

EFEKTIVITAS MODIFIKASI PERILAKU MELALUI TEKNIK POSITIVE REINFORCEMENT: MENGURANGI DURASI BERMAIN BILLIARD BERLEBIHAN PADA MAHASISWA

**Zahra Aulia Ulpa¹, Firza Risqina Maulida², Dini Permana Sari³,
Nurkharimah Vielayaty⁴**

zahraauliaulpa68060@gmail.com¹, firzarizkina30@gmail.com², dini.permanasari@uidepok.ac.id³,
nvielayaty364@webmail.umm.ac.id⁴

Universitas Muhammadiyah Malang^{1,2,4}, Universitas Islam Depok³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan modifikasi perilaku menggunakan reinforcement positif dalam mengatasi durasi bermain billiard berlebihan pada mahasiswa. Mahasiswa memiliki cukup banyak waktu luang, dikarenakan tidak memiliki aktivitas yang menyita banyak waktu, proses tersebut mendorong mahasiswa untuk bermain billiard, sehingga tidak jarang mahasiswa mengabaikan prioritas lainnya. Kecanduan terhadap billiard disebabkan oleh berbagai aspek, salah satunya adalah rendahnya kontrol diri pada individu. Subjek penelitian ini adalah seorang mahasiswa berusia 19 tahun yang menunjukkan durasi bermain billiard berlebihan, menghabiskan rata-rata 4,4 jam per hari. Jenis penelitian yang dilakukan dalam riset kali ini adalah eksperimen. Metode yang dipilih dalam penelitian ini adalah eksperimen subjek tunggal (Single Subject Research atau SSR). Data dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara, dan self-report untuk mendapatkan data baseline perilaku subjek sebelum intervensi. Setelah intervensi reinforcement positif selama 2 minggu, hasil menunjukkan penurunan signifikan durasi bermain billiard subjek. Rata-rata durasi bermain turun dari 4,4 jam perhari menjadi 2 jam perhari, atau sebesar 54,55%. Penurunan ini mengindikasikan bahwa reinforcement positif terbukti efektif dalam mengurangi perilaku durasi bermain billiard berlebihan pada mahasiswa.

Kata Kunci: Durasi Bermain Billiard Berlebihan, Mahasiswa, Modifikasi Perilaku, Reinforcement Positif.

Abstract

This study aims to investigate the effectiveness of applying behavioral modification using positive reinforcement in overcoming excessive billiards playing among college students. College students have a lot of free time because they do not have activities that take up a lot of time, which encourages them to play billiards, so it is not uncommon for students to neglect other priorities. Addiction to billiards is caused by various aspects, one of which is low self-control in individuals. The subject of this study was a 19-year-old student who showed excessive billiards playing duration, spending an average of 4.4 hours per day. The type of research conducted in this study was an experiment. The method chosen for this study was a single subject experiment (SSR). Data was collected through direct observation, interviews, and self-reports to obtain baseline data on the subject's behavior before the intervention. After a 2-week positive reinforcement intervention, the results showed a significant decrease in the subject's billiards playing time. The average playing duration decreased from 4.4 hours per day to 2 hours per day, or by 54.55%. This decrease indicates that positive reinforcement is effective in reducing excessive billiards playing behavior among students.

Keywords: Excessive Billiards Playing Duration, Students, Behavior Modification, Positive Reinforcement.

PENDAHULUAN

Olahraga billiard secara resmi telah diakui sebagai salah satu cabang olahraga prestasi di Indonesia sejak berdirinya Persatuan Olahraga Billiard Seluruh Indonesia (POBSI) yang berada di bawah naungan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). Melalui POBSI, kegiatan dan pembinaan billiard dilaksanakan secara berjenjang mulai dari tingkat daerah hingga internasional, seperti open tournament, Pekan Olahraga Nasional (PON), SEA Games, Asian Games, World Pool Championship, serta Guinness World Series of Pool (Dicky Wahyu Effendi et al., 2023).

Billiard merupakan cabang olahraga bola kecil yang dimainkan dengan cara menyodok bola menggunakan tongkat kayu (cue) di atas meja khusus yang memiliki aturan permainan tertentu. Selain menuntut keterampilan teknik, olahraga ini juga memerlukan kondisi jasmani dan rohani yang baik. Keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental sangat berperan dalam membentuk kepribadian, daya tahan tubuh, serta kemampuan konsentrasi yang mendukung prestasi atlet (Zafira et al., 2024).

Olahraga billiard mulai dikenal di kawasan Eropa Timur dan Prancis pada abad ke-15. Pada awal perkembangannya, permainan ini dilakukan di luar ruangan dengan konsep yang menyerupai permainan croquet atau kriket. Selanjutnya, billiard dipindahkan ke dalam ruangan dengan menggunakan meja yang dilapisi kain hijau menyerupai rumput serta dilengkapi pembatas di sekeliling meja. Bola kemudian didorong menggunakan alat pemukul dari kayu yang disebut "mace" sebelum akhirnya berkembang menjadi cue seperti yang digunakan saat ini (Yuda, 2023). Perkembangan billiard selanjutnya berasal dari negara-negara Eropa seperti Italia, Prancis, dan Spanyol (Radoicic et al., 2021).

Masuknya olahraga billiard ke wilayah Asia, termasuk Indonesia dan Filipina tidak terlepas dari pengaruh budaya bangsa Eropa pada masa penjajahan. Seiring berjalannya waktu, billiard justru berkembang pesat di kawasan Asia dan menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat diminati. Bahkan, saat ini dominasi atlet profesional billiard dunia banyak berasal dari negara-negara Asia (Chalkis et al., 2023).

Beberapa atlet dunia asal Asia yang dikenal berprestasi antara lain Cho Fong Pang dari Taiwan, Efren Reyes dan Francisco Bustamante dari Filipina, serta Wu Chia Ching yang menjuarai Kejuaraan Dunia Bola Sembilan tahun 2005 dan dijuluki "Little Genius" (Borysova et al., 2021). Indonesia pun tidak kalah dalam melahirkan atlet profesional, seperti Silviana Lu yang meraih gelar pebilliard pool putri terbaik nasional tahun 2023 dan 2024, Feri Satriyadi yang menempati puncak klasemen poin nasional pool putra 2024, serta sejumlah atlet muda seperti Albert Januarta, Gebby, Punguan Sihombing, Rigel Aditya, dan Derin Asaku Sitorus yang berprestasi di tingkat nasional maupun internasional (Ranking Atlet Tahun 2024, POBSI, 2024).

Dalam ajang PON Papua, kontingen Jawa Tengah berhasil menyumbangkan dua medali emas dan satu perunggu. Medali emas diraih pada nomor ganda putra bola 15 oleh Ricky Yang dan Rico Dela Wijaya, serta nomor tunggal putra bola 10 oleh Ricky Yang. Sementara itu, medali perunggu diperoleh pada nomor ganda putra bola 10 (Bachtiar, 2021). Pada ajang Porprov Jawa Tengah 2023 yang diselenggarakan di Pati Raya, Kota Pekalongan keluar sebagai juara umum dengan perolehan 10 medali emas dan 2 perunggu (Kuswandi, 2023).

Sejarah perkembangan billiard di Indonesia juga tidak terlepas dari citra negatif yang sempat melekat di masyarakat, khususnya di kalangan menengah ke bawah. Aktivitas bermain billiard dahulu sering dikaitkan dengan kebiasaan berjudi, mengonsumsi minuman keras, prostitusi, dan perilaku menyimpang lainnya. Pandangan tersebut menyebabkan sebagian masyarakat mengidentikkan tempat billiard sebagai tempat hiburan malam yang kurang kondusif. Namun, saat ini banyak tempat billiard yang beroperasi di siang hari dengan suasana yang lebih terang, nyaman, serta ramah bagi berbagai kalangan usia dan gender (Saputra & Situmorang, 2020).

Selain itu, masih ditemukan beberapa tempat billiard yang belum memiliki izin resmi pendirian, seperti yang diberitakan dalam kasus penutupan tempat usaha billiard di wilayah Bekasi karena lokasinya berada di dekat pemukiman warga, tempat ibadah, dan sekolah. Keberadaan tempat tersebut dinilai membawa dampak negatif bagi generasi muda karena berpotensi mendorong perilaku menyimpang seperti mengkonsumsi miras dan narkoba (Yuliana & barlian, 2023).

Dalam tiga tahun terakhir, minat kalangan anak muda terhadap olahraga billiard mengalami peningkatan yang signifikan, khususnya di Kota Semarang. Hal ini dimanfaatkan oleh para pelaku usaha dengan mendirikan banyak tempat billiard yang kini jumlahnya mencapai puluhan dan tersebar dari pusat kota hingga wilayah pinggiran. Sebagian besar tempat tersebut beroperasi dari pukul 11.00 hingga 02.00 WIB dengan target utama remaja, mahasiswa, dan dewasa muda usia 15-40 tahun.

Pada tahun 2021 juga sempat terjadi kasus penangkapan praktik perjudian billiard di Kota Semarang yang melibatkan beberapa pelaku berusia 30-50 tahun. Penangkapan dilakukan setelah adanya laporan dari warga sekitar, dengan barang bukti berupa uang tunai, peralatan billiard, dan kartu remi. Kasus tersebut turut memperkuat pandangan negatif masyarakat terhadap olahraga billiard, terlebih dengan masih minimnya prestasi atlet billiard di tingkat lokal.

Bermain billiard dalam waktu lama dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti gangguan postur tubuh dan nyeri pada punggung atau leher. Posisi duduk atau berdiri yang tidak ergonomis selama permainan bisa mengakibatkan cedera kronis jika dilakukan terus-menerus. Selain itu, hobi billiard yang dilakukan berlebihan juga bisa mengganggu aktivitas produktif lainnya. Banyak pemain yang menghabiskan waktu berjam-jam di tempat billiard, mengabaikan kewajiban sekolah atau pekerjaan, yang dapat berujung pada penurunan prestasi atau kinerja (Tobing, 2024). Stigma negatif masyarakat kita juga tidak bisa disalahkan karena di film-film layar lebar maupun di televisi apabila ada permainan biliar maka terlihat ada perempuan seksi, orang mabuk-mabukan, wanita merokok, pemikiran ini sudah saatnya kita tinggalkan. Semuanya kembali kepada individu masing-masing, tapi jika diambil positifnya biliar hanya olahraga yang melatih daya pikir. Hal-hal yang bagi banyak orang tidak lazim itu bisa dilakukan atau tidak kembali kepada pilihan yang diambil setiap individu. Dan tidak semua orang bermain biliar harus ditafsirkan bermaksiat (Syafrizal, 2020). Meskipun demikian, seperti halnya hobi lainnya, billiard bisa menjadi kegiatan yang positif jika dimainkan secara bijak dan seimbang. Namun, penting untuk selalu memperhatikan dampak negatif yang mungkin timbul, agar hobi ini tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurdin dan Syam pada tahun 2023 dalam (Panjaitan et al., 2024) menunjukkan peningkatan sebesar 15% dalam aktivitas perjudian berbasis permainan modern dan tradisional di kalangan siswa selama periode 2020–2023. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wijaya et al. pada tahun 2022, 40% mahasiswa di kota-kota besar Indonesia pernah bermain billiard dengan taruhan; mereka bermain rata-rata tiga hingga empat kali seminggu. Fenomena ini tidak hanya dapat mengganggu pembelajaran, tetapi juga dapat berdampak pada perkembangan sosial dan psikologis siswa (Panjaitan et al., 2024).

Billiard juga memiliki ranah kompetitif yang semakin berkembang, dengan banyak turnamen lokal maupun internasional yang diselenggarakan. Kesempatan untuk berpartisipasi dalam kompetisi ini menambah daya tarik bagi para pemain. Meraih penghargaan atau bahkan hanya berpartisipasi dalam kompetisi dapat memberikan rasa pencapaian yang signifikan. Billiard telah berkembang menjadi lebih dari sekadar permainan; ia telah menjadi hobi yang menarik bagi banyak orang, terutama di kalangan anak muda. Dengan manfaat sosial, mental, dan fisik yang ditawarkannya, tidak heran jika billiard semakin popular (Ferdinal, 2025).

Sebagaimana olahraga lain, biliar punya potensi untuk mendidik disiplin, membangun sportivitas, dan bahkan mencetak prestasi. Yang perlu kita lawan bukanlah olahraganya, tetapi

perilaku menyimpang yang mengotori nama baiknya. Masyarakat yang cerdas adalah masyarakat yang mampu membedakan antara esensi dan penyimpangan. Dengan cara pandang yang lebih bijak, kita bisa menjadikan biliar bukan sebagai simbol keburukan, tetapi sebagai jembatan menuju prestasi dan kebanggaan bangsa (Kombis.id, 2025). Meskipun demikian, seperti halnya hobi lainnya, billiard bisa menjadi kegiatan yang positif jika dimainkan secara bijak dan seimbang. Namun, penting untuk selalu memperhatikan dampak negatif yang mungkin timbul, agar hobi ini tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

Salah satu metode yang bisa menurunkan dampak dari perilaku bermain billiard berlebihan adalah dengan penggunaan teknik reinforcement positif. Reinforcement adalah salah satu teori dalam psikologi sosial, meyakini bahwa individu akan cenderung menampilkan perilaku tertentu jika diikuti dengan hal yang menyenangkan dan akan hilang jika diikuti dengan hal yang tidak disukai atau tidak menyenangkan. Teori ini dibangun di atas asumsi bahwa perilaku dipengaruhi oleh konsekuensinya (Skinner, 1938). Teori reinforcement (penguatan) adalah proses pembentukan perilaku dengan mengendalikan konsekuensi dari perilaku. Teori ini mengusulkan bahwa perilaku seseorang dapat diubah dengan reinforcement, dengan memberi hadiah atau ucapan positif untuk memperkuat perilaku yang diinginkan.

Reinforcement positif merupakan bentuk stimulus menyenangkan yang diberikan setelah individu menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan tujuan meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut muncul kembali di kemudian hari. Konsep ini berasal dari teori Operant Conditioning yang dikemukakan oleh B.F Skinner, salah satu tokoh utama dalam aliran psikologi behavioristik. Menurut Skinner (1984), reinforcement positif termasuk metode yang sangat efektif dalam membentuk serta mempertahankan perilaku. Dalam bidang pendidikan, penerapan reinforcement positif dapat berupa pemberian pujian dari dosen. Tambahan nilai, penghargaan, pengakuan di depan kelas, maupun hadiah sederhana.

Kefektifan reinforcement positif dapat diamati melalui besarnya perubahan perilaku yang terjadi setelah intervensi diberikan. Berdasarkan pendapat Nazhirah dan Lianawati (2023), reinforcement positif yang diberikan secara tepat waktu, relevan, dan konsisten mampu memberikan pengaruh positif terhadap motivasi serta hasil belajar peserta didik. Dalam konteks motivasi belajar mahasiswa, keberhasilan reinforcement dapat ditunjukkan melalui meningkatnya keaktifan, konsistensi dalam menyelesaikan tugas, antusiasme dalam berdiskusi, serta peningkatan prestasi akademik.

Dapat diketahui bahwa pemberian reinforcement positif merupakan penguatan perilaku yang diinginkan dan mengurangi bahkan menghapus perilaku yang tidak diinginkan dengan target yang telah ditetapkan. Metode reinforcement positif menggunakan sistem reward yang bisa diterapkan dalam berbagai macam perilaku target. Penggunaan reinforcement positif untuk penggunaan pada mahasiswa yang mengalami perilaku bermain billiard berlebihan agar lebih paham dalam memanajemen waktu dan skala prioritas aktivitas lainnya. Oleh karena itu, penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penggunaan reinforcement positif pada mahasiswa yang memiliki perilaku bermain billiard berlebihan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam riset kali ini adalah eksperimen. Metode yang dipilih dalam penelitian ini adalah eksperimen subjek tunggal (Single Subject Research atau SSR). pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan perilaku seseorang secara detail dan terus menerus dari waktu ke waktu, terutama saat subjek tersebut diberi perlakuan atau intervensi tertentu (Prahmana, 2021).

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B-C. Menurut Gable (1998), analisis perilaku fungsional merupakan teknik pengumpulan informasi untuk memprediksi penyebab dan akibat dari perilaku bermasalah, sehingga pemahaman mengenai

tujuan suatu perilaku yang akan dijadikan dasar dalam pembentukan atau modifikasi perilaku. Analisis fungsional merupakan suatu teknik asesmen untuk mengidentifikasi alasan suatu perilaku dapat muncul dengan tujuan menggantikannya dengan perilaku lain (Gable, 1998). Analisis A-B-C merupakan rangkaian antecedent-behaviour-consequence. Anteseden (Antecedent) merupakan kejadian yang dengan segera mendahului kemunculan perilaku bermasalah (Behaviour). Sedangkan konsekuensi (Consequence) merupakan akibat yang muncul dari perilaku bermasalah.

Penelitian yang dilaksanakan melibatkan satu mahasiswa laki-laki berusia 19 tahun berinisial MAG. teknik purposive sampling digunakan untuk memilih peserta yang benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian. Purposive sampling yaitu peneliti sengaja memilih individu-individu yang sesuai kriteria yang telah ditetapkan (Kumara, 2018). Subjek dalam penelitian ini dipilih berdasarkan beberapa kriteria khusus, seperti aktif bermain billiard setiap hari dengan durasi yang berlebihan, sering merasa sulit untuk berhenti bermain meskipun sudah menyadari waktunya berlebihan, dan mulai mengabaikan tanggung jawab kuliah. Dengan kriteria ini, peneliti berharap bisa benar-benar memahami apakah reinforcement positif bisa membantu mengurangi kebiasaan bermain billiard secara berlebihan. Sebelum intervensi dimulai, peneliti terlebih dahulu menjelaskan maksud dan proses penelitian secara rinci kepada subjek, lalu meminta persetujuan secara sukarela agar semua proses berjalan secara etis dan terbuka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari pemberian intervensi model *reinforcement* positif yang dilakukan dalam jangka waktu 2 minggu (14 hari), menunjukkan adanya pengurangan durasi bermain billiard berlebihan pada subjek MAG. Data menunjukkan bahwa pada tahap baseline, subjek MAG dapat menghabiskan waktu selama 31 jam dalam 1 minggu dengan rata-rata 4,4 jam per hari untuk bermain billiard. Hasil data pada tahap intervensi selama 2 minggu menunjukkan subjek MAG menghabiskan waktu selama 12,5 jam pada minggu pertama dengan rata-rata 2 jam perhari, dan 10 jam pada minggu ke dua dengan rata-rata 2 jam perhari.



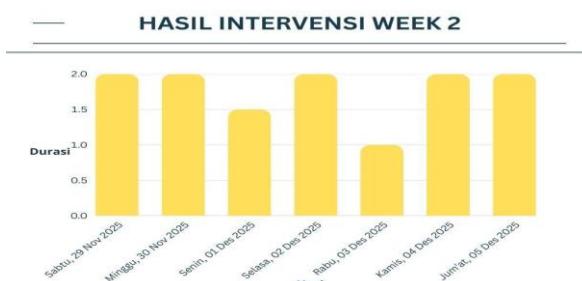
Gambar 1. *Hasil Pra-Intervensi Durasi Bermain Billiard*

Berdasarkan hasil *self report* sebelum dilaksanakan intervensi selama 7 Hari, durasi bermain billiard selama satu minggu, diperoleh total waktu bermain sebanyak 31 jam dengan rata-rata 4,4 jam per hari.



Gambar 2. Hasil Pasca Intervensi Durasi Bermain Billiard

Berdasarkan hasil self report setelah dilaksanakan intervensi selama 7 Hari pada minggu pertama, durasi bermain billiard selama satu minggu, diperoleh total waktu bermain sebanyak 14 jam dengan rata-rata 2 jam per hari.



Gambar 3. Hasil Pasca Intervensi Durasi Bermain Billiard

Berdasarkan hasil self report setelah dilaksanakan intervensi selama 7 Hari pada minggu kedua, durasi bermain billiard selama satu minggu, diperoleh total waktu bermain sebanyak 12,5 jam dengan rata-rata 2 jam per hari.

Dapat dilihat dari penyajian grafik gambar diatas, pengurangan durasi bermain billiard berlebihan subjek MAG dari fase pra-intervensi dan fase pasca intervensi. Dapat diperoleh kesimpulan bahwa dalam modifikasi perilaku menggunakan model *reinforcement positif* efektif dalam mengurangi durasi bermain billiard berlebihan pada subjek MAG. Berdasarkan data baseline, jumlah rata-rata durasi bermain billiard berlebihan dari subjek MAG adalah 4,4 jam per hari. Sedangkan pada tahap intervensi durasi bermain billiard dari subjek MAG adalah 2 jam per hari. Sehingga dapat perbandingan antara tahap baseline dengan tahap intervensi subjek MAG mengalami penurunan durasi bermain billiard selama 2 jam 24 menit. Dari data yang diperoleh selama tahap intervensi subjek MAG cukup konsisten terhadap durasi waktu bermain billiard.

Tabel 1. Ringkasan hasil intervensi melalui penjelasan ABC

Sesi	Antecedent	Behaviour	Consequences
Pra Intervensi	Waktu luang dan bosan	Bermain billiard lama dan berlebihan	Mengganggu belajar
Pasca Intervensi	Waktu luang dan bosan	Bermain billiard secukupnya dan ingat waktu	Tidak mengganggu belajar dan aktivitas lainnya.

Pembahasan

Hasil modifikasi perilaku yang dilakukan menggunakan teori reinforcement dari Skinner (1938) berhasil memperlihatkan perubahan positif pada subjek. Perubahan ini terlihat dalam pengurangan durasi bermain billiard pada subjek. Berdasarkan teori Skinner, pemberian reinforcement dapat mengubah perilaku seseorang, pada intervensi ini reinforcement yang diberikan adalah reinforcement positif dengan memberikan pujian dan hadiah kecil. Penelitian yang dilakukan oleh Scharff (1999), mendukung keberhasilan mengenai strategi ini, ia menyatakan bahwa reinforcement yang diberikan secara struktur dapat menghasilkan perubahan

perilaku yang konsisten dan bertahan lama, dan dari hasil intervensi yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa subjek sudah mulai bermain billiard secara teratur, konsisten, dan menunjukkan kesadaran akan pentingnya mengelola waktu dan kegiatan sehari-harinya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Irene et al. (2024) serupa dengan hasil pengurangan perilaku bermain billiard subjek setelah pelaksanaan intervensi untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu subjek agar lebih memperhatikan durasi bermain, dan membuat perencanaan durasi bermain agar tidak berlebihan sehingga tidak mengganggu belajar dan aktivitas lainnya. Untuk pengendalian diri, subjek mampu membatasi durasi bermain subjek, dan subjek memilih untuk mengisi dengan kegiatan produktif lainnya. Hal ini menunjukkan pengendalian diri subjek cenderung lebih baik dibanding dengan sebelum pelaksanaan intervensi. Keterampilan manajemen waktu dan self control subjek juga mempengaruhi pengurangan durasi bermain billiard subjek.

KESIMPULAN

Intervensi yang diberikan dengan menggunakan teknik reinforcement positif kepada subjek MAG memperlihatkan adanya perubahan signifikan mengenai perilaku bermain billiard berlebihan dan subjek berhasil mencapai target yang telah ditentukan. Sebelum dilakukan intervensi, subjek cenderung memiliki tingkat kesadaran diri yang rendah seperti, bermain billiard tanpa mengingat waktu dan prioritas lainnya, dan setelah pelaksanaan intervensi subjek berhasil mengurangi durasi bermain billiard secara konsisten selama 2 minggu dengan total pada minggu pertama 14 jam dengan rata-rata 2 jam per hari dan pada minggu kedua total 12,5 jam dengan rata-rata 2 jam per hari. Setelah pelaksanaan intervensi subjek juga lebih memperhatikan durasi bermain billiard seperti mendahulukan kegiatan lainnya dibandingkan bermain billiard berlebihan, hal ini berdampak pada manajemen waktu subjek, sehingga aktivitas bermain billiard subjek tidak mengganggu aktivitas belajar dan kesehariannya.

Kelebihan dari penelitian ini yaitu pendekatan intervensi menggunakan teknik reinforcement positif yang efektif dalam membentuk manajemen waktu subjek. Intervensi didasarkan data dengan analisis ABC yang memberikan gambaran jelas mengenai masalah awal subjek sehingga modifikator dapat menentukan langkah yang perlu diambil dalam tahap modifikasi perilaku, dan penggunaan metode self report memberikan pemahaman yang jelas dari subjek mengenai perubahan perilaku. Kekurangan dari penelitian ini yaitu durasi intervensi hanya 2 minggu yang relatif singkat untuk memastikan perubahan perilaku berkelanjutan dan menetap dalam jangka panjang. Faktor eksternal seperti pengaruh lingkungan teman, masih berpotensi mempengaruhi pola perilaku subjek selanjutnya, dan bisa terjadi kemunduran niat subjek jika motivasi internal subjek rendah tanpa adanya dukungan dari modifikator.

Implikasi pada praktikum ini menunjukkan hasil bahwa modifikasi perilaku dengan reinforcement positif dapat menjadi metode yang efektif untuk mengubah kebiasaan bermain billiard yang berlebihan. Intervensi ini dapat dilakukan pada individu yang kesulitan untuk mengelola manajemen waktu bermain billiard maupun dalam kegiatan sehari-hari. Untuk memastikan perubahan selanjutnya diperlukan dukungan tambahan berupa monitoring berkala lanjutan.

Saran

Walaupun hasil modifikasi perilaku menunjukkan perubahan yang positif, terdapat beberapa evaluasi yang perlu dipertimbangkan seperti, durasi intervensi yang cenderung singkat hanya sekitar 2 minggu dan intensitas interaksi dengan subjek yang kurang maksimal. Dengan memperpanjang durasi dan meningkatkan intensitas interaksi dengan subjek, memberikan kemungkinan ada peningkatan dalam efektivitas intervensi, sehingga manajemen waktu subjek dapat berkembang menjadi kebiasaan yang cenderung stabil dan berjangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ady Prayoga. (2025, September 7). Biliard, olahraga yang layak dihargai, bukan dicap negatif. KOMBIS.ID. <https://kombis.id/billiard-olahraga-yang-layak-dihargai-bukan-dicap-negatif/>
- Borysova, O., Nagorna, V., Iurii, P., Shutova, S., Mytko, A., Shlonska, O., Peretyatyko, A., Tkachenko, M., & Sushko, R. (2021). Psychological readiness of elite and well-trained billiard players for the main competitions of the macrocycle. *Sport Mont*, 19(S2), 101–106. <https://doi.org/10.26773/smj.210917>
- Chalkis, A., Emiris, I. Z., & Fisikopoulos, V. (2023). A practical algorithm for volume estimation based on billiard trajectories and simulated annealing. *ACM Journal of Experimental Algorithms*, 28(1), Article 1.3. <https://doi.org/10.1145/3584182>
- Effendi, D. W., Hernawan, N. A., Sandi, S. P. H., & Hidayaty, D. E. (2023). Karawang spot billiard employee training. *Formosa Journal of Applied Sciences*, 2(6), 929–938. <https://doi.org/10.5592/fjas.v2i6.4414>
- Ferdinal, S. M. (2025, January 26). Billiard: hobi menarik yang memicu FOMO di kalangan anak muda. kumparan.com. <https://kumparan.com/sebastian-marcello/billiard-hobi-menarik-yang-memicu-fomo-di-kalangan-anak-muda-24NRntkzKGI>
- Gani, M. A. (2020, Maret 07). Praktisi Hukum: Stigma negatif biliar dan karaoke jangan disejajarkan dengan maksiat. AcehTrend. <https://www.acehtrend.com/news/praktisi-hukum-stigma-negatif-biliar-dan-karaoke-jangan-disejajarkan-dengan-maksiat/index.html>
- Kuswandi. (2023, 11 Agustus). Kota Pekalongan raih juara umum cabor biliar, Porprov XVI Jateng 2023. Suara Merdeka Pantura.<https://pantura.suaramerdeka.com/olahraga/069779744/kota-pekalongan-raih-juara-umum-cabor-biliar-porprov-xvi-jateng-2023>
- Nazhirah, A., & Lianawati, A. (2023). Efektivitas teknik reinforcement positif dalam konseling individu untuk meningkatkan motivasi belajar SMA Negeri 1 Sangkapura. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 315–322. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Panjaitan, M. S., Safira, M., Malau, S. B., & Sinaga, E. (2024). Pengaruh aktivitas bermain billiar dengan taruhan uang terhadap perilaku sosial akademik mahasiswa. *LIBEROSIS: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 7(4), 1–10. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027>
- Prahmana, R. C. I. (2021). Single Subject Research (teori dan implementasinya:suatu pengantar). In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Pratisti, W. D. (2018). psikologi-eksperimen-konsep-teori-dan-aplikasi- (p. 270).
- Radoicic, G., Milosevic, Z., Zarkovic, B., Redzepagic, S., & Jabucanin, B. (2021). The attitudes of Montenegrin billiard players towards necessity to establish billiard association. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 5(3), 11–14. <https://doi.org/10.26773/jaspe.210702>
- Saputra, M. R., & Situmorang, L. (2020). Billiards gambling in Tengin Baru Village, Kecamatan Sepaku, Penajam Paser Utara District: Permainan judi biliar di Desa Tengin Baru Kecamatan Sepaku Kabupaten Penajam Paser Utara. *Progress in Social Development*, 1(1), 18–24. <https://doi.org/10.30872/psd.v1i1.15>
- Skinner, B. F. (1984). The evolution of behavior. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 41, 217–221.
- Tobing, M. M. H. L. (2024, November 22). Hobi billiard, apakah benar-benar positif? RRI. <https://rri.co.id/hobi/1135631/hobi-billiard-apakah-benar-benar-positif>
- Yang, R. (2021, October 15). Pebiliar Jawa Tengah Ricky Yang umumkan pensiun dari nomor pool. ANTARA News. <https://www.antaranews.com/berita/2461109/pebiliar-jawa-tengah-ricky-yang-umumkan-pensiun-dari-nomor-pool>
- Yuliana, F., Barlian, E., & Fadli. (2023). Perkembangan stigma olahraga golf sebagai olahraga kaum elite di Indonesia dari perspektif pendidikan (The development of the stigma of golf as an elite sport in Indonesia from an educational perspective). *Jurnal Lingkar Pendidikan*, 2(1), Article 14. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/jlp>
- Zafira, N., & Candra, A. R. D. (2024). The relationship between mental toughness, anxiety with the achievement motivation adolescent badminton athlete. *Jurnal Patriot*, 6(3), 89–96. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot>.