

**PENERAPAN TOKEN EKONOMI TERHADAP PENURUNAN PERILAKU ADIKSI  
BERMAIN GAME ONLINE PADA MAHASISWA**

**Rizky Bintang Istifar<sup>1</sup>, Inayatul Fauziyah<sup>2</sup>**

**Muhammad Jamaluddin<sup>3</sup>**

**E-mail: [\\*220401110149@student.uin-malang.ac.id](mailto:*220401110149@student.uin-malang.ac.id)**

**Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana  
Malik Ibrahim Malang**

**ABSTRAK**

Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak besar dalam kehidupan mahasiswa, salah satunya adalah meningkatnya intensitas bermain game online secara berlebihan. Fenomena ini mendorong munculnya perilaku adiktif yang dapat mengganggu aspek akademik, sosial, dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas token ekonomi sebagai strategi intervensi perilaku dalam menurunkan kecanduan bermain game online pada mahasiswa. Menggunakan metode eksperimen subjek tunggal (Single Subject Research) dengan desain A-B-A, subjek yang memenuhi kriteria adiksi diamati selama delapan hari melalui tiga fase: pra-intervensi, intervensi, dan pasca-intervensi. Token diberikan setiap kali subjek berhasil memenuhi target durasi bermain harian yang disepakati. Hasil penelitian menunjukkan penurunan durasi bermain yang signifikan sejak hari keempat intervensi, disertai dengan meningkatnya kemampuan subjek dalam mengelola emosi dan menunda aktivitas bermain demi tanggung jawab akademik. Efek perubahan ini terbukti berlanjut hingga fase pasca-intervensi, meskipun token tidak lagi diberikan. Temuan ini memperkuat efektivitas token ekonomi sebagai bentuk reinforcement positif yang mampu menumbuhkan kontrol diri dan motivasi intrinsik dalam mereduksi perilaku adiktif. Penerapan teknik ini dapat menjadi alternatif intervensi yang sederhana, aplikatif, dan berkelanjutan untuk mengatasi kecanduan game online di kalangan mahasiswa.

**Kata kunci**

Token Ekonomi, Adiksi Game Online, Mahasiswa

**ABSTRACT**

The rapid development of digital technology has significantly impacted students' lives, one of which is the excessive use of online games. This phenomenon has led to addictive behaviors that interfere with academic, social, and psychological well-being. This study aims to evaluate the effectiveness of a token economy as a behavioral intervention strategy to reduce online gaming addiction among college students. Using a single-subject experimental method (Single Subject Research) with an A-B-A design, a student meeting the addiction criteria was observed over eight days across three phases: pre-intervention, intervention, and post-intervention. Tokens were awarded each time the subject met the agreed daily gaming duration target. The results showed a significant decrease in gaming duration starting from the fourth day of the intervention, accompanied by improved emotional regulation and the ability to postpone gaming for academic responsibilities. These behavioral changes persisted into the post-intervention phase, even in the absence of rewards. The findings highlight the effectiveness of the token economy as a form of positive

reinforcement that fosters self-control and intrinsic motivation in reducing addictive behavior. This approach offers a simple, applicable, and sustainable alternative for addressing online game addiction among university students.

**Keywords**

*Token Economy, Online Game Addiction, College Students*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dewasa ini mendorong semakin mudahnya akses terhadap game online, terutama di kalangan mahasiswa. Game yang awalnya digunakan sebagai sarana hiburan kini mulai menimbulkan masalah ketika dimainkan secara berlebihan. Berdasarkan laporan We Are Social & Hootsuite tahun 2023, tercatat bahwa lebih dari 94% pengguna internet di Indonesia bermain game, dan kelompok usia 18–24 tahun yang mayoritas adalah mahasiswa menjadi pengguna terbanyak. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa termasuk dalam kelompok yang rawan mengalami ketergantungan terhadap game online.

Adiksi terhadap game online biasanya ditandai dengan munculnya dorongan kuat untuk terus bermain, kesulitan dalam mengontrol waktu bermain, serta mengabaikan aktivitas penting lainnya seperti belajar atau bersosialisasi (Weinstein, 2010). Dalam survei yang dilakukan oleh APJII tahun 2022, sekitar 1 dari 5 mahasiswa mengaku bermain game lebih dari 5 jam setiap hari, dan 25% lainnya mengaku kesulitan berhenti meskipun sudah menyadari dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari, terutama dalam hal akademik.

Masalah ini perlu mendapat perhatian serius, mengingat dampaknya bisa mempengaruhi prestasi dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan (Cahyaningsih et al., 2019). Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi perilaku adiktif ini adalah token ekonomi, yakni sistem yang memberikan penghargaan berupa token atas perilaku positif, yang nantinya dapat ditukar dengan sesuatu yang bernilai atau disukai. Teknik ini dinilai efektif dalam memodifikasi perilaku, termasuk dalam pengendalian kebiasaan adiktif (Latuheru & Meiyutariningsih, 2020).

Dalam sebuah penelitian yang dilaksanakan oleh (Zain, 2024) penggunaan token ekonomi terbukti efektif sebagai media intervensi dalam menurunkan tingkat perilaku tingkat kecanduan game online, namun pada bagian hasil dan pembahasan penelitian ini masih belum menjelaskan kontrol yang jelas terhadap intervensi tambahan berupa penjadwalan kegiatan harian. Walau jadwal harian yang disusun dan diterapkan pada sesi kedua juga ikut berperan dalam membantu perubahan perilaku partisipan, namun tujuan utama penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas token ekonomi, keberadaan penjadwalan membuat sulit untuk memastikan apakah perubahan yang terjadi benar-benar murni karena token ekonomi atau juga dipengaruhi oleh terapi penjadwalan tersebut. Karena itu, masih terbuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk lebih memisahkan pengaruh token ekonomi dari intervensi lain.

Salah satu tantangan yang dihadapi mahasiswa saat ini adalah meningkatnya kecenderungan perilaku adiktif terhadap game online, yang tidak jarang berdampak negatif pada aspek akademik, sosial, dan psikologis. Berbagai pendekatan intervensi telah dilakukan, salah satunya adalah penerapan token ekonomi, yaitu suatu teknik modifikasi perilaku berbasis penguatan positif yang terbukti efektif dalam berbagai konteks perilaku maladaptif. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini memfokuskan perhatian pada efektivitas token ekonomi dalam menurunkan intensitas perilaku adiktif bermain game online di kalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana token ekonomi mampu mengubah pola perilaku adiktif

tersebut serta menelaah perbedaan tingkat adiksi sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap upaya pengembangan strategi intervensi yang lebih terstruktur dan aplikatif dalam menangani kecanduan game online di lingkungan perguruan tinggi.

## **Kajian Pustaka**

### **Teori Operant Conditioning**

Teori operant conditioning yang dikembangkan oleh B.F. Skinner menjelaskan bahwa perilaku manusia dapat dibentuk melalui konsekuensi yang mengikuti tindakan tersebut. Menurut teori ini, perilaku yang diikuti oleh konsekuensi positif akan cenderung diulang, sedangkan perilaku yang diikuti oleh konsekuensi negatif atau tanpa konsekuensi cenderung melemah. Skinner membedakan antara reinforcement (penguatan) dan punishment (hukuman), di mana keduanya dapat bersifat positif atau negatif. Salah satu konsep penting dalam teori ini adalah shaping, yaitu membentuk perilaku kompleks secara bertahap dengan memberikan reinforcement pada setiap langkah kecil yang mendekati perilaku target. Operant conditioning banyak diterapkan dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, pelatihan hewan hingga terapi (Lu & Ana Hamu, 2022)

### **Reinforcement Positif**

Teori reinforcement positif berasal dari prinsip dasar operant conditioning yang dikembangkan oleh B.F. Skinner, seorang tokoh penting dalam psikologi behavioristik. Reinforcement positif merujuk pada pemberian suatu stimulus yang menyenangkan atau menguntungkan setelah individu melakukan perilaku tertentu, dengan tujuan untuk meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut akan diulangi di masa depan. Artinya, ketika seseorang menerima sesuatu yang dianggap bernilai atau menyenangkan sebagai konsekuensi dari tindakannya, ia cenderung termotivasi untuk mengulangi perilaku tersebut. Dalam hal ini, reinforcement positif menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk membentuk dan memperkuat perilaku yang diinginkan melalui sistem pemberian penghargaan. Salah satu bentuk konkret dari reinforcement positif adalah penggunaan token ekonomi. Token ekonomi merupakan sistem di mana individu diberikan token (seperti poin, stiker, kupon, atau bentuk simbolik lainnya) setiap kali mereka menunjukkan perilaku yang diharapkan. Token-token ini kemudian dapat dikumpulkan dan ditukar dengan hadiah atau penghargaan nyata sesuai ketentuan yang telah disepakati. (Rendiyono & Wicaksono, 2024)

### **Adiksi Game Online**

Dalam dunia psikologi, istilah kecanduan atau adiksi merujuk pada kondisi di mana seseorang mengalami ketergantungan fisik terhadap zat tertentu, seperti obat-obatan terlarang. Ketergantungan ini biasanya diiringi dengan peningkatan toleransi terhadap zat tersebut, munculnya gejala fisik maupun psikologis jika penggunaannya dihentikan, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Istilah ini umum digunakan dalam konteks klinis, dan sering kali digambarkan sebagai perilaku yang dilakukan secara berlebihan (Chaplin, 2004)

Sementara itu salah satu bentuk adiksi yang sering dijumpai saat ini adalah kecanduan terhadap game online. Game online merupakan jenis permainan digital yang bisa dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan melalui koneksi internet (Adams & Rollings, 2007) Game ini biasanya hadir dalam berbagai jenis dan level tantangan, serta memberikan pengalaman bermain yang menarik dan memicu rasa penasaran, sehingga pemain terdorong untuk terus bermain. Kecanduan terhadap game online sering disebut

sebagai game addiction (Grant & Kim, 2003), yakni kondisi di mana seseorang merasa sangat sulit untuk melepaskan diri dari permainan, bahkan menganggap game sebagai bagian penting dari hidupnya. Menurut (Pania & Hidayati, 2024), seseorang yang mengalami kecanduan game online biasanya menunjukkan beberapa indikator perilaku. Misalnya, ia bisa menghabiskan waktu lebih dari 3 jam sehari hanya untuk bermain game yang sama, bahkan rela merogoh demi mendukung aktivitas tersebut.

Kecanduan ini juga terlihat dari kebiasaan memainkan game yang sama selama lebih dari satu bulan tanpa bosan. Orang yang kecanduan juga sering bergabung dalam komunitas atau punya teman-teman yang sama-sama menyukai game itu. Ketika dilarang bermain, ia bisa merasa kesal atau marah. Selain itu, ia juga cenderung antusias saat berbicara tentang game tersebut, senang mengajak orang di sekitarnya untuk ikut bermain, dan lebih banyak menghabiskan waktu luangnya di luar jam sekolah untuk bermain daripada melakukan aktivitas lainnya. Kecanduan ini bisa memberikan dampak negatif secara psikologis dan sosial (Weinstein, 2010). Fenomena ini merupakan salah satu bentuk kecanduan yang berkaitan erat dengan penggunaan internet secara berlebihan, atau yang dikenal dengan istilah internet addictive disorder (Angela, 2013).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam riset kali ini adalah eksperimen. Metode yang dipilih dalam penelitian ini adalah eksperimen subjek tunggal (single subject research atau SSR). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan perilaku seseorang secara lebih mendalam dan terus-menerus dari waktu ke waktu, terutama saat individu tersebut diberi perlakuan atau intervensi tertentu (Prahmana, 2021).

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian adalah desain A-B-A, yang merupakan bentuk paling dasar dalam penelitian eksperimen subjek tunggal. Pada tahap pertama (fase A atau baseline), peneliti mengamati dan mencatat seberapa sering dan seberapa lama subject bermain game online, tanpa adanya perlakuan apa pun. Setelah itu, masuk ke tahap B, yaitu fase di mana intervensi token ekonomi mulai diterapkan. Pasca intervensi diberikan kembali ke tahap A. Tujuan dari tahap ini adalah untuk menilai apakah perubahan perilaku yang muncul selama intervensi bersifat sementara atau dapat bertahan dalam jangka panjang (Riska, 2022). Melalui perbandingan antara ketiga fase ini, peneliti ingin melihat apakah ada perubahan perilaku khususnya penurunan dalam kecanduan bermain game setelah mahasiswa mengikuti program token ekonomi.

Penelitian yang dilaksanakan melibatkan 1 mahasiswa semester 6 program Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berinisial F. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih peserta yang benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian. Purposive sampling berarti peneliti secara sengaja memilih individu-individu yang memenuhi kriteria telah ditetapkan sebelumnya (Kumara, 2018). Subjek dalam penelitian ini dipilih berdasarkan beberapa kriteria khusus, seperti aktif bermain game online setiap hari selama minimal tiga jam, sering merasa sulit untuk berhenti bermain meskipun sudah menyadari waktunya berlebihan, mulai mengabaikan tanggung jawab kuliah, dan sering merasa emosional berlebih saat bermain game. Dengan kriteria ini, peneliti berharap bisa benar-benar memahami apakah token ekonomi bisa membantu mengurangi kebiasaan bermain game secara berlebihan. Sebelum intervensi dimulai, peneliti terlebih dahulu menjelaskan maksud dan proses penelitian secara rinci kepada subjek, lalu meminta persetujuan secara sukarela agar semua proses berjalan secara etis dan terbuka.

Dalam penelitian ini, data dianalisis menggunakan analisis visual, yang merupakan teknik utama dalam pendekatan eksperimen subjek tunggal. Metode ini dilakukan dengan cara menyajikan data hasil observasi ke dalam bentuk grafik, sehingga perubahan perilaku subjek bisa dilihat dengan jelas dari waktu ke waktu. Beberapa data utama yang diamati meliputi durasi bermain game online setiap hari, seberapa sering subjek bermain, serta apakah target pengurangan bermain berhasil dicapai selama periode intervensi token ekonomi. Grafik yang dihasilkan membantu peneliti membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi, serta mengenali pola-pola seperti kecenderungan penurunan, kestabilan perilaku, hingga seberapa besar perubahan yang terjadi (Pratisti, 2018). Selain itu, peneliti juga memperhatikan waktu yang dibutuhkan sampai perubahan mulai terlihat (disebut latensi perubahan) serta konsistensi perubahan dari hari ke hari. Untuk memperkuat hasil, analisis visual ini dilengkapi dengan catatan dari wawancara dan data dari aplikasi pemantau digital, seperti lama waktu bermain yang tercatat otomatis di perangkat subjek.

Dalam penelitian ini peneliti 4 tahapan penelitian, yang diantaranya:

1. Tahap Pemilihan Subjek & Screening Awal:

Pada awal penelitian dilaksanakan pemilihan sampel. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Pemilihan dipilih berdasarkan beberapa kriteria yang diantaranya: Memainkan game online diatas 3 jam setiap harinya, Durasi 3 jam dipilih karena mengadaptasi berdasarkan riset yang dilakukan (Pania & Hidayati, 2024). Selain durasi bermain, terdapat beberapa kriteria khusus lain seperti:

- Berstatus mahasiswa
- Merasa kesulitan mengurangi bermain game online
- Cenderung mengabaikan tanggung jawab akademis
- Menggunakan game online sebagai media pelarian stress
- Cenderung emosional saat bermain game online
- Memiliki teman bermain game online

Setelah dilaksanakan pencarian subjek dengan kriteria maka dilaksanakan sesi screening awal dengan tehnik wawancara untuk memperoleh informasi lebih lanjut akan kondisi subjek. Peneliti memilih menggunakan tehnik wawancara karena memungkinkan untuk berinteraksi langsung dengan subjek saat mengajukan pertanyaan. Melalui tatap muka ini, subjek juga dapat menyampaikan informasi secara langsung, sehingga peneliti berkesempatan memperoleh jawaban yang lebih mendalam dan terperinci dari setiap pertanyaan yang diajukan. Berikut merupakan tabel yang menjadi pedoman wawancara

**Tabel 1. Pedoman Wawancara Screening Awal**

No	Pertanyaan
1	Game online apa saja yang biasanya sering anda mainkan?
2	Sejak kapan anda mulai rutin bermain game online?
3	Berapa lama waktu yang biasanya anda habiskan untuk bermain game setiap harinya?
4	Apakah ada waktu khusus untuk bermain game?
5	Apakah bermain game membantu anda mengatasi stres atau bosan
6	Apakah anda merasa sulit untuk berhenti bermain game meskipun anda sedang ada tanggung jawab lain?
7	Apakah anda pernah merasa terganggu dalam menjalankan tugas kuliah karena bermain game?
8	Bagaimana tanggapan teman, keluarga, atau dosen terhadap kebiasaan anda bermain game?
9	Apakah anda pernah mencoba mengurangi waktu bermain game? Bagaimana hasilnya?
10	Apa yang biasanya terjadi jika anda tidak bisa bermain game seperti biasa?
11	Menurut anda, apakah kebiasaan bermain game anda saat ini sudah mengganggu kehidupan sehari-hari?
12	Apakah anda pernah mengeluarkan uang untuk membeli item item game?
13	Apakah anda ingin mengubah pola bermain game anda? Mengapa?
14	Apa bentuk hadiah atau hal menyenangkan yang paling memotivasi anda untuk berusaha mengurangi durasi bermain game?

Setelah wawancara untuk screening awal maka disini dijalin kesepakatan untuk target bermain harian, hadiah token ekonomi dan penanda tangan *Informed Consent*. Dalam konteks penelitian ini, kesepakatan untuk hadiah token ekonomi adalah uang cash

## 2. Tahap Pra Intervensi

Pada tahap pra intervensi, peneliti melakukan observasi terhadap subjek selama dua hari guna memahami pola awal perilaku bermain game online secara alami, sebelum diberikan perlakuan apa pun. Selama periode ini subjek tidak diberi tahu mengenai rencana intervensi atau sistem token yang akan diterapkan, sehingga perilaku yang muncul mencerminkan kebiasaan sehari-hari tanpa pengaruh dari ekspektasi hadiah. Observasi dilakukan pada malam hari, sesuai dengan keterangan partisipan dalam wawancara awal bahwa waktu tersebut merupakan saat paling aktif ia bermain. Selain mencatat durasi bermain, peneliti juga memperhatikan aspek-aspek perilaku lain seperti kecenderungan menunda tugas, ekspresi emosional saat bermain, dan keterlibatan sosial dalam aktivitas gaming. Tahap ini penting untuk membangun gambaran dasar (baseline) yang jujur dan

utuh tentang perilaku partisipan, sebagai tolok ukur sebelum intervensi token ekonomi diberlakukan pada fase berikutnya.

Berikut merupakan tabel pedoman observasi yang digunakan dalam mengukur baseline selama berjalannya pengamatan dari pra intervensi-intervensi- pasca intervensi:

**Tabel 2. Catatan Evaluasi Perilaku Harian**

No	Aspek Perilaku	Ya	Tidak	Catatan Tambahan
1	Bermain sesuai batas waktu harian (misal $\leq 1$ jam)			
2	Menunda bermain untuk menyelesaikan tugas lain			
3	Menunjukkan usaha mengurangi durasi bermain Menghindari ajakan teman untuk bermain game			
4	Menunjukkan usaha mengurangi durasi bermain			
5	Menghindari ajakan teman untuk bermain game			

**Tabel 3. Catatan Observasi Harian**

Waktu Observasi	Lama Bermain Game (jam:menit)	Target Hari Ini (jam:menit)	Target Tercapai? ( $\checkmark$ / $\times$ )	Token Diberikan? ( $\checkmark$ / $\times$ )	Respons Subjek terhadap Token	Catatan Tambahan (perilaku, suasana hati, motivasi, dll)
		$\leq 3$ Jam				

### 3. Tahap Intervensi

Pada tahap intervensi, peneliti mulai menerapkan perlakuan berupa pemberian token ekonomi kepada subjek berdasarkan pencapaian target durasi bermain game harian. Intervensi ini berlangsung selama empat hari berturut-turut, di mana setiap malam subjek tetap diawasi aktivitas bermainnya. Jika subjek berhasil menurunkan durasi bermain hingga berada di bawah batas maksimal yang telah ditentukan, yaitu  $\leq 3$  jam per hari, maka subjek akan memperoleh satu token digital sebagai bentuk penguatan positif. Token tersebut dapat dikumpulkan dan ditukarkan dengan hadiah konkret yang sebelumnya telah disepakati bersama.

Pemberian token tidak hanya bertujuan sebagai motivator eksternal, tetapi juga dirancang untuk menstimulasi perubahan perilaku secara bertahap dengan memperkuat kontrol diri subjek. Selama proses intervensi, peneliti juga mencatat perubahan dalam aspek perilaku lainnya, seperti kemampuan subjek menunda bermain demi menyelesaikan tugas, pengelolaan emosi saat bermain, serta kecenderungan dalam menjalin interaksi sosial terkait game. Melalui tahap ini, peneliti mengamati secara langsung bagaimana subjek merespons sistem penguatan dan apakah terdapat pergeseran perilaku dibandingkan dengan fase pra-intervensi.

#### 4. Tahap Pasca Intervensi

Pada tahap pasca intervensi, peneliti menghentikan pemberian token sebagai bentuk penguatan eksternal dan kembali mengamati perilaku subjek selama dua hari berikutnya. Tujuan dari tahap ini adalah untuk melihat apakah perubahan perilaku yang terjadi selama intervensi dapat bertahan meskipun sistem hadiah telah dihentikan. Dengan kata lain, peneliti ingin mengetahui sejauh mana subjek mampu mempertahankan kontrol diri dan pengaturan waktu bermain game tanpa adanya insentif tambahan. Selama fase ini, observasi tetap dilakukan pada waktu yang sama seperti sebelumnya, yaitu pada malam hari, untuk menjaga konsistensi data. Peneliti mencatat apakah durasi bermain subjek tetap berada di bawah batas maksimal, serta mengamati aspek-aspek perilaku lain seperti kecenderungan menunda bermain demi tugas, stabilitas emosi saat bermain, dan interaksi sosial yang terkait dengan aktivitas game. Tahap ini memberikan gambaran penting tentang efektivitas jangka pendek dari intervensi token ekonomi, serta membantu melihat apakah perubahan perilaku yang telah terbentuk mulai mengarah pada pola yang lebih mandiri dan berkelanjutan.

#### 5. Screening akhir

Setelah seluruh rangkaian observasi selesai, peneliti melaksanakan wawancara akhir sebagai tahap penutup untuk menggali pengalaman subjek terhadap program intervensi. Wawancara ini dilakukan secara semi-terstruktur dan bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai perubahan yang dirasakan oleh subjek, baik dari segi kontrol diri, emosi, motivasi, maupun strategi yang digunakan untuk mengurangi durasi bermain game. Pertanyaan dalam wawancara mencakup topik seputar perbedaan perilaku sebelum dan sesudah intervensi, tantangan yang dialami, bentuk-bentuk perubahan yang paling terasa, serta pandangan subjek terhadap sistem token ekonomi yang telah dijalani. Proses wawancara berlangsung secara langsung dan dicatat oleh peneliti untuk kemudian dianalisis secara kualitatif. Informasi yang diperoleh dalam tahap ini digunakan sebagai data pendukung untuk menafsirkan hasil observasi, sekaligus menjadi sumber penting dalam memahami sejauh mana intervensi berdampak tidak hanya pada perilaku tampak, tetapi juga pada kesadaran dan pola pikir subjek dalam menghadapi kebiasaan bermain game online.

Berikut merupakan pedoman wawancara untuk screening akhir:

**Tabel 4. Pedoman Wawancara Screening Akhir**

No	Pertanyaan
1	Bagaimana kebiasaan bermain game anda berubah selama mengikuti program ini?
2	Apa perbedaan paling terasa yang anda rasakan sebelum dan sesudah diberi token ekonomi?
3	Apakah waktu bermain game anda sekarang lebih terkontrol?
4	Bagaimana perasaan anda saat menerima token setelah berhasil menurunkan durasi bermain game?
5	Adakah momen atau hari tertentu selama program yang membuat anda paling merasa tertantang?
6	Aktivitas apa yang kini lebih sering Anda lakukan selain bermain game?
7	Apakah program ini membantu anda menyadari dampak kebiasaan bermain game terhadap kegiatan lain?
8	Apakah sekarang anda merasa lebih mampu mengontrol keinginan bermain game dibanding sebelumnya?
9	Apakah saat ini anda memiliki alasan yang lebih kuat untuk membatasi waktu bermain?
10	Jika sistem token ini diterapkan lebih lama, apakah Anda bersedia tetap menjalaninya?
11	Apa yang anda lakukan setelah program ini selesai?

Setelah wawancara berakhir diadakan sesi dokumentasi dan konversi hadiah token ekonomi

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **Observasi Fase Pra-Intervensi (Hari 1-2)**

Selama dua hari pertama tanpa pemberian token, subjek bermain melebihi batas target  $\leq 3$  jam. Pada hari pertama, durasi bermain tercatat 4 j 10 m 37 d, disertai reaksi emosional yang intens—subjek memukul tembok dan lantai, ekspresi wajah tegang, serta kata-kata kasar saat menghadapi kesulitan dalam permainan. Meskipun pada pukul 22.10 subjek secara spontan berhenti bermain, tidak ada usaha sistematis untuk mengurangi durasi selanjutnya. Aspek menunda tugas menunjukkan subjek tetap mengabaikan tanggung jawab akademik meski tenggat telah dekat. Interaksi sosial bermain justru semakin dominan; subjek aktif mengajak teman-temannya untuk mabar, menegaskan kecenderungan aktif terhadap game online. Pada hari kedua, durasi bermain menurun sedikit menjadi 3 j 46 m 26 d, tetapi target masih belum tercapai dan tidak ada perubahan nyata pada ketiga aspek perilaku lainnya

### Observasi Fase Intervensi (Hari 3–6)

Penerapan token ekonomi dimulai pada hari ketiga. Meskipun durasi bermain menurun menjadi 3 j 16 m 57 d, target belum tercapai dan token belum diberikan. Namun, aspek antusiasme subjek mulai tampak; ia menyatakan “Bisa ini” saat dijelaskan mekanisme token, menandakan peningkatan motivasi intrinsik untuk berpartisipasi dalam program. Usaha menunda tugas mengalami sedikit perbaikan—subjek masih memerlukan pengingat untuk mengerjakan tugas—dan interaksi mengajak teman berkurang, meski belum sepenuhnya hilang.

Pada hari keempat, terjadi penurunan durasi drastis menjadi 1 j 50 m 42 d sehingga target terpenuhi dan token pertama diberikan. Subjek melaporkan perasaan senang dan termotivasi ketika menerima token digital, yang langsung memengaruhi perilaku menunda tugas; ia membersihkan kamar kontrakan dan mulai menyicil tugas kuliah tanpa pengingat. Aspek menghindari ajakan teman juga membaik terlihat dari minimnya undangan bermain yang ditanggapi subjek.

Hari kelima dan keenam menunjukkan konsistensi pada target: durasi bermain 1 j 08 m 58 d dan 2 j 43 m 08 d, sehingga token kedua dan ketiga diberikan. Pada hari kelima, meski motivasi mengerjakan tugas sempat menurun, subjek tetap menjaga pola tidur lebih teratur. Pada hari keenam, walaupun durasi naik sedikit, subjek tetap hadir aktif di kuliah online dan menanyakan kelanjutan program (“Ini sudah selesai kan? Aku boleh lanjut main lagi?”), menandakan pemahaman dan penerimaan struktur insentif yang baik.

### Observasi Fase Pasca-Intervensi (Hari 7–8)

Setelah pemberian token dihentikan, durasi bermain pada hari ketujuh dan kedelapan tetap di bawah target, masing-masing 2 j 06 m 06 d dan 1 j 43 m 23 d. Hal ini menunjukkan efek residual dari intervensi, di mana subjek mempertahankan perilaku yang telah dipelajari tanpa penguatan eksternal. Subjek menunjukkan inisiatif lebih besar dalam menunda bermain untuk menyelesaikan tugas dan melakukan aktivitas produktif, seperti menyapu dan membersihkan kontrakan. Di samping itu, subjek beralih ke game lain (FIFA Mobile) dengan kontrol emosi yang lebih stabil, dan untuk pertama kalinya menolak ajakan teman demi fokus pada tugas UAS, mencerminkan perubahan norma sosial dalam perilaku bermain.

**Tabel 5. Ringkasan Durasi Bermain, Pencapaian Target, dan Pemberian Token**

Hari	Durasi Bermain	Target ≤ 3 jam	Token Diberikan
1	4 j 10 m 37 d	×	×
2	3 j 46 m 26 d	×	×
3	3 j 16 m 57 d	×	×
4	1 j 50 m 42 d	✓	✓
5	1 j 08 m 58 d	✓	✓

6	2 j 43 m 08 d	✓	✓
7	2 j 06 m 06 d	✓	X
8	1 j 43 m 23 d	✓	X

## Hasil Wawancara

Berikut merupakan hasil wawancara yang telah mengalami proses reduksi data. Menurut (Sugiyono, 2010) reduksi data adalah proses menyederhanakan data dengan cara merangkum, memilah informasi penting, serta memusatkan perhatian pada hal-hal yang relevan dengan fokus penelitian. Tahapan ini juga mencakup pencarian tema serta pola tertentu dalam data, sehingga dapat memperjelas gambaran penelitian dan mempermudah proses pengumpulan data berikutnya.

### Wawancara Awal.

Sebelum intervensi, subjek menggambarkan kebiasaan bermain game online sebagai bagian penting dari rutinitas harian. Ia mengatakan *“kalau dinget-inget masih empat sampai lima jam-an setiap hari”*, dengan puncak aktivitas pada malam hari karena teman-temannya biasanya mengajak main bersama pada waktu itu. Subjek menyatakan *“game itu pelampiasan terbaik untuk mengatasi rasa bosan stress meski kadang bikin stress”*, dan hanya menghentikan permainan bila menghadapi tanggung jawab yang sangat mendesak, seperti ujian atau tugas yang deadline-nya sudah dekat. Momen ketidakberdayaannya digambarkan melalui pernyataan, *“Kalau gak main, tangan gatal pingin login dan main minimal 4 match ranked,”*. Dalam motif finansial, subjek menyebut cukup sering mengeluarkan uang untuk membeli item dalam game terutama skin *Mobile Legends* saat event-event tertentu karena menurutnya *“skin-skin yang ada di game bisa bikin seneng dan naikin semangat main sama sekalian mau pamer ke temen-temen. Makanya kadang saya 1 bulan top up minimal 50.000 buat beli starligh ”*. Ketika ditanya tentang usaha sebelumnya untuk mengurangi durasi bermain, subjek mengaku *“Sebenarnya udah berusaha mengurangi lewat scroll-scroll media sosial atau membaca komik di google, tapi kadang efektif, kadang tidak, bawaanya selalu pengen main game kalau udah pegang hp”* yang menandakan ketidakstabilan strategi pengalihan.

### Wawancara Akhir

Setelah delapan hari program, wawancara akhir menunjukkan perubahan sikap dan motivasi yang cukup signifikan. Subjek mengakui bahwa meski rasa gatal untuk main game tidak sepenuhnya hilang namun kemampuan mengontrol dorongan tersebut meningkat pesat, ia berujar, *“Waktu belum dikasih token token kayak gini pasti udah kalap main sampe ketiduran, tapi sekarang udah mendingan lah, setidaknya nggak nugas waktu deadline aja”* Hal ini mencerminkan peningkatan aspek menunda bermain untuk kewajiban akademik. Selain itu, subjek melaporkan bahwa durasi bermain berkurang dari rata-rata tiga jam per sesi menjadi sekitar dua jam, menunjukkan keberhasilan pengurangan durasi yang berkelanjutan. Subjek juga menambahkan bahwa keberhasilan awal dalam memperoleh tiga token membuatnya merasakan dampak positif

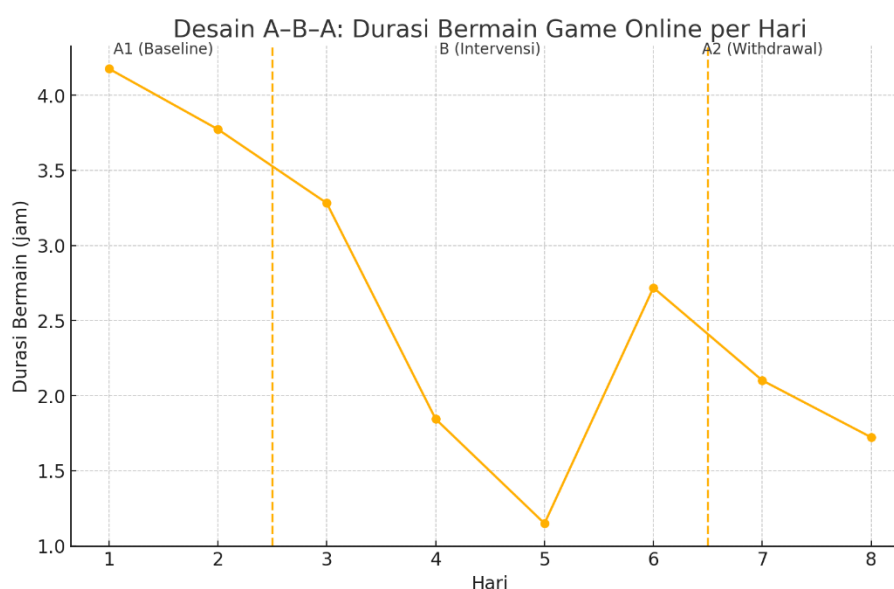
reinforcement dan menumbuhkan rasa percaya diri untuk terus mempertahankan kontrol tersebut.

Mengenai aktivitas alternatif, subjek menyebutkan bahwa *“Kalo sekarang soal aktivitas hp lebih sering scroll medsos kayak Facebook, TikTok, Instagram, dan YouTube, serta menyicil tugas kuliah lebih awal.”* Pergeseran ini menandakan perkembangan strategi coping yang lebih adaptif daripada sebelumnya.

Terakhir, ketika ditanya tentang kelanjutan program, subjek menyatakan *“kalo semisal diperpanjang bisalah buat jangka lebih panjang gak masalah hitung-hitung buat ngurangin hp terus-terusan, soalnya dari dulu gak pernah dari hp”* dari pernyataan subjek menunjukkan bahwa reinforcement eksternal (token ekonomi) berperan penting dalam fase awal perubahan kebiasaan.

## Analisis Data

### Diagram A-B-A



**Gambar 1: Diagram A-B-A Durasi Bermain Game Subjek**

Diagram di atas menggambarkan pola durasi bermain game online subjek selama delapan hari, dibagi menjadi tiga fase:

- A1 (Baseline; Hari 1–2): Durasi bermain tinggi dan relatif stabil, melebihi 3 jam setiap hari.
- B (Intervensi; Hari 3–6): Setelah token economy diterapkan (tanda garis putus di hari 3), durasi menurun drastis pada hari 4–5 sebelum sedikit naik kembali pada hari 6, namun tetap di bawah baseline.
- A2 (Withdrawal; Hari 7–8): Setelah token dihentikan (tanda garis putus di hari 7), durasi tetap di bawah batas baseline, menunjukkan pemeliharaan perubahan perilaku.

Garis vertikal putus-putus menandai transisi antar fase A-B-A, sedangkan titik data harian memperlihatkan level, tren, dan variabilitas durasi bermain sepanjang penelitian.

### Intepretasi Diagram

#### Intepretasi A-1

Pada fase pra-intervensi (hari 1–2), durasi bermain subjek tergolong tinggi dan stabil di atas batas target  $\leq 3$  jam. Rata-rata durasi pada fase ini mencerminkan kebiasaan bermain yang konsisten tanpa adanya pengaruh intervensi eksternal:

- Hari 1: 4 j 10 m 37 d
- Hari 2: 3 j 46 m 26 d

Penurunan kecil antar hari ( $-24$  m) menunjukkan variabilitas rendah, dan aspek perilaku lain seperti ketidakmauan menunda bermain untuk mengerjakan tugas, reaksi emosional tinggi saat frustrasi, serta intensitas mengajak teman bermain tetap dominan. Dengan demikian, data pra-intervensi ini valid sebagai baseline karena menunjukkan level awal perilaku adiktif yang konsisten.

#### Intepretasi B

Memasuki fase intervensi (hari 3–6), penerapan token ekonomi memunculkan perubahan fungsional yang signifikan. Setelah respons kegagalan pada intervensi awal pada hari ketiga dengan durasi 3 j 16 m 57 d yang masih di atas target, hari berikutnya subjek menunjukkan tren penurunan dramatis:

- Hari 3: 3 j 16 m 57 d (token pertama gagal diberikan)
- Hari 4: 1 j 50 m 42 d (token kedua diberikan)
- Hari 5: 1 j 08 m 58 d (token ketiga diberikan)
- Hari 6: 2 j 43 m 08 d (token keempat diberikan)

Secara tren, durasi bermain menurun rata-rata menjadi 2 j 24 m, dengan variabilitas yang lebih tinggi akibat respons adaptif subjek (kenaikan moderat pada hari 6). Aspek perilaku pendukung termasuk usaha menunda tugas, antusiasme terhadap token, regulasi emosi, dan pengurangan interaksi sosial bermain semua menunjukkan perbaikan yang sejalan dengan penguatan positif.

#### Intepretasi A2

Setelah token dihentikan, fase withdrawal (hari 7–8) menegaskan keberlanjutan perubahan. Durasi bermain tetap terjaga di bawah target:

- Hari 7: 2 j 06 m 06 d
- Hari 8: 1 j 43 m 23 d

Tren penurunan lanjutan dan variabilitas rendah menandakan bahwa subjek berhasil menginternalisasi kontrol diri yang dipelajari, terbukti dari peningkatan inisiatif pada aktivitas produktif dan penolakan ajakan bermain teman tanpa adanya reward eksternal.

Secara keseluruhan, analisis A–B–A ini menunjukkan bahwa token ekonomi yang diberikan efektif menurunkan durasi bermain (A→B) dan perubahan tersebut dipertahankan meskipun reinforcement ditarik (B→A2). Pola ini mendukung prinsip operant conditioning bahwa penguatan positif dapat membentuk dan memelihara perilaku baru sebelum beralih ke kontrol mandiri.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini secara jelas menunjukkan bahwa penerapan token ekonomi memberikan dampak positif dalam mengurangi kecanduan bermain game online pada mahasiswa. Pada fase baseline (hari 1–2), subjek rata-rata menghabiskan waktu bermain hampir empat jam per hari—jauh melebihi batas yang ditetapkan—serta sering kali mengalami frustrasi dan mengekspresikan kemarahan secara verbal ketika menghadapi kesulitan dalam permainan. Sikap ini juga diiringi dengan pengabaian tanggung jawab akademik, yang menggambarkan betapa lemahnya kontrol diri tanpa adanya rangsangan

eksternal. Kondisi tersebut konsisten dengan teori operant conditioning yang menegaskan pentingnya reinforcement positif untuk membantu individu mengubah perilaku maladaptif (Lu & Ana Hamu, 2022).

Ketika intervensi token ekonomi dimulai pada fase kedua (hari 3–6), kami menyaksikan penurunan durasi bermain secara signifikan. Pada hari keempat, durasi bermain turun menjadi 1 jam 50 menit, dan pada hari kelima bahkan hanya 1 jam 8 menit. Momen penerimaan token pertama memunculkan kebanggaan dan semangat baru pada subjek, yang kemudian secara sukarela mengalihkan perhatiannya ke tugas kuliah tanpa perlu diingatkan. Perubahan ini menunjukkan bahwa token tidak sekadar simbol penghargaan, melainkan juga pemicu emosional yang membantu subjek mengaitkan perilaku produktif dengan pengalaman positif. Dampaknya tidak hanya terlihat pada durasi bermain, tetapi juga pada pengurangan ajakan bermain teman dan meningkatnya inisiatif menunda bermain demi menyelesaikan tanggung jawab akademik.

Hal ini diperkuat pada data wawancara mengungkapkan bahwa setelah mengumpulkan tiga token, subjek mulai merasakan motivasi intrinsik untuk membatasi waktu bermain, bukan semata karena ingin mendapatkan hadiah. Proses ini mencerminkan internalisasi nilai—subjek mengembangkan rasa pencapaian pribadi atas usahanya yang menjadi batu loncatan menuju perubahan perilaku jangka panjang. Dengan kata lain, reinforcement eksternal telah berhasil menanamkan kerangka berpikir baru dalam diri subjek, di mana kontrol diri dan penghargaan atas pencapaian menjadi sumber motivasi utama.

Pada fase withdrawal (hari 7–8), meski penghargaan telah dihentikan, durasi bermain tetap stabil di bawah tiga jam per hari (rata-rata 1 jam 54 menit). Subjek secara aktif menolak ajakan teman dan memilih kegiatan lain seperti membersihkan kamar atau menyicil tugas tanpa dorongan peneliti. Keberlanjutan ini menunjukkan bahwa strategi pengelolaan diri yang dipelajari selama intervensi telah berakar sehingga kontrol eksternal berhasil bertransformasi menjadi kontrol internal.

Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya oleh (Zain, 2024) yang mencampurkan intervensi penjadwalan kegiatan harian, penelitian ini menegaskan bahwa efek penurunan durasi bermain dapat lebih tepat diatribusikan pada sistem token ekonomi. Dengan memisahkan variabel penjadwalan, prosedur intervensi menjadi lebih sederhana dan mudah diterapkan: cukup dengan menetapkan target, memberikan token sebagai penghargaan, dan menyepakati imbalan. Temuan ini membuka peluang bagi praktisi psikologi untuk merancang program modifikasi perilaku yang efisien dan berkelanjutan, tanpa beban administrasi penjadwalan yang terkadang sulit dipertahankan konsistensinya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis A–B–A yang telah dilakukan, penerapan token ekonomi menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam menurunkan durasi bermain game online pada mahasiswa. Pada fase intervensi (hari 3–6), durasi bermain menurun drastis misalnya pada hari keempat tercatat 1 jam 50 menit dan pada hari kelima hanya 1 jam 8 menit yang memicu semangat dan kebanggaan subjek saat menerima token sebagai penghargaan, sehingga secara sukarela subjek mengalihkan perhatiannya ke tugas kuliah tanpa perlu diingatkan. Ketika token dihentikan pada fase withdrawal (hari 7–8), durasi bermain tetap stabil di bawah tiga jam per hari (rata-rata 1 jam 54 menit), menandakan

bahwa kontrol diri yang dipelajari telah terinternalisasi dan tidak lagi sepenuhnya bergantung pada reinforcement eksternal .

Temuan ini memperkuat prinsip operant conditioning bahwa reinforcement positif dapat membentuk dan memelihara perilaku baru sebelum kemudian beralih ke kontrol mandiri, serta menegaskan bahwa sistem token ekonomi dengan prosedur sederhana berupa penetapan target, pemberian token, dan penukaran hadiah dapat diadaptasi sebagai model intervensi yang efisien dan berkelanjutan di lingkungan kampus atau klinis. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memperluas jumlah subjek dan memperpanjang durasi intervensi agar temuan lebih tergeneralisasi, serta mempertimbangkan variabel kontrol tambahan, misalnya dukungan sosial untuk mengisolasi pengaruh token ekonomi secara lebih murni.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adams, E., & Rollings, A. (2007). *Fundamentals of Game Design*. Pearson Prentice Hall. <https://books.google.co.id/books?id=jHghAQAAIAAJ>
- Angela. (2013). Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sdn 015 Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 1(2), 532–544.
- Cahyaningsih, A. A., Ati, N. U., & Abidin, A. Z. (2019). Gadget dan Mahasiswa (Studi Tentang Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Mahasiswa di Universitas Brawijaya). *Jurnal Respon Publik*, 13(3), 21–29.
- Chaplin, J. . (2004). *Kamus lengkap psikologi / J.P. Chaplin ; Penerjemah: Dr. Kartini Kartono* (K. Kartono (ed.); 9 edition). Raja Grafindo Persada.
- Grant, J., & Kim, S. (2003). Dissociative Symptoms in Pathological Gambling. *Psychopathology*, 36, 200–203. <https://doi.org/10.1159/000072790>
- Latuheru, G., & Meiyutariningsih, T. (2020). Application of Economy Tokens to Reduce Gadgets Addiction to Children. *Proceedings of The ICECRS*, 8, 1–7. <https://doi.org/10.21070/icecrs2020458>
- Lu, Y., & Ana Hamu, Y. (2022). Teori Operant Conditioning Menurut Burrhusm Frederic Skinner. *Jurnal Arrabona*, 5(1), 22–39. <https://doi.org/10.57058/juar.v5i1.65>
- Pania, T. S., & Hidayati, R. (2024). *Klasifikasi Kecanduan Bermain Game online Pada Remaja Menggunakan Metode Naïve Bayes Classifier Berbasis Website*. 4(5), 2518–2526. <https://doi.org/10.30865/klik.v4i5.1782>
- Prahmana, R. C. I. (2021). Single Subject Research (teori dan implementasinya: suatu pengantar). In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Pratisti, W. D. (2018). *psikologi-eksperimen-konsep-teori-dan-aplikasi-* (p. 270).
- Rendiyono, P. W., & Wicaksono, A. S. (2024). *Encouraging Students ' Passion for Learning : The Effectiveness of Positive Reinforcement Techniques for Elementary School Students Mendorong Semangat Belajar Siswa : Efektivitas Teknik Reinforcement Positif Untuk Siswa Sekolah Dasar*. 12(4), 510–516.
- Riska, Y. (2022). Metode Penelitian Eksperimen. In *Maqasiduna: Journal of Education, Humanities, and Social Sciences* (Vol. 2, Issue 01). <https://doi.org/10.59174/mqs.v2i01.24>
- Sugiyono, D. (2010). *Memahami penelitian kualitatif*.
- Weinstein, A. M. (2010). *Computer and Video Game Addiction — A Comparison between Game Users and Non-Game Users*. 4, 268–276. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491879>
- Zain, F. (2024). *Efektivitas Token Ekonomi Dalam Mengurangi Perilaku Kecanduan Game Online pada Mahasiswa*. 2(1), 163–172.