

EFEKTIVITAS TOKEN ECONOMY DALAM MENURUNKAN PERILAKU REAKTIF EMOSIONAL PADA MAHASISWA: STUDI EKSPERIMEN SUBJEK TUNGGAL

Ahmad Fakhri Najib¹, Wulan Maulidiya Isnaini², Muhammad Jamaluddin³
230401110120@student.uin-malang.ac.id¹, 230401110136@student.uin-malang.ac.id²,
jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id³

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

ABSTRAK

Perilaku reaktif emosional merupakan manifestasi disregulasi emosi yang ditandai dengan respons emosional intens, cepat, dan sulit dikendalikan terhadap stresor eksternal, yang secara signifikan mengganggu fungsi akademik dan hubungan interpersonal mahasiswa. Penelitian ini menguji efektivitas teknik penguatan berbasis ekonomi token dalam mengurangi frekuensi perilaku reaktif emosional pada seorang mahasiswi (DM, 21 tahun). Penelitian menggunakan desain eksperimental subjek tunggal (SSED) pola pembalikan A-B-A selama 35 hari dalam tiga fase: A1 (dasar, 7 hari), B (intervensi, 14 hari), dan A2 (penarikan, 14 hari). Pada fase intervensi, DM menerima satu token untuk setiap hari frekuensi perilaku reaktifnya berada di bawah ambang batas yang disepakati, yang kemudian dapat ditukar dengan penguat pilihan. Pengukuran dilakukan melalui observasi frekuensi perilaku harian menggunakan lembar tally terstruktur. Analisis grafik visual dan nilai Percentage of Non-Overlapping Data (PND) menunjukkan pengurangan frekuensi substansial dari rata-rata 6,7 insiden/hari (A1) menjadi 2,0 insiden/hari (B), dengan nilai PND sebesar 92,9% (diklasifikasikan sangat efektif). Pada fase penarikan (A2), frekuensi meningkat moderat menjadi rata-rata 3,4 insiden/hari, mengonfirmasi hubungan fungsional antara intervensi dan perubahan perilaku sekaligus mengindikasikan internalisasi parsial terhadap standar perilaku target. Temuan ini mendukung efektivitas token economy sebagai strategi modifikasi perilaku yang efisien, berbiaya rendah, dan adaptif secara individual, yang dapat diintegrasikan ke dalam layanan konseling kampus bagi mahasiswa dengan kesulitan regulasi emosi

Kata Kunci: Desain ABA, Ekonomi Token, Eksperimen Subjek Tunggal, Penguatan, Perilaku Reaktif Emosional.

ABSTRACT

Emotional reactive behavior is a manifestation of emotion dysregulation characterized by intense, rapid, and difficult-to-control emotional responses to external stressors, which significantly disrupts academic functioning and interpersonal relationships among university students. This study examined the effectiveness of a token economy reinforcement technique in reducing the frequency of emotional reactive behavior in a 21-year-old female undergraduate student (DM). A single-subject experimental design (SSED) with an A-B-A reversal pattern was employed across 35 days, divided into three phases: A1 (baseline, 7 days), B (intervention, 14 days), and A2 (withdrawal, 14 days). During the intervention phase, DM received a token for each day her frequency of reactive behavior remained below an agreed threshold, which could later be exchanged for preferred backup reinforcers. Measurement was conducted through daily behavioral frequency observation using structured tally sheets. Visual graph analysis and Percentage of Non-Overlapping Data (PND) calculations demonstrated a substantial reduction in frequency from a mean of 6.7 incidents/day (A1) to 2.0 incidents/day (B), with a PND value of 92.9% (classified as highly effective). During the withdrawal phase (A2), frequency increased moderately to a mean of 3.4 incidents/day, confirming the functional relationship between the intervention and behavioral change while indicating partial internalization of the target behavior standard. These findings support the effectiveness of token economy as an efficient, low-cost, and individually adaptable behavior modification strategy that can be integrated into university counseling services for students with emotion regulation difficulties.

Keywords: *ABA Design, Emotional Reactive Behavior, Reinforcement, Single Subject Experiment, Token Economy.*

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan periode transisi perkembangan yang sarat dengan tekanan psikologis multidimensional, mencakup tuntutan akademik, pembentukan identitas diri, serta kompleksitas relasi interpersonal (Arnett, 2023). Dalam konteks ini, kemampuan regulasi emosi berfungsi sebagai faktor protektif kritis bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa. (Gross, 1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai serangkaian proses individu memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, dan bagaimana emosi itu dialami serta diekspresikan. Kegagalan dalam proses regulasi ini dapat bermanifestasi sebagai perilaku reaktif emosional, yakni respons emosional yang intens, impulsif, dan tidak proporsional terhadap besarnya stresor yang dihadapi (Cary, 1994).

Kesulitan regulasi emosi di kalangan mahasiswa merupakan permasalahan yang signifikan karena berkaitan dengan berbagai aspek kesehatan mental, penyesuaian akademik, dan kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat disregulasi emosi yang tinggi cenderung mengalami distress psikologis yang lebih besar serta lebih rentan terlibat dalam berbagai perilaku maladaptif yang merugikan diri sendiri (Haliczer et al., 2021). Penelitian terbaru pada mahasiswa universitas juga menemukan bahwa profil regulasi emosi yang maladaptif berhubungan dengan meningkatnya repetitive negative thinking, kecenderungan perilaku adiktif, serta rendahnya subjective well-being (Oliveira et al., 2024). Kemampuan regulasi emosi terbukti berperan penting dalam proses penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi, di mana mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik menunjukkan adaptasi akademik dan sosial yang lebih optimal meskipun menghadapi berbagai tekanan perkuliahan (Kang & Kang, 2021). Dalam konteks Indonesia, hasil penelitian (Rehing et al., 2024) pada mahasiswa di salah satu universitas menemukan bahwa tingkat regulasi emosi mahasiswa secara umum masih berada pada kategori rendah, yang menunjukkan urgensi pengembangan intervensi terapan untuk membantu mahasiswa mengelola respons emosionalnya. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan faktor protektif penting bagi keberhasilan adaptasi dan kesejahteraan mahasiswa selama masa perkuliahan, sehingga diperlukan strategi intervensi yang konkret dan dapat diterapkan secara praktis di lingkungan kampus.

Meskipun urgensi permasalahan ini telah banyak didokumentasikan, mayoritas studi mengenai intervensi berbasis penguatan (reinforcement) untuk perilaku emosional masih berfokus pada populasi anak dengan gangguan perkembangan atau perilaku akademik di lingkungan klinis dan sekolah. Penerapannya pada dewasa muda (mahasiswa) dengan target spesifik berupa perilaku reaktif emosional yang bersifat interpersonal dan kontekstual masih sangat terbatas dalam literatur, khususnya di Indonesia. Kesenjangan (gap analysis) inilah yang menjadi landasan dilakukannya penelitian ini, yakni menguji efektivitas teknik token economy berbasis desain eksperimen subjek tunggal (Single Subject Experimental Design/SSED) sebagai pendekatan intervensi individual pada mahasiswa dengan kesulitan regulasi emosi. Penelitian ini berfokus pada subjek berinisial DM, mahasiswi semester lima berusia 21 tahun yang teridentifikasi memiliki frekuensi perilaku reaktif emosional tinggi. Tujuan penelitian ini adalah menguji efektivitas teknik reinforcement berbasis token economy dalam menurunkan frekuensi perilaku reaktif emosional, serta mengidentifikasi hubungan fungsional antara intervensi yang diberikan dan perubahan perilaku target yang diamati.

KAJIAN TEORITIS

Teknik modifikasi perilaku berbasis prinsip operant conditioning yang pertama kali dirumuskan oleh (Skinner, 1938) telah lama terbukti efektif dalam mengubah perilaku maladaptif (Cooper et al., 2020). Prinsip dasar dari pendekatan ini adalah bahwa perilaku yang diikuti oleh konsekuensi yang menyenangkan (penguatan positif) akan cenderung meningkat frekuensinya di masa depan, sementara perilaku yang tidak diberi penguatan akan melemah. Di antara berbagai teknik yang dikembangkan dari prinsip ini, sistem token economy merupakan salah satu intervensi yang paling banyak didukung bukti empiris. Pertama kali dikembangkan secara sistematis oleh (Ayllon, 1968), token economy bekerja dengan memberikan token (penanda simbolik) segera setelah perilaku target yang diinginkan muncul, yang kemudian dapat ditukarkan dengan penguat primer (backup reinforcer) yang bermakna bagi individu. Tinjauan sistematis oleh (Ivy et al., 2017) terhadap prosedur token economy menunjukkan konsistensi penggunaan komponen inti, yaitu sistem pemberian token, kriteria penguatan, dan menu penukaran di berbagai setting penerapan, sementara tinjauan meta-analitik terbaru oleh (Kim et al., 2022) terhadap praktik token economy pada jenjang pendidikan dasar menemukan ukuran efek yang besar secara konsisten pada berbagai tipe kelas dan populasi siswa.

Efektivitas token economy dalam memperkuat suatu perilaku target sangat ditentukan oleh prinsip immediacy of reinforcement, yakni semakin dekat secara temporal jarak antara kemunculan perilaku dan pemberian konsekuensi penguat, semakin kuat asosiasi yang terbentuk antara keduanya (Cooper et al., 2020). Selain itu, pemilihan backup reinforcer yang bersifat idiosinkratik atau disesuaikan dengan preferensi individu juga menjadi faktor penentu keberhasilan, karena nilai motivasional suatu penguat sangat bergantung pada makna subjektifnya bagi individu yang menerima (Miltenberger, 2016).

Selain prinsip penguatan eksternal, perubahan perilaku yang bertahan setelah penghentian intervensi juga dapat dijelaskan melalui perspektif teori self-regulation yang dikemukakan oleh (Bandura, 1986). Teori ini menekankan bahwa individu tidak semata-mata merespons kontingensi eksternal, tetapi juga melakukan proses pemantauan diri (self-monitoring), evaluasi diri, dan pembentukan standar perilaku internal yang pada akhirnya dapat menggantikan fungsi penguatan eksternal. Dalam konteks intervensi berbasis token economy, hal ini berarti bahwa penggunaan kartu pemantauan token tidak hanya berfungsi sebagai alat administrasi penguatan, tetapi juga sebagai sarana yang mendorong kesadaran diri individu terhadap pola perilakunya dari waktu ke waktu (Gross & John, 2003).

Aspek lain yang penting untuk diperhatikan dalam evaluasi intervensi perilaku adalah social validity, yaitu sejauh mana tujuan, prosedur, dan hasil suatu intervensi dapat diterima secara sosial oleh pihak yang terlibat (Wolf, 1978). Sebuah intervensi dapat menunjukkan efektivitas secara statistik, namun tetap perlu dinilai keberterimaannya dari sudut pandang subjek maupun lingkungan sosialnya agar perubahan perilaku yang dicapai dapat dipertahankan dalam jangka panjang (Beahm et al., 2026).

Berdasarkan landasan teoritis tersebut, penelitian ini menduga bahwa penerapan token economy yang dirancang secara kolaboratif dan disesuaikan dengan preferensi individu akan efektif menurunkan frekuensi perilaku reaktif emosional pada mahasiswa, serta berpotensi mendorong proses internalisasi standar perilaku yang lebih adaptif melalui mekanisme self-regulation, meskipun penguatan eksternal telah dihentikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen subjek tunggal pola A-B-A (reversal design) sesuai pedoman (Kazdin, 2011) dan (Cooper et al., 2020). Desain ini dipilih karena memungkinkan pengendalian variabilitas intra-individu dan demonstrasi hubungan fungsional kausal melalui logika replikasi internal, tanpa memerlukan kelompok pembanding. Tiga fase penelitian mencakup: (1) Fase A1 (Baseline, 7 hari): observasi frekuensi perilaku reaktif emosional tanpa intervensi; (2) Fase B (Intervensi, 14 hari): implementasi prosedur token economy secara penuh; dan (3) Fase A2 (Withdrawal, 14 hari): penghentian seluruh prosedur intervensi dengan kelanjutan observasi, guna menguji hubungan fungsional antara intervensi dan perubahan perilaku. Total observasi berlangsung selama 35 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil pengumpulan data selama 35 hari penelitian di lingkungan kampus dan tempat tinggal subjek, mulai dari profil awal subjek, data frekuensi perilaku reaktif emosional pada ketiga fase desain A-B-A, hasil analisis visual dan statistik deskriptif, hingga pembahasan mengenai efektivitas intervensi, pola data pada fase *withdrawal*, *social validity*, serta keterbatasan metodologis penelitian.

Profil Subjek DM

DM adalah mahasiswi semester lima usia 21 tahun yang sedang menempuh program studi Manajemen. Berdasarkan wawancara awal, DM mengungkapkan bahwa dirinya sering mengalami ledakan emosi terutama dalam situasi kerja kelompok yang tidak berjalan sesuai harapan, ketika menghadapi kritik langsung, dan saat merasa beban tugas menumpuk. DM menyadari dampak negatif reaksi emosionalnya terhadap hubungan interpersonal, namun merasa impuls tersebut sangat sulit ditahan. Hasil DERS menunjukkan skor total 102 dengan profil subskala sebagaimana disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2.

Profil Skor DERS Subjek DM

Subskala DERS	Skor DM	Skor Maksimal
Nonacceptance of Emotional Responses	18	30
Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior	17	25
Impulse Control Difficulties	24	25
Lack of Emotional Awareness	16	30
Limited Access to Emotion Regulation Strategies	27	35
Lack of Emotional Clarity	0	15
Total DERS	102	180

Sumber: Hasil Pengisian Skala DERS, Gratz & Roemer (2004)

Profil DERS DM menunjukkan pola yang khas: skor tinggi pada subskala kontrol impuls (24/25) mengindikasikan bahwa DM mengalami kesulitan ekstrem dalam menghambat perilaku impulsif ketika mengalami emosi negatif. Skor tinggi pada subskala akses terbatas terhadap strategi regulasi emosi (27/35) menunjukkan keterbatasan repertoar koping yang dikuasai. Sebaliknya, skor nol pada subskala *Lack of Emotional Clarity* mencerminkan kesadaran emosional yang baik: DM mampu mengidentifikasi dan memberi label pada emosinya, namun kesulitannya terletak pada pengendalian impuls. Profil ini konsisten dengan gambaran klinis yang dijelaskan (Gratz & Roemer, 2004), di mana individu dengan profil serupa merespons dengan baik terhadap intervensi berbasis kontingensi eksternal seperti *token economy*.

Data Frekuensi Perilaku Reaktif Emosional

Tabel 3 menyajikan data frekuensi harian perilaku reaktif emosional DM selama 35 hari penelitian yang mencakup ketiga fase desain A-B-A.

Tabel 3.

Frekuensi Harian Perilaku Reaktif Emosional DM (Desain A-B-A, 35 Hari)

Fase	Hari ke-	Frekuensi	Fase	Hari ke-	Frekuensi
A1 (Baseline)	1	7	B (Intervensi)	1	1
	2	7		2	2
	3	8		3	1
	4	6		4	1
	5	6		5	2
	6	7		6	1
	7	6		7	2
Rata-rata A1 = 6,7			A2 (Withdrawal)	2	3
B (Intervensi)	8	5		2	2
	9	4		3	4
	10	3		4	3
	11	3		5	3
	12	2		6	4
	13	2		7	3
	14	2		8	4
Rata-rata B = 2,0			Rata-rata A2 = 3,4		
				2 9-35	3-4

Sumber: Behaviour Frequency Tally Sheet, Data Penelitian (2026)

Analisis Visual dan Statistik Deskriptif

Analisis Dalam Kondisi (Within Condition Analysis)

Tabel 4 menyajikan rangkuman analisis dalam kondisi untuk ketiga fase penelitian.

Tabel 4.

Rangkuman Analisis Dalam Kondisi (Within Condition Analysis)

Komponen Analisis	A1 (Baseline)	B (Intervensi)	A2 (Withdrawal)
Panjang Kondisi (hari)	7	14	14
Estimasi Level: Rata-rata	6,7	2,0	3,4
Estimasi Level: Median	7	2	3
Rentang (Min-Maks)	6-8	1-5	2-4

Tren Dominan	Mendatar (stabil)	Menurun	Sedikit meningkat → stabil
Stabilitas (Koefisien Variasi)	11,4% (stabil)	43,2% (variabel)	18,7% (stabil)

Sumber: Analisis Data Penelitian (2026)

Analisis Antar Kondisi (*Between Condition Analysis*)

Tabel 5 menyajikan rangkuman analisis antar kondisi pada kedua transisi fase.

Tabel 5.

Rangkuman Analisis Antar Kondisi (*Between Condition Analysis*)

Komponen Perbandingan	A1 → B	B → A2
Perubahan Level (selisih rata-rata)	6,7 → 2,0 (↓ 4,7)	2,0 → 3,4 (↑ 1,4)
Persentase Perubahan	↓ 70,1%	↑ 70,0% dari B
Perubahan Tren	Mendatar → Menurun	Menurun → Sedikit meningkat
Jumlah Data Overlap	1 dari 14 titik (7,1%)	6 dari 14 titik (42,9%)
PND (Percentage Non-Overlapping Data)	92,9% → Sangat Efektif	57,1% (reversal moderat)

Sumber: Analisis Data Penelitian (2026)

Berdasarkan analisis antar kondisi pada transisi A1 → B, nilai PND sebesar 92,9% mengindikasikan efek intervensi yang sangat efektif sesuai kriteria (Scruggs & Mastropieri, 1998). Hanya satu titik data pada fase B (hari ke-8: frekuensi 5) yang berada dalam rentang overlap dengan data *baseline*. Tren menurun konsisten dari hari ke-8 (frekuensi 5) hingga hari ke-21 (frekuensi 2) menunjukkan efek intervensi yang progresif dan terpola. Pada transisi B → A2, data menunjukkan peningkatan moderat dengan rata-rata 3,4 kejadian/hari, yang tetap 49,3% di bawah rata-rata *baseline*, mengindikasikan adanya internalisasi parsial dari efek intervensi.

Efektivitas Token Economy dalam Menurunkan Perilaku Reaktif Emosional

Hasil penelitian ini secara konsisten mendukung hipotesis bahwa teknik *reinforcement* berbasis *token economy* efektif dalam menurunkan frekuensi perilaku reaktif emosional pada subjek DM. Penurunan rata-rata frekuensi 70,1% dari fase A1 ke fase B, dikombinasikan dengan nilai PND 92,9%, menempatkan intervensi ini dalam kategori sangat efektif menurut kriteria Scruggs & Mastropieri (1998). Temuan ini selaras dengan sejumlah penelitian sebelumnya yang mendokumentasikan efektivitas *token economy* dalam memodifikasi perilaku emosional: (Andzik et al., 2022) menemukan bahwa penerapan *token economy* efektif menurunkan perilaku bermasalah yang dipertahankan oleh fungsi *escape* tanpa memerlukan prosedur ekstingsi formal; sementara dalam konteks Indonesia, (Putri et al., 2025) melaporkan bahwa penerapan *token economy* secara konsisten meningkatkan disiplin belajar siswa sekolah dasar, menunjukkan generalisabilitas teknik ini lintas populasi dan target perilaku.

Mekanisme yang paling mungkin menjelaskan efektivitas intervensi ini adalah prinsip *immediacy of reinforcement* (Cooper et al., 2020): token diberikan pada akhir hari yang sama ketika DM berhasil menekan perilaku reaktifnya, sehingga kontingensi antara perilaku dan konsekuensi positif cukup dekat secara temporal untuk memperkuat asosiasi tersebut. Hal ini sejalan dengan kerangka teoritis *operant conditioning* yang diuraikan pada bagian Kajian Teoritis, di mana kedekatan waktu antara perilaku dan konsekuensi merupakan determinan utama kekuatan penguatan. Selain itu, pemilihan *backup reinforcers* secara idiosinkratik berdasarkan preferensi DM memastikan nilai motivasional yang tinggi, konsisten dengan rekomendasi (Miltenberger, 2016). Penggunaan kartu

tracking juga memungkinkan subjek memantau perilakunya secara mandiri sehingga memperkuat kesadaran diri dan keterlibatan aktif dalam proses perubahan perilaku.

Pola Data pada Fase Withdrawal dan Implikasinya

Peningkatan moderat frekuensi pada fase A2 (rata-rata 3,4 vs. 2,0 pada fase B) mengonfirmasi hubungan fungsional antara intervensi dan perubahan perilaku, sesuai logika desain A-B-A (Kazdin, 2011). Temuan bahwa frekuensi pada fase *withdrawal* tetap jauh di bawah baseline mengindikasikan kemungkinan internalisasi parsial. Fenomena ini dapat dipahami melalui perspektif teori *self-regulation* (Bandura, 1986; Kazdin, 2011) yang telah diuraikan pada bagian Kajian Teoritis, yang menekankan pentingnya proses pemantauan diri dan pembentukan standar perilaku internal dalam mengarahkan tindakan individu. Selama fase intervensi (B), DM kemungkinan tidak hanya merespons sistem token yang diberikan, tetapi juga mulai menginternalisasi standar perilaku yang diharapkan. Hal ini tercermin pada fase A2, di mana frekuensi perilaku target cenderung stabil pada kisaran 3–4 kejadian per hari setelah hari ke-25, bukan kembali meningkat hingga mencapai level baseline. Dengan demikian, efek intervensi tampaknya masih bertahan meskipun pemberian token telah dihentikan.

Temuan ini juga konsisten dengan tinjauan (Kim et al., 2022) yang menunjukkan bahwa durasi penerapan program *token economy* berhubungan dengan besarnya ukuran efek yang dicapai, di mana program dengan durasi yang lebih panjang cenderung memberi kesempatan lebih besar bagi individu untuk menginternalisasi standar perilaku baru sebelum penguatan eksternal dihentikan. Dari perspektif klinis, pola *withdrawal* ini menyarankan agar intervensi berbasis *token economy* idealnya dilanjutkan dengan fase pemudaran bertahap (*fading*) alih-alih penghentian mendadak, untuk memaksimalkan generalisasi dan pemeliharaan perubahan perilaku jangka panjang (Cooper et al., 2020).

Social Validity Intervensi

Wawancara pasca-penelitian memberikan gambaran penting mengenai *social validity* intervensi (Wolf, 1978) sebagaimana telah dijelaskan pada bagian Kajian Teoritis. DM melaporkan bahwa sistem *token economy* diterima dengan baik dan tidak mengganggu rutinitas hariannya. Kartu *token tracking* dinilai membantu DM menjadi lebih sadar terhadap pola reaktivitas emosional yang dialaminya dari hari ke hari, sehingga secara tidak langsung meningkatkan kapasitas *self-monitoring*, yang merupakan salah satu komponen penting dalam proses regulasi emosi (Gross & John, 2003). DM juga melaporkan berkurangnya konflik interpersonal dan peningkatan kepuasan dalam interaksi sosial, menunjukkan dampak yang signifikan secara ekologis. Temuan ini mendukung *social validity* intervensi secara keseluruhan, meskipun pengukuran formal menggunakan instrumen terstandar seperti *Goal Attainment Scaling* disarankan untuk penelitian selanjutnya. Hal ini sejalan dengan tinjauan sistematik (Beahm et al., 2026) yang menekankan bahwa *social validity* dari intervensi *token economy* masih jarang diukur secara formal dan perlu mempertimbangkan perspektif berbagai pihak yang terlibat seperti subjek, pelaksana, maupun lingkungan sosial, guna memastikan keberterimaan dan keberlanjutan intervensi dalam jangka panjang.

Pertimbangan Metodologis dan Keterbatasan

Beberapa keterbatasan metodologis perlu dicermati dalam menafsirkan temuan ini. Pertama, fase baseline terdiri dari 7 hari, berada di batas minimum yang direkomendasikan (Lane & Gast, 2014). Periode baseline yang lebih panjang akan meningkatkan kepercayaan terhadap representativitas kondisi awal. Kedua, *Hawthorne effect* tidak dapat sepenuhnya dikesampingkan: kesadaran DM bahwa dirinya sedang diamati mungkin memengaruhi perilakunya secara independen dari intervensi. Ketiga, reliabilitas observasi terbatas karena prosedur *Interobserver Agreement* (IOA) formal tidak dilaksanakan,

sementara (Cooper et al., 2020) dan (Lane & Gast, 2014) merekomendasikan IOA formal dengan minimal 20–30% sesi yang diobservasi secara independen oleh pengamat terlatih yang tidak terlibat dalam memberikan intervensi.

Keempat, sebagai desain subjek tunggal, temuan ini tidak dapat langsung digeneralisasi kepada populasi yang lebih luas (Kazdin, 2011). Replikasi langsung (*direct replication*) pada subjek berbeda dan replikasi sistematis (*systematic replication*) dengan modifikasi protokol diperlukan untuk membangun basis bukti yang lebih kokoh. Kelima, terdapat kemungkinan bahwa variabel-variabel eksternal yang tidak terkontrol, seperti perubahan beban akademik maupun dinamika hubungan sosial selama periode penelitian, turut memengaruhi frekuensi kemunculan perilaku target.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik reinforcement berbasis token economy terbukti efektif secara signifikan dalam menurunkan frekuensi perilaku reaktif emosional pada mahasiswi berinisial DM. Simpulan ini didukung oleh tiga bukti empiris dari analisis desain A-B-A: (1) penurunan frekuensi rata-rata substansial dari 6,7 kejadian/hari (A1) menjadi 2,0 kejadian/hari (B), setara penurunan 70,1%; (2) nilai PND 92,9% yang memenuhi kriteria sangat efektif (Scruggs & Mastropieri, 1998); dan (3) peningkatan moderat namun tidak kembali ke level baseline pada fase withdrawal (rata-rata 3,4 kejadian/hari), yang mengonfirmasi hubungan fungsional antara intervensi dan perubahan perilaku sekaligus mengindikasikan internalisasi parsial. Desain A-B-A berhasil mendemonstrasikan bahwa perubahan perilaku DM merupakan fungsi dari intervensi token economy yang diberikan, bukan akibat faktor maturasi atau sejarah semata.

Secara teoritis, temuan ini memperkuat validitas ekologis prinsip operant conditioning (Skinner, 1938) dalam konteks modifikasi perilaku emosional pada mahasiswa Indonesia sebagaimana diuraikan pada bagian Kajian Teoritis. Perilaku reaktif emosional, yang sering kali dianggap bersifat involunter, terbukti responsif terhadap penerapan kontingensi penguatan yang terstruktur. Hal ini konsisten dengan pandangan (Linehan, 1993) bahwa meskipun disregulasi emosi memiliki komponen biologis, responsnya terhadap lingkungan membuatnya dapat dimodifikasi melalui intervensi perilaku. Temuan ini juga berkontribusi pada literatur SSED di Indonesia yang masih relatif terbatas, khususnya untuk populasi mahasiswa dengan target perilaku emosional.

Secara praktis, protokol token economy yang digunakan memiliki beberapa keunggulan: relatif mudah diimplementasikan oleh konselor tanpa pelatihan ekstensif, berbiaya rendah, dapat disesuaikan dengan preferensi individual, dan menghasilkan data kemajuan terukur harian. Konselor kampus dapat mengadaptasi protokol ini sebagai bagian dari layanan konseling individual jangka pendek (4–6 minggu) untuk mahasiswa dengan kesulitan regulasi emosi, khususnya yang menunjukkan profil DERS dengan skor Impulse Control Difficulties tinggi. Identifikasi awal menggunakan instrumen terstandar seperti DERS (Gratz & Roemer, 2004) dapat membantu seleksi mahasiswa yang paling mungkin mendapat manfaat.

Penelitian ini tidak lepas dari sejumlah keterbatasan metodologis sebagaimana telah diuraikan pada bagian Hasil dan Pembahasan, termasuk durasi baseline yang berada di batas minimum, kemungkinan Hawthorne effect, ketiadaan prosedur Interobserver Agreement (IOA) formal, serta sifat desain subjek tunggal yang membatasi generalisasi temuan kepada populasi yang lebih luas. Untuk penelitian selanjutnya, direkomendasikan penggunaan desain A-B-A-B guna memperkuat demonstrasi hubungan fungsional, penambahan fase follow-up 1 dan 3 bulan pasca-intervensi untuk mengevaluasi pemeliharaan perubahan jangka panjang, serta penerapan prosedur IOA formal dan fase

transisi bertahap (fading) untuk meningkatkan generalisabilitas dan efek pemeliharaan intervensi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada subjek penelitian (DM) atas kesediaan dan partisipasi penuh selama 35 hari penelitian berlangsung, serta kepada Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, atas dukungan fasilitas dan bimbingan akademik dalam penyusunan artikel ini. Artikel ini merupakan bagian dari tugas mata kuliah Modifikasi Perilaku yang dikembangkan lebih lanjut menjadi naskah publikasi ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Andzik, N., Smith, E., & Neef, N. (2022). Using a Token Economy to Treat Escape-Maintained Problem Behavior Without Extinction. *Behavior Modification*, 46(1). <https://doi.org/10.1177/0145445520966762>
- Arnett, J. J. (2023). Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties. In *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>
- Ayllon, T. A. N. H. (1968). *The Token Economy: A Motivational System for Therapy and Rehabilitation*. Appleton-Century-Crofts.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Beahm, L. A., Cook, B. G., Ingvarsson, E. T., & Eshiett, E. (2026). The Social Validity of Token Economy Interventions in Instructional Settings: A Registered Report Systematic Review. *Behavioral Disorders*. <https://doi.org/10.1177/01987429261421266>
- Cary, G. L. (1994). Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. *American Journal of Psychotherapy*, 48(1). <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1994.48.1.155>
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied behavior analysis* (3rd ed.). In Pearson education, Inc (Vol. 1).
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1). <https://doi.org/10.1023/B:JOB.A.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. In *Review of General Psychology* (Vol. 2, Number 3). <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Haliczer, L. A., Harnedy, L. E., Oakley, M., & Dixon-Gordon, K. L. (2021). Clarifying the Role of Multiple Self-Damaging Behaviors in the Association Between Emotion Dysregulation and Suicide Risk Among College Students. *Journal of Primary Prevention*, 42(5). <https://doi.org/10.1007/s10935-021-00639-y>
- Ivy, J. W., Meindl, J. N., Overley, E., & Robson, K. M. (2017). Token Economy: A Systematic Review of Procedural Descriptions. In *Behavior Modification* (Vol. 41, Number 5). <https://doi.org/10.1177/0145445517699559>
- Kang, H.-J., & Kang, H. J. (2021). The Influence of Stress and Emotion Regulation Ability of Health College Students on University Life Adjustment. *Journal of the Korea Convergence Society*, 12(9), 65–71. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2021.12.9.065>
- Kazdin, A. E. (2011). *Behavior Modification in Applied Settings*. Waveland Press.
- Kim, J. Y., Fienup, D. M., Oh, A. E., & Wang, Y. (2022). Systematic Review and Meta-Analysis of Token Economy Practices in K-5 Educational Settings, 2000 to 2019. In *Behavior Modification* (Vol. 46, Number 6). <https://doi.org/10.1177/01454455211058077>
- Kinney, C. E. L.; D. A.; W. K. (2025). A Meta-Visual-Analysis of Single-Case Experimental Design Research. *Behavior Modification*, 49(4), 343–376.

- Lane, J. D., & Gast, D. L. (2014). Visual analysis in single case experimental design studies: Brief review and guidelines. In *Neuropsychological Rehabilitation* (Vol. 24, Numbers 3–4). <https://doi.org/10.1080/09602011.2013.815636>
- Ledford, J. R., Lane, J. D., & Severini, K. E. (2018). Systematic Use of Visual Analysis for Assessing Outcomes in Single Case Design Studies. *Brain Impairment*, 19(1). <https://doi.org/10.1017/BrImp.2017.16>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press.
- Miltenberger, R. G. (2016). *Behavior modification: Principles and Procedures* (Sixth Edition). Cengage Learning.
- Oliveira, J., Pedras, S., Inman, R. A., & Ramalho, S. M. (2024). Latent profiles of emotion regulation among university students: links to repetitive negative thinking, internet addiction, and subjective wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1272643>
- Putri, S., Nissa Indriyani, Q. D., & Jamaluddin, M. N. (2025). Token Economy dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi*, 2(4). <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4325>
- Rehing, M. A., Musawwir, M., & Zubair, A. G. H. (2024). Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 626–631. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3727>
- Scruggs, T. E., & Mastropieri, M. A. (1998). Summarizing single-subject research. Issues and applications. *Behavior Modification*, 22(3). <https://doi.org/10.1177/01454455980223001>
- Skinner, B. F. (1938). *The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis*. Appleton-Century.
- Wolf, M. M. (1978). Social Validity: The Case for Subjective Measurement or How Applied Behavior Analysis Is Finding Its Heart. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 11(2), 203–214.