

PENERAPAN TOKEN EKONOMI DALAM MENURUNKAN KECANDUAN GADGET PADA ANAK

Putri Dwi Priskova *¹
Lubna Nafahat Athiyyah ²
Muhammad Jamaluddin ³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

*e-mail: 210401110085@student.uin-malang.ac.id¹, 210401110121@student.uin-malang.ac.id², jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id³

Abstrak

Pada era digital saat ini, semua individu mengenal teknologi yang bernama gadget. Gadget menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari yang sudah tidak dapat dipisahkan karena dapat memudahkan pekerjaan manusia. Bahkan, bagi anak-anak gadget menjadi menarik karena berbagai hal yang ada didalamnya. Selain bermanfaat, gadget juga bisa berdampak negatif apabila digunakan secara berlebihan bahkan bisa menyebabkan kecanduan pada anak. Token ekonomi menjadi salah satu metode yang cocok karena model ini dianggap sesuai untuk diterapkan pada usia anak karena ada perjanjian hadiah yang diinginkan oleh subyek. Subyek penelitian ini adalah seorang anak yang berada di Kabupaten Lamongan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu Uji Wilcoxon. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi durasi pemakaian gadget dan mengurangi perilaku maladaptifnya ketika bersinggungan dengan gadget. Hasil penelitian menunjukkan metode token ekonomi efektif dalam menurunkan kecanduan gadget pada anak.

Kata kunci: Kecanduan, Gadget, Token Ekonomi

Abstract

In the current digital era, all individuals are familiar with technology called gadgets. Gadgets have already become an inseparable part of everyday life because they can facilitate human work. In fact, for children, gadgets are interesting because of the various things that are in it. Apart from being useful, gadgets can also have a negative impact if used excessively and can even cause addiction in children. Token economy is one of the suitable methods because this model is considered appropriate to be applied at the age of children because there is a reward agreement desired by the subject. The subject of this research is a child in Lamongan Regency. This study uses a quantitative method, namely the Wilcoxon Test. The purpose of this study was to reduce the duration of gadget use and reduce his maladaptive behaviour when in contact with gadgets. The results showed that the token economy method was effective in reducing gadget addiction in children.

Keywords: Addiction, Gadgets, Token economy

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dalam dunia gadget telah membawa seseorang ke era konektivitas yang tak tertandingi, seseorang dapat terhubung dengan siapa saja, dimana saja, dan kapan saja melalui internet. Hal ini mungkin saja dapat menjadi kolaborasi global, pertumbuhan ekonomi yang pesat, dan pertukaran informasi instan. Gadget telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan modern sekarang. Mulai dari *smartphone* yang hampir selalu bersama dan dibawa setiap saat hingga perangkat wearable yang selalu mengikuti aktivitas harian seseorang. Fenomena tersebut tidak hanya menciptakan kemudahan akses informasi dan komunikasi, tetapi juga mengubah cara seseorang bermain, bekerja dan berinteraksi dengan lingkungan bahkan dunia. Di bidang pendidikan, gadget telah membawa revolusi dalam cara kita belajar, dengan memungkinkan akses terhadap sumber belajar digital, platform pembelajaran online, dan aplikasi pendidikan interaktif

Aspek penting dari gadget adalah kemampuannya untuk menyatukan berbagai fungsi dalam satu perangkat yang ringkas, bisa sebagai alat komunikasi, kamera, pemutar music, navigasi GPS, bahkan bisa juga untuk pembayaran digital. Sebenarnya di sisi lain juga menimbulkan tantangan baru terkait keamanan data, privasi, dan ketergantungan pada teknologi.

Penggunaan gadget sebenarnya juga memiliki dampak negatif, ketergantungan yang berlebihan dapat berakibat kepada kesehatan seseorang seperti gangguan tidur, selain itu juga dapat berpengaruh pada kesehatan mental seperti kecanduan media sosial dan lain-lain. Menurut Ngafifi (2014) pesatnya perkembangan teknologi ini seperti dua sisi mata uang koin, dalam beberapa hal memberikan banyak manfaat dan hal-hal positif yang dapat membantu pekerjaan manusia dan dalam beberapa hal yang lain dapat pula memberikan efek negatif yang akan memberikan dampak buruk juga kepada para pengguna teknologi tersebut (Ngafifi, 2014).

Menurut Suherman (2019) orang tua memiliki peran penting dalam menjaga penggunaan gadget pada anak-anak karena dengan kemudahan operasional serta kecanggihan teknologi pada gadget ini dapat membuat anak-anak usia pra sekolah ini mengakses gadget secara mandiri. The Asian Insight (2014), telah melakukan survei mengenai ini, dan ditemukan bahwa hasilnya terdapat 67% anak dari usia dini atau prasekolah hingga anak usia sekolah sekitar 3-8 tahun telah menggunakan gadget orang tua mereka, serta terdapat 18% mereka menggunakan milik saudaranya serta persentase kecil sebesar 14% penggunaan gadget milik sendiri. Persentase tersebut menunjukkan bahwa orang tua dapat menjadi pencetus atau stimulator penggunaan gadget kepada anaknya, karena pada usia kanak-kanak, terlebih di usia prasekolah, orang tua yang memiliki kendali terhadap pendidikan anak atau segala hal yang diberikan kepada anak di mana tempat ia tumbuh dan berkembang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sunita & Mayasari (2018) anak-anak menjadi senang dan merasa nyaman dengan bermain gadget dikarenakan fitur-fitur yang beragam dan aplikasi yang memiliki banyak variasi sehingga semakin membuat gadget ini menarik bagi anak-anak bahkan bisa sampai mengalami kecanduan.

Token ekonomi merupakan salah satu cara yang bisa digunakan dalam mencapai tujuan pembelajaran khususnya untuk membentuk perilaku anak, bisa dilakukan dengan menggunakan reward sebagai penguat perilaku anak. Menurut Corey, pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau perkuatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul adalah suatu cara yang ampuh untuk mengubah tingkah laku. Token ekonomi ini menjadi penerapan dari operant conditioning dengan mengganti hadiah langsung dengan sesuatu yang bisa ditukar kemudian, misalkan kupon. Dan pada dasarnya, penerapan token ekonomi ini mirip dengan yang dijumpai di kehidupan sehari-hari, dimana para pekerja mendapat upah/gaji setelah melakukan pekerjaan sesuai kontrak. Gaji disini berarti kepingan/kupon. Sedangkan pekerjaan adalah perilaku anak yang sesuai target yang telah disepakati.

Dengan penjelasan di atas, ditarik kesimpulan bahwa tujuan pelaksanaan token ekonomi adalah untuk menguatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan sesuai dengan target perilaku yang telah ditetapkan. Target perilaku hendaknya disesuaikan dengan kebiasaan atau norma dan aturan yang berlaku di lingkungan di mana token economy tersebut diterapkan. Dalam hal ini, tujuan pelaksanaan token economy di lingkungan anak adalah mendorong anak untuk berperilaku disiplin dalam bermain gadget. Oleh karena itu, peneliti disini tertarik untuk meneliti lebih lanjut bagaimana efektivitas token ekonomi dalam menurunkan kecanduan gadget pada anak.

METODE

Pada penelitian eksperimen ini menggunakan model token ekonomi sebagai upaya memodifikasi perilaku subjek yang adiksinya pada gadget dalam kategori tinggi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu Uji Wilcoxon. Uji wilcoxon merupakan metode statistika non-parametrik yang dapat digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara perlakuan subjek sebelum dan sesudah diterapkan metode token ekonomi. Data penelitian berskala ordinal yang berasal dari kuisisioner dengan 13 item pertanyaan. Orang tua subjek diberikan kuisisioner untuk memberikan penilaian berdasarkan lima alternatif jawaban yang

terdiri dari skala 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (netral), 4 (tidak setuju), dan 5 (sangat tidak setuju).

Adapun subjek pada penelitian ini merupakan anak usia 8 tahun yang sedang duduk di bangku Sekolah Dasar, tepatnya di Kabupaten Lamongan. Di dalam keseharian subjek, selalu tidak absen dari bermain gadget, dari pagi hingga sebelum tidur, subjek meluangkan sebagian besar waktunya untuk berkutat dengan gadget, misalkan sebelum berangkat mengaji, sepulang sekolah di siang hari sampai mengabaikan jam tidur siang. Kemudian di sore hari untuk mengisi waktu kosong subjek, misalkan sambil makan ataupun bertamu, ia susah lepas dari gadget, dan sesudah isya' bermain gadget lagi sampai tertidur. Dan jika diminta gadgetnya walaupun hanya untuk keperluan sebentar, subjek marah dan menangis. Subjek juga mulai memiliki kosa kata aneh, di sebabkan dari ia meniru perkataan orang di Youtube. Dan adapun di gadget subyek durasi layar di kisaran 3-4 jam digunakan.

PROSES PELAKSANAAN TOKEN EKONOMI

Sebelum melaksanakan token ekonomi, diawali dengan pembuatan kontrak antara anak dan orang tua mengenai aturan dalam pelaksanaan token ekonomi. Kontrak dilakukan dengan cukup secara lisan dan bisa dipahami oleh subyek. Adapun persyaratan dalam pelaksanaan token ekonomi disini, subyek harus mengumpulkan kepingan token yang berupa sticker bintang yang dikumpulkan dalam 7 hari. Subyek akan mendapatkan sticker bintang apabila memenuhi persyaratan untuk mengurangi penggunaan gadget selama 15 menit di tiap harinya. Apabila subyek sudah mengumpulkan sebanyak tujuh sticker bintang, maka di sesi akhir pelaksanaan token ekonomi, sticker tersebut dapat ditukar dengan mainan yang sedang diinginkan oleh subyek. Adapun pelaksanaan token ekonomi ini, dapat dipahami oleh subyek dan tanpa adanya pemaksaan serta subyek menyetujui untuk diobservasi perilaku dan responnya selama penggunaan gadget dalam proses pelaksanaan token ekonomi. Diharapkan subyek dapat mengurangi durasi penggunaan gadget secara normal kembali, mengurangi kecanduan dan perilaku maladaptifnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Statistika Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_Test	13	4	5	4,77	,439
Post_Test	13	1	5	2,38	,961
Valid N (listwise)	13				

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh bahwa rata-rata skor item pada *pre-test* berada pada kriteria sangat tinggi sebesar 4,77. Sedangkan rata-rata skor item pada *post-test* adalah sebesar 2,38 yang berada pada kriteria rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa token ekonomi cukup efektif dalam upaya menurunkan kecanduan gadget pada subyek penelitian. Untuk membuktikan hal tersebut, dilakukan pengujian menggunakan uji wilcoxon yang membandingkan median skor *pre-test* dan *post-test*. Hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

H_0 : Tidak ada perbedaan antara skor item pada *pre-test* dan *post-test* (token ekonomi tidak efektif dalam penurunan kecanduan gadget)

H_1 : Terdapat perbedaan antara skor item pada *pre-test* dan *post-test* (token ekonomi efektif dalam penurunan kecanduan gadget)

Taraf kesalahan atau biasa disimbolkan dengan α yang digunakan pada penelitian ini adalah 0,01 menandakan bahwa tingkat kepercayaan dari analisis yang digunakan adalah sebesar 99%. Hasil pengujian wilcoxon dapat dilihat pada Tabel di bawah ini.

Tabel 2. Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test - Pre_Test	Negative Ranks	12 ^a	6,50	78,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	1 ^c		
	Total	13		

- a. Post_Test < Pre_Test
- b. Post_Test > Pre_Test
- c. Post_Test = Pre_Test

Tabel 3. Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	Post_Test - Pre_Test
Z	-3,213 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh bahwa N pada *negative rank* sebesar 12 yang berarti sebanyak 12 item pada *post-test* lebih rendah dibandingkan dengan *pre-test*. Pada *positive rank*, N menunjukkan nilai 0 yang berarti tidak ada item yang memiliki skor *post-test* yang lebih tinggi dibandingkan dengan *pre-test*. Nilai *mean rank* pada *negative rank* sebesar 6,5 mengindikasikan bahwa terdapat penurunan skor *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*, yang menunjukkan bahwa token ekonomi cukup efektif dalam menurunkan kecanduan gadget pada subjek penelitian. Hasil pengujian pada Tabel 2 menunjukkan keputusan tolak H_0 karena *p-value* (0,001) < α . Berdasarkan keputusan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor item pada *pre-test* dan *post-test* token ekonomi efektif dalam penurunan kecanduan gadget).

Sebelum adanya perlakuan dan observasi dari peneliti, subyek menggunakan gadget pribadinya pada kisaran 3-4 jam tiap harinya sesuai dengan durasi layar yang terletak pada fitur gadget. Perilaku subyek di tiap harinya juga jarang bersosialisasi dengan temannya karena lebih mementingkan gadgetnya, seperti disaat pulang sekolah ataupun mengaji. Bukan hanya dengan temannya, subyek juga menjadi lebih jarang untuk mengobrol dan bermain dengan orang tua, karena sudah lebih merasa asyik dengan gadget yang dimainkannya. Ketika gadgetnya diambil

atau tidak diberikan maka subyek akan marah dan memberontak sampai tidak mau untuk makan atau menuruti permintaan orang di sekitarnya. Selain hubungannya dengan orang tua dan teman, hal itu juga mempengaruhi kondisi fisik/kesehatannya karena saat subyek sudah dikenalkan gadget menjadi jarang makan, bermain dan kesulitan untuk tidur malam karena selalu menginginkan gadgetnya. Subyek juga suka mengabaikan tugas/PR yang diberikan oleh gurunya di sekolah dan malas untuk mengerjakannya.

Pada saat diberi perlakuan token ekonomi, subyek menjadi perlahan-lahan mengurangi penggunaan gadgetnya. Subyek dapat memenuhi persyaratan dengan mengurangi penggunaan gadget selama 15 menit di tiap harinya, karena selalu di iming-imingi oleh peneliti dan karena subyek sangat menginginkan mainan yang telah dijanjikan. Meskipun di awal pelaksanaan subyek masih suka merasa kesal dan belum terbiasa, namun subyek tetap masih dapat mengerti atas kesepakatan yang telah disepakati di awal. Subyek akhirnya berhasil untuk mengumpulkan sticker bintang dan mendapatkan mainan yang dia inginkan. Adapun penggunaan gadgetnya menjadi berkurang yang awalnya 3-4 jam menjadi 2 jam, karena mendekati akhir sesi dia bisa mengurangi lebih dari 15 menit di 3 hari terakhir. Yaitu di hari pertama sampai keempat dapat mengurangi selama 15 menit di tiap harinya, dan hari kelima sampai ketujuh dapat mengurangi 20 menit. Sehingga akhirnya subyek selama pelaksanaan token ekonomi, dapat mengurangi penggunaan gadget yang awalnya paling lama selama 4 jam, hingga menjadi 2 jam saja.

Setelah pelaksanaan token ekonomi berakhir, meskipun telah memahami bahwa telah menyelesaikan misi tersebut dan mendapatkan mainan yang dia inginkan, namun ternyata subyek mampu untuk melanjutkan pengurangan penggunaan gadgetnya. Subyek tetap konsisten untuk menggunakan gadget selama kisaran 2 jam saja. Adapun perilaku subyek setelah mengurangi penggunaan gadget, subyek menjadi punya waktu kembali untuk bermain dengan teman sekolah, bermain dengan orang tuanya serta mau untuk mengerjakan pr kembali. Subyek juga dapat tidur malam lebih awal dan tidak agresif lagi jika gadgetnya diambil atau tidak diberikan.

Hal ini juga sejalan dengan hasil wawancara kepada orang tua subyek yang dilakukan sebelum dan sesudah adanya pemberian intervensi token ekonomi. Sebelum token ekonomi dilakukan orang tua subyek mengatakan "Anak saya susah sekali untuk diatur, gadgetnya susah buat diambil karna dia akan menangis dan marah marah, sehari nya sampai berjam jam menggunakan". Namun, setelah adanya pemberian token ekonomi orang tua subyek juga merasakan adanya perubahan penggunaan gadget pada si subyek, "Anak saya menjadi lebih bisa mengontrol gadgetnya sekarang, meskipun sepertinya belum terbiasa, tapi alhamdulillah dia perlahan lahan sudah bisa kalau tidak memegang gadgetnya, sifatnya juga sudah tidak seagresif dulu".

Dalam proses pelaksanaan token ekonomi ini, menunjukkan hasil bawa token ekonomi dapat memberi dampak yang positif karena bisa mengurangi kecanduan gadget pada anak. Adapun faktor keberhasilannya karena pemberian hadiah yang sesuai dengan keinginan subyek. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Corey, pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau perkuatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul adalah suatu cara yang ampuh untuk mengubah tingkah laku.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian. penerapan token ekonomi efektif dalam menurunkan penggunaan gadget pada subyek, karena adanya pemberian hadiah yang diinginkannya. Hal tersebut ditemui dari hasil observasi selama 7 hari pada subyek, yang awalnya menggunakan gadget selama 3-4 jam sehari menjadi 2 jam setelah adanya intervensi. Tak hanya itu, perilaku subyek pun

mengalami perubahan. Selain itu terdapat perbedaan antara skor item pada *pre-test* dan *post-test* token ekonomi.

Saran untuk penelitian kedepannya adalah dapat memperpanjang pelaksanaan proses token ekonomi lebih dari tujuh hari agar dapat lebih mempengaruhi pengurangan kecanduan gadget pada anak bahkan bisa menghilangkannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayllon, T. (1999). How to use token economy and point systems. PRO-ED, ..
- Kusumadewi, T. n. (2009). Hubungan antara kecanduan game online terhadap keterampilan sosial pada remaja. *Jurnal Universitas Indonesia*, 8-13
- Ngafifi, M. (2014). Kemajuan teknologi dan pola hidup manusia dalam perspektif sosial budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*, 2(1).
- Nurhidayah, I., Ramadhan, J. G., Amira, I., & Lukman, M. (2021). Peran orangtua dalam pencegahan terhadap kejadian adiksi gadget pada anak: literatur review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 129- 140.
- Suherman, R. N. (2019). Hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat kecanduan gadget pada anak prasekolah (Doctoral dissertation, stikes hang tua surabaya).
- Sunita, I., & Mayasari, E. (2018). Pengawasan orangtua terhadap dampak penggunaan gadget pada anak. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(3), 510-514.
- Young, K. 1996. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <http://doi.org/doi:10.1089/cpb.1998.1.237>
- Yunita, M. M., Lesmana, T., Jatmika, D., Damayanti, A., & Kusuma, T. F. (2021). Mengenal bahaya adiksi gadget dan cara mengatasinya. *Jurnal Pengabdian dan kewirausahaan*, 5(2).