



Penerapan *Token Economy* Untuk Meningkatkan Fokus Belajar Pada Siswa SMP

Irly Raya Qurani¹

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

230401110101@student.uin-malang.ac.id

Aura Citra Kholiq²

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

230401110109@student.uin-malang.ac.id

Muhammad Jamaluddin³

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id

Abstract

This study aimed to determine the effectiveness of implementing a Token economy in improving independent learning focus among junior high school students. The problem identified in the subject was the low ability to maintain learning focus due to frequent distractions from gadget use for non-academic activities during study sessions. This study employed a Single Subject Research (SSR) approach using an ABA (Baseline–Intervention–Baseline) design. Token economy is a behavior modification technique based on the principles of operant conditioning and developed within the framework of Applied Behavior Analysis (ABA) to promote adaptive behavior through positive reinforcement. The participant was a seventh-grade junior high school student who experienced difficulties in maintaining focus during independent learning activities. Data were collected through observation during 60-minute independent study sessions divided into four observation intervals. The intervention was implemented using a token economy system in which tokens were provided as positive reinforcement when the participant was able to maintain learning focus without gadget-related distractions. The results showed an improvement in learning focus during the intervention phase compared to the initial baseline phase. The participant was able to sustain attention more consistently, while gadget-related distracting behaviors decreased significantly. During the second baseline phase, learning focus remained at a better level than before the intervention, although a slight decline was observed following the withdrawal of tokens and rewards.

Keywords: *Token economy, study focus, gadget distraction, self-regulated learning, junior high school student*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan *Token economy* dalam meningkatkan fokus belajar mandiri pada siswa SMP. Permasalahan yang ditemukan pada subjek adalah rendahnya kemampuan mempertahankan fokus belajar karena sering terdistraksi oleh penggunaan gadget untuk aktivitas non-akademik saat belajar berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan *Token economy* dalam meningkatkan fokus belajar mandiri pada siswa SMP. Permasalahan yang ditemukan pada subjek adalah rendahnya kemampuan mempertahankan fokus belajar karena sering terdistraksi oleh penggunaan gadget untuk aktivitas non-akademik saat belajar berlangsung. Penelitian menggunakan pendekatan *single subject research (SSR)* dengan desain *ABA (Baseline–Intervention–Baseline)*. *Token economy* merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang berlandaskan prinsip operant conditioning dan dikembangkan dalam pendekatan *Applied Behavior Analysis (ABA)* untuk meningkatkan perilaku adaptif melalui pemberian reinforcement positif. Subjek penelitian merupakan seorang siswa SMP kelas VII (tujuh) yang mengalami kesulitan mempertahankan fokus belajar mandiri. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi selama sesi belajar mandiri berdurasi 60 menit yang dibagi menjadi empat interval pengamatan. Intervensi diberikan menggunakan teknik *Token economy* melalui pemberian token sebagai reinforcement positif ketika subjek mampu mempertahankan fokus belajar tanpa distraksi gadget. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan fokus belajar pada fase intervensi setelah diberikannya penguatan *Token economy* dibandingkan fase baseline awal (sebelum diberikan intervensi). Subjek mampu mempertahankan perhatian belajar secara lebih konsisten dan perilaku distraksi gadget mengalami penurunan yang signifikan. Pada fase baseline kedua, fokus belajar masih menunjukkan kondisi yang lebih baik dibandingkan sebelum intervensi diberikan meskipun terdapat sedikit penurunan setelah penghentian token dan reward.

Kata kunci: *Token economy*, fokus belajar, distraksi gadget, *self-regulated learning*, siswa SMP

A. Introduction

Perkembangan teknologi digital, khususnya penggunaan smartphone, telah membawa perubahan signifikan dalam aktivitas belajar siswa. Di satu sisi, gadget memberikan kemudahan akses informasi dan mendukung proses pembelajaran. Namun, di sisi lain gadget juga menghadirkan potensi distraksi yang tinggi, terutama pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang masih berada pada tahap perkembangan regulasi diri dan kontrol perilaku yang belum optimal.

Berdasarkan hasil observasi awal, subjek menunjukkan kesulitan dalam mempertahankan fokus saat belajar mandiri di rumah. Subjek sering memulai kegiatan belajar dengan tujuan mengerjakan tugas atau mencari informasi

akademik melalui internet, tetapi kemudian terdistraksi untuk membuka media sosial, menonton video, atau bermain game online seperti Mobile Legends: Bang Bang. Akibatnya, perhatian subjek mudah teralihkan sehingga proses belajar menjadi tidak konsisten dan kurang efektif. Subjek juga menunjukkan kecenderungan menunda penyelesaian tugas karena lebih tertarik pada aktivitas digital yang memberikan kesenangan instan.

Fenomena tersebut menggambarkan rendahnya kemampuan fokus belajar mandiri pada subjek. Fokus belajar mandiri merujuk pada kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian, mengendalikan distraksi, dan mempertahankan keterlibatan dalam kegiatan belajar tanpa pengawasan langsung dari orang lain. Kondisi ini menjadi perhatian penting karena fokus belajar merupakan salah satu faktor yang menentukan efektivitas proses pembelajaran dan keberhasilan akademik siswa.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik *Token economy* efektif digunakan untuk memodifikasi berbagai perilaku, termasuk mengurangi penggunaan gadget berlebih dan perilaku adiktif terhadap media digital. Dewa et al. (2025) menemukan bahwa penerapan *Token economy* mampu menurunkan durasi penggunaan *handphone* pada anak melalui pemberian token yang dapat ditukarkan dengan *reward* tertentu. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *Token economy* efektif dalam mengurangi perilaku maladaptif yang berkaitan dengan penggunaan teknologi digital secara berlebihan.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu umumnya berfokus pada pengurangan perilaku negatif, seperti kecanduan gadget, penggunaan *handphone* berlebih, atau perilaku adiktif lainnya. Penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas *Token economy* dalam meningkatkan perilaku akademik positif, khususnya fokus belajar mandiri pada siswa SMP yang terdistraksi oleh penggunaan gadget, masih relatif terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang menempatkan fokus belajar sebagai perilaku target utama dalam penerapan *Token economy*. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi dengan mengkaji efektivitas *Token economy* dalam meningkatkan fokus belajar mandiri pada siswa SMP yang mengalami distraksi gadget selama kegiatan belajar.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan *Token economy* dalam meningkatkan fokus belajar mandiri pada siswa SMP. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai modifikasi perilaku dan *self-regulated learning*. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif strategi yang dapat digunakan oleh orang tua maupun pendidik untuk membantu siswa mengelola penggunaan gadget dan meningkatkan fokus selama belajar mandiri.

Hipotesis penelitian ini adalah penerapan *Token economy* efektif untuk meningkatkan fokus belajar mandiri pada siswa SMP.

B. Literature Review

Self-Regulated Learning

Dalam konteks psikologi pendidikan, rendahnya fokus belajar mandiri berkaitan dengan kemampuan *self-regulated learning* (SRL). Zimmerman (2000) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai proses aktif yang melibatkan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, perasaan, dan perilakunya untuk mencapai tujuan belajar. Zimmerman dan Moylan (2009) menjelaskan bahwa SRL berlangsung dalam tiga fase siklik, yaitu *forethought*, *performance*, dan *self-reflection*. Pada fase *performance*, individu dituntut mampu mengendalikan perhatian, mengatur lingkungan belajar, serta mengelola berbagai distraksi yang muncul selama proses belajar berlangsung.

Penelitian Marlet et al. (2024) menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan SRL yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi dan mengontrol perhatian selama belajar. Dalam penelitian ini, kesulitan yang dialami subjek untuk mempertahankan fokus selama belajar mandiri menunjukkan adanya hambatan pada aspek regulasi diri, khususnya dalam mengendalikan perhatian ketika berhadapan dengan berbagai stimulus digital yang menarik.

Distraksi Digital

Salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya fokus belajar mandiri adalah distraksi digital. Mayildurai et al. (2019) mendefinisikan distraksi digital sebagai pengalihan perhatian dari tugas utama menuju aktivitas digital lain yang tidak relevan dengan tujuan yang sedang dikerjakan. Dalam konteks pendidikan, distraksi digital dapat berupa penggunaan media sosial, bermain game online, menonton video hiburan, atau menjelajah internet di luar kebutuhan akademik.

McCoy (2020) dan Abidin (2023) menemukan bahwa aktivitas seperti *scrolling* media sosial, mengirim pesan, dan bermain game merupakan bentuk distraksi digital yang paling sering dialami siswa. Selain itu, Wang et al. (2022) dan Throuvala et al. (2021) menjelaskan bahwa distraksi digital dipengaruhi oleh impulsivitas perhatian, rendahnya regulasi emosi, serta persepsi keliru mengenai kemampuan melakukan multitasking.

Pada subjek penelitian ini, penggunaan gadget yang awalnya bertujuan untuk mendukung kegiatan belajar sering kali berubah menjadi aktivitas non-akademik. Kondisi tersebut menyebabkan perhatian mudah teralihkan sehingga proses belajar menjadi kurang efektif. Oleh karena itu, diperlukan suatu strategi yang mampu membantu siswa mempertahankan fokus belajar serta mengurangi perilaku distraktif selama proses belajar mandiri berlangsung.

Token economy

Salah satu teknik modifikasi perilaku yang dapat digunakan untuk meningkatkan fokus belajar adalah *Token economy*. Teknik ini berlandaskan teori operant conditioning yang dikemukakan oleh Skinner (1953). Menurut Skinner, perilaku dapat dibentuk melalui pemberian penguatan (*reinforcement*), yaitu

konsekuensi yang meningkatkan kemungkinan munculnya kembali perilaku yang diharapkan.

Dalam *Token economy*, individu memperoleh token setiap kali berhasil menampilkan perilaku target yang telah ditentukan. Token tersebut kemudian dapat ditukarkan dengan reward yang bernilai bagi individu. Miltenberger (2012) menjelaskan bahwa token berfungsi sebagai secondary reinforcer yang efektif untuk meningkatkan frekuensi munculnya perilaku adaptif. Dalam konteks pendidikan, *Token economy* telah banyak digunakan untuk meningkatkan disiplin, perhatian, kepatuhan terhadap aturan, dan keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar.

Perkembangan *Applied Behavior Analysis (ABA)* modern menunjukkan bahwa modifikasi perilaku tidak hanya berfokus pada pengurangan perilaku maladaptif, tetapi juga pada pembentukan dan pemeliharaan perilaku adaptif yang memiliki nilai fungsional dalam kehidupan sehari-hari. ABA saat ini dipandang sebagai pendekatan intervensi berbasis bukti (*evidence-based practice*) yang menggunakan prinsip-prinsip pembelajaran untuk menghasilkan perubahan perilaku yang terukur dan bermakna. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis ABA efektif dalam meningkatkan berbagai keterampilan adaptif, termasuk kemampuan memusatkan perhatian, kepatuhan terhadap tugas, keterampilan akademik, serta pengendalian perilaku distraktif melalui pemberian reinforcement yang sistematis (Heward et al., 2022). Oleh karena itu, penerapan *Token economy* dalam penelitian ini tidak hanya dipahami sebagai teknik pemberian hadiah semata, tetapi sebagai bagian dari strategi modifikasi perilaku berbasis ABA yang bertujuan membangun perilaku fokus belajar secara bertahap dan berkelanjutan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas *Token economy* dalam meningkatkan perilaku belajar positif. Setyani (2020) menemukan bahwa *Token economy* efektif meningkatkan atensi belajar siswa SMP. Penelitian Ardhana dan Wicaksono (2024) menunjukkan bahwa *Token economy* mampu meningkatkan disiplin belajar yang ditandai dengan meningkatnya partisipasi aktif siswa, ketepatan waktu pengumpulan tugas, serta keterlibatan selama proses pembelajaran. Penelitian Radika, Gutji, dan Wahyuni (2023) juga menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Token economy* mampu meningkatkan disiplin belajar siswa SMP secara bertahap pada setiap siklus intervensi.

Meskipun demikian, penelitian mengenai penerapan *Token economy* untuk meningkatkan fokus belajar mandiri dalam konteks distraksi gadget pada siswa SMP masih relatif terbatas. Dalam perspektif *behavior modification* modern, keberhasilan suatu intervensi ditentukan oleh kejelasan perilaku sasaran, konsistensi pemberian konsekuensi, serta penggunaan pengukuran perilaku yang objektif dan berbasis data. Pendekatan ABA menekankan pentingnya observasi perilaku secara langsung dan evaluasi perubahan perilaku melalui desain eksperimen perilaku, termasuk *single-subject design* yang memungkinkan peneliti mengamati hubungan fungsional antara intervensi dan perubahan perilaku yang terjadi (Heward et al., 2022). Sejalan

dengan hal tersebut, desain ABA (*Baseline–Intervention–Baseline*) dalam penelitian ini digunakan untuk mengevaluasi efektivitas *Token economy* dalam meningkatkan fokus belajar mandiri serta mengurangi perilaku distraksi penggunaan gadget pada siswa SMP. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengkaji penerapan *Token economy* sebagai strategi untuk meningkatkan fokus belajar mandiri pada siswa SMP. Intervensi ini diharapkan dapat membantu siswa mempertahankan perhatian selama belajar, mengurangi perilaku distraktif, serta membentuk kebiasaan belajar yang lebih terarah dan mandiri.

Berdasarkan uraian teoritis dan penelitian terdahulu, dapat diasumsikan bahwa pemberian reinforcement positif melalui *Token economy* akan meningkatkan kecenderungan siswa untuk mempertahankan perilaku fokus belajar. Semakin sering perilaku fokus memperoleh penguatan, semakin besar kemungkinan perilaku tersebut muncul kembali dan menjadi kebiasaan yang menetap.

Menurut Fahrudin (2012), *Token economy* merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang efektif karena memberikan penguatan secara langsung terhadap perilaku yang diharapkan. Token diberikan segera setelah individu menampilkan perilaku target dan kemudian dapat ditukarkan dengan *reward* yang memiliki nilai bagi individu tersebut. Sistem ini membantu individu memahami hubungan antara perilaku dan konsekuensi yang diperoleh sehingga meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut muncul kembali pada masa mendatang. Pandangan tersebut masih relevan dengan perkembangan ABA modern yang menempatkan *Token economy* sebagai salah satu prosedur *reinforcement* berbasis bukti untuk meningkatkan perilaku adaptif pada berbagai setting, termasuk pendidikan. Dalam kerangka ABA, token berfungsi sebagai *conditioned reinforcer* yang menjembatani hubungan antara munculnya perilaku target dan diperolehnya *reward* yang lebih bernilai bagi individu (Heward et al., 2022).

Fahrudin (2012) juga menjelaskan bahwa keberhasilan *Token economy* dipengaruhi oleh beberapa unsur penting, yaitu kejelasan perilaku target, konsistensi pemberian token, adanya sistem pencatatan perilaku, serta tersedianya *reward* yang menarik bagi individu. Dalam konteks pendidikan, penerapan unsur-unsur tersebut memungkinkan siswa memperoleh umpan balik yang jelas mengenai perilaku yang diharapkan sehingga lebih termotivasi untuk mempertahankan perilaku positif selama proses pembelajaran.

Penelitian yang dilakukan oleh Karim (2026) menunjukkan bahwa *Token economy* efektif meningkatkan motivasi belajar siswa SMP yang ditandai dengan meningkatnya keterlibatan dalam pembelajaran dan penyelesaian tugas akademik. Hasil systematic review dan meta-analysis yang dikutip Karim (2026) dari Kim et al. (2022) juga menunjukkan bahwa *Token economy* memberikan dampak positif terhadap peningkatan perilaku akademik yang diharapkan dalam lingkungan pendidikan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *Token economy* tidak hanya efektif dalam meningkatkan disiplin belajar, tetapi juga dapat digunakan untuk meningkatkan keterlibatan, perhatian, dan motivasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Applied Behavior Analysis (ABA)

Perkembangan *Applied Behavior Analysis (ABA)* modern menunjukkan perluasan fokus dari sekadar pengurangan perilaku bermasalah menuju peningkatan kualitas hidup individu melalui pengembangan perilaku yang bermakna dan fungsional. ABA tidak hanya menekankan perubahan perilaku yang dapat diamati, tetapi juga penggunaan prosedur yang berbasis bukti, pengukuran yang objektif, serta evaluasi yang berkelanjutan terhadap efektivitas intervensi yang diberikan (Heward et al., 2022). Oleh karena itu, ABA saat ini diakui sebagai salah satu pendekatan ilmiah yang banyak digunakan dalam bidang pendidikan, kesehatan, maupun pengembangan keterampilan adaptif.

Dalam praktiknya, ABA modern menekankan pentingnya identifikasi hubungan fungsional antara lingkungan dan perilaku individu sehingga intervensi yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik perilaku sasaran. Gitimoghaddam et al. (2022) menjelaskan bahwa pendekatan ABA yang sistematis memungkinkan perubahan perilaku terjadi secara lebih konsisten melalui manipulasi *antecedent* dan *consequence* yang memengaruhi kemunculan perilaku. Pendekatan ini juga menempatkan *reinforcement* sebagai komponen utama dalam pembentukan dan pemeliharaan perilaku adaptif yang diharapkan.

Lebih lanjut, Eckes et al. (2023) menegaskan bahwa efektivitas ABA didukung oleh penggunaan strategi intervensi yang terstruktur, pengambilan data secara berkelanjutan, serta pengambilan keputusan yang didasarkan pada bukti empiris. Karakteristik tersebut menjadikan ABA relevan untuk diterapkan dalam konteks pendidikan karena memungkinkan guru atau peneliti memantau perubahan perilaku siswa secara objektif. Dalam konteks penelitian ini, prinsip-prinsip ABA menjadi landasan dalam penerapan *token economy* untuk meningkatkan fokus belajar mandiri siswa melalui pemberian penguatan positif secara sistematis terhadap perilaku belajar yang diharapkan.

C. Method**Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Research (SSR)* dengan desain ABA (*Baseline–Intervention–Baseline*). Desain ini digunakan untuk mengamati perubahan perilaku fokus belajar mandiri pada subjek sebelum, selama, dan setelah diberikan intervensi berupa *Token economy*.

Permasalahan yang Diteliti

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan fokus belajar mandiri pada siswa SMP akibat distraksi penggunaan gadget untuk aktivitas non-akademik. Berdasarkan hasil observasi awal, subjek sering memulai kegiatan belajar dengan tujuan mengerjakan tugas atau mencari informasi akademik melalui internet, tetapi kemudian terdistraksi untuk membuka media sosial, menonton video hiburan, atau bermain game online. Akibatnya, perhatian subjek

mudah teralihkan sehingga proses belajar menjadi kurang efektif dan penyelesaian tugas sering tertunda.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan *Token economy* dalam meningkatkan fokus belajar mandiri pada siswa SMP.

Subjek

Subjek penelitian adalah seorang siswa SMP kelas VII yang mengalami kesulitan mempertahankan fokus selama kegiatan belajar mandiri. Perilaku sasaran dalam penelitian ini adalah kemampuan subjek dalam mempertahankan perhatian selama belajar tanpa terdistraksi oleh penggunaan gadget di luar kebutuhan akademik.

Definisi Operasional Perilaku Fokus Belajar

Fokus belajar dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai kemunculan perilaku yang menunjukkan keterlibatan aktif subjek dalam kegiatan belajar selama interval pengamatan berlangsung. Perilaku yang dikategorikan sebagai fokus belajar meliputi: (1) melihat atau membaca buku/materi pelajaran; (2) menulis atau mencatat materi; (3) mengerjakan soal atau tugas akademik; (4) membuka sumber belajar digital yang relevan, seperti kamus daring atau situs referensi akademik. Sebaliknya, perilaku yang dikategorikan sebagai distraksi meliputi membuka media sosial, menonton video hiburan, bermain game online, atau aktivitas digital lain yang tidak berkaitan dengan tujuan belajar. Subjek dinyatakan fokus pada satu interval apabila tidak menampilkan perilaku distraksi selama keseluruhan interval pengamatan tersebut.

Pengukuran dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dalam setting natural, yaitu ketika subjek melaksanakan kegiatan belajar mandiri di rumah. Observasi menggunakan teknik *interval recording* dengan interval waktu 15 menit selama satu sesi belajar berdurasi 60 menit, sehingga terdapat empat interval pengamatan pada setiap sesi. Selain observasi, wawancara awal juga dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai kebiasaan belajar subjek dan bentuk distraksi yang sering muncul selama proses belajar mandiri. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi fokus belajar dan lembar monitoring *Token economy* yang disusun berdasarkan indikator perilaku sasaran.

Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan melalui tiga fase, yaitu baseline pertama (A1), intervensi (B), dan baseline kedua (A2). Fase baseline pertama dilakukan selama lima sesi untuk memperoleh gambaran awal fokus belajar subjek. Selanjutnya, pada fase intervensi diterapkan teknik *Token economy* selama enam sesi belajar. Subjek

memperoleh satu token pada setiap interval apabila mampu mempertahankan fokus belajar tanpa melakukan distraksi penggunaan gadget untuk aktivitas non-akademik. Token yang terkumpul dapat ditukarkan dengan *reward* yang telah disepakati sebelumnya. Setelah intervensi selesai, dilakukan baseline kedua selama lima sesi tanpa pemberian token maupun *reward* untuk melihat keberlangsungan perilaku fokus belajar.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan analisis visual yang umum digunakan dalam penelitian subjek tunggal. Analisis difokuskan pada perubahan level, kecenderungan arah (*trend*), dan stabilitas perilaku fokus belajar pada setiap fase penelitian. Perbandingan antar fase A₁, B, dan A₂ digunakan untuk menilai efektivitas penerapan *Token economy* dalam meningkatkan fokus belajar mandiri pada subjek.

D. Hasil dan Pembahasan

Hasil observasi pada fase baseline pertama (A₁) menunjukkan bahwa kemampuan fokus belajar subjek masih rendah dan belum stabil. Selama kegiatan belajar mandiri, subjek masih sering terdistraksi oleh penggunaan gadget untuk aktivitas non-akademik, seperti membuka media sosial, menonton video hiburan, maupun bermain game online. Kondisi tersebut menyebabkan perhatian subjek mudah teralihkan dari tugas belajar yang sedang dikerjakan.

Pada fase intervensi (B), terjadi peningkatan kemampuan fokus belajar dibandingkan fase baseline pertama. Selama enam sesi intervensi, subjek memperoleh token pada seluruh interval pengamatan yang menunjukkan bahwa subjek mampu mempertahankan fokus belajar tanpa melakukan distraksi penggunaan gadget untuk aktivitas non-akademik.

Tabel 1

Perolehan Token Selama Fase Intervensi

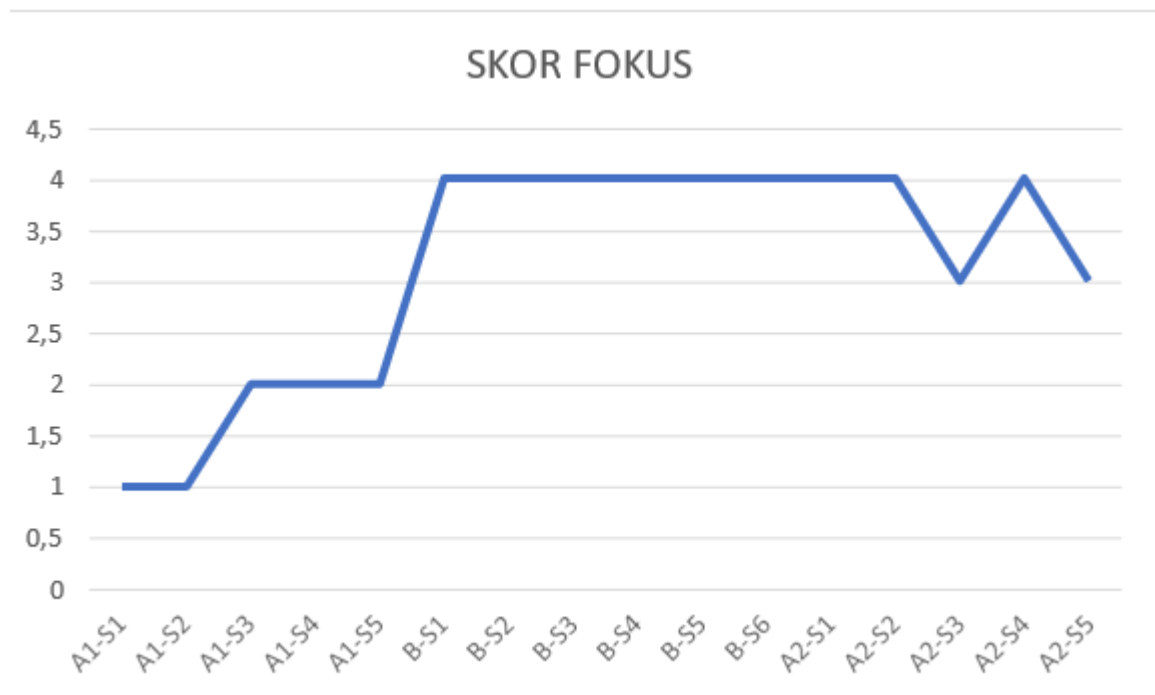
No.	Tanggal	Interval 1 (0-15)	Interval 2 (15-30)	Interval 3 (30-45)	Interval 4 (45-60)	Total Token
1.	12 Mei 2026	✓	✓	✓	✓	4
2.	13 Mei 2026	✓	✓	✓	✓	4
3.	14 Mei 2026	✓	✓	✓	✓	4
4.	15 Mei 2026	✓	✓	✓	✓	4
5.	18 Mei 2026	✓	✓	✓	✓	4

6.	19 Mei 2026	✓	✓	✓	✓	4
TOTAL						24

Berdasarkan Tabel 1, subjek memperoleh total 24 token atau skor maksimal selama fase intervensi. Perolehan token yang konsisten pada setiap sesi menunjukkan bahwa subjek mampu mempertahankan perhatian selama kegiatan belajar berlangsung tanpa terdistraksi oleh penggunaan gadget untuk aktivitas non-akademik.

Pada fase baseline kedua (A2), kemampuan fokus belajar subjek masih berada pada tingkat yang lebih baik dibandingkan fase baseline pertama. Meskipun pada beberapa sesi masih ditemukan perilaku distraksi, frekuensinya lebih rendah dibandingkan kondisi sebelum intervensi diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian perilaku fokus belajar yang terbentuk selama intervensi tetap bertahan setelah penghentian token dan reward.

Perubahan fokus belajar subjek pada ketiga fase penelitian disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Perubahan fokus belajar subjek pada fase baseline pertama (A1), intervensi (B), dan baseline kedua (A2).

Grafik menunjukkan perubahan skor fokus belajar subjek pada setiap fase penelitian A-B-A, yaitu fase baseline pertama (A1), fase intervensi (B), dan fase

baseline kedua (A₂). Pada fase baseline pertama, skor fokus belajar subjek masih rendah dan belum stabil. Memasuki fase intervensi, skor fokus belajar mengalami peningkatan dan menunjukkan kondisi yang stabil selama penerapan *Token economy*. Selanjutnya, pada fase baseline kedua, skor fokus belajar subjek mengalami sedikit penurunan dibandingkan fase intervensi, namun masih berada pada tingkat yang lebih baik dibandingkan fase baseline awal. Secara umum, grafik menunjukkan adanya peningkatan fokus belajar subjek setelah penerapan *Token economy*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Token economy* dapat meningkatkan fokus belajar mandiri pada siswa SMP. Perubahan perilaku terlihat dari perbedaan kondisi subjek pada fase baseline pertama (A₁), fase intervensi (B), dan fase baseline kedua (A₂).

Pada fase baseline pertama (A₁), kemampuan fokus belajar subjek masih tergolong rendah. Subjek sering mengalami distraksi penggunaan gadget untuk aktivitas non-akademik seperti membuka media sosial, menonton video hiburan, dan bermain game online saat kegiatan belajar berlangsung. Kondisi ini menunjukkan bahwa subjek mengalami kesulitan dalam mengendalikan perhatian dan mempertahankan keterlibatan dalam proses belajar mandiri. Temuan tersebut sejalan dengan teori *self-regulated learning* (SRL) yang dikemukakan oleh Zimmerman (2000), yang menyatakan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol perhatian, mengelola perilaku belajar, dan mempertahankan fokus terhadap tujuan akademik. Selain itu, kondisi tersebut juga mencerminkan adanya distraksi digital, yaitu pengalihan perhatian dari tugas utama menuju aktivitas digital yang tidak berkaitan dengan tujuan belajar. Rendahnya fokus belajar pada fase ini juga sejalan dengan temuan Zahroh et al. (2025) yang menyatakan bahwa fokus yang rendah pada siswa dapat menghambat kemampuan mereka dalam memahami materi pembelajaran, berinteraksi dengan teman sebaya, dan mengikuti instruksi guru secara optimal. Lebih lanjut, Mustafia et al. (2022) menjelaskan bahwa konsentrasi belajar yang rendah akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah serta ketidakseriusan dalam belajar yang pada akhirnya mempengaruhi daya pemahaman materi.

Pada fase intervensi (B), terjadi peningkatan kemampuan fokus belajar yang ditunjukkan melalui perolehan token maksimal pada setiap sesi. Selama fase ini, subjek mampu mempertahankan perhatian selama kegiatan belajar dan mengurangi perilaku distraksi penggunaan gadget untuk aktivitas non-akademik. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa *Token economy* efektif dalam membantu pembentukan perilaku fokus belajar. Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori *operant conditioning* dari Skinner (1953), yang menyatakan bahwa perilaku yang diikuti oleh konsekuensi positif cenderung akan diulang kembali. Dalam penelitian ini, token berfungsi sebagai penguat sekunder yang diberikan setelah subjek berhasil menunjukkan perilaku fokus belajar sesuai target yang telah ditentukan.

Adanya token dan *reward* mendorong subjek untuk mempertahankan perilaku yang diharapkan karena perilaku tersebut menghasilkan konsekuensi yang menyenangkan. Hal ini diperkuat oleh Zahroh et al. (2025) yang menemukan bahwa rata-rata tingkat fokus siswa meningkat secara signifikan setelah penerapan *Token economy*, dari nilai 4,93 sebelum intervensi menjadi 6,05 sesudah intervensi, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemberian reward kepada siswa setelah berhasil menjawab pertanyaan dan proses mengumpulkan poin secara efektif meningkatkan fokus belajar siswa.

Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Miltenberger (2012) yang menjelaskan bahwa *Token economy* merupakan teknik modifikasi perilaku yang efektif untuk meningkatkan perilaku adaptif melalui sistem penguatan yang terstruktur. Melalui pemberian token secara konsisten, subjek memperoleh motivasi tambahan untuk mengontrol penggunaan gadget dan tetap terlibat dalam kegiatan belajar. Dengan demikian, *Token economy* tidak hanya berfungsi sebagai alat penguatan perilaku, tetapi juga membantu membentuk kebiasaan belajar yang lebih terarah. Senada dengan hal tersebut, Mustafia et al. (2022) menjelaskan bahwa dengan menerapkan metode *Token economy*, siswa akan merasa siap sedia dan memfokuskan diri dalam mengikuti kegiatan pembelajaran karena dorongan untuk memperoleh reward mendorong siswa memusatkan perhatiannya secara aktif. Sementara itu, Fitriani dan Pratiwi (2025) menegaskan bahwa *Token economy* membantu siswa memahami perilaku yang diharapkan dan mendorong perubahan perilaku secara berkelanjutan, sekaligus menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dan meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Setyani (2020) yang menunjukkan bahwa teknik *Token economy* efektif dalam meningkatkan atensi belajar siswa SMP. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Ardhana dan Wicaksono (2024) yang menemukan bahwa *Token economy* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa, serta penelitian Radika, Gutji, dan Wahyuni (2023) yang menunjukkan bahwa *Token economy* mampu meningkatkan perilaku belajar positif pada siswa SMP. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa *Token economy* merupakan strategi modifikasi perilaku yang dapat diterapkan dalam berbagai konteks pendidikan untuk meningkatkan perilaku belajar yang diharapkan. Hal ini turut diperkuat oleh Karim (2026) yang menemukan bahwa penerapan *Token economy* mampu meningkatkan motivasi belajar siswa SMP yang ditandai dengan meningkatnya keterlibatan akademik, konsistensi mengikuti pembelajaran, dan penyelesaian tugas yang sebelumnya tertunda. Karim (2026) menjelaskan bahwa pemberian token secara konsisten membantu siswa mengaitkan perilaku belajar dengan konsekuensi positif sehingga perilaku tersebut cenderung dipertahankan.

Pada fase baseline kedua (A₂), fokus belajar subjek masih berada pada tingkat yang lebih baik dibandingkan kondisi awal, meskipun terjadi sedikit penurunan dibandingkan fase intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa penghentian token dan reward menyebabkan berkurangnya reinforcement yang sebelumnya diterima subjek. Akibatnya, konsistensi perilaku fokus belajar tidak

sekuat saat intervensi berlangsung. Namun demikian, kemampuan fokus belajar yang masih lebih baik dibandingkan fase baseline pertama menunjukkan bahwa sebagian perilaku yang telah terbentuk selama intervensi tetap bertahan meskipun reinforcement tidak lagi diberikan. Hal ini mengindikasikan bahwa *Token economy* tidak hanya menghasilkan perubahan perilaku jangka pendek, tetapi juga berpotensi membantu pembentukan kebiasaan belajar yang lebih adaptif. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Karim (2026), di mana meskipun intervensi telah berakhir, subjek tetap menunjukkan perilaku akademik yang lebih baik dibandingkan kondisi sebelum intervensi, yang mengindikasikan terbentuknya kebiasaan belajar yang lebih positif sebagai hasil dari proses penguatan yang sistematis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Token economy* efektif dalam meningkatkan fokus belajar mandiri pada siswa SMP. Peningkatan tersebut ditunjukkan melalui berkurangnya distraksi penggunaan gadget, meningkatnya kemampuan mempertahankan perhatian selama belajar, serta adanya perubahan perilaku yang tetap bertahan setelah intervensi dihentikan, meskipun dalam tingkat yang lebih rendah dibandingkan saat pemberian reinforcement berlangsung.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui karakteristik sistem *Token economy* yang memberikan penguatan secara langsung dan terukur terhadap perilaku target. Menurut Fahrudin (2012), *Token economy* merupakan sistem reinforcement yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang diharapkan dan mengurangi perilaku yang tidak diharapkan melalui pemberian token yang dapat ditukarkan dengan reward tertentu. Dalam penelitian ini, perilaku target yang ditetapkan secara spesifik berupa mempertahankan fokus belajar dan mengurangi penggunaan gadget untuk aktivitas non-akademik. Kejelasan target perilaku tersebut memungkinkan subjek memahami perilaku apa yang harus ditampilkan untuk memperoleh token sehingga proses pembentukan perilaku berlangsung lebih efektif. Hal ini sejalan dengan Mustafia et al. (2022) yang menegaskan bahwa *Token economy* merupakan teknik modifikasi perilaku dengan cara pemberian token atau kepingan untuk menguatkan perilaku positif siswa, di mana token berupa poin, cek, kupon, uang mainan, atau tanda bintang dapat ditukar dengan benda atau aktivitas sebagai hadiah sehingga semangat dan konsentrasi belajar siswa menjadi lebih meningkat dan terfokus.

Selain itu, Fahrudin (2012) menjelaskan bahwa keberhasilan *Token economy* dipengaruhi oleh beberapa komponen penting, yaitu kejelasan definisi perilaku target, pemberian token secara konsisten, adanya sistem pencatatan perilaku, serta reward yang memiliki nilai bagi individu. Seluruh komponen tersebut diterapkan dalam penelitian ini melalui penetapan indikator fokus belajar yang jelas, pemberian token setiap kali perilaku target muncul, pencatatan hasil observasi pada setiap sesi, dan pemberian reward yang disepakati bersama subjek. Kondisi ini memungkinkan token berfungsi sebagai penguat sekunder yang mampu mempertahankan motivasi subjek untuk tetap fokus selama kegiatan belajar berlangsung. Lebih lanjut, Karim

(2026) menegaskan bahwa *Token economy* sangat membantu siswa yang masih memiliki keterbatasan dalam regulasi diri karena sistem penguatan eksternal dapat berfungsi sebagai kontrol perilaku sementara sebelum terbentuknya kontrol diri yang lebih mandiri. Pada penelitian ini, subjek menunjukkan kecenderungan mudah terdistraksi oleh penggunaan gadget dan kesulitan mempertahankan perhatian dalam belajar. Oleh karena itu, *Token economy* menjadi stimulus eksternal yang membantu subjek mengarahkan perilakunya pada aktivitas belajar yang lebih adaptif. Hal ini turut didukung oleh Zahroh et al. (2025) yang menyatakan bahwa *Token economy* bukan hanya metode penguatan perilaku semata, melainkan juga strategi yang dirancang secara psikologis untuk meningkatkan fokus belajar anak sesuai dengan tahap perkembangannya, sehingga memberikan landasan yang kuat bagi siswa untuk mengembangkan kebiasaan belajar yang baik dan membangun keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran.

Meskipun demikian, hasil penelitian pada fase baseline kedua (A2) menunjukkan adanya sedikit penurunan fokus belajar setelah token dan reward dihentikan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Fahrudin (2012) yang menyatakan bahwa frekuensi pemberian token perlu dikurangi secara bertahap (*fading*) agar individu dapat mempertahankan perilaku yang telah terbentuk tanpa ketergantungan pada reinforcement eksternal. Penurunan yang terjadi pada fase A2 menunjukkan bahwa perilaku fokus belajar belum sepenuhnya terinternalisasi, namun kemampuan fokus yang tetap lebih tinggi dibandingkan fase baseline pertama mengindikasikan bahwa sebagian perilaku yang telah dipelajari berhasil dipertahankan oleh subjek. Fitriani dan Pratiwi (2025) juga mengingatkan pentingnya evaluasi berkala dalam penerapan *Token economy* agar program dapat terus disesuaikan dengan kebutuhan siswa sehingga perubahan perilaku yang telah terbentuk dapat dipertahankan secara optimal dalam jangka panjang.

Meskipun demikian, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan satu subjek sehingga validitas eksternalnya rendah dan hasil tidak dapat digeneralisasi kepada populasi yang lebih luas. Temuan ini bersifat idiografis dan representatif hanya untuk subjek yang bersangkutan. Replikasi pada subjek yang lebih beragam diperlukan untuk memperkuat generalisabilitas temuan. Kedua, penelitian ini tidak menyertakan data *inter-rater reliability* karena observasi dilakukan oleh peneliti tunggal. Dalam penelitian observasi perilaku, idealnya terdapat minimal dua observer independen untuk menghitung koefisien kesepakatan, misalnya melalui perhitungan *percentage agreement* atau Cohen's kappa, sebagai bukti objektivitas dan reliabilitas pengamatan. Ketiga, karena peneliti sekaligus berperan sebagai observer, terdapat potensi *expectancy bias* yang dapat memengaruhi objektivitas pencatatan perilaku. Meskipun telah diupayakan melalui penetapan definisi operasional yang eksplisit dan pencatatan terstruktur, risiko bias ini tidak dapat sepenuhnya dieliminasi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan observer independen guna meningkatkan kredibilitas data observasi.

E. Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan *desain single subject research* (SSR) dengan pola ABA (*Baseline–Intervention–Baseline*), dapat disimpulkan bahwa penerapan *Token economy* membantu meningkatkan fokus belajar mandiri pada siswa SMP. Peningkatan perilaku fokus belajar terlihat dari perubahan skor fokus belajar subjek pada fase intervensi dibandingkan fase baseline awal.

Pada fase baseline pertama (A₁), subjek menunjukkan kemampuan fokus belajar yang masih rendah dan belum stabil karena perhatian mudah terdistraksi oleh penggunaan gadget untuk aktivitas non-akademik. Setelah diberikan intervensi berupa *Token economy* pada fase intervensi (B), subjek menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mempertahankan fokus belajar secara konsisten selama sesi belajar mandiri berlangsung. Selain itu, perilaku distraksi penggunaan gadget juga mengalami penurunan selama proses intervensi.

Pada fase baseline kedua (A₂), meskipun terjadi sedikit penurunan dibandingkan fase intervensi setelah penghentian token dan *reward*, kemampuan fokus belajar subjek tetap berada pada kondisi yang lebih baik dibandingkan fase baseline awal. Hal tersebut menunjukkan bahwa *Token economy* membantu membentuk perilaku fokus belajar yang lebih adaptif pada subjek. Secara keseluruhan, penerapan *Token economy* dapat digunakan sebagai salah satu strategi modifikasi perilaku untuk membantu meningkatkan fokus belajar mandiri serta mengurangi distraksi penggunaan gadget pada siswa SMP.

BIBLIOGRAPHY

- Ardhana, A. D., & Wicaksono, A. S. (2024). Fostering learning discipline: Exploring *token economy* implementation at student. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(4), 463–469. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i4.17551>
- Eckes, T., Buhlmann, U., Holling, HD. *et al.* Comprehensive ABA-based interventions in the treatment of children with autism spectrum disorder – a meta-analysis. *BMC Psychiatry* **23**, 133 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04412-1>
- Fahrudin, A. (2012). Teknik ekonomi token dalam pengubahan perilaku klien (*Token economy technique in the modification of client behavior*). *Informasi*, 17(3), 139–143.
- Fitriani, F., Pratiwi, Y. S., Sona, D., & Sari, A. (2025). Analisis teknik token ekonomi untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa MTS Muhammadiyah 1 Samarinda tahun ajaran 2024/2025. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(12.A), 128–138. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12388>
- Heward, W. L., Alber-Morgan, S. R., Konrad, M., & Cihak, D. F. (2022). *Applied behavior analysis: Advances, challenges, and future directions. Perspectives on Behavior Science*, 45(3), 521–557. <https://doi.org/10.1007/s40614-022-00338-x>
- Gitimoghaddam, M., Chichkine, N., McArthur, L., Sangha, S. S., & Symington, V. (2022). Applied Behavior Analysis in Children and Youth with Autism Spectrum Disorders: A Scoping Review. *Perspectives on Behavior Science*, 45, 521–557. <https://doi.org/10.1007/s40614-022-00338-x>
- Karim, K. (2026). Efektivitas penerapan *token economy* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMP dalam pembelajaran daring. *INSIGHT: Indonesian Journal of Social Studies and Humanities*, 6(1), 41–51.
- Miltenberger, R. G. (2012). *Behavior modification: Principles and procedures* (5th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Mustafia, E., Sari, M. K., Sulistyowati, N. M., Tyas, E. A. K. N., Wahyuningtyas, A. D., Kurnia, A. S., & Balangga, M. (2022). Penerapan metode token ekonomi dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas V SDN Sambibulu Sidoarjo. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian*, 563–569.
- Radika, O. A., Gutji, N., & Wahyuni, H. (2023). Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *token economy* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa di SMP Negeri 11 Muaro Jambi. *Journal on Education*, 6(1), 3836–3857. <http://jonedu.org/index.php/joe/article/view/3493>
- Zahroh, S., Rahmawati, G. F., & Jamaludin, M. (2025). Penerapan metode token ekonomi dalam meningkatkan fokus belajar siswa kelas A TK Cempaka. *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 7(1), 84–95. <https://doi.org/10.36269/psyche.v7i1.2588>

Setyani, A. (2020). Keefektifan konseling individu pendekatan behavior menggunakan teknik *token economy* untuk meningkatkan atensi belajar siswa kelas VIII di SMP N 29 Semarang tahun pelajaran 2019/2020 [Skripsi, Universitas Negeri Semarang]. <https://lib.unnes.ac.id/38501/>

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.