



Penerapan Teknik Token Economy Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik

Aulia Devinn Nugroho, Ahmad Arinal Haq, Muhammad Jamaluddin

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

ARTICLE INFO

Article history:

Received August 20, 2025

Revised 25 August 2025

Accepted 25 August 2025

Available online 17 Sept. 2025

Keywords:

Prokrastinasi akademik, Token economy, Mahasiswa, Eksperimen, Reinforcement positif

Keywords:

Academic procrastination, Token economy, Students, Experimentation, Positive reinforcement



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

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.

ABSTRACT

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.

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

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol pretest-posttest. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan perubahan pada variabel dependen (prokrastinasi akademik) antara kelompok eksperimen yang menerima perlakuan (penerapan teknik token economy) dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Pengukuran dilakukan sebelum (pretest) dan setelah (posttest) pemberian perlakuan pada kedua kelompok.

Keunggulan dari desain ini adalah adanya kelompok kontrol yang memungkinkan peneliti untuk mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi variabel dependen, sehingga perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen dapat lebih akurat diatribusikan pada perlakuan yang diberikan. Namun, desain ini juga memiliki kelemahan seperti kemungkinan terjadinya efek pengujian (testing effect) dan efek sejarah (history effect) yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang mahasiswa angkatan 2021 dari salah satu Universitas di kota Malang yang memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik tinggi. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan skor pada skala prokrastinasi akademik yang telah divalidasi.

Kriteria inklusi subjek penelitian meliputi:

1. Mahasiswa aktif angkatan 2021 di universitas tersebut
2. Memiliki skor prokrastinasi akademik tinggi
3. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian secara sukarela

Kriteria eksklusi meliputi:

1. Memiliki gangguan psikologis atau kondisi medis yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi
2. Sedang mengikuti intervensi atau terapi lain terkait perilaku prokrastinasi

Teknik purposive sampling dipilih agar subjek yang terlibat memenuhi karakteristik tertentu, yaitu mahasiswa angkatan 2021 dengan kecenderungan prokrastinasi akademik tinggi. Hal ini dilakukan agar intervensi yang diberikan tepat sasaran dan efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Instrumen Penelitian

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik pada subjek sebelum dan sesudah perlakuan. Skala yang digunakan telah divalidasi dan memiliki reliabilitas yang baik. Skala ini berisi sejumlah pernyataan yang mencerminkan perilaku prokrastinasi akademik, seperti menunda

mengerjakan tugas, menunda belajar untuk ujian, dan sebagainya. Subjek diminta untuk memberikan respon dengan menggunakan skala Likert, misalnya dari "sangat tidak setuju" hingga "sangat setuju". Skala ini akan digunakan dalam dua tahap, yaitu pretest (sebelum perlakuan) dan posttest (setelah perlakuan). Hal ini dilakukan untuk melihat perbedaan skor prokrastinasi akademik sebelum dan setelah penerapan teknik token economy.

2. Pedoman Observasi

Pedoman observasi digunakan untuk mengamati perilaku subjek selama proses penelitian berlangsung. Pedoman ini berisi daftar perilaku yang terkait dengan prokrastinasi akademik dan disiplin dalam mengerjakan tugas akademik. Peneliti akan melakukan observasi terhadap subjek selama periode tertentu dan mencatat perilaku yang diamati sesuai dengan pedoman observasi. Observasi ini bertujuan untuk mendapatkan data kualitatif yang dapat melengkapi data kuantitatif dari skala prokrastinasi akademik. Dengan mengamati perilaku subjek secara langsung, peneliti dapat memperoleh informasi lebih rinci tentang perubahan perilaku subjek setelah penerapan teknik token economy.

3. Panduan Wawancara

Panduan wawancara digunakan untuk menggali informasi lebih lanjut dari subjek terkait pengalaman mereka selama penerapan teknik token economy. Wawancara akan dilakukan pada beberapa subjek yang dipilih secara acak setelah periode perlakuan selesai. Panduan wawancara berisi daftar pertanyaan terbuka yang memungkinkan subjek untuk mengeksplorasi dan menjelaskan pengalaman mereka secara lebih mendalam. Pertanyaan dalam panduan wawancara dapat mencakup topik seperti:

- a) Tantangan yang dihadapi selama penerapan teknik token economy
- b) Faktor-faktor yang membantu atau menghambat keberhasilan intervensi
- c) Persepsi subjek tentang efektivitas teknik token economy dalam mengurangi prokrastinasi akademik
- d) Saran atau masukan untuk perbaikan di masa mendatang

Data dari wawancara ini akan dianalisis secara kualitatif untuk mendukung temuan kuantitatif dari skala prokrastinasi akademik dan observasi. Dengan menggabungkan ketiga instrumen ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang efektivitas penerapan teknik token economy dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Prosedur Penelitian

1. Pretest

Sebelum pelaksanaan intervensi, subjek akan diminta untuk mengisi skala prokrastinasi akademik sebagai pretest. Tujuan dari pretest adalah untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik awal subjek sebelum diberikan perlakuan. Hasil pretest akan digunakan sebagai data dasar untuk membandingkan dengan hasil posttest setelah penerapan teknik token economy.

2. Penerapan Teknik Token Economy

Setelah pretest, subjek akan diberikan penjelasan tentang teknik token economy dan bagaimana cara menerapkannya dalam kehidupan akademik. Penjelasan ini dapat dilakukan dalam bentuk sesi pelatihan atau workshop yang mencakup:

- a) Konsep dasar dan prinsip-prinsip token economy
- b) Cara mengidentifikasi tugas-tugas akademik yang perlu diselesaikan
- c) Cara mendapatkan token setelah menyelesaikan tugas akademik
- d) Jenis-jenis reinforcer (hadiah atau penghargaan) yang dapat ditukarkan dengan token
- e) Strategi untuk mempertahankan motivasi dalam mengumpulkan token

Selama periode waktu tertentu yaitu 1 bulan. Subjek akan diminta untuk menerapkan teknik token economy dalam kehidupan akademik mereka. Mereka akan menerima token setiap kali melakukan tugas akademik tepat waktu dan dapat menukarkan token tersebut dengan reinforcer yang telah ditentukan. Peneliti akan memantau pelaksanaan teknik token economy dan memberikan umpan balik serta dukungan kepada subjek secara berkala.

3. Posttest

Setelah periode penerapan teknik token economy selesai, subjek akan diminta untuk mengisi kembali skala prokrastinasi akademik sebagai posttest. Tujuan dari posttest adalah untuk mengukur perubahan tingkat prokrastinasi akademik setelah pemberian perlakuan.

4. Wawancara

Beberapa subjek akan dipilih secara acak untuk diwawancarai terkait pengalaman mereka selama penerapan teknik token economy. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan data kualitatif yang dapat melengkapi dan memperkaya data kuantitatif dari skala prokrastinasi akademik.

Analisis Data

1. Analisis Data Kuantitatif

Data kuantitatif yang diperoleh dari skala prokrastinasi akademik (pretest dan posttest) akan dianalisis menggunakan uji statistik. Dalam penelitian ini, uji t berpasangan (paired t-test) digunakan untuk

menguji signifikansi perbedaan skor pretest dan posttest pada kelompok subjek yang sama. Analisis data kuantitatif akan memberikan informasi tentang apakah terdapat penurunan yang signifikan dalam skor prokrastinasi akademik setelah penerapan teknik token economy. Hal ini akan menjadi dasar untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang diberikan.

2. Analisis Data Kualitatif

Data kualitatif yang diperoleh dari observasi dan wawancara dianalisis menggunakan metode analisis tematik (*thematic analysis*). Analisis tematik melibatkan proses mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola-pola atau tema-tema yang muncul dalam data kualitatif. Langkah-langkah dalam analisis tematik meliputi:

- Membiasakan diri dengan data (membaca dan membuat catatan awal)
- Membuat kode awal (mengidentifikasi segmen data yang relevan dengan pertanyaan penelitian)
- Mencari tema potensial (mengelompokkan kode-kode yang terkait ke dalam tema-tema yang lebih luas)
- Memeriksa tema (memastikan bahwa tema-tema tersebut sesuai dengan data secara keseluruhan)
- Mendefinisikan dan memberi nama pada tema-tema
- Menyusun laporan (menggunakan data kualitatif yang terpilih untuk mengilustrasikan tema-tema tersebut)

Analisis data kualitatif akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman subjek selama penerapan teknik token economy, tantangan yang dihadapi, faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan intervensi, dan saran atau masukan untuk perbaikan di masa mendatang. Dengan menggabungkan analisis data kuantitatif dan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang efektivitas penerapan teknik token economy dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Angkatan 2021.

HASIL

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.

Paired Samples Test

		Paired Differences				Significance		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference 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

Uji Sampel Berpasangan (Paired Sample T-Test)

Tabel 2 Hasil Uji T

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.

PEMBAHASAN

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.

SIMPULAN

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.
- 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>
- Soetjningsih, 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>