

# Mengembangkan kontrol diri anak dengan teknik token ekonomi

Al Fira Elisa Aziz

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: 210401110072@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

Anak, Kontrol Diri, Pengembangan, Penguatan, Token Ekonomi

## Keywords:

Child, Self Control, Development, Reinforcement, Token Economy.

## ABSTRAK

Kontrol diri merupakan kemampuan yang penting dalam kehidupan sehari-hari anak. Dengan kontrol diri, anak dapat mengolah emosi yang dirasakan, mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, dan berkolaborasi dengan orang lain. Anak yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu untuk menyalurkan dan mengatasi emosi yang tepat. Sedangkan anak yang memiliki kontrol diri yang rendah akan mengalami kesulitan membangun hubungan dengan orang lain dan kesulitan untuk beradaptasi. Maka dari itu perlu untuk mengembangkan kemampuan kontrol diri pada anak. Latar belakang penulis yang menemukan belum adanya kajian mengenai pengembangan kontrol diri anak menggunakan

metode token ekonomi belum dibahas secara spesifik. Hasilnya adalah metode token ekonomi dapat sangat efektif jika perencanaan dan targetnya wajar dan realistis. Beberapa pentingnya kontrol diri pada anak serta tahapan token ekonomi akan dijelaskan lebih lanjut dalam tulisan ini.

## ABSTRACT

Self-control is an important ability in a child's daily life. With self-control, children can process the emotions they feel, are able to solve problems they are facing, and collaborate with others. Children who have good self-control will be able to channel and deal with the right emotions. Meanwhile, children who have low self-control will have difficulty building relationships with other people and have difficulty adapting. Therefore it is necessary to develop self-control abilities in children. The background of the authors who found that there has been no study regarding the development of children's self-control using the token economy method has not been discussed specifically. The result is that the token economy method can be very effective if the planning and targets are reasonable and realistic. Some of the importance of self-control in children and the stages of the token economy will be explained further in this paper.

## Pendahuluan

Kontrol diri merupakan aspek yang krusial dalam kehidupan anak. Dengan kontrol diri, anak dapat mengolah emosi yang dirasakan, mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, dan berkolaborasi dengan orang lain. Kemampuan mengontrol diri dirasa perlu untuk dilakukan individu yang dapat mengarahkan suatu perilaku sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku di lingkungan sekitarnya dengan menggunakan kemampuan yang dimilikinya (Projo et al., 2022). Jika kontrol diri yang dimiliki anak tergolong baik, maka anak akan mampu untuk menyalurkan dan mengatasi emosi yang



sesuai(Listiyani Wahyuningsih, n.d.). Sedangkan anak dengan kontrol diri yang rendah akan mengalami kesulitan membangun hubungan dengan orang sekitar dan kesulitan untuk beradaptasi(Nurul Aulia Ahmad, 2022). Selain itu, anak juga dapat beresiko untuk melakukan hal yang berbahaya dan cenderung berperilaku egois (<https://alpas.id/self-control-buruk-keseharian/>). Hal ini menyadarkan kita bagaimana pentingnya anak untuk memiliki kemampuan kontrol diri yang baik. Anak dengan kontrol diri yang tergolong baik akan meningkatkan kemampuannya untuk mencapai tujuan, mengelola emosi, dan membuat pilihan yang baik sehingga akan berdampak baik di masa depannya(*Kemampuan Self-Control Kunci Sukses Si Kecil Di Masa Depan*, n.d.). Terdapat beragam cara dan metode untuk mengembangkan kemampuan kontrol diri anak salah satunya adalah metode token ekonomi.

Berbagai referensi mengenai beragam metode untuk mengembangkan kemampuan kontrol diri anak sangat mudah dijumpai baik berupa media cetak maupun elektronik. Berbagai metode juga telah dikaji seperti teknik permainan dan *modelling* simbolis. Namun pembahasan secara spesifik pengembangan kontrol diri anak dengan teknik token ekonomi sejauh ini masih belum ditemukan. Token ekonomi merupakan metode untuk memodifikasi perilaku anak dengan pemberian token/ kepingan sebagai bentuk reinforcement dari munculnya perilaku yang diharapkan(Amallo & Widiastuti, 2020). Token sendiri berupa hal-hal yang disukai dan diketahui anak stiker, poin, dll. yang kemudian ditukar dengan reward yang telah ditentukan(Amallo & Widiastuti, 2020). Pemilihan teknik token ekonomi dilatarbelakangi bahwa teknik ini adalah salah satu cara yang mudah untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk orang tua/pengasuh.

Dalam tulisan ini akan berfokus pentingnya kemampuan kontrol diri pada anak, apa itu token ekonomi serta keefektifannya, dan penerapannya dalam konteks mengembangkan kontrol diri anak. Kontrol diri merupakan aspek penting dalam kepribadian seseorang yang seharusnya sudah dikembangkan sejak usia anak-anak karena merupakan salah satu dari tugas perkembangan seorang individu. Maka dari itu, melatih anak untuk mengontrol diri adalah kebutuhan yang krusial.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode pustaka, yaitu metode yang menggunakan sumber perpustakaan sebagai sumber data penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan mengkaji dan memperdalam beberapa sumber berupa jurnal, buku, serta sumber-sumber lainnya yang dianggap relevan dengan penelitian, baik berupa cetak maupun elektronik.

## Pembahasan

Kontrol diri merujuk pada kemampuan seorang anak untuk mengendalikan tindakan-tindakannya. Anak perlu untuk mengetahui apa yang benar dan salah. Anak-anak yang tidak membuat keputusan atas dirinya sendiri dan bergantung pada pilihan orang tua, guru, teman-temannya untuk mereka adalah anak-anak yang belum belajar mengenai kontrol diri. Anak-anak tersebut bisa saja mengikuti pilihan-pilihan yang tidak baik yang diberikan kepada mereka dan tidak bertanggung jawab atas akibat dari perilaku mereka(Problems, 2007). Maka dari itu, masa anak-anak khususnya masa awal

adalah salah satu waktu yang ideal untuk mengajarkan konsep kontrol diri. Kontrol diri berperan penting karena merupakan gambaran mereka untuk mengatur emosi mereka dan empati mereka terhadap sekitar. Kontrol diri ini juga merupakan salah satu faktor kesuksesan akademik di masa mendatangnya. Maka dari itu penting untuk mengembangkan kemampuan kontrol diri sejak usia anak-anak (Stages et al., n.d.).

### **Pentingnya Kontrol Diri Pada Anak**

Kontrol diri merupakan tugas perkembangan utama dalam sejak anak usia dini. Kontrol diri akan membantu diri untuk mengelola stimulus emosional, mengontrol impuls, menunda kesenangan, dan membantu untuk mengatur hubungan sosial (Johnson et al., 2022). Kemampuan kontrol diri sejak usia dini akan memberikan efek yang kuat dan bertahan lama dalam kehidupan seseorang hingga masa dewasa. Sebuah penelitian menyatakan anak-anak yang memiliki kontrol diri yang kuat berkemungkinan lebih besar berhasil di sekolah dan memungkinkan untuk memiliki karir yang lebih sukses dan keluarga yang harmonis di masa dewasa. Beberapa penelitian lain juga mengkonfirmasi bahwa kontrol diri memiliki efek positif terhadap kemampuan akademik, sosial, moral dan emosional usia prasekolah dan menengah. Tak hanya itu, kontrol diri dapat meringankan/ mengurangi masalah perilaku, akademik, dan emosional (Tao et al., 2014).

Kontrol diri adalah kunci kebahagiaan dan sehat tidaknya perkembangan prososial anak. Masa ini anak-anak berada dalam fase perkembangan yang pesat dalam segala aspek. Maka ini adalah waktu yang tepat untuk memperkuat kemampuan kontrol diri anak (Solichah & Hidayah, 2022). Averill (1973) menyatakan bahwa kontrol diri ialah kemampuan seseorang untuk memodifikasi perilaku, kecakapan seseorang ketika mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak, dan kecakapan seseorang untuk menentukan tindakan berdasarkan yang ia yakini (Afifatussyami et al., 2021; Johnson et al., 2022). Menurut Stott, dkk (1988) kontrol diri memiliki beberapa aspek antara lain motivasi, tujuan belajar, ketekunan, kontrol perhatian, dan fleksibilitas kognitif yang berperan dalam hubungan "kebiasaan belajar" sehingga mendukung keberhasilan kelas (Johnson et al., 2022). Kontrol diri juga berpengaruh pada aspek moral anak karena kontrol diri memprediksi bagaimana kapasitas anak untuk beradaptasi dan berhubungan dengan lingkungannya (Hidayah, 2021). Maka, jika anak memiliki kontrol diri yang rendah maka anak akan mengikuti keinginan untuk kesenangan dan kesulitan untuk menunda kepuasan dalam rangka mencapai sesuatu yang lebih bermanfaat. Sebaliknya, anak dengan kontrol diri yang baik maka anak akan mampu menunda kesenangan tersebut dengan kegiatan yang lebih bermanfaat.

### **Token Ekonomi**

Teknik modifikasi perilaku yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk memperkuat kontrol diri anak dengan menggunakan teknik token ekonomi. Token ekonomi merupakan teknik modifikasi perilaku berdasarkan pengkondisian subjek yang memanfaatkan penguatan sistematis dari perilaku yang diinginkan. Token ekonomi memiliki tujuan untuk mengurangi tingkah laku yang tak disenangi dan meningkatkan perilaku yang disenangi. Menurut Handayani dan Hidayah (2014) dalam jurnal Token ekonomi dilakukan dengan cara memberikan satu kepingan/ token setelah perilaku yang

ditargetkan muncul secepat mungkin, kemudian menukar kepingan dengan reward yang diinginkan anak(Lutfiyani, 2022).

### **Pengaplikasian Token Ekonomi**

Pengaplikasian teknik ini bisa sangat efektif, jika perencanaannya mencakup perpindahan ke program yang lebih proporsional. Perbedaan token ekonomi dengan metode lain adalah pemberian satu token/ stiker setelah perilaku yang diharapkan muncul secepat mungkin. Beberapa poin yang harus diperhatikan dalam pengaplikasian Teknik token ekonomi yaitu sasaran perilakunya harus jelas, tujuannya terukur (realistis), bentuk dan jenis sebagai token pasti dan jelas, token tersebut digunakan sebagai hadiah, sesuai dengan perilaku yang diinginkan, dan bermkna bagi anak sebagai penguat/pengukuh perilaku. Tujuan penting token ekonomi adalah mengukuhkan perilaku yang diharapkan pada anak sebagai program untuk mengurangi intensitas perilaku anak yang tidak diharapkan dalam sebuah struktur lingkungan pada setting yang mendidik(Izzah, 2017).

Kontrol diri sendiri memiliki beberapa jenis meliputi kontrol perilaku, kontrol keputusan, dan kontrol kognitif (Averill). Kontrol perilaku merupakan kecakapan untuk mengambil tindakan untuk mengurangi dampak dari sebuah situasi. Kontrol kognitif yaitu kecakapan proses berpikir atau strategi untuk memodifikasi efek dari sebuah situasi. Sedangkan kontrol keputusan yaitu kemampuan anak untuk menentukan pilihan dan probabilitas akibat yang akan muncul.

Terdapat 3 tahap dalam pelaksanaan teknik token ekonomi ini antara lain tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Dalam tahap pelaksanaan dimulai dengan pembuatan kontrak dengan anak dan mendemonstrasikan peraturan pelaksanaan token ekonomi ini. Kemudian, buat kesepakatan dan sampaikan rencana yang telah dibuat. Lalu, beritahu anak tentang peraturan pelaksanaannya. Kegiatan yang dirasa sederhana bisa dilakukan secara lisan. Ketika perilaku yang diharapkan muncul, maka berikan kepingan kepada anak dengan segera. Setelah kepingan/poin dirasa cukup, arahkan anak untuk menukar poin dengan hadiah yang diinginkan. Martin dan Pear merekomendasikan saat memberikan kepingan atau token, beritahukan pada anak tentang perilaku yang mereka lakukan supaya anak fokus terhadap perubahan perilaku yang diharapkan bukan karena token akan yang mereka dapat. Token ekonomi bertujuan membentuk perilaku bukan perihal memberikan hadiah, hadiah hanya berperan sebagai alat dalam pelaksanaan token ekonomi. Kemudian tahap evaluasi, pada tahap ini akan diketahui faktor-faktor yang perlu ditambah atau dikurangi dalam daftar perubahan perilaku yang telah dilaksanakan. Misalnya nilai kepingan perlu diuji untuk setiap tingkah laku yang akan diubah, dan melihat ketertarikan subjek dalam program yang dibuat. Keberhasilan dan kekurangan dalam pelaksanaan didiskusikan untuk merencanakan program selanjutnya(Latuheru & Meiyutariningsih, 2020).

Stainback dan Payne menganjurkan dalam penukaran poin dilakukan satu/ dua kali dalam sehari selama tiga/ empat hari, lalu kurangi intensitas penukaran reward hingga mencapai sekali per minggu selama tiga minggu dalam praktik token ekonomi. Dengan ini anak bisa belajar untuk konsisten pada perilaku yang telah ditetapkan(Latuheru & Meiyutariningsih, 2020).

## Kesimpulan dan Saran

Kontrol diri merujuk pada mampunya seorang anak untuk mengendalikan tindakan-tindakannya. Kontrol diri merupakan kecakapan yang krusial dalam kehidupan masa kini dan masa depan anak. Dengan kontrol diri, anak dapat mengolah emosi yang dirasakan, Mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, dan berkolaborasi dengan orang lain. Anak yang memiliki control diri yang baik akan Mampu untuk menyalurkan dan mengatasi emosi yang tepat. Sedangkan anak yang memiliki control diri yang rendah akan mengalami kesulitan membangun hubungan dengan orang lain dan kesulitan untuk beradaptasi. Kontrol diri adalah kunci kebahagiaan dan Kesehatan perkembangan prososial anak. Masa ini anak-anak berada dalam fase perkembangan yang pesat dalam segala aspek. Maka ini adalah waktu yang tepat untuk memperkuat kemampuan kontrol diri anak. Beragam cara dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan ini salah satunya metode token ekonomi. Keefektifannya bisa sangat tinggi jika perencanaannya mencakup perpindahan ke program yang lebihrealistis. Pada penerapannya terdapat tiga tahap yang memiliki peranan penting masing-masing.

Penulis menyadari bahwa tulisan ini belum sempurna. Hal ini dikarenakan belum adanya literatur atau penelitian yang mengkaji secara spesifik mengenai hubungan kontrol diri khususnya anak dengan metode token ekonomi dan juga keterbatasan pengetahuan penulis dalam menyusun tulisan ini, sehingga perlu diuji Kembali reliabilitasnya di masa depan.

## Daftar Pustaka

- Afifatussyami, S., Widiastuti, M., & Safitri. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Motivasi Belajar Pada Remaja Yang Bermain Game Online. *JCA Psikologi*, 19(2020), 1–11.
- Amalo, I. G., & Widiastuti, A. A. (2020). Pengaruh Penggunaan Token Ekonomi dalam Menurunkan Perilaku Disruptif Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 500. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.622>
- Hidayah, R. (2021). Students' self-adjustment, self-control, and morality. *Journal of Social Studies Education Research*, 12(1), 174–193.
- Izzah, A. (2017). *TOKEN EKONOMI UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN MORAL PADA ANAK SEKOLAH DASAR* [Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/43849/1/jiptumpp-gdl-annisatuli-49431-1-tokenek-r.pdf>
- Johnson, S. B., Voegtline, K. M., Jalongo, N., Hill, K. G., & Musci, R. J. (2022). Self-control in first grade predicts success in the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*, 1358–1370. <https://doi.org/10.1017/S0954579421001255>
- Kemampuan Self-Control Kunci Sukses Si Kecil di Masa Depan. (n.d.). Wyeth Nutrition. <https://wyethnutrition.co.id/kemampuan-self-control-kunci-sukses>
- Latuheru, G., & Meiyutariningsih, T. (2020). Application of Economy Tokens to Reduce Gadgets Addiction to Children. *Proceedings of The ICECRS*, 8, 1–7. <https://doi.org/10.21070/icecrs2020458>
- Listiyani Wahyuningsih. (n.d.). *Menanamkan Kontrol Diri pada Anak*. *Klik Psikolog*. <https://klikpsikolog.com/menanamkan-kontrol-diri-pada-anak/>

- Lutfiyani, E. (2022). Efektivitas teknik token economy dalam meningkatkan perilaku tanggung jawab pada anak usia dini skripsi. *Skripsi*, 81.
- Nurul Aulia Ahmad. (2022). Pengendalian Diri: Pengertian, Contoh, dan Manfaatnya, Yuk, Ajarkan pada Anak! *Orami*. <https://www.orami.co.id/magazine/pengendalian-diri>
- Problems, B. (2007). Teaching young children self-control skills: Information for teachers and parents. *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, 23(S4), 1–11. <https://doi.org/10.1002/cbl.20042>
- Projo, K. D. M., Nuqul, F. L., & Widodo, R. W. (2022). Pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas mahasiswa dalam unjuk rasa (demonstrasi) di Kota Malang. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(2), 107–131.
- Solichah, N., & Hidayah, R. (2022). Digital Storytelling Untuk Kemampuan Bahasa Anak. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 14, 129–140. <https://journal.uui.ac.id/intervensipsikologi/article/download/23372/14539/82327>
- Stages, F. D., Communications, F., Company, F. R., David, N., & Shannon, D. (n.d.). *Four Developmental Stages of Self - Control*.
- Tao, T., Wang, L., Fan, C., & Gao, W. (2014). Development of self-control in children aged 3 to 9 years: Perspective from a dual-systems model. *Scientific Reports*, 4. <https://doi.org/10.1038/srepo7272>