

EFEKTIVITAS TOKEN ECONOMY DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA KORBAN PASCA CYBERBULLYING DI MEDIA SOSIAL

Salsa Riski Aulia¹, Nadila Velya Fathan², Muhammad Jamaluddin³

230401110152@student.uin-malang.ac.id¹, 230401110123@student.uin-malang.ac.id²,
jamaluddi@psi.uin-malang.ac.id³,

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas token economy dalam meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswi korban pasca cyberbullying. Partisipan adalah seorang perempuan berusia 22 tahun yang mengalami cyberbullying selama tiga tahun (kelas 2 SMP hingga 1 SMA) dengan dampak rendahnya kepercayaan diri di media sosial, ditandai oleh penggunaan nama samaran, foto profil bukan wajah, akun selalu privat, dan kecemasan saat berinteraksi daring. Metode penelitian menggunakan Single Subject Research (SSR) dengan desain A-B-A. Intervensi token economy dilakukan dalam empat sesi, dengan partisipan diberikan tugas-tugas terstruktur yang dinilai melalui self-report berskala (1-10). Token (poin) diberikan berdasarkan capaian skor, yang dapat ditukarkan dengan reward di akhir intervensi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor kepercayaan diri dari pre-test (61) menjadi post-test (115) pada Skala Lauster, serta peningkatan skor perilaku dari 4 menjadi 10 selama fase intervensi. Total poin token yang terkumpul adalah 14 poin, melampaui batas syarat reward (>10 poin). Token economy terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri korban pasca cyberbullying pada konteks media sosial.

Kata Kunci: Token Economy; Kepercayaan Diri; Cyberbullying; SSR; Media Sosial.

ABSTRAK

This study aims to examine the effectiveness of token economy in increasing self-confidence of a female university student who experienced cyberbullying for three years (7th to 10th grade). The participant showed low self-confidence on social media, characterized by using a pseudonym, not displaying a face profile photo, keeping accounts private, and experiencing anxiety during online interactions. The method used was Single Subject Research (SSR) with an A-B-A design. The token economy intervention was delivered in four sessions, with the participant given structured tasks assessed through a self-report scale (1-10). Tokens (points) were given based on achievement scores, exchangeable for a reward at the end of the intervention. Results showed an increase in self-confidence scores from pre-test (61) to post-test (115) on the Lauster Scale, as well as an increase in behavioral scores from 4 to 10 during the intervention phase. Total tokens collected were 14 points, exceeding the reward threshold (>10 points). Token economy proved effective in increasing self-confidence of post-cyberbullying victims in the social media context.

Keywords: Token Economy; Self-Confidence; Cyberbullying; SSR; Social Media.

PENDAHULUAN

Cyberbullying telah menjadi salah satu bentuk kekerasan daring yang paling meresahkan di era digital, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Berdasarkan data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) serta laporan UNICEF Indonesia, prevalensi cyberbullying di kalangan pelajar dan mahasiswa mencapai angka yang mengkhawatirkan, dengan rentang usia 12 hingga 18 tahun sebagai kelompok yang paling rentan (UNICEF, 2020). Cyberbullying mencakup berbagai tindakan seperti penghinaan di kolom komentar, penyebaran foto pribadi tanpa izin, pemalsuan identitas, hingga pengancaman melalui pesan langsung. Dampak psikologis

dari pengalaman ini tidak bisa diabaikan; korban sering kali mengalami kecemasan, depresi, isolasi sosial, dan yang paling umum adalah penurunan kepercayaan diri (Patchin & Hinduja, 2015). Kepercayaan diri yang rendah pada korban cyberbullying tidak hanya berdampak pada kehidupan sosial mereka di dunia nyata, tetapi juga secara signifikan mengganggu perilaku mereka di ruang digital. Mereka cenderung menarik diri dari interaksi sosial, menghapus atau menyembunyikan identitas daring mereka, dan mengembangkan kecemasan yang mendalam setiap kali akan mengunggah konten atau merespons orang lain. Fenomena ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri di media sosial merupakan aspek yang sangat penting untuk dipulihkan dalam proses rehabilitasi korban cyberbullying.

Penelitian terdahulu telah banyak mengkaji berbagai pendekatan intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri korban cyberbullying, mulai dari konseling individu, terapi kelompok, hingga pendekatan kognitif-perilaku. Konseling sebaya, misalnya, terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri korban pasca kecelakaan (Jamaluddin et al., 2025) dan juga pada siswa korban bullying di sekolah (Wardani & Trisnani, 2025). Pendekatan lain yang menjanjikan adalah token economy, sebuah teknik modifikasi perilaku berbasis penguatan positif yang telah banyak digunakan dalam berbagai konteks pendidikan dan klinis. Token economy bekerja dengan memberikan tanda atau token setiap kali individu menunjukkan perilaku yang diinginkan, yang kemudian dapat ditukarkan dengan hadiah atau penguat yang bermakna bagi individu tersebut (Miltenberger, 2008). Teknik ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku aktif belajar pada anak usia dini (Prima & Lestari, 2021) meningkatkan perilaku bertanggung jawab (Irsahamida et al., 2022), serta meningkatkan kepercayaan diri dalam beraktivitas di sekolah (Fitriana & Rahmayanthi, 2022.). Namun demikian, hampir seluruh penelitian tentang token economy dilakukan dalam konteks pendidikan formal dengan subjek anak-anak usia dini atau sekolah dasar. Penerapan token economy pada populasi dewasa muda, khususnya mahasiswa korban cyberbullying dengan masalah kepercayaan diri di media sosial, masih sangat langka bahkan belum ditemukan dalam literatur yang ada.

Kepercayaan diri, menurut (Lauster, 2002), mencakup enam aspek utama: keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis. Pada korban cyberbullying, keenam aspek ini seringkali terganggu secara signifikan. Keyakinan akan kemampuan diri menurun karena korban merasa dirinya tidak berharga dan tidak mampu melindungi diri dari serangan daring. Sikap optimis terhadap masa depan dan hubungan sosial menjadi kabur karena trauma pengalaman masa lalu. Objektivitas dalam menilai situasi sosial juga terganggu karena korban cenderung menginterpretasikan setiap interaksi sosial sebagai potensi ancaman. Dalam konteks media sosial, manifestasi dari rendahnya kepercayaan diri ini tampak jelas: korban enggan menggunakan nama asli, menghindari memasang foto profil yang menampilkan wajah, mengunci akun dengan pengaturan privasi maksimal, jarang atau tidak pernah mengunggah konten, serta cemas ketika orang lain memposting foto yang menampilkan dirinya. Perilaku-perilaku ini, meskipun tampak sebagai bentuk perlindungan diri, justru semakin memperkuat isolasi sosial dan menghambat pemulihan psikologis korban. Oleh karena itu, intervensi yang dirancang khusus untuk mengatasi kepercayaan diri di ranah media sosial menjadi sangat mendesak.

Berdasarkan uraian di atas, terdapat kesenjangan penelitian atau research gap yang signifikan: belum ada studi yang secara khusus menerapkan token economy untuk meningkatkan kepercayaan diri korban cyberbullying dalam konteks media sosial, dengan subjek mahasiswa dan menggunakan pendekatan Single Subject Research (SSR). Padahal,

karakteristik token economy yang memberikan penguatan positif secara langsung dan terukur sangat cocok untuk mengubah perilaku spesifik yang terkait dengan kepercayaan diri di media sosial, seperti mengganti nama pengguna, memasang foto profil, membuka akun publik, dan berani berinteraksi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas token economy dalam meningkatkan kepercayaan diri pada seorang mahasiswi korban pasca cyberbullying yang mengalami penurunan kepercayaan diri di media sosial. Dengan menggunakan desain SSR A-B-A, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris tentang efektivitas teknik ini, sekaligus membuka jalan bagi pengembangan intervensi berbasis token economy untuk populasi korban kekerasan daring di Indonesia..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Single Subject Research (SSR) dengan desain A-B-A. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur efektivitas intervensi pada partisipan tunggal secara berulang dalam kurun waktu tertentu (Sunanto et al., 2006.) . Fase A-1 (baseline-1) merupakan fase pengukuran awal tanpa intervensi, fase B merupakan fase intervensi token economy, dan fase A-2 (baseline-2) merupakan fase pengukuran pasca intervensi untuk melihat keberlanjutan efek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Skor Skala Lauster (Pre-test dan Post-test)

Berdasarkan pengukuran menggunakan Skala Kepercayaan Diri Lauster, terjadi peningkatan skor dari pre-test ke post-test sebagaimana disajikan pada Tabel 4.

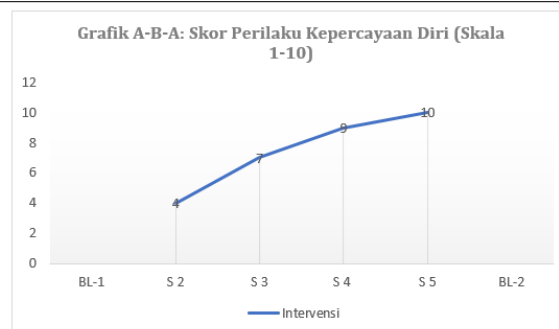
Tabel 4. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test

Pengukuran	Skor (32-160)	Kategori
Pre-test (Baseline-1)	61	Sangat Rendah
Post-test (Baseline-2)	115	Sedang

2. Perkembangan Skor Perilaku Selama Intervensi

Skor self-report partisipan selama fase intervensi menunjukkan tren peningkatan yang konsisten. Perkembangan skor disajikan dalam Gambar 1 berikut. Grafik menampilkan desain A-B-A dengan tiga fase: Baseline-1 (Sesi 1), Intervensi (Sesi 2-5), dan Baseline-2 (Sesi 6).

Gambar 1. Grafik Line Plot Desain A-B-A Skor Perilaku Kepercayaan Diri



3. Perolehan Poin Token dan Pemberian Reward

Total poin token yang terkumpul selama fase intervensi adalah 14 poin (0+3+5+6). Jumlah ini melampaui batas syarat reward yang telah disepakati (>10 poin). Oleh karena itu, partisipan diberikan reward berupa pernak-pernik warna pink pada sesi 6 (baseline-2).

Pembahasan

1. Gambaran Umum Perubahan Skor Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Skala Lauster, terjadi peningkatan skor kepercayaan diri partisipan yang sangat signifikan dari pre-test (61) menjadi post-test (115), dengan peningkatan sebesar 54 poin. Skor 61 termasuk dalam kategori sangat rendah, sementara skor 115 termasuk dalam kategori sedang. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa intervensi token economy yang diberikan selama empat sesi berhasil mengubah kepercayaan diri partisipan secara umum, tidak hanya pada perilaku spesifik yang ditugaskan. Hal ini sejalan dengan temuan Fitriana et al. (2015) yang melaporkan peningkatan signifikan kepercayaan diri anak setelah penerapan token economy di sekolah.

2. Efektivitas Token Economy terhadap Perilaku Target

Grafik skor self-report (1-10) selama fase intervensi menunjukkan tren peningkatan yang konsisten: dari skor 4 (sesi 2) menjadi 7 (sesi 3), 9 (sesi 4), dan 10 (sesi 5). Meskipun pada sesi 2 partisipan belum berhasil mengumpulkan poin (skor 4 masih di bawah ambang 5), keberhasilannya pada sesi-sesi berikutnya menunjukkan adanya efek pembelajaran dan peningkatan motivasi. Prinsip operant conditioning dari Skinner (Corey, 2013) menjelaskan bahwa pemberian token (poin) segera setelah perilaku yang diinginkan muncul akan meningkatkan probabilitas munculnya perilaku tersebut di masa mendatang. Dalam penelitian ini, partisipan semakin termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas yang lebih menantang karena adanya akumulasi poin yang mengarah pada reward.

3. Peran Self-Report Berskala dalam Token Economy

Kebaruan dalam penelitian ini adalah penggunaan self-report berskala (1-10) sebagai alat ukur sekaligus bagian dari sistem token economy. Partisipan tidak hanya menjadi objek intervensi, tetapi juga menjadi subjek yang aktif menilai keberhasilan dirinya sendiri. Hal ini meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) partisipan terhadap perubahan perilakunya. Sebagaimana diungkapkan dalam wawancara post-test, partisipan merasa lebih percaya diri karena "melihat sendiri skor saya naik setiap hari". Pendekatan ini memperkuat temuan Prima & Lestari, (2021) bahwa token economy efektif meningkatkan active learning pada anak usia dini, dengan tambahan bahwa self-report dapat menjadi alat yang memvalidasi perubahan perilaku secara lebih terukur.

4. Pencapaian Reward sebagai Penguatan Positif

Total poin yang terkumpul selama empat sesi intervensi adalah 14 poin (3+5+6), melampaui batas syarat reward >10 poin yang telah disepakati di awal. Reward berupa pernak-pernik warna pink diberikan di akhir sesi baseline-2. Pemberian reward ini berfungsi sebagai penguatan positif ekstrinsik yang membuat partisipan merasa dihargai atas usahanya. (Corey, 2013) menyatakan bahwa token economy merupakan salah satu contoh penguatan ekstrinsik yang membuat individu melakukan sesuatu untuk meraih tujuan yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, reward tidak hanya menjadi tujuan akhir, tetapi juga memicu motivasi internal partisipan untuk mempertahankan perilaku percaya diri bahkan setelah intervensi dihentikan, terbukti dengan skor post-test yang tetap tinggi.

5. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan tunggal (single subject) membatasi generalisasi temuan ke populasi korban cyberbullying yang lebih luas. Kedua, durasi intervensi yang relatif singkat (empat sesi) belum dapat mengukur keberlanjutan efek dalam jangka panjang (follow-up). Ketiga, penggunaan self-report sebagai alat ukur utama berpotensi menimbulkan bias sosial, meskipun telah dilengkapi dengan observasi langsung. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak partisipan, menambahkan fase follow-up, serta menggunakan alat ukur yang lebih beragam seperti wawancara mendalam dengan significant others.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa token economy efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada korban pasca cyberbullying di media sosial. Partisipan menunjukkan peningkatan skor kepercayaan diri dari 61 (sangat rendah) menjadi 115 (sedang) pada Skala Lauster. Selama fase intervensi, skor perilaku partisipan meningkat secara bertahap dari 4 menjadi 10, dengan total poin token terkumpul sebesar 14 poin yang melampaui syarat reward. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa sistem token economy dengan tugas-tugas terstruktur dan self-report berskala dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengatasi rendahnya kepercayaan diri korban cyberbullying.

Saran bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan follow-up jangka panjang (misalnya 1-3 bulan setelah intervensi) guna untuk mengukur ketahanan perubahan perilaku. Selain itu, replikasi penelitian dengan partisipan ganda (multiple baseline design) dapat meningkatkan generalisasi temuan. Bagi praktisi psikologi, token economy dapat dijadikan salah satu intervensi pilihan untuk klien dengan masalah kepercayaan diri akibat trauma sosial, terutama pada populasi dewasa muda pengguna aktif media sosial..

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Terapi*. Refika aditama.
- Fitriana, annisa, & Rahmayanthi, R. (n.d.). PENGGUNAAN TOKEN EKONOMI UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI DALAM BERAKTIVITAS DI SEKOLAH.
- Irsahamida, S., Lutfiyani, E., & Jamaluddin, M. (n.d.). Effectiveness of Behavior Modification Through Token Economy Techniques to Increase Responsibility in Early Childhood. 1.
- Jamaluddin, M., Trihananta, M. Y., Pramudita, D., Lukito, J., Psikologi, F., Islam, U., Maulana, N., Malang, I., Diri, K., Sebaya, K., Kecelakaan, K. P., & Counseling, P. (2025). Efektivitas Konseling Sebaya dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Korban Pasca Kecelakaan. 03(03), 415–425.
- Lauster, peter. (2002). *Tes Kepribadian*. Bumi Aksara.
- Miltenberger, R. G. (2008). *Behavior Modification: Principles and Procedures*. Thomson/Wadsworth.
- Patchin, Justin W. Hinduja, S. (2015). *Bullying Today: Bullet Points and Best Practices*. Corwin Press.
- Prima, E., & Lestari, P. I. (2021). Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Penerapan Token Economy dalam Meningkatkan Active Learning Anak Usia Dini Abstrak. 5(2), 1430–1440. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.829>
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (n.d.). *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. UNICEF. (2020). *Perundungan di Indonesia: Fakta-fakta kunci*. UNICEF Indonesia.
- Wardani, S., & Trisnani, R. (2025). Peningkatan Kepercayaan Diri Korban Bullying Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Asertive Training. 9(2), 1226–1235. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6299>