

## MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA MELALUI TEKNIK *TOKEN ECONOMY*

Mujiyati

Bimbingan dan Konseling, STKIP Muhammadiyah Pringsewu Lampung  
email: [muji\\_sof1@yahoo.com](mailto:muji_sof1@yahoo.com)

### **Abstract**

*The research is motivated by the indiscipline of students in attendance in class, working and collecting duties. That is the behavior of student academic procrastination. Therefore, efforts were made to solve the problem, one of them using a technique token economy. The purpose of this study was to determine the effect of the use of techniques token economy in reducing students' academic procrastination. The research method using a quasi-experimental and data analysis techniques using the t test. The results showed that the use of techniques token economy proved to effectively reduce students' academic procrastination.*

**Keywords:** *Academic Procrastination, Reinforcement, Token Economy*

### **1. PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk mewujudkan terciptanya sumber daya manusia yang produktif sebagai pelaku pembangunan. Pendidikan merupakan suatu usaha untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia yang bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa.

Perguruan tinggi adalah salah satu lembaga penyelenggara pendidikan yang di dalamnya terdapat mahasiswa sebagai peserta didik yang memiliki tugas dan tanggung jawab studi untuk mengembangkan sumberdaya manusia sesuai kebutuhan pembangunan di masyarakat. Untuk itu, perguruan tinggi menyediakan suatu kegiatan belajar mengajar yang komprehensif bagi mahasiswa, melalui kegiatan kolaboratif

antara dosen dan mahasiswa.

Dalam kegiatan belajar mengajar tersebut, diharapkan mahasiswa dapat melakukan kegiatan akademik yang baik untuk mendapatkan prestasi akademik yang maksimal.

Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan dalam melaksanakan tugasnya sebagai mahasiswa yaitu belajar secara optimal sesuai tuntutan yang dihadapi. Untuk memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut, maka mahasiswa harus dapat melakukan tugas-tugas belajarnya secara tepat.

Mahasiswa tersebut datang ke kelas tepat waktu, belajar sesuai jadwal dengan tidak membolos pada jam-jam kuliah yang sedang berlangsung, membuat ringkasan, tidak menunda-nunda untuk belajar atau mengerjakan tugas yang

diberikan, dan tepat waktu mengumpulkan tugas. Selain itu, mahasiswa juga menjadi pribadi yang produktif menghasilkan karya yang berguna untuk masyarakat.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa belum melaksanakan kegiatan akademiknya secara maksimal. Mahasiswa tidak memanfaatkan waktu dengan baik dan cenderung mengulur-ulur waktu dengan melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat.

Fenomena yang terjadi adalah banyak mahasiswa yang melakukan kegiatan di luar akademik yang menyenangkan dan menghibur diri di luar batas kewajaran. Fenomena tersebut ditunjukkan dengan kebiasaan mahasiswa yang mengemukakan alasan-alasan keenggannya tampil di depan untuk melaksanakan presentasi, mengulur-ulur waktu ketika mahasiswa diinstruksikan berkelompok untuk melakukan diskusi, dan mengulur-ulur waktu ketika siswa diinstruksikan untuk mengerjakan soal.

Sama halnya dengan mahasiswa di STKIP Muhammadiyah Pringsewu Lampung yang memiliki tugas dan tanggung jawab secara bebas untuk mengatur jadwal studinya sendiri. Dengan begitu, mereka dituntut untuk dapat mengatur waktu studinya sendiri dengan baik. Pengaturan jadwal studi yang baik

akan memudahkan mahasiswa dalam membagi waktu yang dimilikinya. Seperti contoh waktu untuk mengikuti perkuliahan, pergi bersama teman-teman, belajar, berkumpul bersama keluarga, mengerjakan tugas, dan lain-lain, karena sebagai mahasiswa tentu tugas yang diberikan oleh para dosen akan sangat banyak.

Setiap mata kuliah mempunyai tugas yang berbeda dan setiap dosen yang berbeda pada mata kuliah yang sama pun terkadang memberikan tugas yang berbeda pula. Waktu pengumpulan tugas yang ditentukan dosen pun terkadang saling berdekatan. Selain itu, mahasiswa juga harus belajar untuk menyiapkan diri dalam menghadapi ujian, baik itu ujian tengah semester maupun ujian akhir semester, dan juga kuis-kuis yang diberikan oleh dosen pada setiap mata kuliah.

Oleh karena itu, seorang mahasiswa harus pintar dalam membagi waktu yang dimilikinya dengan sebaik mungkin. Mahasiswa yang tidak dapat membagi waktunya dengan baik, pasti akan kesulitan dalam mengerjakan semua hal yang berhubungan dengan tugas-tugas akademik. Akibatnya, banyak tugas akademik yang ditunda oleh mahasiswa, baik itu dalam hal belajar, maupun dalam mengerjakan tugas. Perilaku menunda-

nunda pekerjaan ini sering disebut dengan istilah prokrastinasi akademik.

Menurut Ghufron dan Risnawati (2010: 150), “prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”. Sedangkan menurut Solomon dan Rothblum (dalam Husetiya, 2010), “mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam perkuliahan”.

Dalam ruang lingkup akademis, prokrastinasi yang dilakukan disebut juga sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademis adalah salah satu perilaku yang sering muncul pada area akademis, dan berhubungan dengan masalah yang dihadapi oleh mahasiswa.

Solomon & Rothblum (dalam Husetiya, 2010) juga menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan terhadap tugas-tugas akademik termasuk menulis makalah, mempersiapkan ujian,

membaca untuk menyelesaikan tugas, melakukan administrasi terhadap tugas-tugas, kehadiran dalam kelas, dan menyelesaikan tugas akademik. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung menghindari tugas ketika mereka menemukan ketidak-senangan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik.

Secara umum bentuk-bentuk prokrastinasi akademik menurut Akinsola, Tella & Tella (2007) adalah siswa menunggu sampai batas terakhir untuk mengerjakan makalah dan mempersiapkan ujian.

Dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi seperti faktor fisik dan psikologis. Contohnya tidak adanya motivasi dan kesadaran diri mahasiswa untuk segera menyelesaikan tugas kuliahnya, keyakinan bisa menyelesaikannya sesuai waktu yang ditetapkan meski dikerjakan mendesak.

Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu, misalnya kurang perhatian dan motivasi dari orang tua, tugas yang banyak (*overloaded tasks*) yang menuntut penyelesaian yang hampir bersamaan, bergaul dengan teman yang

kurang baik suka nongkrong maupun suka bermain *game*.

Dengan demikian, yang dimaksud dengan prokrastinasi akademik yaitu menunda-nunda pekerjaan di bidang akademik sehingga mahasiswa cemas mendapatkan nilai kurang baik (nilai C atau D), dan takut tidak lulus studi dengan tepat waktu.

Perilaku prokrastinasi akademik telah menggejala di kalangan mahasiswa. Berbagai macam fenomena prokrastinasi akademik di atas didukung oleh berbagai penelitian yang sudah dilakukan. William (dalam Burka & Yuen, 2008) memperkirakan bahwa 90% mahasiswa dari perguruan tinggi telah menjadi seorang prokrastinator, 25% adalah orang suka menunda nunda kronis dan mereka pada umumnya berakhir mundur dari perguruan tinggi.

Prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat ketepatan waktu kehadiran mahasiswa di kelas dengan alasan, antara lain: mahasiswa menganggap akan lebih kompak jika masuk ke kelas secara bersama-sama. Mahasiswa cenderung menunggu teman-temannya yang belum datang, sebelum mereka masuk ke kelas. Selain itu, ditemukan juga mahasiswa yang sebenarnya sudah datang dari pagi, akan tetapi mampir ke warung terlebih

dahulu untuk mengobrol dengan teman-temannya.

Prokrastinasi akademik juga ditinjau dari ketepatan waktu dalam mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas, terdapat sekitar 10-25% mahasiswa yang belum mengerjakan tugas akademiknya secara tepat waktu. Mahasiswa mengerjakan tugas rumahnya tidak di rumah, melainkan di kampus dengan terburu-buru. Mereka menunggu untuk mencontek pekerjaan temannya yang sudah selesai. Selain itu, ketika mahasiswa diberikan tugas oleh guru untuk dikerjakan di kelas, mereka tidak langsung mengerjakan, melainkan mengobrol dengan temannya terlebih dahulu. Hal ini akan berdampak pada nilai tugas akademik yang cenderung rendah karena terlambat dalam pengerjaan dan hasil pekerjaan yang kurang berkualitas.

Prokrastinasi akademik merupakan suatu masalah yang kompleks yang menimpa pada sebagian besar masyarakat secara luas maupun pada lingkungan akademis (Chu & Choi, 2005).

Seseorang yang mengalami masalah prokrastinasi akademik kronis cenderung mengembangkan beberapa alasan untuk menolak dirinya sendiri dan/orang lain bahwa seseorang tersebut mengalami prokrastinasi (Dryden, 2012). Selain itu, keengganan siswa dalam mengerjakan tugas akademik (Lucy & Anderson, 2002)

dan motivasi intrinsik dan ekstrinsik (Brownlow & Reasinger, 2000) juga memberikan pengaruh terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik besar pengaruhnya terhadap prestasi akademik mahasiswa. Beberapa penelitian telah membuktikan hal tersebut. Steel, Brothen, & Wambach (2000) menyatakan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan mendapat nilai rendah pada setiap mata kuliah dan nilai ujian akhir.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di STKIP Muhammadiyah Pringsewu Lampung pada program studi Bimbingan dan Konseling, gejala prokrastinasi akademik ini telah berkembang di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, perlu adanya upaya atau strategi untuk mengatasi masalah tersebut. Salah satu strategi untuk mengatasi prokrastinasi akademik adalah dengan menggunakan penguatan (*reinforcement*).

Tujuan pemberian *reinforcement* ini adalah untuk memperkuat perilaku yang akan diubah. Dalam hal ini perilaku yang akan diubah adalah prokrastinasi akademik mahasiswa. Salah satu teknik dalam *reinforcement* adalah dengan menggunakan teknik *token economy*.

Teknik *token economy* adalah suatu cara untuk penguatan tingkah laku yang ditujukan kepada individu yang sesuai dengan target yang telah disepakati dengan menggunakan hadiah untuk penguatan yang simbolik (Hadi, 2005).

Pada teknik *token economy* ada elemen pokok atau prinsip-prinsip yang harus diperhatikan dalam penerapannya. Sebagaimana dikatakan oleh (Walker dalam Hadi, 2005: 177) prinsip-prinsip tersebut, antara lain:

- a. lingkungan dapat dikontrol;
- b. sasaran perilaku harus jelas;
- c. tujuan dapat diukur;
- d. bentuk atau jenis benda sebagai kepingan jelas;
- e. kepingan sebagai hadiah;
- f. sesuai dengan perilaku yang diinginkan atau diharapkan; dan
- g. mempunyai makna lebih sebagai penguat.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik menggunakan teknik *token economy* untuk mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling di STKIP Muhammadiyah Pringsewu Lampung.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain penelitian *non-equivalent control group*

*design*, yaitu kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2010).

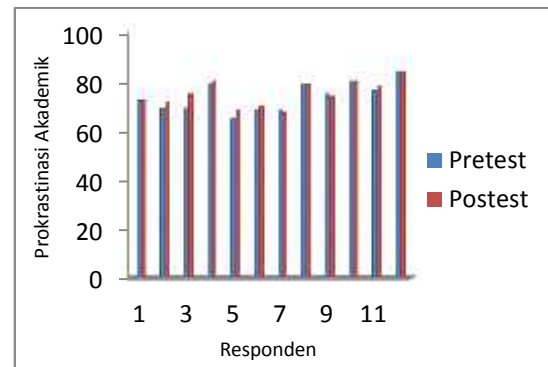
Metode eksperimen ini dilakukan dengan memberikan perlakuan berupa teknik *token economy* pada kelompok eksperimen dan perlakuan konvensional pada kelompok kontrol. Pada penelitian ini yang akan diubah adalah perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa pada program studi bimbingan dan konseling STKIP Muhammadiyah Pringsewu Lampung. Sampel penelitian diambil dari mahasiswa yang terindikasi melakukan prokrastinasi akademik sebanyak 24 orang.

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t. Uji t adalah pengujian perbedaan rata-rata yang biasa dilakukan oleh peneliti yang bermaksud mengkaji efektivitas suatu perlakuan (*treatment*) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara keadaan sebelum dengan keadaan sesudah perlakuan itu diberikan (Furqon, 2009).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

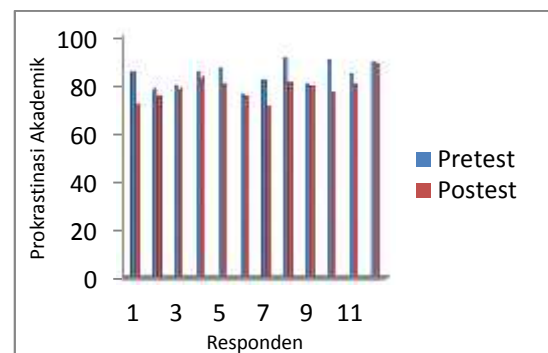
Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh data *pretest* dan *posttest* prokrastinasi akademik mahasiswa pada kelompok kontrol, dapat dilihat pada Grafik 1, berikut:



Grafik 1. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Dari grafik tersebut dapat diketahui bahwa tidak ada perubahan yang berarti antara sebelum dan sesudah perlakuan diberikan pada kelompok kontrol.

Hal ini disebabkan karena pada kelompok kontrol, perlakuan yang diberikan kepada responden bukan berupa penguatan yang dapat mengubah perilaku target yaitu tentang perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Sedangkan pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada Grafik 2, berikut ini:



Grafik 2. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Dari gambar tersebut dapat diketahui bahwa terdapat penurunan yang signifikan terkait perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa sebelum dan

sesudah perlakuan diberikan pada kelompok eksperimen.

Hal ini disebabkan karena dalam penerapan teknik *token economy* adanya kesepakatan antara dua belah pihak (pemberi penguatan dengan responden) untuk terfokus pada perilaku yang akan diubah yaitu tentang perilaku prokrastinasi akademik yang disertai dengan pemberian penguatan-penguatan secara intens kepada responden.

Pengujian efektivitas penggunaan teknik *token economy* dalam mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa dilakukan dengan teknik *t-test*.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil penelitian tentang uji efektivitas antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, yang dapat dilihat pada Tabel 1, berikut:

Tabel 1. Uji Efektivitas antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Kelas	Mean	N	Std. Deviation	t	Sig. (2-tailed)
Kelompok Eksperimen	78.25	12	4.731	3.661	0.004
Kelompok Kontrol	83.67	12	4.755		

Dari data tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata (*mean*) skor prokrastinasi akademik mahasiswa setelah diberi perlakuan berupa teknik *token economy* pada kelompok eksperimen sebesar 78,25

dan perlakuan konvensional pada kelompok kontrol sebesar 83,67.

Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan *mean* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga dapat diartikan teknik *token economy* pada kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang signifikan dalam mereduksi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan analisis data pengujian hipotesis yang dilakukan dengan uji *t-test* untuk dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung sebesar 3,661. Kemudian nilai t hitung dikonsultasikan dengan t tabel pada taraf signifikan 5% dan  $db = N_1 + N_2 - 2 = 12 + 12 - 2 = 22$  diperoleh t tabel = 2,074 sehingga t hitung (3,661) > t tabel (2,074) maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan kata lain bahwa penggunaan teknik *token economy* efektif mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Hal ini senada dengan menurut Hadi (2005) yang menjelaskan “*token economy* atau tabungan kepingan merupakan prosedur kombinasi untuk meningkatkan, mengajar, mengurangi dan memelihara berbagai perilaku”. Pada teknik *token economy* tingkah laku yang diharapkan muncul bisa diperkuat dengan sesuatu yang diinginkan oleh individu, sehingga



hasil perilaku yang diharapkan bisa ditukar dengan sesuatu yang diinginkan oleh individu tersebut.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *token economy* terbukti efektif mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa, hal ini dikarenakan dalam penerapan teknik *token economy* lebih terfokus pada tingkah laku yang ditujukan kepada individu yang sesuai dengan target yang telah disepakati dengan menggunakan penguatan positif.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, M. K., Tella, A. & Tella, A. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3 (4): 363-370.
- Brownlow, S., & Reasinger, R. D. (2000). Putting Off Until Tomorrow What is Better Done Today: Academic Procrastination as a Function of Motivation Toward College Work. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15 (5): 15-34.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It Now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Carolia, dkk. (2012). Profil Perilaku Prokrastinasi Akademik berbasis Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) Pada Mahasiswa. *Proyeksi*, 7 (1): 79-86.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
- Dryden, W. (2012). Dealing with Procrastination: The REBT Approach and a Demonstration Session. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30 (4): 264-281.
- Furqon. (2009). *Statistika Terapan untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Ghufron, M. Nur., dan Risnawati S. Rini. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hadi, Purwaka. (2005). *Modifikasi Perilaku*. Jakarta: Depdiknas.
- Husetiya, Yumima. (2010). "Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik". *Jurnal penelitian Psikologi*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Kartadinata, I. & Tjundjing, S. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Anima: Indonesian Psychological Journal*. 23 (2): 109-119.
- Lucy, R. F. & Anderson, J. S. (2002). *The Effects of a Positive Reward System on Student Procrastination*, (Online), ([franke.nau.edu/images/uploads/fcb/02-08.pdf](http://franke.nau.edu/images/uploads/fcb/02-08.pdf)), diakses 12 Desember 2013.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.



Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31 (4): 503-509.

Steel, P., Brothen T., & Wambach, C. (2000). Procrastination and Personality, Performance, and Mood. *Personality and Individual Differences*, 30 (1): 95-106.

Utaminingsih, S. & Setyabudi, S. (2012). *Tipe Kepribadian dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA "X" Tangerang*. *Jurnal Psikologi*, 10 (1): 48-57.