

PENERAPAN TEKNIK *SELF-MONITORING* UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU *ON-TASK* PADA ANAK *UNDERACHIEVER*: SEBUAH STUDI KASUS

Maria Dwindita, Rini Hildayani
maria.dwindita@ui.ac.id; rhilda@ui.ac.id
Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

ABSTRAK

Perilaku *on-task* merupakan segala perilaku yang bertujuan untuk menyelesaikan tugas sehingga berperan penting dalam pencapaian akademik pada anak. Anak dengan *underachiever* umumnya memiliki masalah dalam menampilkan perilaku *on-task*. Sebaliknya, mereka cenderung untuk menampilkan perilaku *off-task* yang didefinisikan sebagai perilaku melakukan pekerjaan yang tidak ada hubungannya dengan tugas atau aktivitas yang sedang dijalani. Perilaku *on-task* dapat ditingkatkan dengan metode *self-monitoring*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas teknik *self-monitoring* dalam meningkatkan perilaku *on-task* pada anak *underachiever*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian subyek tunggal A-B dengan *follow-up* dengan partisipan penelitian adalah anak laki-laki *underachiever* berusia 9 tahun dengan IQ rata-rata atas yang cenderung menampilkan perilaku *off-task* ketika dihadapkan pada suatu tugas atau aktivitas. Penelitian ini terdiri dari 10 sesi dan hasil menunjukkan bahwa teknik *self-monitoring* dapat meningkatkan perilaku *on-task* dari 60% menjadi 90% dan efek pemberian intervensi bertahan hingga tahap *follow-up*.

Kata kunci: *on-task*, *self-monitoring*, *underachiever*

ABSTRACT

On-task behavior refers as all behaviors that intended to complete the task, so it plays an important role for children's academic achievement. Mostly, the underachiever children tend to have problems demonstrating on-task behavior. In the contrary, they tend to demonstrate off-task behavior that defined as all behaviorsthat isn't intended to complete the task. On-task behavior can be increased with self-monitoring method. The aim of this research is to test the effectivity of self-monitoring techniqune to increase underachiever children's on-task behavior. This research is a single case AB with follow-up design. The participant in this research is a male underachiever student age 9 with the IQ score of above average that tend to demonstrate off task behavior while working on his school task. This research consists of 10 session and the result shows that the self-monitoring technique is effective in increasing the on-task behavior from 60% to 90%. The effect of this intervention last until the follow up session.

Keywords: on-task, self-monitoring, underachiever

PENDAHULUAN

Underachiever merupakan istilah yang ditujukan untuk siswa yang menampilkan diskrepansi yang parah antara pencapaian akademik yang diharapkan (sebagaimana diukur melalui tes inteligensi) dan pencapaian akademik yang didapat (sebagaimana diukur melalui nilai-nilainya di sekolah), dan diskrepansi tersebut bukan merupakan hasil dari diagnosis kesulitan belajar (McCoach & Siegle, 2011).

Underachievers dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti rendahnya kemampuan untuk menentukan sendiri *goal* akademik, kurangnya otonomi, dan rendahnya strategi belajar, yang meliputi latihan, manajemen waktu, dan usaha (Ridley, et.al. dalam Eggen & Kauchak, 2004; Amabile dalam Franken, 2007; Lau & Chan, 2010). Manifestasi perilaku yang muncul berdasarkan faktor-faktor tersebut dapat disebut juga dengan perilaku *off-task*, yang merupakan perilaku menghabiskan waktu pada hal-hal di luar tugas pembelajaran (Karweit & Slavin dalam Baserra, Nussbaum, & Oteo, 2017).

Kazdin (2013) menyebutkan bahwa salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan perilaku *off-task* dan meningkatkan perilaku *on-task* adalah *self-monitoring*. *Self-monitoring*, yang biasa disebut juga dengan *self-observation*, merupakan observasi yang dilakukan seseorang secara sistematis terhadap dirinya pada waktu tertentu secara berkelanjutan (Kazdin, 2013). Disebutkan juga bahwa *self-monitoring* memberikan dampak positif pada kemampuan membaca dan produktivitas (Bruhn, McDaniel, & Kreigh, 2015), dimana hal tersebut memiliki kaitan yang cukup erat dengan perilaku *on-task*. Oleh karena itu, melalui intervensi ini, diharapkan seorang siswa dapat secara mandiri membangun strategi belajar.

TINJAUAN TEORI

Secara umum, *self-monitoring* terdiri dari dua elemen, yaitu *self-observation* (observasi diri) dan *self-recording* (pencatatan diri) (Mace & Kratochwill dalam Digangi, Maag, & Rutherford, 1991). Penelitian ini mengacu pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Digangi, Maag, dan Rutherford (1991) mengenai penerapan *self-monitoring* untuk meningkatkan perilaku *on-task* pada anak dengan *learning disabilities*. Penelitian tersebut melibatkan metode *self-monitoring*, *self-graph*, dan *self-reinforcement*. Partisipan berada di dalam kelas dan ketika mereka mendengar suara tertentu, mereka diminta untuk merefleksikan diri “apakah saya tadi memperhatikan pelajaran?” sebelum memberikan turus pada kolom *on-task* atau *off-task*. Setelah itu, fase berikutnya diikuti dengan metode *self-graph* dan kemudian *self-reinforcement*.

Observasi dan juga pencatatan perilaku di dalam *self-monitoring* dapat meningkatkan berbagai target perilaku. Miltenberger (2012) menyebutkan bahwa *self-monitoring* dapat membantu seseorang untuk menetapkan *goal* yang dapat ia capai. Terdapat juga beberapa penelitian yang menemukan bahwa *self-monitoring* pada perilaku *on-task* dapat meningkatkan produktivitas dan keakuratan akademik (dalam Digangi, Maag, & Rutherford, 1991).

DiGangi, Maag, dan Rutherford (1991), dalam penelitiannya, menemukan bahwa hal yang memiliki peran penting pada efektivitas *self-monitoring* perilaku *on-task* adalah *self-graph*. *Self-graph* merupakan komponen dari *self-evaluation*. Dalam *self-graph*, anak diminta untuk membuat grafik mengenai datanya sendiri, sehingga dapat menampilkan representasi visual tentang performanya pada waktu tertentu (dalam Sutherland & Snyder, 2015). Melalui *self-graph*, seseorang dapat memantau sendiri perkembangan dari target perilakunya. Grafik tersebut dibuat berdasarkan penghitungan perilaku *on-task* dan *off-task* yang dicatat oleh partisipan ketika mendengar suara bel setiap 6 menit.

Bersamaan dengan *self-monitoring* dan *self-graph*, akan digunakan juga teknik *self-reinforcement*. Definisi dari *self-reinforcement* adalah konsekuensi positif yang diberikan oleh seseorang untuk perilakunya sendiri (Heiby dalam Wagner, 2001). *Reward* tersebut dapat berbentuk pujian terhadap diri sendiri. Contohnya, anak mengatakan pada dirinya “aku hari ini hebat karena mendapat skor yang lebih tinggi..”. Kazdin (2013) menyebutkan bahwa melalui *self-reinforcement*, seseorang dapat dengan bebas memberikan *reward* pada dirinya sendiri. Hal yang perlu diperhatikan dalam *self-reinforcement* adalah waktu pemberian *reinforcement* dan perilaku seperti apa yang akan diberikan *reinforcement*.

Selain *self-monitoring*, *self-graph*, dan *self-reinforcement*, teknik lainnya yang juga akan digunakan adalah *antecedent control*, yaitu manipulasi terhadap stimulus dari lingkungan yang dapat membantu meningkatkan target perilaku yang diinginkan dan menurunkan perilaku yang tidak diinginkan (Miltenberger, 2012). Pada penelitian ini, teknik *antecedent control* diduga dapat menunjang keberhasilan intervensi karena salah satu hal yang memunculkan perilaku *off-task* pada partisipan adalah banyaknya stimulus yang menggangu belajarnya. Berdasarkan hasil asesmen, stimulus tersebut berupa adanya TV yang menyala dan adanya *handphone* di dekat partisipan sehingga partisipan cenderung memainkan *handphone* ketika bosan.

METODE PENELITIAN

Partisipan

Partisipan didapat dengan metode *purposive sampling* dimana partisipan dipilih karena kesesuaian kriteria partisipan dengan tujuan penelitian (Howitt & Cramer, 2011). Pada awalnya, partisipan datang sebagai klien untuk menjalani pemeriksaan psikologis. Partisipan merupakan seorang anak laki-laki berusia 9 tahun 4 bulan dan duduk di kelas 5 SD. Selanjutnya peneliti menawarkan program intervensi

pada partisipan beserta dengan orangtuanya dan kemudian memberikan *informed consent* pada keduanya.

Partisipan memiliki kemampuan kecerdasan yang saat ini berfungsi pada taraf rata-rata atas jika dibandingkan dengan kemampuan anak seusianya (IQ = 114, skala Wechsler), namun pencapaian akademiknya saat ini tidak sejalan dengan kemampuannya), yang dapat disebut juga dengan istilah *underachiever*. Berdasarkan hasil pemeriksaan psikologis, tidak ada diagnosis kesulitan belajar, seperti dyslexia, dan ADHD yang diberikan pada partisipan, namun ditemukan diskrepansi yang cukup besar antara kemampuan kecerdasan dan hasil pencapaian akademiknya. Hal tersebut disebabkan oleh perilaku *off-task* ketika partisipan diminta untuk belajar atau mengerjakan tugas di berbagai setting (sekolah, tempat les, rumah). Perilaku *off-task* yang biasa ditampilkan oleh partisipan adalah bermain gadget, melamun, hingga menggambar/mencoret-coret buku yang tidak ada kaitannya dengan tugas atau pelajaran.

Prosedur

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan prosedur penelitian subyek tunggal A-B dengan *follow-up*. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah intervensi modifikasi perilaku dengan teknik *self-monitoring* untuk meningkatkan perilaku *on-task* ketika mengerjakan tugas.

Pada hari pelaksanaan intervensi, partisipan dihadapkan oleh tugas-tugas dengan bentuk soal yang beragam, yaitu soal pilihan ganda, isian singkat, dan esai. Sementara itu, materi yang diberikan juga beragam, yaitu soal matematika, Bahasa Indonesia, IPA, IPS, dan PPKN. Ruangan yang dipakai untuk intervensi adalah kamar partisipan. Partisipan duduk di meja belajar, sementara peneliti duduk di kursi di pojok ruangan. Selama penelitian, peneliti menyibukkan diri agar partisipan tidak merasa diawasi.

Semua peralatan intervensi, seperti soal, lembar pemantauan, dan alat tulis telah disiapkan di meja yang akan digunakan partisipan. Peneliti juga menyediakan *handphone* yang akan mengeluarkan bunyi *beep* setiap 6 menit. Pengerjaan tugas dimulai ketika suara *beep* pertama muncul. Peneliti memantau jalannya program dan pengisian lembar pemantauan melalui pojok ruangan.

Pada sesi keempat, peneliti mengajak partisipan untuk membuat grafik performanya selama mengerjakan tugas (*self-graph*). Grafik dibuat berdasarkan kemunculan *on-task* dan *off-task* pada setiap 6 menit. Partisipan kemudian diminta untuk melihat grafik tersebut dan bersama-sama mengevaluasi performanya. Jika perilaku *on-task* lebih dari sama dengan 7, peneliti akan memberikan *reward* berupa pujian. Setelah itu, partisipan juga diajak untuk memberikan pujian pada dirinya sendiri (*self-reinforcement*).

Berikut rincian aktivitas pada setiap sesi:

Tabel 1.
Rincian Aktivitas selama Intervensi

Sesi ke-	Aktivitas
1	<i>Mata Pelajaran: Tematik (Bahasa Indonesia, IPA, IPS, PPKN)</i> <i>Antecedent control</i> mulai diterapkan, yaitu keluarga diminta untuk tidak mengganggu atau mengajak partisipan berbicara. Pembuatan <i>self-graph</i> masih dilakukan oleh peneliti, namun sambil mengajarkan partisipan mengenai cara pembuatannya.
2	<i>Mata pelajaran: IPA</i> Partisipan diminta membaca materi terlebih dahulu baru kemudian mengerjakan soal-soal. Partisipan mulai membuat <i>self-graph</i> sendiri, namun dengan arahan peneliti.
3	<i>Mata pelajaran: matematika</i> Partisipan diminta untuk mengerjakan soal latihan ulangan dari sekolahnya. Pembuatan <i>self-graph</i> masih dibawah arahan peneliti.
4	<i>Mata pelajaran: matematika (soal cerita)</i> Partisipan diberikan sejumlah soal namun peneliti partisipan untuk mengerjakan soal sebanyak mungkin tanpa ada target yang jelas. Partisipan menunjukkan kurang adanya motivasi dalam mengerjakan. Partisipan membuat <i>self-graph</i> tanpa arahan peneliti. <i>Self-reinforcement</i> dilakukan dengan cara partisipan diminta mengulangi kalimat pujian yang diberikan oleh peneliti.
5	<i>Mata pelajaran: Bahasa Indonesia</i> Partisipan diberikan soal bacaan yang cukup banyak dan mengeluh mengenai banyaknya bacaan.

Sesi ke-	Aktivitas
	Partisipan membuat <i>self-graph</i> tanpa arahan peneliti. <i>Self-reinforcement</i> dilakukan dengan cara partisipan diminta mengulangi kalimat pujian yang diberikan oleh peneliti.
6	<i>Mata pelajaran: matematika</i> Partisipan menunjukkan inisiatif untuk bertanya pada peneliti mengenai soal yang tidak dimengerti. Partisipan membuat <i>self-graph</i> tanpa arahan peneliti. Peneliti meminta partisipan untuk melakukan <i>self-reinforcement</i> sendiri. Peneliti masih membantu partisipan untuk membuat kalimat pujian.
7	<i>Mata pelajaran: IPA</i> Partisipan secara mandiri mencari sendiri jawaban dengan cara membaca buku teks. Partisipan membuat <i>self-graph</i> tanpa arahan peneliti. <i>Self-reinforcement</i> dilakukan oleh partisipan tanpa bantuan peneliti.

Pengukuran

Pada penelitian ini dibutuhkan identifikasi hubungan antara *antecedent*, perilaku, dan konsekuensi yang selanjutnya akan digunakan untuk merancang program modifikasi perilaku yang efektif. Berikut ini adalah gambaran analisis fungsi perilaku *off-task* yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.

Functional Behavioral Assessment

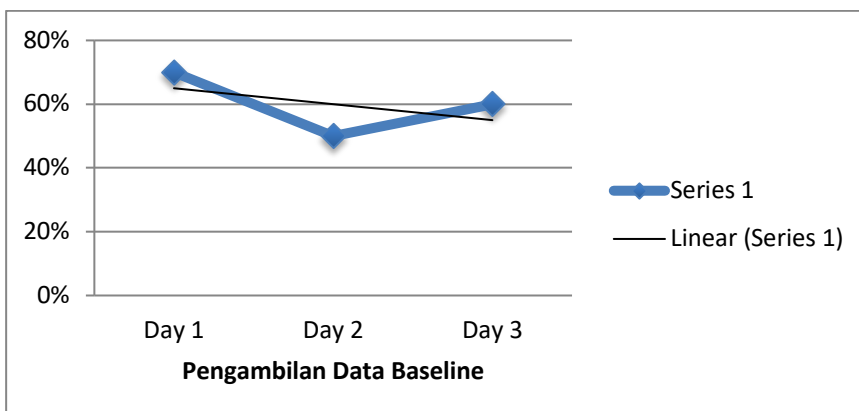
<i>Antecedent</i>	<i>Problem Behavior</i>	
	<i>Behavior</i>	<i>Consequence</i>
Bosan ketika mengerjakan tugas/ belajar	Melakukan hal lain yang tidak berkaitan dengan tugas (menggambar-gambar, bermain <i>handphone</i>)	Menjadi tidak bosan.
Tugas/ materi belajar tidak memiliki target yang jelas.		Mendapatkan perhatian dari ibu dan kemudian ibu menemani l belajar.
Adanya <i>handphone</i> dan TV yang menyala.		

Fungsi dari perilaku *off-task* adalah untuk menghindari kegiatan, yang menurut partisipan, membosankan yaitu mengerjakan tugas. Selain itu, perilaku *off-task* pada partisipan juga semakin menguat dengan adanya konsekuensi berupa perhatian dari ibu karena ketika partisipan mulai menampilkan perilaku *off-task*, ibu akan menemaninya belajar. Oleh karena itu, perilaku yang menjadi target dalam penelitian ini adalah peningkatan perilaku *on-task* yang didefinisikan sebagai segala perilaku yang bertujuan untuk menyelesaikan tugas akademik. Melalui intervensi ini,

diharapkan perilaku *on-task* partisipan dapat meningkat hingga 90% ketika partisipan mengerjakan tugas dalam durasi 1 jam.

Baseline

Pengambilan data *baseline* dilakukan dengan menggunakan metode *direct observation*, yaitu dengan mengobservasi perilaku belajar partisipan secara langsung di rumahnya. Teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan *time sampling recording*, yaitu dengan melakukan pencatatan setiap enam menit selama satu jam pengerjaan tugas atau sepuluh kali pencatatan. *Baseline* dilakukan selama tiga hari. Pencatatan dilakukan dengan pemberian turus pada tabel *on-task/ off-task* pada lembar pemantauan *baseline*. Berikut adalah grafik yang didapat melalui *baseline*:



Gambar 1. Perilaku *off-task* ketika mengerjakan tugas sebelum pemberian intervensi

Gambar 1 menunjukkan persentase perilaku *on-task* yang ditunjukkan partisipan selama fase *baseline*. Rata-rata persentase perilaku *on-task* partisipan adalah 60%. Grafik pada figur tersebut menunjukkan pola *baseline* yang tergolong stabil.

Intervensi

Intervensi terdiri dari edukasi untuk orangtua, *antecedent control*, *self-monitoring*, *self-graph*, dan *self-reinforcement*. Edukasi dan *training* orangtua dilaksanakan sebelum program diberikan. Keluarga (terutama ibu) diberikan penjelasan mengenai keseluruhan program (*baseline*, *intervensi*, *follow-up*) dan juga dilakukan penandatanganan *informed consent*.

Antecedent control melibatkan manipulasi stimuli *antecedent* yang dapat meningkatkan kemunculan perilaku target (Miltenberger, 2012). Manipulasi stimulus *antecedent* dilakukan dengan mengeliminasi stimulus-stimulus yang dapat mengalihkan atensi partisipan ketika ia mengerjakan tugas ketika intervensi dilakukan.

Proses *self-monitoring* yang akan dilakukan mirip dengan *self-monitoring* yang dilakukan pada penelitian DiGangi, Maag, dan Rutherford (1991). *Self-monitoring* akan dilakukan oleh partisipan dengan cara mencatat perilaku *on-task* dan *off-task*-nya selama mengerjakan tugas. Tugas yang diberikan cukup beragam dan meliputi soal pelajaran matematika, Bahasa Indonesia, IPA, IPS, dan PPKN yang berasal dari buku pengayaan untuk durasi pengerjaan 1 jam. Partisipan juga diberikan lembar pemantauan dan ia diminta untuk memberikan tanda centang pada kolom yang sesuai setiap ia mendengar suara *beep* dari arloji yang diberikan oleh pemeriksa. Selama 1 sesi, suara *beep* akan muncul sebanyak 10 kali (setiap 6 menit).

Teknik *self-graph* juga mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh DiGangi, Maag, dan Rutherford (1991). Teknik ini dilakukan setiap akhir sesi bersama dengan pemeriksa. Partisipan akan menggambar grafik kemunculan perilaku *on-task* dan *off-task* nya sepanjang sesi.

Teknik *self-reinforcement* merupakan *reward* yang dilakukan dan diberikan pada diri sendiri oleh partisipan. *Reward* tersebut berupa pujian terhadap diri sendiri setiap kali partisipan dapat menyelesaikan satu sesi dengan total perilaku *on-task*

lebih dari sama dengan 7. Contoh pujian tersebut adalah “*wah hari ini aku hebat karena mendapatkan skor lebih tinggi dari kemarin!*”. Pada sesi awal (sesi 1-3), peneliti akan mengarahkan partisipan untuk memberikan pujian pada diri sendiri dengan cara memberikan pujian pada partisipan terlebih dahulu dan kemudian meminta partisipan untuk juga memuji dirinya.

Indikator keberhasilan

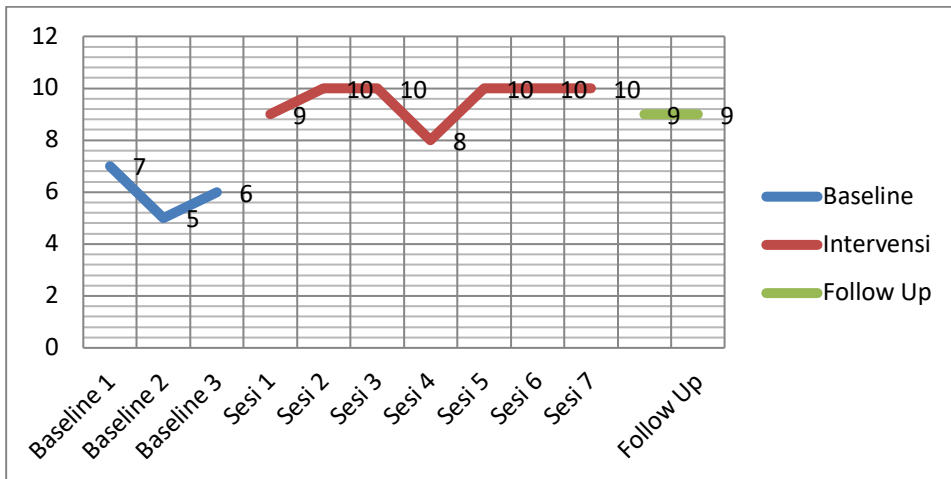
Pengukuran keberhasilan intervensi dalam program modifikasi perilaku ini dapat dilakukan dengan cara membandingkan frekuensi kemunculan perilaku *on-task* pada *baseline* dengan setelah pelaksanaan program. Program dapat dikatakan berhasil ketika persentase perilaku *on-task* mencapai 90%.

Follow-up

Program modifikasi perilaku ini dijalankan dalam waktu tujuh hari. Evaluasi program atau yang biasa disebut dengan *follow up* kembali dilaksanakan dua minggu setelah berakhirnya pelaksanaan program modifikasi perilaku. Ketika evaluasi, manipulasi terhadap *antecedent*, *self-graph*, dan *self-reinforcement* sudah tidak dilakukan. Pengisian lembar pemantauan terhadap partisipan dilakukan oleh peneliti.

HASIL PENELITIAN

Hasil intervensi peningkatan perilaku *on-task* ketika mengerjakan tugas dapat dilihat melalui gambar 2.



Gambar 2. Perbandingan perilaku *on-task* dengan *self-monitoring*

Grafik di atas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan terhadap persentase kemunculan perilaku *on-task* yang ditampilkan oleh partisipan ketika mengerjakan tugas. Hal itu terlihat sejak adanya pengisian lembar *self-monitoring* dan pembuatan *self-graph* oleh partisipan.

Terjadi penurunan skor *on-task* pada sesi 4, yaitu dengan skor 8. Pada sesi tersebut, peneliti tidak menentukan target pengerjaan dan meminta partisipan untuk mengerjakan soal sebanyak-banyaknya. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak adanya target dapat menurunkan motivasi partisipan untuk mengerjakan tugas.

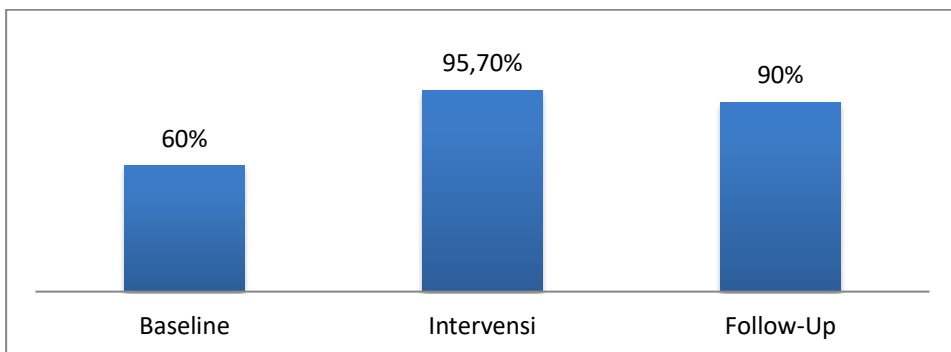
Peningkatan terjadi dari sesi 5 hingga sesi 10. Di sisi lain, pemberian metode *self-reinforcement* dinilai kurang efektif. Melalui observasi terlihat bahwa partisipan cenderung enggan dan kurang nyaman ketika melakukan *self-reinforcement*, namun skor *on-task* tetap meningkat.

Hasil yang didapat setelah dilakukannya *self-monitoring* pada partisipan adalah terdapat peningkatan persentase frekuensi perilaku *on-task* pada partisipan ketika mengerjakan tugas. Meskipun begitu, terdapat penurunan skor *on-task* pada sesi empat, hal ini karena partisipan tidak menyukai pelajaran matematika yang

sifatnya soal cerita dan peneliti juga menangkap bahwa partisipan tidak terlalu paham konsep pengerjaan soal matematika yang berbentuk cerita.

Meskipun skor perilaku *on-task* cukup tinggi, hal tersebut belum menggambarkan keseluruhan perilaku *on-task* partisipan sepanjang tugas karena pencatatan perilaku menggunakan *time-sampling*. Terdapat perilaku-perilaku *off-task* yang tidak tercatat selama jarak waktu pencatatan.

Sementara itu pada tahap *follow-up*, partisipan terlihat dapat fokus pada pengerjaan tugas. Meskipun begitu, partisipan sempat terganggu dengan kehadiran adik sehingga skor perilaku *on-task* yang didapat menjadi tidak maksimal. Oleh karena itu skor perilaku *on-task* yang didapat oleh partisipan pada tahap *follow-up* adalah sembilan dengan persentase 90% perilaku *on-task*.



Gambar 3. Persentase *Baseline*, *Intervensi*, dan *Follow-Up*

Berdasarkan grafik di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan partisipan untuk mempertahankan fokus ketika mengerjakan tugas (*on-task*) dapat bertahan setelah program intervensi berakhir.

DISKUSI

Sejalan dengan penelitian sebelumnya (DiGangi, Maag, & Rutherford, 1991), hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa metode *self-monitoring* terbukti efektif untuk meningkatkan perilaku *on-task* pada anak usia sekolah dengan kondisi *underachiever*. Meskipun begitu, kehadiran peneliti ketika partisipan mengerjakan tugas juga turut menjadi faktor yang mendorong kemunculan perilaku *on-task* karena partisipan mendapatkan pengawasan secara *one-on-one*.

Penelitian ini menggunakan suara "*beep*" yang menandakan partisipan untuk melakukan pencatatan perilaku. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, penggunaan suara tersebut dinilai efektif dalam meningkatkan perilaku *on-task* (Kneedler & Hallahan, 1981).

Adanya kegiatan *self-graph* dalam teknik *self-monitoring* dalam penelitian ini turut meningkatkan perilaku *on-task* pada partisipan dan hal tersebut sejalan juga dengan penelitian dari DiGangi, Maag, dan Rutherford (1991). Melalui *self-graph*, grafik perilaku yang banyak menunjukkan kemunculan perilaku *on-task* dapat menjadi *reward* dan grafik yang banyak menunjukkan kemunculan perilaku *off-task* dapat membantu partisipan untuk melakukan evaluasi diri. Selain itu, Rispoli, et. al. (2017) menyebutkan bahwa *self-graph* memiliki peran penting dalam intervensi *self-monitoring* karena perilaku *on-task* pada siswa hanya akan meningkat ketika *feedback* berupa grafik.

Di sisi lain, kegiatan *self-reinforcement* yang dapat dianggap sebagai *reward* kurang memberikan dampak pada perilaku *on-task* partisipan. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana *backup reinforcers* dinilai kurang efektif dalam meningkatkan perilaku *on-task* (Kneedler & Hallahan, 1981). Ketika diminta untuk melakukan *self-reinforcement*, partisipan cenderung enggan untuk melakukannya. Peneliti mengasumsikan bahwa hal tersebut berhubungan dengan budaya keluarga partisipan yang kurang terbiasa untuk memberikan pujian. Meskipun *self-reinforcement* kurang memberikan dampak pada peningkatan perilaku *on-task*,

pemberian *reinforcement* tetap perlu dipertimbangkan. Otero & Haut (2016) menyebutkan bahwa memasukkan *reinforcement* sebagai komponen dari intervensi *self-monitoring* dapat meningkatkan efektivitas dari intervensi pada anak yang memiliki kesulitan dalam memusatkan atensi pada tugas.

Pada penelitian ini, jarak waktu pencatatan adalah enam menit. Pada pelaksanaannya, jarak waktu tersebut terlalu panjang sehingga beberapa perilaku *off-task* menjadi tidak tercatat. Sementara itu, penerapan teknik *antecedent control* juga efektif dalam meningkatkan kemunculan perilaku *on-task*. Melalui teknik *antecedent control*, akses partisipan untuk menonton TV dan bermain HP menjadi terbatas. Kehadiran peneliti juga menjadi salah satu *antecedent control* karena partisipan merasa bahwa dirinya sedang diamati. Meskipun begitu, pada pelaksanaannya kehadiran adik partisipan menjadi faktor yang cukup sulit untuk dikontrol. Ketika adik datang, partisipan langsung menampilkan perilaku *off-task*, dengan menanggapi adiknya bermain. Meskipun begitu, hal tersebut tidak terjadi pada waktu sampel pencatatan sehingga perilaku *off-task* partisipan menjadi tidak tercatat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa intervensi modifikasi perilaku dengan metode *self-monitoring* yang dilakukan pada partisipan dapat meningkatkan perilaku *on-task*. Frekuensi *on-task* yang sebelumnya berkisar 60% meningkat menjadi 95,7% ketika dilakukan intervensi. Hal itu menunjukkan bahwa hasil tersebut melebihi target keberhasilan program modifikasi perilaku, yaitu 90%. Selain itu, meskipun terdapat sedikit penurunan pada hasil *follow-up*, namun hasil *follow-up* tetap menunjukkan bahwa partisipan dapat mempertahankan perilaku *on-task*. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa efek pemberian intervensi cenderung stabil.

Selain hasil berupa angka, dengan dilakukannya penelitian ini didapatkan juga beberapa saran yang dapat berguna bagi pengembangan penelitian mengenai intervensi *on-task*. Pertama, kehadiran peneliti di rumah partisipan dapat menjadi faktor yang dapat meningkatkan perilaku *on-task* pada partisipan. Sebaiknya terdapat sesi yang hanya dilakukan oleh ibu tanpa adanya kehadiran peneliti.

Kedua, pemberian *self-reinforcement* terkesan kurang sesuai dengan kondisi keseharian partisipan karena partisipan terlihat canggung ketika mempraktekkan metode tersebut. Eksplorasi terhadap *self-reinforcement* perlu dilakukan sehingga tidak hanya terpaku dengan bentuk *self-reinforcement* secara verbal, seperti memuji diri sendiri. Pada penelitian selanjutnya, bentuk *self-reinforcement* yang mungkin dapat dilakukan adalah dengan membuat daftar hal-hal yang disukai partisipan. Melalui daftar tersebut, partisipan dapat memberikan *self-reinforcement* pada diri sendiri ketika ia mencapai suatu target. Misalnya, setelah partisipan dapat mengerjakan tugas tanpa adanya perilaku *on-task*, maka ia dapat bermain *gadget* selama 30 menit.

Ketiga, adanya aktivitas *self-graph* cukup menarik buat partisipan karena melalui kegiatan tersebut partisipan dapat menilai sendiri performanya ketika mengerjakan tugas. Aktivitas ini dapat diterapkan di rumah ataupun di sekolah untuk meningkatkan motivasi anak dalam mencapai target tertentu. Selain itu, *self-graph* dapat membantu seorang anak untuk menilai/mengevaluasi dirinya secara visual.

Keempat, seperti yang telah disebutkan sebelumnya, jarak pencatatan waktu adalah 6 menit dan jarak tersebut dinilai terlalu jauh sehingga terdapat perilaku *off-task* yang tidak tercatat disela-sela waktu pencatatan. Sebaiknya jarak waktu pencatatan diperpendek sehingga munculnya perilaku *off-task* di sela-sela waktu pencatatan dapat lebih tercatat.

DAFTAR PUSTAKA

- Beserra, V., Nussbaum, M., & Oteo, M. (2017). On-task and off-task behavior in classroom: A study on mathematics learning with educational video games. *Journal of Educational Computing Research*, 0(0), 1-23.
- Bruhn, A., McDaniel, S., & Kreigh, C. (2015). Self-monitoring interventions for students with behavior problems: A systematic review of current research. *Behavioral Disorders*, 40(2), 102-121.
- DiGangi, S.A., Maag, J.W., & Rutherford, R.B. (1991). Self-graphing of on-task behavior: Enhancing the reactive effects of self-monitoring on on-task behavior and academic performance. *Learning Disability Quarterly*, vol. 14, 221 – 230.
- Eggen, P., & Kauchak, D. (2004). *Educational psychology: Windows on classroom*, 6th ed. New Jersey: Pearson.
- Franken, R. E. (2007). *Human motivation*, 6th edition. Belmont, CA: Thompson Higher Education.
- Howitt, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to research methods in psychology*, 3rd ed. Essex, England: Pearson Education Limited.
- Kazdin, A. E. (2013). *Behavior Modification in Applied Settings: 7th Edition*. USA: Waveland Press, Inc.
- Kneedler & Hallahan. (1981). Self-monitoring of on-task behavior with learning-disabled children: current studies and directions. *Exceptional Education Quarterly*, 73-82.
- Lau, K. L., & Chan, D. H. (2010). Motivational characteristics of underachievers in Hong Kong. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 21:4, 417-430.
- McCoach, D. B., & Siegle, D. (2011). Encyclopedia of adolescence. R.J.R. Levesque (ed). *Underachievers*. USA: Springer.
- Miltenberger, R. G. (2012). *Behavior Modification Principles and Procedures, Fifth Edition*. United States of America: Cengage Learning

- Otero, T. L., & Haut, J. M. (2016). Differential effects of reinforcement on the self-monitoring of on-task behavior. *School Psychology Quarterly*, 31(1), 91-103.
- Rispoli, M., Zaini, S., Mason, R., Brodhead, M., Burke, M. D., & Gregori, E. (2017). A systematic review of teacher self-monitoring on implementation of behavioral practices. *Teaching and Teacher Education*, 63, 58-72.
- Sutherland, K. S., & Snyder, A. (2015). Effects of reciprocal peer tutoring and self-graphing on reading fluency and classroom behavior of middle school students with emotional or behavioral disorders. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 15(2), 103 – 118.
- Wagner, M. K. (2001). Behavioral characteristics related to substance abuse and risk-taking, sensation-seeking, anxiety sensitivity, and self-reinforcement. *Addictive Behavior*, 26, 115 – 120.