



Penerapan token ekonomi dalam modifikasi perilaku terhadap kualitas tidur klien penyalahguna napza dalam proses pemulihan

Septiana Ambarwati

UIN Walisongo Semarang, Jawa Tengah, Indonesia
2207016044@studentwalisongo.ac.id

Received 17/06/2025

Revised 25/06/2025

Accepted 05/10/2025

Published 08/10/2025

Abstrak

Penyalahgunaan NAPZA berdampak serius terhadap kualitas tidur klien yang menjalani rehabilitasi, seperti insomnia dan gangguan tidur lainnya yang dapat menghambat proses pemulihan. Kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi psikologis dan meningkatkan risiko kekambuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan token ekonomi sebagai metode modifikasi perilaku dalam meningkatkan kualitas tidur klien penyalahguna NAPZA yang menjalani program rehabilitasi Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM). Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed method dengan model sequential exploratory. Hasil penelitian menunjukkan adanya kualitas tidur yang baik pada ketiga subjek setelah penerapan token ekonomi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa token ekonomi efektif digunakan sebagai strategi penguatan positif dalam memodifikasi perilaku tidur klien penyalahguna NAPZA di rehabilitasi IBM, dan dapat menjadi pendekatan alternatif dalam mendukung keberhasilan program pemulihan.

Kata Kunci: token ekonomi, modifikasi perilaku, kualitas tidur, penyalahguna NAPZA

Abstract

Substance abuse has a serious impact on the sleep quality of clients undergoing rehabilitation, often resulting in insomnia and other sleep disturbances that can hinder the recovery process. Poor sleep quality may exacerbate psychological conditions and increase the risk of relapse. This study aims to examine the effectiveness of implementing a token economy as a behavioral modification method to improve the sleep quality of clients with substance use disorders during their recovery process. This research employed a mixed-method approach using a sequential exploratory design. The results showed an improvement in sleep quality among all three subjects after the implementation of the token economy. These findings suggest that the token economy is effective as a positive reinforcement strategy in modifying sleep behavior in clients with substance use disorders and may serve as an alternative approach to support the success of recovery programs.

Keywords: *token economy, behavior modification, sleep quality, substance abuse*



PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya (NAPZA) masih menjadi persoalan serius di Indonesia. Berdasarkan data dari Pusat Penelitian, Data, dan Informasi (Puslitdatin) Badan Narkotika Nasional (BNN) tahun 2023, prevalensi penyalahgunaan narkoba di Indonesia mencapai 1,73%, dengan estimasi jumlah penyalahguna sekitar 3,337 juta jiwa (Puslitdatin, 2021). Permasalahan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan mental, tetapi juga mengganggu aspek sosial dan perilaku adaptif mereka. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan rehabilitasi yang menyeluruh dan holistik.

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang penting bagi manusia. Tidur dapat diartikan sebagai keadaan tidak sadar yang ditandai dengan menurunnya atau hilangnya respons terhadap rangsangan dari lingkungan, namun individu masih dapat terbangun melalui stimulus yang cukup kuat (Widhiyanti dkk., 2017). Kualitas tidur menggambarkan kemampuan seseorang untuk memperoleh tidur yang tidak hanya cukup dalam durasinya, tetapi juga nyaman dan *restorative*. Ini berarti bahwa tidur yang berkualitas tidak hanya dilihat dari seberapa lama seseorang tidur, tetapi juga dari kenyamanan yang dirasakan selama tidur tersebut (Sulistiyani, 2012). Kualitas tidur juga mencakup kemampuan individu untuk mempertahankan tidur sepanjang malam dengan siklus tidur yang teratur dan sehat. Kualitas tidur dapat diartikan sebagai suatu kondisi di mana seseorang merasa puas dengan tidurnya, tanpa mengalami gangguan tidur yang signifikan (Wicaksono, 2012).

Menurut Sprigg (2014) kualitas tidur memiliki beberapa aspek yang kemudian diadopsi dalam skala *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yaitu: (1) kualitas tidur subjektif, (2) latensi tidur, (3) durasi tidur, (4) efisiensi tidur, (5) gangguan tidur, (6) penggunaan obat tidur, dan (7) disfungsi di siang hari. PSQI menjadi alat ukur yang komprehensif dalam menilai kualitas tidur berdasarkan ketujuh komponen tersebut secara terintegrasi. Penjelasan aspek-aspek ini telah digunakan secara luas dalam berbagai penelitian yang mengkaji gangguan tidur, termasuk dalam konteks gangguan tidur pada populasi khusus seperti penyalahguna NAPZA.

Penyalahgunaan NAPZA dapat berdampak pada kualitas tidur karena zat-zat tersebut memengaruhi sistem saraf pusat yang mengatur pola tidur. Penggunaan narkoba dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia, sulit tidur, tidur yang tidak nyenyak, atau tidur berlebihan. Kualitas tidur yang buruk dapat membawa dampak negatif baik dari segi fisiologis maupun psikologis. Dari sisi fisiologis, tidur yang tidak berkualitas dapat mengganggu stabilitas tanda vital tubuh, menyebabkan gangguan pada sistem neuromuskular, serta menurunkan daya tahan tubuh (Budyawati dkk., 2019). Kualitas tidur yang buruk juga memengaruhi metabolisme tubuh dan fungsi endokrin (Faoziyah & Suharyana, 2020). Pada dewasa muda atau remaja, gangguan tidur dapat merusak sistem homeostatis tubuh dan ritme sirkadian (Meiranny & Chabibah, 2022).

Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak yang signifikan pada aspek psikologis seseorang. Gangguan tidur ini dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental, dengan



munculnya perubahan suasana hati yang cepat, peningkatan kecemasan, stres, hingga risiko depresi (Faoziyah & Suharjana, 2020). Kualitas tidur yang buruk seringkali mempengaruhi kemampuan kognitif, seperti gangguan memori dan penurunan konsentrasi saat belajar. Selain itu, dampak jangka panjangnya dapat mencakup penurunan fungsi kognitif secara umum, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi performa akademik dan kesejahteraan emosional mereka (Caesaridha, 2021).

Permasalahan kualitas tidur pada klien penyalahguna NAPZA menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses rehabilitasi. Tidur yang berkualitas merupakan kebutuhan dasar manusia yang memiliki peran vital dalam pemulihan kesehatan fisik dan mental. Namun dalam praktiknya klien rehabilitasi sering mengalami kesulitan tidur. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh efek zat adiktif yang sebelumnya dikonsumsi serta munculnya gejala putus zat. Selain itu, stres emosional selama masa pemulihan dan proses adaptasi terhadap lingkungan rehabilitasi yang belum sepenuhnya nyaman turut memperparah gangguan tidur tersebut. Masalah tidur seperti insomnia dan pola tidur yang tidak teratur dapat memperburuk kondisi psikologis, mengganggu kemampuan dalam mengatur emosi, dan pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya kekambuhan (*relapse*) pada klien (Rezky & Setiawan, 2025).

Untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut dibutuhkan pendekatan intervensi perilaku yang dapat memotivasi klien dalam memperbaiki pola tidur dan menjaga konsistensinya. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah dengan melakukan modifikasi perilaku. Modifikasi perilaku adalah suatu upaya atau proses untuk mengubah perilaku dengan menerapkan prinsip-prinsip belajar yang telah teruji secara sistematis, bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif. Dalam pandangan behavioristik, modifikasi perilaku dipahami sebagai penerapan teknik kondisioning secara sistematis pada individu untuk menghasilkan perubahan dalam frekuensi perilaku tertentu, dengan cara mengontrol lingkungan yang mempengaruhi perilaku tersebut. Jika teknik kondisioning diterapkan dengan cermat, dengan fokus pada stimulus, respons, dan konsekuensi yang ada, diharapkan dapat membentuk perilaku baru yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan (Asri & Suharni, 2019). Secara teoritis, pendekatan ini mengacu pada teori *operant conditioning* yang dikembangkan oleh B.F. Skinner. Dalam teori ini perilaku dipandang sebagai hasil dari konsekuensi yang mengikutinya. Perilaku yang diikuti oleh konsekuensi positif (penguatan/*reinforcement*) cenderung akan diulang, sedangkan perilaku yang diikuti oleh konsekuensi negatif (hukuman) cenderung akan menurun frekuensinya. *Operant conditioning* menekankan pentingnya penguatan positif untuk membentuk dan mempertahankan perilaku adaptif dalam konteks rehabilitasi (Noviekayatie, 2020).

Token ekonomi merupakan suatu sistem penguatan (*reinforcement*) yang digunakan untuk membentuk dan mengubah perilaku. Dalam sistem ini individu akan menerima hadiah



atau bentuk penguatan sebagai upaya untuk meningkatkan perilaku yang diharapkan. Tujuan utama dari token ekonomi adalah mendorong munculnya perilaku positif sekaligus mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, serta mengajarkan perilaku dan keterampilan sosial yang dapat diterapkan dalam lingkungan alami atau kehidupan sehari-hari sesuai dengan prinsip-prinsip dalam teori belajar dan modifikasi perilaku (Rohmaniar & Krisnani, 2019). Token ekonomi dapat ditukar dengan benda atau aktivitas yang diinginkan oleh subjek sebagai bentuk penguatan. Token diberikan segera setelah perilaku yang diharapkan muncul, sehingga memperkuat kemungkinan perilaku tersebut akan terulang. Sistem ini dikenal sebagai token ekonomi atau tabungan kepingan, dan digunakan untuk mendorong perubahan perilaku secara bertahap melalui penguatan positif yang terstruktur (Dewi & Wayuni, 2023).

Meskipun masalah kualitas tidur pada klien NAPZA dan penggunaan modifikasi perilaku seperti token ekonomi telah diakui secara teoritis, masih terdapat kesenjangan signifikan dalam bukti empiris yang spesifik. Studi yang secara komprehensif menguji efektivitas token ekonomi untuk meningkatkan kualitas tidur pada klien penyalahguna NAPZA, khususnya dalam konteks rehabilitasi berbasis Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM) di Indonesia, masih sangat terbatas atau bahkan belum tersedia. Penerapan token ekonomi sebagai strategi penguatan positif dinilai mampu memberikan stimulus perilaku yang adaptif dan konsisten, termasuk dalam membentuk rutinitas tidur yang lebih sehat. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menguji efektivitas pendekatan tersebut, tetapi juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode rehabilitasi yang lebih adaptif, terstruktur, dan berpusat pada kebutuhan klien, sehingga mendorong keberhasilan jangka panjang dalam proses pemulihan penyalahguna NAPZA.

Dengan demikian penelitian ini penting untuk dilakukan guna mengetahui sejauh mana efektivitas penerapan token ekonomi dalam memodifikasi perilaku tidur pada klien penyalahguna NAPZA di rehabilitasi berbasis Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM). Gangguan tidur merupakan salah satu permasalahan umum yang sering dialami oleh klien dalam masa rehabilitasi, yang jika tidak ditangani dengan tepat dapat menghambat proses pemulihan secara menyeluruh. Penerapan token ekonomisebagai strategi penguatan positif dinilai mampu memberikan stimulus perilaku yang adaptif dan konsisten, termasuk dalam membentuk rutinitas tidur yang lebih sehat. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menguji efektivitas pendekatan tersebut, tetapi juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode rehabilitasi yang lebih adaptif, terstruktur, dan berpusat pada kebutuhan klien, sehingga mendorong keberhasilan jangka panjang dalam proses pemulihan penyalahguna NAPZA.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed method* yang mengkombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dalam satu kesatuan studi ilmiah dengan tujuan



memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap permasalahan penelitian melalui penggabungan data naratif dan data numerik (Nasution dkk., 2024). *Mixed-methods* yang digunakan dalam penelitian ini adalah model *sequential exploratory*, yaitu pendekatan gabungan dengan tahapan kualitatif yang dilakukan terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan tahap kuantitatif. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat menggali informasi secara mendalam pada tahap awal, lalu menguatkan hasil temuan tersebut melalui data kuantitatif sehingga memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap fenomena yang diteliti (Azhari dkk., 2023).

Pendekatan kualitatif digunakan untuk mengetahui kondisi awal dan memahami dinamika perilaku subjek. Data dikumpulkan melalui wawancara tidak terstruktur dengan subjek untuk menggali perilaku negatif yang mengganggu kehidupan subjek dan yang ingin diubah melalui intervensi. Data kualitatif hasil wawancara dianalisis dengan menggunakan teori ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*), yaitu dengan mengidentifikasi faktor pemicu (*antecedent*), bentuk perilaku (*behavior*), dan konsekuensi (*consequence*) dari perilaku yang ditampilkan oleh subjek untuk melihat pola hubungan antara pemicu, perilaku, dan akibatnya. Kemudian pendekatan kuantitatif digunakan untuk melihat perubahan perilaku berdasarkan hasil token ekonomi yang dikumpulkan selama intervensi berlangsung.

Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang klien penyalahguna NAPZA yang sedang menjalani rehabilitasi Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM) yang menjalani program modifikasi perilaku menggunakan metode token ekonomi. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kesesuaian subjek dengan kriteria penelitian yakni: (1) mengikuti program rehabilitasi, (2) bersedia mengikuti intervensi *token ekonomi* selama dua minggu, (3) memiliki target perubahan perilaku yang dapat diamati dan diukur.

Data dasar yang diperoleh melalui wawancara dengan masing-masing klien memberikan gambaran mendalam mengenai perilaku bermasalah yang ingin dimodifikasi. Dalam analisis ini, Teori ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*) digunakan untuk mengidentifikasi dan memahami hubungan antara tiga komponen utama yaitu: (1) faktor pemicu (*antecedent*) yang mendahului perilaku, (2) perilaku itu sendiri (*behavior*) yang ditunjukkan oleh klien, dan (3) konsekuensi (*consequence*) yang diterima oleh klien setelah melakukan perilaku tersebut. Ketiga komponen ini kemudian dianalisis secara menyeluruh untuk merancang strategi yang tepat dan efektif dalam memodifikasi perilaku bermasalah yang dialami oleh klien, dengan tujuan mencapai perubahan perilaku yang positif dan berkelanjutan.

Penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu dengan pendekatan *mixed method* yang menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif. Pada awal pelaksanaan, peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur kepada setiap subjek untuk mengetahui gambaran perilaku yang ingin diubah serta latar belakang dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-



hari. Wawancara ini juga bertujuan mengidentifikasi perilaku bermasalah berdasarkan teori ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*), yaitu pemicu, bentuk perilaku, dan konsekuensi yang dialami oleh subjek. Setelah identifikasi perilaku dilakukan, peneliti menyusun target perilaku yang ingin diubah bersama subjek. Setelah target perilaku ditetapkan, peneliti memperkenalkan sistem token ekonomi, yaitu pemberian token (berupa kepingan) sebagai bentuk penguatan positif ketika subjek menunjukkan perilaku yang sesuai target. Token diberikan secara langsung setelah perilaku muncul, dengan harapan dapat memperkuat kebiasaan positif tersebut.

Proses pengumpulan data ini dilaksanakan selama dua minggu dan penukaran *reward* dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada akhir minggu pertama dan akhir minggu kedua. Ketentuan penukaran reward adalah sebagai berikut: (1) jika subjek mengumpulkan minimal 5 kepingan token pada minggu pertama maka akan mendapatkan reward pertama, (2) jika pada minggu kedua subjek mengumpulkan minimal 6 kepingan tambahan dan total token dari dua minggu mencapai 11 kepingan maka akan mendapatkan *reward* kedua, (3) apabila target minggu pertama tidak tercapai, subjek masih memiliki kesempatan memperoleh *reward* kedua asalkan jumlah total token selama dua minggu tetap mencapai minimal 11 kepingan.

Selama proses berlangsung peneliti melakukan monitoring terhadap perilaku subjek dan mencatat jumlah token yang dikumpulkan setiap hari. Pada akhir minggu kedua, peneliti melakukan rekapitulasi jumlah token serta melakukan refleksi bersama subjek mengenai perubahan perilaku yang dirasakan. Hasil wawancara awal sebagai data kualitatif serta pencatatan jumlah token sebagai data kuantitatif digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi sejauh mana program token ekonomi berhasil memodifikasi perilaku subjek. Kemudian kualitas tidur klien akan diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai perubahan kualitas tidur yang terjadi sebagai dampak dari penerapan token ekonomi. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang digunakan merupakan versi Indonesia dengan nilai *alfa cronbach* 0,72, dan untuk setiap item berkisar antara 0,69 hingga 0,72. Kisaran korelasi antara setiap domain adalah $r = 0,36-0,56$ ($P < 0,05$) (Setyowati & Chung, 2021).



HASIL

A. Identifikasi perilaku dengan teori ABC pada subjek 1 (WW) adalah sebagai berikut:

Tabel 1.

Identifikasi perilaku dengan teori ABC pada subjek 1 (WW)

<i>Antecedent</i> (Pemicu)	<i>Behavior</i> (Perilaku)	<i>Consequence</i> (Konsekuensi)
• Subjek tidur larut malam melebihi pukul 12 malam. • Ketika tidak tidur subjek akan pergi nongkrong sampai dini hari. • Ada kebiasaan atau dorongan untuk keluar rumah jika tidak tidur tepat waktu.	Subjek pergi nongkrong hingga subuh bersama teman-teman (bukan dari lingkungan tempat tinggalnya).	Efek negatif secara fisik: subjek badan lemas, mengantuk saat berjualan, dan lebih mudah lelah.

B. Identifikasi perilaku dengan teori ABC pada subjek 2 (SY) adalah sebagai berikut:

Tabel 2.

Identifikasi perilaku dengan teori ABC pada subjek 2 (SY)

<i>Antecedent</i> (Pemicu)	<i>Behavior</i> (Perilaku)	<i>Consequence</i> (Konsekuensi)
• Subjek tidur larut malam melebihi pukul 02 pagi. • Ketika tidak tidur subjek akan main game atau nongkrong	Subjek pergi nongkrong hingga subuh bersama teman-teman atau bermain game hingga larut malam.	Efek negatif ketika tidur larut malam, subjek merasa kurang fit

C. Identifikasi perilaku dengan teori ABC pada subjek 3 (FLQ) adalah sebagai berikut:

Tabel 3.

Identifikasi perilaku dengan teori ABC pada subjek 3 (FLQ)

<i>Antecedent</i> (Pemicu)	<i>Behavior</i> (Perilaku)	<i>Consequence</i> (Konsekuensi)
• Subjek tidur larut malam melebihi pukul 12 malam.	Subjek kesulitan untuk tidur lebih awal disebabkan oleh kebiasaan tidur larut malam yang terbentuk sejak sebelumnya, ketika subjek sering menghabiskan waktu untuk nongkrong pada malam hari	Efek negatif yang dialami subjek adalah kesulitan bangun pagi, yang berdampak pada menurunnya tingkat produktivitas.

Berdasarkan hasil intervensi modifikasi perilaku dengan metode token ekonomi yang diterapkan selama dua minggu, diperoleh gambaran perkembangan masing-masing subjek sebagai berikut:



A. Subjek 1: WW

Selama dua minggu pelaksanaan modifikasi perilaku menggunakan metode token ekonomi, subjek WW menunjukkan perkembangan yang positif. Pada minggu pertama WW berhasil mengumpulkan 6 keping token dan memperoleh *reward* pertama. Di minggu kedua WW kembali berhasil mengumpulkan 6 keping token dan mendapatkan *reward* kedua. Konsistensi ini menunjukkan bahwa subjek memberikan respons yang baik terhadap sistem token ekonomi yang diterapkan. Keberhasilan WW dalam mengumpulkan token secara berkelanjutan selama dua minggu menunjukkan adanya motivasi serta kemampuan dalam mempertahankan perilaku positif.

B. Subjek 2: SY

Selama dua minggu penerapan modifikasi perilaku melalui metode token ekonomi, SY menunjukkan adanya perubahan dalam perolehan token. Pada minggu pertama SY berhasil mengumpulkan tujuh keping token dan memperoleh *reward* pertama. Namun pada minggu kedua jumlah token yang dikumpulkan menurun menjadi lima keping, sehingga SY tidak memenuhi syarat untuk mendapatkan *reward* kedua. Penurunan ini mengindikasikan adanya penurunan motivasi atau konsistensi dalam menjalankan perilaku positif pada minggu kedua.

C. Subjek 3: FLQ

Selama dua minggu penerapan modifikasi perilaku dengan token ekonomi, FLQ menunjukkan peningkatan perilaku positif yang cukup signifikan. Pada minggu pertama FLQ berhasil mengumpulkan 6 keping token dan memperoleh *reward* pertama. Kemudian pada minggu kedua jumlah token yang dikumpulkan meningkat menjadi 7 keping dan memperoleh *reward* kedua. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan motivasi dan konsistensi FLQ dalam melakukan perilaku positif.

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) diperoleh hasil sebagai berikut pada masing-masing subjek:

A. Subjek 1: WW



Tabel 4.
Hasil pengukuran menggunakan PSQI Subjek 1

Aspek	Skor
Kualitas Tidur Subyektif	0
Latensi Tidur	1
Durasi Tidur	1
Efisiensi Tidur	0
Gangguan Tidur	1
Penggunaan Obat	0
Disfungsi di siang hari	1
Total Skor	4
Kategori	Baik

Subjek 1 (WW) memperoleh total skor 4, yang termasuk dalam kategori baik. Skor tertinggi terdapat pada aspek latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, dan disfungsi di siang hari, masing-masing dengan nilai 1. Kemudian pada aspek kualitas tidur subyektif, efisiensi tidur, dan penggunaan obat tidur mendapat skor 0. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek mengalami sedikit kesulitan dalam memulai tidur, memiliki durasi tidur yang belum optimal, serta mengalami gangguan tidur ringan.

B. Subjek 2: SY

Tabel 5.
Hasil pengukuran menggunakan PSQI Subjek 2

Aspek	Skor
Kualitas Tidur Subyektif	1
Latensi Tidur	1
Durasi Tidur	0
Efisiensi Tidur	0
Gangguan Tidur	1
Penggunaan Obat	0
Disfungsi di siang hari	2
Total Skor	5
Kategori	Baik

Subjek 2 (SY) memperoleh total skor 5 yang termasuk dalam kategori baik. Skor tertinggi terdapat pada aspek disfungsi di siang hari dengan nilai 2. Kemudian pada aspek kualitas tidur subyektif, latensi tidur, dan gangguan tidur, masing-masing memiliki skor 1, sedangkan aspek durasi tidur, efisiensi tidur, dan penggunaan obat



tidur mendapat skor 0. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek mengalami sedikit gangguan tidur dan merasa kurang optimal dalam menjalankan aktivitas di siang hari, meskipun kualitas tidurnya secara umum masih baik.

C. Subjek 3: FLQ

Tabel 6.

Hasil pengukuran menggunakan PSQI Subjek 3

Aspek	Skor
Kualitas Tidur Subyektif	1
Latensi Tidur	1
Durasi Tidur	0
Efisiensi Tidur	0
Gangguan Tidur	1
Penggunaan Obat	0
Disfungsi di siang hari	2
Total Skor	5
Kategori	Baik

Subjek 3 (FLQ) memperoleh total skor 5, yang termasuk dalam kategori baik. Skor tertinggi berada pada aspek disfungsi di siang hari dengan nilai 2. Skor 1 terdapat pada aspek kualitas tidur subyektif, latensi tidur, dan gangguan tidur, sedangkan aspek durasi tidur, efisiensi tidur, dan penggunaan obat tidur memperoleh skor 0. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek tidak mengalami gangguan berat dalam durasi atau efisiensi tidur, namun masih merasakan dampak ringan pada aktivitas siang hari.

DISKUSI

Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan selama dua minggu menggunakan metode token ekonomi dan pengukuran menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) terlihat bahwa ketiga subjek menunjukkan respons positif yang berbeda-beda terhadap penerapan program modifikasi perilaku. Subjek WW menunjukkan konsistensi yang baik selama dua minggu intervensi. Subjek berhasil mempertahankan jumlah token yang sama setiap minggu dan memperoleh *reward* pada kedua. Hal ini mencerminkan adanya motivasi internal yang cukup stabil serta kemampuan subjek dalam memahami dan merespons sistem token ekonomi. Kemampuan WW dalam mempertahankan perilaku positif secara konsisten juga selaras dengan hasil pengukuran kualitas tidur yang termasuk dalam kategori baik dengan skor PSQI sebesar 4. Hal ini mengindikasikan bahwa WW berada dalam kondisi fisik dan psikologis yang relatif stabil yang turut mendukung keberhasilannya dalam mengikuti intervensi.



Kemudian pada subjek SY memperlihatkan hasil yang berbeda, meskipun subjek berhasil memperoleh *reward* pada minggu pertama, subjek mengalami penurunan perolehan token di minggu kedua. Penurunan ini dapat dipengaruhi oleh penurunan motivasi atau munculnya hambatan tertentu dalam mempertahankan perilaku positif. Berdasarkan hasil monitoring dan refleksi bersama, diketahui bahwa SY mengikuti suatu kegiatan atau acara yang berlangsung hingga tengah malam pada beberapa hari di minggu kedua. Hal ini menyebabkan SY melanggar kesepakatan awal terkait waktu istirahat dan perilaku yang diharapkan, sehingga berdampak pada penurunan jumlah token yang diperoleh. Dengan demikian, penurunan ini juga dapat dikaitkan dengan adanya faktor eksternal di luar intervensi yang memengaruhi konsistensi perilaku SY. Meskipun demikian, hasil pengukuran PSQI menunjukkan bahwa kualitas tidurnya masih tergolong baik, dengan skor total 5. Namun nilai tertinggi berada pada aspek disfungsi di siang hari (skor 2) yang kemungkinan berkontribusi pada menurunnya performa SY dalam mempertahankan perilaku positif selama minggu kedua.

Kemudian pada subjek FLQ menunjukkan perkembangan yang signifikan selama intervensi. subjek tidak hanya berhasil memperoleh *reward* di kedua minggu, tetapi juga menunjukkan peningkatan jumlah token yang dikumpulkan dari minggu pertama ke minggu kedua. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan motivasi dan pemahaman terhadap sistem token ekonomi serta kemampuan dalam mempertahankan dan meningkatkan perilaku positif. Hasil PSQI FLQ juga menunjukkan kualitas tidur yang baik, dengan skor total 5. Sama seperti SY, skor tertinggi FLQ juga berada pada aspek disfungsi di siang hari namun tidak cukup signifikan untuk menghambat performanya dalam menjalankan program.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dilihat bahwa metode token ekonomi berhasil dan efektif dalam memodifikasi perilaku klien penyalahguna NAPZA di lingkungan rehabilitasi berbasis masyarakat. Ketiga subjek menunjukkan peningkatan atau konsistensi perilaku positif selama masa pemberlakuan intervensi yang ditandai dengan jumlah token yang berhasil dikumpulkan serta *reward* yang diperoleh yang kemudian diperkuat dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang menunjukkan kualitas tidur subjek berada pada kategori baik. Hal ini membuktikan bahwa token sebagai penguat sekunder mampu memotivasi subjek untuk mempertahankan perilaku positif secara berkelanjutan.

Keberhasilan tersebut sejalan dengan teori penguatan operan (*operant conditioning*) dari Skinner, yang menyatakan bahwa perilaku yang diikuti oleh konsekuensi positif cenderung akan berulang. Dalam intervensi yang dilakukan, token ekonomi berfungsi sebagai reinforcement positif yang memicu peningkatan motivasi sehingga perilaku yang diinginkan lebih mudah dipertahankan (Rohmaniar & Krisnani, 2019). Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian Prabaningsih (2019) bahwa token ekonomi merupakan teknik modifikasi perilaku yang dirancang untuk mengurangi perilaku maladaptif sekaligus



meningkatkan perilaku adaptif. Teknik ini bekerja dengan memberikan reinforcement berupa token yang dapat dikumpulkan dan ditukar dengan hadiah atau reward, sehingga mampu meningkatkan motivasi dan kepatuhan individu dalam menjalankan perilaku yang diharapkan.

Berbagai studi menunjukkan bahwa modifikasi dengan menggunakan metode token ekonomi memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan perilaku adaptif sekaligus mengurangi perilaku maladaptif pada berbagai populasi yang memerlukan intervensi perilaku. Metode ini memanfaatkan *reinforcement* berupa token yang dapat dikumpulkan dan ditukar dengan hadiah atau *reward* yang bermakna bagi individu, sehingga secara signifikan meningkatkan motivasi dan kepatuhan dalam menjalankan perilaku positif. Dengan penerapan yang konsisten dan sistematis, token ekonomi tidak hanya memfasilitasi pembentukan kebiasaan baru yang konstruktif tetapi juga mampu menekan dan mengurangi perilaku negatif secara berkelanjutan (Khuzaimah, 2017; Ulyah & Noviekayatie, 2020; Widhiarso, 2024).

Namun demikian, hasil penelitian ini perlu dilihat dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah subjek yang hanya tiga orang membatasi kemampuan untuk melakukan generalisasi hasil secara luas. Meskipun ketiganya menunjukkan respons positif terhadap intervensi, karakteristik individual, latar belakang, dan dinamika psikososial masing-masing subjek sangat memengaruhi efektivitas program. Oleh karena itu, temuan ini lebih tepat diposisikan sebagai studi eksploratif yang memberikan gambaran awal tentang potensi token ekonomi dalam konteks rehabilitasi berbasis masyarakat. Kedua, implikasi terhadap pelaksanaan program rehabilitasi dalam skala yang lebih luas harus dipertimbangkan secara hati-hati. Diperlukan rancangan intervensi yang lebih sistematis, melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, serta pemantauan yang berkelanjutan. Ketiga, efektivitas token ekonomi dalam jangka panjang masih menjadi pertanyaan yang perlu dijawab melalui studi lanjutan. Intervensi ini memang terbukti meningkatkan motivasi dalam jangka pendek, tetapi ketika sistem token dihentikan, belum diketahui apakah perilaku positif yang telah dibentuk akan tetap bertahan. Oleh karena itu, perlu ditambahkan strategi lanjutan seperti fading (pengurangan bertahap *reinforcement*), *natural reinforcement*, atau integrasi dengan teknik lain seperti pembentukan *self-regulation* agar klien mampu mempertahankan perilaku positif secara mandiri tanpa bergantung pada sistem token. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi perilaku yang lebih luas dan berkelanjutan di lembaga rehabilitasi, khususnya berbasis masyarakat. Token ekonomi terbukti efektif sebagai pendekatan awal, namun keberhasilan jangka panjang tetap memerlukan dukungan dari pendekatan integratif yang memperkuat aspek motivasional, lingkungan sosial, dan kemampuan regulasi diri klien.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa penerapan token ekonomi terbukti efektif dalam memodifikasi perilaku tidur klien penyalahguna NAPZA yang sedang menjalani proses pemulihan. Melalui sistem penguatan positif yang diberikan secara konsisten, klien menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan khususnya dalam hal kebiasaan tidur. Klien yang sebelumnya memiliki pola tidur tidak teratur seperti begadang hingga dini hari, nongkrong hingga larut malam, atau bermain game sampai pagi perlahan mulai menunjukkan keteraturan dalam jadwal tidurnya. Token yang diberikan sebagai bentuk penghargaan atas perilaku tidur yang sesuai menjadi motivasi eksternal yang mendorong klien untuk mempertahankan kebiasaan tidur yang lebih sehat. Pemberian token juga memunculkan rasa tanggung jawab serta pencapaian, karena token tersebut dapat ditukar dengan reward yang bernilai bagi mereka.

Perbaikan kualitas tidur ini bukan hanya berdampak pada fisik klien melainkan juga pada aspek psikologis dan emosional mereka. Tidur yang cukup dan berkualitas sangat berperan dalam menstabilkan emosi, meningkatkan fokus dan daya konsentrasi, serta membantu memperbaiki suasana hati. Dalam konteks rehabilitasi penyalahguna NAPZA, kualitas tidur yang buruk sering kali menjadi salah satu hambatan besar dalam proses pemulihan. Gangguan tidur yang dialami klien tidak jarang memicu stres, kelelahan, bahkan keinginan untuk kembali menggunakan zat. Oleh karena itu, modifikasi perilaku yang berfokus pada peningkatan kualitas tidur menjadi langkah penting yang tidak dapat diabaikan. Penerapan token ekonomi dalam konteks ini memberikan alternatif pendekatan yang terstruktur dan sistematis untuk membantu klien mengembangkan kebiasaan yang lebih adaptif. Modifikasi perilaku juga mendorong pembelajaran sosial, kedisiplinan, serta penguatan terhadap perilaku positif yang dilakukan secara sadar dan bertanggung jawab. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa intervensi berbasis penguatan positif, seperti token ekonomi, tidak hanya relevan digunakan di lingkungan pendidikan atau anak-anak, tetapi juga sangat aplikatif dan bermanfaat dalam konteks rehabilitasi termasuk penyalahguna NAPZA. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa token ekonomi merupakan salah satu metode yang efektif dalam mendukung keberhasilan program pemulihan, khususnya dalam meningkatkan kualitas tidur yang menjadi fondasi penting bagi pemulihan jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, D. N., & Suharni. (2019). Modifikasi Perilaku: Teori Dan Penerapannya. In D. Apriandi (Ed.), *Sustainability (Switzerland)* (1st ed., Vol. 11, Issue 1). UNIPMA Press (Anggota IKAPI).
- Azhari, D. S., Afif, Z., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Mixed Method Research Untuk Disertasi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 8010–8025.
- Budyawati, N., Utami, D. K. I., & Widyadharma, I. P. E. (2019). Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar. *E-*



Jurnal Medika, 8(3), 1–7.

- Caesaridha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Medika Hutama*, 2(04 Juli), 1213–1217.
- Dewi, D. S., & Wayuni, E. (2023). Pendekatan Behavior dengan Teknik Token Economy untuk Mereduksi Perilaku Disruptive Siswa: Literature Review. *JIIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(8), 6244–6252.
- Faoziyah, N., & Suharjana, S. (2020). Kualitas dan Efisiensi Tidur yang Buruk pada Mahasiswa Olahraga Tahun Pertama Srata-1 Terhadap Pembelajaran Gerak. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 514–525.
- Khuzaimah, K. (2017). Efektivitas Penggunaan Teknik Token Ekonomi Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi FKIK Universitas Jambi. *Psycho Idea*, 15(1), 32. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v15i1.2238>
- Meiranny, A., & Chabibah, A. M. (2022). Pengaruh Konsumsi Minuman Berkafein Terhadap Pola dan Kualitas Tidur Mahasiswa: A Literatur Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(2), 117–122.
- Nasution, F. H., Jailani, M. S., & Junaidi, R. (2024). Kombinasi (Mixed-Methods) dalam Praktis Penelitian Ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 251–256.
- Noviekayatie. (2020). Token Ekonomi Untuk Mengurangi Gejala Perilaku Pada Anak ADHD. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 408–415.
- Prabaningsih, S. (2019). Penerapan Teknik Token Ekonomi Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Smpn 1 Sungguminasa Kab. Gowa. *Ojs.Unm.Ac.Id*, 11(1), 1–14.
- Puslidatin, B. (2021). *Data statistik angka prevalensi penyalahguna narkoba*. Badan Narkotika Nasional. <https://data.bnn.go.id/dataset/angka-prevalensi-penyalahguna-narkoba>
- Rezky, K. B., & Setiawan, B. (2025). Rehabilitasi Medis Bagi Pengguna Narkoba Dengan Melatonin Yang Tidak Memenuhi Sema No. 4 Tahun 2010. *JURNAL RETENTUM*, 6(2), 325–331.
- Rohmaniar, S., & Krisnani, H. (2019). Penggunaan Metode Token Economy Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Penyandang Tunanetra Demi Meraih Prestasi. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 84–96.
- Setyowati, A., & Chung, M. (2021). Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5), e12856.



-
- Sprigg, W. H. (2014). *Spriggs's Essentials of Polysomnography: A Training Guide and Reference for Sleep Technicians*. Jones & Bartlett Learning.
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), 18762.
- Ulyah, S., & Noviekayatie. (2020). Token Ekonomi Untuk Mengurangi Gejala Perilaku Pada Anak Adhd. *Prosiding Seminar& Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2020*, 408–415. <https://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/65>
- Wicaksono, D. W. (2012). *Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Widhiarso, W. (2024). Eksplorasi Kemunculan Efek Metode dalam Tes Potensi Kemampuan Kognitif. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.22146/gamajop.75080>
- Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., & Rusitayanti, N. W. A. (2017). Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit Dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Vi A Penjaskesrek Fpok Ikip Pgri Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(2), 9–18.