



DOI: <https://doi.org/10.31599/10.31599/pqa0hj28>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Penerapan *Positive Reinforcement* untuk Meningkatkan Perilaku *On-task* dan Mengurangi Perilaku Tidur Saat Pembelajaran pada Siswa Kelas XI SMA Ananda Batam

Tasa Narulita Rudianto¹, Moh. Rasyid Ridho², Elvara Charani³, Jihan Arista Nabila⁴, Irm Gustina⁵, Lucy Lidiawati Santioso⁶

¹Universitas Insan Cita Indonesia, Jakarta, Indonesia, tasanarulita1208@gmail.com

²Universitas Insan Cita Indonesia, Jakarta, Indonesia, raasyid422@gmail.com

³Universitas Insan Cita Indonesia, Jakarta, Indonesia, elvaracaharani@gmail.com

⁴Universitas Insan Cita Indonesia, Jakarta, Indonesia, kuliahjihanan@gmail.com

⁵Universitas Insan Cita Indonesia, Jakarta, Indonesia, irmiirfendi@gmail.com

⁶Universitas Insan Cita Indonesia, Jakarta, Indonesia, lucylidiawati@uici.ac.id

Corresponding Author: tasanarulita1208@gmail.com¹

Abstract: *Sleeping during lessons is a form of off-task behavior that can hinder student engagement in the learning process. This issue was identified in three Grade 11 students at SMA Ananda Batam, who exhibited low levels of on-task behavior during instruction. This community service initiative aimed to implement positive reinforcement techniques to increase on-task behavior and reduce sleeping during class. The program was carried out through school coordination, initial (baseline) observation, self-reporting, and semi-structured interviews, alongside the application of positive reinforcement—specifically verbal praise, a point system, motivational support, and appreciation for positive learning behaviors. Initial observations revealed that each student demonstrated on-task behavior in only one out of four observation intervals (approximately 25%), while off-task behavior accounted for 75%. Following the intervention, the average total reinforcement points increased progressively from 1.67 at the first recording to 3.67 at the second and 5.67 at the third. Interview results indicated that sleeping behavior was influenced by sleep deprivation, nighttime device usage, physical fatigue, learning material perceived as difficult or monotonous, and classroom conditions. These findings demonstrate a trend of increased on-task behavior following the implementation of positive reinforcement. The program benefited students by enhancing their learning engagement and assisted teachers in adopting more positive and supportive classroom management strategies.*

Keyword: *Behavior Modification, On-task Behavior, Sleep Behavior, High School Students.*

Abstrak: Perilaku tidur saat pembelajaran merupakan salah satu bentuk perilaku off-task yang dapat menghambat keterlibatan siswa dalam proses belajar. Permasalahan ini ditemukan pada tiga siswa kelas XI SMA Ananda Batam yang menunjukkan rendahnya perilaku on-task selama kegiatan pembelajaran. Kegiatan pengabdian ini bertujuan menerapkan teknik positive reinforcement untuk meningkatkan perilaku on-task dan mengurangi perilaku tidur saat pembelajaran. Program dilaksanakan melalui koordinasi dengan pihak sekolah, observasi awal (baseline), self-report, wawancara semi-terstruktur, serta pemberian positive reinforcement berupa pujian verbal spesifik, sistem poin, motivasi, dan apresiasi terhadap perilaku belajar positif. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa setiap siswa hanya menampilkan perilaku on-task pada satu dari empat interval pengamatan atau sekitar 25%, sedangkan perilaku off-task mencapai 75%. Setelah intervensi, rata-rata total poin reinforcement meningkat secara bertahap dari 1,67 pada pencatatan pertama menjadi 3,67 pada pencatatan kedua dan 5,67 pada pencatatan ketiga. Hasil wawancara menunjukkan bahwa perilaku tidur dipengaruhi oleh kurang tidur, penggunaan gawai pada malam hari, kelelahan fisik, materi pembelajaran yang dianggap sulit atau monoton, serta kondisi kelas. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan perilaku on-task setelah penerapan positive reinforcement. Program ini memberikan manfaat bagi siswa melalui peningkatan keterlibatan belajar serta membantu guru menerapkan strategi pengelolaan kelas yang lebih positif dan suportif.

Kata Kunci: *Positive Reinforcement, Modifikasi Perilaku, On-task Behavior, Perilaku Tidur, Siswa SMA.*

PENDAHULUAN

Keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (*on-task behavior*) merupakan salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan belajar. Perilaku on-task ditunjukkan melalui kemampuan siswa untuk memperhatikan penjelasan guru, mengerjakan tugas, mencatat materi, serta berpartisipasi aktif selama pembelajaran. Sebaliknya, perilaku off-task, seperti tidur saat pelajaran berlangsung, dapat mengurangi efektivitas pembelajaran dan berdampak pada rendahnya pencapaian akademik siswa. Yang mana Di berbagai tingkat pendidikan termasuk tingkat pendidikan dasar menengah masih lazim ditemukan adanya perilaku off-task, terutama siswa yang tertidur di kelas. Berdasarkan publikasi yang dirilis oleh Bidang Kesra komisi X DPR RI (November, 2025) setelah adanya observasi awal di sejumlah sekolah memperlihatkan bahwa banyak siswa tampak mengantuk, menunduk, bahkan benar-benar terlelap saat guru sedang mengajar, khususnya pada sesi pelajaran siang hari. Perilaku ini bukan hanya merugikan siswa yang mengalaminya, tetapi juga merusak iklim belajar di kelas dan mengganggu fokus teman-teman sekelasnya. Akibatnya, pemahaman terhadap materi menjadi rendah, tugas-tugas sering terlambat diselesaikan, dan prestasi akademik pun cenderung menurun.

(Amalia *et al.*, 2022) menyatakan bahwa perilaku tidur di kelas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantara lain ialah ; (1) kurangnya durasi tidur, (2) penggunaan gawai pada malam

hari, (3) kelelahan fisik, serta (4) rendahnya ketertarikan siswa terhadap materi pembelajaran yang diberikan oleh guru. Penelitian yang dilakukan oleh (Gaskin *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan menurunnya perhatian, regulasi perilaku, dan keterlibatan siswa selama proses belajar sehingga diperlukan intervensi yang mendukung perubahan perilaku di lingkungan sekolah. Guna mengurangi atau meminimalisir terjadinya perilaku tidur di kelas maka terdapat beberapa opsi atau alternatif yang dapat dilakukan salah satunya ialah melalui perilaku On-Task, yang mana (Isnannisa C Hildayani, 2019) menjelaskan bahwa perilaku On-Task merupakan Perilaku siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang ditandai dengan keterlibatan secara penuh pada pelaksanaan tugas akademik berdasarkan instruksi guru, disertai penghindaran terhadap berbagai bentuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan tujuan maupun penyelesaian tugas pembelajaran. Hal tersebut selaras dengan yang dijabarkan oleh (Graham-Day *et al.*, 2010) bahwa perilaku *on-task* mencakup mengerjakan tugas sesuai instruksi, memandangkan arah tugas, dan membahas hal yang berkaitan dengan tugas.

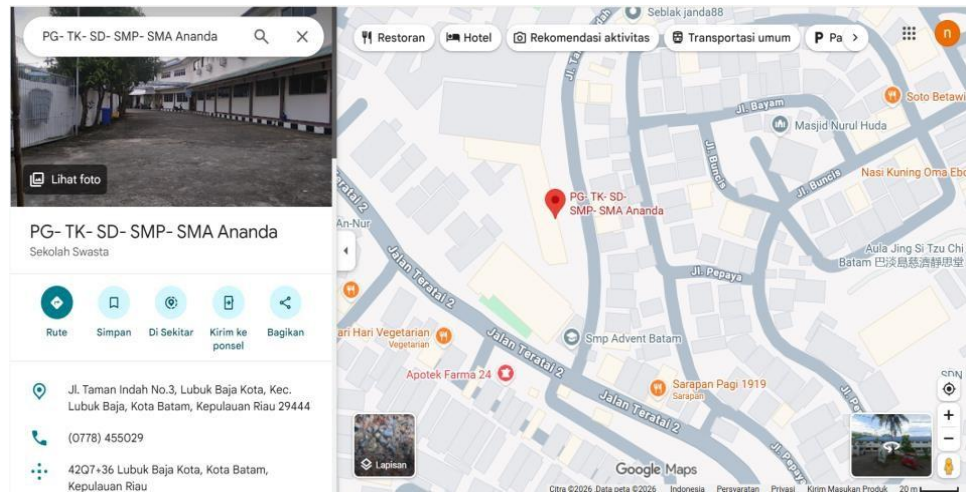
Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah *positive reinforcement*, yaitu pemberian konsekuensi positif setelah munculnya perilaku yang diharapkan sehingga perilaku tersebut memiliki peluang lebih besar untuk diulang (Skinner, 1953; Miltenberger, 2015). Selaras dengan Martin C Pear (2019) yang menjabarkan bahwa *positive reinforcement* sebagai penguatan yang diberikan saat itu juga pada suatu perilaku sehingga perilaku tersebut mengalami peningkatan frekuensi. Penguatan positif merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang identik dengan reward, namun harus diberikan secara sistematis, konsisten, dan bermakna. Yang mana dalam konteks pembelajaran, penguatan positif dapat diberikan melalui pujian verbal yang spesifik, sistem poin, penghargaan sederhana, maupun bentuk apresiasi lain terhadap perilaku *on-task*. Penelitian terbaru yang dilaksanakan oleh (Floress *et al.*, 2024) juga menunjukkan bahwa pemberian *behavior-specific praise* secara konsisten mampu meningkatkan keterlibatan siswa serta mengurangi perilaku yang mengganggu selama proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil asesmen awal di SMA Ananda Batam, ditemukan tiga siswa yang menunjukkan kecenderungan tidur selama pembelajaran sehingga keterlibatan belajar mereka tergolong rendah. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa setiap siswa hanya memperlihatkan perilaku *on-task* pada satu dari empat interval pengamatan (25%), sedangkan perilaku *off-task* mencapai sekitar 75%. Kondisi tersebut menjadi dasar pelaksanaan program *positive reinforcement* melalui observasi, self-report, wawancara semi-terstruktur, serta pemberian pujian verbal, sistem poin, dan apresiasi terhadap perilaku belajar positif.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan ini bertujuan menerapkan teknik *positive reinforcement* untuk meningkatkan perilaku *on-task* dan mengurangi perilaku tidur saat pembelajaran pada tiga siswa SMA Ananda Batam. Program ini diharapkan dapat menjadi alternatif strategi pengelolaan kelas yang praktis, positif, dan mudah diterapkan oleh guru untuk meningkatkan keterlibatan belajar siswa.

GAMBARAN LOKASI PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Ananda Batam, yang berlokasi di Jalan Raden Patah Baloi Blok 3, Kecamatan Lubuk Baja, Kota Batam, Kepulauan Riau.

**Gambar 1. Peta Lokasi Pelaksanaan Kegiatan**

Sumber: Google Street View, (2026)

METODE PELAKSANAAN

Pada pelaksanaan kegiatan abmas ini mempergunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan model siklus yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus untuk mengetahui efektivitas penerapan *positive reinforcement* dalam meningkatkan perilaku *on-task* dan mengurangi perilaku tidur siswa selama pembelajaran. Subjek penelitian ini ialah siswa kelas XX dari SSSSS, dengan mempergunakan 33 siswa sebagai informan dengan Teknik *purposive sampling* dengan menentukan kriteria spesifik berupa (1) mengikuti pembelajaran pada kelas yang ditentukan, (2) menunjukkan perilaku *on-task* yang belum optimal serta (3) menunjukkan perilaku tidur selama pembelajaran. Data kualitatif dari catatan lapangan, wawancara, dan dokumentasi dianalisis melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun instrument dari pelaksanaan kegiatan ini terbagi menjadi beberapa hal diantaranya ialah : (1) lembar observasi perilaku *on-task*, (2) lembar observasi perilaku tidur; (3) lembar keterlaksanaan *positive reinforcement*; (4) pedoman wawancara guru serta (5) dokumentasi kegiatan pembelajaran. Seluruh data yang terkumpul kemudian dilakukan analisis data dalam bentuk kuantitatif dengan beberapa rumus sesuai dengan variabel yang dipergunakan yaitu:

Presentase perilaku *on-task* yang dihitung dengan rumus :

$$\text{Presentase On - Task} = \frac{\text{Jumlah Interval On Task}}{\text{Jumlah Seluruh Interval}} \times 100$$

Presentase Perilaku Tidur diperhitungkan dengan rumus :

$$\text{Presentase Perilaku Tidur} = \frac{\text{Jumlah Interval Perilaku Tidur}}{\text{Jumlah Seluruh Interval}} \times 100$$

Data kualitatif dari catatan lapangan, wawancara, dan dokumentasi dianalisis melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun jadwal dari pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
Pratindakan	Observasi awal dan pengukuran <i>baseline</i>	25-26 Mei 2026
Siklus I pertemuan 1	Pengenalan aturan dan sistem penguatan	29 Mei 2026
Siklus I pertemuan 2	Penerapan pujian spesifik dan poin	5 Juni 2026
Siklus I pertemuan 3	Evaluasi tindakan siklus I	9 Juni 2026
Siklus II pertemuan 1	Perbaikan tindakan berdasarkan refleksi	10 Juni 2026
Siklus II pertemuan 2	Penguatan perilaku secara lebih konsisten	12 Juni 2026
Siklus II pertemuan 3	Evaluasi akhir dan pengukuran hasil	14 Juni 2026

Sumber : Data Diolah Penulis, 2026

Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian siswa belum menunjukkan keterlibatan yang optimal dalam pembelajaran. Beberapa siswa terlihat tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak segera mengerjakan tugas, berbicara dengan teman, memainkan alat tulis, serta menunjukkan perilaku tidur. Perilaku tidur yang ditemukan ditandai dengan mata terpejam, kepala diletakkan di atas meja, tubuh membungkuk, tidak merespons instruksi guru, dan tidak mengikuti aktivitas pembelajaran. Perilaku tersebut tidak langsung dipahami sebagai masalah kesehatan, tetapi dicatat sebagai perilaku yang muncul selama proses pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas XI-B di SMA Ananda Batam dengan menerapkan positive reinforcement selama dua siklus. Penguatan diberikan dalam bentuk pujian spesifik, pemberian poin, dan penghargaan sederhana setelah siswa menunjukkan perilaku yang diharapkan, seperti memperhatikan penjelasan guru, mengerjakan tugas, mengikuti instruksi, dan tidak tidur selama pembelajaran.

Sebelum tindakan, dilakukan observasi awal untuk mengetahui kondisi perilaku siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa perilaku on-task siswa masih rendah, sedangkan perilaku tidur masih cukup sering terjadi.

Tabel 2. Perbandingan Perilaku Siswa

Tahap	Perilaku on-task	Perilaku tidur	Keterlaksanaan penguatan
<i>Baseline</i>	42%	28%	20%
Siklus I	60,67%	18,33%	71,67%
Siklus II	78,33%	8,33%	87,33%

Sumber : Data Diolah Penulis, 2026

Pada kondisi baseline, persentase perilaku on-task siswa sebesar 42%. Setelah penerapan positive reinforcement pada siklus I, persentase tersebut meningkat menjadi 60,67%. Pada siklus II, perilaku on-task kembali meningkat menjadi 78,33%.

Sebaliknya, perilaku tidur mengalami penurunan dari 28% pada baseline menjadi 18,33% pada siklus I dan 8,33% pada siklus II. Dengan demikian, terjadi peningkatan perilaku on-task sebesar 36,33 poin persentase dan penurunan perilaku tidur sebesar 19,67 poin persentase dari baseline ke siklus II.

Pada siklus I, peningkatan perilaku siswa belum optimal karena penguatan belum diberikan secara konsisten. Pujian yang diberikan guru juga masih bersifat umum dan belum selalu menyebutkan perilaku spesifik siswa. Berdasarkan hasil refleksi tersebut, tindakan pada siklus II diperbaiki dengan memberikan pujian secara lebih spesifik, segera, dan konsisten.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan positive reinforcement dapat meningkatkan perilaku on-task siswa selama pembelajaran. Peningkatan tersebut terlihat dari bertambahnya jumlah siswa yang memperhatikan penjelasan guru, mengikuti instruksi, mengerjakan tugas, dan berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran.

Pemberian pujian spesifik membantu siswa memahami perilaku yang perlu dipertahankan. Sebagai contoh, guru tidak hanya mengatakan “bagus”, tetapi memberikan pujian seperti, “Bagus, kamu langsung mengerjakan tugas setelah instruksi diberikan.” Pujian semacam ini memberikan informasi yang lebih jelas kepada siswa mengenai perilaku positif yang telah dilakukan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa behavior-specific praise dapat meningkatkan perilaku on-task siswa. Penelitian pada kelas inklusif menemukan bahwa seluruh siswa yang menjadi subjek mengalami peningkatan perilaku on-task setelah guru menerapkan pujian spesifik, dengan ukuran efek yang besar. Kajian lainnya juga menunjukkan bahwa pujian spesifik merupakan strategi pengelolaan kelas yang mendukung keterlibatan akademik dan mengurangi perilaku mengganggu. Penurunan perilaku tidur menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih terlibat dalam pembelajaran setelah memperoleh penguatan. Ketika siswa mulai menunjukkan perilaku tidur, guru memberikan arahan singkat dan kemudian memberikan penguatan setelah siswa kembali mengikuti kegiatan. Dengan demikian, perhatian guru diarahkan pada penguatan perilaku alternatif yang diharapkan, bukan hanya pada pemberian teguran.

Meskipun demikian, perilaku tidur tidak hanya dipengaruhi oleh strategi penguatan. Kondisi fisik siswa, kebiasaan tidur, kesehatan, waktu pembelajaran, tingkat kesulitan materi, dan suasana kelas juga dapat memengaruhi munculnya perilaku tersebut. Oleh karena itu, penerapan positive reinforcement sebaiknya dikombinasikan dengan variasi metode pembelajaran, pengaturan tempat duduk, dan pemantauan kondisi siswa. Berdasarkan hasil kegiatan, seluruh indikator keberhasilan telah tercapai pada siklus II. Perilaku on-task meningkat lebih dari target minimum 20%, perilaku tidur menurun secara signifikan, dan keterlaksanaan penerapan positive reinforcement mencapai 87,33%.

Tabel 3. Indikator Capaian Kegiatan

Indikator	Target	Hasil	Keterangan
Peningkatan perilaku on-task	≥20%	36,33%	Tercapai
Penurunan perilaku tidur	≥50% dari baseline	70,25%	Tercapai
Keterlaksanaan tindakan	≥80%	87,33%	Tercapai

Sumber : Data Diolah Penulis, 2026

KESIMPULAN

Penerapan positive reinforcement dapat meningkatkan perilaku on-task dan mengurangi perilaku tidur siswa selama pembelajaran. Efektivitas tindakan terlihat ketika penguatan diberikan secara segera, spesifik, konsisten, dan sesuai dengan perilaku yang ditampilkan siswa.

Adapun saran yang dapat diberikan kepada pihak sekolah : Dukungan sekolah penting karena intervensi perilaku akan lebih efektif apabila diterapkan secara konsisten oleh seluruh pihak, bukan hanya oleh satu guru. Pedoman intervensi perilaku sekolah juga menekankan pentingnya lingkungan yang mendukung perilaku positif agar siswa memperoleh lebih banyak kesempatan untuk belajar. Sedangkan saran bagi guru ialah memberikan Pujian bersifat spesifik, segera, dan berkaitan langsung dengan perilaku siswa. Dengan demikian, siswa memahami perilaku yang perlu dipertahankan dan tidak sekadar berusaha mendapatkan hadiah

REFERENSI

- Cadeyrn J Gaskin, C. V. (2024). Sleep behavioral outcomes of school-based interventions for promoting sleep health in children and adolescents aged 5 to 18 years: a systematic review. *sleep advances : a journal of the Sleep Research Society* Vol. 5 No.1 DOI : <https://doi.org/10.10S3/sleepadvances/zpae01S>, 019.
- Ezra Dessabela Isnannisa, C. R. (2019). Efektivitas Self Monitoring untuk Meningkatkan Perilaku On-Task pada Anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Jurnal Psikogenesis*, Vol.7 No.2 (e-ISSN: 25S7-7547, p-ISSN: 2303-3177), 173-184.
- Garry Martin & Joseph Pear. (2019). New York, USA: Routledge Taylor C Frncis Group.
- Gunadi, T. (2026). Efektivitas Intervensi Applied Behavior Analysis terhadap Perilaku On-Task Siswa ADHD di Sekolah Inklusi. *Hayati: Journal of Education* Vol.2 No.1 e-issn 310S-5100 , 66-78.
- Hermawan, A. (2025, November 2025 23). (ISU SEPEKAN) KRISIS KONSENTRASI PELAJAR INDONESIA DI ERA PAPARAN DIGITAL. Diambil kembali dari Pusat Analisi Keparlemenan Badan Keahlian DPR RI: https://berkas.dpr.go.id/pusaka/files/isu_sepekan/Isu%20Sepekan---III-PUSLIT-November-2025-2416.pdf
- Kristall J. Graham-Day, R. G.-W. (2010). Increasing On-Task Behaviors of High School Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Is it Enough? *Education and Treatment of Children*, 33,, 205 - 221.
- Margaret T. Floress, L. N. (2022). Teacher Stress and Self-Efficacy Relative to Managing Student Behavior. *Contemporary School Psychology* Volume 28, No.2 DOI:10.1007/s40c88-022-0043S-z,, 257-269.
- Maria Weni Gowasa, R. R. (2025). Meningkatkan Durasi Perilaku On-Task Terhadap Tugas Akademik Menggunakan Teknik Shaping. *Corona : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan* Vol.3 No.3 e-ISSN : 3031-0172; p-ISSN : 3031-0180 DOI: <https://doi.org/10.c1132/corona.v3i3.1c47>, 171-179.
- McTaggart, S. K. (2025). *The Action Research Planner (Digital Edition)*. Victoria, Australia: Deakin University.

- Miltenberger, R. G. (2015). Behavior Modification: Principles and Procedures cth Edition. Boston: MA: Cengage Learning.
- Zulva Nur Rizqy Amalia, M. F. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022. ARKESMAS [Arsip Kesehatan Masyarakat] Vol. 7, No. 2 , 29-38.