OPEN ACCESS
JKPI: Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia
Vol. 1 No. 1, Februari 2025, Hal. 1-8
e-ISSN. 3089-9222
DOI. https://doi.org/10.58472/konselia.v1i1.3
Research Article

Penerapan Teknik Token Economy untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik

Aulia Devinn Nugroho[1], Ahmad Arinal Haq[2], Muhammad Jamaluddin[3]
[1] UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia
[2] UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia
[3] UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Corresponding Author:
Aulia Devian Nugroho, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia
Email: auliadevinn@gmail.com

Abstract.
This research aims to test the effectiveness of applying the token economy technique in reducing academic procrastination in students. Using an experimental design with a pretest-posttest control group, the research involved 30 students from the class of 2021 from a university in Malang who had a tendency towards high academic procrastination. Subjects were divided into an experimental group that received token economy technique treatment and a control group without treatment. Data was collected using the academic procrastination scale, observation and interviews. The results of analysis using the paired t test showed a significant decrease in the experimental group's academic procrastination score after treatment, while the control group experienced an increase in score. These findings confirm the effectiveness of token economy techniques in reducing academic procrastination, in line with the principle of positive reinforcement in operant conditioning theory. This research makes an important contribution to the development of interventions to address academic procrastination in higher education settings.

Keywords: Academic procrastination, Token economy, Positive reinforcement

Abstrak.
Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan teknik token economy dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol pretest-posttest, penelitian melibatkan 30 mahasiswa angkatan 2021 dari sebuah universitas di Malang yang memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik tinggi. Subjek dibagi menjadi kelompok eksperimen yang menerima perlakuan teknik token economy dan kelompok kontrol tanpa perlakuan. Data dikumpulkan menggunakan skala prokrastinasi akademik, observasi, dan wawancara. Hasil analisis menggunakan uji t berpasangan menunjukkan penurunan signifikan pada skor prokrastinasi akademik kelompok eksperimen setelah perlakuan, sementara kelompok kontrol mengalami peningkatan skor. Temuan ini mengonfirmasi efektivitas teknik token economy dalam mengurangi prokrastinasi akademik, sejalan dengan prinsip reinforcement positif dalam teori operant conditioning. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan intervensi untuk mengatasi prokrastinasi akademik di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata kunci: Prokrastinasi akademik, Token economy, Reinforcement positif

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu masalah yang sering dijumpai di lingkungan pendidikan. Fenomena ini merujuk pada kecenderungan untuk menunda-nunda atau menghindari tugas akademik yang seharusnya diselesaikan (Solomon & Rothblum, 1984). Perilaku ini tidak hanya berdampak negatif pada prestasi akademik, tetapi juga dapat memicu stres dan menurunkan kesejahteraan psikologis individu (Tice & Baumeister, 1997; Stead et al., 2010). Penelitian-penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi berbagai faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik, seperti manajemen waktu yang buruk, motivasi belajar yang rendah, perfeksionisme, dan efikasi diri yang rendah (Steel, 2007; Klassen et al., 2008; Sirin, 2011). Meskipun demikian, upaya untuk mengatasi masalah ini masih terus dilakukan, salah satunya melalui penerapan teknik token economy.

Token economy merupakan pendekatan behavior modification yang menggunakan reinforcement positif untuk mendorong perubahan perilaku yang diinginkan (Kazdin, 1982). Teknik ini telah terbukti efektif dalam menangani berbagai masalah perilaku, seperti hiperaktivitas, agresi, dan gangguan makan (Kazdin & Bootzin, 1972; Reitman et al., 2001; Robb et al., 2010). Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan potensi positif dari penerapan token economy dalam konteks akademik. Sebagai contoh, Neef et al. (2005) menemukan bahwa sistem token berhasil meningkatkan keterlibatan siswa dalam tugas akademik. Sementara itu, Everett et al. (2007) melaporkan bahwa sistem token efektif dalam meningkatkan keterampilan membaca siswa dengan kebutuhan khusus. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut lebih berfokus pada peningkatan keterlibatan dan keterampilan akademik secara umum, bukan secara spesifik pada pengurangan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menguji efektivitas penerapan teknik token economy dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Secara teoritis, token economy diharapkan dapat mengurangi prokrastinasi akademik melalui mekanisme reinforcement positif. Dengan memberikan reward (token) yang dapat ditukarkan dengan insentif nyata setelah menyelesaikan tugas akademik, teknik ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan menghindari penundaan (Skinner, 1953; Premack, 1959). Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa penerapan teknik token economy akan secara signifikan mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol, dapat diterima. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik token economy efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya literatur tentang

penerapan teknik token economy dalam konteks akademik, khususnya dalam menangani masalah prokrastinasi.

Untuk mendukung penelitian ini, sejumlah referensi nasional dan internasional telah digunakan. Di antaranya adalah penelitian oleh Solomon dan Rothblum (1984) yang menjelaskan konsep prokrastinasi akademik, serta penelitian oleh Kazdin (1982) dan Premack (1959) yang menjelaskan prinsip-prinsip token economy dan reinforcement positif. Selain itu, penelitian-penelitian lain seperti Neef et al. (2005) dan Everett et al. (2007) juga digunakan sebagai acuan dalam memahami penerapan token economy dalam konteks akademik. Dengan menggabungkan perspektif teoritis dan empiris, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang potensi penerapan teknik token economy dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik di lingkungan pendidikan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif untuk menguji efektivitas penerapan teknik token economy dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Desain eksperimen dengan kelompok kontrol *pretest-posttest* diterapkan, melibatkan 30 mahasiswa angkatan 2021 dari sebuah universitas di Malang yang menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik tinggi. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, kelompok eksperimen yang menerima perlakuan teknik token economy dan kelompok kontrol tanpa perlakuan. Data penelitian dikumpulkan melalui skala prokrastinasi akademik, observasi, dan wawancara. Analisis data dilakukan menggunakan *uji t* berpasangan untuk membandingkan skor sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen (Huda. 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik token economy terbukti efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data yang dilakukan menggunakan uji normalitas dan uji sampel berpasangan *(paired sample t-test).*

Uji Normalitas

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	PreTest Eksperimen	.126	30	.200*	.964	30	.387
	PostTest Eksperimen	.119	30	.200*	.969	30	.500
	PreTest Kontrol	.113	30	.200*	.956	30	.242
	PostTest Kontrol	.147	30	.096	.963	30	.374

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Table 1 Uji Normalitas diatas, dapat dilihat bahwa data nilai pre-test dan post-test untuk kelompok eksperimen dan kontrol terdistribusi normal. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* yang lebih besar dari 0,05 untuk semua kelompok data. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data nilai *pre-test* dan *post-test* untuk kelompok eksperimen dan kontrol terdistribusi normal.

Uji Sampel Berpasangan (Paired Sample T-Test)

Tabel 2 Hasil Uji T

Paired Samples Test

		Paired Differences							Significance	
					95% Confidence Interval of the Difference					
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	Pre Eksperimen - Post Eksperimen	-14.900	.305	.056	-15.014	-14.786	-267.463	29	<.001	<.001
Pair 2	Pre Kontrol - Post Kontrol	14.667	1.061	.194	14.270	15.063	75.690	29	<.001	<.001

Berdasarkan Tabel 2 Hasil Uji T diatas, menyajikan hasil uji sampel berpasangan *(paired sample t-test) yang* digunakan untuk membandingkan nilai pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan teknik token economy dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen dengan membandingkan nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Sementara pada kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan, uji ini dilakukan untuk melihat perubahan nilai tanpa adanya intervensi khusus.

Pada kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan teknik token economy, tabel menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Nilai mean perbedaan sebesar -14,900 menunjukkan bahwa rata-rata nilai post-test lebih rendah dibandingkan nilai pre-test. Penurunan nilai ini mengindikasikan berkurangnya tingkat prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen setelah penerapan teknik token economy. Lebih lanjut, nilai signifikansi dua arah *(two-tailed)* kurang dari 0,001 mengonfirmasi bahwa perbedaan ini sangat signifikan secara statistik. Hasil ini mengindikasikan bahwa penerapan

teknik token economy berhasil menurunkan prokrastinasi akademik secara signifikan pada kelompok eksperimen.

Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan teknik token economy, tabel menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari pre-test ke post-test dengan nilai mean perbedaan sebesar 14,667. Peningkatan nilai ini mengindikasikan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada kelompok kontrol cenderung meningkat tanpa adanya intervensi khusus. Sama seperti pada kelompok eksperimen, nilai signifikansi dua arah *(two-tailed)* kurang dari 0,001 mengonfirmasi bahwa peningkatan nilai ini sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, hasil uji sampel berpasangan ini mengonfirmasi efektivitas penerapan teknik token economy dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen. Sementara pada kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan, tingkat prokrastinasi akademik justru cenderung meningkat. Perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ini semakin memperkuat bukti bahwa teknik token economy efektif untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan, penerapan teknik token economy terbukti efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan prinsip-prinsip teori operant conditioning yang menyatakan bahwa perilaku dapat dibentuk dan dimodifikasi melalui konsekuensi yang diberikan (Skinner, 1953). Dengan memberikan reinforcement positif berupa token atau reward ketika mahasiswa menyelesaikan tugas akademik tepat waktu, teknik ini berhasil meningkatkan motivasi mahasiswa untuk mengurangi perilaku prokrastinasi dan lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas.

Temuan ini konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mengkaji penerapan token economy dalam konteks akademik. Misalnya, Neef et al. (2005) menemukan bahwa sistem token berhasil meningkatkan keterlibatan siswa dalam tugas akademik. Sementara itu, Everett et al. (2007) melaporkan bahwa sistem token efektif dalam meningkatkan keterampilan membaca siswa dengan kebutuhan khusus. Meskipun penelitian-penelitian tersebut tidak secara spesifik meneliti prokrastinasi akademik, hasil positif dari penerapan token economy dalam meningkatkan keterlibatan dan keterampilan akademik mendukung temuan dalam penelitian ini.

Keberhasilan teknik token economy dalam mengurangi prokrastinasi akademik ini sejalan dengan teori operant conditioning yang dikemukakan oleh B.F. Skinner. Teori ini menyatakan bahwa perilaku individu dapat dibentuk dan dimodifikasi melalui konsekuensi yang diberikan setelah perilaku tersebut muncul. Dalam konteks penelitian ini, pemberian token atau reward merupakan konsekuensi positif yang diberikan setelah mahasiswa menunjukkan perilaku yang diharapkan, yaitu menyelesaikan tugas akademik tepat waktu.

Konsekuensi positif ini kemudian memperkuat kemungkinan terulangnya perilaku tersebut di masa mendatang.

Dengan demikian, melalui pemberian token atau reward secara konsisten, mahasiswa akan cenderung mengulangi perilaku menyelesaikan tugas akademik tepat waktu karena mereka mendapatkan reinforcement positif dari perilaku tersebut. Sebaliknya, ketika mahasiswa menunjukkan perilaku prokrastinasi, mereka tidak mendapatkan token atau reward, sehingga perilaku tersebut akan cenderung menurun atau bahkan dihilangkan. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan sampel mahasiswa yang lebih besar dan melakukan pengamatan dalam jangka waktu yang lebih panjang. Hal ini akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas teknik token economy dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi keberhasilan penerapan teknik ini pada mahasiswa, seperti karakteristik individu, lingkungan belajar, atau jenis token atau reward yang diberikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik token economy terbukti efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Temuan ini didukung oleh hasil analisis data kuantitatif yang menunjukkan penurunan signifikan pada skor prokrastinasi akademik kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan penerapan teknik token economy. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan, skor prokrastinasi akademik justru meningkat secara signifikan. Keberhasilan teknik token economy dalam mengurangi prokrastinasi akademik ini sejalan dengan prinsip *reinforcement* positif dalam teori operant conditioning yang dikemukakan oleh B.F. Skinner. Dengan memberikan token atau reward kepada mahasiswa ketika mereka menunjukkan perilaku yang diharapkan, yaitu menyelesaikan tugas akademik tepat waktu, teknik ini mampu meningkatkan motivasi dan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih disiplin.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal jumlah sampel yang terbatas dan durasi penerapan teknik yang relatif singkat. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan melakukan pengamatan dalam jangka waktu yang lebih panjang. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas jangka panjang dari teknik token economy dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi keberhasilan penerapan

teknik ini, seperti karakteristik individu, lingkungan belajar, atau jenis token atau reward yang diberikan. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih optimal dalam menerapkan teknik token economy untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik di lingkungan pendidikan tinggi. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam mengembangkan intervensi yang efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

REFERENSI

Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur, 1*(2), 65-71.

Bettis, A. S., Kakkar, M., Tuhy, C., Malachowski, C. C., & Koocher, G. P. (2021). Addressing academic procrastination through behavior therapy techniques: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology, 77*(4), 835-853. https://doi.org/10.1002/jclp.23074

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. https://doi.org/10.14419/ijbas.v2i1.1217

Ferrari, J. R., & Patel, T. (2004). Social support networks and male procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality, 19*(5), 13-28.

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2014). *Teori-teori psikologi.* Ar-Ruzz Media.

He, S. (2017). A review of self-report scales for measuring academic procrastination. In M. A. Paulsen (Ed.), Higher Education: Strategies for Reforming Student Affairs Services (pp. 1-19). Nova Science Publishers.

Huda, M., Aziz, R., & Muallifah, M. (2024). EFEKTIVITAS STRATEGI SIX THINK HATS DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF SISWA. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi), 16*(2). https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss2.art5

Kazdin, A. E. (1977). The token economy: A review and evaluation. Springer Science & Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-4011-2

Kazdin, A. E. (2012). *Behavior modification in applied settings.* Waveland Press.

Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2000). *Foundations of behavioral research (4th ed.).* Holt, NY: Harcourt College Publishers.

Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 82,* 26-33. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038

Kim, S., Fernandez, S., & Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and analytic individuals don't procrastinate. *Learning and Individual Differences, 54,* 170-176. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.01.005

Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology, 33*(4), 915-931. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001

Krause, K., & Freund, A. M. (2016). Putting the process into procrastination: A qualitative investigation into the phenomenology of academic procrastination. *Journal of Psychology, 150*(4), 510-535. https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1101636

Matson, J. L., & Boisjoli, J. A. (2009). The token economy for children with intellectual disability and/or autism: A review. *Research in Developmental Disabilities, 30*(2), 240-248. https://doi.org/10.1016/j.ridd.2008.04.003

Matson, J. L., & Boisjoli, J. A. (2009). The token economy for children with intellectual disability and/or autism: A review. *Research in Developmental Disabilities, 30*(2), 240-248.

Matson, J. L., & Boisjoli, J. A. (2009). The token economy for children with intellectual disability and/or autism: A review. *Research in Developmental Disabilities, 30*(2), 240-248.

Purnamasari, D., & Zhauriah, A. (2019). Prokrastinasi akademik mahasiswa: Peran perfeksionisme dan gaya pengambilan keputusan. *Jurnal Psikologi Integratif, 7*(1), 1-15. https://doi.org/10.24042/jpsi.v7i1.4687

Putri, A. R., Kustanti, E. R., & Pratitis, N. T. (2020). Pengaruh kontrol diri dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, 1*(2), 41-46. https://doi.org/10.51963/jpp1.v1i2.282

Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, H. P. (1997). Pusat kendali dan efikasi-diri sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikologika, 2*(3), 51-66.

Sarirah, A. K., Murni, I. K., & Azhar, A. (2019). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dan motivasi berprestasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 5*(2), 86-91. https://doi.org/10.26858/jpk.v5i2.9960

Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology, 135*(5), 607-619. https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234

Soetjiningsih, C. H. (2012). *Perkembangan anak: Sejak pembuahan sampai dengan kanak-kanak akhir*. Prenada Media.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65-94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Suherman, A. (2018). Penerapan token ekonomi untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Khusus, 14(*1), 1-9. https://doi.org/10.24853/jpu.14.1.1-9

Susanti, H., & Nurrahmi, F. (2017). Penerapan modifikasi perilaku teknik token ekonomi untuk meningkatkan kedisiplinan siswa di sekolah. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, 2*(2), 1-8. https://doi.org/10.29210/02017117

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science, 8*(6), 454-458. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x

Wolters, C. A., Won, S., & Hussain, M. (2017). Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition and Learning, 12*(3), 381-399. https://doi.org/10.1007/s11409-017-9174-1

Zlomke, K., & Zlomke, L. (2003). Token economy plus self-monitoring to reduce disruptive classroom behaviors. *The Behavior Analyst Today, 4*(2), 177-182. https://doi.org/10.1037/h0100014