

# **EFEKTIVITAS PENERAPAN MODIFIKASI PERILAKU MODEL TOKEN ECONOMY TERHADAP PERILAKU KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE PADA MAHASISWA**

Oleh:

**Penulis Puguh Aria Ramadhan<sup>1</sup>**

**Mohammad Zinedine Zidane<sup>2</sup>**

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

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Alamat: JL. Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur  
(65145).

Korespondensi Penulis: [220401110218@student.uin-malang.ac.id](mailto:220401110218@student.uin-malang.ac.id)

**Abstract.** This study aims to investigate the effectiveness of applying a token economy behavior modification model to address online gaming addiction behavior in university students. Online gaming addiction has become an increasingly relevant issue in the current era of globalization and technology, often disrupting students' daily routines and academic activities. The subject of this study was a 20-year-old student who exhibited excessive online gaming patterns, spending an average of 4 hours and 17 minutes per day. The research method employed a quantitative approach with a single-case A-B experimental design. Data was collected through direct observation, interviews, and the use of online gaming addiction indicators to obtain baseline data of the subject's behavior before the intervention. Following a one-week token economy intervention, results showed a significant decrease in the subject's online gaming duration. The average playing duration decreased from 4 hours 17 minutes to 3 hours 23 minutes per day, a reduction of 21%. This reduction indicates that the token economy model proved effective in reducing online gaming addiction behavior among students.

**Keywords:** Online gaming addiction, student, behavior modification, token economy, intervention.

# **EFEKTIVITAS PENERAPAN MODIFIKASI PERILAKU MODEL TOKEN ECONOMY TERHADAP PERILAKU KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE PADA MAHASISWA**

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan modifikasi perilaku menggunakan model *token economy* dalam mengatasi kecanduan bermain *game online* pada mahasiswa. Kecanduan *game online* telah menjadi isu yang semakin relevan di era globalisasi dan teknologi saat ini, seringkali mengganggu rutinitas harian dan aktivitas akademik mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah seorang mahasiswa berusia 20 tahun yang menunjukkan pola bermain *game online* berlebihan, menghabiskan rata-rata 4 jam 17 menit per hari. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *single-case* tipe A-B. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara, dan penggunaan indikator kecanduan *game online* untuk mendapatkan data *baseline* perilaku subjek sebelum intervensi. Setelah intervensi *token economy* selama satu minggu, hasil menunjukkan penurunan signifikan durasi bermain *game online* subjek. Rata-rata durasi bermain turun dari 4 jam 17 menit menjadi 3 jam 23 menit per hari, atau sebesar 21%. Penurunan ini mengindikasikan bahwa model *token economy* terbukti efektif dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Kecanduan Game Online, Mahasiswa, Modifikasi Perilaku, Token Economy, Intervensi.

## **LATAR BELAKANG**

Beberapa penelitian mengenai kecanduan game online banyak terjadi di beberapa kalangan, terutama di kalangan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Wibowo & Kurniawan, 2021) dengan jumlah partisipan sebanyak 116 dengan gambaran 64 orang laki-laki dan 52 orang perempuan, setelah dilakukan validitas menunjukkan bahwa kecanduan game online didominasi oleh laki-laki sebesar 55,2%, sedangkan untuk perempuan 44,8%. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Mulawarman et al., 2022) dengan total partisipan sebanyak 232 mahasiswa aktif S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala setelah dilakukan uji validitas dan realitas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada di angka 53,0%. Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh (Nursyifa, 2020), hasil penelitian menunjukkan perempuan paling banyak mengalami kecanduan game online yaitu sebanyak (74,3%), peneliti mengatakan bahwa mahasiswanya adalah berjenis kelamin perempuan. Dari penelitian

tersebut diketahui bahwa kecanduan game online juga terjadi pada kalangan mahasiswa tidak hanya pada laki-laki perempuan juga mengalami kecanduan game online, hal ini menyadari bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan game online dikarenakan beberapa faktor seperti terlalu stress dengan perkuliahan, tempat untuk menenangkan diri, dan bisanya dilakukan di waktu luang dimana jika durasi bermainnya terlalu lama bisa mengakibatkan kecanduan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Ayumi, Zulkarnai, dan Hendra., 2019) mengatakan bahwa kebanyakan mahasiswa mengisi waktu luangnya dengan bermain game online sesuai dengan hasil penelitiannya yang menunjukkan kecanduan game online pada mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang.

Di era globalisasi dan teknologi yang serba cepat, fenomena mengenai mahasiswa yang mengalami semakin banyak terjadi. Semestinya game online digunakan sebagai sarana hiburan, namun seiring berjalanya waktu telah menjadi kebiasaan hingga mengganggu keseharian. Game online tak sekedar menyenangkan, namun bisa pula menjadi kecanduan dimana membuat orang tidak bisa berhenti bermain. Mereka yang kecanduan bermain game online cenderung menjadi egosentrisk dan mengutamakan kesenangan dalam hidup mereka (Zain, 2024). Game online memiliki banyak peminat mulai dari berbagai macam kalangan tidak terkecuali mahasiswa, masa ini dimulai pada periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa yakni usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun (Surbakti, 2017).

Kecanduan game online diklasifikasikan sebagai gangguan game atau *gaming disorder* ini tertuang dalam *International Classification Diseases* (ICD-11). Hal-hal yang mempengaruhi mahasiswa untuk bermain game online dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor lingkungan yang paling mempengaruhi mahasiswa untuk bermain game online. faktor dari diri individu tersebut yang memang ingin memainkan games online tersebut, dan karena memang kurangnya perhatian dari orang tua yang menyebabkan mahasiswa mencari kesibukan dalam bermain games online (Dalimunthe, 2019). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Mulawarman et al., 2022) kecanduan game online dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi mahasiswa bermain game online yaitu timbulnya kecemasan akademik seperti target kurikulum yang tinggi, pemberian tugas yang padat, maupun suasana kelas yang tidak kondusif. Penyebab seseorang bermain games online secara berlebihan dikarenakan oleh rutinitas yang membosankan, kurangnya kesempatan

## **EFEKTIVITAS PENERAPAN MODIFIKASI PERILAKU MODEL TOKEN ECONOMY TERHADAP PERILAKU KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE PADA MAHASISWA**

untuk bersantai dari padatnya jadwal sekolah, atau kuliah, suasana tempat tinggal yang jauh dari kenyamanan yang menyebabkan seseorang betah untuk menghabiskan waktu untuk bermain games, serta adanya ajakan teman dalam bermain games untuk tetap sama-sama memainkan games online (Budhi & Indrawati, 2017).

Akibat yang ditimbulkan dari bermain game online bagi mahasiswa adalah mengalami penurunan konsentrasi belajar, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, hingga berdampak pada absensi perkuliahan. Individu yang mengalami kecanduan game online, bisa berdampak yang ditandai dengan susah tidur (insomnia), sakit kepala, dan yang paling bahaya adalah terganggunya mental pecandu games online (Ondang et al., 2020). Kecanduan games online membuat kehilangan kontrol diri terhadap waktu bermain sehingga menyebabkan masalah dalam kehidupan seseorang, merasakan kebutuhan untuk bermain games online dengan jumlah waktu yang meningkat dan emosional yang tidak stabil jika adanya pengurangan waktu untuk bermain games online, menghindari masalah dengan bermain games online, merasa gelisah apabila tidak bisa bermain games online, selalu berupaya untuk mengendalikan atau berhenti bermain games online namun tidak berhasil (Pratama et al., 2020). Apabila remaja berlebihan dalam bermain game online, maka bisa menjadi dampak buruk bagi remaja itu sendiri seperti terganggunya aktivitas belajar, istirahat kurang dan pola tidur terganggu (Siti Mahmudah, 2025). Penggunaan gadget sebenarnya juga memiliki dampak negatif, ketergantungan yang berlebihan dapat berakibat kepada kesehatan seseorang seperti gangguan tidur, selain itu juga dapat berpengaruh pada kesehatan mental seperti kecanduan media sosial dan lain-lain (Putri Dwi Priskova, Lubna Nafahat Athiyyah, 2024).

Menurut Suherman (2019) orang tua memiliki peran penting dalam menjaga penggunaan gadget pada anak-anak karena dengan kemudahan operasional serta kecanggihan teknologi pada gadget ini dapat membuat anak-anak usia pra sekolah ini mengakses gadget secara mandiri. Remaja saat ini dapat disebut generasi post millenials. Salah satu cirinya yaitu tumbuh dengan teknologi yang sangat mudah untuk diaksesnya, sehingga hal tersebut membuat remaja saat ini dapat juga dikatakan sebagai generasi yang paling memahami teknologi (Adriansyah et al., 2017). Menurut (Nurhidayah et al., 2021) pentingnya peran orang tua dalam mengawasi anak dalam bermain gadget di era digital ini agar anak tidak melakukan hal yang seharusnya tidak dilakukan. Kemudahan akses

internet memiliki dampak jangka panjang yang pada akhirnya memengaruhi anak-anak yang telah beranjak dewasa dan sedang berada pada fase perkuliahan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dheri Hermawan, 2021) menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok usia terbanyak yang mengalami permasalahan dengan penggunaan teknologi, seperti internet. Permasalahan yang terkait dengan penggunaan game online telah mendapat banyak perhatian dari masyarakat luas.

Salah cara yang bisa menurunkan dampak dari kecanduan game online dengan penggunaan token ekonomi, token ekonomi merupakan cara untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan dan juga bisa membentuk perilaku baru dengan menggunakan sistem *reward*. Token ekonomi adalah metode yang menggunakan sistem konsekuensi yang kompleks dan biasanya diterapkan pada kelompok individu untuk berbagai macam perilaku target (Ayllon & Azrin, 1968b). Token ekonomi merupakan pemberian program teknik modifikasi perilaku menggunakan token economy dan juga penguatan positif pada akhirnya memberikan manfaat yang menguntungkan bagi masyarakat (Nurfadila et al., 2024). *Token economies have been used in a great variety of settings, including classrooms for typically functioning students of all ages, classrooms and institutions for people with developmental disabilities, hospitals for psychiatric patients and drug abusers, group homes for teenagers who have committed antisocial acts and are at risk of becoming delinquents, and work settings to enhance job performance* (Kazdin, 1985). *A token economy is reinforcement system in which conditioned reinforcers (tokens) are delivered to people for desirable behaviors: the tokens are later exchanged for backup reinforcers* (Raymond G. Miltenberger, n.d.).

Berdasarkan penjelasan yang berada di atas, dapat diketahui bahwa pelaksanaan token ekonomi merupakan penguatan perilaku yang diinginkan dan mengurangi bahkan menghapus perilaku yang tidak diinginkan dengan target yang telah ditetapkan. Metode token ekonomi menggunakan sistem konsekuensi yang kompleks untuk bisa diterapkan dalam berbagai kelompok individu untuk berbagai macam perilaku target. Penggunaan token ekonomi untuk penggunaan pada mahasiswa yang mengalami kecanduan game online untuk lebih disiplin dalam penggunaan gadget untuk bermain game online. Oleh karena itu penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penggunaan token ekonomi pada mahasiswa yang memiliki kecanduan game online untuk menurunkan kecanduan game online.

# **EFEKTIVITAS PENERAPAN MODIFIKASI PERILAKU MODEL TOKEN ECONOMY TERHADAP PERILAKU KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE PADA MAHASISWA**

## **KAJIAN TEORITIS**

Bagian ini menguraikan teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian dan memberikan ulasan tentang beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dan memberikan acuan serta landasan bagi penelitian ini dilakukan. Jika ada hipotesis, bisa dinyatakan tidak tersurat dan tidak harus dalam kalimat tanya.

## **METODE PENELITIAN**

### **Subjek Penelitian**

Modifikasi perilaku model token ekonomi ini dilakukan pada seorang mahasiswa berinisial Z berusia 20 tahun di kelurahan Mojolangu, Kota Malang. Dalam penentuan subjek, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dimana subjek dipilih berdasarkan pertimbangan atau tujuan tertentu yang relevan dengan fokus penelitian (Patton, 2015). subjek Z mengakui bahwasannya dirinya mulai kecanduan bermain game online terutama Mobile Legends sejak tahun 2022 dimana pada kesehariannya dia bisa menghabiskan waktu selama 29 jam 59 perminggu dengan rata-rata menghabiskan waktu 4 jam bahkan lebih perharinya untuk bermain game online. Kecanduan game online yang dialami Z menurut penuturannya telah banyak menganggu kesehariannya sebagai mahasiswa. Dimana Z merasakan bahwa pola kehidupanya mulai berubah drastis, seperti sering menunda mengerjakan tugas ataupun bangun terlambat untuk pergi kuliah.

Sebagai seorang anak yang sedang merantau untuk menempuh pendidikan Z melalui penuturannya lebih senang menghabiskan waktu untuk bersosialisasi dengan teman temannya dalam dunia game online daripada menghabiskan waktu untuk bersosialisasi secara nyata bersama dengan teman temannya. Tentu hal-hal seperti ini memerlukan perubahan nyata agar efek negatif dari kecanduan bermain game online ini tidak semakin memburuk. Sehingga dengan data yang telah didapatkan dari Z peneliti memilih Z sebagai subjek dalam penelitian ini.

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan *single-case experiment* tipe A-B (Dewaruci & Hanurawan, 2022). Penggunaan model *single-*

*case experiment* tipe A-B merupakan salah satu desain penelitian yang paling mudah diterapkan dalam modifikasi perilaku. Dalam desain penelitian eksperimen tipe A-B terbagi kedalam dua fase, dimana fase pertama adalah fase baseline (A) , kemudian fase kedua adalah fase intervensi (B) (Miltenberger, 2016). Fase baseline (A) merupakan fase awal dalam penelitian, fase baseline digunakan untuk menilai perilaku dari subjek tpa adanya pemberian intervensi. Tujuan utama dari pengukuran fase baseline adalah untuk mendapatkan data dasar perilaku subjek sebelum adanya pemberian intervensi. Fase baseline dalam penelitian ini dilakukan selama satu minggu (7 hari) dan diamati setiap hari. Fase intervensi (B) merupakan tahapan setelah fase baseline dilaksanakan dan dicatat data dan nilainya, pada fase intervensi ini subjek diberikan perlakuan guna memperoleh nilai apakah terdapat perubahan perilaku. Fase intervensi bertujuan untuk mengukur kembali perilaku subjek apakah terdapat perubahan atau tidak. Fase intervensi dalam penelitian ini dilakukan selama satu minggu (7 hari) dengan menerapkan model token ekonomi sebagai bentuk dari usaha modifikasi perilaku.

Berdasarkan hasil data *baseline* yang diperoleh peneliti, subjek Z menunjukkan waktu bermain game selama 29 jam 59 perminggu dengan rata-rata menghabiskan waktu 4 jam bahkan lebih perharinya untuk bermain game online. Dalam temuan yang ada dalam fase baseline ini subjek Z tergolong sebagai *heavy user* dimana durasi bermain game online yang dilakukan telah melebihi batas normal dalam bermain game online (Putra & others, 2022). Dari hasil pencatatan data yang dilakukan peneliti menentukan target perilaku yang diinginkan oleh subjek, seperti: mengurangi waktu bermain game online dalam sehari menjadi kurang dari 2 jam perhari, memperbaiki jam tidur yang sudah tidak stabil, dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, dan dapat mengalihkan waktu untuk bermain game online menjadi waktu bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya. Sehingga harapannya Z dapat merubah perilaku kecanduan game online yang dialaminya menjadi perilaku yang lebih positif bagi dirinya.

## Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian dikelompokkan dalam beberapa tahap yang harus dilaksanakan secara sistematis dan terstruktur guna mendapat data sesuai apa yang terjadi dilapangan. Tahap awal yang dilaksanakan adalah *screening*, pada tahap ini peneliti melakukan asesmen awal menggunakan indikator kecanduan bermain game

# EFEKTIVITAS PENERAPAN MODIFIKASI PERILAKU MODEL TOKEN ECONOMY TERHADAP PERILAKU KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE PADA MAHASISWA

online yang diadopsi dari artikel yang berjudul “*Validasi Video Game Addiction Test pada Player Esports di Indonesia: Sumber Bukti Berdasarkan Struktur Internal*” yang ditulis oleh Dian Lintang, dkk. (2021). Dimana penulis menggunakan indikator kecanduan game online dengan dengan 14 butir indikator yang digunakan untuk melakukan screening terhadap subjek Z (Tabel 1) (Lintang et al., 2021). Pada hasil screening menggunakan indikator tersebut subjek memenuhi delapan dari 14 indikator yang digunakan. Hal ini tentu menjadi data pendukung awal bahwa subjek telah berada pada taraf kecanduan bermain game online.

**Tabel 1. Indikator Kecanduan Game Online**

NO	Indikator	Iya/Tidak (Cheklist)
1	Saya merasa kesulitan berhenti bermain game online	
2	Saya terus bermain game online, meskipun saya memiliki niat untuk berhenti bermain.	
3	Orang lain (misalkan orang tua atau teman) mengatakan bahwa saya harus menghabiskan waktu lebih sedikit untuk bermain game online	
4	Saya lebih suka bermain online daripada menghabiskan waktu bersama orang lain (misalkan teman atau orang tua).	
5	Saya kurang tidur karena bermain game online.	
6	Saya memikirkan bermain game online bahkan ketika saya sedang tidak online.	
7	Saya menanti-nantikan waktu untuk bisa bermain game online	
8	Saya berpikir bahwa saya harus lebih jarang bermain game online	
9	Saya tidak berhasil mengurangi waktu bermain game online.	
10	Saya merasa gelisah, frustrasi, atau jengkel ketika tidak bisa bermain game online.	
11	Saya terburu-buru mengerjakan PR atau tugas agar bisa segera bermain game online.	

- 12 Saya lupa mengerjakan tugas karena bermain game online.
- 13 Saya bermain game online karena saya sedih.
- 14 Saya bermain game online untuk melupakan masalah saya.

---

Sumber: artikel Dian Lintang, dkk. (2021)

Selanjutnya pada tahap *baseline* dilakukan selama satu minggu untuk mendapatkan data durasi waktu bermain game online (Tabel 2). Pada tahap ini peneliti menggunakan model observasi dan wawancara secara langsung kepada subjek untuk mendapat data durasi bermain game online dalam setiap harinya. Berdasarkan data *baseline* yang diperoleh, subjek Z menghabiskan waktu selama 29 jam 59 perminggu dengan rata-rata menghabiskan waktu 4 jam perharinya untuk bermain game online.

**Tabel 2. Baseline Durasi Bermain Game Online**

---

<b>DATA BASELINE SATU MINGGU</b>			
<b>NO</b>	<b>Tanggal</b>	<b>Aktivitas Bermain Game</b>	<b>Durasi Bermain</b>
1	Minggu, 18 Mei 2025	Mobile Legend	3 Jam
2	Senin, 19 Mei 2025	Mobile Legend	2 Jam 30 Menit
3	Selasa, 20 mei 2025	Mobile Legend	3 Jam
4	Rabu, 21 Mei 2025	Mobile Legend	2 Jam 18 Menit
5	Kamis, 22 Mei 2025	Mobile Legend	8 Jam 24 Menit
6	Jumat. 23 Mei 2025	Mobile Legend	7 Jam 18 Menit
7	Sabtu, 24 Mei 2025	Mobile Legend	3 Jam 29 Menit

---

Tahap intervensi dilaksanakan dalam jangka waktu satu minggu (7 sesi). Dimana setiap sesi dilaksanakan dalam satu hari dimana pengamatan utama yang dilakukan adalah mengenai durasi subjek bermain game online serta kegiatan lain yang dilakukan oleh subjek sesuai dengan tujuan perilaku yang diinginkan. Peneliti melakukan pendampingan langsung selama proses intervensi, dimana peneliti melakukan pengamatan dan pencatatan langsung di tempat tinggal subjek guna

# **EFEKTIVITAS PENERAPAN MODIFIKASI PERILAKU MODEL TOKEN ECONOMY TERHADAP PERILAKU KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE PADA MAHASISWA**

menjamin keaslian data dan pencatatan perilaku yang dilakukan oleh subjek. Selama tahapan intervensi subjek diberikan penguatan berupa token yang diberikan sesuai aturan yang telah disepakati. Subjek akan mendapatkan token dengan nilai-nilai yang berbeda tergantung pada perilaku apa yang dilakukan oleh subjek, namun fokus utamanya tetap pada kegiatan bermain game online yang dilakukan oleh subjek. Namun subjek juga diberikan peraturan apabila subjek bermain game online melebihi waktu bermain game online yang sudah tercatat pada fase baseline, maka token tidak akan diberikan. Untuk akumulasi penukaran serta pemberian token dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3. Skema Pemberian Token**

NO	Kegiatan	Token	
		yang didapat	Penukaran token
1	Setiap jam yang tidak digunakan untuk bermain game online	1 token	10 token dapat ditukarkan dengan bonus bermain game 30 menit di akhir pekan
2	Tidur lebih awal (Maksimal pukul 23.00 WIB)	1 token	20 token dapat ditukarkan dengan dibelikan makanan atau minuman favorit
3	Dapat menyelesaikan tugas tepat waktu	2 token	
4	Memilih untuk bersosialisasi dengan teman-temen dalam	5 token	

kehidupan nyata atau  
melakukan kegiatan positif

---

## Analisis Data

Teknik yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif yang disajikan dalam bentuk grafik. Analisis yang digunakan berfokus pada perbandingan antara durasi bermain game online pada fase *baseline* (A) selama satu minggu dengan fase intervensi (B) dalam waktu satu minggu. Intervensi dianggap berhasil ketika durasi bermain game online yang dilakukan oleh subjek lebih rendah dibandingkan dengan fase *baseline* (A).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

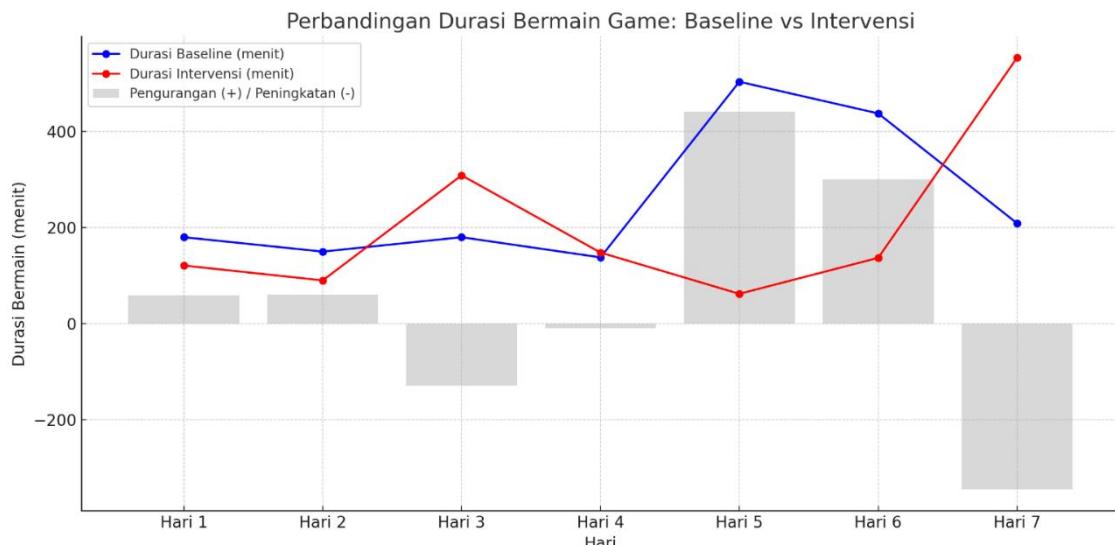
Hasil dari pemberian intervensi model token ekonomi yang dilakukan dalam jangka waktu satu minggu (7 Hari) menunjukkan adanya pengurangan durasi bermain game online pada subjek Z. Data menunjukkan bahwa pada tahap baseline subjek Z dapat menghabiskan waktu selama 29 jam 59 menit per-minggu dengan rata-rata 4 jam 17 menit dihabiskan oleh subjek Z per-harinya untuk bermain game online. Hasil data pada tahap intervensi selama satu minggu (7 hari) menunjukkan subjek Z menghabiskan waktu selama 23 jam 41 menit per-minggu dengan rata-rata 3 jam 23 menit per-hari dihabiskan untuk bermain game online. Untuk melihat hasil intervensi pengurangan durasi bermain game online dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. *Hasil Intervensi pengurangan durasi bermain game online*

NO	Hari/Tanggal	Durasi Bermain Game Online ( dalam satuan menit)	Durasi Pengurangan Bermain Game Online ( dalam satuan menit)	Jumlah Token yang Didapat
----	--------------	--	---	------------------------------------

# EFEKTIVITAS PENERAPAN MODIFIKASI PERILAKU MODEL TOKEN ECONOMY TERHADAP PERILAKU KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE PADA MAHASISWA

No	Tanggal	Durasi Bermain (menit)	Pengurangan (-)	Jumlah Token
		Baseline (menit)	Intervensi (menit)	
1	Minggu, 25 Mei 2025	121 Menit	59 menit	8 token
2	Senin, 26 Mei 2025	90 Menit	60 menit	12 token
3	Selasa, 27 Mei 2025	309 Menit	-129 menit (tidak ada pengurangan)	0 token
4	Rabu, 28 Mei 2025	148 Menit	-10 menit (tidak ada pengurangan)	10 token
5	Kamis, 29 Mei 2025	62 Menit	442 menit	13 token
6	Jumat, 30 Mei 2025	137 Menit	301 menit	10 token
7	Sabtu, 31 Mei 2025	554 Menit	-345 menit (tidak ada pengurangan)	5 token
<b>Jumlah Token:</b>				<b>58 token</b>



**Gambar 1.** Grafik durasi bermain game online

Grafik pengurangan durasi bermain game online subjek Z dari fase baseline dan fase intervensi dapat dilihat pada gambar 1. Berdasarkan gambar 1, dapat diperoleh kesimpulan bahwa dalam modifikasi perilaku menggunakan model token ekonomi dapat mengurangi durasi bermain game online pada subjek Z. Meskipun pada grafik juga dapat dilihat bahwa terdapat beberapa hari pada fase intervensi subjek Z sempat mengalami kenaikan yang cukup signifikan antara tahap baseline dengan tahap intervensi. Berdasarkan data baseline jumlah rata rata durasi bermain game online dari subjek Z adalah 4 jam 17 menit per-hari. Sedangkan pada tahap intervensi durasi bermain game online dari subjek Z adalah 3 jam 23 menit per-hari. Sehingga dapat perbandingan antara tahap baseline dengan tahap intervensi, subjek Z mengalami penurunan durasi bermain game online selama 54 menit per-hari (21%). Dari data yang diperoleh selama tahap intervensi subjek Z mengalami beberapa kali peningkatan durasi waktu bermain game online yaitu pada hari selasa, rabu, dan sabtu. Namun kenaikan paling signifikan terjadi pada hari sabtu 31 mei 2025.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa modifikasi perilaku model token ekonomi, efektif dalam mengurangi durasi waktu bermain game online pada subjek Z yang merupakan seorang mahasiswa. Terdapat pengurangan durasi waktu bermain game online, dimana pada tahap baseline subjek Z menghabiskan waktu selama 29 jam 59 menit per-hari dengan rata rata waktu 4 jam 17 menit dihabiskan per-harinya untuk bermain game online. Sedangkan selama tahap intervensi durasi bermain game online subjek Z menghabiskan waktu rata-rata selama 3 jam 23 menit per-hari untuk bermain game online. Dimana artinya terdapat penurunan rata-rata durasi bermain game sebesar 54 menit per hari (21%). Dengan subjek Z berhasil mengumpulkan total 58 token dari satu minggu (7 hari) intervensi.

Selama tahapan intervensi guna mengurangi kecanduan bermain game online dengan model token ekonomi, subjek Z mengganti waktu yang biasanya hanya dihabiskan untuk bermain game online dengan melakukan kegiatan lain seperti berolahraga dan berekreasi bersama teman-temannya. Dari data yang di dapat selama tahap intervensi menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang cukup signifikan, ini menandakan subjek Z berhasil menekan batas wajar durasi bermain game bagi individu

## **EFEKTIVITAS PENERAPAN MODIFIKASI PERILAKU MODEL TOKEN ECONOMY TERHADAP PERILAKU KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE PADA MAHASISWA**

se-usianya dari yang semula lebih dari 4 jam yang masuk dalam kategori tinggi menjadi 3 jam yang masuk kategori sedang (Prayuda et al., 2022). Hal ini menandakan bahwa subjek Z berhasil mengurangi durasi bermain game online yang semula berada pada level *heavy user* menjadi *light user*. Tentu adanya perubahan yang baik dari subjek Z menandakan keberhasilan peng-aplikasian modifikasi perilaku model token ekonomi terhadap kecanduan bermain game online pada mahasiswa.

Metode modifikasi perilaku model token ekonomi terbukti efektif dalam usaha mengubah perilaku maladaptif yang dialami oleh seorang individu. Dalam kasus kecanduan game online yang merupakan sesuatu yang bersifat adiktif, fungsi dari pemberian token dalam tahap intervensi model token ekonomi adalah sebagai bentuk penguatan eksternal dengan harapan seorang individu dapat meningkatkan rasa kepatuhan dan menekan frekuensi perilaku adiktif, terutama saat pemberian token diiringi dengan pemberian reward yang bermakna bagi seorang individu (Kazdin, 2012) . Dalam konteks kecanduan game online, Petry & Roll, (2011) menunjukkan bahwa sistem token economy dapat berfungsi sebagai mekanisme kontrol perilaku, menggantikan dorongan adiktif dengan insentif terstruktur. Lebih lanjut, King et al., (2020) menekankan bahwa perilaku adiktif dalam konteks digital memerlukan pendekatan intervensi yang lebih komprehensif. Dimana token ekonomi akan lebih tinggi tingkat keberhasilannya jika dikombinasikan dengan pendekatan kognitif seperti CBT untuk mendorong internalisasi nilai dan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Scara praktis, penerapan modifikasi perilaku model token ekonomi dalam usaha merubah perilaku kecanduan bermain game online telah banyak dimanfaatkan dalam berbagai program rehabilitasi terhadap perilaku kecanduan produk digital, dimana subjek yang diberikan intervensi akan diberikan token untuk meningkatkan perilaku adaptif dan menekan perilaku maladaptif yang dialami oleh seorang individu. Strategi dalam penerapan token ekonomi dengan cara yang tepat tidak hanya membantu untuk membentuk kebiasaan baru, akan tetapi juga membantu seorang individu dalam membangun kontrol diri dalam menghadapi perilaku maladaptif yang ada dalam diri seorang individu.

Namun demikian, efektifitas jangka panjang dalam penerapan modifikasi perilaku model token ekonomi sangat bergantung pada integrasi yang kuat antara praktisi dan subjek intervensi, dimana dengan mekanisme internalisasi seperti self-monitoring,

pemberian konsekuensi atas relaps, serta pendekatan holistik yang melibatkan dukungan sosial, serta pengaturan rutinitas yang terstruktur diharapkan model token ekonomi dapat mendukung pencapaian tujuan hidup yang lebih bermakna.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, modifikasi perilaku model token ekonomi yang diberikan kepada seseorang yang mengalami kecanduan dalam bermain game online menunjukkan adanya penurunan durasi waktu bermain game online antara tahap baseline dan tahap intervensi. Dimana hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan rata-rata durasi bermain game sebesar 54 menit per hari (21%). Dengan subjek berhasil mengumpulkan total 58 token dari satu minggu (7 hari) intervensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa modifikasi perilaku model token ekonomi terbukti efektif dalam usaha mengurangi kecanduan bermain game online.

### **Saran**

Dalam usaha untuk memperkaya kajian ilmiah mengenai efektifitas modifikasi perilaku model token ekonomi, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperkuat model rancangan intervensi serta melakukan monitoring secara berkala agar hasil intervensi dapat membawa hasil yang lebih signifikan. Penggunaan metode eksperimen lain seperti model A-B-A guna menguji efektifitas model teoken ekonomi pada saat sebelum intervensi, intervensi, dan setelah intervensi. Penggunaan subjek dengan cakupan yang lebih luas juga dapat dipertimbangkan untuk melihat perbandingan antara subjek satu dengan subjek lainnya. Kolaborasi aktif antara peneliti dengan orang-orang terdekat subjek dalam usaha pemantauan dan pengawasan selama proses intervensi berlangsung, sehingga manfaat dan tingkat keberhasilan modifikasi perilaku model token ekonomi dapat meningkat lebih baik

## **DAFTAR REFERENSI**

Adriansyah, M. A., Munawarah, R., Aini, N., Purwati, P., & Muhliansyah, M. (2017). 3HQGHNDWDQ 7UDQVSHUVRQDO 6HEDJDL 7LQGDNDQ 3UHYHQWLI 3'RPLQR (IIHFW¥ 'DUL Gejala Fomo (Fear Of Missing Out)

# EFEKTIVITAS PENERAPAN MODIFIKASI PERILAKU MODEL TOKEN ECONOMY TERHADAP PERILAKU KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE PADA MAHASISWA

- Pada Remaja Milenial. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 33±40. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v6i1.2361>
- Andriyas, H., & Himawan, G. H. (2019). Analisa Persepsi Konsumen Atas Kualitas Pelayanan Elektronik Terhadap Niat Komplain Konsumen Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. *Jurnal Akuntansi*, 11(2), 248±261. <https://doi.org/10.28932/jam.v11i2.1911>
- Budhi, F. H., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain games online pada mahasiswa pemain games online di games center X Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 478–481.
- Dalimunthe, C. E. (2019). Pendekatan Teknik Konseling Self Dalam Mengatasi Kecanduan Games online Melalui Layanan Konseling Individual Di SMP Al-Hidayah Medan. *Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*
- Dewaruci, B. A., & Hanurawan, F. (2022). The relationship between social support and learning motivation of overseas students at the State University of Malang. *KnE Social Sciences*, 315–324.
- Dheri Hermawan, W. A. K. (2021). *PERAN ORANG TUA DALAM MENCEGAH ANAK KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DI ERA DIGITAL* Dheri Hermawan dan Wahid Abdul Kudus *Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia* Email : 2290180027@untirta.ac.id dan abdulkudus25@gmail.com *INFO ARTIKEL Diterima Diterima*. 2(5), 778–789.
- Kazdin, A. E. (2012). *Behavior modification in applied settings*. Waveland Press.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2020). Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of Internet addiction. *Journal of Clinical Psychology*, 76(7), 1200–1213. <https://doi.org/10.1002/jclp.22945>
- Lintang, D., Permatasari, B., Natalya, L., Psikologi, F., Surabaya, U., & Game, K. V. (2021). Validasi Video Game Addiction Test pada Player Esports di Indonesia : Sumber Bukti Berdasarkan Struktur Internal ( Validation of Video Game Addiction Test on Esports Players in Indonesia : Evidence based on internal structure ). *PSIKODIMENSI Kajian Ilmiah Psikologi*, 20(2), 243–250. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3144>
- Miltenberger, R. G. (2016). *Behavior Modification* (6th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Mulawarman, D., Novitayani, S., Alfiandi, R., Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, M., & Keilmuan Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, B. (2022). The Correlation Between Online Game Addiction And Social Interaction Among Universitas Syiah Kuala Students. *JIM FKep*, VI(3), 75–80.
- Nurfadila, S., Nursamsiah, N., Murni, M., & Elvika, R. R. (2024). Penerapan token economy untuk mengurangi kecanduan bermain game online free fire pada anak sd. *Jurnal Konseling Komprehensif*, 11(1), 27–38. <https://jkk-fkip.ejournal.unsri.ac.id/index.php/JKK>

- Nursyifa, F. I., Widianti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan tidur mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Padjajaran yang mengalami kecanduan game online. *Jurnal Keperawatan*, VIII(1), 32–41. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/166>
- Ondang, G. L., Mokalu, B. J., & Goni, S. Y. V. I. (2020). Dampak Games online Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan Sosiologi FISPOL UNSRAT. *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (4th ed.). Sage Publications.
- Petry, N. M., & Roll, J. M. (2011). *Contingency management: Using motivational incentives to improve substance abuse treatment*. The Guilford Press.
- Prayuda, T., Surbakti, D., & Rafiyah, I. (2022). Level Of Online Game Addiction On Adolescents. *JNC*, 5(3).
- Putra, A., & others. (2022). Hubungan antara Kecanduan Game dengan Perilaku Agresif Verbal pada User Game Online. *Jurnal Psikologi Dan Hukum*, 2(1), 4396. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v2i1.4396>
- Putri Dwi Priskova, Lubna Nafahat Athiyyah, M. J. (2024). *PENERAPAN TOKEN EKONOMI DALAM MENURUNKAN*. 2(2), 19–24.
- Raymond G. Miltenberger. (n.d.). *Behavior Modification Principles and Procedures*.
- Siti Mahmudah, G. R. A. (2025). *The Effect of the Token Economy Method on Reducing Online Game Addiction Behavior in Junior High School Student : Single Subject*. 2(4), 326–342.
- Wibowo, W. A. C., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan Self-control dengan Online Gaming Addiction pada Mahasiswa di Surabaya. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 78–86. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24593>
- Zain, F. (2024). *Efektivitas Token Ekonomi Dalam Mengurangi Perilaku Kecanduan Game Online pada Mahasiswa*. 2(1), 163–172.