



The Effect of Token Economy in Reducing Addiction to Playing Online Games in Psychology Students at UIN Malang

Pengaruh Token Ekonomi dalam Mengurangi Kecanduan Bermain Game Online pada Mahasiswa Psikologi UIN Malang

Ikhwan Arief Maulana Hsb^{1*}, Muhammad Jamaluddin²

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

Email: ariefmaulanahsb@gmail.com

*Corresponding Author:
ariefmaulanahsb@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifitasan metode token economy untuk mengurangi kecanduan dalam bermain game online pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan single subject design dengan menggunakan desain A-B, yang melibatkan satu subjek berusia 21 tahun yang dalam kasus ini menunjukkan lima dari enam indikator perilaku kecanduan game online, yakni salience, euphoria, conflict, tolerance, serta relapse dan reinstatement. Intervensi yang dilakukan selama 7 hari dengan menggunakan metode token berupa koin yang diakhir akan ditukar dengan reward berupa uang tunai, berdasarkan pengurangan intensitas bermain game online dari baseline harian sebesar 5 jam. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam intensitas bermain game online, dengan persentase akhir sebesar 95%, dari rata-rata 5 jam aktivitas bermain game online menjadi hanya 15 menit dalam satu hari. Selain itu, subjek mengalami perubahan perilaku menjadi positif seperti meningkatnya aktivitas sosial dan berkurangnya perilaku menyendiri. Pada akhirnya, penelitian ini menjadi bukti bahwa metode token economy masih efektif sebagai tekni modifikasi perilaku untuk mengatasi perilaku kecanduan game online pada mahasiswa, serta dapat menjadi strategi intervensi yang relevan untuk diterapkan di era digital pada saat ini.

Kata Kunci: Token ekonomi, Kecanduan game online, Modifikasi perilaku, Mahasiswa

Abstract

This study aims to test the effectiveness of the token economy method in reducing online gaming addiction among college students. The study uses a single subject design with an A-B design, involving one 21-year-old subject who, in this case, exhibited five of the six indicators of online gaming addiction, namely salience, euphoria, conflict, tolerance, relapse, and reinstatement. The intervention was conducted over 7 days using a token method in the form of coins, which were later exchanged for cash rewards, based on a reduction in the intensity of online gaming from a daily baseline of 5 hours. The results of this study showed a significant decrease in the intensity of online gaming, with a final percentage of 95%, from an average of 5 hours of online gaming activity to only 15 minutes per day. Additionally, subjects exhibited positive behavioral changes, such as increased social activity and reduced solitary behavior. Ultimately, this study serves as evidence that the token economy method remains effective as a behavioral modification technique for addressing online gaming addiction among students and can serve as a relevant intervention strategy to be applied in the current digital era.

Keywords: Token economy, Online gaming addiction, Behavior modification, Student

PENDAHULUAN

Di zaman yang serba modern seperti sekarang ini, tentunya hampir tidak mungkin untuk menemukan individu yang tidak lagi menggunakan gadget. Gadget/gawai/*smartphone* yang biasa digunakan ini sangat memudahkan para penggunanya dalam mengakses berbagai informasi secara mudah dan cepat. Pengguna dari perangkat cerdas ini ditawarkan dengan fitur-fitur yang memanjakan mereka dalam menggunakannya. Berbagai macam aplikasi serta konten digital yang tersedia melalui perangkat cerdas ini yang akan menarik minat bagi penggunanya. Salah satunya yakni *Game Online*. *Game Online* di zaman sekarang ini sangat digemari oleh berbagai macam kalangan, baik kalangan pelajar, pekerja, maupun mahasiswa.

Berdasarkan pernyataan beberapa ahli, seperti beberapa ahli pada tahun 1944 yang menemukan suatu teori permainan. Ahli tersebut bernama Oskar Morgenstern dan John von Neumann, mereka mengatakan bahwasannya permainan merupakan sekumpulan aturan yang akan membangun situasi bersaing antara dua sampai beberapa individu serta kelompok, yang akan membuat mereka membangun strategi-strategi guna memaksimalkan probabilitas kemenangan mereka ataupun menurunkan probabilitas kemenangan lawan (Von Neumann & Morgenstern, 2007). Berdasarkan pendapat ahli lain yang bernama Kim dkk, ia menyatakan bahwasannya *game online* merupakan suatu model permainan yang dalam penggunaannya melibatkan banyak pemain dan bahkan bisa sampai ratusan hingga ribuan pemain dengan menggunakan fasilitas semacam LAN atau internet (Harsan, 2011).

Pada artikel ini, *game online* dikaitkan dengan kata kecanduan (*addiction*). Kecanduan (*addiction*) pada dasarnya digunakan dalam hal klinis dan bahasanya sedikit diperhalus dengan perilaku yang berlebihan. Namun, konsep dari kecanduan tidak hanya diterapkan dalam konteks klinis saja, namun dapat diterapkan juga pada perilaku kecanduan teknologi komunikasi informasi. Menurut (Freeman, 2008), kecanduan merupakan sebuah tingkah laku atau perilaku berlebihan yang penderitanya memiliki ketergantungan atau memiliki keadaan yang terikat dengan sangat kuat, baik secara fisik maupun psikologis dalam melakukan suatu hal, dan ketika tidak sebuah keinginan dari individu yang kecanduan tersebut tidak terpenuhi, maka dapat menimbulkan rasa tidak senang dari dalam dirinya. Menurut Kwon, dkk dalam (Karuniawan & Cahyanti, 2013), mengatakan bahwasannya istilah dari kata *smartphone addictions* ini merupakan sebuah perilaku keterikatan terhadap perangkat cerdas (*smartphone*) yang kedepannya dapat memungkinkan penderitanya mendapat masalah sosial seperti menarik diri dari lingkungan sosial serta dapat memungkinkan penderitanya kesulitan dalam menjalani aktivitas kesehariannya sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri individu.

Berdasarkan penelitian (Muflih & Santosa, 2023), bermain game dapat berpengaruh terhadap individu dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Hal tersebut dikarenakan *game online* sendiri memaksa penggunanya untuk dapat mempertahankan tingkat kefokusannya dalam menyelesaikan berbagai tantangan yang ada dalam permainan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Arsini et al., 2023), bermain game dapat melatih konsentrasi dan dapat membantu mengembangkan keterampilan berkonsentrasi yang akan berguna saat beraktivitas di kehidupan sehari-hari.

Namun, bermain *game online* juga dapat memberikan pengaruh buruk jika penggunaanya tidak dapat mengontrol dirinya dalam bermain *game*. Adapun dampak-dampak nya dapat berbentuk seperti *mood changer*, otak depan tidak dapat berkembang karena anak menjadi malas berfikir dan sulit untuk fokus, *insomnia*, cacat mata, boros, berkurangnya aktivitas fisik, serta kurang peduli terhadap sekitarnya (Tanjung, 2019). Menurut (Trisnani & Wardani, 2018), dampak negatif dari kecanduan bermain *game online* yakni dapat membuat penderitanya tidak memiliki skala prioritasnya dalam menjalani aktivitas sehari-hari, berperilaku kompulsif, tidak peduli pada sekitar, serta banyak meluangkan waktu untuk bermain *game online*.

Menurut (Young, 2009), fase remaja membutuhkan waktu kurang lebih 38,5 jam perminggu, atau kisaran 5-6 jam per hari untuk bermain *game online*. Menurut (Latubessy & Wijayanti, 2017), terdapat enam jenis perilaku kecanduan *game* yang perilakunya dapat diidentifikasi, yakni *salience*, *euphoria*, *conflict*, *tolerance*, *withdrawal*, serta *relapse* dan *reinstatement*. Seorang ahli bernama Brown mengatakan, jika memenuhi tiga dari enam jenis perilaku tersebut sudah dapat dikatakan kecanduan *game*. Pertama, *Salience*, kondisi dimana individu sudah tidak memperdulikan siapapun saat bermain *game*, bahkan untuk kebutuhan dirinya sendiri sekalipun. Kedua, *euphoria*, yakni kondisi dimana ketika bermain *game*, individu dapat terhibur sesaat setelah dipusingkan oleh tugas-tugas. Ketiga, *conflict*, kondisi dimana individu sering emosi apabila moment-moment nya bermain *game* diganggu. Keempat, *tolerance*, kondisi dimana individu semakin hari semakin menambah intensitas waktu bermainnya. Kelima, *withdrawal*, kondisi dimana individu mengalami perasaan gelisah ketika sehari saja tidak bermain *game*. Keenam, *relapse* dan *reinstatement*, ketika individu yang awalnya bermain *game* hanya 1 jam, maka semakin lama individu tersebut menambah waktu bermainnya.

Berdasarkan (SWARA et al., n.d.), ada tiga alasan mengapa individu sampai kecanduan bermain *game online*, diantaranya yakni, 1), dapat memberikan kesenangan dan tantangan. 2), dapat menghilangkan stress. 3), Dapat mengisi waktu luang. Sedangkan menurut (Harsan, 2011), factor yang menyebabkan individu kecanduan dalam bermain *game* adalah, 1), dapat membantu dalam bersosialisasi. 2), dapat mengusir stress. 3), dapat memulihkan kondisi tubuh. 4), dapat meningkatkan konsentrasi.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, seperti penelitian yang telah dilakukan oleh (Hasibuan & Daulima, 2023) dalam penelitiannya menunjukkan bahwasannya ada perubahan dalam perilaku kecanduan bermain *game online* setelah diterapkan metode *token economy*. *Token economy* merupakan salah satu bentuk Upaya dalam terapi perilaku, di dalam penerapannya, *token economy* sangat efektif dalam merubah perilaku negative menjadi perilaku positif. Dalam penelitiannya, *token economy* dapat memberikan hasil yang positif dalam membantu subjek mengurangi durasi bermain *game online*. Dalam penerapannya, *token economy* merupakan sebuah Teknik modifikasi perilaku yang menggunakan token (tanda) sebagai jaminan atas pencapaian yang telah ia capai, yang nantinya token (tanda) tersebut akan ditukar dengan *reward* (hadiah) yang telah disepakati.

Menurut (Purwanta, 2012), *token economy* merupakan salah satu kepingan (semisal berupa tanda, atau isyarat) yang sesegara mungkin diberikan kepada subjek setelah perilaku yang diinginkan muncul. Pernyataan tersebut selaras dengan pernyataan (Scherman et al., 2015) yang

menyatakan bahwa *token economy* dalam pengaplikasiannya dapat diberikan menggunakan dua cara, yakni memberikan token secara langsung ketika perilaku yang diinginkan muncul pada jangka waktu tertentu. Kemudian, individu dapat menukarkan token yang diberikan sebelumnya menjadi *reward* di akhir perjanjian berupa barang/item yang bernilai bagi subjek.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penelitian ini tujuannya yakni menguji keefektifan penerapan *token economy* dalam mengurangi perilaku kecanduan bermain *game online* pada mahasiswa psikologi. Melalui penelitian ini, harapannya nanti dapat dikembangkan lagi dengan menggunakan metode-metode yang lebih baik lagi untuk mengatasi kecanduan bermain *game online*.

METODE

Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan *single subject design* sebagai metode penelitian yang dimana satu individu atau satu subjek menjadi kontrol langsung bagi dirinya sendiri, bukan dibandingkan dengan individu ataupun kelompok yang lain. Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan *token economy* sebagai intervensi kepada subjek yang akan menjadi metode utama dalam penelitian ini. Perilaku yang akan menjadi tujuan akhir dari intervensi ini adalah menurunnya kecanduan bermain *game online* pada subjek. Desain penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini merupakan desain A-B, yang dimana tahapan-tahapannya terdiri atas tahap *baseline* (A) dan tahap *Iintervensi* (B). Menurut (Sunanto, 2005), prosedur desain ini berdasarkan pada logika *baseline* (*baseline logic*).

Partisipan (subjek) pada penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik sampling. Jenis teknik sampling yang akan digunakan yakni *convenience sampling*. *Convenience sampling* merupakan metode pemilihan sampel non-probabilitas yang dimana partisipan (subjek) dipilih di dasarkan pada kemudahan akses serta ketersediaan bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian, bukan dipilih secara acak ataupun secara sistematis. Sampel yang diambil biasanya dari individu yang mudah dijangkau bagi peneliti, semisal karena didasarkan pada letak geografis yang dekat, waktu yang flexibel, ataupun kesediaan subjek untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian. Menurut (Fauzy et al., 2019), pemilihan sampel dengan menggunakan teknik *convenience sampling* didasarkan pada kemudahan akses serta ketersediaan sumber data bagi peneliti, tanpa diharuskannya ada persyaratan atau kesulitan tertentu dalam proses pemilihan sampel. Pada penelitian ini, kriteria spesifik sampel yang akan diambil merupakan individu yang memiliki kecanduan dalam bermain *game online*.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa tahapan dalam prosedur penelitian, yaitu sebagai berikut :

- Tahap pemilihan sampel. Seperti yang dijelaskan diatas, bahwasannya peneliti menggunakan teknik *convenience sampling* dalam memilih partisipan/subjek sebagai sampel penelitian. Peneliti menemukan subjek yang telah memenuhi kriteria kecanduan bermain *game online*. Partisipan/subjek yang ditemukan merupakan individu dewasa berusia 21 tahun dengan inisial M.

- Tahap *behavior assessment*. Pada tahap ini, peneliti bermaksud untuk mengukur atau menilai perilaku subjek sebelum dilakukannya tahap intervensi. Tahap ini juga menentukan treatment seperti apa yang tepat, yang nantinya akan diberikan kepada subjek. Jenis *behavior assessment* yang peneliti pakai merupakan *inierect assessment*. *Indirect assessment* merupakan salah satu jenis dari *behavior assessment* yang dalam pelaksanaannya menggunakan pencatatan atau pengukuran secara tidak langsung terhadap orang di sekitar subjek ataupun subjek itu sendiri melalui metode wawancara. Melalui wawancara, peneliti menemukan bahwa subjek mampu menghabiskan waktunya untuk bermain *game online* 5 jam atau bahkan lebih setiap harinya.
- Tahapan *baseline*. Tahap ini merupakan tahap mencari titik awal ataupun standart awal yang akan menjadi acuan peneliti dalam membandingkan ataupun mengevaluasi perubahan subjek di masa depan. Peneliti memerlukan waktu 5 hari untuk mendapatkan data yang tergolong stabil dan reliabel. Peneliti mengukur subjek dalam bermain *game* selama 5 hari serta mencatat durasi waktu subjek dalam bermain *game online*. *Game online* yang dimainkan subjek adalah *game delta force*. Setelah melalui *baseline* selama 5 hari, peneliti menemukan durasi rata-rata waktu yang digunakan subjek dalam bermain *game online* yaitu 5 jam perharinya.
- Tahap *intervensi*. Tahap ini merupakan tahap paling penting, dimana peneliti melakukan fase *intervensi* sebanyak 7 kali (7 hari). *Token economy* yang diberikan kepada subjek berupa uang sesuai kesepakatan anatara subjek M dengan peneliti. Uang tersebut akan didapat subjek ketika ia berhasil mengurangi durasi bermain *game online* yang telah disepakati.

Pada tahap intervensi ini, peneliti menerapkan standar bermain *game online* sebanyak 5 jam/hari yang mengacu pada *baseline*. Pada akhirnya, peneliti menetapkan capaian target yang jika subjek dapat memenuhinya, maka subjek akan mendapatkan koin. Jika subjek dapat mengurangi intensitasnya dalam bermain *game online* 25% dari 5 jam, maka ia akan mendapatkan 1 koin. Jika subjek dapat mengurangi intensitasnya dalam bermain *game online* 50% dari 5 jam, maka ia akan mendapatkan 2 koin. Jika subjek dapat mengurangi intensitasnya dalam bermain *game online* 75% dari 5 jam, maka ia akan mendapatkan 3 koin. Jika subjek dapat mengurangi intensitasnya dalam bermain *game online* 100% dari 5 jam, maka ia akan mendapatkan 4 koin.

Pada akhir penelitian (7 hari), koin-koin tersebut dikumpulkan dan dikalkulasikan yang nantinya akan ditukar dengan uang. Jika subjek hanya berhasil mengumpulkan 7 koin selama 7 hari, maka ia akan mendapatkan uang sebesar 5.000. Jika subjek berhasil mengumpulkan 8 koin selama 7 hari, maka ia akan mendapatkan uang sebesar 10.000. Jika subjek berhasil mengumpulkan 9 koin selama 7 hari, maka ia akan mendapatkan uang sebesar 15.000. Jika subjek berhasil mengumpulkan 10 koin selama 7 hari, maka ia akan mendapatkan uang sebesar 20.000. Begitu seterusnya sampai pada maksimal koin yakni 28 koin. Jika subjek dapat mengumpulkan 28 koin selama 7 hari, maka ia akan mendapatkan uang sebesar 110.000.

Token akan diberikan peneliti di keesokan harinya ketika peneliti akan menghitung waktu yang digunakan subjek dalam bermain *game online* pada hari sebelumnya. Waktu rata-rata yang peneliti

ambil yakni selama 5 jam berdasarkan pada hasil *baseline* yang peneliti dapatkan sebelum intervensi berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

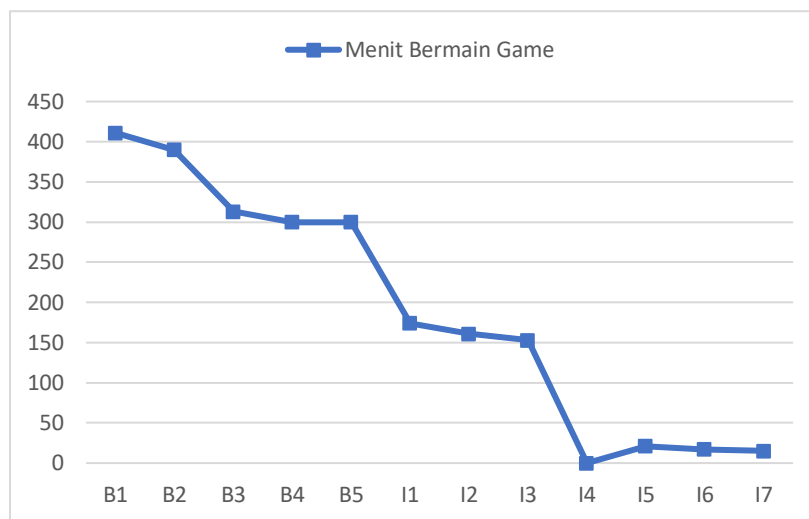
Hasil penelitian menunjukkan, ketika dilakukannya pengukuran baseline terdapat penurunan waktu bermain game, walaupun ketika fase intervensi terdapat data yang cukup *fluktuatif*. Namun, itu tidak terlalu berpengaruh terhadap hasil akhir dikarenakan berdasarkan teori, individu yang kecanduan *game online* rata-rata bermain *game online* sebanyak 5-6 jam perharinya. Sedangkan subjek telah menurunkan *intensitas* bermain *game onlinenya* di bawah 5 jam perharinya.

Hasil pengukuran intervensi yang peneliti lakukan terhadap subjek menunjukkan penurunan waktu dalam bermain *game online*. Dengan persentase penurunan waktu bermain game online menyentuh angka 95% dibandingkan dengan ketika durasi waktu bermain *game* pada tahap baseline, yakni dari 5 jam menjadi 15 menit. Subjek M menunjukkan perubahan terhadap perilaku bermain *gamenya* selama intervensi dilangsungkan.

Tabel 1. Hasil Intervensi

No	Hari/Tanggal	Durasi Bermain	Persentase Pengurangan Waktu Bermain (Standart 5 Jam Baseline)	Jumlah Token yang Didapatkan
1.	<i>Selasa, 3 Juni 2025</i>	2 Jam 54 Menit	42%	1 Koin
2.	<i>Rabu, 4 Juni 2025</i>	2 Jam 41 Menit	46%	1 Koin
3.	<i>Kamis, 5 Juni 2025</i>	2 Jam 33 Menit	49%	1 Koin
4.	<i>Jum'at, 6 Juni 2025</i>	0 Menit	100%	4 Koin
5.	<i>Sabtu, 7 Juni 2025</i>	21 Menit	93%	4 Koin
6.	<i>Minggu, 8 Juni 2025</i>	17 Menit	94%	4 Koin
7.	<i>Senin, 9 Juni 2025</i>	15 Menit	95%	4 Koin
Jumlah Koin yang Didapatkan				19 Koin

Grafik proses *baseline* dan *intervensi* dalam pengurangan *intensitas* bermain *game online* subjek M dapat diilustrasikan pada Gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1. Grafik Pengurangan Intensitas Bermain Game Online

Berdasarkan Gambar 1 bisa dilihat bahwasannya penerapan token economy cukup efektif dalam proses mengurangi intensitas bermain *game online*. Pada subjek M, ia mengalami proses penurunan intensitas bermain game online selama fase intervensi berlangsung, meskipun data yang dihasilkan cukup *fluktuatif*. Walaupun terjadinya grafik yang *fluktuatif*, namun secara keseluruhan proses intervensi cukup berpengaruh. Dikarenakan secara teori, individu yang kecanduan *game online* rata-rata bermain *game online* sebanyak 5-6 jam perharinya.

Setelah dilakukannya fase intervensi, peneliti melakukan observasi langsung dan wawancara dengan subjek. Subjek mengatakan bahwasannya ia merasa bahagia dan banyak melakukan aktivitas di luar ruangan. Berbeda dengan sebelum dilaksanakan intervensi, subjek seringkali menyendiri di kamar, kurang bersosialisasi dengan sekitar, dan bahkan sampai mengganggu waktu istirahatnya hanya untuk bermain *game online*.

Seperti rancangan awal penelitian ini dilakukan, tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui keefektivitasan penerapan token economy terhadap mengurangi kecanduan bermain game online pada mahasiswa. Sesuai dengan yang dikatakan Brown dalam penelitian (Latubessy & Wijayanti, 2017), terdapat enam jenis perilaku kecanduan game yang perilakunya dapat diidentifikasi, yakni *salience*, *euphoria*, *conflict*, *tolerance*, *withdrawal*, serta *relapse* dan *reinstatement*. Dan individu dinyatakan kecanduan bermain *game online* ketika individu tersebut memenuhi setidaknya 3 dari enam perilaku diatas tadi. Pada penelitian ini, subjek M mengalami lima tipe perilaku yang dikatakan ahli diatas. Pertama, *salience*, subjek sampai tidak memperdulikan lagi kondisi fisiknya sendiri. Subjek makan hanya 1 hari sekali dikarenakan subjek terlalu kecanduan bermain *game online* sampai lupa waktu. Subjek juga sampai jarang masuk kuliah dikarenakan waktu istirahatnya dipakai untuk bermain *game online*. Kedua, *euphoria*, subjek akan merasa belum puas jika subjek belum memenangkan permainan dan akan merasa senang ketika ia memenangkan permainan di dalam *gamenya* tersebut. Ketiga, *conflict*, subjek akan marah jika subjek ini menelan kekalahan ketika bermain *game*. Bahkan sampai teriak keras dan tidak ragu untuk memukul benda disekitarnya dan berbicara kasar dikarenakan ia kalah dalam

bermain *game online*. Bahkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Na'ran & Ahmad, 2019), individu akan lebih mudah berseteru atau bertengkar hanya karena merasa teman bermain *gamenya* tidak mampu dalam bermain *game* sampai menyebabkan kekalahan. Keempat, *tolerance*, subjek awalnya terus menerus menambah intensitasnya dalam bermain *game online* dikarenakan efek kecanduannya dalam bermain *game online*. Bahkan subjek sampai pernah menyetuh angka 8 jam dalam sehari hanya untuk bermain *game online*. Terakhir, *relapse* dan *reinstatement*, kurang lebih sama dengan tipe *tolerance*, subjek semakin lama semakin menambah intensitasnya dalam bermain *game online* sampai lupa waktu. Hal tersebut sudah dapat menjawab mengapa subjek terindikasi sebagai individu yang mengalami kecanduan *game online*.

Selama fase intervensi berlangsung, subjek M mampu dengan sungguh-sungguh dan niat secara bertahap untuk mengurangi intensitasnya dalam bermain *game online*. Melalui metode *token economy* yang bentuk token dan *rewardnya* telah disepakati diawal sebelum penelitian dimulai, subjek dapat bertanggung jawab penuh dengan komitmen yang telah ia bangun. Pada sesi pertama, subjek dapat mengurangi intensitasnya dengan cukup drastis dengan persentase pengurangan waktu bermain sebesar 42% atau 2 jam 45 menit, alhasil subjek mendapat 1 koin sebagai bentuk token yang akan ia kumpulkan selama proses intervensi berlangsung. Selanjutnya pada sesi kedua, subjek kembali dapat mengurangi intensitas dalam bermain *game onlinenya* sebesar 46% atau 2 jam 41 menit, persentasenya meningkat, maka subjek mendapatkan 1 koin untuk ia kumpulkan. Kemudian pada sesi ketiga, subjek kembali dapat menurunkan intensitasnya dalam bermain *game online* dengan persentase sebesar 49% atau 2 jam 33 menit, persentase tersebut meningkat dari sebelumnya dan subjek kembali mendapatkan 1 koin untuk dikumpulkan. Pada sesi keempat, secara mengejutkan subjek dapat mengurangi intensitas bermain *game onlinenya* sebesar 100% atau 0 menit. Ketika peneliti konfirmasi secara langsung, subjek mengatakan bahwasannya pada hari itu ia aktif menjadi panitia pemotongan qurban dari pagi hingga malam hari, sehingga ia tidak sempat untuk bermain *game*. Maka sesuai kesepakatan, subjek mendapat 4 koin untuk ia kumpulkan. Pada sesi kelima, pada sesi ini subjek tidak mengalami penurunan, dikarenakan adanya faktor eksternal yang mempengaruhi subjek pada sesi sebelumnya. Namun, subjek tetap mendapatkan 4 koin dikarenakan sesuai standart awal, titik acuan (*baseline*) dalam penghitungan persentase pengurangan waktu bermain *game* adalah 5 jam, dan subjek dapat menurunkan tingkat intensitasnya dalam bermain *game online* menjadi 93% atau 21 menit. Selanjutnya, pada sesi keenam, subjek kembali dapat menurunkan intensitasnya dalam bermain *game* sebesar 94% atau 17 menit. Maka subjek kembali mendapatkan 4 koin untuk ia kumpulkan. Pada sesi terakhir, subjek dapat menurunkan kembali intensitasnya dalam bermain *game online* menjadi 95% atau 15 menit. Maka subjek mendapatkan 4 koin terakhirnya. Dan secara keseluruhan, subjek dapat mengumpulkan koin sebanyak 19 koin. Selanjutnya, secara kesepakatan diawal, koin-koin tersebut kemudian ditukar dengan *reward* berupa uang tunai sebesar 65.000.

Hasil penelitian ini, selaras dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang menunjukkan bahwa *token economy* secara metode dapat sangat efektif dalam mengurangi bahkan menurunkan kecanduan bermain *game online* pada individu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasannya *token economy* secara tidak langsung dapat menjadi sumber motivasi bagi individu untuk merubah kebiasaan buruk mereka. Dengan fakta bahwa subjek M mampu

mengurangi intensitasnya dalam bermain *game online*, semakin menguatkan bahwasannya metode *token economy* masih efektif dilaksanakan di era sekarang dalam memodifikasi perilaku seseorang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwasannya penerapan metode *token economy* terbukti cukup efektif dalam mengurangi kecanduan bermain *game online* pada mahasiswa. Subjek penelitian ini mengalami lima dari enam perilaku kecanduan game, yakni *saliency*, *conflict*, *tolerance*, *relapse* dan *reinstatement*. Subjek secara signifikan dapat menurunkan intensitasnya dalam bermain game online selama fase intervensi berlangsung. Pengurangan waktu bermain yang subjek capai secara bertahap menunjukkan peningkatan persentase yang cukup signifikan dari sesi ke sesi, dengan total pengurangan intensitas yang cukup besar, mencapai 95% pada sesi akhir. Selain itu, metode *token* dan *reward* yang disepakati diawal penelitian dapat menjadi motivasi besar dan kuat bagi subjek untuk mengubah kebiasaan buruknya tersebut. Hasil ini konsisten dengan penelitian penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwasannya *token economy* merupakan metode yang efektif dalam memodifikasi perilaku individu dan menjadi solusi dalam mengatasi kecanduan *game online*. Sehingga metode ini masih akan terus relevan diterapkan di era sekarang dan ke depannya untuk membantu individu dalam mengendalikan kebiasaan bermain *game* yang berlebihan.

RUJUKAN

- Arsini, Y., Yani, R., & Nazwa, S. (2023). Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Sosial Pada Siswa. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 2(3), 190–199.
- Fauzy, A., Isfarudi, I., Pd, M., Suhardi, D. A., & Si, S. (2019). Metode sampling (A. Canty (ed.). *Universitas Terbuka*.
- Freeman, C. B. (2008). Internet gaming addiction. *The Journal for Nurse Practitioners*, 4(1), 42–47.
- Harsan, A. (2011). *Jago Bikin: Game Online*. MediaKita.
- Hasibuan, S. Y., & Daulima, N. H. C. (2023). Penerapan behavior therapy (token ekonomi) terhadap risiko kecanduan game online: Case study. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(8), 2320–2329.
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16–21.
- Latubessy, A., & Wijayanti, E. (2017). Model Identifikasi Kecanduan Game Menggunakan Backward Chaining. *Simetris: Jurnal Teknik Mesin, Elektro Dan Ilmu Komputer*, 8(1), 9–14.

- Muflih, R., & Santosa, H. (2023). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 96–102.
- Na'ran, S., & Ahmad, M. R. S. (2019). Dampak Game Online pada Peserta Didik di SMA Negeri 4 Tana Toraja. *J Sos Pendidik Sosiologi-FIS UNM*, 3(2), 136–142.
- Purwanta, E. (2012). Modifikasi Perilaku Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Scherman, A. Z., Thomson, K., Boris, A., Dodson, L., Pear, J. J., & Martin, G. (2015). Online training of discrete-trials teaching for educating children with autism spectrum disorders: A preliminary study. *Journal on Developmental Disabilities*, 21(1), 22.
- Sunanto, J. (2005). Pengantar penelitian dengan subyek tunggal. (*No Title*).
- SWARA, P., Sofia, H., & Prianto, B. (n.d.). *PANDUAN MAHIR AKSES INTERNET*. Puspa Swara.
- Tanjung, R. F. (2019). Addiction analysis of online games and implications with islamic guidance and counseling: Career counseling. *Jurnal Konseling Religi*, 10(2), 282–296.
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2018). Peran konselor sebaya untuk mereduksi kecanduan game online pada anak. *Dialektika Masyarakat: Jurnal Sosiologi*, 2(2), 71–80.
- Von Neumann, J., & Morgenstern, O. (2007). Theory of games and economic behavior: 60th anniversary commemorative edition. In *Theory of games and economic behavior*. Princeton university press.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372.