

Upgrade Disiplin Waktu Mahasiswa dengan Token Economy: Studi Single-Subject Research (SSR) pada Mahasiswa

Siti Nurul Amiroh¹, Salsabila Hudaya², Linda Widyastuti³

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Sosial, Universitas Bhakti Kencana, Indonesia
E-mail: 221fs02001@bku.ac.id¹, 221fs02006@bku.ac.id², linda.widyastuti@bku.ac.id³

Article History:

Received: 15 Januari 2026
Revised: 27 Januari 2026
Accepted: 01 Februari 2026

Keywords: *Token Economy;
Time Discipline; Students;
Single-Subject Research;
Behavior Modification.*

Abstract: *This study aims to examine the effectiveness of the token economy method in improving students' time discipline, particularly punctual attendance in lectures. The research employed a Single-Subject Research (SSR) design consisting of a baseline phase, an intervention phase, and a maintenance phase. The results indicate that during the baseline phase, the subject's time discipline behavior was inconsistent. After the implementation of the token economy intervention, a significant and consistent improvement in punctual attendance was observed. In the maintenance phase, although the token reinforcement was withdrawn, the subject was able to maintain disciplined time behavior. These findings suggest that the established behavior had been internalized and was no longer fully dependent on external reinforcement. Therefore, token economy is proven to be an effective behavior modification strategy for enhancing students' time discipline in higher education settings.*

Kata Kunci: *Token Economy; Disiplin Waktu; Mahasiswa; Single-Subject Research; Modifikasi Perilaku.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan token economy dalam meningkatkan kedisiplinan waktu mahasiswa, khususnya dalam kehadiran tepat waktu mengikuti perkuliahan. Penelitian menggunakan desain *Single-Subject Research* (SSR) yang terdiri atas fase baseline, fase intervensi, dan fase kemandirian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada fase baseline, perilaku disiplin waktu subjek belum konsisten. Setelah diberikan intervensi token economy, terjadi peningkatan perilaku hadir tepat waktu secara signifikan dan konsisten. Pada fase kemandirian, meskipun penguatan berupa token dihentikan, subjek tetap mampu mempertahankan perilaku disiplin waktu. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku disiplin waktu yang terbentuk telah terinternalisasi dan tidak lagi sepenuhnya bergantung pada penguatan eksternal. Dengan demikian, token economy terbukti efektif sebagai strategi modifikasi

perilaku untuk meningkatkan kedisiplinan waktu mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi.

PENDAHULUAN

Disiplin waktu merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa karena berpengaruh terhadap produktivitas akademik dan keberhasilan penyelesaian studi. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa dengan manajemen waktu yang baik memiliki keteraturan belajar dan mampu menyelesaikan tugas tepat waktu dibandingkan mahasiswa dengan pengelolaan waktu yang rendah (Marpaung, 2025). Selain itu, padatnya jadwal kuliah dan tuntutan akademik menuntut mahasiswa untuk hadir tepat waktu dan memanfaatkan waktu belajar secara optimal (Yusnadi, 2024). Namun, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa masih mengalami kesulitan menjaga disiplin waktu, terutama akibat kebiasaan tidur larut malam. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan kehadiran kuliah yang lebih rendah serta durasi tidur yang tidak memadai pada mahasiswa, terutama pada kelas pagi, yang dapat menyebabkan mahasiswa sering tertinggal kelas. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga berkaitan dengan penurunan performa akademik dan kesulitan dalam mengatur jadwal akademik sehari-hari (Sing Chen Yo, 2023).

Hasil wawancara mendalam dengan seorang mahasiswa Farmasi semester tujuh berinisial MRA, diperoleh gambaran bahwa kebiasaan bergadang sangat memengaruhi kehidupan akademiknya. Menurut MRA bergadang pada malam hari membuatnya susah bangun di pagi hari, hal tersebut kerap kali membuatnya lemas dan kehilangan energi positif. Kondisi ini menyebabkan MRA terlambat berangkat ke kampus, bahkan pernah terlambat hingga 30 menit. MRA menjelaskan bahwa penyebab keterlambatan utamanya adalah kebiasaan bergadang, meskipun berusaha tidur lebih awal, menurutnya rangsangan dari ponsel membuatnya sulit untuk tidur tepat waktu, hal ini sejalan dengan penelitian Fitriana yang mengatakan bahwa penggunaan *gadget (handphone)* menyebabkan kecenderungan insomnia atau kesulitan tidur pada remaja (Fitriana1 & Prabowo, 2024). MRA menerangkan keterlambatan masuk kelas yang dialami MRA tidak hanya berdampak pada perasaan tidak nyaman seperti ketika terlambat, tetapi juga pada hubungan dengan dosen maupun teman sekelas. MRA menilai bahwa kedisiplinan waktu sangat penting dengan menyampaikan, karena menurutnya aturan itu penting supaya hidup kita teratur dan mengurangi perilaku prokrastinasi (Devinn Nugroho et al., 2025). Menurut MRA reward yang ingin didapatkan untuk memperbaiki kebiasaan keterlambatan datang dari keinginannya mendapatkan apresiasi dan pengingat rutin.

Fenomena ini menunjukkan perlunya intervensi yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga behavioristik untuk memperkuat disiplin waktu mahasiswa (Putri et al., 2024). Salah satu pendekatan yang relevan ialah token *economy*, yaitu sistem pemberian token sebagai penguat untuk perilaku yang diharapkan. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa token *economy* efektif meningkatkan kedisiplinan waktu mahasiswa melalui pemberian penguatan secara konsisten (Ishomudin Al Aziz, 2025). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas token *economy* terhadap kedisiplinan waktu mahasiswa *menggunakan desain Single-Subject Research (SSR)*. Desain ini memungkinkan pengamatan mendalam terhadap perubahan perilaku individu sebelum dan sesudah intervensi, sehingga sesuai untuk mengevaluasi modifikasi perilaku secara bertahap.

Pemilihan MRA sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan ilmiah sesuai

prinsip SSR, yakni bahwa subjek harus memiliki perilaku target yang jelas, spesifik, muncul secara berulang, dan dapat diukur dari waktu ke waktu (Dhana et al., 2023). MRA menunjukkan pola keterlambatan masuk kelas yang konsisten dan dipengaruhi oleh faktor situasional yang dapat dimodifikasi melalui prinsip penguatan, sehingga menjadikannya kandidat ideal untuk penerapan token *economy*. Selain itu, MRA menunjukkan kesiapan untuk bekerja sama dan mengikuti seluruh prosedur intervensi, yang merupakan aspek penting dalam penelitian SSR karena prosesnya memerlukan keterlibatan aktif dari subjek. Perilaku yang akan dimodifikasi juga memiliki relevansi akademik dan fungsional, sehingga perubahan yang diperoleh diharapkan memberikan dampak nyata terhadap kehidupan perkuliahan MRA.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi praktis terhadap strategi peningkatan disiplin waktu mahasiswa serta memperkaya literatur lokal mengenai penerapan token *economy* dalam konteks pendidikan tinggi.

KAJIAN PUSTAKA

Kedisiplinan Waktu

1. Definisi Kedisiplinan Waktu

Menurut Prijodarminto, disiplin merupakan keadaan yang muncul sebagai hasil penyesuaian perilaku sehingga seseorang menunjukkan ketaatan, keteraturan, ketertiban, serta kesetiaan terhadap aturan yang berlaku (Ishomudin Al Aziz, 2025). Kondisi ini berkembang melalui proses pembiasaan yang terjadi dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

2. Aspek-aspek Kedisiplinan

- a. Kesiapan mental untuk mematuhi aturan,
- b. Pemahaman terhadap norma dan sistem yang berlaku,
- c. Tindakan yang dilakukan dengan teliti dan tertib (Prijodarminto., 1994).

Berdasarkan hasil wawancara, aspek yang ketiga yaitu tindakan yang dilakukan dengan teliti dan tertib belum terpenuhi. Oleh karena itu aspek tersebut akan menjadi acuan untuk meningkatkan perilaku M dalam kedisiplinan waktu.

3. Bentuk-bentuk kedisiplinan

Asmani dalam Risma et al. (2020) membedakan disiplin ke dalam tiga bentuk, yaitu

- a. Disiplin dalam penggunaan waktu,
- b. Disiplin dalam pelaksanaan aturan,
- c. Disiplin dalam bersikap. (Al Aziz, 2024)

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kedisiplinan

Proses terbentuknya disiplin dipengaruhi oleh sejumlah faktor, di antaranya (Rahmadani, 2025):

- a. Keteladanan
- b. Kondisi lingkungan sosial
- c. Latihan atau pembiasaan dalam mengikuti aturan yang berlaku

Dari ketiga faktor di atas, peneliti menggunakan faktor ketiga yaitu latihan atau pembiasaan dalam mengikuti aturan yang berlaku sebagai salah satu perilaku yang akan ditingkatkan melalui token *economy*.

Token Economy

1. Definisi Token Economy

Token *economy* merupakan teknik modifikasi perilaku yang didasarkan pada teori operant conditioning dari B.F. Skinner. Pendekatan ini memperkuat perilaku yang diharapkan melalui pemberian token sebagai bentuk positive reinforcement. Token tersebut tidak memiliki nilai

langsung, tetapi dapat ditukarkan dengan hadiah atau penguatan yang bernilai bagi individu (Skinner, 1953) . Metode ini telah diterapkan dalam berbagai setting, seperti lingkungan pendidikan, rumah sakit jiwa, serta program intervensi perilaku pada anak dan remaja di sekolah. Penelitian Soraes, dkk menjelaskan bahwa token *economy* efektif dalam meningkatkan perilaku adaptif, termasuk kedisiplinan, kontrol impuls, serta mengurangi perilaku bermasalah, karena memberikan penguatan yang terstruktur dan segera. Sistem ini bekerja berdasarkan prinsip bahwa penguatan yang diberikan secara konsisten setelah perilaku muncul akan meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut terulang kembali. Selain itu, token *economy* juga mendorong motivasi dan rasa kendali pada individu melalui proses pengumpulan token dan penukaran reward sebagai bagian dari perkembangan perilaku mereka (Soares, 2016)

2. Komponen Utama Token Ekonomi

a. *Target Behaviors*

Target behaviors yaitu perilaku spesifik yang akan diperkuat. Perilaku ini harus dapat diamati, terukur, dan dirumuskan secara jelas agar memudahkan proses evaluasi, misalnya hadir tepat waktu atau menyelesaikan tugas sesuai batas waktu.

b. Token

Simbol yang mewakili nilai penguatan, berfungsi sebagai penguat sekunder yang diberikan setiap kali perilaku target muncul. Token dapat berupa kartu poin, stiker, atau tanda digital yang mewakili nilai penguatan tetapi tidak memiliki nilai intrinsik.

c. *Backup Reinforcers*

Backup reinforcers yaitu hadiah atau penguatan utama yang dapat ditukar dengan token, seperti akses fasilitas, waktu istirahat tambahan, atau benda tertentu. Penguat dipilih berdasarkan hal yang dianggap bermakna bagi peserta (Sarafino, 2012)

d. *Exchange Rate*

Exchange rate, yaitu aturan penukaran token dengan penguat utama, termasuk jumlah token yang dibutuhkan dan kapan penukaran dapat dilakukan. Aturan ini penting untuk menjaga konsistensi dan motivasi peserta.

e. *Monitoring System*

Monitoring system meliputi pencatatan pemberian token, frekuensi perilaku, serta evaluasi ketercapaian. Sistem ini memastikan program berjalan terstruktur dan memungkinkan penyesuaian jika diperlukan.

3. Implementasi Token Ekonomi

a. Identifikasi perilaku target dan peserta program.

b. Tentukan jenis token dan penguat utama.

c. Susun aturan pemberian token (frekuensi dan kriteria).

d. Jelaskan sistem pada peserta.

e. Laksanakan dan pantau konsistensi pemberian token.

f. Secara bertahap kurangi token untuk meningkatkan kemandirian.

Pelaksanaan token *economy* dimulai dengan mengidentifikasi perilaku target dan siapa yang akan terlibat dalam program. Perilaku target harus spesifik, dapat diamati, dan terukur, sehingga memudahkan proses evaluasi (Martin, 2015) Setelah itu, ditentukan jenis token yang akan digunakan serta penguat utama (*backup reinforcers*) yang dapat ditukar dengan token. Token dapat berupa benda fisik seperti kartu poin atau stiker, sedangkan penguat utama dipilih berdasarkan nilai yang dianggap bermakna bagi peserta. Tahap selanjutnya adalah menyusun aturan pemberian token, meliputi frekuensi, kriteria keberhasilan, serta jumlah token yang diperoleh untuk setiap perilaku. Aturan ini dibuat secara jelas dan konsisten agar peserta

memahami hubungan antara perilaku dan konsekuensinya. Sistem kemudian dijelaskan kepada peserta sebelum intervensi dimulai, sehingga tidak terjadi kebingungan dan meningkatkan motivasi untuk berpartisipasi. Setelah program berjalan, pemberian token harus dilaksanakan secara konsisten dan dipantau secara berkala untuk memastikan efektivitas penguatan. Monitoring ini juga membantu mengidentifikasi hambatan dan melakukan penyesuaian jika diperlukan. Pada tahap akhir, token dikurangi secara bertahap (*fading*) untuk mendorong kemandirian, sehingga perilaku positif tetap bertahan meskipun tanpa penguatan eksternal (Martin, 2015), (Sarafino, 2012).

Desain Program modifikasi perilaku

a. *Target Behaviors*

Target behavior adalah perilaku spesifik yang ingin di ubah, ditingkatkan atau di ukur dalam suatu penelitian, program intervensi, kampanye, atau eksperimen (Nasywa Amalia et al., 2025). Pada program ini adalah kedatangan mahasiswa tepat waktu ke kelas, yaitu mahasiswa berada di ruang kuliah dan siap mengikuti perkuliahan ≤ 5 menit sebelum dosen memulai. Cara mengukur perilaku adalah dengan menggunakan kriteria berikut:

- Kriteria tepat waktu: hadir dan duduk di tempat duduk sebelum waktu mulai kelas dikurangi 5 menit (mis. kelas mulai 10.00 \rightarrow hadir paling lambat 09.55).
- Kriteria terlambat: datang setelah batas 5 menit tersebut; jika terlambat >20 menit dianggap absen (sesuaikan kebijakan dosen).
- Alat ukur: daftar presensi khusus/Google Sheet yang mencatat waktu kedatangan setiap mahasiswa setiap pertemuan.

b. Token

Token adalah simbol atau poin yang diberikan setiap kali perilaku target muncul. Dalam program ini, token diberikan setiap mahasiswa hadir tepat waktu dan mengisi Google Form yang telah disediakan. Bentuk Token berbentuk poin digital yang tercatat secara otomatis melalui *Google Form*. Setiap pengisian *Form* yang valid akan dihitung sebagai 1 token. Dengan mekanisme pemberian token sebagai berikut:

- Setelah masuk kelas sebelum waktu yang ditetapkan, mahasiswa diwajibkan mengisi Google Form khusus Token Presensi Tepat Waktu.
- Google form yang berisi Nama, NIM, mata kuliah, hari dan tanggal, waktu kedatangan ke kelas, waktu seharusnya dan upload foto sebagai bukti kehadiran di kelas
- Setelah mahasiswa mengirimkan Form, sistem otomatis mencatat data ke Google Sheet.
- Setiap pengisian yang memenuhi kriteria tepat waktu = 1 token.
- Token disimpan sebagai poin yang dapat diakumulasi untuk ditukar pada akhir minggu atau periode tertentu.

c. *Backup Reinforcers*

Backup reinforcers adalah penguat utama yang dapat ditukar dengan token yang telah dikumpulkan (Aulia et al., 2022) . Pada program ini, penguat ditentukan berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, yang menunjukkan bahwa pujian dan insentif uang merupakan penguatan yang paling bermakna dan memotivasi. Adapun dalam program ini, bentuk backup reinforcers yang digunakan adalah sebagai berikut:

- Pujian/verbal praise
 - Berupa penguatan verbal positif dari peneliti seperti:
 - “Terima kasih sudah datang tepat waktu, terus pertahankan ya.”
 Pujian diberikan untuk memperkuat motivasi internal dan memberi umpan balik langsung.
 - Insentif Uang
-

Uang digunakan sebagai penguat eksternal yang bernilai bagi subjek. Jumlah uang disesuaikan dengan akumulasi token yang diperoleh selama periode intervensi.

d. *Exchange Rate*

Exchange rate adalah aturan mengenai berapa jumlah token yang harus dikumpulkan untuk mendapatkan *backup reinforcer* (Aprilia Hardi et al., 2022). Pada program ini, *exchange rate* dibuat sederhana dan bertingkat sesuai pencapaian token subjek selama periode intervensi (maksimal 9 token). Struktur *exchange rate* yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Struktur *Exchange Rate*

Jumlah Token	Reinforcer	Keterangan	Rating
1–3 token	Rp25.000	Diberikan pujian dan insentif uang jika subjek mulai mencapai tingkat kedisiplinan	Rentang ini menunjukkan tingkat kedisiplinan yang cukup baik.
4–6 token	Rp75.000	Diberikan pujian dan insentif uang jika subjek mencapai tingkat kedisiplinan menengah.	Rentang ini menunjukkan tingkat kedisiplinan yang cukup baik dan stabil.
7–9 token	Rp90.000	Diberikan pujian insentif uang jika subjek menunjukkan kedisiplinan tinggi dan konsisten hadir tepat waktu.	Rentang ini menunjukkan kedisiplinan tinggi dan konsistensi hadir tepat waktu pada sebagian besar sesi program.

e. *Monitoring System*

Monitoring System digunakan untuk memastikan bahwa perilaku target yaitu datang tepat waktu ke kelas di setiap mata kuliah tercatat dengan akurat, konsisten, dan dapat dievaluasi di akhir program (Kusumawardani et al., 2024). Pada program ini digunakan kombinasi *GForm*, *Google Sheet*, dan observasi langsung yang akan memudahkan peneliti dalam memvalidasi dan mengevaluasi setiap token yang diberikan ketika ada peningkatan dan perilaku yang dilakukan subjek. Berikut prosedur monitoring pada setiap pertemuan:

- Subjek datang ke kelas, mengambil foto bukti dan mengisi *GForm*.
- Peneliti mencatat jam dimulainya kelas untuk memastikan kesesuaian waktu.
- *GForm* masuk otomatis ke *Sheet* sebagai token dan akandiberikan jika memenuhi syarat.
- Token disimpan sebagai angka kumulatif di *Sheet*.
- Jika subjek tidak mengisi *Form*, maka dianggap tidak hadir tepat waktu atau token bernilai 0 untuk hari itu.

Perencanaan pelaksanaan token ekonomi 15 Hari

Tabel 2. Perencanaan pelaksanaan token ekonomi 15 Hari

Baseline-1 (5 Hari)	Observasi perilaku M berdasarkan aspek kedisiplinan
Intervensi (5 Hari)	a. Pemberian token apabila M menunjukkan perilaku disiplin sesuai aspek pada teori b. Pengumpulan token dibuka setiap token terkumpul sebanyak 4 dan 9 poin dengan reward sebagai berikut :

	1. Rp25.000 dengan pujian, jika terkumpul 3 poin. 2. Rp75.000 dengan pujian, jika terkumpul 6 poin 3. Rp90.000 dengan pujian, jika terkumpul 9 poin Jika token tidak terkumpul sebanyak 9 poin maka reward akan dikurangi menjadi Rp30.000
Kemandirian (5 Hari)	a. Token dihentikan b. Penguatan Sosial (pujian.dsb) c. Observasi lanjutan dari baseline (1)
Target yang harus dicapai	Kedisiplinan waktu saat masuk kelas di setiap mata kuliah

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Single-Subject Research (SSR) pola A–B–A, yang terdiri dari fase baseline 5 hari, intervensi 5 hari, dan kemandirian 5 hari, untuk mengamati perubahan perilaku kedisiplinan waktu setelah penerapan token economy. Subjek penelitian adalah seorang mahasiswa semester tujuh Program Studi Farmasi berinisial MRA, yang dipilih karena memiliki perilaku keterlambatan hadir kuliah yang dapat diamati dan diukur. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah token economy, sedangkan variabel terikat adalah kedisiplinan waktu mahasiswa, yang didefinisikan sebagai kehadiran di kelas paling lambat lima menit sebelum perkuliahan dimulai. Data dikumpulkan melalui observasi, Google Form presensi, dan dokumentasi kehadiran, kemudian dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses dan Hasil Program Modifikasi Perilaku

Fase *Baseline*

Fase *baseline* dilakukan selama 5 hari berturut-turut, terhitung dari hari Senin–Jumat, tanggal 4-8 Desember 2025 dengan tujuan untuk mengetahui pola kehadiran mahasiswa sebelum diberikan intervensi dengan menggunakan token ekonomi. Pengamatan dilakukan melalui observasi langsung terhadap waktu kehadiran mahasiswa pada setiap jadwal perkuliahan, baik pada perkuliahan daring maupun luring.

Hasil *baseline* menunjukkan bahwa MRA beberapa kali datang terlambat pada perkuliahan luring, khususnya pada hari Senin pagi, Kamis pada perkuliahan kedua, dan hari Jumat, dengan durasi keterlambatan berkisar antara 5–10 menit. Selain itu, pada satu sesi perkuliahan daring hari rabu kelas kedua MRA tidak mengikuti kelas dan tidak melakukan presensi hingga sesi perkuliahan berakhir, sehingga perilaku kehadiran tepat waktu tidak muncul. Pola kehadiran selama fase *baseline* menunjukkan kecenderungan tidak konsisten dan fluktuatif antar hari dan sesi perkuliahan.

Fase Intervensi

Tabel 3. Fase Intervensi

Hari	Hari/ Jam Kelas	Waktu Kedatangan	Ketepatan	Catatan	Keterangan
1	Senin/ 09.15 – 10.55 <i>Offline</i>	09.10	Lebih awal	-	1 token

2	Senin/ 12.45 – 14.25 <i>Online</i>	12.58	Tepat	Perpindahan kelas ke jam 13.00	1 token
3	Selasa/ 09.15 – 10.55 <i>Offline</i>	15.10	Lebih awal	Perpindahan kelas ke jam 15.20	1 token
4	Selasa/ 11.00 – 12.40	-	-	Tidak ada kelas	-
5	Rabu/ 09.15 – 10.55 <i>Offline</i>	12.58	Tepat	Perpindahan kelas ke jam 13.00	1 token
6	Rabu / 11.00 – 12.40	-	-	Tidak ada kelas	-
7	Kamis / 11.00 – 12.40 <i>Online</i>	11.47	Tepat	Perpindahan kelas ke jam 12.00	1 token
8	Kamis / 12.45 – 14.25 <i>Offline</i>	12.40	Lebih awal	-	1 token
9	Jum'at/ 07.30 – 09.10 <i>Offline</i>	07.26	Tepat	-	1 token

Berdasarkan hasil pencatatan selama tujuh kali pertemuan perkuliahan, mahasiswa memperoleh total 7 token. Token diperoleh setiap kali mahasiswa menunjukkan perilaku disiplin berupa kehadiran tepat waktu dalam mengikuti perkuliahan. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa secara konsisten hadir tepat waktu pada setiap pertemuan perkuliahan yang dapat diamati selama masa intervensi. Pada beberapa jadwal perkuliahan, tidak terdapat kegiatan kelas sehingga perilaku target tidak dapat diamati. Oleh karena itu, pada sesi tersebut tidak dilakukan pemberian token karena tidak adanya kesempatan bagi subjek untuk menunjukkan perilaku disiplin.

Token yang diperoleh mahasiswa selama masa intervensi belum ditukarkan dengan penguat utama. Hal ini disebabkan oleh kesepakatan awal antara peneliti dan subjek bahwa penukaran token dilakukan pada setiap pencapaian kelipatan poin tertentu, yaitu 3, 6, dan 9 poin. Subjek menyatakan keinginannya untuk menunggu hingga mencapai poin maksimal sebelum melakukan penukaran token, sehingga penukaran token direncanakan dilakukan pada akhir program intervensi, untuk memastikan keakuratan data, peneliti tidak hanya mengandalkan laporan kehadiran subjek melalui *Google Form*, tetapi juga melakukan pengamatan langsung sebagai bentuk triangulasi data. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa perilaku kedisiplinan yang dilaporkan subjek sesuai dengan kondisi kehadiran sebenarnya selama perkuliahan. Secara keseluruhan, hasil intervensi menunjukkan bahwa penerapan metode token ekonomi mampu meningkatkan dan mempertahankan perilaku disiplin mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan, hal ini sejalan dengan penelitian (Al Aziz, 2024).

Fase Kemandirian

Tabel 4. Fase Kemandirian

Hari	Hari/ Jam Kelas	Waktu Kedatangan	Ketepatan	Catatan
1	Senin/ 09.15 – 10.55 <i>Online</i>	09.15	Tepat	-
2	Senin/ 12.45 – 14.25 <i>Offline</i>	12.55	Tepat	Perpindahan kelas ke jam 13.00
3	Selasa/ 09.15 – 10.55 <i>Online</i>	09.13	Tepat	-
4	Selasa/ 11.00 – 12.40 <i>Offline</i>	11.00	Tepat	-
5	Rabu/ 09.15 – 10.55 <i>Online</i>	09.10	Tepat	-
6	Rabu / 11.00 – 12.40 <i>Online</i>	10.57	Tepat	-
7	Senin/ 09.15 – 10.55 <i>Online</i>	-	-	Tidak ada kelas
8	Senin/ 12.45 – 14.25 <i>Online</i>	12.45	Tepat	-
9	Selasa/ 09.15 – 10.55 <i>Online</i>	09.11	Tepat	-
10	Selasa/ 11.00 – 12.40 <i>Online</i>	10.59	Tepat	-

Fase kemandirian dilaksanakan selama lima hari perkuliahan setelah penghentian pemberian token sebagai bentuk penguatan eksternal. Pada fase ini, subjek tetap diamati untuk melihat keberlangsungan perilaku disiplin waktu tanpa adanya pemberian token (Yulianti et al., 2025). Berdasarkan data pada tabel fase kemandirian, subjek menunjukkan konsistensi perilaku hadir tepat waktu pada hampir seluruh sesi perkuliahan yang dapat diamati. Subjek tercatat hadir tepat waktu baik pada perkuliahan *offline* maupun *online*, dengan waktu kedatangan berada pada atau sebelum waktu dimulainya kelas. Meskipun terdapat satu sesi perkuliahan yang tidak dilaksanakan sehingga perilaku target tidak dapat diamati, secara umum tidak ditemukan kemunculan kembali perilaku keterlambatan selama fase kemandirian. Hasil ini menunjukkan bahwa perilaku disiplin waktu yang telah terbentuk pada fase intervensi dapat dipertahankan meskipun penguatan berupa token telah dihentikan. Dengan demikian, fase kemandirian mengindikasikan bahwa subjek telah mampu menginternalisasi perilaku disiplin waktu dan menunjukkan peningkatan kontrol diri dalam mengelola kehadiran perkuliahan secara mandiri.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku disiplin waktu mahasiswa melalui penerapan token economy dengan desain *Single-Subject Research* (SSR). Program dilaksanakan melalui beberapa fase, yaitu fase *baseline*, fase intervensi, dan fase kemandirian, guna melihat perubahan perilaku secara bertahap serta keberlangsungan perilaku setelah penguatan dihentikan. Pada fase *baseline*, subjek menunjukkan perilaku disiplin waktu yang masih belum konsisten.

Subjek beberapa kali datang terlambat ke kelas, baik pada perkuliahan *offline* maupun *online*. Kondisi ini menggambarkan bahwa perilaku disiplin waktu belum terbentuk secara optimal karena subjek masih mengalami kesulitan dalam mengelola waktu kehadiran perkuliahan. Fase *baseline* ini berperan penting sebagai gambaran awal perilaku subjek sebelum diberikan intervensi.

Selanjutnya, pada fase intervensi, diterapkan token *economy* sebagai bentuk penguatan eksternal. Setiap perilaku hadir tepat waktu akan diberikan token yang dapat dikumpulkan dan ditukarkan dengan *reward* tertentu yang sudah disepakati dalam kesepakatan awal. Berdasarkan hasil observasi, terjadi peningkatan perilaku disiplin waktu secara signifikan. Subjek mulai menunjukkan konsistensi hadir tepat waktu pada setiap sesi perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa token *economy* efektif dalam memodifikasi perilaku disiplin waktu melalui pemberian penguatan positif yang terstruktur. Pada fase kemandirian, penguatan berupa token dihentikan dengan hasil pengamatan menunjukkan bahwa perilaku disiplin waktu tetap dapat dipertahankan meskipun token tidak lagi diberikan. Subjek tetap hadir tepat waktu pada hampir seluruh sesi perkuliahan yang diamati. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku disiplin waktu telah terinternalisasi dan tidak lagi sepenuhnya bergantung pada penguatan material. Dengan demikian, subjek telah mampu menunjukkan kontrol diri dan kemandirian dalam mengelola kehadiran perkuliahan.

Secara keseluruhan, rangkaian proses dari fase *baseline* hingga fase kemandirian menunjukkan bahwa penerapan token *economy* tidak hanya efektif dalam meningkatkan perilaku disiplin waktu, tetapi juga mampu membantu subjek mempertahankan perilaku tersebut secara mandiri. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai prinsip modifikasi perilaku yang menekankan pentingnya penguatan positif serta proses *fading* untuk mencapai pemeliharaan perilaku jangka panjang (Ishomudin Al Aziz, 2025).

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan desain *Single-Subject Research* (SSR), dapat disimpulkan bahwa penerapan token *economy* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan waktu mahasiswa dalam hal kehadiran tepat waktu mengikuti perkuliahan. Pada fase *baseline*, subjek menunjukkan perilaku disiplin waktu yang belum konsisten. Setelah diberikan intervensi token *economy*, terjadi peningkatan perilaku hadir tepat waktu secara signifikan dan konsisten. Pada fase kemandirian, meskipun pemberian token dihentikan, subjek tetap mampu mempertahankan perilaku disiplin waktu. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku yang terbentuk telah terinternalisasi dan tidak lagi sepenuhnya bergantung pada penguatan eksternal.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan token *economy* efektif dalam meningkatkan perilaku disiplin waktu pada mahasiswa. Perilaku disiplin waktu yang awalnya belum konsisten pada fase *baseline* mengalami peningkatan yang signifikan pada fase intervensi dan dapat dipertahankan pada fase kemandirian meskipun penguatan token telah dihentikan. Dengan demikian, token *economy* dapat menjadi salah satu strategi modifikasi perilaku yang efektif dalam konteks pendidikan tinggi.

Saran

1. Bagi Mahasiswa, diharapkan mampu mempertahankan perilaku disiplin waktu yang telah terbentuk dengan menerapkan pengelolaan waktu secara mandiri dalam aktivitas akademik sehari-hari.
 2. Bagi Institusi Pendidikan, penerapan prinsip penguatan positif seperti token *economy* dapat
-

dipertimbangkan sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kedisiplinan waktu mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian serupa dengan jumlah subjek yang lebih banyak atau durasi intervensi yang lebih panjang agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.
4. Token economy dapat dipertimbangkan sebagai alternatif intervensi untuk meningkatkan perilaku disiplin pada mahasiswa, khususnya dalam hal pengelolaan waktu.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menerapkan intervensi serupa dengan durasi yang lebih panjang atau pada subjek yang lebih beragam guna melihat konsistensi dan generalisasi perilaku disiplin waktu dalam konteks yang lebih luas.

DAFTAR REFERENSI

- Al Aziz, I. N. (2024). Efektivitas Token Economy terhadap Kedisiplinan Waktu pada Mahasiswa: Studi SSR. *Jurnal Psikologi*, 2(4).
- Ishomudin Al Aziz, S. T. (2025). Efektivitas Token Economy terhadap Kedisiplinan Waktu pada Mahasiswa: Studi SSR. *Jurnal Psikologi*, Vol.2 No. 4.
- Marpaung, A. N. (2025). Efektivitas Manajemen Waktu dalam Meningkatkan Disiplin Absen dan Prestasi Belajar Mahasiswa di Prodi Komputerisasi Akuntansi. *Jurnal media informatika*, Vol.6 No.2.
- Martin, G. &. (2015). Behavior modification: What it is and how to do it. *Pearson Education, Inc.*
- Prijodarminto. (1994). Disiplin: Kiat Menuju Sukses. *Jakarta: Abadi.*
- Rahmadani, M. R. (2025). Cultivating disciplined behavior in students in Islamic educational institutions. *Ahlussunnah: Journal of Islamic Education*, 3(2).
- Sarafino, E. P. (2012). Applied behavior analysis: Principles and procedures for modifying behavior. *John Wiley & Sons, Inc.*
- Sing Chen Yo, C. K. (2023). Early morning university classes are associated with impaired sleep and academic performance. *National Library of Medicine*, 7(4):502-514.
- Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. *New York: Macmillan.*
- Soares, D. A. (2016). Effect size for token economy use in contemporary classroom settings: A meta-analysis and moderator analysis of single case research.
- Yusnadi, Y. (2024). Manajemen Waktu Mahasiswa IAI Al-Aziziyah Samalanga Dalam Menghadapi Tuntutan Akademik dan Kegiatan Dayah. *Jurnal Seumubeuet*, Vol. 3 No.1.
- Aprilia Hardi, N., Alamsyah Sidik, S., & Mulia, D. (2022). Penerapan modifikasi perilaku menggunakan token ekonomi untuk mengurangi perilaku hiperaktif dalam pembelajaran anak down syndrome. *Jurnal Unik: Pendidikan Luar Biasa*, 7(1), 23–27. <https://doi.org/10.30870/unik.v6i2.12995>
- Aulia, D., Yulianti, N., & Dienda Saputri, S. W. (2022). Pengaruh penerapan teknik token ekonomi terhadap tingkat kedisiplinan siswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(1), 104. <https://doi.org/10.29210/021585jpgi0005>
- Devinn Nugroho, A., Arinal Haq, A., & Jamaluddin, M. (2025). Penerapan Teknik Token Economy Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17212564>
- Dhana, P. W., Harum, A., & Thalib, S. B. (2023). *Peningkatan Kedisiplinan Belajar Siswa melalui Teknik Shaping*. <https://doi.org/10.31960/ijolec>
- Fitriana1, A., & Prabowo, H. (2024). Insomnia Tendency among Adolescent Smartphone Users: Gender Difference and Prevalence. *JURNAL ILMIAH GLOBAL EDUCATION*, 778–788.

- Kusumawardani, N., Kurniasih, A. N. T., & Jamaluddin, M. (2024). Efektivitas Token Economy untuk Meningkatkan Keaktifan Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 11. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.3071>
- Nasywa Amalia, N., Nur Afifah, J., & Jamaluddin, M. (2025). EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK TOKEN ECONOMY TERHADAP PERILAKU KECANDUAN SOSIAL MEDIA PADA MAHASISWA. In *Jurnal Multidisiplin Inovatif* (Vol. 9, Issue 6).
- Putri, A. A., Nabila, N., & Jamaluddin, M. (2024). EFEKTIVITAS TOKEN EKONOMI TERHADAP TINGKAT KEDISIPLINAN MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MALANG ANGKATAN 2021. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 4. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027>
- Yulianti, D., Studi, P., Islam, P., Ushuluddin, F., Dakwah, D., Syekh, U., Kediri, W., Qomarul, M., Program, H., Islam, S. P., & Mirwani, S. (2025). Efektivitas Metode Token Ekonomi dalam Meningkatkan Perilaku Disiplin pada Siswa Kelas IV SDN (The Effectiveness of the Token Economy Method in Improving Disciplinary Behavior among Fourth-Grade Students at SDN). *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 9(2).
-