

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Setiap manusia mempunyai cara tersendiri dalam menganalisis perilakunya dan bagaimana cara mengaplikasikannya sesuai dengan keinginan. Manusia merupakan makhluk yang dinamis yang menyebabkan manusia tersebut mengalami pengembangan dan perubahan perilaku dari waktu ke waktu. Perubahan tingkah laku tersebut dapat digolongkan dua aspek. Pertama, positif dan yang kedua adalah negatif, dari kedua aspek tersebut bagaimana individu mampu mengelolanya. Jika perubahan perilaku seperti beribadah, motivasi dalam berprestasi yang pada intinya dapat membantu mengembangkan potensi yang dimiliki, membantu individu menjadi lebih baik di masa depan, tindakan tersebut memberikan manfaat positif bagi perkembangan individu. tetapi, apabila perubahan tingkah laku *negative* yang menyebabkan menurunnya potensi individu maka akan berakibat buruk dan hal itu jangan dibiarkan, salah satu contoh perubahan tingkah laku *negative* adalah prokrastinasi (Marsilia & Mahmudi, 2016).

Menurut Steel dan Klingsieck (2016) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah tingkahlaku menangguhkan tugas yang akan berakibat tidak baik orang yang melakukannya, sehingga pekerjaan yang dilakukan kurang maksimal maka akan membuat stres karena merasa di kejar *deadline* sudah dekat, dengan begitu pelaku akan melakukannya secara tergesa-gesa.

Menurut penelitian Marsilia dan Mahmudi (2016) menjelaskan bahwa dalam bahasa latin “prokrastinasi” berarti mendorong untuk maju atau bergerak maju, serta membuat keputusan untuk hari esok. Apabila dikaitkan dengan lingkup akademis,

prokrastinasi yang terjadi dapat diklasifikasikan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan penundaan tugas-tugas akademik, baik dari aktivitas belajar, seperti menunda untuk membaca buku, menunda untuk belajar, dan menunda untuk mengerjakan tugas tanggung jawabnya sebagai peserta didik. Fenomena yang terjadi pada peserta didik lebih suka mencari kesenangan di luar akademik, seperti suka bermain, nongkrong tidak jelas dan lebih suka main *gadget*, dengan begitu peserta didik lebih mengulur-ulur waktu untuk mengerjakan tugasnya, menganggap tugas ringan sehingga dengan mudah untuk mengerjakannya, namun ketika mendekati *deadline* peserta didik akan tergesa-gesa untuk mengerjakannya sehingga hasilnya tidak maksimal (Mujiyati, 2015).

Burka dan Yuen(2008) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik memang dilakukan dengan sengaja untuk menunda pekerjaan karena kurangnya daftar prioritas kegiatan dan tidak memikirkan sesuatu secara matang sebelum mengambil keputusan, *procrastinator* mungkin lebih memberikan waktu kepada dirinya sendiri untuk mencari kesenangan terlebih dahulu sebelum dihadapkan dengan berbagai tanggung jawabnya.

Perilaku prokratinasi akademik merupakan pekerjaan yang menunda-nunda yang bisa dikerjakan dalam waktu singkat namun menjadi terlantar akibat menundanya, seperti mengerjakan tugas di rumah (PR), peserta didik mempunyai waktu banyak untuk mengerjakannya namun lebih memilih menunda sampai waktu yang ditentukan untuk mengumpulkan tugas sudah mepet, Sehingga hasil kurang maksimal karna sudah dikejar waktu (Hidayah & Atmoko, 2014).

Perilaku prokrastinasi akademik merupakan tingkah laku menunda-nunda hingga hari berikutnya, dan lebih menggantikan kegiatan yang lain yang tingkat kepentingannya lebih rendah. Kegiatan lain yang dilakukan biasanya lebih

menyenangkan dari pada tanggung jawabnya sebagai peserta didik serta selalu memberikan alasan pembenaran mengenai kegiatan tersebut. Waktu penundaan secara singkat namun dapat berlarut-larut jika terus dibiarkan (Wicaksono, 2017).

Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik terbagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari diri dalam individu, seperti kurangnya motivasi dan keasaran diri peserta didik. Kurangnya motivasi dapat membuat individu menunda kewajiban akademik serta kesadaran diri yang rendah dapat menjadi penyebab prokrastinasi. Faktor eksternal adalah asal dariluar individu. misalnya kurangnya dukungan dari orang terdekatnya seperti orang tua, sehingga peserta didik lebih memilih main *game* dan menghiraukan tugas (Mujiyati,2015).

Prokrastinasi akademik membawa dampak psikis dengan menyebabkan gangguan emosi negatif pada peserta didik. Emosi negatif yang dihasilkan termasuk perasaan tidak menyenangkan seperti cemas. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan peningkatan tingkat stress pada individu. tingkat prokrastinasi yang tinggi juga dapat mempengaruhi fungsi psikologi seseorang, terutama yang disebabkan oleh rasa tertekan memiliki *deadline* (Triyono dan Alfin, 2018).

Prokrastinasi akademik adalah bentuk kemalasan yang umum terjadi dalam lingkungan akademik (Suryadi dan Ilyas, 2017). Dampak prokrastinasi pada proses belajar peserta didik, prokrastinasi dapat mengganggu proses belajar dengan membuang waktu secara sia-sia. Akibatnya, tugas yang diberikan bisa terbengkalai dan hasil menjadi tidak maksimal. Dampak lain prokrastinasi akademik adalah seseorang dapat memperoleh nilai rendah dalam bidang akademik karena prokrastinasi (Tjundjing,2006).

Berdasarkan pemaparan yang sudah dijelaskan memperoleh kesimpulan prokrastinasi akademik adalah tingkah laku menunda hingga akhir *deadline* yang bersifat akademik seperti menunda belajar dan menunda untuk mengerjakan tugas dan lebih memilih mencari kesenangan diri oleh karena itu hasil yang di peroleh tidak maksimal, hal itu disebabkan dengan dua faktor, yaitu faktor pertama adalah internal yang asal dari dalam diri peserta didik, sedangkan faktor penyebab yang kedua faktor eksternal yakni dari luar peserta didik seperti kurangnya dukungan dari orang tua. Maka dari itu diperlukan upaya atau strategi untuk meminimalisir prokrastinasi akademik. Salah satu strategi yang efektif adalah menggunakan strategi teknik token ekonomi.

Token ekonomi adalah salah satu bentuk dari *Reinforcement* digunakan untuk mengubah tingkah laku yang dikemas dalam bentuk koin yang akan ditukar dengan *reward*. Program behavioral yang memungkinkan individu mendapatkan token dari perilaku yang diinginkan. Peserta didik dapat menukar token untuk pendukung dalam “ekonomi penanda” (token ekonomi) (Martin & Pear, 2015).

Menurut Hadi, (2005) menjelaskan bahwa token ekonomi adalah bentuk upaya sebagai penguatan tingkah laku sesuai dengan target yang diinginkan yang menggunakan *reward* sebagai penguat secara simbolik. Selanjutnya tahapan token ekonomi bagi partisipan akan mendapatkan poin karena menunjukkan perilaku yang tepat, performa akademik yang baik dan keterampilan hidup sehari-hari yang dibutuhkan, hasil point tersebut dapat ditukarkan untuk sejumlah penguat pribadi (*reward*) seperti mendapatkan snack atau makanan favoritnya (Martin & Pear, 2015).

Skinner mengungkapkan bahwa token ekonomi merupakan salah satu teknik konseling behavioral yang didasarkan pada prinsip *operant conditioning* yang terdapat

*reinforcement*. Token ekonomi adalah bentuk *reinforcement* secara tidak langsung yang bertujuan untuk penguatan perilaku yang diinginkan melalui kesepakatan dalam perubahan tingkah laku sesuai dengan target yang akan ditukarkan dengan poin atau token sehingga dapat dikalkulasi untuk ditukarkan dengan *reward*. Penggunaan teknik token ekonomi menghabiskan biaya yang cukup relatif besar karena adanya *reward*, hal ini yang membedakan dengan teknik yang lain, namun *reward* yang nantinya akan menjadi salah satu motivasi peserta didik memodifikasi perilakunya. Token ekonomi bertujuan mengembangkan perilaku tidak baik melalui pemberian *reinforcement*. Pengurangan token dilakukan apabila tingkah laku yang ingin dirubah sudah cenderung menetap, sehingga pemberian tahapan token dapat dikurangi. Pengurangan pemberian token dilakukan untuk mencegah munculnya perilaku maladaptif kembali (Marsilia & Mahmudi, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vira dan Mai (2020) teknik token ekonomi mengoptimalkan perilaku membuang sampah. Perbedaan perilaku sebelum dan sesudah penerapan teknik token ekonomi. Selain itu, senada dengan penelitian Zain dkk (2024) strategi teknik token ekonomi efektif dalam mengurangi perilaku kecanduan game online pada mahasiswa. Hal ini terlihat dari proses mahasiswa mampu mengurangi waktu bermain game online dengan adanya pemberian token dan ancaman pengurangan token apabila tidak mampu melaksanakan sesi-sesi dengan baik.

Token ekonomi adalah strategi untuk memodifikasi perilaku yang tidak diinginkan menjadi yang diinginkan. Penggunaan *reward* sebagai penguat simbolik bagi peserta didik. *Reward* bertindak sebagai motivasi bagi peserta didik untuk merubah perilakunya. Strategi teknik token ekonomi juga mampu menyelesaikan permasalahan

yang lain, seperti meningkatkan kedisiplinan, membuang sampah pada tempatnya, mengurangi peserta didik yang sering terlambat dan mengatasi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang dilakukan pada hari Senin tanggal 26 Desember 2022 dengan kepala sekolah ibu UJ/P/W-1 dan salah satu peserta didik maka didapatkan bahwa mayoritas peserta didik di SMA Al-Muqri Prenduan yang melakukan prokrastinasi akademik. Hal tersebut dibuktikannya dengan menurunnya nilai peserta didik. Oleh karena itu peneliti berminat untuk mengangkat judul “Strategi Teknik Token Ekonomi dalam Mengatasi Prokratinasi Akademik” dengan harapan dapat membantu peserta didik merubah tingkah laku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diinginkan dengan tidak menunda-nunda tanggung jawabnya mengerjakan tugasnya dengan teknik token ekonomi peserta didik termotivasi untuk merubahnya. Maka dengan adanya penelitian ini semua pihak misalnya guru sangat berharap dapat mengatasi prokratinasi akademik untuk mencetak anak bangsa yang konsisten dengan waktu.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Berdasarkan hasil observasi prokrastinasi akademik sering dilakukan oleh peserta didik
2. Teknik token ekonomi adalah salah satu strategi yang dapat mengurangi prokrastinasi akademik

## **C. Batasan Masalah**

Uraian latar belakang yang telah disampaikan, untuk memfokuskan pembahasan merumuskan permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah efektivitas strategi teknik token ekonomi dalam mengatasi prokratinasi akademik. Maka tujuan

peneliti adalah untuk mengetahui strategi teknik ekonomi dalam mengatasi prokratinasi akademik setelah dilakukan.

#### **D. Rumusan Masalah**

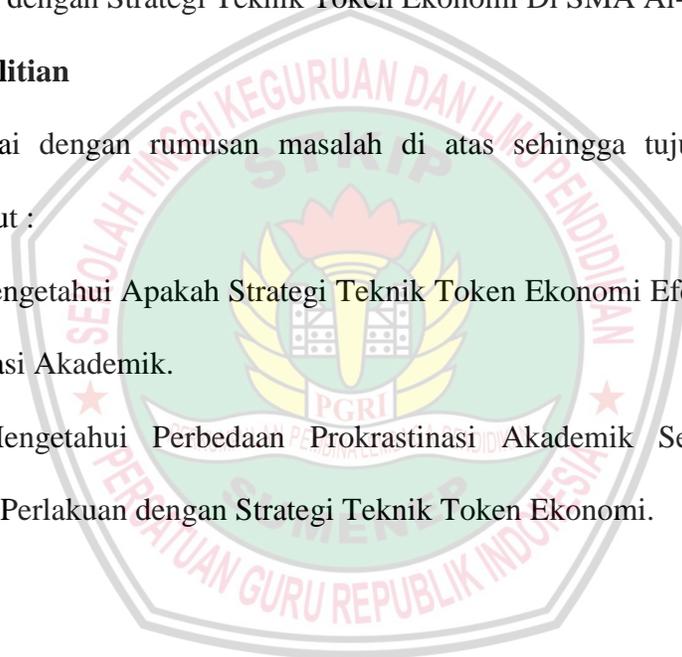
Berdasarkan latar belakang di atas timbulah rumusan masalah:

1. Apakah Strategi teknik Token Ekonomi Efektif dalam Mengatasi Prokratinasi Akademik Di SMA Al-Muqri Prenduan?
2. Apa Perbedaan Prokratinasi Akademik Peserta Didik sebelum dan sesudah diberikan Perlakuan dengan Strategi Teknik Token Ekonomi Di SMA Al-Muqri Prenduan ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas sehingga tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk Mengetahui Apakah Strategi Teknik Token Ekonomi Efektif dalam Mengatasi Prokratinasi Akademik.
2. Untuk Mengetahui Perbedaan Prokratinasi Akademik Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan dengan Strategi Teknik Token Ekonomi.



## F. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi peserta didik

Peserta didik selama mendapatkan tahapan dari teknik token ekonomi bukan menganggap sebagai tekanan melainkan sebagai motivasi agar dapat merubah perilakunya yang terbiasa menunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugas sehingga terbiasa untuk terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik dan semangat meraih apa yang diharapkan. Apabila peserta didik sedang mengalami prokrastinasi akademik maka strategi teknik token ekonomi bisa menjadi alternatif untuk menyelesaikan permasalahannya.

### 2. Bagi orang tua

Anak harus diberikan motivasi untuk mengerjakan tugas tanpa menimbulkan beban atau prokrastinasi:

- a. Memberikan motivasi pada anak
- b. Mencegah anak merasa terbebani
- c. Menghindari terjadinya prokrastinasi akademik

### 3. Bagi guru

Guru memberikan dukungan dan motivasi kepada peserta didik yang sedang proses menyelesaikan tugas. Guru tidak menuntut terlalu tinggi dari peserta didik. Guru juga mengarahkan peserta didik untuk mengerjakan tugas sekolah tepat waktu.

#### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya sebagai referensi apabila ingin melakukan penelitian tentang strategi token ekonomi dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Peneliti selanjutnya dapat mengkritik atau saran untuk penelitian ini yang bersifat membangun untuk membenahi kekurangan penelitian selanjutnya.

### G. Definisi Operasional

Definisi secara operasional diperlukan untuk menghindari kekeliruan atau perbedaan persepsi dalam memahami istilah-istilah dalam penelitian ini :

#### 1. Token Ekonomi

Teknik token ekonomi merupakan program behavioral dengan prinsip *operant conditioning* yang didalamnya terdapat *reinforcement* (penguatan), dari bentuk penguatan tersebut apabila peserta didik sudah menunjukkan perubahan tingkah laku sesuai dengan yang diinginkan maka akan memperoleh poin yang akan dikumpulkan untuk ditukarkan dengan *reward*.

Adapun tahapan teknik token ekonomi adalah sebagai berikut :

- a. Tahap pertama
  - 1) Membangun ikatan yang kuat
  - 2) Mengidentifikasi masalah
  - 3) Membuat penafsiran sementara

b. Tahap penting

- 1) Analisis ABC
- 2) Pilih perilaku yang dimaksud
- 3) Membicarakan token yang digunakan
- 4) Menyetujui kegiatan sebagai penukar token
- 5) Menentukan nilai token
- 6) Mengatur waktu penukaran token
- 7) Membuat pedoman pelaksanaan token ekonomi
- 8) Melakukan monitoring

c. Tahap Akhir

- 1) Menyimpulkan hasil
- 2) Menyusun rencana selanjutnya
- 3) Evaluasi
- 4) Membuat perjanjian pertemuan selanjutnya

2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik berarti menunda tugas yang bersifat akademik sehingga hasil yang diperoleh kurang maksimal karena sudah mendekati *deadline*. Berbagai tanggung jawab sebagai peserta didik menjadi terbengkalai karena lebih memilih kesenangan tersendiri untuk dirinya, yakni lebih memilih bermain karena dengan itu peserta didik mendapatkan kesenangan. Faktor internal dan eksternal mempengaruhi prokrastinasi akademik. Indikator prokrastinasi akademik termasuk menunggu waktu yang tepat untuk memulai dan menyelesaikan tugas, membutuhkan waktu lama dalam persiapan tugas, tidak memperhitungkan waktu, kesulitan

mematuhi batasan yang telah ditetapkan, sering terlambat dalam menyelesaikan tenggat waktu yang ada, dan melakukan tugas sambil melakukan aktivitas lain.

