



## Efektivitas Program Modifikasi Perilaku dengan Teknik *Shaping* untuk Meningkatkan Durasi Perilaku *On-task* pada Tugas Akademik

### *Effectiveness of Behavior Modification Program with Shaping Technique to Increase Duration of On Task Behavior in Academic Task*

Dara Mutia Ulfah, Dini P. Daengsari

Magister Profesi Psikologi Klinis Anak, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia  
Email: [daramutiulfah@gmail.com](mailto:daramutiulfah@gmail.com)

#### KATA KUNCI KEYWORDS

*modifikasi perilaku, shaping, perilaku on-task*  
*behavioral modification, shaping, on-task behavior*

#### ABSTRAK

Masalah perilaku *on-task* pada tugas akademik seringkali muncul pada anak usia sekolah, seperti kesulitan memusatkan atensi pada tugas, mudah terdistraksi, dan beralih fokusnya pada hal lain dalam situasi pembelajaran. Hal ini dapat mempengaruhi pencapaian akademis anak sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan durasi perilaku *on-task* pada tugas akademik dengan menggunakan teknik *shaping*. Penelitian ini menggunakan *single case experimental A-B design* yang dilakukan dalam 22 sesi. Partisipan adalah seorang anak laki-laki *typical* (normal) berusia 10 tahun. Teknik pengumpulan data melalui *duration data sheet* yang bertujuan untuk mengukur durasi kemunculan target perilaku melalui observasi. Analisis data dilihat dengan membandingkan rata-rata durasi perilaku *on-task* sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata durasi perilaku *on-task* yang signifikan pada partisipan, dari 8% sebelum intervensi menjadi 100% setelah intervensi berakhir dan bertahan menjadi 100% saat *follow-up*. Hal ini membuktikan bahwa penerapan teknik *shaping* terbukti efektif dalam membantu anak meningkatkan durasi perilaku *on-task* pada tugas akademik. Untuk penelitian selanjutnya, perlu dipertimbangkan beberapa hal, yaitu fase *baseline* dapat dilakukan dalam sesi yang lebih panjang agar dapat menentukan target perilaku yang lebih *valid*, jarak waktu antara fase *baseline* dan fase intervensi sebaiknya tidak terlalu berjauhan, serta menggunakan media *visual chart* untuk memudahkan anak dalam menampilkan perilaku *on-task* yang tepat.

#### ABSTRACT

*On-task behavior problems in academic task often arise in school-age children, such as difficulty of focusing attention, easily being distracted, and shifting focus to other things in learning situations. Such on-task behavior can affect children's academic achievement. Current research aim is to assess effectiveness of shaping technique for increasing the on-task behavior duration in academic task. This research use single-case experimental A-B design in 22 sessions. A typical 10 years old boy was used as a subject. Observation the duration of on-task behaviour using duration data sheet as a method*

*for collecting data and analysing data through comparison of duration before and after intervention. The result of this research shows a significant increase score in the duration of on-task behavior, from 8% before intervention to 100% during intervention, and 100% during follow-up. This shows that the application of shaping techniques proved effective in helping children increase the duration of on-task behavior in academic task. In future research, it is necessary to consider several things: baseline phase can be obtained in a longer session, interval time between a baseline phase and an intervention phase should not be too far apart, investigator can use visual chart to make it easier for subjects to showing on-task behavior.*

## PENDAHULUAN

Masalah perilaku belajar pada anak usia sekolah seringkali dijumpai oleh guru maupun orangtua pada kehidupan sehari-hari. Salah satu masalah perilaku belajar ialah kesulitan anak untuk memusatkan perhatian dan terlibat penuh pada tugas akademik. Hal tersebut dikenal dengan istilah masalah perilaku *on-task* atau dapat disebut perilaku *off-task* (Godwin, Almeda, Petroccia, & Fisher, 2013).

Menurut Amato-Zech, Hoff, dan Doepke (2006), perilaku *on-task* ditunjukkan dengan kesulitan untuk mengikuti instruksi atau arahan untuk mengerjakan tugas dengan atentif; perilaku *on-task motor*, yakni menggerakkan tubuh untuk suatu hal-hal yang tidak berkaitan dengan tugas akademik (misalnya berpindah duduk, menggoyangkan tubuhnya, memainkan benda lain di sekitarnya, menidurkan kepala pada meja); dan perilaku *on-task verbal*, yakni mengeluarkan suara yang tidak relevan dengan yang ditugaskan (bercanda, mengobrol).

Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak menghabiskan sekitar 10% - 50% waktu belajarnya di kelas dengan perilaku *off-task*, yakni tidak menampilkan perilaku *on-task* pada tugas akademik (Lee & Baker dkk, dalam Godwin dkk, 2013). Perilaku *off-task* yang seringkali dilakukan oleh siswa misalnya berpindah duduk, bercanda, dan mengobrol.

Masalah perilaku *on-task* pada kegiatan akademik disebabkan oleh

beberapa hal, antara lain ruang belajar anak yang kurang kondusif (desain ruangan, pencahayaan, suhu ruangan, suara), metode pembelajaran yang kurang sesuai, teman sebangku yang mengganggu, ketidakmampuan anak dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, melihat atau mengetahui teman di kelas lain yang sudah beristirahat atau pulang lebih dulu, kurangnya kontrol guru terhadap perilaku siswa (Winingsih, 2017; Barret, dalam Godwin dkk, 2013). Masalah perilaku *on-task* dapat memberikan pengaruh negatif pada anak, seperti menurunkan prestasi akademik, meningkatkan perilaku mengganggu di kelas, hingga tidak naik kelas (Polderman, Boomsma, Bartels, Verhulst, & Huizink, 2010; Clare dkk, 2000).

Berdasarkan usia perkembangan, anak usia sekolah cenderung mengalami peningkatan pada kemampuan mempertahankan atensi tugas (Betts, Mckay, Maruff, & Anderson, 2006). Rebok dkk (1997) menyatakan bahwa pemusatan perhatian berkembang pesat di usia 8-10 tahun. Oleh karena itu, intervensi dalam meningkatkan perilaku *on-task* pada tugas akademik tepat jika dilakukan pada usia sekolah.

Selain itu, perilaku *on-task* pada anak usia sekolah dapat memberikan dampak positif dan hubungan timbal balik dengan ranah akademik subjek. Anak yang menghabiskan waktu *on-task* lebih banyak akan memiliki kemampuan membaca yang lebih baik dan produktivitas yang tinggi

dalam mengerjakan tugas (Wyne & Stuck, 1979). Tak hanya itu, kapasitas mempertahankan atensi memainkan peran utama dalam memperoleh dan mengintegrasikan keterampilan dan pengetahuan baru (Betts dkk, 2006). Anak yang memiliki pencapaian akademik yang baik akan menampilkan perilaku *on-task* yang baik dengan durasi waktu *on-task* yang lebih lama (Bloom, dalam Wyne & Stuck, 1979). Untuk mengatasi permasalahan perilaku belajar yang muncul pada anak usia sekolah, diperlukan program modifikasi perilaku yang bertujuan untuk meningkatkan durasi perilaku *on-task*. Menurut Bryan dan Gast (2000) serta Sutherland, Wehby, dan Copeland (2000), salah satu intervensi yang paling efektif dalam meningkatkan perilaku *on-task* pada anak adalah dengan metode modifikasi perilaku, dimana metode ini dipercaya dapat membantu meningkatkan perilaku *on-task*.

Penelitian-penelitian yang membahas mengenai intervensi pada perilaku *on-task* umumnya menggunakan prinsip modifikasi perilaku. Penelitian yang dilakukan Clare dkk (2000) menerapkan teknik *self modeling* untuk meningkatkan perilaku *on-task*, yakni pembelajaran yang dilakukan melalui pengamatan pada seseorang yang menampilkan perilaku yang diharapkan, namun anak bisa jadi jenuh karena terus menerus menonton video yang sama berulang kali. Metode *teacher praise* (pujian guru) dapat membantu anak meningkatkan perilaku *on-task* guna mengembangkan motivasi intrinsik dan meningkatkan perasaan kompetensi dalam diri anak, namun intervensi ini tidak menasar pada target durasi waktu *on-task* dan cenderung menghabiskan jangka waktu yang lama (Sutherland, Wehby, & Copeland, 2000).

Selain metode modifikasi perilaku seperti yang telah dipaparkan dalam paragraf sebelumnya, intervensi *self monitoring* juga terbukti dapat meningkatkan perilaku *on-task* anak. Pada intervensi ini, anak diminta untuk

melakukan observasi pada dirinya sendiri apakah mereka telah menampilkan perilaku yang diharapkan, kemudian anak diminta untuk merekam dan mengevaluasi perilaku *on-task* nya sendiri dengan menggambar grafik pemantauan diri (Amato-Zech, Hoff, dan Doepke, 2006,) akan tetapi, metode ini seringkali mengganggu anak dan memakan banyak waktu selama proses pembelajaran (Harris, 1986).

Program modifikasi perilaku pada penelitian ini menggunakan teknik *shaping* untuk meningkatkan durasi perilaku *on-task*. *Shaping* ialah pembentukan perilaku baru secara bertahap dengan beberapa dimensi fisik yang mengikutinya, seperti durasi, frekuensi, atau intensitas suatu perilaku (Martin & Pear, 2010). *Shaping* tidak hanya digunakan untuk mengembangkan target perilaku yang belum dimunculkan oleh seseorang, akan tetapi, *shaping* juga dipercaya dapat mengubah dimensi perilaku yang sudah muncul, misalnya meningkatkan intensitas, durasi, atau frekuensi perilaku. Pada teknik *shaping*, pemberian *reinforcement* terhadap rangkaian target perilaku dilakukan secara berurutan dan bertahap, sampai individu menunjukkan perilaku yang diharapkan (Miltenberger, 2012). Oleh karena itu, penelitian ini akan menguji efektivitas teknik *shaping* dalam meningkatkan durasi perilaku *on-task* pada tugas akademik.

Program ini menggunakan teknik *shaping* untuk meningkatkan durasi perilaku *on-task* pada subjek secara bertahap hingga mencapai target. Selain itu, peneliti menerapkan teknik *prompt*, yaitu stimulus yang membantu munculnya sebuah respon pada waktu yang tepat (Miltenberger, 2012). Untuk meningkatkan keberhasilan intervensi, *antecedent control* juga dilakukan pada penelitian ini. *Antecedent control* merupakan suatu prosedur modifikasi perilaku yang melibatkan manipulasi beberapa aspek lingkungan fisik atau sosial untuk memunculkan perilaku yang diinginkan

(Miltenberger, 2012; Martin & Pear, 2010). Dalam program ini, teknik yang digunakan ialah *situational inducement*, yakni mengubah situasi, kondisi, atau lokasi suatu aktivitas agar perilaku yang diharapkan dapat terjadi (Martin & Pear, 2010).

Dalam program ini, peneliti juga menerapkan prinsip *positive reinforcement* berupa *token economy* dan *feedback*. *Token economy* adalah suatu penguat terkondisi (*conditioned reinforce*) yang dapat diakumulasikan dan ditukar dengan sebuah barang/pelayanan (Hackenberg, dalam Miltenberger, 2012). Dalam suatu program modifikasi perilaku, individu akan menerima token setiap kali memunculkan perilaku yang diharapkan, lalu token dapat ditukar dengan suatu barang, yakni disebut dengan istilah *back-up reinforcer*, sehingga *token economy* dapat memperkuat perilaku yang diharapkan (Miltenberger, 2012).

Selanjutnya, *feedback* merupakan salahsatu teknik modifikasi perilaku yang melibatkan pujian ataupun penguat perilaku untuk memperbaiki performa seseorang (Miltenberger, 2012). Pada program ini, subjek dan orangtua diberikan *feedback* berupa informasi mengenai performanya yang mengindikasikan bahwa perilaku *on-task* yang ditampilkannya sudah sesuai ataupun belum sesuai dengan target perilaku dalam program ini. Subjek dan orangtua juga diberikan saran-saran yang dapat meningkatkan perilaku tersebut di kemudian hari.

Melalui beberapa teknik ini, durasi perilaku *on-task* pada subjek akan ditingkatkan secara bertahap (*shaping*). Peneliti berharap agar target perilaku dalam program ini dapat terbentuk secara konsisten. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat efektivitas teknik modifikasi perilaku, yaitu *shaping*, *prompting*, *token economy* dalam meningkatkan durasi perilaku *on-task* pada tugas akademik. Selain itu, diharapkan subjek dapat melakukan generalisasi terhadap perilaku *on-task*-nya pada tugas akademik dalam

kehidupan sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah.

## METODE PENELITIAN

### *Definisi Konseptual Target Perilaku*

Perilaku *on-task*, yang menjadi target perilaku dalam penelitian ini, dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengikuti instruksi tugas, memusatkan atensi pada tugas yang dihadapi, memanipulasi tugas, dan menyelesaikan suatu tugas dengan tenang (Bryan & Gast, 2000; Rhode, Jenson, & Reavis, 1993).

### *Definisi Operasional Target Perilaku*

Definisi operasional perilaku *on-task* pada penelitian ini ialah anak mampu melakukan perilaku *on-task* selama minimal 3/6/9/12 menit per-sesi (sesuai target pada setiap tahapan) dalam waktu 60 menit, dimana pada setiap sesinya anak diperbolehkan untuk istirahat selama 30 detik. Beberapa perilaku *on-task* yang menjadi target perilaku diantaranya ialah :

- Mampu mengikuti instruksi atau arahan untuk mengerjakan tugas atau membaca materi pelajaran
- Tidak melakukan *off-task motor behavior*: Menggerakkan tubuh untuk suatu hal-hal yang tidak berkaitan dengan tugas akademik (Bangun dari kursi, membalikkan halaman buku secara acak dan tanpa bertujuan, menggoyang-goyangkan tubuh tanpa bertujuan, memutar-mutar pensil dengan tidak bertujuan). Terkecuali, perilaku *off-task motor* karena hal terdesak (bergerak atau berpindah tempat karena suatu hal yang terdesak, misalnya buang air kecil, menggaruk tangan atau kaki, dll)
- Tidak melakukan *off-task verbal behavior*: Mengeluarkan suara yang tidak relevan dengan yang ditugaskan (berbicara atau bercanda dengan orang disekelilingnya). Terkecuali, perilaku *off-task verbal* karena hal terdesak (mengeluarkan suara karena suatu hal

terdesak, misalnya memanggil orang lain karena hal terdesak, terbatuk-batuk).

### **Desain Penelitian**

Desain penelitian ini adalah *single subject A-B design* dengan subjek satu (N=1). Penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest*, yang bertujuan untuk melihat perbandingan dengan mengukur skor partisipan sebelum diberikan pelatihan dan setelah diberikan pelatihan.

### **Partisipan**

Partisipan dalam penelitian ini adalah subjek laki-laki usia sekolah kelas 5 SD yang memiliki masalah motivasi akademik. Partisipan berjumlah satu dengan inisial H dan berusia 10 tahun 4 bulan. Berdasarkan hasil pemeriksaan psikologis yang dilakukan, ditemukan bahwa H memiliki masalah motivasi belajar, kedisiplinan, dan tanggung jawab pada tugas akademik. Hal ini mempengaruhi perilaku belajar H sehari-hari. Ia sangat mudah sekali terdistraksi dan beralih fokusnya pada hal lain dalam situasi yang mengharuskan dirinya untuk duduk diam dan tenang saat pembelajaran berlangsung, baik di sekolah maupun di rumah.

Perilaku inatentif pada kegiatan akademik tersebut ditunjukkan dengan melakukan suatu hal yang tidak bertujuan, misalnya melihat-lihat ke arah lain, melamun, bercanda, memainkan barang lain, ataupun *tidur-tiduran*, sehingga tugasnya tidak selesai dan waktu belajarnya habis. Hal ini terjadi pada semua mata pelajaran, baik di rumah maupun di sekolah. Ia juga masih selalu bergantung pada ibu untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah maupun memahami materi pelajaran.

Selama belajar, H hanya dapat memusatkan atensi pada materi pelajaran dalam waktu singkat, yakni sekitar 1-3 menit, sehingga ia hanya mampu efektif belajar atau mengerjakan tugas dengan

total waktu selama 15 hingga 30 menit. Kemudian, sisa waktunya tersita untuk melakukan hal lain yang mengalihkan perhatiannya dari belajar. Situasi ruang belajar H juga kurang kondusif, dimana pintu kamar selalu terbuka dan adik seringkali mengganggu H, sehingga suasana menjadi bising dan konsentrasi H terganggu.

Perilaku belajar H yang kurang disiplin mempengaruhi pencapaian akademisnya sehari-hari. H seringkali mendapat nilai dibawah 6 pada beberapa mata pelajaran di sekolahnya, khususnya mata pelajaran yang menuntut hafalan. Padahal, di kelas 5 ini para siswa dituntut untuk belajar lebih serius dalam rangka mempersiapkan diri pada Ujian Nasional saat kelas 6 nanti. Oleh karena itu, H membutuhkan intervensi untuk memperbaiki perilaku belajarnya.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan ialah observasi dan wawancara. Indikator observasi pada penelitian ini adalah menggunakan *duration data sheet* dengan mengukur durasi kemunculan target perilaku melalui observasi. Melalui *duration data sheet* ini, peneliti mencatat durasi *on-task* subjek per-sesi dengan mengukurnya menggunakan *stop watch*, yakni setiap kali subjek memulai perilaku *on-task* hingga subjek memunculkan perilaku *off-task*, lalu observasi dan catat perilaku *off-task* yang dimunculkan oleh subjek, setelah itu hitung rata-rata durasi *on-task* subjek dengan menjumlahkan seluruh durasi trial *on-task* yang dilakukan subjek, kemudian dibagi dengan jumlah trial. Selanjutnya, wawancara dilakukan kepada subjek, ibu subjek, dan guru untuk membantu mengetahui perilaku *on-task* pada subjek sehari-hari.

Indikator perilaku *on-task* pada penelitian ini adalah mencakup perilaku mengikuti instruksi atau arahan untuk mengerjakan tugas dengan atentif, tidak menggerakkan tubuhnya untuk suatu hal-hal yang tidak berkaitan dengan tugas

akademik (misalnya berpindah duduk, menggoyangkan tubuhnya, memainkan benda lain di sekitarnya, menidurkan kepala pada meja), dan tidak mengeluarkan suara yang tidak relevan dengan yang ditugaskan, misalnya bercanda dan mengobrol (Amato-Zech, Hoff, dan Doepke, 2006).

**Analisa Data**

Analisis data dilakukan dengan teknik statistik deskriptif menggunakan grafik. Analisis data didapatkan dengan membandingkan durasi rata-rata perilaku *on-task* sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi.

**Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian pada penelitian ini terbagi menjadi tiga, yaitu tahap persiapan, tahap intervensi, dan tahap *follow-up*. Pertama, pada tahap persiapan, sebelum menentukan prosedur penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan *need assessment* melalui wawancara orangtua, guru, subjek dan observasi pada subjek. Hasil *need assessment* menunjukkan bahwa perilaku *on-task* pada tugas akademik subjek tergolong rendah (defisit), sehingga diperlukan modifikasi perilaku untuk meningkatkannya. Selain itu *need assessment* juga dilakukan untuk mengetahui jenis *reinforcement* yang disukai subjek untuk digunakan selama intervensi. Kemudian peneliti melakukan *baseline* sebanyak tiga pertemuan (tiga sesi). Setiap sesi berlangsung selama 60 menit.

Kedua, pada tahap intervensi, program dilaksanakan selama 20 pertemuan (20 sesi). Setiap sesi berlangsung selama 60 menit. Terakhir, tahap *follow-up* dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan (tiga sesi). Tahap *follow-up* dilakukan setelah empat minggu program selesai dilaksanakan untuk menentukan apakah perubahan yang dicapai selama program dapat dipertahankan setelah program usai.

**Program Intervensi**

Pada fase *baseline*, rata-rata durasi *on-task* subjek ialah selama 65 detik, meski demikian, pada beberapa trial di sesi 1-3, subjek juga mampu mencapai durasi *on-task* selama lebih dari dua menit. Berdasarkan pertimbangan tersebut, pada tahap pertama intervensi target durasi perilaku *on-task* H ditetapkan selama 3 menit dan akan dinaikkan secara bertahap (*shaping*).

Sementara itu, peneliti menetapkan target akhir durasi *on-task* menjadi 12 menit per-*trial*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Godwin dkk (2016) yang menyatakan bahwa rata-rata *on-task* pada kegiatan terstruktur subjek usia sekolah dasar kelas 3-5 SD selama 12 menit. Program akan dilakukan dalam empat tahap selama empat minggu. Setiap tahapan, durasi perilaku *on-task* pada tugas akademik akan dinaikkan selama 3 menit per-*trial*. Setiap pertemuan akan berlangsung selama 1 jam, berikut merupakan rangkaian tahapan modifikasi perilaku yang akan dilakukan dalam waktu 20 sesi :

Tabel 1

*Tahapan Target Perilaku*

Taha p	Target durasi perilaku <i>on- task</i> per- <i>trial</i>	Indikator keberhasilan perilaku <i>on-task</i>
1	Minimal 3 menit	Rata-rata <i>on-task</i> selama 3 menit dalam 1 jam
2	Minimal 6 menit	Rata-rata <i>on-task</i> selama 6 menit dalam 1 jam
3	Minimal 9 menit	Rata-rata <i>on-task</i> selama 9 menit dalam 1 jam
4	Minimal 12 menit	Rata-rata <i>on-task</i> selama 12 menit dalam 1 jam

Pada setiap pertemuan, peneliti atau orangtua menjalankan tugas-tugas sebagai berikut: (1) Orangtua atau peneliti

mengkondisikan ruangan belajar subjek agar kondusif (*antecedent control*), yakni belajar di meja belajar di kamarnya dengan pintu tertutup, sehingga jauh dari kebisingan, (2) peneliti atau orangtua meminta subjek untuk menampilkan perilaku *on-task* selama minimal waktu yang telah ditentukan pada setiap tahapannya dalam satu jam pembelajaran, yaitu 60 menit, (3) peneliti atau orangtua memberikan arahan/ *prompting* secara verbal/bicara (“*Ayo fokus*”, “*Gimana sikap belajarnya?*”), modeling (*mencontohkan posisi tubuh yang tepat saat belajar*), dan fisik (*membantu subjek secara fisik untuk membentuk postur dan posisi yang tepat saat belajar*). Hal ini dapat dilakukan sebelum atau selama kegiatan belajar berlangsung, (4) peneliti menggunakan *stopwatch* untuk menghitung durasi *on-task* subjek, yaitu durasi sejak subjek memulai perilaku *on-task* hingga subjek mengakhiri perilaku *on-task*, (5) peneliti mencatat durasi perilaku *on-task* subjek per-*trial* pada *Tabel Duration Data Sheet*. Selain itu, peneliti juga menandai (✓) kolom durasi perilaku *on-task* jika perilaku muncul sesuai dengan waktu minimal yang ditentukan. Peneliti juga dapat mencatat kemunculan perilaku *off-task* pada kolom observasi jika durasi belajar subjek per-*trial* kurang dari waktu minimal yang telah ditentukan, (6) jika subjek merasa lelah, subjek boleh beristirahat selama maksimal 30 detik, (7) peneliti menghitung rata-rata durasi *on-task* dari keseluruhan trial, (8) mengenai pemberian *reinforcement*, peneliti memberikan stiker sebagai *token economy* setiap kali subjek mampu menampilkan perilaku *on-task* sesuai target pertahapan dimana stiker yang diterima subjek akan ditempelkan pada *reward chart*, (9) peneliti akan memberikan penambahan stiker jika subjek mampu memperoleh nilai tertentu saat latihan soal dimana stiker bonus dapat ditempelkan pada papan *reward chart*, (10) subjek juga mendapatkan 1 stiker bonus jika pencapaiannya mampu melebihi

target, (11) pada akhir pekan dalam setiap minggunya, orangtua dapat memberikan hadiah pada subjek sesuai jumlah stiker yang telah subjek kumpulkan dalam lima hari.

Subjek diperbolehkan untuk pindah ke tahap selanjutnya jika berhasil mencapai target sebanyak 60% (tiga sesi) dari keseluruhan sesi dalam satu tahap. Hal ini bertujuan agar target perilaku subjek dapat tercapai secara konsisten. Jika subjek belum mencapai target sebanyak 60% dalam satu tahap, peneliti akan memberikan sesi tambahan sampai subjek mencapai target sebanyak 60% dalam satu tahap.

Pada setiap sesi, subjek juga menjalankan tugas-tugas sebagai berikut: (1) subjek diminta untuk menyiapkan minum sebelum kegiatan belajar dimulai (*antecedent control*), (2) subjek menampilkan perilaku *on-task* pada tugas akademik sesuai waktu yang telah ditentukan, (3) pada akhir pekan dalam setiap minggunya, subjek dapat menukarkan stiker yang telah dikumpulkan dengan suatu hadiah yang telah disepakati bersama dengan orangtua.

## ANALISIS & HASIL

Pada fase *baseline*, hasil rata-rata durasi *on-task* subjek berada pada kisaran 62-70 detik ( $\pm 1$  menit) atau sekitar 8%, yakni pada hari pertama ialah 70 detik, pada hari kedua ialah 62 detik, dan pada hari ketiga ialah 65 detik, dimana *setting* belajar subjek saat itu ialah di meja dan kursi belajar di kamarnya.

Selama fase *baseline*, H seringkali memunculkan perilaku *off-task*. Beberapa perilaku *off-task* yang sering dilakukan oleh H antara lain; berdiri dan berjalan-jalan dengan tidak bertujuan, memutar-mutar kursi sambil melamun, berpindah duduk ke sofa dan tidur-tiduran, memainkan benda di sekitarnya, mengeluh mengenai tugasnya, dan bercanda dengan adik.

Setelah *baseline*, peneliti melakukan sesi intervensi. Berdasarkan rancangan

awal, program modifikasi perilaku akan dilakukan dalam empat tahap dengan jumlah total 20 sesi. Akan tetapi, pada pelaksanaannya, intervensi berlangsung selama 22 sesi. Hal ini dikarenakan subjek gagal mencapai target sebanyak 60% pada tahap tiga, sehingga peneliti menambah dua sesi hingga subjek berhasil mencapai target keberhasilan 60% pada tahap tiga. Intervensi dilakukan di rumah H setiap sore hari.

Selama pelaksanaan program, jadwal cukup rutin dilakukan karena Ibu cukup kooperatif dengan jadwal program intervensi, walaupun terdapat jeda selama satu minggu karena ibu pergi keluar kota dan kondisi fisik H kurang sehat. Pada tahap satu, peneliti bertugas sebagai agen pengubah perilaku, sedangkan orangtua berperan sebagai observer. Hal ini bertujuan agar orangtua dapat memahami prosedur intervensi secara keseluruhan. Sementara, pada tahap dua hingga tahap empat, orangtua bertugas sebagai agen pengubah perilaku, dan peneliti berperan sebagai observer jalannya intervensi. Hal ini bertujuan agar proses modifikasi perilaku dilakukan pada *setting* sehari-hari subjek, kemudian peneliti juga dapat mengevaluasi jalannya intervensi dan memberikan arahan pada orangtua agar intervensi dapat dilakukan dengan efektif.

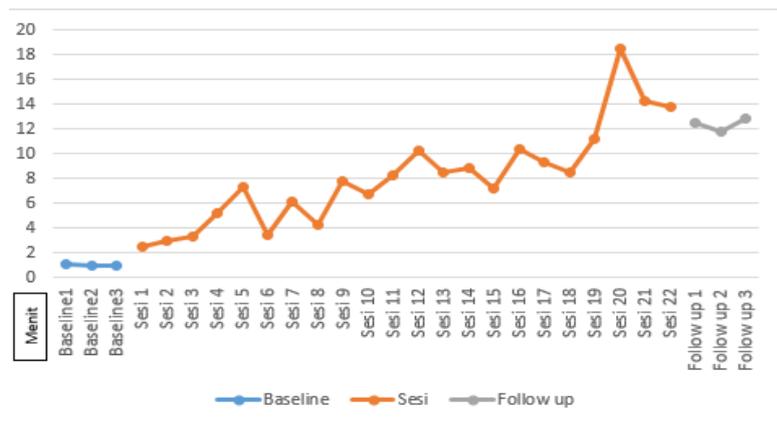
Selama intervensi berjalan, H cukup mampu menunjukkan perilaku *on-task* sesuai arahan orangtua atau peneliti, dimana ia lakukan dengan menyilangkan tangan di atas meja belajar dan menatap ke buku pelajaran. H berusaha untuk tidak menampilkan perilaku *off-task* dan mengontrol perilakunya, terlihat dari sikap H yang menahan diri saat akan menampilkan perilaku *off-task*, misalnya beberapa kali mengatakan “*Eh iya*” dan menarik nafas panjang untuk tetap fokus. Meskipun beberapa kali adik berusaha untuk masuk ke kamar H dan membuat suasana bising, namun H berusaha untuk tetap fokus dengan tidak menghiraukan kehadiran adik.

H juga cukup bersemangat untuk mengumpulkan stiker setiap harinya demi mendapatkan hadiah di akhir pekan. Hal ini mempengaruhi usaha H untuk mengerjakan soal latihan dengan bersungguh-sungguh.

Di sisi lain, H juga masih menampilkan perilaku *off-task*, terutama perilaku *off-task motor*. H lebih banyak menampilkan perilaku *off-task* ketika membahas soal bersama dengan ibu, dibandingkan saat membaca buku pelajaran. Perilaku yang sering ia tampilkan diantaranya melamun sambil bersandar dan memainkan barang disekitarnya. Ia juga terkadang bertanya pada peneliti mengenai waktu belajar yang tersisa.

Saat H menampilkan perilaku *off-task*, peneliti menyebutkan durasi *on-task* yang telah ia lakukan beserta jumlah stiker yang ia dapatkan pada *trial* tersebut agar H dapat mengerahkan usaha yang lebih baik lagi pada *trial* selanjutnya. Pada akhir sesi, peneliti dan H menempelkan token berupa stiker pada buku *reward*. Prosedur pemerolehan stiker tersebut dilakukan berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan subjek, dimana subjek meminta untuk menempelkan stiker pada akhir sesi intervensi agar dirinya tidak terganggu selama proses pembelajaran berlangsung.

Berikut hasil intervensi peningkatan durasi perilaku *on-task* pada H:



Gambar 1. Grafik durasi rata-rata perilaku *on-task*

Grafik di atas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan durasi *on-task* pada tugas akademik yang dilakukan oleh H selama intervensi berlangsung. Hasil dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain pemberian *token economy* dan *back-up reinforcer* yang konsisten, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan H, serta pujian dari orangtua dan guru atas pencapaiannya yang meningkat pada beberapa mata pelajaran, sehingga H terlihat lebih bersemangat dan bersungguh-sungguh untuk menampilkan perilaku *on-task*.

H juga cukup terbantu dengan pemberian *prompt* fisik, *modelling*, dan verbal yang dikurangi secara bertahap pada masing-masing tahapannya. Pada tahap 1, peneliti memberikan *prompt* fisik, *modelling*, gestural, dan verbal setiap sesinya sesuai dengan kondisi subjek. Pada tahap dua, ibu memberikan *prompt* verbal dengan kalimat lengkap. Mulai pada tahap tiga dan empat, peneliti dan ibu hanya memberikan *prompt* verbal secara singkat, misalnya "Ayo!". Secara umum, H sudah mampu diberikan arahan hanya dengan menggunakan *prompt* verbal singkat. Perilaku H selama proses intervensi juga banyak dipengaruhi oleh *antecedent control* yang dihadirkan, seperti ruangan belajar yang lebih kondusif, perubahan metode pembelajaran ibu, serta ketersediaan minum di dalam ruangan belajarnya.

Selain itu, kehadiran peneliti dalam situasi belajar H juga cukup memberikan pengaruh yang besar, karena ia merasa diamati dan dievaluasi oleh peneliti. Secara rutin, peneliti juga melakukan evaluasi bersama dengan H dan orangtua mengenai perilaku H yang muncul selama intervensi berlangsung. Peneliti senantiasa menanyakan hal-hal yang mengganggu H selama proses belajar, perilaku *on-task* dan *off-task* yang dimunculkan H selama belajar, refleksi perasaan H selama pembelajaran, serta solusi yang akan ia lakukan untuk mengurangi perilaku *off-task*-nya di sesi selanjutnya.

Setelah menjalani intervensi selama 22 sesi, H mengatakan bahwa dirinya dapat merasa lebih fokus selama belajar karena terdapat aturan-aturan yang harus ia patuhi. H juga merasa lebih mampu disiplin dalam belajar, karena selama intervensi ia memiliki jadwal belajar yang rutin setiap harinya.

Meskipun demikian, pada beberapa sesi terlihat adanya penurunan durasi *on-task* yang dilakukan oleh H, terutama pada tahap kedua. Hal ini disebabkan antara lain mulai di tahap kedua, intervensi dijalankan oleh ibu, sehingga pada sesi-sesi awal, subjek cenderung kurang menunjukkan keseriusan dalam belajar. Pada sesi kesatu tahap kedua, H juga mengaku lapar sehingga ia tidak fokus pada pembelajaran. Perilaku kembali mengalami peningkatan pada pelaksanaan tahap ketiga dan empat. Jika dibandingkan dengan hasil *baseline* maka terlihat bahwa perilaku yang ditampilkan oleh H pada *baseline* mengalami peningkatan setelah menggunakan teknik-teknik *shaping*, *prompting*, *antecedent control*, dan *token economy* pada modifikasi perilaku.

Selain itu, setelah program intervensi dilakukan, peneliti juga melakukan sesi *follow-up* empat minggu setelah intervensi dilakukan. Sesi *follow-up* dilakukan untuk melihat efektivitas program yang diaplikasikan pada subjek, apakah ada perubahan yang terjadi pada perilaku yang menjadi target program, serta apakah perilaku dapat konsisten muncul pada subjek.

Tahap *follow-up* dilakukan dengan metode yang sama dengan program intervensi sesi terakhir, yaitu meminta H untuk menampilkan perilaku *on-task* selama membaca buku pelajaran dan mengerjakan tugas akademik, tanpa memberikan *token economy* dan *back-up reinforcer*. Selama sesi *follow-up*, peneliti melakukan pengukuran durasi *on-task* dengan menggunakan *duration data sheet* yang sama seperti pada fase *baseline* dan intervensi. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara

kepada orangtua dan subjek mengenai efek program peningkatan durasi *on-task* yang diberikan.

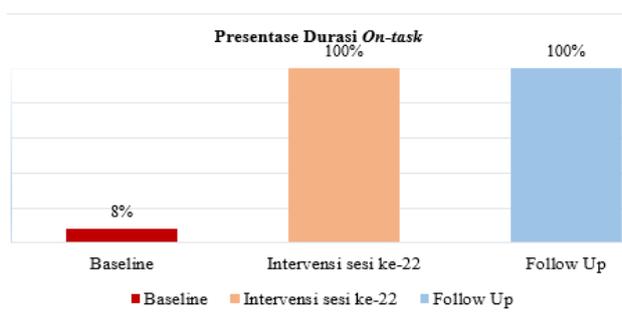
Hasil rata-rata durasi *on-task* subjek pada sesi follow-up hari pertama 12 menit 37 detik (>100%), hari kedua ialah 11 menit 50 detik (98%), dan hari ketiga ialah 12 menit 48 detik (>100%), dimana *setting* belajar subjek saat itu ialah di meja dan kursi belajar di kamarnya.

Selama tahap *follow-up*, H memulai setiap sesi dengan menyiapkan minum untuk diletakkan di kamar agar ia tidak sering meninggalkan kursi belajarnya (kontrol *antecedent*). Saat menampilkan perilaku *on-task*, H mampu duduk tegap sambil mengerjakan soal dan mempertahankan atensi pada bukunya. H tidak terganggu dengan suara adiknya yang beberapa kali mengetuk pintu kamarnya. Ia beberapa kali bertanya pada ibu saat dirinya tidak memahami soal yang dikerjakan. Meski demikian, H juga menampilkan perilaku *off-task*, di antaranya beberapa kali bertanya sisa waktu belajar pada peneliti, memainkan benda di sekitarnya sambil melamun, sehingga tidak menjawab pertanyaan ibu. Pada sesi kedua, suasana hati H terlihat kurang baik. Ia mengaku pegal dan lelah saat menulis.

Menurut ibu dan H, pada minggu kelima hingga kedelapan, H sudah cukup disiplin terhadap jadwal belajar sehari-hari. Ia selalu menyediakan waktu selama minimal 1 jam untuk belajar. Sebelum kegiatan belajar dimulai, H selalu berinisiatif untuk menyiapkan minum yang diletakkan di meja belajarnya. Ibu juga menuturkan bahwa perilaku *off-task* H sudah lebih berkurang dibandingkan sebelum dan selama intervensi berlangsung. Akan tetapi, perilaku belajarnya ini juga bergantung pada suasana hati H sehari-hari. Selain itu, H mengatakan bahwa perilaku belajarnya saat ini sudah jauh lebih baik jika dibandingkan dengan sebelum intervensi. Ia juga akan menerapkan kebiasaannya ini pada situasi belajar di sekolah.

Setelah fase *follow up* dilakukan, peneliti memberikan panduan generalisasi program untuk diterapkan pada *setting* alamiah sehari-hari, yakni peneliti meminta ibu dan subjek untuk menerapkan jadwal belajar yang konsisten selama minimal satu jam per hari. Dalam hal ini, ibu dan subjek sebaiknya mendiskusikan target waktu *on-task* terlebih dahulu sebelum memulai pembelajaran.

Berikut merupakan perbandingan persentase durasi rata-rata perilaku *on-task* yang ditampilkan subjek saat *baseline*, intervensi, dan *follow-up*:



Gambar 2. Perbandingan hasil intervensi

Berdasarkan grafik di atas dapat disimpulkan bahwa durasi perilaku *on-task* H pada tugas akademik dapat bertahan setelah program intervensi berakhir. Durasi perilaku *on-task* H yang minim sebelum intervensi kini dapat meningkat, meskipun tanpa diberikan target *shaping*, *token economy*, berikut *back-up reinforce* secara berkala.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian, teknik *shaping* bersamaan dengan *prompting*, *antecedent control*, dan *token economy* terbukti dapat meningkatkan durasi perilaku *on-task* pada tugas akademik. Adapun faktor lain yang juga turut mempengaruhi keberhasilan program ini adalah keterlibatan orangtua dalam intervensi. Hal tersebut dapat mempermudah proses generalisasi program ke dalam *setting* kehidupan subjek sehari-hari, sehingga intervensi dapat dilakukan dengan efektif. Menurut Karst dan Van Heck (2012), keterlibatan

orangtua atau pengasuh dalam proses intervensi memainkan peran yang sangat penting bagi keberhasilan intervensi dan proses generalisasi, sebagai contoh, orangtua dan pengasuh yang memiliki motivasi dan ekspektasi terhadap pencapaian anak dapat membantu anak dalam meningkatkan kemampuannya.

Pada penelitian ini, pemberian *prompt* fisik, *modeling*, dan verbal dikurangi secara bertahap sesuai dengan performa subjek dalam setiap sesi atau tahapannya. Jika *prompt* tidak disesuaikan dengan kondisi subjek, pembentukan perilaku baru pada subjek akan terhambat. Selain itu, subjek dapat mengalami kejenuhan karena stimulus *prompt* yang kurang sesuai dengan kebutuhan subjek.

Selanjutnya, *antecedent control* yang dihadirkan selama pembelajaran juga dapat membantu keefektifan intervensi, seperti ruangan belajar yang lebih kondusif atau perubahan metode pembelajaran. Tak hanya itu, *reinforcement* yang diberikan pada subjek selama penelitian, baik berupa *consumable reinforcement* (makanan, benda) maupun *social reinforcement* (pujian), juga diberikan secara konsisten, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan subjek. *Consumable reinforcement* diberikan pada anak setelah anak mengumpulkan *token economy* dengan jumlah tertentu. Hal ini sejalan dengan penelitian Athens, Vollmer, dan Pipkin (2007) yang menyatakan bahwa teknik *shaping* disertai dengan *token economy* terbukti efektif dalam meningkatkan *on-task* dan keterlibatan anak dalam tugas akademik.

Selama program berlangsung, peneliti selalu memberikan evaluasi mengenai performa subjek selama intervensi bersama dengan subjek dan orangtua, seperti menanyakan hal-hal yang mengganggu subjek selama proses belajar, perilaku *on-task* dan *off-task* yang dimunculkan selama belajar, refleksi perasaan subjek selama pembelajaran, serta solusi yang akan subjek lakukan untuk mengurangi perilaku *off-task*-nya di sesi selanjutnya. Menurut

Sutherland, Wehby, & Copeland (2000), umpan balik atau evaluasi yang diberikan pada partisipan anak dapat meningkatkan perilaku yang diharapkan, memberikan perubahan positif bagi anak, dan dapat memperbaiki perilaku *on-task* anak.

Di sisi lain, kondisi fisik (lapar, kesehatan tubuh subjek) dan suasana hati subjek juga dapat mempengaruhi perilaku *on-task* subjek selama pembelajaran berlangsung. Pada penelitian ini, di sesi kesatu tahap kedua H mengaku lapar dan kurang *fit* sehingga ia tidak fokus pada pembelajaran dan hanya mampu *on-task* dalam durasi yang singkat.

### SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa program modifikasi perilaku dengan menggunakan teknik *shaping*, *prompting*, *antecedent control*, dan *token economy* terbukti efektif dalam meningkatkan durasi perilaku *on-task* pada tugas akademik.

### SARAN

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain fase *baseline* hanya dilakukan selama tiga hari. Selain itu, adanya jarak waktu yang cukup berjauhan antara fase *baseline* dan fase intervensi. Hal-hal tersebut dapat mempengaruhi kesesuaian program intervensi dengan kondisi atau kebutuhan subjek. Selain itu, peneliti beberapa kali kurang memperhatikan kondisi fisik subjek sebelum intervensi dilaksanakan (misalnya kondisi tubuh yang lapar), sehingga dapat mempengaruhi keoptimalan intervensi.

Pada penelitian selanjutnya disarankan supaya fase *baseline* dapat dilakukan dalam sesi yang lebih panjang agar dapat menentukan target perilaku yang lebih akurat, serta sesuai dengan kebutuhan subjek. Selain itu, jarak waktu antara fase *baseline* dan fase intervensi sebaiknya tidak terlalu berjauhan, misalnya sekitar satu hingga dua minggu, sementara pada penelitian ini jarak antara

fase *baseline* dan fase intervensi ialah selama enam minggu. Hal ini bertujuan agar intervensi yang diberikan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan subjek yang sebenarnya, sehingga intervensi akan menjadi lebih efektif dan tepat sasaran. Peneliti juga sebaiknya memperhatikan kondisi fisik subjek sebelum intervensi dilaksanakan agar intervensi dapat dilakukan dengan lebih optimal.

Peneliti juga dapat menggunakan *visual chart* untuk memudahkan subjek dalam menampilkan perilaku *on-task* yang tepat. Selain itu, penggunaan *visual chart* juga dapat membantu orangtua dalam memberikan *prompt gesture*.

Setelah perilaku *on-task* terbentuk secara konsisten, pemberian teknik *fading* untuk meningkatkan kemandirian subjek dalam belajar juga dapat dilakukan. *Fading* ialah pengurangan *prompt* (arahan) secara bertahap ketika perilaku yang tepat telah muncul. Melalui teknik *fading*, orangtua dapat mengurangi *prompt* (arahan) pada kegiatan belajar subjek, sehingga subjek dapat belajar mandiri tanpa didampingi orangtua terus-menerus.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amato-Zech, N. A., Hoff, K. E., & Doepke, K. J. (2006). Increasing on-task behavior in the classroom: Extension of self-monitoring strategies. *Psychology in the Schools*, 43(2), 211-221. doi:10.1002/pits.20137.
- Athens, E. S., Vollmer, T. R., & Pipkin, C. C. (2007). Shaping academic task engagement with percentile schedules. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 40(3), 475-488. doi:10.1901/jaba.2007.40-475.
- Betts, J., Mckay, J., Maruff, P., & Anderson, V. (2006). The development of sustained attention in children: The effect of age and task load. *Child Neuropsychology*, 12(3), 205-221. doi:10.1080/09297040500488522.
- Bryan, L.C & Gast, D.L. (2000). Teaching on-task and on-schedule behaviors to high functioning children with autism via picture activity schedule. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 30(6), 553-567. doi: 0162-3257/00/1200-0553\$18.00/0.
- Clare, K., et al. (2000). Self-modeling as a treatment for increasing on-task behavior. *Psychology in the Schools*, 37(6), 517-522. doi:10.1002/15206807(200011)37:6<517::aid-pits4>3.0.co;2-y.
- Godwin, K. E., Almeda, M. V., Seltman, H., Kai, S., Skerbetz, M. D., Baker, R. S., & Fisher, A. V. (2016). Off-task behavior in elementary school children. *Learning and Instruction*, 44, 128-143. doi:10.1016/j.learninstruc.2016.04.003.
- Harris, K. R. (1986). Self-monitoring of attentional behavior versus self-monitoring of productivity: Effects on on-task behavior and academic response rate among learning disabled children. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 19(4), 417-423. doi:10.1901/jaba.1986.19-417.
- Karst, J. S., & Van Hecke, A.V (2012). Parent and family impact of autism spectrum disorders: A review and proposed model for intervention evaluation. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(3), 247-277. doi:10.1007/s10567-012-0119-6.
- Kazdin, A. E. (2013). Behavior modification in applied settings (7<sup>th</sup> ed.). Illinois: Waveland Press.
- Martin, G. & Pear, J. (2010). *Behavior modification: What it is and how to do it* (9<sup>th</sup> ed. examination copy). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Miltenberger, R. G. (2012). Behavior modification: principles and procedures (5<sup>th</sup> ed.). Wadsworth: Cengage Learning.
- Polderman, T. J., Boomsma, D. I., Bartels, M., Verhulst, F. C., & Huizink, A. C. (2010). A systematic review of prospective studies on attention problems and academic achievement. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 122(4), 271-284. doi:10.1111/j.1600-0447.2010.01568.x.
- Rebok, G. W., Smith, C. B., Pascualvaca, D. M., Mirsky, A. F., Anthony, B. J., & Kellam, S. G. (1997). Developmental changes in attentional performance in urban children from eight to thirteen years. *Child Neuropsychology*, 3(1), 28-46.

- Rhode, G., Jenson, W.R., & Reavis, H.K. (1993). *The tough kid book: Practical classroom management strategies*. Longmont, CO: Sopris West, Inc.
- Sutherland, K. S., Wehby, J.H., & Copeland, S.R. (2000). Effect of varying rates of behavior-specific praise on the on-task behavior of students with EBD. *Journal of Emotional and Behavioral Disorder*, 8(1), 2–8. doi:10.1177/106342660000800101.
- Winingsih, E. (2017). *Direct behavioral consultation (DBC) untuk mengurangi perilaku off task*. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 1(2), 124-132. doi:10.26740/jp.v1n2.p124-132.
- Wyne, M. D., & Stuck, G. B. (1979). Time-on-task and reading performance in underachieving children. *Journal of Reading Behavior*, 11(2), 119-128. doi:10.1080/10862967909547315.