

PENERAPAN TEKNIK *TOKEN ECONOMY* UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMKN 1 MAKASSAR

APPLICATION OF TOKEN ECONOMY TECHNIQUES TO REDUCE ACADEMIC PROCRASTINATION OF STUDENTS IN SMKN 1 MAKASSAR

Rama Pratama¹, Syamsul Bachri Thalib², Nur Fadhilah Umar³

Jurusan Bimbingan dan konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: ramapratama300@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini berjudul Penerapan Teknik *Token Economy* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMKN 1 Makassar. Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMKN 1 Makassar? (2) Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *token economy* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMKN 1 Makassar? (3) Apakah teknik *token economy* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMKN 1 Makassar? Tujuan dalam penelitian ini yaitu: (1) Untuk mengetahui Gambaran Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di SMKN 1 Makassar (2) Untuk mengetahui pelaksanaan teknik *token economy* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa di SMKN 1 Makassar (3) Untuk mengetahui teknik *token economy* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMKN 1 Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen *Single Subject Research (SSR)* dan menggunakan desain penelitian A1-B-A2. Subjek dalam penelitian ini yaitu satu orang siswi dengan inisial R. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis visual. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Tingkat prokrastinasi akademik sebelum diberikan teknik *token economy* berada pada kategori tinggi. (2) penerapan teknik *token economy* dilakukan sesuai skenario dengan 4 kali pertemuan. Pada sesi pertama pengukuran dalam kondisi *intervensi (B)* mengalami penurunan dibandingkan pada sesi sebelumnya lalu kemudian grafik terus menurun hingga akhir pemberian perlakuan (3) Penerapan teknik *token economy* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMKN 1 Makassar.

Kata Kunci: *Prokrastinasi Akademik, Teknik Token Economy*

1. PENDAHULUAN

Tugas utama untuk seorang siswa adalah belajar, tetapi tidak seluruh siswa mempunyai pengelolaan waktu belajar yang baik. Pengelolaan waktu belajar yang kurang baik akan menimbulkan dan menyebabkan siswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademiknya.

Menunda-nunda dianggap sebagai hambatan seseorang dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stress, dan berdampak negatif dalam kehidupan mahasiswa (Muyana, 2018). Menurut Sandra dalam Nisa et al (2019) Perilaku tidak dapat memanfaatkan waktu secara efektif atau menunda-nunda mengerjakan sesuatu disebut prokrastinasi

Menurut Suhadianto & Pratitis (2020) Dampak dari prokrastinasi akademik prokrastinasi akademik pada seseorang harus mendapatkan perhatian yang serius, karena jika dibiarkan begitu saja dapat berdampak pada kerentanan psikologis seseorang, seperti merasa sangat cemas, stress, dan depresi. Perilaku prokrastinasi akademik dapat menghambat mewujudkan prestasi di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara online yang dilakukan oleh peneliti dengan guru BK SMKN 1 Makassar memperoleh hasil bahwa banyak guru mata pelajaran

mengeluh kepada guru BK bahwa di kelas XI Jurusan UPW (Usaha Perjalanan Wisata) banyak siswa yang sering menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik seperti, tidak segera mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh guru, jarang mengikuti *Google Meet* pada saat jam pelajaran berlangsung, dan terlambat dalam mengumpulkan tugas atau PRnya pada saat deadline.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti dengan cara membagikan angket kepada seluruh siswa kelas XI UPW dan peneliti juga melakukan kegiatan wawancara kepada salah satu siswi SMKN 1 Makassar, telah ditemukan Fenomena Prokrastinasi di SMKN 1 Makassar. Yaitu telah ditemukan siswi yang berinisial "R" teridentifikasi telah melakukan prokrastinasi akademik seperti, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas-tugas sekolah, dan malas mengerjakan tugas yang sudah diberikan oleh gurunya.

Penulis menyimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswi "R" dikarenakan subjek masih sulit dalam mengatur jadwal waktu belajar, masih belum bisa belajar secara mandiri, mengalami kecemasan tidak bisa mengerjakan tugas yang diberikan, dan lebih memilih melakukan aktivitas-aktivitas lainnya seperti menonton drama korea, mencari tahu informasi mengenai

artis Korea yang disukainya, karena subjek tertarik dan menyukai segala hal yang berkaitan dengan korea. Sehingga waktu luang yang seharusnya bisa dimanfaatkan untuk belajar tetapi ia pergunakan untuk menonton drama korea.

Dalam kondisi seperti ini, dibutuhkan dengan segera pemberian layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya dalam membantu untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswi di SMKN 1 Makassar. Dari permasalahan diatas, maka diperlukan suatu Teknik atau cara untuk memodifikasi perilaku tersebut kearah yang positif salah satu alternative konseling yang dipilih oleh peneliti yaitu Teknik *token economy*.

Token Economy merupakan satu bentuk modifikasi perilaku yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan (Adaptif) dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan (Maladaptif) dengan menggunakan token atau koin Ayllon (Saidatun et al, 2020).

Dari fenomena yang telah disebutkan dan dipaparkan diatas maka dari itu penulis berharap bahwa masalah prokrastinasi akademik bisa dapat diatasi dan diselesaikan dengan menggunakan teknik bimbingan dan konseling yaitu teknik *token economy*.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Teori Behaviorisme Skinner

Belajar merupakan akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon. Slavin (Asfar et al, 2019). Seseorang dianggap telah mempelajari sesuatu jika dia dapat menunjukkan perubahan atas perilakunya. Dalam teori belajar Skinner, belajar adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku secara progresif.

Pada dasarnya teori Skinner mendefinisikan belajar sebagai proses perubahan prilaku pada diri siswa yang dicapai sebagai hasil belajar tersebut melalui proses penguatan prilaku yang dilakukan oleh seorang guru. Skinner mengadakan pendekatan behavioristik untuk menerangkan tingkah laku.

2.2 Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dalam Lubis, (2018), prokrastinasi akademik adalah penundaan pekerjaan atau tugas-tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas di luar dari tugas yang seharusnya.

Bagi Mulyana (2018) prokrastinasi akademik ialah suatu kecenderungan untuk menunda ataupun mengawali sesuatu tugas akademik secara totalitas sehingga beralih untuk melakukan kegiatan lain yang tidak bermanfaat, sehingga pekerjaan menjadi terhambat, dan selalu terlambat dalam mengikuti perkuliahan, bahkan tidak sempat menuntaskan pekerjaan tepat sesuai waktu yang ditentukan. Sehingga pelaku yang melakukan penundaan akademik

disebut (prokrastinator) sebaliknya sebutan lain untuk didunia sekolah ataupun pembelajaran disebut prokrastinasi akademik.

Bersumber pada pemaparan di atas, bisa disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik yaitu merupakan sesuatu kategori penundaan yang dilakukan pada jenis tugas resmi yang berhubungan dengan bidang akademik, tidak bermaksud untuk menghindari ataupun tidak ingin tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya akan menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang diperlukan untuk menuntaskan tugas tersebut. Prokrastinasi akademik dilakukan secara berulang-ulang dan terencana dengan melakukan hal-hal yang disenanginya sehingga seseorang gagal atau tidak dapat menuntaskan tugas-tugas tersebut tepat pada waktunya.

2.3 *Token Economy*

Menurut Wulansari (2021) menyatakan bahwa teknik *Token Economy* atau Tabungan Kepingan merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku dengan cara memberikan satu kepingan (satu tanda atau satu isyarat) sesegera mungkin setiap kali perilaku sasaran atau yang diinginkan muncul. Pendapat tersebut sesuai dengan pendapat Martin dan Pear dalam Yunanto et al, (2021) yang menyatakan, *token economy* adalah sebuah Teknik dalam bimbingan dan konseling dimana seorang individu akan

memperoleh token ketika mereka telah melakukan perilaku yang ditargetkan, dan dapat menukar token tersebut dengan hadiah yang sudah di tentukan Bersama.

Token Economy adalah penerapan dari *operant conditioning* dengan mengganti hadiah langsung dengan sesuatu yang dapat ditukarkan. Chotim (Nurhayati, 2020). Disebut *operant* karena memberikan perlakuan terhadap lingkungan yaitu berupa hadiah kepada tingkah laku. Dengan adanya hadiah, perilaku akan terus berulang atau muncul.

Tahapan Teknik *Token Economy*

- 1) Tahap Awal
 - a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli.
 - b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah.
 - c) Membuat penaksiran dan perjajakan.
- 2) Tahap Inti
 - a) Analisis ABC
 - b) Menetapkan tingkah laku yang ditargetkan
 - c) Menetapkan jenis token yang akan Digunakan
 - d) Menentukan barang atau kegiatan apa saja yang dapat menjadi penukar token
 - e) Menetapkan poin dan nilai tukar token
 - f) Menetapkan jadwal serta tempat penukaran token

g) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak.

3) Tahap Akhir

Pada akhir ini, terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu:

- a) Konselor bersama konseli membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.
- b) Menyusun rencana bersama yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
- c) Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera).
- d) Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa Teknik *Token Economy* atau disebut juga dengan tabungan keping, merupakan salah satu bentuk pengaplikasian dari pendekatan behavior, yang berarti pendekatan behavior sangat erat hubungannya dengan modifikasi perilaku. *Token Economy* adalah pemberian satu kepingan (tanda-tanda) misalnya kepingan koin, stiker atau bintang yang diberikan sesegera mungkin setelah perilaku yang diinginkan muncul dan dapat ditukar dengan benda-benda atau aktivitas lain yang diinginkan oleh siswa.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menganalisis

data hasil penelitian dengan menggunakan angka-angka yang diperoleh dari instrumen penelitian. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Jenis eksperimen *Single Subject Research* (SSR) yang akan menguji teknik *Token Economy* untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMKN 1 Makassar.

Menurut Pandang & Anas (2019) bahwa penelitian *Single Subject Research* (SSR) berusaha untuk menentukan apakah suatu intervensi dapat mempengaruhi perilaku individu dengan mengamati individu tersebut dalam periode waktu yang lama dan mencatat perilaku tersebut sebelum dan setelah intervensi.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2021/2022 selama \pm 1 bulan lamanya.

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 1 Makassar yang terletak di Jl. Andi Mangerangi No.38, Bongaya, Kecamatan. Tamalate, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Kode Pos: 90131.

3.3 Variabel dan Desain Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk meneliti dua variabel, yaitu teknik *Token Economy* sebagai variabel bebas (X) atau variabel yang mempengaruhi (independent) dan tingkat Prokrastinasi Akademik siswa sebagai variabel terikat (Y) atau variabel yang dipengaruhi (dependen).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Single Subject Research* (SSR), dengan desain eksperimen yang dipakai dalam penelitian ini adalah A-B-A, yaitu desain yang memiliki tiga fase, dimana (A1) adalah baseline, (B) adalah fase perlakuan atau *intervensi* dan (A2) adalah pengulangan baseline, dalam ketiga fase tersebut dilakukan beberapa sesi.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Teknik Observasi yang dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian serta berbagai reaksi-reaksi dan peristiwa siswa selama pemberian teknik *Token Economy* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Dalam penelitian ini, instrumen observasi yang digunakan berupa lembar monitoring perilaku. Perilaku yang diamati adalah waktu menyelesaikan dan mengumpulkan PR. Ada 9 interval waktu menyelesaikan dan mengumpulkan PR pada lembar monitoring ini dengan menceklis kolom kanan seperti yakni berikut :

Kriteria	Checklist
Malas Mengerjakan Tugas	
Memiliki Pikiran Irrasional Tidak Bisa Mengerjakan Tugas	

Beranggapan Masih Bisa Mengerjakan Tugas di Lain Waktu	
Kesulitan Dalam Mengatur Waktu Belajar	
Tidak Semangat Dalam Mengerjakan Tugas	
Kesulitan Dalam Berkonsentrasi	
Masih Sibuk Dengan Kegiatan Lain diluar Kegiatan Akademik	
Mengumpulkan Tugas Lewat Dari <i>Deadline</i>	
Meminta Guru untuk Memberikan Tambahan Waktu	

3.5 Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Perilaku prokrastinasi akademik siswa yang teridentifikasi mengalami tingkat prokrastinasi akademik dengan frekuensi yang tinggi di SMKN 1 Makassar, mula-mula target diobservasi secara kontinyu pada kondisi baseline A1 dengan periode waktu tertentu, kemudian pada kondisi *intervensi* B, setelah diberikan pengukuran observasi pada kondisi *intervensi* B, selanjutnya pengukuran observasi pada baseline A2, hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase *intervensi* sehingga dapat menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

2. Analisis Visual

Dalam analisis data dengan metode analisis visual ada dua hal yang menjadi perhatian peneliti, yaitu: (1) Analisis dalam kondisi, dan (2) Analisis perubahan antar kondisi.

4. HASIL PENELITIAN

4.1 Profil Subjek Penelitian

Nama : R
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Kelas : XI (UPW)
 Alamat : Jl. Rajawali 1
 Inisial Orangtua : Ayah: S, Ibu: J

Subjek R mengalami tingkat perilaku prokrastinasi yang tinggi, ditandai dengan perilaku sering terlambat menumpulkan tugas. Keterlambatan konseli dengan inisial R berkisar antara 1-2 hari dari deadline yang diberikan oleh guru.

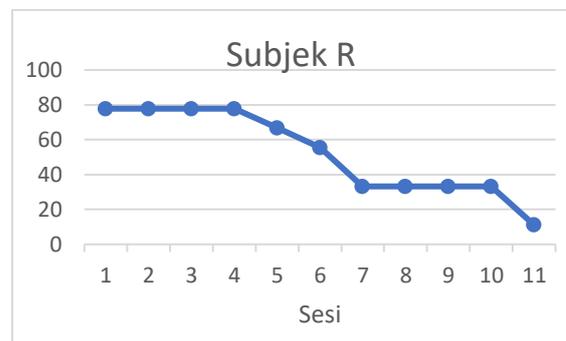
4.2 Hasil

Dibawah ini merupakan data subjek R dari 3 kondisi yaitu sebelum diberi perlakuan atau baseline (A1), kondisi saat diberi *intervensi* (B), dan kondisi setelah diberi perlakuan atau baseline (A2).

Sesi	Skor Maksimal	Skor	Nilai
Baseline 1 (A1)			
1	9	7	77,82
2	9	7	77,82
3	9	7	77,82
Intervensi (B)			
4	9	7	77,82

5	9	6	66,66
6	9	5	55,55
7	9	3	33,33
8	9	3	33,33
Baseline 2 (A2)			
9	9	3	33,33
10	9	3	33,33
11	9	1	11,11

Tabel 1 Data Hasil Pengukuran Perilaku Prokrastinasi Siswa Subjek R.



Gambar.1 Grafik hasil pengukuran perilaku Prokrastinasi Siswa Subjek R

5. KESIMPULAN

A. Gambaran perilaku prokrastinasi akademik di SMKN 1 Makassar yaitu terlambat mengumpulkan tugas, tidak segera mengerjakan tugas yang sudah diberikan, dan malas mengerjakan tugas. pada subjek kali ini prokrastinasi terbilang tinggi dengan durasi keterlambatan mencapai 1-2 hari setelah *deadline*. Adapun skor yang didapatkan subjek R setelah diberikan *intervensi* jauh lebih rendah

dibandingkan sebelum pemberian perlakuan dan masuk dalam kategori perilaku prokrastinasi yang sangat rendah.

- B. Proses pemberian perlakuan menggunakan Teknik *token economy* berjalan sesuai dengan skenario yang dilakukan selama 4 kali pertemuan, dimana subjek R aktif dalam mengikuti pelaksanaan konseling hingga akhir sesi pertemuan. Adapun tahapan-tahapan pelaksanaan Teknik *token economy* meliputi (1) tahap rasionalisasi, (2) tahap identifikasi perilaku dan menentukan target keberhasilan, (3) tahap menetapkan poin, jenis token dan nilai tukar token, (4) tahap evaluasi dan tindak lanjut.
- C. Dengan membandingkan kondisi pada saat baseline A1 dan baseline A2, terlihat adanya penurunan pada skor prokrastinasi akademik subjek R sehingga disimpulkan bahwa penerapan teknik *token economy* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi siswa di SMKN 1 Makassar

DAFTAR PUSTAKA

- Asfar, A. M. I. T., Asfar, A. M. I. A., & Halamury, M. F. (2019). Teori Behaviorisme. Makasar: *Program Doktoral Ilmu Pendidikan*. Universitas Negeri Makassar.
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90-98.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 8 (1) 45-52.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1 (1), 29-34.
- Nurhayati, T. (2020). Peningkatan Kedisiplinan dengan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Token Economy* Bagi Peserta Didik SMPN 3 Banyuates. Nusantra of Research: *Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantra PGRI Kediri*, 7(1), 57-63.
- Pandang, A. & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen Dalam Bimibingan Konseling (Konsep Dasar & Aplikasinya Tahap Demi Tahap)*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

- Saidatun Novilah, A., Sangalang, M. U., & Pangestie, E. P. (2020). *Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral dengan Teknik Token Economy Untuk mengentaskan permasalahan Disiplin Tata Tertib Sekolah Siswa Kelas XI SMK YPSEI Palangka Raya (Doctoral dissertation, Universitas Palangka Raya).*
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi teknik penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204-223.
- Wulansari, S. D. (2021). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan Teknik *token economy* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Borobudur Counselling Review*, 1(2).
- Yunanto, A. R. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Token Economy* Untuk Mereduksi Perilaku Siswa Berprokrastinasi Akademik Tinggi. *Skripsi. Universitas Muhammadiyah Magelang.*