<http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3414>.
- Cartledge, G., & Milburn, J. (1980). *Teaching Social Skills to Children and Youth: Innovative Approaches* (2nd ed.). Pergamon Press.
- Corey, G. (2010). *Konseling dan Psikoterapi : Teori dan Praktek* (1st ed.). Refika Aditama.
- Departemen Kesehatan RI. (1993). *PPDGJ III Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Erford, B. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui setiap Konselor* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Fahrudin, A. (2012). Teknik Ekonomi Token dalam Pengubahan Perilaku Klien. *Sosio Informa*, 17(3).  
<https://ejournal.kemsos.go.id/index.php/Sosioinforma/article/view/80>.
- Miltenberger, R. (2001). *Behavior Modification: Principles and Procedures* (2nd ed.). Thomson Learning.
- Mustikawati, N., Anggorowati, D., & Mugianingrum, O. (2015). Kemampuan Sosialisasi Anak Retardasi Mental. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2).  
<https://www.journal.stikesmuh-pkj.ac.id/index.php/jik/article/view/55>.
- Rohmah, F., & Muriyawati, M. (2016). Pengaruh Pemberian Token Ekonomi terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal JPSPD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 2(2).  
[https://www.researchgate.net/publication/322571929\\_PENGARUH\\_PEMBERIAN\\_TOKEN\\_EKONOMI\\_TERHADAP\\_MOTIVASI\\_BELAJAR\\_SISWA\\_SEKOLAH\\_DASAR](https://www.researchgate.net/publication/322571929_PENGARUH_PEMBERIAN_TOKEN_EKONOMI_TERHADAP_MOTIVASI_BELAJAR_SISWA_SEKOLAH_DASAR).
- Soetjiningsih, S., & Gde Ranuh, I. (2013). *Tumbuh Kembang Anak* (2nd ed.). EGC.
- Sularyo, T., & Kadim, M. (2000). Retardasi Mental. *Sari Pediatri*, 2(3).  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14238/sp2.3.2000>

Zastria, R., Aulia, F., & Duryati, D. (2014). Efektifitas Token Ekonomi untuk Mengurangi Shyness pada Anak SD. *Riset Aktual Psikologi*, 5(2).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/rapun.v5i2.6631>