
PENERAPAN TOKEN ECONOMY DALAM MENGURANGI FREKUENSI PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA :STUDI SINGLE SUBJECT DESIGN

Reza Adam Isdinata¹, May Intan Nurlaila², Muhammad Jamaluddin³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: 230401110163@student.uin-malang.ac.id¹, 230401110172@student.uin-malang.ac.id²,
jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik token economy dalam mengurangi frekuensi perilaku merokok pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Single Subject Design (SSD) A-B-A-B pada satu orang partisipan yang merupakan perokok aktif dengan tingkat ketergantungan nikotin tinggi berdasarkan Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, angket, dan self-monitoring harian terhadap jumlah rokok yang dihisap. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan frekuensi perilaku merokok pada fase intervensi (B1) dibandingkan fase baseline (A1), peningkatan kembali pada fase withdrawal (A2), serta penurunan kembali pada fase intervensi ulang (B2). Pola perubahan ini menunjukkan bahwa penerapan token economy berpengaruh terhadap penurunan perilaku merokok pada partisipan, meskipun efeknya cenderung dipengaruhi oleh keberadaan penguatan eksternal. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik token economy efektif dalam menurunkan frekuensi perilaku merokok pada mahasiswa dalam konteks desain Single Subject A-B-A-B.

Kata Kunci: Token Economy, Perilaku Merokok, Mahasiswa, Modifikasi Perilaku, Single Subject Design.

Abstract: This study aimed to determine the effectiveness of the token economy technique in reducing the frequency of smoking behavior among university students. A quantitative approach utilizing an A-B-A-B Single-Subject Design (SSD) was employed with a single participant—an active smoker with a high level of nicotine dependence as measured by the Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND). Data were collected through interviews, questionnaires, and daily self-monitoring of the number of cigarettes smoked. The results showed a decrease in smoking frequency during the intervention phase (B1) compared to the baseline phase (A1), a subsequent increase during the withdrawal phase (A2), and a renewed decrease during the re-intervention phase (B2). This pattern of change indicates that the implementation of the token economy influenced the reduction of the participant's smoking behavior, although the effect appeared to be contingent upon the presence of external reinforcement. Based on these findings, it can be concluded that the token economy technique is effective in reducing the frequency of smoking behavior among university students within the context of an A-B-A-B Single-Subject Design.

Keywords: Token Economy, Smoking Behavior, University Students, Behavior Modification, Single-Subject Design.

PENDAHULUAN

Perilaku merokok masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan dalam masyarakat yang serius di dunia karena menjadi penyebab utama dari kematian yang sebenarnya dapat dicegah

sebelumnya. Kebiasaan merokok tidak hanya dapat menimbulkan dampak pada kesehatan fisik, akan tetapi juga pada kondisi psikologis individu yang sering kali tidak disadari langsung oleh para perokok (Safira & Lestari, 2024). Di Indonesia, jumlah perokok aktif terus menunjukkan angka yang semakin tinggi, dengan jumlah perokok aktif yang telah mencapai 70 juta orang berdasarkan Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023. Dari jumlah tersebut, sebanyak 7,4% perokok aktif berada pada rentang usia 10–18 tahun dan kelompok usia 15–19 tahun merupakan kelompok dengan proporsi perokok tertinggi sebesar 56,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Selain itu, persentase perokok pada anak usia sekolah 13–15 tahun meningkat dari 18,3% pada tahun 2016 menjadi 19,2% pada tahun 2019 berdasarkan data *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku merokok telah muncul sejak usia remaja dan berpotensi akan berlanjut hingga masa dewasa termasuk pada kelompok mahasiswa apabila tidak dilakukan upaya pencegahan dan penanganan yang tepat.

Dampak dari perilaku merokok tidak hanya dapat dilihat dari semakin tingginya jumlah kasus perokok, tetapi juga dari berbagai macam gangguan kesehatan yang ditimbulkan. Seseorang yang merokok sering kali mengalami keluhan pada kesehatannya seperti batuk, sesak nafas, kelelahan, sakit tenggorokan, gangguan penciuman, pusing, mual, serta penurunan nafsu akibat dari paparan zat berbahaya yang terkandung di dalam rokok. Kebiasaan merokok yang dilakukan dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan risiko berbagai macam penyakit seperti kanker, penyakit jantung, *stroke*, *hipertensi*, dan penyakit Paru-Paru Obstruktif Kronis (PPOK) yang berpotensi menyebabkan kematian dini (Siagian et al., 2024). Selain itu, rokok juga dapat berdampak pada kesehatan fisik karena kandungan nikotin yang ada di dalamnya sangat berpengaruh pada fungsi otak dan menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, kegelisahan, serta kesulitan untuk berkonsentrasi (Alamsyah et al., 2023). Nikotin yang bersifat adiktif menyebabkan ketergantungan pada penggunaannya sehingga mengalami perubahan suasana hati dan gangguan kesehatan mental yang berkelanjutan. Oleh karena itu, perilaku perokok tidak hanya dapat mengancam kesehatan fisik, tetapi juga menurunkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup seseorang (Safira & Lestari, 2024).

Tingginya angka perilaku merokok dan berbagai macam dampak yang ditimbulkan, menunjukkan bahwa pentingnya upaya pengendalian perilaku merokok khususnya pada kalangan mahasiswa. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa

adanya perilaku ketergantungan pada rokok yang masih menjadi kebiasaan secara rutin dan sulit untuk dikurangi. Kebiasaan tersebut akan tetap dilakukan meskipun individu telah mengetahui berbagai macam dampak negatif dari bahayanya merokok terhadap kesehatan fisik maupun mental. Selain itu, perilaku merokok yang telah dilakukan dalam jangka waktu yang panjang menunjukkan adanya kecenderungan ketergantungan sehingga upaya untuk menghentikannya akan menjadi sangat sulit. Kondisi tersebut memerlukan adanya suatu intervensi yang dapat membantu untuk mengurangi perilaku merokok secara bertahap dan berkelanjutan. Dengan demikian, penelitian menetapkan teknik *token economy* sebagai salah satu bentuk modifikasi perilaku untuk membantu mengurangi perilaku merokok pada mahasiswa.

Token economy merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan serta mengurangi perilaku yang tidak diinginkan melalui pemberian penguatan positif (Rosdiana, 2022). Menurut Ayllon dan Azrin (1968), *token economy* dilakukan dengan memberikan token kepada individu setiap kali berhasil menunjukkan perilaku target yang telah ditentukan. Kemudian, token yang telah diperoleh dapat dikumpulkan dan ditukarkan dengan berbagai macam bentuk hadiah yang telah disepakati sebelumnya. Martin dan Pear (2013) telah menjelaskan bahwa dalam penggunaan token sebagai penguat sekunder yang dapat meningkatkan motivasi individu untuk mempertahankan perilaku yang diharapkan. Selain itu, Miltenberger (2012) juga menyatakan bahwa *token economy* merupakan salah satu prosedur modifikasi perilaku yang efektif dalam membentuk dan mempertahankan perubahan perilaku secara bertahap. Oleh karena itu, teknik *token economy*, dipilih sebagai bentuk intervensi yang diharapkan dapat membantu untuk mengurangi perilaku merokok pada mahasiswa.

Efektivitas teknik *token economy* dalam mengubah berbagai macam perilaku *maladaptif* telah dibuktikan melalui beberapa penelitian terdahulu. Penerapan *token economy* diketahui mampu untuk menurunkan frekuensi dan durasi perilaku *phubbing* pada remaja melalui pemberian penguatan positif yang dilakukan secara konsisten (Putri et al., 2026). Selain itu, teknik *token economy* juga telah terbukti efektif dalam mengurangi *prokrastinasi* akademik pada mahasiswa dengan meningkatkan motivasi individu untuk menampilkan perilaku yang diharapkan (Syah et al., 2025). Teknik ini juga dapat digunakan untuk membentuk dan mempertahankan perubahan perilaku pada berbagai macam konteks permasalahan perilaku sehingga menjadi salah satu metode modifikasi perilaku yang paling banyak digunakan (Dewi & Wahyuni, 2023). Meskipun demikian,

penelitian yang mengkaji penerapan *token economy* dalam mengurangi perilaku kecanduan pada perokok di ruang lingkup mahasiswa masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji ke efektivitas an teknik *token economy* dalam mengurangi perilaku merokok pada mahasiswa sebagai upaya memperluas penerapan teknik modifikasi perilaku pada konteks perilaku adiktif.

Penggunaan teknik *token economy* diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif dalam membantu mahasiswa untuk mengurangi perilaku ketergantungan pada rokok secara bertahap. Melalui pemberian penguatan positif, individu juga diharapkan mampu meningkatkan motivasi untuk mempertahankan perilaku serta mengurangi perilaku merokok. Penerapan teknik ini juga memungkinkan individu memantau perkembangan perubahan perilaku yang dicapai selama proses intervensi berlangsung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian modifikasi perilaku khususnya yang berkaitan dengan penanganan perilaku merokok pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya maupun pihak yang ingin mengembangkan program intervensi untuk mengurangi perilaku ketergantungan pada rokok. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *token economy* dalam mengurangi perilaku merokok pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Perilaku merokok masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan dalam masyarakat yang serius di dunia karena menjadi penyebab utama dari kematian yang sebenarnya dapat dicegah sebelumnya. Kebiasaan merokok tidak hanya dapat menimbulkan dampak pada kesehatan fisik, akan tetapi juga pada kondisi psikologis individu yang sering kali tidak disadari langsung oleh para perokok (Safira & Lestari, 2024). Di Indonesia, jumlah perokok aktif terus menunjukkan angka yang semakin tinggi, dengan jumlah perokok aktif yang telah mencapai 70 juta orang berdasarkan Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023. Dari jumlah tersebut, sebanyak 7,4% perokok aktif berada pada rentang usia 10–18 tahun dan kelompok usia 15–19 tahun merupakan kelompok dengan proporsi perokok tertinggi sebesar 56,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Selain itu, persentase perokok pada anak usia sekolah 13–15 tahun meningkat dari 18,3% pada tahun 2016 menjadi 19,2% pada tahun 2019 berdasarkan data *Global*

Youth Tobacco Survey (GYTS). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku merokok telah muncul sejak usia remaja dan berpotensi akan berlanjut hingga masa dewasa termasuk pada kelompok mahasiswa apabila tidak dilakukan upaya pencegahan dan penanganan yang tepat.

Dampak dari perilaku merokok tidak hanya dapat dilihat dari semakin tingginya jumlah kasus perokok, tetapi juga dari berbagai macam gangguan kesehatan yang ditimbulkan. Seseorang yang merokok sering kali mengalami keluhan pada kesehatannya seperti batuk, sesak nafas, kelelahan, sakit tenggorokan, gangguan penciuman, pusing, mual, serta penurunan nafsu akibat dari paparan zat berbahaya yang terkandung di dalam rokok. Kebiasaan merokok yang dilakukan dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan risiko berbagai macam penyakit seperti kanker, penyakit jantung, *stroke*, *hipertensi*, dan penyakit Paru-Paru Obstruktif Kronis (PPOK) yang berpotensi menyebabkan kematian dini (Siagian et al., 2024). Selain itu, rokok juga dapat berdampak pada kesehatan fisik karena kandungan nikotin yang ada di dalamnya sangat berpengaruh pada fungsi otak dan menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, kegelisahan, serta kesulitan untuk berkonsentrasi (Alamsyah et al., 2023). Nikotin yang bersifat adiktif menyebabkan ketergantungan pada penggunaannya sehingga mengalami perubahan suasana hati dan gangguan kesehatan mental yang berkelanjutan. Oleh karena itu, perilaku perokok tidak hanya dapat mengancam kesehatan fisik, tetapi juga menurunkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup seseorang (Safira & Lestari, 2024).

Tingginya angka perilaku merokok dan berbagai macam dampak yang ditimbulkan, menunjukkan bahwa pentingnya upaya pengendalian perilaku merokok khususnya pada kalangan mahasiswa. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa adanya perilaku ketergantungan pada rokok yang masih menjadi kebiasaan secara rutin dan sulit untuk dikurangi. Kebiasaan tersebut akan tetap dilakukan meskipun individu telah mengetahui berbagai macam dampak negatif dari bahayanya merokok terhadap kesehatan fisik maupun mental. Selain itu, perilaku merokok yang telah dilakukan dalam jangka waktu yang panjang menunjukkan adanya kecenderungan ketergantungan sehingga upaya untuk menghentikannya akan menjadi sangat sulit. Kondisi tersebut memerlukan adanya suatu intervensi yang dapat membantu untuk mengurangi perilaku merokok secara bertahap dan berkelanjutan. Dengan demikian, penelitian menetapkan teknik *token economy* sebagai salah satu bentuk modifikasi perilaku untuk membantu mengurangi perilaku merokok pada mahasiswa.

Token economy merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan serta mengurangi perilaku yang tidak diinginkan melalui pemberian penguatan positif (Rosdiana, 2022). Menurut Ayllon dan Azrin (1968), *token economy* dilakukan dengan memberikan token kepada individu setiap kali berhasil menunjukkan perilaku target yang telah ditentukan. Kemudian, token yang telah diperoleh dapat dikumpulkan dan ditukarkan dengan berbagai macam bentuk hadiah yang telah disepakati sebelumnya. Martin dan Pear (2013) telah menjelaskan bahwa dalam penggunaan token sebagai penguat sekunder yang dapat meningkatkan motivasi individu untuk mempertahankan perilaku yang diharapkan. Selain itu, Miltenberger (2012) juga menyatakan bahwa *token economy* merupakan salah satu prosedur modifikasi perilaku yang efektif dalam membentuk dan mempertahankan perubahan perilaku secara bertahap. Oleh karena itu, teknik *token economy*, dipilih sebagai bentuk intervensi yang diharapkan dapat membantu untuk mengurangi perilaku merokok pada mahasiswa.

Efektivitas teknik *token economy* dalam mengubah berbagai macam perilaku *maladaptif* telah dibuktikan melalui beberapa penelitian terdahulu. Penerapan *token economy* diketahui mampu untuk menurunkan frekuensi dan durasi perilaku *phubbing* pada remaja melalui pemberian penguatan positif yang dilakukan secara konsisten (Putri et al., 2026). Selain itu, teknik *token economy* juga telah terbukti efektif dalam mengurangi *prokrastinasi* akademik pada mahasiswa dengan meningkatkan motivasi individu untuk menampilkan perilaku yang diharapkan (Syah et al., 2025). Teknik ini juga dapat digunakan untuk membentuk dan mempertahankan perubahan perilaku pada berbagai macam konteks permasalahan perilaku sehingga menjadi salah satu metode modifikasi perilaku yang paling banyak digunakan (Dewi & Wahyuni, 2023). Meskipun demikian, penelitian yang mengkaji penerapan *token economy* dalam mengurangi perilaku kecanduan pada perokok di ruang lingkup mahasiswa masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji ke efektivitas an teknik *token economy* dalam mengurangi perilaku merokok pada mahasiswa sebagai upaya memperluas penerapan teknik modifikasi perilaku pada konteks perilaku adiktif.

Penggunaan teknik *token economy* diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif dalam membantu mahasiswa untuk mengurangi perilaku ketergantungan pada rokok secara bertahap. Melalui pemberian penguatan positif, individu juga diharapkan mampu meningkatkan motivasi untuk mempertahankan perilaku serta mengurangi perilaku merokok.

Penerapan teknik ini juga memungkinkan individu memantau perkembangan perubahan perilaku yang dicapai selama proses intervensi berlangsung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian modifikasi perilaku khususnya yang berkaitan dengan penanganan perilaku merokok pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya maupun pihak yang ingin mengembangkan program intervensi untuk mengurangi perilaku ketergantungan pada rokok. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *token economy* dalam mengurangi perilaku merokok pada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Scrining (FTND)

Hasil screening menggunakan *Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND)* menunjukkan bahwa partisipan memperoleh skor total 7. Skor tersebut berada pada kategori *ketergantungan nikotin tinggi*, yang mengindikasikan bahwa partisipan memiliki tingkat ketergantungan yang cukup kuat terhadap nikotin.

Hasil ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki kebiasaan merokok yang menetap dan membutuhkan intervensi berbasis modifikasi perilaku untuk membantu mengurangi frekuensi perilaku merokok.

b. Hasil Fase Baseline (A1)

Fase baseline (A1) dilaksanakan selama enam hari untuk memperoleh gambaran awal frekuensi perilaku merokok partisipan tanpa pemberian intervensi. Pada fase ini, partisipan tetap melakukan aktivitas merokok seperti biasa dan mencatat jumlah rokok yang dihisap setiap hari melalui lembar self-monitoring.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa jumlah rokok yang dikonsumsi partisipan berada pada rentang 12–15 batang per hari. Rata-rata konsumsi harian selama fase baseline adalah 13,5 batang per hari, yang menunjukkan tingkat perilaku merokok yang relatif tinggi dan stabil.

Secara umum, pola konsumsi pada fase baseline tidak menunjukkan penurunan yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok partisipan berada pada kondisi stabil sebelum diberikan intervensi. Data ini kemudian digunakan sebagai dasar pembandingan untuk melihat perubahan perilaku pada fase intervensi berikutnya.

c. Hasil Intervensi (B1)

Fase intervensi (B1) dilaksanakan selama 21 hari dengan penerapan teknik *token economy* sebagai bentuk penguatan positif untuk mengurangi frekuensi perilaku merokok partisipan. Pada fase ini, partisipan diberikan target pengurangan jumlah rokok harian berdasarkan hasil baseline, yaitu maksimal 11 batang per hari. Setiap keberhasilan mengurangi jumlah rokok sesuai target akan diberikan token yang dapat dikumpulkan dan ditukarkan dengan *reward* yang telah disepakati.

Hasil pengamatan menunjukkan adanya penurunan frekuensi perilaku merokok dibandingkan fase baseline. Jumlah rokok yang dihisap partisipan cenderung mengalami penurunan secara bertahap selama fase intervensi, dengan pola yang lebih fluktuatif pada beberapa hari awal, kemudian lebih stabil pada pertengahan hingga akhir fase. Secara umum, rata-rata konsumsi rokok pada fase intervensi (B1) lebih rendah dibandingkan fase baseline (A1), yang mengindikasikan adanya perubahan perilaku ke arah penurunan.

Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan *token economy* berkontribusi dalam membantu partisipan mengurangi frekuensi perilaku merokok melalui sistem penguatan berbasis *reward*.

d. Hasil Withdrawal (A2)

Fase *withdrawal* (A2) dilaksanakan selama 7 hari dengan menghentikan pemberian token dan *reward* yang sebelumnya diberikan pada fase intervensi. Pada fase ini, partisipan kembali melakukan pencatatan jumlah rokok yang dihisap setiap hari tanpa adanya penguatan eksternal.

Hasil pengamatan menunjukkan adanya perubahan pola perilaku merokok setelah intervensi dihentikan. Dibandingkan dengan fase intervensi (B1), frekuensi merokok partisipan cenderung mengalami peningkatan kembali, meskipun tidak sepenuhnya kembali ke kondisi baseline (A1). Jumlah rokok yang dikonsumsi tetap menunjukkan fluktuasi, namun secara umum berada pada tingkat yang lebih tinggi dibandingkan saat intervensi diberikan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa penghentian pemberian token berpengaruh terhadap menurunnya konsistensi penurunan perilaku merokok yang sebelumnya dicapai pada fase intervensi.

e. Intervensi Ulang (B2)

Fase withdrawal (A2) dilaksanakan selama 7 hari dengan menghentikan pemberian token dan reward yang sebelumnya diberikan pada fase intervensi. Pada fase ini, partisipan kembali melakukan pencatatan jumlah rokok yang dihisap setiap hari tanpa adanya penguatan eksternal.

Hasil pengamatan menunjukkan adanya perubahan pola perilaku merokok setelah intervensi dihentikan. Dibandingkan dengan fase intervensi (B1), frekuensi merokok partisipan cenderung mengalami peningkatan kembali, meskipun tidak sepenuhnya kembali ke kondisi baseline (A1). Jumlah rokok yang dikonsumsi tetap menunjukkan fluktuasi, namun secara umum berada pada tingkat yang lebih tinggi dibandingkan saat intervensi diberikan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa penghentian pemberian token berpengaruh terhadap menurunnya konsistensi penurunan perilaku merokok yang sebelumnya dicapai pada fase intervensi.

f. Rekapitulasi Antar Fase

Rekapitulasi hasil penelitian dilakukan untuk melihat perbandingan perubahan frekuensi perilaku merokok partisipan pada setiap fase, yaitu baseline (A1), intervensi (B1), withdrawal (A2), dan intervensi ulang (B2). Perbandingan ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola perubahan perilaku secara keseluruhan dalam desain Single Subject A-B-A-B.

Secara umum, hasil menunjukkan adanya penurunan frekuensi perilaku merokok pada fase intervensi (B1) dibandingkan dengan fase baseline (A1). Selanjutnya, pada fase withdrawal (A2), terjadi kecenderungan peningkatan kembali frekuensi merokok setelah intervensi dihentikan, meskipun tidak sepenuhnya kembali ke kondisi awal baseline. Pada fase intervensi ulang (B2), frekuensi perilaku merokok kembali mengalami penurunan dan menunjukkan pola yang konsisten dengan fase intervensi sebelumnya.

Temuan ini menunjukkan adanya pola perubahan yang mengikuti pemberian dan penghentian intervensi, sehingga mengindikasikan bahwa teknik token economy berpotensi efektif dalam menurunkan frekuensi perilaku merokok pada partisipan penelitian.

g. Tabel Perubahan Perilaku setiap Fase

Fase	Jumlah Hari	Jumlah Batang	Rata-rata	Keterangan Tren
A1 (Baseline)	6	12-14	12,5	Stabil Tinggi
B1 (Intervensi 1)	21	9-12	10,0	Menurun
A (Withdrawal)	7	10-13	11,3	Meningkat
B2 (Intervensi 2)	7	9-11	10.3	Menurun Kembali

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik token economy memiliki pengaruh terhadap perubahan frekuensi perilaku merokok pada partisipan. Hal ini terlihat dari adanya penurunan jumlah rokok pada fase intervensi (B1) dibandingkan dengan fase baseline (A1), peningkatan kembali pada fase withdrawal (A2), serta penurunan kembali pada fase intervensi ulang (B2). Pola perubahan yang mengikuti pemberian dan penghentian intervensi ini menunjukkan adanya hubungan fungsional antara pemberian penguatan dan perubahan perilaku.

Temuan ini sejalan dengan teori operant conditioning yang dikemukakan oleh Skinner (1953), yang menjelaskan bahwa perilaku individu dapat dibentuk, dipertahankan, atau dikurangi melalui konsekuensi yang mengikuti perilaku tersebut, terutama melalui reinforcement. Dalam konteks penelitian ini, token economy berperan sebagai bentuk positive reinforcement, yaitu pemberian penguatan berupa token setiap kali partisipan berhasil mencapai target pengurangan jumlah rokok harian.

Penurunan perilaku merokok pada fase intervensi menunjukkan bahwa penguatan positif dapat meningkatkan motivasi eksternal individu dalam mengontrol perilaku merokok. Hal ini sejalan dengan konsep token economy sebagai sistem modifikasi perilaku yang efektif dalam meningkatkan perilaku adaptif melalui pemberian reward yang terstruktur (Miltenberger, 2016). Sebaliknya, peningkatan kembali pada fase withdrawal menunjukkan bahwa ketika penguatan dihentikan, kontrol terhadap perilaku menjadi lebih lemah, sehingga perilaku cenderung kembali meningkat.

Namun demikian, meskipun terdapat peningkatan kembali pada fase withdrawal, perilaku merokok tidak sepenuhnya kembali ke kondisi baseline. Hal ini dapat mengindikasikan adanya proses pembelajaran perilaku dan mulai terbentuknya kontrol diri (self-regulation) selama intervensi berlangsung. Pengulangan intervensi pada fase B2 yang kembali menunjukkan penurunan perilaku juga memperkuat konsistensi efek token economy dalam mengurangi frekuensi perilaku merokok.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung efektivitas teknik token economy dalam mengurangi frekuensi perilaku merokok pada mahasiswa dalam desain Single Subject A-B-A-B. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah subjek yang hanya satu orang sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan jumlah partisipan yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang sangat disarankan untuk memperkuat temuan ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan desain Single Subject A-B-A-B, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik token economy berpengaruh terhadap penurunan frekuensi perilaku merokok pada partisipan. Hal ini ditunjukkan melalui adanya penurunan jumlah rokok pada fase intervensi (B1) dibandingkan baseline (A1), peningkatan kembali pada fase withdrawal (A2), serta penurunan kembali pada fase intervensi ulang (B2).

Pola perubahan perilaku yang mengikuti pemberian, penghentian, dan pengulangan intervensi menunjukkan bahwa token economy memiliki efek yang konsisten dalam mengurangi perilaku merokok, meskipun tingkat ketergantungan eksternal masih cukup kuat dalam mempertahankan perubahan perilaku.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, A., Purba, C. V. G., Najihan, B., Pratiwi, G. S., Handayani, A. F., Sofiya, & Safitri, R. A. (2023). Penyuluhan bahaya merokok dan dampak merokok bagi kesehatan di Madrasah Tsanawiyah Annajah Kota Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Untuk Mu NegeRI*, 7(2), 186–191. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v7i2.5371>
- Ayllon, T., & Azrin, N. H. (1968). *The token economy: A motivational system for therapy and rehabilitation*. Appleton-Century-Crofts.

- Dewi, D. S., & Wayuni, E. (2023). Pendekatan behavior dengan teknik token economy untuk mereduksi perilaku disruptive siswa: Literature review. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6(8), 6244–6252. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i8.2629>
- Martin, G., & Pear, J. (2013). *Behavior modification: What it is and how to do it* (10th ed.). Pearson Education.
- Miltenberger, R. G. (2012). *Behavior modification: Principles and procedures* (5th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Nurhalimah, Putri, F. Y., Haryati, O., & Dinarti. (2024). Pengaruh iklan rokok terhadap perilaku merokok remaja. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 4(1), 34–41. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v4i1.1505>
- Putri, N. C., Muslimah, A., Fitriani, R., & Khalisa, S. A. (2026). Menjembatani kesenjangan komunikasi: Strategi pengurangan phubbing dengan pendekatan token ekonomi pada remaja madya. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series*, 9(1), 80–86. <https://doi.org/10.20961/shes.v9i1.112259>
- Rosdiana, A. M. (2022). Teknik token ekonomi: Teori dan aplikasi. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 42–52. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i2.164>
- Safira, A. L., Lestari, P., & Karimah, A. (2024). Analisis hubungan antara perilaku merokok dengan kesehatan mental. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 12(1), 25–34. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v7i2.5371>
- Sebtiana, E., & Sudaryanto, A. (2025). Hubungan pengetahuan bahaya merokok dan perilaku merokok siswa. *Klabat Journal of Nursing*, 7(1), 38–45. <https://doi.org/10.37771/kjn.v7i1.1252>
- Siagian, H., Imran, L., Nirawaty, N., Diana, I. M., & Perwitasari. (2024). Analisis perilaku merokok, dampak kesehatan dan strategi pengendalian tembakau. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 11(1), 29–41. <https://doi.org/10.54816/jk.v11i1.730>
- Syah, M. I., Abdurrahman, A. H., & Jamaluddin, M. (2025). The role of token economy in reducing procrastination among active organizational students. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 16(2), 160–171. <https://doi.org/10.26740/jptt.v16n02.p160-171>