

PENGARUH TOKEN EKONOMI TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER IV PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Fathan Choirul Nizar¹, Roezha Hadyana², Muhammad Jamaluddin³
230401110080@student.uin-malang.ac.id¹, 230401110104@student.uin-malang.ac.id²
Universitas Islama Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan regulasi diri dalam bentuk penundaan tugas secara sukarela yang menjadi permasalahan sistemik di kalangan mahasiswa dan berdampak buruk pada penurunan produktivitas serta peningkatan stres mental. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik intervensi modifikasi perilaku token ekonomi dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan eksperimen kuasi berdesain one-group pretest-posttest design. Subjek penelitian melibatkan 30 mahasiswa semester IV Kelas C Program Studi Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dipilih menggunakan teknik intervensi kelompok tunggal. Data dikumpulkan menggunakan skala prokrastinasi akademik model Likert 4 poin (16 item) yang telah teruji valid dan reliabel. Analisis data dilakukan dengan uji asumsi normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis paired sample t-test melalui perangkat lunak SPSS. Hasil uji asumsi menunjukkan data berdistribusi normal ($P_{pretest} = 0,210$; $P_{posttest} = 0,087$). Hasil uji hipotesis menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($t = 85,598$; $df = 29$; $p = 0,000 < 0,05$), dengan rata-rata penurunan skor sebesar 32,23. Skor posttest yang dominan rendah menunjukkan bahwa pemberian penguatan eksternal yang terstruktur melalui mekanisme token berhasil menekan kebiasaan menunda tugas mahasiswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik token ekonomi efektif sebagai alternatif strategi modifikasi perilaku untuk mereduksi prokrastinasi akademik di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Token Ekonomi, Prokrastinasi Akademik, Modifikasi Perilaku, Mahasiswa..

ABSTRACT

Academic procrastination is a self-regulatory failure manifested through voluntary task delay, which has become a systemic issue among university students, leading to decreased productivity and increased mental distress. This study aims to examine the effectiveness of the token economy behavior modification technique in reducing academic procrastination behavior among college students. A quantitative approach with a quasi-experimental one-group pretest-posttest design was employed. The research subjects consisted of 30 fourth-semester Class C Psychology students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang selected for a single-group intervention program. Data were gathered utilizing a 4-point Likert scale academic procrastination instrument (16 items) that had been verified as valid and reliable. Data analysis was performed using the Shapiro-Wilk normality test and paired sample t-test hypothesis testing via SPSS software. The assumption testing indicated that the data were normally distributed ($P_{pretest} = 0,210$; $P_{posttest} = 0,087$). The hypothesis testing revealed a highly significant difference between pre-intervention and post-intervention scores ($t = 85,598$; $df = 29$; $p = 0,000 < 0,05$), with a mean score reduction of 32.23. The predominantly lower posttest scores demonstrate that structured external reinforcement provided through token mechanisms successfully curbed students' task-delayed habits. This study concludes that the token economy technique is an effective alternative behavior modification strategy to reduce academic procrastination in higher education institutions.

Keywords: Token Economy, Academic Procrastination, Behavior Modification, College Students.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi merupakan salah satu permasalahan perilaku yang paling banyak dijumpai dalam lingkup akademik. Secara definitif prokrastinasi dipahami sebagai kecenderungan individu untuk secara sukarela menunda, memulai atau menyelesaikan suatu tugas meskipun individu

itu tau bahwa hal tersebut akan sangat merugikan (Steel, 2007). Menurut Solomon dan Rothblum (1984) prokrastinasi merupakan penundaan yang irasional terdapat tugas yang disertai pula dengan perasaan distress atau ketidaknyamanan pada diri individu. Sehingga dalam hal ini prokrastinasi tidak hanya didefinisikan sebagai perilaku menunda pekerjaan atau manajemen waktu yang buruk, melibatkan interaksi yang kompleks antara komponen behavioural, kognitif dan juga afektif. Lebih lanjut Solomon dan Rothblum (1984) bahwasanya terdapat dua komponen utama yaitu seberapa sering menunda pekerjaan (frekuensi) dan juga alasan di balik penundaan tugas. Adapun alasan utama dari perilaku prokrastinasi yaitu fear of failure (rasa takut akan kegagalan) dan Task aversiveness (persepsi bahwa tugas tidak menyenangkan).

Saat ini fenomena prokrastinasi tidak hanya berlaku pada kelompok tertentu saja melainkan sudah menjadi masalah yang tersebar luas di berbagai lapisan masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa angka kejadian prokrastinasi pada populasi umum dapat mencapai 20 hingga 25 persen dan angka tersebut meningkat secara signifikan ketika pengukuran dilakukan dalam lingkungan akademik (Djelassi et al., 2023). Fenomena prokrastinasi di lingkup akademik juga semakin meningkat di era digital karena banyaknya distraksi, rendahnya kemampuan manajemen waktu, serta kurangnya motivasi belajar. Kondisi ini menjadikan prokrastinasi sebagai isu psikologis yang tidak dapat diabaikan terutama dalam konteks pendidikan tinggi.

Mahasiswa merupakan kelompok yang paling rentan mengalami prokrastinasi akademik. Steel (2007) melalui meta-analisisnya terhadap 691 korelasi dari berbagai penelitian menyimpulkan bahwa estimasi prevalensi prokrastinasi di kalangan mahasiswa berkisar antara 50 hingga 95% di mana sekitar 75% mahasiswa menganggap dirinya sebagai prokrastinator dan hampir 50% diantaranya melakukan prokrastinasi secara konsisten dan bermasalah. Prevalensi ini juga sudah banyak ditemukan di Indonesia oleh beberapa penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Muyana (2018) terhadap mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Ahmad Dahlan menunjukkan bahwa 70% dari 229 mahasiswa bimbingan dan konseling mengalami prokrastinasi yang tinggi. Sementara itu penelitian yang dilakukan di fakultas FITK UIN Raden Fatah Palembang menunjukkan hasil prokrastinasi yang lebih tinggi yaitu 89,5% mahasiswa terjebak dalam perilaku prokrastinasi, yang mana perilaku tersebut yang dipicu oleh faktor internal seperti rasa malas dan kurangnya motivasi serta faktor eksternal berupa penumpukan tugas dan tekanan lingkungan (Jadidah et al., 2023). Data-data ini menunjukkan bahwa prokrastinasi bukan fenomena yang bersifat marginal melainkan permasalahan sistemik yang memengaruhi mayoritas populasi mahasiswa.

Lebih lanjut Prokrastinasi akademik dapat membawa dampak yang serius baik dari segi akademik, kognitif, afektif dan juga psikologis. Dari aspek akademik penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan tugas menjadi menumpuk, nilai semakin rendah, pengerjaan tugas jadi tidak maksimal dan menurunkan produktivitas (Suhadianto, 2020; Wicaksono, 2017). Dampak tersebut juga akhirnya akan berakibat pada segi afektif dimana mahasiswa akan mudah merasa gelisah, cemas, panik dan tidak bisa mengontrol emosi (Suhadianto, 2020). Dari aspek psikologis dampak prokrastinasi tidak kalah dimana penelitian yang dilakukan oleh Grunschel et al (2013) menemukan bahwa konsekuensi paling sering dilaporkan oleh mahasiswa akibat prokrastinasi mencakup kecemasan, rasa malu, stres mental dan konsep diri yang negatif. Studi analisis yang dilakukan oleh Nisa & Laili (2024) menemukan korelasi negatif yang signifikan ($r = -0,438$, $p < 0,001$) antara self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi yang berarti semakin rendah kemampuan regulasi diri maka semakin tinggi kecenderungan prokrastinasi yang muncul.

Besarnya dampak prokrastinasi akademik menuntut adanya upaya intervensi yang tidak hanya bersifat informatif tetapi juga mampu menghasilkan perubahan perilaku yang terukur.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi normalitas terhadap data skor pretest dan posttest menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa skor pretest memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.210 dan skor posttest sebesar 0.087, keduanya lebih besar dari 0.05. Dengan demikian, data skor pretest maupun posttest berdistribusi normal sehingga pengujian hipotesis menggunakan uji paired sample t-test dapat dilanjutkan.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan skor prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah pemberian intervensi token ekonomi. Hasil analisis menunjukkan nilai $t = 85.598$ dengan $df = 29$ dan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Rata-rata selisih antara skor pretest dan posttest adalah sebesar 32.23 dengan standar deviasi 2.06, di mana skor posttest lebih rendah dibandingkan skor pretest.

Berdasarkan hasil tersebut, H_0 yang menyatakan tidak terdapat perbedaan skor prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah intervensi token ekonomi ditolak, dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Penurunan skor prokrastinasi setelah intervensi mengindikasikan bahwa teknik token ekonomi terbukti efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester IV Program Studi Psikologi Kelas C UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa token ekonomi berpengaruh signifikan terhadap penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Khuzaimah (2017) di Program Studi Psikologi FKIK Universitas Jambi yang melibatkan 46 mahasiswa, di mana ditemukan perbedaan signifikan antara perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah pemberian token ekonomi dengan nilai signifikansi sebesar 0.047. Hal ini mempertegas bahwa token ekonomi bukan hanya relevan secara teoritis, tetapi juga terbukti efektif secara empiris dalam menurunkan prokrastinasi akademik di konteks pendidikan tinggi.

Efektivitas token ekonomi dalam penelitian ini tidak terlepas dari mekanisme kerjanya yang berpijak pada prinsip operant conditioning Skinner. Rosdiana (2022) menjelaskan bahwa token ekonomi bekerja melalui mekanisme pemberian penguatan berupa token secara langsung ketika individu menampilkan perilaku yang diinginkan, dan token tersebut kemudian dapat ditukarkan dengan penguat cadangan yang bermakna bagi individu. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu mendapatkan token sebagai bentuk penguatan positif, sehingga perilaku tersebut cenderung diulang dan diperkuat dari waktu ke waktu. Mekanisme inilah yang menjadi fondasi perubahan perilaku prokrastinasi yang terukur pada hasil posttest.

Penurunan prokrastinasi yang signifikan dalam penelitian ini juga relevan dengan karakteristik prokrastinasi akademik itu sendiri. Steel (2007) melalui meta-analisisnya terhadap 691 korelasi dari berbagai penelitian menyimpulkan bahwa prokrastinasi pada dasarnya merupakan kegagalan regulasi diri (self-regulatory failure) yang melibatkan penundaan sukarela meskipun individu menyadari konsekuensi negatifnya. Dengan memberikan struktur penguatan eksternal yang jelas dan konsisten melalui token ekonomi, intervensi ini secara tidak langsung membantu mahasiswa membangun sistem regulasi perilaku yang lebih terstruktur, sehingga mampu mengatasi kecenderungan penundaan yang sebelumnya dominan.

Temuan ini juga memperkuat hasil penelitian Syah et al. (2025) yang dilakukan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan desain eksperimen one-group pretest-posttest pada 16 mahasiswa aktif organisasi yang mengikuti intervensi selama tiga minggu. Hasil penelitian tersebut menunjukkan penurunan skor prokrastinasi yang signifikan dari pretest ($M = 81.88$)

ke posttest ($M = 67.81$) dengan nilai $p < 0.001$. Konsistensi temuan antara penelitian Syah et al. (2025) dengan penelitian ini memperkuat kesimpulan bahwa token ekonomi merupakan intervensi yang aplikatif dan efektif dalam konteks mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, terlepas dari perbedaan karakteristik subjek maupun durasi intervensi.

Prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa dalam penelitian ini juga perlu dipahami dalam konteks dampaknya yang luas. Suhadianto (2020) dan Wicaksono (2017) menyebutkan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan tugas menumpuk, nilai semakin rendah, dan produktivitas menurun. Lebih jauh, Grunschel et al. (2013) menemukan bahwa konsekuensi paling sering dilaporkan mahasiswa akibat prokrastinasi mencakup kecemasan, rasa malu, stres mental, dan konsep diri yang negatif. Besarnya dampak tersebut menjadikan intervensi yang mampu menghasilkan perubahan perilaku terukur seperti token ekonomi sangat penting untuk dikembangkan dan diterapkan secara lebih luas di lingkungan pendidikan tinggi.

Keberhasilan intervensi token ekonomi dalam penelitian ini juga tidak dapat dilepaskan dari tingginya prevalensi prokrastinasi di kalangan mahasiswa yang menjadi latar belakang pentingnya penelitian ini. Steel (2007) memperkirakan bahwa sekitar 75% mahasiswa menganggap dirinya sebagai prokrastinator dan hampir 50% di antaranya melakukan prokrastinasi secara konsisten dan bermasalah. Di Indonesia, kondisi ini juga terkonfirmasi oleh Muyana (2018) yang menemukan bahwa 70% dari 229 mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Ahmad Dahlan mengalami prokrastinasi tinggi, serta penelitian di FITK UIN Raden Fatah Palembang yang menunjukkan angka lebih tinggi, yaitu 89.5% mahasiswa terjebak dalam perilaku prokrastinasi yang dipicu oleh faktor internal seperti rasa malas dan kurangnya motivasi serta faktor eksternal berupa penumpukan tugas dan tekanan lingkungan (Jadidah et al., 2023). Data-data ini semakin menegaskan urgensi intervensi sistematis seperti token ekonomi di konteks pendidikan tinggi Indonesia.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa token ekonomi merupakan teknik intervensi modifikasi perilaku yang efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Penurunan skor yang signifikan dari pretest ke posttest menunjukkan bahwa pemberian penguatan sistematis mampu mengubah pola perilaku mahasiswa dalam konteks akademik. Meskipun demikian, perlu diakui bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan berupa tidak adanya kelompok kontrol dalam desain one-group pretest-posttest, sehingga kemungkinan pengaruh variabel luar tidak dapat sepenuhnya dikendalikan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih ketat dengan kelompok kontrol serta melibatkan jumlah subjek yang lebih besar guna memperkuat generalisasi temuan..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa instrumen kuesioner prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian ini memiliki kualitas yang sangat baik secara metodologis. Seluruh butir pernyataan yang berjumlah 16 item berformat skala Likert 4 poin dinyatakan valid karena memiliki nilai signifikansi korelasi di bawah 0,05 ketika diuji terhadap skor totalnya. Selain itu, alat ukur ini juga menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi dengan koefisien Cronbach's Alpha yang berada dalam kategori memuaskan. Hal ini membuktikan bahwa instrumen tersebut sangat konsisten, andal, dan sah untuk mengukur tingkat penundaan tugas akademik pada mahasiswa, baik sebelum maupun sesudah mereka diberikan program intervensi.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, kepatuhan terhadap asumsi statistik telah terpenuhi dengan baik melalui uji normalitas Shapiro-Wilk. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data skor pretest memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,210 dan skor posttest sebesar

0,087. Karena kedua nilai signifikansi tersebut secara konsisten berada di atas ambang batas 0,05, maka data penelitian ini resmi dinyatakan berdistribusi normal. Terpenuhinya asumsi normalitas ini memberikan landasan parametrik yang kuat dan valid bagi peneliti untuk melanjutkan analisis ke tahap pengujian hipotesis utama menggunakan uji paired sample t-test.

Hasil pengujian hipotesis statistik membuktikan secara empiris bahwa penerapan teknik modifikasi perilaku token ekonomi berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa. Melalui analisis paired sample t-test, diperoleh nilai $t = 85,598$ dengan derajat kebebasan (df) sebesar 29 dan nilai signifikansi atau p-value sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut jauh lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) secara otomatis ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hal ini menegaskan adanya perbedaan skor prokrastinasi yang sangat nyata dan bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah subjek diberikan perlakuan.

Efektivitas intervensi ini ditunjukkan oleh adanya penurunan skor secara drastis dari tahap pretest ke tahap posttest dengan rata-rata selisih penurunan sebesar 32,23. Pada kondisi awal, jawaban responden didominasi oleh skor tinggi yang mencerminkan kebiasaan buruk dalam menunda memulai tugas, mengikuti mood, serta mengandalkan tekanan waktu menjelang tenggat waktu. Namun, setelah intervensi token ekonomi berbasis penguatan eksternal yang terstruktur ini diterapkan, perilaku penundaan tersebut berhasil ditekan secara signifikan yang dibuktikan dengan dominasi skor rendah pada data posttest. Dengan demikian, teknik token ekonomi terbukti efektif menjadi salah satu strategi modifikasi perilaku yang aplikatif untuk membantu mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam membangun regulasi diri yang lebih adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Djelassi, M., Jemli, H., Ben, M., & Jomli, R. (2023). EPP0467 Procrastination among students of Polish universities . Protective and predisposing factors EPP0466 Impact of living with bipolar patients : caregivers ' mental health and quality of life. 355. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.773>
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination : an interview study. 841–861. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
- Jadidah, I. T., Canavallia, B. G., Dita, E. N., Hidayanti, F. N., & Pratiwi, S. (2023). FAKTOR PENYEBAB PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FITK ANGKATAN 2021 UIN RADEN FATAH PALEMBANG . 02, 180–188.
- Khuzaimah. (2017). Efektivitas penggunaan teknik token ekonomi terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa program studi psikologi flik universitas jambi. 32–41.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nisa, F. Z., & Laili, N. (2024). Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik Perspektif Mahasiswa Psikologi. Indonesian Journal Publisher, Vol. 1 No.
- Rosdiana, A. M. (2022). Teknik Token Ekonomi : Teori dan Aplikasi. 02(02), 42–52.
- Rothblum, L. J. S. and E. D. (n.d.). Academic-procrastination-Frequency-and-cognitive-behavioral-correlates.pdf.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Suhadianto. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Syah, M. I., Abdurrahman, A. H., & Jamaluddin, M. (2025). The Role of Token Economy in Reducing Procrastination Among Active Organizational Students Abstrak. 16(02), 160–171.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. 2, 67–73.