

# Efektivitas pemberian reward dan punishment dalam meningkatkan kedisiplinan shalat fardhu

**Muhammad Yogi Anggoro**

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 200401110074@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

kedisiplinan; reward;  
punishment; shalat

## Keywords:

discipline; reward;  
punishment; prayer

## ABSTRAK

Disiplin dalam kehidupan sehari-hari membutuhkan kebiasaan, hal ini perlu dilakukan pada kedisiplinan shalat yang dapat menjadi sarana pembentukan kepribadian individu agar menjadi pribadi yang lebih baik, taat waktu, dan disiplin dalam kehidupannya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan partisipan dalam melaksanakan shalat lima waktu. Penelitian ini menggunakan pendekatan modifikasi perilaku, khususnya dengan menggunakan teknik reward (penghargaan) dan punishment (hukuman).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen kasus tunggal (single subject research) dengan desain reversal A-B-A dengan pengumpulan data dilakukan melalui behavior checklist dengan aitem skala likert kedisiplinan shalat lima waktu menurut Tasmara (1999) yaitu mengenai (1) Ketepatan waktu, (2) Tanggung jawab, (3) Kemauan dan kehendak. Temuan dari penelitian ini menunjukkan dampak positif dari pendekatan modifikasi perilaku, memperkuat skor penggunaan reward dan punishment untuk meningkatkan disiplin individu dalam melaksanakan shalat. Pada baseline (A1), intervensi (B), dan tahap baseline II (A2) tingkat kedisiplinan partisipan signifikan mengalami peningkatan pada aspek ketepatan waktu dari skor dari 6 (A1), 9 (B), sampai skor 9,2 (A2), selain itu aspek tanggung jawab mendapatkan skor dari 5,8 (A1), 7,5 (B), ke 7,7 (A2), lalu aspek kemauan dan kehendak mencapai skor dari 4,8 (A1), 8,7 (B), sampai skor 9,5 (A2). Pengukuran awal menunjukkan kurangnya disiplin, tetapi setelah menerapkan intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan dalam skor disiplin. Evaluasi lanjutan menunjukkan bahwa peserta mempertahankan kedisiplinan dalam melaksanakan shalat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa teknik reward dan punishment secara efektif meningkatkan kedisiplinan partisipan dalam melaksanakan shalat lima waktu.

## ABSTRACT

Discipline in daily life requires a habit, this needs to be done in the discipline of prayer which can be a means of forming individual personalities to become better individuals, obey time, and be disciplined in their lives. This study aims to improve participants' discipline in performing the five daily prayers. This study uses a behavior modification approach, specifically by using reward and punishment techniques. This study uses a single case experimental research design (single subject research) with an A-B-A reversal design with data collection carried out through a behavior checklist with Likert scale items of five-time prayer discipline according to Tasmara (1999), namely regarding (1) Punctuality, (2) Responsibility, (3) Willingness and will. The findings of this study show the positive impact of the behavior modification approach, strengthening the score of using rewards and punishments to improve individual discipline in performing prayers. In the baseline (A1), intervention (B), and baseline II (A2) stages, the participant's discipline level significantly increased in the aspect of punctuality from a score of 6 (A1), 9 (B), to a score of 9.2 (A2), besides that the responsibility aspect received a score of 5.8 (A1), 7.5 (B), to 7.7 (A2), then the aspect of willingness and will reached a score of 4.8 (A1), 8.7 (B), to a score of 9.5 (A2). Initial measurements showed a lack of discipline, but after implementing the intervention, there was a significant increase in discipline scores. Follow-up evaluations showed that participants maintained



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

discipline in performing prayers. Therefore, it can be concluded that the reward and punishment technique effectively improved participants' discipline in performing the five daily prayers.

---

## Pendahuluan

Disiplin mencakup setiap peraturan, perbuatan, kepatuhan dan kesetiaan yang dilakukan oleh orang dewasa, baik kekuasaan luar ataupun oleh individu itu sendiri dengan sikap taat, patuh dan terpuji. Dengan demikian, Kedisiplinan adalah tepat waktu dalam melaksanakan perintah sesuai dengan tata tertib dan peraturan yang sudah ditentukan (Foulkes, 2015).

Sikap disiplin sangat penting, ter khususnya perihal ibadah shalat. Mengingat shalat merupakan amalan ibadah yang akan dipertanggungjawabkan pertama kali sebelum ibadah lainnya, karena shalat merupakan tiang agama Islam (Haryanto, 2007). Dan pada dasarnya, yang menjadi tegak atau roboh nya agama islam dapat dilihat pada shalat tersebut. Menurut Zakiah Darajat, ibadah shalat adalah salah satu bentuk latihan untuk pembinaan kedisiplinan pribadi. Ketaatan mendirikan shalat tepat pada waktunya, menumbuhkan kebiasaan untuk teratur dan terus melakukannya pada waktu yang ditentukan (Athiyyaturrahmah & Tidjani, 2022).

Islam menekankan nilai kecerdasan pada semua tingkatan-intelektual, emosional, dan fisik-sebagai ajaran bagi umat manusia. Islam menekankan nilai memiliki kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual. Al-Quran memiliki banyak ayat yang menasihati manusia untuk menggunakan akal, perasaan (hati), dan spiritualitas mereka (Martin & Pear, 2015). Menggunakan spiritualitas, akal, dan perasaan (hati) setiap saat. Di sisi lain, melarang umatnya untuk bertindak kejam terhadap orang lain, dan melukai intelektualitas atau spiritualitas orang lain adalah salah satu tindakan kasar yang dilarang. Menyakiti orang lain, baik secara verbal maupun fisik, secara langsung maupun tidak langsung dilarang, baik secara formal maupun informal (Aziz & Mangestuti, 2006).

Kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari memerlukan pembiasaan. Seorang ingin disiplin waktu ia harus membiasakan diri tepat waktu dalam kegiatan kesehariannya (Purwanta, 2012; Segaf, 2022). Shalat merupakan ibadah yang mengajarkan berbagai macam hal mulai dari kedisiplinan hingga komitmen terhadap ucapan, sikap dan perbuatan. Dengan membiasakan shalat awal waktu, maka seseorang juga akan terbiasa berdisiplin dalam melaksanakan kegiatan kesehariannya (Shantika & Wiza, 2022). Hal ini dikarenakan sikap kedisiplinan sudah menjadi akhlak, sehingga apa yang dilakukan tidak perlu dipikirkan dan dipertimbangkan. Oleh karena itu, apabila ditelaah dengan sebaik-baiknya maka akan terlihat jelas bahwa hubungan pembiasaan shalat dengan kedisiplinan sangat berhubungan antara satu sama lain (Azam & Hawwas, 2013).

Namun pada kenyataannya masih banyak individu yang beragama muslim saat waktu shalat masih banyak yang kurang disiplin, berkemauan dan bertanggung jawab dalam melaksanakannya salah satunya penelitian terhadap perilaku partisipan yang

dinilai berdasarkan behavior checklist menunjukkan perilaku kurang disiplin dalam melakukan shalat lima waktu. Maka peneliti disini ingin melakukan modifikasi perilaku dengan tujuan untuk meningkatkan kedisiplinan partisipan untuk menjalankan ibadah shalat 5 waktu serta kewajibannya dengan disiplin karena seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa kedisiplinan dalam shalat ini dapat menjadi sarana pembentukan kepribadian individu agar menjadi pribadi yang lebih baik, taat waktu, dan disiplin.

Penelitian yang didasari oleh latar belakang fenomena yang terjadi tersebut maka perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk memodifikasi perilaku partisipan agar lebih meningkatkan disiplin dalam melaksanakan shalat 5 waktu dalam penelitian ini dipilih pendekatan modifikasi perilaku dengan metode reward dan punishment. Reward dan punishment ini merupakan salah satu modifikasi perilaku yang dapat mengubah perilaku. Modifikasi perilaku yang merupakan usaha untuk menerapkan prinsip proses belajar maupun prinsip psikologi hasil eksperimen lain pada perilaku manusia (Bootzin dalam Edi Purwanta 2012: 6). Teknik reward dan punishment. Karena itu, Tujuan penelitian ini dalam penerapan modifikasi perilaku ini menanamkan prinsip perilaku yang akan ditanamkan pada diri partisipan yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku agar dapat mengurangi perilaku yang kurang.

disiplin dan menyepelekan shalat ini agar lebih disiplin dan bertanggung jawab sadar akan kewajibannya sebagai muslim. Berdasarkan permasalahan tersebut, mendorong peneliti membahasnya lebih lanjut dan meneliti dengan judul efektivitas pemberian reward dan punishment dalam meningkatkan kedisiplinan shalat fardhu.

## Pembahasan

Disiplin shalat 5 waktu dapat dijadikan sebagai intervensi atau sebagai bentuk pelatihan agar individu memiliki kedisiplinan, hal ini sejalan dengan pernyataan Daradjat (1996), yakni shalat 5 waktu adalah pelatihan pembinaan disiplin serta kontrol diri. Pada disiplin shalat 5 waktu terdapat aspek yang dapat dilatih, salah satunya disiplin waktu dalam pelaksanaannya, shalat tepat pada waktunya menjadikan individu terbiasa tepat waktu dan disiplin juga dalam beberapa kegiatan yang lainnya, misalnya seperti menyelesaikan tugas (Hasibuan, 2021).

Dalam uraian mereka tentang jenis dukungan dalam keluarga, Rindfleisch (1997), menyebutkan dua bentuk dukungan. Bantuan finansial dan emosional bantuan psikologis. Selain itu, dijelaskan bahwa bantuan psikologis untuk keluarga (waktu dan pertimbangan, pengekangan, kasih sayang, dan fungsi bimbingan) memiliki dampak yang penting terhadap perilaku, meskipun perilaku, sedangkan adanya dukungan keluarga bantuan moneter (belanja, makanan, dan pakaian) tidak memberikan dampak yang berarti. Dari uraian di atas, jelaslah bahwa keluarga dalam hal ini, kontribusi orang tua terhadap pencapaian yang signifikan terhadap kemampuan remaja untuk menyelesaikan kedua tujuan perkembangan mereka yang berkaitan dengan eksplorasi identitas dan perilaku penerapan spiritualitas sehari-hari (Mangestuti & Aziz, 2017).

Dalam penelitian ini reward diberikan kepada partisipan ketika dia berhasil ketika melaksanakan kedisiplinan dalam mengerjakan shalat 5 waktu, dengan diberikannya reward dapat memberikan pemicu motivasi untuk partisipan mengerjakan shalat 5

waktu, kemudian reward diberikan ketika partisipan telah mencapai apa yang telah ditargetkan yakni mengerjakan shalat 5 waktu dengan tepat waktu, bertanggung jawab, serta dengan sadar berkemauan untuk melaksanakan shalat. Reward dimaksudkan sebagai respon positif terhadap tingkah laku tertentu dari partisipan yang dapat mengakibatkan tingkah laku tersebut terulang kembali.

Pemberian punishment digunakan untuk motivasi supaya partisipan dapat menjauhi hukuman akibat pengalaman yang tidak menyenangkan yang pernah dialaminya dan dijadikan sebagai alat untuk menyadarkan bahwasanya tindakan atau perbuatan yang dilakukannya adalah tidak baik, dengan diberikannya punishment partisipan mengetahui mana saja perbuatan yang boleh dilakukan dan perbuatan yang tidak boleh dilakukan (Zainuddin, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, Pada baseline I (A1) yakni lima hari pertama peneliti telah mengamati dengan melakukan behavior checklist kedisiplinan partisipan mengenai shalatnya dan menemukan bahwa partisipan menyepelekan dan menganggap enteng bahwa shalat bukan merupakan kewajiban yang harus segera dilakukan, partisipan merasa menunda dan tidak melaksanakan shalat di awal waktu adalah hal yang wajar dan terbiasa akan hal itu, hal ini diperkuat dengan pengisian pre test dengan behavior checklist melalui instrumen kedisiplinan shalat menurut Tasmara (1999), menunjukan bahwa memang partisipan kurang disiplin dan sadar akan kewajibannya sebagai umat muslim, yakni beribadah, salah satunya fokus dalam penelitian ini yaitu meningkatkan kedisiplinan dalam shalat. setelah melakukan behavior checklist terhadap aitem kedisiplinan, peneliti memberikan pengertian dan dorongan kepada partisipan mengenai bagaimana pentingnya shalat dan mencoba membantu untuk memperbaiki kebiasaannya yang ia ingin ubah dengan mencoba modifikasi perilaku reward dan punishment, maka dibuat kesepakatan antara partisipan dan peneliti mengenai intervensi modifikasi perilaku ini.

Kemudian pada tahap intervensi (B), mulai dilaksanakan pencatatan dan penerapan reward dan punishment kepada partisipan. di hari pertama pelaksanaan partisipan masih lalai dan abai terhadap shalatnya, dan diberikan punishment dengan membelikan sebungkus kopi dengan harga dua kali lipat untuk peneliti. Kemudian pada waktu shalat selanjutnya partisipan merasa merugi, setelah itu partisipan diberikan pengertian dan penguatan dukungan serta pengingat untuk disiplin lagi dalam mengerjakan shalat. Partisipan merasa perilakunya ini harus diubah dan bertekad untuk dapat melaksanakan shalat dengan lebih disiplin lagi. Hal ini tampaknya cukup berhasil dengan dibuktikan pada hari ke tiga sampai hari ke lima pelaksanaan intervensi mulai efektif dan partisipan mulai menyadari kekeliruannya dan mencoba memperbaiki perilakunya dengan lebih disiplin dalam melaksanakan shalat, partisipan pun merasa untung juga karena mendapatkan sebungkus kopi gratis yang bisa terlihat membuatnya semangat dan merasa tenang karena telah melaksanakan shalat.

Moralitas seseorang adalah seperangkat pedoman tentang apa yang "benar" dan "salah" dalam semua tindakan mereka. Menurut Kohlberg, orientasi moral berisi apa yang secara umum benar, seperti tatanan normatif, keadilan, akibat dari tindakan, dan diri yang ideal. orientasi moral, termasuk diri yang ideal, tatanan normatif, keadilan, dan dampak dari tindakan. Perspektif moral ini berfungsi sebagai dasar untuk pemikiran

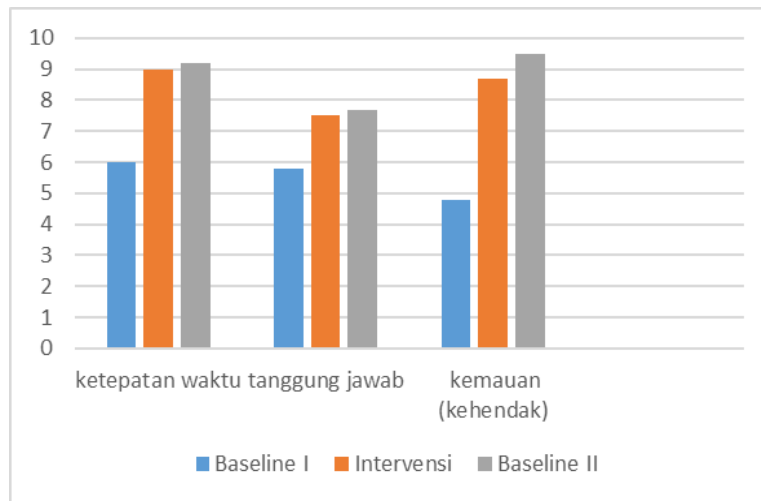
moral. Harus ada norma-norma perilaku yang diterima dalam suatu komunitas atau kelompok tertentu. Norma-norma yang diterapkan sebagai pedoman untuk mengontrol bagaimana anggotanya bertindak. Pada Nilai Pancasila yang terdiri dari lima sila telah menjadi pandangan hidup bangsa Indonesia dan telah mempengaruhi pandangan hidup bangsa Indonesia (Way of Life) bagi masyarakat Indonesia (Nuqul, 2008).

Kemudian pada baseline II (A2) setelah diberikannya perlakuan atau intervensi terdapat perubahan yang cukup meningkat terhadap kedisiplinan partisipan dalam pelaksanaan shalat hal ini dibuktikan dengan hasil behavior checklist post test yang diberikan setelah minggu terakhir yang menunjukkan partisipan lebih sadar akan kewajibannya terhadap shalat dan merasa bersalah ketika ia meninggalkannya, selain itu juga partisipan melaksanakan shalat dengan mulai disiplin, tepat waktu dan juga kesadaran atau kemauan sendiri tanpa paksaan dari pihak manapun.

Pada baseline I mendapatkan angka 6 pada aspek ketepatan waktu, 5.8 pada aspek tanggung jawab, dan pada aspek kemauan (kehendak) terdapat skor 4.8, hal ini dapat diketahui bahwa tingkat kedisiplinan shalat 5 waktu pada partisipan tergolong rendah, sebelum diberikannya perlakuan berupa reward dan punishment . Kemudian peneliti memberikan perlakuan atau intervensi berupa reward dan punishment yakni jika partisipan melaksanakan shalat 5 waktu maka akan diberikan reward dengan sebungkus kopi, dan apabila partisipan tidak melaksanakan shalat 5 waktu maka sebagai punishmentnya yakni membeli kopi 1 bungkus sesuai dengan kesepakatan sebelumnya. Pada tahap intervensi dari pemberian reward dan punishment terjadi kenaikan disiplin shalat 5 waktu partisipan yakni angka 9 pada aspek 1, 7.5 pada aspek 2, kemudian 8.7 pada aspek 3. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian reward dan punishment sangat efektif untuk meningkatkan disiplin shalat 5 waktu. Setelah diberikannya perlakuan peneliti juga melakukan follow up berkaitan dengan intervensi yang telah diberikan, hasilnya partisipan cenderung disiplin dalam menjalankan disiplin shalat 5 waktu.

**Tabel 1.** Perubahan Perilaku A-B-A

BehaviorPerilaku	Jumlah Frekuensi		
	Baseline I (A)	Intervensi (B)	Baseline II (A)
Ketepatan Waktu	6	9	9,2
Tanggung jawab	5.8	7,5	7,7
Kemauan Kehendak	4.8	8,7	9,5

**Gambar 1.1** Perubah Perilaku A-B-A

## Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan modifikasi perilaku dengan teknik reward dan punishment ini efektif untuk meningkatkan kedisiplinan individu dalam pelaksanaan shalat. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan peningkatan perilaku kedisiplinan dari hasil pencatatan kemunculan perilaku disiplin partisipan pada perubahan fase baseline I (A<sub>1</sub>), intervensi (B), dan baseline II (A<sub>2</sub>).

Pada baseline I setelah dilakukan behavior checklist mendapatkan angka 6 pada aspek ketepatan waktu, 5.8 pada aspek tanggung jawab, dan pada aspek kemauan (kehendak) terdapat skor 4.8, hal ini dapat diketahui bahwa tingkat kedisiplinan shalat 5 waktu pada partisipan tergolong rendah, sebelum diberikannya perlakuan berupa reward dan punishment. Pada tahap intervensi dari pemberian reward dan punishment terjadi kenaikan disiplin shalat 5 waktu partisipan yakni angka 9 pada aspek ketepatan waktu, 7.5 pada aspek tanggung jawab, kemudian 8.7 pada aspek kemauan dan kehendak. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian reward dan punishment sangat efektif untuk meningkatkan kedisiplinan shalat 5 waktu. Setelah diberikannya perlakuan peneliti juga melakukan follow up berkaitan dengan intervensi yang telah diberikan, hasilnya terlihat pada baseline II yang menunjukkan aspek ketepatan waktu mendapat angka 9.2, pada aspek tanggung jawab mendapatkan 7.7, dan pada aspek kemauan serta kehendak mendapatkan angka 9.5, hal ini menunjukkan partisipan cenderung disiplin dalam menjalankan disiplin shalat 5 waktu.

Didapatkan hasil pula bahwa partisipan menyadari kekeliruannya dan perlahan mencoba memperbaiki perilakunya yang ditunjukkan pada baseline II (A<sub>2</sub>) dan terlihat perubahan yang baik dalam kedisiplinan shalatnya dari instrumen shalat 5 waktu dari aspek ketepatan waktu, tanggung jawab, kemauan dan kehendak. Adapun yang diperlukannya pemahaman mengenai dasar pentingnya pelaksanaan shalat tetap perlu diberikan kepada partisipan mengenai manfaat baiknya kepada diri partisipan baik secara fisik maupun psikis agar perilaku disiplin ini tetap bertahan dalam diri partisipan.

dan menjadi berkelanjutan dengan ada atau tidaknya intervensi modifikasi perilaku reward dan punishment ini.

## Daftar Pustaka

- Azam, A. A. M., Hawwas, A. W. S. (2013). Fiqh ibadah: thaharah, shalat, zakat, puasa, dan haji. Amzah.
- Aziz, R., Mangestuti, R. (2006). Pengaruh kecerdasan intelektual (Iq), emosional (Ei) dan spiritual (Si) terhadap agresivitas pada mahasiswa UIN Malang. *El-qudwah, Jurnal Penelitian Integrasi Sains dan Islam*, 1(1), 70–84.
- Daradjat, Z. (1996). Shalat Menjadikan Hidup Bermakna. Ruhama.
- Foulkes, L., Bird, G., Gökçen, E., McCrory, E., & Viding, E. (2015). Common and distinct impacts of autistic traits and alexithymia on social reward. *PloS One*, 10(4), e0121018.
- Haryanto, S. (2007). Psikologi shalat. Mitra Pustaka.
- Hasibuan, N., Anhar, A., & Hilda, L. (2021). Penerapan reward dan punishment dalam peningkatan pengamalan sholat berjama'ah santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al-Hakimiyah Kabupaten Padang Lawas. *Studi Multidisipliner, Jurnal Kajian Keislaman*, 8(2), 171–178.
- Mangestuti, R., & Aziz, R. (2017). Pengembangan spiritualitas remaja: Mengapa remaja laki-laki lebih memerlukan dukungan keluarga dalam pengembangan spiritualitas. *Psikoislamika, Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 14(1), 31. <https://doi.org/10.18860/psi.v14i1.6500>
- Martin, G., & Pear, J. (2015). Modifikasi perilaku makna dan penerapannya (Ed. 10). Pustaka Pelajar.
- Nuqul, F. L. (2008). Pesantren sebagai bengkel moral: Optimalisasi sumber daya pesantren untuk menanggulangi kenakalan remaja. *PsikoIslamika*, 5(2), 1–20.
- Purwanta, E. (2012). Modifikasi perilaku. Pustaka Pelajar.
- Segaf, S. (2022). Moslempreneurship: Nurturing the entrepreneurial behaviour of Islamic Boarding School students in Indonesia. *Journal of Positive School Psychology*, 6(5), 1936–1944.
- Shantika, B., & Wiza, R. (2022). Strategi guru pai dalam menerapkan kedisiplinan shalat siswa SD IT Mutiara Kota Pariaman. *Fondatia*, 6(4), 925–935.
- Tasmara, T. (1999). Dimensi doa dan zikir: menyelami samudra qolbu mengisi makna hidup. Dana Bhakti Prima Yasa.