

Behavior Modification for Children Indicated of Phubbing Using Shapping Technique and Token Economy

**Ananda Tri Suci¹, Fajri Rahman², Winata Ardiana³
Kayla Afifa⁴, Rahmah Rezki Elvika⁵**

¹²³⁴Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang
e-mail: anandatrisuci784@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi *gadget* yang pesat memunculkan fenomena *phubbing*, yaitu kebiasaan mengabaikan orang lain dan fokus pada layar *gadget*. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas metode *Token Economy* untuk memodifikasi perilaku *phubbing* pada anak. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan desain *Single Subject Design*. Subjek penelitian adalah anak usia 12 tahun yang terindikasi *phubbing* berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tahap *intake*. Intervensi dilakukan selama 7 hari dengan 14 sesi *treatment*. Subjek diberikan waktu 1 jam untuk berperilaku dengan sistem poin sesuai durasi *phubbing* yang dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada tahap pasca *treatment* dibandingkan *baseline*. Hal ini dibuktikan dengan menurunnya rata-rata durasi waktu ketika anak berperilaku *phubbing* pada sesi *baseline* akhir. Selain mengurangi perilaku *phubbing*, anak juga mengalami peningkatan dalam interaksi sosial. Penelitian ini membuktikan bahwa metode *Token Economy* efektif untuk menurunkan perilaku *phubbing* pada anak. Sistem *reward* berbasis poin berhasil memodifikasi perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih adaptif dalam berinteraksi sosial.

Kata kunci: *Phubbing*, *Token Economy*, *Shapping*, Modifikasi Perilaku Anak

Abstract

The rapid development of gadget technology has led to the phenomenon of phubbing, which is the habit of ignoring others and focusing on the gadget screen. This study aims to determine the effectiveness of the Token Economy method to modify phubbing behaviour in children. The research method uses experiments with a Single Subject Design. The research subjects were 12 years old children who indicated phubbing based on the results of observations and interviews at the intake stage. The intervention was conducted for 7 days with 14 treatment sessions. Subjects were given 1 hour to behave with a point system according to the duration of phubbing. The results showed a significant increase in the post-treatment stage compared to baseline. This is evidenced by the decrease in the average duration of time when children behave phubbing in the final baseline session. In addition to reducing phubbing behaviour, children also experienced an increase in social interaction. This study proves that the Token Economy method is effective for reducing phubbing

behaviour in children. The point-based reward system successfully modifies negative behaviour into more adaptive behaviour in social interaction.

Keywords: *Phubbing, Token Economy, Shaping, Modifying Children's*

LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi saat ini yang semakin maju, khususnya penggunaan *gadget* yang telah menjadi bagian pokok dari kehidupan sehari-hari. *Gadget* bukan lagi istilah yang asing, hampir setiap orang memiliki satu, dan penggunaannya tidak terbatas pada orang dewasa. Banyak remaja saat ini telah memiliki *gadget* pribadi, bahkan anak-anak di tingkat pendidikan dasar pun sering menggunakannya. Negara Indonesia mempunyai minat terhadap *gadget* yang sangat pesat, sebagaimana ditunjukkan oleh data yang menempatkan Indonesia menduduki ke 6 di antara 10 negara pengguna *gadget* terbesar di dunia (Syaharani, 2023). Fenomena ini dipicu oleh beberapa faktor, seperti peningkatan daya beli masyarakat, tren gaya hidup modern, dan kebutuhan yang semakin tinggi terhadap perangkat teknologi. *Gadget* telah menjadi elemen yang tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari, melayani kebutuhan seperti aktivitas harian, hiburan, pekerjaan, komunikasi, dan akses informasi. Kemudahan akses serta fitur-fitur canggih yang ditawarkan oleh berbagai jenis *gadget* membuat masyarakat tertarik untuk memiliki dan menggunakannya.

Penggunaan *gadget* yang berlebihan, terutama pada anak-anak, dapat memberikan dampak positif maupun negatif, tergantung pada pengawasan dan bimbingan orang tua, serta kemampuan anak dalam mengontrol diri. Di satu sisi, *gadget* dapat berfungsi sebagai alat edukasi dan hiburan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Di sisi lain, penggunaan berlebihan pada *gadget* dapat menimbulkan kecanduan, mengurangi interaksi sosial, dan mengganggu konsentrasi saat belajar. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membatasi dan memantau penggunaan perangkat oleh anak-anak agar mereka dapat memaksimalkan manfaatnya tanpa mengorbankan aspek penting lainnya dalam perkembangan.

Gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Namun, di balik kemudahan yang ditawarkannya, muncul fenomena yang mengkhawatirkan, yaitu *phubbing*. *Phubbing* adalah singkatan dari "*phone snubbing*", yang merujuk pada perilaku mengabaikan orang lain di sekitar karena fokus pada *gadget* dari pada berinteraksi langsung (Ainy, 2022). Istilah ini diciptakan pada tahun 2012 oleh *Drafting Team*, sebuah kelompok ahli bahasa, budaya, debat, dan sosiologi yang berkumpul di University of Sydney, Australia (Hansen et al., 2018). Fenomena ini semakin marak di Indonesia, terutama di kalangan anak muda yang sering kali lebih asyik dengan layar *smartphone* mereka dari pada berinteraksi langsung dengan orang-orang di sekitar.

Perilaku *phubbing* sering disebabkan oleh kecanduan terhadap *gadget* dan media sosial, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya interaksi sosial yang berkualitas. Dalam konteks interaksi sosial, "*phubber*" dipahami sebagai orang yang memulai *phubbing* terhadap orang lain, sedangkan "*phubbee*" adalah orang yang menerima perlakuan tersebut (Chotpiyasunondh & Douglas, 2018). Fenomena ini tidak bermanfaat bagi Masyarakat, *phubber* cenderung menunjukkan sikap tidak sopan, mengabaikan orang lain, dan lebih memilih lingkungan secara *online* dari pada kehidupan nyata. Hal ini terlihat dari kemudahan menemukan orang yang asyik dengan *gadget* masing masing dari pada yang berinteraksi tatap muka (Reski, 2020). Individu dengan *phubbing* mudah mengalihkan perhatian ke *gadget* saat berkomunikasi karena notifikasi yang muncul (Nugraha, 2022), dan perilaku ini berpotensi menyakiti orang lain, karena mereka berpura-pura memperhatikan sementara sebagian besar fokus tertuju pada *gadget* (Youarti & Hidayah, 2018).

Menurut Kwon, Kim, Cho, dan Yang (2013), terdapat tiga dimensi perilaku *phubbing*: gangguan pada kehidupan sehari-hari, penarikan diri, dan toleransi. Fokus berlebihan pada *gadget* sambil mengabaikan lingkungan sekitar dapat menimbulkan berbagai dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari, seperti melewatkan jadwal kerja, kesulitan berkonsentrasi di kelas, sakit kepala atau penglihatan kabur, nyeri pada pergelangan tangan atau leher, serta sulit tidur. Selain itu, *phubbing* dapat menyebabkan penarikan diri dari sosial, membuat individu mudah tersinggung, gelisah, dan tidak mampu berfungsi tanpa *gadget*. Mereka

cenderung terus sibuk dengan *gadget*, tidak bisa mematikannya, dan marah jika perhatian terganggu. Penelitian sebelumnya oleh Syam dan Hamdani (2017) menunjukkan bahwa *phubbing* menimbulkan ketergantungan berlebihan pada media untuk mendapatkan informasi dan berkomunikasi di media sosial.

Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) mengemukakan aspek-aspek *phubbing*, antara lain: *nomophobia*, isolasi diri, dan pengakuan masalah. *Nomophobia*, atau rasa takut berlebihan akan terpisah dari *gadget*, merupakan aspek utama yang dapat menimbulkan konflik interpersonal akibat kecanduan. *Phubbing* juga mendorong isolasi diri, di mana individu menggunakan *gadget* untuk menghindari aktivitas sosial dan mengisolasi diri dari orang lain. Namun, banyak yang mengakui adanya masalah ini, yang merupakan langkah awal untuk mengatasi dampak negatif kecanduan *gadget* berlebihan. Kualitas interaksi sosial juga memengaruhi *phubbing*, saat berinteraksi *phubber* sering mengabaikan lawan bicara, membuat mereka merasa diasingkan atau terisolasi (Ivanova et al., 2020). Mengalami *phubbing* dapat menimbulkan depresi dan perasaan kesepian pada korban (Davey et al., 2018).

Melihat banyaknya dampak buruk yang ditimbulkan oleh *gadget*, diperlukan modifikasi perilaku bagi individu yang terindikasi *phubbing* untuk mengurangi frekuensinya. Modifikasi *phubbing* dapat dilakukan dengan berbagai metode, seperti *Token Economy*, *Shaping*. Berdasarkan latar belakang ini, peneliti melakukan penelitian mengenai "Modifikasi Perilaku pada Anak Terindikasi *Phubbing* Menggunakan Teknik *Shaping* dan *Token Economy*".

Shaping adalah prosedur yang digunakan dalam perubahan perilaku untuk membentuk perilaku yang sebelumnya belum pernah diperlihatkan oleh individu (Martin et al., 2010). Teknik ini melibatkan pemberian penguatan pada setiap langkah pendekatan perilaku dengan tujuan yang diinginkan seiring waktu. *Shaping* dapat mengembangkan perilaku target baru atau memodifikasi aspek perilaku yang ada, seperti meningkatkan intensitas, durasi, atau frekuensi (Martin et al., 2010). Di dalam *shaping*, penguatan diberikan

secara berurutan dan bertahap hingga individu menunjukkan perilaku yang diharapkan (Miltenberger, 2012).

Selain *shaping*, peneliti menggunakan teknik *Token Economy* untuk modifikasi perilaku anak terindikasi *phubbing*. *Token Economy* merupakan salah satu prosedur tertua dan paling banyak digunakan dalam analisis perilaku, diterapkan untuk intervensi berbagai perilaku, situasi, dan kelompok individu (Martin & Pear, 2013). Teknik ini efektif untuk manajemen perilaku dan berdampak tidak hanya di lingkungan sekolah, tetapi juga di komunitas seperti penjara, organisasi militer, dan rumah sakit jiwa (Doll et al., 2013). *Token Economy* melibatkan pemberian token sebagai penguatan untuk perilaku positif, yang dapat ditukar dengan hadiah. Token dapat berupa poin, *checklist*, kupon, uang mainan, bintang, atau item identik yang diperoleh saat melakukan tindakan target. Token dikumpulkan pada waktu yang disepakati dan ditukar dengan barang atau aktivitas sebagai *backup reinforcer*.

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah seorang anak dengan inisial H, yang duduk di kelas VI SD, berusia 12 tahun, dan berdomisili di Payakumbuh. Perilaku bermasalah subjek dimulai saat duduk di kelas II SD. Orang tua memberikan *gadget* saat pandemi COVID-19 untuk keperluan belajar daring, tetapi juga digunakan untuk komunikasi karena kesibukan orang tua. Akibatnya, subjek dibiarkan menggunakan *gadget* 24 jam, termasuk seharian di hari libur. Awalnya masih dapat dikontrol, tetapi lama-kelamaan subjek terbiasa dan tidak bisa lepas dari *gadget*, bahkan saat orang tua di rumah. Berdasarkan observasi peneliti, H terindikasi perilaku *phubbing*.

Shaping memodifikasi perilaku dengan membentuk perilaku yang belum pernah diperlihatkan (Martin, 2010), sedangkan *Token Economy* memberikan token sebagai penguatan untuk perilaku positif (Amalo & Widiastuti, 2020). Token, seperti kartu bintang, ditukar dengan *reward* untuk memotivasi anak berperilaku sesuai aturan (Aprilia & Wardhani, 2023). Penelitian ini fokus pada pembentukan perilaku *non-phubbing* pada anak terindikasi *phubbing* menggunakan *Shaping* dan *Token Economy*. Penelitian sebelumnya oleh Latuheru dan Meiyutariningsih (2020) menyimpulkan bahwa *Token Economy* berpengaruh terhadap penurunan kecanduan *gadget* pada anak. Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji Modifikasi

Perilaku pada Anak Terindikasi *Phubbing* Menggunakan Teknik *Shaping* dan *Token Economy*.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian Single Subject Design atau Single Case Single. Hardi (2022) menyatakan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya “sesuatu” pada suatu subjek. Akbar (2023) menyatakan bahwa Desain Subjek Tunggal adalah suatu penelitian yang melibatkan partisipan tunggal yang tujuannya untuk mengetahui adanya hubungan sebab-akibat. Model ini cenderung lebih fleksibel dan dapat dikembangkan sesuai dengan reaksi dan keadaan peserta, serta tidak memerlukan standarisasi perlakuan terhadap peserta yang berbeda.

Teknik modifikasi perilaku yang digunakan adalah dengan menggunakan Shapping dan Token Economy. Shapping merupakan teknik modifikasi perilaku yang bertujuan untuk membentuk perilaku baru secara bertahap. Teknik Ini dilakukan dengan memberikan penguatan (reinforcement) pada perilaku yang semakin mendekati perilaku target yang diinginkan (Martin & Pear, 2015). Pengukuran yang digunakan yaitu observasi dan wawancara terhadap subjek. Dalam desain penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah A-B-A. Menurut Sunanto et al., (2005) menyatakan bahwa desain A-B-A menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variable bebas dan variable terikat yang lebih kuat dibandingkan dengan desain AB. Desain A-B A merupakan prosedur dasar dalam penelitian subjek tunggal yaitu adanya periode Baseline (A1), intervensi (B), dan periode Baseline kedua (A2) (Ulandara, 2018). Dalam desain A-B-A peneliti mengamati dari perilaku sebelum mendapat perlakuan dan perilaku setelah mendapat perlakuan.

Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang anak laki laki berusia 12 tahun yang akan naik ke Tingkat sekolah menengah pertama. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa subjek sangat berkemungkinan terindikasi Phubbing karena kurangnya

interaksi dengan orang sekitar ketika sedang menggunakan gadget. Subjek jarang berinteraksi dengan teman sebaya maupun keluarga di rumah. Subjek tidak memainkan hpnya hanya ketika sedang di charger, dan pada saat gadget di charger subjek mengganti kegiatannya dengan menonton tv. Oleh karena itu perlu dilakukan modifikasi perilaku untuk mengurangi perilaku Phubbing dengan menggunakan Teknik Shapping dan token economy.

Prosedur

Tahap Intake, pada tahap ini waktu yang digunakan adalah satu hari. Data yang dikumpulkan pada tahap ini berupa data pribadi subjek serta data mengenai hal-hal yang disukai subjek guna menentukan penguatan (reinforcement) yang tepat untuk subjek dalam proses treatment nantinya. Adapun metode yang digunakan.

Tahap Baseline (A1), waktu yang diperlukan untuk tahap ini adalah tiga hari, dua sesi per hari (1 jam). Tujuannya untuk memperoleh pemahaman tentang perilaku Phubbing subjek dengan mengamati langsung perilakunya. Pada fase awal ini peneliti mengamati bagaimana subjek berperilaku Phubbing. Langkah penting dalam metode Shapping dan Token Economy untuk menghilangkan perilaku Phubbing dan memunculkan perilaku non phubbing. Tahap ini meninjau perilaku target, mencatat data durasi, menganalisis perubahan durasi, menghitung frekuensi dan mengidentifikasi pola perilaku. Pada tahap ini, data dikumpulkan untuk menilai secara akurat perubahan perilaku setelah intervensi. Pengamatan awal dilakukan dengan mengamati dan mencatat durasi dan frekuensi Phubbing yang dilakukan subjek. Pada tahap dasar ini, prosesnya adalah observasi yang dilakukan secara langsung tanpa intervensi. Subjek tidak diberitahu bahwa mereka sedang diamati untuk memastikan bahwa perilaku yang mereka tunjukkan adalah alami dari subjek adalah wawancara orang tua dan observasi subjek.

Hari	Waktu	Frekuensi <i>Phubbing</i>	<i>Phubbing</i>	<i>Non Phubbing</i>
Hari Pertama	1 jam	5	53 menit	7 menit
	1 jam	7	50 menit	10 menit
Hari Kedua	1 jam	9	54 menit	6 menit
	1 jam	5	52 menit	8 menit
Hari Ketiga	1 jam	6	49 menit	11 menit
	1 jam	8	55 menit	5 menit

Tabel 1: Baseline 1 (A1)

Tahap Treatment, modifikasi perilaku yang digunakan dalam tahap ini menggunakan teknik Shapping dan teknik token economy dengan durasi waktu pelaksanaan selama 7 hari dengan 2 sesi perharinya. Peneliti memberikan instruksi kepada subjek untuk berperilaku non phubbing selama waktu yang telah ditargetkan oleh peneliti. Subjek dibebaskan untuk melakukan apa saja selagi itu menunjukkan perilaku non phubbing. Subjek ditargetkan berperilaku non phubbing selama 1 jam, dengan target harian bertahap setiap harinya.

Proses token economy peneliti memanfaatkan hasil wawancara pada tahap Intake. Peneliti dengan subjek membuat kesepakatan bersama. Ketika subjek tidak memenuhi poin harian yang sudah ditargetkan, maka hadiah yang didapatkan subjek berjumlah kecil dari hadiah yang subjek inginkan (Hadiah besar). Hadiah kecil tersebut tetap sesuai dengan keinginan subjek. Ketika subjek mencapai target harian penelitian maka ia mendapatkan point sesuai dengan ketentuan. Target point terbanyak dalam sehari itu yaitu 12 point. Dengan total point minimal yang harus dicapai subjek minimal 42 poin. Subjek mendapat hadiah yang subjek inginkan (hadiah besar) ketika subjek mencapai point tersebut.

Treatment	Target Harian	Token (Point)
1	10 menit	1 poin
2	10 menit	1 poin
3	20 menit	2 poin

4	20 menit	2 poin
5	30 menit	3 poin
6	30 menit	3 poin
7	40 menit	4 poin
8	40 menit	4 poin
9	50 menit	5 poin
10	50 menit	5 poin
11	60 menit	6 poin
12	60 menit	6 poin
13	60 menit	6 poin
14	60 menit	6 poin

Tabel 2: Aturan Pemberian Token

Baseline Akhir (A2), baseline akhir merupakan tahap yang penting dalam penelitian ini untuk menilai secara akurat perubahan perilaku setelah Treatment yang diterapkan. Setelah Baseline pertama yang memiliki fokus pada pengamatan langsung akan perilaku Phubbing dan non phubbing subjek, Baseline kedua dilakukan untuk mengukur kembali perilaku Phubbing dan non phubbing subjek. Tujuan utama Baseline kedua adalah untuk membandingkan perilaku subjek sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini dilakukan untuk mengamati dan mencatat durasi durasi perilaku non phubbing. Perlakukan tahap ini sama dengan Baseline pertama, observasi dilakukan secara langsung tanpa intervensi untuk memastikan perilaku alami subjek. Data yang dikumpulkan pada Baseline kedua akan dibandingkan dengan data Baseline pertama untuk melihat apakah intervensi yang ditetapkan telah menunjukkan efek yang signifikan dalam mengurangi perilaku Phubbing dan meningkatkan perilaku non phubbing. Baseline kedua berperan dalam mengevaluasi efektivitas Treatment dan menentukan kesimpulan penelitian secara keseluruhan.

Hari	Waktu	Frekuensi Phubbing	Phubbing	Non Phubbing
Hari Pertama	1 jam	3	10 menit	50 menit
	1 jam	1	3 menit	57 menit
Hari Kedua	1 jam	2	11 menit	49 menit
	1 jam	1	7 menit	53 menit

Hari Ketiga	1 jam	2	9 menit	51 menit
	1 jam	2	6 menit	54 menit

Tabel 3: Baseline 2 (A2)

Pada tahap Baseline (A2), subjek memberikan perubahan pada perilaku non phubbing. Subjek menunjukkan adanya kenaikan perilaku non phubbing secara meningkat.

Tahap Follow-Up, tahap terakhir, yaitu. Follow up yang dilakukan setelah 1 minggu Treatment. Langkah ini diambil untuk mengetahui efektivitas perubahan perilaku menggunakan teknik Shapping dan token economy yang diberikan kepada subjek. Pada tahap ini kita melihat apakah telah terjadi perubahan pada subjek ke arah perilaku yang diinginkan (perilaku non phubbing). Pada tahap tindak follow up, para peneliti mengukur durasi perilaku non phubbing pada subjek, baik pada Baseline maupun selama fase Treatment. Selain itu, peneliti juga mewawancarai orang tua subjek untuk mengetahui dampak modifikasi perilaku.

Analisis Data

Hasil analisis data diatas menunjukkan peningkatan perilaku non phubbing yang signifikan pada tahap pasca Treatment dibandingkan dengan tahap pengukuran Baseline. Hal ini dibuktikan dengan rata-rata skor non phubbing pada tahap pasca Treatment (Baseline 2) yang lebih tinggi dari pada tahap pengukuran Baseline awal. Peningkatan ini menunjukkan bahwa Treatment yang diberikan terbukti berhasil dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan subjek untuk mengendalikan penggunaan teknologi. Lebih lanjut, analisis data juga menunjukkan bahwa perilaku non phubbing tidak hanya mencerminkan kemampuan untuk mengendalikan penggunaan teknologi, tetapi juga menunjukkan pemahaman dan kemampuan yang bijak dalam menggunakan teknologi, menghargai individu lain, dan mengutamakan interaksi sosial. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku subjek yang lebih fokus pada interaksi sosial saat bersama

orang lain, serta kemampuan mereka untuk mengendalikan diri dan meningkatkan kesadaran diri terhadap lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil analisis data tersebut, dapat disimpulkan bahwa Treatment yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku non phubbing pada subjek. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan program-program intervensi yang fokus pada peningkatan kesadaran dan Hari Kedua 1 jam 2 11 menit 49 Menit 1 jam 1 7 menit 53 Menit Hari Ketiga 1 jam 2 9 menit 51 Menit 1 jam 2 6 menit 54 Menit kontrol diri terhadap penggunaan teknologi, serta mendorong interaksi sosial yang positif, dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan teknologi yang berlebihan dan meningkatkan kualitas interaksi sosial individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan, hasil menunjukkan adanya peningkatan yang pada perilaku non phubbing setelah intervensi dengan metode Shapping dan token economy.

Pada hari pertama, Treatment-1 yang dilakukan subjek berhasil melewati 10 menit tanpa berperilaku Phubbing, subjek diberikan reward sebanyak 1 point. Subjek mengisi waktu 10 menit dengan berdiskusi dengan orang tua, dan peneliti. Treatment-2 subjek berhasil melewati 10 menit tanpa berperilaku Phubbing. Subjek melakukan kegiatan yang sama pada saat tretment 1 yaitu berdiskusi dengan orang tua dan peneliti. Subjek mendapatkan 1 poin.

Pada hari kedua, Treatment 3 subjek berhasil melewati 20 menit berperilaku non phubbing, subjek mengisi waktu tersebut dengan membuat tugas dari sekolahnya. Subjek menapatkan 2 poin. Pada Treatment ke 4, subjek berhasil mencapai 20 menit berperilaku non phubbing dengan mengisi waktunya dengan mengerjakan pekerjaan rumah bersama ibunya. Subjek mendapat 2 point.

Pada hari ketiga, Treatment 5, subjek berhasil mencapai 30 menit berperilaku tanpa

Phubbing. Subjek mengisi waktunya dengan mengerjakan pekerjaan rumah. Subjek mendapatkan 3 point. Treatment 6 subjek berhasil mencapai 30 menit berperilaku tanpa Phubbing. Subjek mengisi waktunya dengan bermain kartu bersama peneliti. Subjek mendapatkan 3 point.

Pada hari keempat, Treatment 7 subjek belum berhasil melewati tanpa gadget selama 40 menit. Subjek hanya bertahan selama 33 menit. Subjek mengisi waktunya dengan berdiskusi dengan peneliti mengenai persoalan pendidikan. Subjek mendapatkan 3 point. Treatment 8, subjek berhasil melewati perilaku tanpa gadget selama 40 menit. Subjek mengisi waktu luangnya dengan teman-temannya. Subjek mendapatkan 4 point.

Pada hari kelima, Treatment 9 subjek belum berhasil melewati tanpa gadget selama 50 menit. Subjek hanya bisa bertahan masih selama 41 menit. Subjek mengisi waktunya dengan membantu ibunya mengerjakan pekerjaan rumah. Subjek mendapat 4 point. Treatment 10 subjek sudah mulai berhasil melewati waktu tanpa gadget selama 50 menit. Subjek mengisi waktu luangnya dengan bermain bersama teman temannya. Subjek mendapat 5 point.

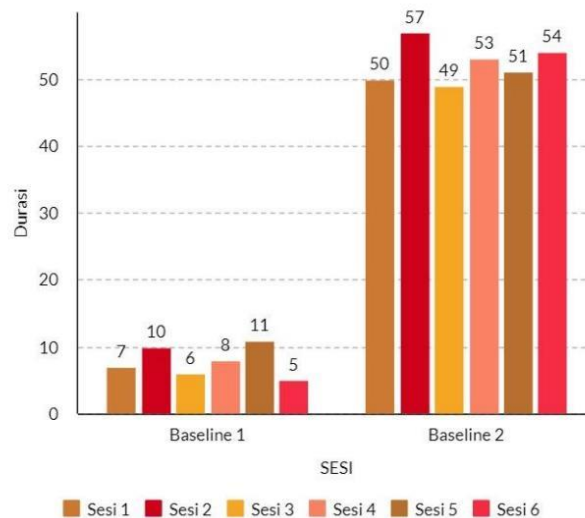
Pada hari keenam, Treatment 11 subjek belum berhasil melewati tanpa gadget selama 60 menit. Subjek hanya bisa bertahan selama 49 menit, dikarenakan di ajak bermain game online bersama oleh temanya. Subjek mengisi kegiatan dengan bermain bersama temannya. Subjek mendapat 4 point. Treatment 12 subjek masih belum berhasil melewati tanpa gadget selama 60 menit. Subjek hanya bisa bertahan selama 51 menit. Subjek mengisi waktunya dengan bermain monopoli bersama saudara subjek. Subjek mendapat 5 point.

Pada hari ketujuh, Treatment 13 subjek berhasil melewati tanpa gadget selama 60 menit. Subjek mengisi kegiatan dengan bermain bola dengan teman temannya. Subjek mendapat 6 point. Treatment 14 subjek berhasil melewati tanpa gadget selama 60 menit. Subjek mengisi kegitannya dengan bermain ke sawah bersama teman temannya. Subjek mendapat 6 point.

Hari	<i>Treatment</i>	Target Harian	Pencapaian	Status	Poin
Hari Pertama	<i>Treatment 1</i>	10 menit	10 menit	Berhasil	1 Poin
	<i>Treatment 2</i>	10 menit	10 menit	Berhasil	1 Poin
Hari Kedua	<i>Treatment 3</i>	20 menit	20 menit	Berhasil	2 Poin
	<i>Treatment 4</i>	20 menit	20 menit	Berhasil	2 Poin
Hari Ketiga	<i>Treatment 5</i>	30 menit	30 menit	Berhasil	3 Poin
	<i>Treatment 6</i>	30 menit	30 menit	Berhasil	3 Poin
Hari Keempat	<i>Treatment 7</i>	40 menit	33 menit	Tidak Berhasil	3 Poin
	<i>Treatment 8</i>	40 menit	40 menit	Berhasil	4 Poin
Hari Kelima	<i>Treatment 9</i>	50 menit	41 menit	Tidak Berhasil	4 Poin
	<i>Treatment 10</i>	50 menit	50 menit	Berhasil	5 Poin
Hari Keenam	<i>Treatment 11</i>	60 menit	49 menit	Tidak Berhasil	4 Poin
	<i>Treatment 12</i>	60 menit	51 menit	Tidak Berhasil	5 Poin
Hari Ketujuh	<i>Treatment 13</i>	60 menit	60 menit	Tidak Berhasil	6 Poin
	<i>Treatment 14</i>	60 menit	60 menit	Tidak Berhasil	6 Poin

Tabel 4: Hasil dari *Treatment*

Pada tahap Follow-Up, Orang tua subjek mengaku bahwa orang tua subjek merasakan adanya perubahan pada subjek setelah dilakukan *Treatment*. Subjek lebih banyak bermain dengan teman-temannya dan sering berinteraksi dengan ibunya dibandingkan sebelumnya. Subjek sudah tidak lagi menampilkan perilaku Phubbing. Subjek cenderung menampilkan perilaku non phubbing. Perilaku ini didukung dengan hasil tahap Baseline akhir. Perubahan signifikan dapat dilihat pada grafik.

Grafik 1: Grafik Peningkatan Perilaku *Non-Phubbing*

Sesi	Baseline	Follow-up	Persentase Kenaikan (%)
1	7 menit	50 menit	614.29 %
2	10 menit	57 menit	470.00 %
3	6 menit	49 menit	716.67 %
4	8 menit	53 menit	562.50 %
5	11 menit	51 menit	363.64 %
6	5 menit	54 menit	980.00 %

Tabel 5: Peningkatan Perilaku *Non-Phubbing*

Tabel dan grafik tersebut menunjukkan perubahan durasi perilaku non phubbing dari sesi 1 hingga sesi 6, dengan presentase kenaikan untuk setiap sesi. Secara umum, data menunjukkan peningkatan durasi perilaku yang signifikan setelah intervensi. Peningkatan terbesar pada sesi 2 (470%) dan sesi 6 (980%). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diterapkan lebih efektif dalam meningkatkan durasi perilaku pada sesi-sesi awal. Namun, peningkatan durasi perilaku tidak konsisten di semua sesi. Pada sesi 3 dan 4, durasi perilaku

sedikit menurun, meskipun tetap diatas durasi Baseline. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kebosanan, kelelahan atau faktor eksternal lainnya.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas, menunjukkan bahwa Token Economy dan Shapping efektif untuk menurunkan perilaku Phubbing dan juga membentuk perilaku non phubbing pada anak terindikasi Phubbing. Penggabungan kedua teknik tersebut memberikan hasil yang signifikan dalam memodifikasi perilaku anak. Token Economy membantu memperkuat perilaku yang diharapkan tanpa merendahkan dengan memberikan penguatan positif dalam bentuk token atau penghargaan setiap kali seorang anak melakukan perilaku yang diarahkan pada tujuan. Sedangkan Shaping memfasilitasi pembentukan perilaku non phubbing secara bertahap melalui penguatan pendekatan yang berkelanjutan. Melalui pendekatan ini anak secara bertahap dapat mengurangi ketergantungannya terhadap Gadget dan meningkatkan interaksi sosialnya di dunia nyata. Hasil yang signifikan diperoleh dalam jangka waktu yang relatif singkat, menunjukkan efektivitas penggabungan kedua teknik tersebut dalam rangkaian intervensi anak.

Sebanding dengan hasil temuan penelitian yang dilakukan oleh Lathuru & Meiyutariningsih (2020), menyatakan bahwa Token Economy mampu memberikan dampak positif terhadap anak terindikasi Phubbing. Anak dapat mengurangi durasi penggunaan Gadget sehingga meningkatkan interaksi sosialnya di dunia nyata. Sedangkan dengan teknik Shapping membuat perilaku anak menjadi non phubbing. Selain dari teknik modifikasi yang telah diterapkan untuk mengurangi perilaku Phubbing pada anak, kebebasan memilih hadiah dari token yang diberikan juga menjadi faktor pendukung keberhasilan penerapan modifikasi perilaku Phubbing pada anak. Kemudian juga tidak terlepas dari dukungan dan semangat dari pihak ketiga atau orang tua anak untuk membantu proses modifikasi perilaku Phubbing pada anak sehingga proses ini berjalan dengan lancar dari awal hingga akhir.

Metode Shapping dan Token Economy terbukti cocok untuk subjek penelitian ini, karena mampu meningkatkan perilaku non phubbing. Pendekatan ini juga menunjukkan

bahwa dengan pengawasan dan dukungan yang tepat dari orang tua dan peneliti, perubahan perilaku yang positif dapat dicapai. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan ukuran sampel yang kecil membuat generalisasi hasil penelitian menjadi terbatas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan pengamatan jangka panjang diperlukan untuk menguatkan temuan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainy, A. Q., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2022). Exploratory Factors Analysis of Shaping Phubbing Behavior in Adolescents. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 163-176.
- Akbar, W. (2023). Penerapan Teknik Extinction dan Punishment untuk Mengurangi Perilaku Agresif Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 21647-21662.
- Amalo, I. G., & Widiastuti, A. A. (2020). Pengaruh Penggunaan Token Economy dalam Menurunkan Perilaku Disruptif Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 500-507.
- Aprilia, F., & Wardhani, J. D. (2023). Efektivitas Penerapan Metode Token Economy Terhadap Tingkat Kedisiplinan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1787-1798.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “Phubbing” on social interaction. *Journal of applied social psychology*, 48(6), 304-316.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family and Community Medicine*, 25(1), 35-42.
- Doll, C., McLaughlin, T. F., & Barretto, A. (2013). The token economy: A recent review and evaluation. *International Journal of basic and applied science*, 2(1), 131-149.
- Hansen, JM, Saridakis, G., & Benson, V. (2018) Risiko, kepercayaan, dan interaksi persepsi kemudahan penggunaan dan kontrol perilaku dalam memprediksi penggunaan media sosial konsumen untuk bertransaksi. *Komputer dalam Perilaku Manusia*, 80, 197-206. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.010>.
- Hardi, N. A., Sidik, S. A., & Mulia, D. (2022). Penerapan modifikasi perilaku menggunakan Token Economy untuk mengurangi perilaku hiperaktif dalam pembelajaran anak down syndrome. *Jurnal Unik: Pendidikan Luar Biasa*, 7(1), 23-27
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., & Gorbaniuk, J. (2020). Mobile phone addiction, Phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatric Quarterly*, 91, 655-668.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558.
- Latuheru, G., & Meiyutariningsih, T. (2020). Application of Economy Tokens to Reduce Gadgets Addiction to Children. *Proceedings of The ICECRS*, 8.
- Martin, G., & Pear, J.J. (2015). Behavior Modification: What It Is and How To Do It (11th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429020599>
- Martin, G., & Pear, M. (2013). Behavior Modification: What it is and How to do it (Tenth Edit). New Jersey: Pearson

- Martin, Garry & Pear, Joseph. (2010). Behavior modification: what it is and how to do it (9th ed.). Boston: Pearson Education.
- Miltenberger, R. G. (2012). Behavior modification: principles and procedures (5th ed.). Wadsworth: Cengage Learning.
- Nugraha, A. N., Nurismawan, A. S., & Naqiyah, N. (2022). Meningkatkan Pengetahuan Siswa SMK tentang Bahaya Phubbing (Phone Snubbing) melalui Penyuluhan Budaya Tepo Seliro. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(9), 2909-2915.
- Reski, P. (2020). Daya Tarik Interaksi Dunia Maya (Studi Perilaku Phubbing Generasi Milenial). *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 8(1), 96-105.
- Sunanto Juang., Takeuchi Koji., dan Nakata Hideo. (2005). Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal. CRICED University of Tsukuba.
- Syahrani, M. (2023, 10 Agustus). 10 Negara dengan pengguna smartphone terbanyak di dunia, Indonesia masuk daftar! GoodStats. Diakses 21 Oktober 2025, dari <https://goodstats.id/article/10-negara-dengan-pengguna-smartphone-terbanyak-di-dunia-indonesia-masuk-daftar-fDv25>
- Syam, H. M. (2017). Pengaruh perilaku Phubbing akibat penggunaan smartphone berlebihan terhadap interaksi sosial mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 2(3).
- Ulandara, S., & Marlina, M. (2018). Efektivitas Shaping-Token Economy dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Khusus*, 6(2), 150-155.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143-152.