PENERAPAN TOKEN EKONOMI UNTUK MENGURANGI PERILAKU KECANDUAN PORNOGRAFI PADA MAHASISWA

Nindya Putri Noor Atiiqoh[1], Aisyah Alya Rahma[2], Muhammad Jamaludin[3]
230401110116@student.uin-malang.ac.id[1]
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah memudahkan mahasiswa mengakses berbagai konten, termasuk konten pornografi, yang apabila dikonsumsi secara berulang dapat berkembang menjadi kebiasaan yang sulit dikendalikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan token ekonomi sebagai salah satu teknik modifikasi perilaku dalam menurunkan perilaku konsumsi konten pornografi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan single-subject experimental design dengan desain A-B pada satu orang mahasiswa, yang terdiri atas satu minggu fase baseline dan dua minggu fase intervensi token ekonomi. Data dikumpulkan melalui self-monitoring harian yang diverifikasi dengan tangkapan layar riwayat akses. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan frekuensi perilaku menonton konten pornografi secara konsisten dari fase baseline ke fase intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa token ekonomi efektif menjadi salah satu strategi intervensi yang aplikatif untuk menangani perilaku konsumsi pornografi berlebihan pada mahasiswa.

Kata Kunci: Token Ekonomi; Modifikasi Perilaku; Konten Pornografi; Mahasiswa; *Single-Subject Experimental Design.*

PENDAHULUAN

Pada saat ini perkembangan teknologi digital telah berkembang sangat pesat. Salah satunya adalah dalam hal teknologi informasi dan komunikasi. Hal ini membawa kemudahan bagi penggunanya untuk mengakses berbagai macam informasi di media sosial tidak terkecuali bagi mahasiswa. Dengan adanya kemudahan akses, mahasiswa dapat melihat berbagai macam konten yang ada tanpa adanya batasan waktu dan tempat. Kemudahan akses ini tentunya memiliki dampat positif dan negatif. Mahasiswa dapat memperoleh informasi secara cepat namun juga membawa dampak negatif yaitu terbuka akses pada konten-konten yang negatif seperti pornografi. Pornografi adalah segala sesuatu yang dirancang secara sengaja untuk membangkitkan gairah nafsu yang bentuknya dapat berupa foto, video, lukisan, ataupun tulisan (Rachmaniar et al., 2018).

Mahasiswa seringkali memiliki rasa ingin tau yang tinggi dan mengeskplor hal –hal baru di dunia digital. Paparan terhadap konten pornografi awalnya hanya sekedar penasaran dengan tujuan untuk mencari hiburan ataupun mengalihan dari kondisi stres dan rasa bosan. Namun seiring berjalannya waktu hal terseut berkembang menjadi suatu kebiasaan yang berulang dan sulit dikendalikan (Hisyam et al., 2025). Apabila kondisi ini tejadi secara terus menerus tentunya akan berdampak negatif pada mahasiswa mulai dari kecandan kerusakan otak, serta mencoba untuk meniru dan melakukan apa yang dilihat (Silohin et al, 20 21).

Dalam perspektif psikologi behavioristik, perilaku berulang dalam mengkonsumsi konten pronografi dapat dijelaskan melalui prinsip operant conditioning. Individu cenderung untuk mengulang perilaku ketika mendapat konsekuensi yang menyenangkan baik berupa penguatan positif dan negatif (Hamruni, 2021). Dalam pornografi mahasiswa mendapat konsekuensi yang menyenangkan berupa kepuasan dari konten yang berperan sebagai penguat positif sehingga perilaku tersebut cenderung diulang. Perilaku tersebut juga bisa menjadi penguat negatif apabila ditujukan sebagai pengalihan dari rasa stres dan bosan. Perilaku kecenderungan untuk terus menerus mengakses konten pornografi perlu

mendapatkan penanganan melalui pendekatan yang bisa menurunkan pola perilaku tersbut.

Salah satu metode modifikasi perilaku yang bisa diterapkan untuk mengurangi kecanduan terhadap konsumsi konten pronografi adalah melalui token economy. Token ekonomi merupakan teknik modifikasi perilaku yang bertujuan untuk meningatkan perikau yang diinginkan maupun mengurangi perilaku yang tidak diinginan melalui token atau point (Agustina, P. &Mukarromah, T.T, 2021). Individu akan mendapat point segera setelah melakukan perilaku yang diinginkan atau tidak melakukan perilaku yang tidak diinginkan. Selain itu individu juga akan mendapat mengurangan point ketika menampilkan perilaku yang tidak diinginkan. Point-point yang telah didapatkan akan ditukarkan dengan reward yang diinginkan ataupun yang telah disepakati di awal. Token ekonomi merupakan bagian dari sistem reinforcement untuk mengubah perilaku seseorang dengan pemberian hadiah dan penguatan untuk meningkatkan atau mengurangi perilaku yang diinginkan (Fahrudin, 2012).

Dari penelitian-peneltiain sebelumnya mengenai token ekonomi, metode ini dianggap mampu untuk mengubah perilaku seseoang berupa perilaku yang maladaptif dan meningkatkan kontrol diri individu. Penelitian yang dilakukan oleh Yemima pada tahun 2025 dengan judul "*Modifikasi Perilaku Teknik Token Economy Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online Pada Siswa Sekolah Dasar*" mendapatkan hasil bahwa token ekonomi mampu perilaku kecanduan game online. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Fitria dan Meiyuntariningsih pada tahun 2019 mengenai "*Pengaruh Token Ekonomi Untuk Mengurangi Agresivitas Pada Anak*" didapatkan hasil bahwa penerapan token ekonomi berhasil mengurangi perilaku agresif pada anak. Dalam jurnal yang ditulis oleh Fahrudin tentang teknik token ekonomi dalam mengubah perilaku klien bahwa token ekomoni mampu untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan dan memperkuat perilaku yang diinginkan.

Dari uraian diatas penelitian ini bertujuan untuk mengatahui efektifitas token ekonomi dalam menurunkan perilaku konsumsi pornografi yang berlebihan pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teortitis dalam mengembangkan ilmu psikologi khususnya dalam modifikasi perilaku dan manfaat secara praktis bagi mahasiswa dalam mengontrol perilaku yang maladaptif yaitu menurunnya perilaku kecanduan pornografi pada mahasiswa.

TEORI

Kecanduan Pornografi sebagai Perilaku Maladaptif

Pornografi merupakan segala sesuatu yang dirancang secara sengaja untuk membangkitkan gairah nafsu, yang dapat berupa foto, video, lukisan, ataupun tulisan (Rachmaniar et al., 2018). Dalam perkembangannya, konsumsi konten pornografi yang awalnya hanya dilatari oleh rasa ingin tahu dapat berkembang menjadi kebiasaan yang berulang dan sulit dikendalikan, sebagaimana terjadi pada banyak mahasiswa yang terpapar konten tersebut melalui kemudahan akses teknologi digital (Hisyam, 2025).

Dari sudut pandang psikologi behavioristik, perilaku konsumsi pornografi yang berulang dipandang sebagai perilaku maladaptif, yaitu perilaku yang dipertahankan oleh konsekuensi tertentu meskipun pada akhirnya merugikan individu yang melakukannya. Perilaku ini tidak dipandang sebagai gangguan yang muncul dari dalam diri individu secara intrinsik, melainkan sebagai hasil dari proses belajar, yaitu perilaku yang terbentuk dan dipertahankan melalui pengalaman individu berinteraksi dengan lingkungannya. Pandangan ini sejalan dengan prinsip dasar behaviorisme, yang menempatkan perilaku sebagai sesuatu yang dapat diamati, diukur, dan paling penting, dapat diubah melalui manipulasi terhadap

anteseden dan konsekuensi yang menyertainya.

Faktor yang memelihara perilaku konsumsi pornografi pada mahasiswa umumnya berkaitan dengan konsekuensi yang dirasakan menyenangkan setelah perilaku tersebut dilakukan, baik berupa kepuasan langsung maupun pengalihan dari kondisi emosional yang tidak nyaman, seperti stres atau kebosanan. Selama konsekuensi yang menyenangkan tersebut terus menyertai perilaku, maka perilaku akan terus dipertahankan dan bahkan semakin menguat frekuensinya, sehingga semakin sulit untuk dihentikan tanpa adanya intervensi yang secara sistematis mengubah pola konsekuensi yang menyertainya.

Token Economy dalam Modifikasi Perilaku

Modifikasi perilaku merupakan pendekatan yang berlandaskan pada prinsip belajar behavioristik, khususnya *operant conditioning* yang dikembangkan oleh B.F. Skinner. Dalam *operant conditioning*, individu cenderung mengulang suatu perilaku ketika perilaku tersebut diikuti oleh konsekuensi yang menyenangkan, baik berupa penguatan positif (*positive reinforcement*) maupun penguatan negatif (*negative reinforcement*), dan cenderung mengurangi atau menghentikan perilaku ketika diikuti oleh konsekuensi yang tidak menyenangkan (Hamruni, 2021). Prinsip inilah yang menjadi landasan utama dalam merancang berbagai teknik modifikasi perilaku, termasuk token ekonomi

Token ekonomi merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan maupun mengurangi perilaku yang tidak diinginkan melalui penggunaan token atau poin sebagai penguat (Agustina & Mukarromah, 2021). Dalam pelaksanaannya, individu akan menerima token segera setelah menampilkan perilaku yang diinginkan atau berhasil menghindari perilaku yang tidak diinginkan. Token yang telah terkumpul kemudian dapat ditukarkan dengan *backup reinforcer*, yaitu hadiah atau imbalan yang telah disepakati sebelumnya antara individu dan pihak yang memberikan intervensi. Token ekonomi merupakan bagian dari sistem reinforcement yang dirancang untuk mengubah perilaku seseorang melalui pemberian hadiah dan penguatan, baik untuk meningkatkan maupun mengurangi perilaku tertentu (Fahrudin, 2012)

Terdapat beberapa komponen utama dalam penyusunan program token ekonomi, yaitu penentuan target perilaku (*target behavior*) yang ingin diubah secara spesifik dan terukur, penetapan jenis token yang akan digunakan sebagai penguat sementara, penyusunan *backup reinforcer* yang bermakna dan memotivasi bagi individu yang bersangkutan, serta penentuan jadwal penguatan (*reinforcement schedule*) yang mengatur kapan dan dalam kondisi apa token akan diberikan. Keempat komponen ini perlu disusun secara konsisten agar token dapat berfungsi secara efektif sebagai penguat yang memperkuat perilaku yang diinginkan.

Efektivitas token ekonomi telah banyak dibuktikan dalam berbagai penelitian terdahulu pada beragam bentuk perilaku. Penelitian Fitria dan Meiyuntariningsih (2019) menunjukkan bahwa penerapan token ekonomi berhasil mengurangi perilaku agresif pada anak. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yemima (2026) juga menunjukkan bahwa teknik token ekonomi efektif dalam mengurangi kebiasaan bermain gim daring berlebihan pada siswa sekolah dasar. Selain itu, penelitian Ristianta Dewa dkk. (2025) menemukan bahwa modifikasi perilaku dengan teknik token ekonomi efektif dalam mengurangi penggunaan gawai yang berlebihan pada anak. Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa token ekonomi memiliki fleksibilitas untuk diterapkan pada beragam bentuk perilaku berulang yang sulit dikendalikan, tidak terbatas pada satu jenis perilaku maladaptif saja

Relevansi Token Economy untuk Mengurangi Kecanduan Pornografi pada Mahasiswa

Penerapan token ekonomi pada perilaku konsumsi pornografi yang berlebihan memiliki landasan teoritis yang kuat. Sebagaimana telah dijelaskan, perilaku konsumsi

pornografi dipertahankan oleh konsekuensi yang menyenangkan, baik berupa kepuasan langsung sebagai penguat positif maupun pengalihan dari kondisi emosional negatif sebagai penguat negatif. Dalam logika *operant conditioning*, untuk mengurangi suatu perilaku yang dipertahankan oleh penguatan tertentu, salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah dengan menyediakan sumber penguatan alternatif yang lebih adaptif sekaligus memutus rangkaian konsekuensi yang menyenangkan dari perilaku yang ingin dikurangi.

Token ekonomi menawarkan mekanisme tersebut dengan menyediakan penguatan yang segera dan konkret atas perilaku menahan diri atau melakukan aktivitas alternatif yang lebih sehat. Dengan adanya token sebagai penguat sementara yang dapat ditukar dengan *backup reinforcer* yang bermakna bagi individu, sumber penguatan individu secara bertahap dapat bergeser dari perilaku konsumsi pornografi menuju perilaku-perilaku yang lebih konstruktif. Pendekatan ini juga relevan dengan karakteristik populasi mahasiswa yang umumnya berada pada tahap usia dengan kebutuhan otonomi dan kontrol diri yang sedang berkembang, sehingga struktur eksternal yang jelas, seperti kontrak perilaku dan target yang terukur dalam program token ekonomi, dapat membantu mahasiswa membangun kontrol perilaku secara bertahap sebelum sepenuhnya bergantung pada motivasi internal semata.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan single-subject experimental design dengan desain A-B, yaitu desain eksperimen yang membandingkan kondisi perilaku subjek sebelum diberikan intervensi (Fase A/baseline) dengan kondisi perilaku subjek setelah diberikan intervensi (Fase B/intervensi). Desain A-B dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan perilaku target secara intensif pada satu subjek dalam rentang waktu tertentu, sehingga efektivitas intervensi dapat dilihat dari perubahan tren perilaku antara kedua fase tersebut.

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa yang menunjukkan perilaku konsumsi konten pornografi secara berulang dan menyatakan kesulitan untuk mengendalikan perilaku tersebut. Subjek dipilih melalui kesediaan untuk mengikuti program secara sukarela dan menandatangani kontrak perilaku sebagai bentuk komitmen awal.

Penelitian berlangsung selama tiga minggu, terdiri atas satu minggu fase baseline (Fase A) dan dua minggu fase intervensi (Fase B). Pada Fase A, peneliti melakukan observasi tanpa pemberian intervensi apa pun untuk memperoleh data dasar mengenai frekuensi perilaku menonton konten pornografi pada subjek. Pada Fase B, subjek diberikan program token ekonomi dengan kontrak perilaku yang telah disepakati di awal.

Token diberikan berdasarkan tiga kategori perilaku, yaitu tidak menonton konten pornografi sama sekali dalam satu hari diberi 3 token, menonton namun hanya satu kali dalam satu hari diberi 1 token, dan melakukan aktivitas pengganti ketika muncul dorongan untuk menonton, seperti berolahraga, menulis jurnal, atau mengerjakan tugas, diberi 2 token. Token yang terkumpul dapat ditukarkan dengan reinforcement.

Pengumpulan data dilakukan melalui self-monitoring harian yang diisi oleh subjek setiap hari, mencakup status menonton (ya/tidak), frekuensi, serta situasi atau pemicu emosional yang menyertai perilaku tersebut. Untuk menjaga validitas data, subjek diwajibkan menyertakan tangkapan layar (screenshot) riwayat akses sebagai bentuk verifikasi, yang kemudian dicocokkan oleh peneliti dengan laporan harian subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh selama tiga minggu pelaksanaan, ditemukan adanya penurunan perilaku menonton konten pornografi pada subjek setelah diberikan intervensi token ekonomi. Ringkasan data disajikan pada Tabel 1.

Indikator	Fase A Minggu1	Fase B Minggu 2	Fase B Minggu 3 Total	Total Fase B (14 Hari)
Target frekueansi maksimal	Tidak ada target	≤5 Hari dalam seminggu	≤3 Hari dalam seminggu	-
Jumlah hari menonton	7 dari 7 hari	5 dari 7 hari	3 dari 7 hari	8 dari 14 hari
Total frekuensi	12 kali	8 kali	4 kali	12 kali
Penurunan hari menonton	-	28,6%	57,1%	42,9%
Token terkumpul	-	7 Token	13 Token	20 Token

Pada Fase A (baseline), subjek menonton konten pornografi setiap hari selama satu minggu pengamatan (7 dari 7 hari), dengan total frekuensi sebanyak 12 kali. Setelah diberikan intervensi token ekonomi pada Fase B, jumlah hari menonton menurun menjadi 5 dari 7 hari pada Minggu 2, dan menurun lebih lanjut menjadi 3 dari 7 hari pada Minggu 3. Penurunan ini setara dengan 28,6% pada Minggu 2 dan 57,1% pada Minggu 3 dibandingkan kondisi baseline. Pola yang sama terlihat pada ukuran frekuensi tindakan, yang menurun dari 12 kali pada baseline menjadi 8 kali pada Minggu 2 (turun 33,3%) dan 4 kali pada Minggu 3 (turun 66,7%).

Perubahan perilaku menunjukkan pola penurunan yang konsisten, baik dari Fase A ke Fase B maupun di dalam Fase B itu sendiri (dari Minggu 2 ke Minggu 3), yang mengindikasikan bahwa penurunan perilaku tidak bersifat sementara, melainkan menunjukkan efek intervensi yang progresif. Jumlah token yang terkumpul subjek juga meningkat dari 7 token pada Minggu 2 menjadi 13 token pada Minggu 3, sejalan dengan peningkatan kepatuhan subjek terhadap target perilaku yang disepakati.

Catatan situasi dan pemicu yang dilaporkan subjek dalam *self-monitoring* harian menunjukkan adanya perubahan pola pengelolaan dorongan dari waktu ke waktu. Pada minggu-minggu awal, faktor situasional seperti kesibukan atau interaksi sosial dilaporkan membantu subjek menahan dorongan menonton. Pada minggu ketiga, subjek mulai melaporkan pertimbangan terhadap sistem reward sebagai salah satu alasan menahan diri, yang mengindikasikan bahwa token mulai berfungsi sebagai penguat (*reinforcer*) yang disadari oleh subjek, bukan sekadar pencatatan pasif.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan token ekonomi mampu menurunkan frekuensi perilaku menonton konten pornografi pada subjek, baik dilihat dari jumlah hari menonton maupun jumlah frekuensi tindakan dalam satu minggu. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa perilaku konsumsi pornografi yang berulang dapat dijelaskan melalui prinsip *operant conditioning*, sebagaimana telah diuraikan pada kajian teori, yaitu bahwa perilaku akan cenderung berulang apabila diikuti oleh konsekuensi yang menyenangkan, baik berupa penguatan positif maupun penguatan negatif (Hamruni, 2021). Konsumsi konten pornografi sendiri merupakan perilaku yang dipertahankan oleh konsekuensi yang dirasakan menyenangkan, sehingga semakin sering diakses justru semakin sulit dikendalikan (Hisyam, 2025). Dalam konteks ini, token ekonomi bekerja dengan menggeser sumber penguatan subjek, dari penguatan yang sebelumnya diperoleh melalui konsumsi konten pornografi, menjadi penguatan yang diperoleh melalui penundaan

atau penggantian perilaku tersebut dengan aktivitas alternatif yang lebih adaptif.

Penurunan frekuensi yang konsisten dari Fase A ke Fase B, serta penurunan lanjutan dari Minggu 2 ke Minggu 3, mengindikasikan bahwa subjek secara bertahap mulai mengaitkan perilaku menahan diri dengan konsekuensi yang menguntungkan, yaitu perolehan token yang dapat ditukar dengan *backup reinforcer*. Hal ini sejalan dengan prinsip dasar token ekonomi sebagai sistem penguatan yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan atau mengurangi perilaku yang tidak diinginkan melalui pemberian token secara segera setelah perilaku target muncul (Agustina & Mukarromah, 2021), dan sejalan pula dengan pandangan bahwa token ekonomi merupakan bagian dari sistem *reinforcement* untuk mengubah perilaku melalui pemberian hadiah dan penguatan (Fahrudin, 2012). Catatan *self-monitoring* subjek pada minggu ketiga, yang menunjukkan pertimbangan eksplisit terhadap sistem reward sebagai alasan menahan diri, juga menjadi indikasi bahwa token mulai berfungsi sebagai *reinforcer* yang disadari, bukan sekadar pencatatan administratif belaka. Perubahan ini juga sejalan dengan logika *shaping* dalam modifikasi perilaku, di mana perilaku target tidak harus tercapai secara langsung dan sempurna, melainkan dapat dibentuk secara bertahap melalui penguatan terhadap pencapaian-pencapaian kecil yang mendekati perilaku akhir yang diinginkan

Temuan ini konsisten dengan sejumlah penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas token ekonomi dalam mengubah berbagai bentuk perilaku maladaptif, baik yang berkaitan dengan kecanduan teknologi maupun perilaku lainnya. Penelitian Rafif dan Jamaluddin (2024) misalnya, dengan menggunakan teknik *extinction* sebagai pendekatan modifikasi perilaku, juga melaporkan adanya pengaruh terhadap penurunan perilaku kecanduan pornografi, yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis prinsip *behavioral* secara umum relevan untuk menangani permasalahan ini. Selain itu, penelitian Ristianta Dewa dkk. (2025) mengenai penerapan token ekonomi untuk mengurangi penggunaan gawai secara berlebihan pada anak juga menunjukkan hasil yang sejalan, yakni teknik ini efektif dalam membentuk perilaku digital yang lebih sehat. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Yemima (2026) pada kasus pengurangan kebiasaan bermain gim daring berlebihan, serta oleh Fitria dan Meiyuntariningsih (2019) pada kasus pengurangan perilaku agresif anak, yang keduanya membuktikan bahwa token ekonomi mampu mengubah perilaku yang dipertahankan oleh penguatan tertentu menjadi lebih terkendali. Kesamaan pola pada berbagai penelitian tersebut memperlihatkan bahwa mekanisme dasar token ekonomi, yaitu pemberian penguatan yang segera dan konkret atas perilaku yang diinginkan, dapat diterapkan secara fleksibel pada berbagai bentuk perilaku berulang yang sulit dikendalikan, tidak terbatas pada satu jenis perilaku maladaptif saja

Apabila dikaitkan dengan karakteristik subjek dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa, hasil ini juga relevan dengan paparan bahwa kemudahan akses teknologi digital membuka peluang konsumsi konten pornografi yang lebih luas pada populasi mahasiswa (Rachmaniar et al., 2018; Solihin et al., 2021), sehingga kebutuhan akan intervensi yang aplikatif pada konteks ini menjadi semakin relevan. Dalam kerangka ini, token ekonomi dapat dipandang sebagai salah satu strategi eksternal yang membantu subjek membangun kontrol diri secara bertahap, dengan menyediakan struktur penguatan yang lebih konkret dan segera dibandingkan hanya mengandalkan motivasi internal semata. Struktur kontrak perilaku yang disepakati di awal, lengkap dengan target frekuensi yang semakin menurun dari minggu ke minggu, juga turut membantu subjek memiliki acuan yang jelas mengenai perilaku apa yang diharapkan, sehingga proses pengendalian diri tidak hanya bergantung pada kemauan internal subjek semata, tetapi juga dibantu oleh struktur eksternal yang konsisten (Agustina & Mukarromah, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa penerapan token ekonomi mampu menurunkan frekuensi perilaku menonton konten pornografi pada subjek tunggal mahasiswa yang diteliti. Penurunan ini terlihat secara konsisten, baik dari jumlah hari menonton maupun jumlah frekuensi tindakan, sejak fase baseline hingga fase intervensi, dan terus menunjukkan tren penurunan di dalam fase intervensi itu sendiri dari minggu kedua ke minggu ketiga. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian token sebagai bentuk penguatan positif yang diberikan secara segera dan konkret efektif dalam menggeser sumber penguatan subjek, dari perilaku menonton konten pornografi menuju perilaku alternatif yang lebih adaptif.

Temuan ini memperkuat landasan teori behavioristik mengenai operant conditioning, yaitu bahwa perilaku dapat dibentuk dan diubah melalui manipulasi konsekuensi yang menyertainya. Token ekonomi terbukti menjadi salah satu teknik modifikasi perilaku yang aplikatif untuk menangani perilaku konsumsi pornografi yang berlebihan pada mahasiswa, sekaligus memberikan struktur eksternal yang membantu subjek membangun kontrol diri secara bertahap.

Penelitian ini memberikan kontribusi secara teoritis dalam memperluas penerapan token ekonomi pada bentuk perilaku maladaptif yang bersifat lebih sensitif dan privat, yang sebelumnya lebih banyak diterapkan pada perilaku yang lebih terbuka seperti kedisiplinan atau kecanduan teknologi pada umumnya. Secara praktis, penelitian ini memberikan gambaran awal bagi konselor atau tenaga psikologi di lingkungan kampus mengenai rancangan program token ekonomi yang dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa mengendalikan perilaku konsumsi pornografi.

Penelitian ini menggunakan desain A-B pada satu subjek dengan durasi intervensi yang relatif singkat, hasil ini belum dapat digeneralisasikan secara luas dan belum dapat memastikan keberlangsungan perubahan perilaku setelah pemberian token dihentikan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperpanjang durasi fase intervensi, menambahkan fase penarikan intervensi untuk melihat efek maintenance, serta melibatkan subjek dalam jumlah yang lebih banyak agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, kombinasi token ekonomi dengan teknik modifikasi perilaku lain, seperti pelatihan kontrol diri, juga dapat dipertimbangkan untuk memperkuat keberlangsungan hasil intervensi dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, P., & Mukarromah, T. T. (2021). Efektivitas Teknik Modifikasi Perilaku Token Ekonomi Terhadap Perilaku Disiplin Anak Usia Dini. *JURNAL CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, *4*(3), 2714–4107.

Fahrudin, A. (2012). Teknik Ekonomi Token Dalam Pengubahan Perilaku Klien. *Sosio Informa*, *17*(3), 139–143.

Fitria, N., & Meiyuntariningsih, T. (2019). Pengaruh Token Ekonomi untuk Mengurangi Agresivitas pada Anak. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin*, 258–264.

Hamruni. (2021). *Teori Belajar Behaviorisme dalam Perspektif Pemikiran Tokoh-Tokohnya*. Pascasarjana Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Hisyam, C. J. (2025). Pornografi Sebagai Penyimpangan Pada Mahasiswa di Era Digital. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*.

Putri, G. T., & Mariyanti, S. (2016). Hubungan Kontrol Diri (Self-Control) dengan Intensi Mengakses Pornografi pada Mahasiswa Reguler Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, *14*(1).

Rachmaniar, R., Prihandini, P., & Janitra, P. A. (2018). Perilaku Penggunaan Smartphone dan Akses Pornografi di Kalangan Remaja Perempuan. *Jurnal Komunikasi Global*, *7*(1), 1–11.

Rafif, F., & Jamaluddin, M. (2024). Pengaruh Modifikasi Perilaku *Extinction* terhadap Perilaku Kecanduan Pornografi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, *9*(2), 9–15.

Ristianta Dewa, A., Ridho Rosyidin, H., & Jamaluddin, M. (2025). Efektivitas Modifikasi Perilaku Dengan Teknik Token Ekonomi Dalam Mengurangi Penggunaan Handphone Berlebih Pada Anak. *Jurnal Psikologi*, *2*(2), 1–12.

Solihin, I., Nurhadi, N., Syahada, I. F., Suandan, E., & Saputri, K. D. (2021). Edukasi Bahaya Pornografi Pada Siswa SMK Muhammadiyah Parung Kabupaten Bogor. *Jurnal PADMA: Pengabdian Dharma Masyarakat*, *1*(2), 1–4.

Yemima, C. K. (2026). Behavior Modification Using Token Economy Technique to Reduce the Habit of Playing Mobile Legend Online Games in Elementary School Students. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, *6*(4).