

BAB III

TEKNIK *TOKEN EKONOMI* DALAM TERAPI BEHAVIORAL

A. Pengertian Behavioral

Behavioral atau terapi perilaku kognitif (*cognitive behavioral therapy*) merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu pasien agar dapat menjadi lebih sehat, dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu.¹

Behavioral adalah aliran dalam psikologi yang didirikan oleh John B. Watson pada tahun 1913 dan digerakkan oleh Burrhus Frederic Skinner. Sama halnya dengan psikoanalisa, behavioral juga merupakan aliran yang revolusioner, kuat dan berpengaruh, serta memiliki akar sejarah yang cukup dalam. Sejumlah filsuf dan ilmuwan sebelum Watson dalam satu dan lain bentuk telah mengajukan gagasan-gagasan mengenai pendekatan objektif dalam mempelajari manusia berdasarkan pandangan yang mekanistik dan materialistis, suatu pendekatan yang menjadi ciri utama dari behaviorisme.²

¹ Alfeus Manuntung, *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*, (Malang: Wineka Media, 2018), h. 68.

² Rukaya, *Aku Bimbingan dan Konseling*, (Bogor: Guepedia, 2019), h. 44.

Behaviorisme memandang bahwa ketika dilahirkan, manusia pada dasarnya tidak memiliki bakat apa-apa. Manusia akan berkembang berdasarkan stimulus yang diterimanya dari lingkungan sekitarnya.

Aaron T Beck mendefinisikan *cognitive behavioral therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang.³

Pendekatan CBT di dasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik,

Terapi behavior menurut Gerald Corey adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Ia menyatakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku kearah cara-cara yang lebih

³ Alfeus Manuntung, *Terapi Perilaku Kognitif,*, h. 68.

adaptif. Pendekatan ini telah memberikan sumbangan-sumbangan yang berarti baik kepada bidang-bidang klinis maupun pendidikan.⁴

Berdasarkan pemaparan Gerald Corey di atas, berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku. Penting untuk dicatat bahwa tidak ada teori tunggal tentang belajar yang mendominasi praktek tingkah laku. Sejumlah teori belajar yang beragam memberikan andil kepada pendekatan terapeutik umum yang satu ini. Ketimbang memandang terapi tingkah laku sebagai pendekatan terapi yang dipersatukan dan tunggal, lebih tepat menganggapnya sebagai terapi-terapi tingkah laku yang mencakup berbagai prinsip dan metode yang belum dipadukan kedalam suatu sistem yang dipersatukan.

Terapi tingkah laku, berbeda dengan sebagian besar pendekatan terapi lainnya, ditandai oleh:⁵

1. Pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik.
2. Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan treatment.

⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), h. 193.

⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek*,, h. 196.

3. Perumusan prosedur treatment yang spesifik yang sesuai dengan masalah.
4. Penafsiran objektif atas hasil-hasil terapi.

Terapi tingkah laku tidak berlandaskan sekumpulan konsep yang sistematis, juga tidak berakar pada suatu teori yang dikembangkan dengan baik. Sekalipun memiliki banyak teknik, terapi tingkah laku hanya memiliki sedikit konsep. Ia adalah suatu pendekatan induktif yang berlandaskan eksperimen-eksperimen, dan menerapkan metode eksperimental pada proses terapeutik.

Tujuan konseling behavioral berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang di antaranya:

1. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar.
2. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif.
3. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari.
5. Membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*).

6. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptive, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.
7. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.⁶

Teori behaviorial berasumsi bahwa perilaku konseli adalah hasil kondisi konselor, oleh karena itu, konselor dalam setiap menyelenggarakan konseling harus beranggapan bahwa setiap reaksi konseli adalah akibat dari situasi (stimulus) yang diberikannya.

Pendiri dari teori behaviorisme adalah Jhon Broads Watson, menurutnya psikologi harus menjadi ilmu yang objektif, dalam artian psikologi harus dipelajari sebagaimana mempelajari ilmu pasti atau ilmu lain. Oleh karena itu, ia tidak mengakui adanya kesadaran yang hanya dapat diteliti melalui metode intropeksi yang dianggap tidak obyektif dan tidak ilmiah. Pengaruh Watson yang lain adalah psikoterapi, yaitu dengan digunakannya teknik

⁶ Dyesi Kumalasari, "Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Terisolir", *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol. 14, No. 1, (Juni 2017), h. 19.

kondisioning untuk menyembuhkan kelainan-kelainan tingkah laku.⁷

Terapi tingkah laku adalah gabungan dari beberapa teori belajar yang dikemukakan oleh ahli yang berbeda. Menurut Willis, terapi tingkah laku berasal dari dua konsep yang dituangkan oleh Ivan Pavlovdan Skinner. Tetapi Latipun, menambahkan J.B. Watson setelah Pavlovdan Skinner sebagai tokoh yang mengembangkan dan menyempurnakan prinsip-prinsip behaviorisme. Pendiri behaviorisme sendiri adalah J.B. Watson yang mengesampingkan nilai kesadaran dan unsur positif manusia lainnya.⁸

Tujuan konseling behavioral dalam pengambilan keputusan adalah secara nyata membuat keputusan. Konselor behavioral bersama konseli bersepakat menyusun urutan prosedur perubahan perilaku yang akan diubah, dan selanjutnya konselor menstimulasi perilaku konseli. Konselor behavioral memiliki peran yang sangat penting dalam membantu konseli. Jadi tujuan konseling behaviour adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku

⁷ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), h. 67.

⁸ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2011), h. 167.

yang diinginkan dalam jangka waktu lama. Adapun tujuan umumnya yaitu menciptakan kondisi baru untuk belajar. Dengan asumsi bahwa pembelajaran dapat memperbaiki masalah perilaku.

B. Prinsip-Prinsip Terapi Behavioral

Prinsip terapi kognitif-perilaku di dasarkan pada teori belajar (*learning theory*), yang meyakini setiap manusia memiliki kemampuan dalam mempelajari suatu perilaku. Sebuah perilaku (*behavior*) dipengaruhi oleh beberapa kejadian yang mendahului (*antecedents*) lalu diikuti oleh konsekuensi (*consequences*). Ada satu faktor yang menyebabkan sikap antar individu bisa berbeda meski dihadapkan pada kejadian yang sama. Faktor tersebut adalah faktor “*behavior*” bukan sekedar behavior, melainkan *belief* (keyakinan), yang merupakan kumpulan persepsi dan nilai individu yang dipengaruhi oleh pengalaman hidupnya. *Belief* inilah yang menjadi faktor utama bagaimana individu tersebut memandang *antecedent* atau *activating events*, yang dapat diamati dalam *consequences*, berupa perubahan sikap dan perasaan individu tersebut.⁹

⁹ Hafid Algristian, "Terapi Kognitif-Perilaku Sebagai Tata Laksana Halusinasi Auditorik pada Skizofrenia Paranoid", (Fakultas Kesehatan, Universitas Airlangga, Surabaya), h. 6.

Pendekatan behavior hal yang penting untuk mengawali konseling adalah mengembangkan kehangatan, empati dan hubungan *supportive*. Corey menjelaskan sebagaimana yang dikutip oleh Sigit Sanyata bahwa proses konseling yang terbangun dalam pendekatan behavioristik terdiri dari empat hal yaitu:¹⁰

1. Tujuan terapis diarahkan pada memformulasikan tujuan secara spesifik, jelas, konkrit, dimengerti dan diterima oleh konseli dan konselor.
2. Peran dan fungsi konselor/terapis adalah mengembangkan keterampilan menyimpulkan, *reflection*, *clarification*, dan *open-ended questioning*.
3. Kesadaran konseli dalam melakukan terapi dan partisipasi konselor ketika proses terapi berlangsung akan memberikan pengalaman positif pada konseli dalam terapi.
4. Memberi kesempatan pada konseli karena kerjasama dan harapan positif dari konseli akan membuat hubungan terapis lebih efektif.

¹⁰ Sigit Sanyata, "Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling", Jurnal *Paradigma*, No. 14, Vol. 7, (Juli 2012), h. 6.

C. Langkah dan Teknik Terapi Behavioral

Tingkah laku yang bermasalah dalam konseling behavioral adalah tingkah laku yang berlebih (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Tingkah laku yang berlebihan seperti merokok, terlalu banyak main game dan sering memberi komentar dikelas. Adapun tingkah laku yang *deficit* adalah terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah. Tingkah laku *excessive* dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku, sedangkan tingkah laku *deficit* diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan teknik meningkatkan tingkah laku.

1. Langkah Terapi Behavioral

Tahap-tahap konseling atau terapi behavioral terdiri atas 4 tahap, yaitu:

a. *Assesment*

Tujuan *assesment* untuk memperkirakan apa yang dibuat konseli pada waktu itu. Assesment ini diperlukan untuk

memperoleh informasi model mana yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku konseli yang ingin diubah.¹¹

b. *Goal Setting*

Tujuan memiliki tempat sentral dalam terapi Behavior, karena tujuan inilah yang akan menghasilkan kontrak yang memandu jalannya terapi. Tujuan yang ditetapkan akan digunakan sebagai tolak ukur untuk melihat keberhasilan proses terapi.

Proses terapi akan dihentikan jika telah mencapai tujuan. Konselor dan konseli menetapkan tujuan pada awal terapi. Tujuan terapi harus jelas, konkret, dipahami, dan disepakati oleh klien dan konselor. Konselor dan klien mendiskusikan perilaku yang terkait dengan tujuan, keadaan yang diperlukan untuk perubahan, sifat tujuan, dan rencana tindakan untuk bekerja ke arah tujuan ini.

c. *Technique Implementation*

Setelah merumuskan tujuan yang ingin dicapai, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang

¹¹ M. Andi Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*, (Yogyakarta: DeePublish, 2018), h. 47.

diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli.

d. *Evaluation Termination*

Proses konseling akan berakhir jika tujuan yang ditetapkan di awal konseling telah tercapai. Meskipun demikian, konseli tetap memiliki tugas, yaitu terus melaksanakan perilaku baru yang diperolehnya selama proses konseling, di dalam kehidupannya sehari-hari.¹²

2. Teknik-Teknik Tingkah Laku

a. Teknik-Teknik Tingkah Laku Umum

Teknik ini terdiri dari beberapa bentuk, di antaranya adalah:

1) Skedul Penguatan

Skedul penguatan adalah suatu teknik pemberian penguatan pada klien ketika tingkah laku yang baru selesai dipelajari dimunculkan oleh klien. Penguatan harus dilakukan terus-menerus sampai tingkah laku tersebut terbentuk dalam diri klien.

¹² M. Andi Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling*,, h. 47.

Setelah terbentuk, frekuensi penguatan dapat dikurangi atau dilakukan pada saat-saat tertentu saja (tidak setiap kali perilaku baru dilakukan). Istilah ini sering disebut sebagai penguatan intermiten. Hal ini dilakukan untuk mempertahankan tingkah laku baru yang telah terbentuk. Misalnya, klien yang mengalami kesulitan membaca akan diberikan pujian secara terus-menerus bila berhasil membaca. Tetapi setelah ia dapat membaca, pemberian pujian harus dikurangi.

2) *Shaping*

Shaping adalah teknik terapi yang dilakukan dengan mempelajari tingkah laku baru secara bertahap. Terapis dapat membagi-bagi tingkah laku yang ingin dicapai dalam beberapa unit, kemudian mempelajarinya dalam unit-unit kecil.¹³

3) Ekstingsi

Ekstingsi adalah teknik terapi berupa penghapusan penguatan agar tingkah laku maladaptif tidak berulang. Ini didasarkan pada pandangan bahwa individu tidak

¹³ Rukaya, *Aku Bimbingan dan Konseling*,, h. 47.

akan bersedia melakukan sesuatu apabila tidak mendapatkan keuntungan.¹⁴

Misalnya, seorang anak yang selalu menangis untuk mendapatkan yang diinginkannya. Terapis akan bertindak tidak memberi perhatian sehingga anak tersebut tidak akan menggunakan cara yang sama lagi untuk mendapatkan keinginannya.

b. Teknik-Teknik Spesifik

Teknik-teknik spesifik ini meliputi:

1) Desentisasi Sistematis.

Teknik ini adalah teknik yang paling sering digunakan. Teknik ini diarahkan kepada klien untuk menampilkan respons yang tidak konsisten dengan kecemasan.¹⁵ Desentisasi sistematis melibatkan teknik relaksasi di mana klien diminta untuk menggambarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan sampai titik di mana klien tidak merasa cemas. Selama relaksasi, klien diminta untuk rileks secara fisik dan mental. Teknik ini cocok untuk menangani kasus fobia,

¹⁴ Rukaya, *Aku Bimbingan dan Konseling*, ..., h. 47.

¹⁵ Carole Wade, *Psikologis*, Jilid 1, Edisi 9, (Jakarta: Erlangga, 2008), h. 343.

ketakutan menghadapi ujian, ketakutan secara umum, kecemasan neurotik, impotensi, dan frigiditas seksual.

2) Pelatihan Asertivitas

Teknik ini mengajarkan klien untuk membedakan tingkah laku agresif, pasif, dan asertif. Prosedur yang digunakan adalah permainan peran (*role playing*). Teknik ini dapat membantu klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan atau menegaskan diri di hadapan orang lain.¹⁶

3) *Time-Out*

Time-Out merupakan teknik aversif yang sangat ringan. Apabila tingkah laku yang tidak diharapkan muncul, maka klien akan dipisahkan dari reinforcement positif. *Time-out* akan lebih efektif bila dilakukan dalam waktu yang relatif singkat. Misalnya lima menit.¹⁷

Contoh kasus: seorang anak yang senang memukul adiknya akan dimasukkan dalam kamar gelap selama lima menit bila terlihat melakukan tindakan tersebut, karena takut akan dimasukkan ke kamar gelap kembali,

¹⁶ Gunarsih, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2007), h. 217.

¹⁷ Rukaya, *Aku Bimbingan dan Konseling*,, h. 48.

biasanya anak akan menghentikan tindakan yang salah tersebut.

4) *Implosion* dan *Flooding*.

Teknik implosion mengarahkan klien untuk membayangkan situasi stimulus yang mengancam secara berulang-ulang, karena dilakukan terus-menerus sementara konsekuensi yang menakutkan tidak terjadi, maka diharapkan kecemasan klien akan tereduksi atau terhapus.¹⁸

D. Teknik *Token Ekonomi*

1. Pengertian *Token Ekonomi*

Token ekonomi merupakan suatu wujud modifikasi perilaku yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dengan pemberian token (tanda-tanda).

Ekonomi Token adalah satu bentuk perubahan perilaku yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang disukai dan

¹⁸ Namora Lumongga, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2014), h. 174.

mengurangkan perilaku yang tidak disukai dengan menggunakan token atau koin.¹⁹

Menurut Changy dan Daly sebagaimana yang dikutip oleh Handayani, token ekonomi adalah sebuah sistem penguatan yang diberikan untuk anak-anak dengan hadiah nyata bagi perilaku tertentu. Penghargaan ini, atau "token", akan terkumpul sehingga anak dapat menukar token mereka dengan hadiah atau aktivitas yang sebenarnya. Token ekonomi telah terbukti menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas.²⁰

Seorang individu akan menerima token dengan segera setelah menampilkan perilaku yang disenangi, sebaliknya akan mendapat pengurangan token jika menampilkan perilaku yang tidak disukai. Token-token ini dikumpulkan dan kemudian dalam jangka waktu tertentu dapat ditukarkan dengan hadiah atau sesuatu yang mempunyai makna. Secara singkatnya Token Ekonomi merupakan sebuah system *reinforcement* untuk perilaku yang dikelola dan diubah, seseorang mesti

¹⁹ Adi Fahrudin, "Teknik Ekonomi Token dalam Perubahan Perilaku Klien", Jurnal *Sosio Informa*, Vol. 17, No. 3, (2012), h. 2.

²⁰ Hidayah, Nurul. "Pengaruh Token Ekonomi untuk Mengurangi Agresivitas pada siswa TK", Jurnal *Empathy*, Vol. 2, No. 2, (2014), h. 46.

dihadiah/diberikan penguatan untuk meningkatkan atau mengurangi perilaku yang diinginkan

Berdasarkan pemaparan pengertian token ekonomi di atas, yang dapat penulis simpulkan bahwa. Tujuan utama dari ekonomi token adalah meningkatkan perilaku yang disukai (baik) dan mengurangi perilaku tidak disukai. Umumnya ekonomi token digunakan dalam perubahan perilaku di setting institusional (termasuk rumah sakit jiwa, lembaga koreksional atau pusat rehabilitasi) untuk mengatur perilaku individu yang agresif atau tidak dapat diprediksi. Bagaimanapun, tujuan ekonomi token yang lebih besar adalah mengajarkan tingkah laku yang tepat dan keterampilan sosial yang dapat dipergunakan dalam suatu lingkungan alamiah. Pendidikan khusus (bagi anak dengan kecacatan perkembangan atau kesulitan belajar, hiperaktif, kurang perhatian, atau gangguan perilaku), pendidikan regular, akademi, berbagai tipe panti, divisi militer, panti werdha, program rehabilitasi narkoba, setting pekerjaan, konseling keluarga dan rumah sakit dapat juga menggunakan ekonomi token. Ekonomi token juga bisa digunakan pada individu atau dalam kelompok.

2. Pelaksanaan *Token Ekonomi*

Menurut Fahrudin terdapat enam elemen yang perlu ada dalam pelaksanaan terapi psikososial menggunakan teknik ekonomi token yaitu, token (koin), kejelasan pendefinisian tingkah laku target, motif-motif penguat, sistem penukaran token, suatu sistem perekam data dan implementasi konsistensi ekonomi token oleh pekerja sosial/petugas.²¹

a. Token (Koin)

Segala sesuatu yang bisa dilihat dan dapat dihitung dapat dijadikan token. Token seharusnya sesuatu yang menarik, mudah dibawa dan sukar ditiru. Umumnya beberapa item dapat dijadikan token seperti duit poker, stiker, tally poin, atau uang mainan. Ketika individu menampilkan tingkah laku yang disukai, maka klien segera diberikan sejumlah token. Token harus tidak punya nilai bagi mereka. Mereka harus mengumpulkan token dan kemudian menukarkannya dengan sesuatu yang berharga, diberikan keistimewaan atau diberi kemudahan melakukan aktivitas lain. Individu juga

²¹ Adi Fahrudin, "Teknik Ekonomi Token dalam Pengubahan,, h. 2.

dapat kehilangan token (denda) jika menunjukkan perilaku yang tidak disukai.

b. Kejelasan Pendefinisian Tingkah Laku Target

Individu yang terlibat dalam ekonomi token harus mengetahui secara jelas apakah yang harus mereka lakukan agar mendapatkan token. Tingkah laku yang disukai dan yang tidak disukai harus dijelaskan diawal secara sederhana dan terma yang spesifik. Jumlah token yang akan dihadiahkan atau kehilangan token bagi setiap perilaku juga harus bersifat spesifik.

c. Motif-Motif Penguat

Motivasi penguat adalah objek yang penuh arti, keistimewaan, atau aktivitas tambahan yang dapat diberikan kepada klien sebagai pertukaran dengan token yang mereka peroleh. Token dapat berupa mainan-mainan, waktu tambahan, atau aktivitas di luar panti. Kesuksesan dari suatu ekonomi token tergantung pada pesona (tawaran menarik/kenikmatan) dari motif-motif penguat tersebut. Individu akan hanya termotivasi untuk mendapatkan token jika mereka mengetahui bentuk penghargaan di masa depan

yang diwakili oleh tanda-tanda yang mereka terima. Suatu ekonomi token yang direncanakan akan menjadi baik jika penggunaan motif-motif penguat tersebut dipilih sendiri oleh individu tersebut berbanding yang dipilih oleh pekerja sosial/petugas panti.

d. Sistem Penukaran Token

Klien perlu tahu adanya mekanisme tempat dan waktu yang sesuai untuk mereka menukarkan token dengan motif-motif penguat tadi. Nilai dari suatu token dari setiap motif penguat ditentukan oleh nilai uang, permintaan, atau nilai terapi yang dijalankan. Sebagai contoh, jika motif penguat itu adalah mahal atau sangat menarik maka nilai token harus yang lebih tinggi. Jika nilai token diatur/tetapkan terlalu rendah, maka individu kurang termotivasi untuk mendapatkan token. Dan sebaliknya, jika nilai itu diatur terlalu tinggi, maka individu akan merasa takut atau ragu dalam mendapatkan token, adalah penting agar masing-masing individu dapat memperoleh sedikitnya beberapa token.

e. Suatu Sistem Perekam Data

Sebelum rawatan (*treatment*) dimulai, informasi (*baseline data*) perilaku individu yang sekarang perlu dikumpulkan. Perubahan perilaku kemudian direkam di lembar data harian (*daily data sheet*). Informasi ini digunakan untuk mengukur kemajuan individu dan efektivitas dari *token ekonomi*. Informasi mengenai pertukaran dari token juga perlu untuk direkam/dicatat.

f. Implementasi Konsistensi Ekonomi Token oleh Pekerja Sosial/Petugas

Keberhasilan implementasi ekonomi token sangat tergantung dari semua pekerja sosial/petugas sebagai terapis yang harus memperhatikan perilaku-perilaku yang sama, menggunakan token dalam jumlah yang sesuai, menghindari motif penguat dibagikan dengan bebas, dan mencegah token dari pemalsuan, pencurian, atau diperoleh secara tidak adil. Tanggung-jawab pekerja sosial/petugas dan ketentuan-ketentuan *token ekonomi* harus dijelaskan dalam suatu manual tertulis. Pekerja sosial/petugas juga perlu dievaluasi

pada waktu tertentu dan diberi peluang untuk bertanya atau berpendapat.²²

3. Kelebihan dan Kekurangan *Token Ekonomi*

a. Kelebihan *Token Ekonomi*

Metode *token ekonomi* ini mempunyai beberapa kelebihan. Menurut Birnbrauer sebagaimana yang dikutip oleh Rahmawati mengungkapkan keuntungan dari *token ekonomi* adalah:²³

- 1) Memberi penguatan dengan segera untuk semua anggota kelompok dengan objek alat yang umum.
- 2) Token tidak dikelola oleh anak-anak sehingga pemberian penguatan tidak tertunda.
- 3) Karena token seperti layaknya uang, tingkah laku secara berangsur-angsur terbawa ke alam bawah sadar dan menambah kekuatan penguatan alami.
- 4) Karena token mempunyai variasi penguat yang *mem-backup* sehingga tidak jenuh.

²² Adi Fahrudin, "Teknik Ekonomi Token dalam Pengubahan,", h. 2-4.

²³ Nimas Rahmawati S, "Token Economy sebagai Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa pada Mata Pelajaran Matematika Kelas 2 SD Baturetno", (Skripsi, Jurusan Pendidikan Pra Sekolah dan Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2015), h. 11.

Menurut Ayllon dan Azrin mengungkapkan sebagaimana yang dikutip oleh Rahmawati bahwa mempergunakan *token ekonomi* mempunyai banyak keuntungan, yaitu:

- 1) Token dapat menguatkan tingkah laku target dengan seketika setelah terjadi.
- 2) *Token ekonomi* tersusun dengan baik sehingga tingkah laku target yang diharapkan diperkuat secara konsekuen.
- 3) Token mudah untuk dibagikan dan penerima mudah menjumlahkan.
- 4) Token dapat dengan mudah diukur sehingga tingkah laku yang berbeda dapat menerima token lebih banyak atau lebih sedikit.
- 5) Penukaran token mudah dilaksanakan karena penerima dapat menjumlahkan token yang dapat mengubah masalahnya dalam bertingkah laku.

b. Kekurangan *Token Ekonomi*

Selain mempunyai kelebihan-kelebihan, *token ekonomi* juga mempunyai beberapa kekurangan, yaitu:

- 1) Kurangnya pembentukan motivasi intrinsik, karena token merupakan dorongan dari luar diri.
- 2) Dibutuhkan dana lebih banyak untuk penyediaan pengukuh pendukung.
- 3) Adanya beberapa hambatan dari orang yang memberikan dan menerima token.²⁴

Kekurangan *token ekonomi* menurut penulis adalah melibatkan dalam waktu dan usaha dalam mengorganisir serta pelaksanaan program dan harga pembelian pengukuh pendukung. Pelatihan staf dan manajemen juga dapat merupakan masalah ketika *token ekonomi* mempunyai komponen kompleks atau ketika menyelenggarakan dalam skala besar.

E. Perilaku Menunda-Nunda

1. Pengertian Menunda-Nunda

Secara bahasa menunda atau prokrastinasi berasal dari bahasa Latin yaitu *procrastination*, yang merupakan kombinasi dari kata sifat “pro” yang berarti sebagai gerakan maju dengan “*crastinus*” yang berarti “milik hari esok” atau jika digabungkan

²⁴ Nimas Rahmawati S, "Token Ekonomi sebagai Upaya,, h. 13.

menjadi “menangguhkan atau penundaan sampai hari berikutnya”.²⁵

Secara psikologi prokrastinasi berarti, tindakan mengganti tugas berkepentingan tinggi dengan tugas berkepentingan rendah, sehingga tugas pentingpun tertunda. Psikolog sering menyebut perilaku ini sebagai mekanisme untuk mencakup kecemasan yang berhubungan dengan memulai atau menyelesaikan tugas atau keputusan apapun. Schraw, Pinard, Wadkins, dan Olafson menetapkan tiga kriteria agar suatu perilaku dapat dikelompokkan sebagai prokrastinasi: harus kontra produktif, kurang perlu, dan menunda-nunda.²⁶

Prokrastinasi dapat mengakibatkan stres, rasa bersalah dan krisis, kehilangan produktivitas pribadi, juga penolakan sosial untuk tidak memenuhi tanggung jawab atau komitmen. Perasaan ini jika digabung dapat mendorong prokrastinasi berlebihan. Meski dianggap normal bagi manusia sampai batas tertentu, hal ini dapat menjadi masalah jika melewati ambang

²⁵ Nur Gufron, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h. 150

²⁶ Wikipedia, "Prokrastinasi", <https://id.wikipedia.org/wiki/Prokrastinasi>, diakses pada 25 Mei 2019, pukul 20.35 WIB.

batas normal. Prokrastinasi kronis bisa jadi tanda-tanda gangguan psikologis terpendam.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan ia gagal menyelesaikan tugas tepat waktu.

2. Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda mulai mengerjakan dan menunda menyelesaikan pekerjaan rumah (PR), membuat laporan, dan belajar untuk persiapan ujian. Perilaku prokrastinasi akademik diukur dengan menghitung hari keterlambatan mulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik.²⁷

Seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai

²⁷ Nur Hidayah, *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan*, (Malang: Gunung Samudera, 2014), h. 81.

batas waktu yang telah ditentukan, disebut sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. Dalam hal ini yang dimaksud penulis adalah prokrastinasi akademik.

Ada 4 ciri-ciri prokrastinasi akademik, yaitu:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.²⁸

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam

²⁸ Nur Gufron, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h. 158.

penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang procrastinator dengan sengaja tidak melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.²⁹

²⁹ Nur Gufon, *Teori-Teori Psikologi*,, h. 159.