
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement.....	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article.....	5
Title page.....	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.10696

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

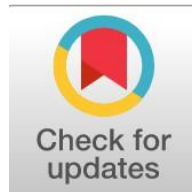
Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Token Economy Application for Reduced Online Gaming Duration in Adolescents: Aplikasi Ekonomi Token untuk Mengurangi Durasi Bermain Game Online pada Remaja

Siti Mahmudah, 202030100089@umsida.ac.id (*)

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, , Indonesia

Ghozali Rusyid Affandi, ghozali@umsida.ac.id

Dosen Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background: Rapid technological development has positioned online gaming as a dominant leisure activity among adolescents, frequently associated with excessive daily use and behavioral difficulties. **Specific Background:** Prolonged online gaming duration among junior high school students has been linked to disrupted learning routines, social withdrawal, and neglected daily activities, necessitating structured behavioral interventions grounded in behavioral psychology. **Knowledge Gap:** Although token economy strategies have been widely applied to address addictive behaviors in children and adults, empirical evidence using single subject research designs focusing specifically on adolescent gaming duration remains limited, particularly with detailed phase-based observation. **Aims:** This study aimed to examine the application of a token economy technique to reduce the duration of online gaming behavior in a 13-year-old junior high school student. **Results:** Using a quantitative quasi-experimental single subject research design with an ABA structure, the findings demonstrated a consistent reduction in gaming duration from an initial range of 6–12 hours during baseline to approximately 2–3 hours in the post-intervention phase, accompanied by increased behavioral stability. **Novelty:** The study presents detailed within-condition and between-condition analyses illustrating behavioral change patterns across baseline, intervention, and withdrawal phases within a home-based setting. **Implications:** These findings suggest that token economy techniques can serve as a structured behavioral modification approach for managing excessive online gaming duration among adolescents, with practical relevance for parents and practitioners implementing behavior-based interventions.

Highlights:

- Daily Gaming Time Showed a Clear Downward Trend Across Structured Observational Phases.
- Behavioral Stability Increased Following the Reinforcement-Based Intervention.
- Home-Based Reinforcement Procedures Supported Sustained Behavioral Change.

Keywords: Token Economy, Online Gaming Duration, Adolescents, Single Subject Research, Behavior Modification

Published date: 2025-12-12

Pendahuluan

Perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan semakin maju sehingga membawa perubahan pada seluruh lapisan kehidupan, diantaranya dari kalangan remaja. Remaja yang tumbuh pada era perkembangan teknologi akan memudahkan untuk memperoleh berbagai informasi yang diinginkan. Salah satu karakteristik utama generasi ini adalah pertumbuhannya yang pesat bersama dengan kemajuan teknologi yang sangat mudah diakses, yang pada gilirannya menjadikan remaja saat ini sebagai generasi yang paling terampil dan memahami teknologi [1]. Remaja masa kini cenderung tidak dapat terpisahkan dari smartphone yang mereka miliki dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Permatasari, berdasarkan temuan di lapangan, fenomena ini muncul di mana remaja saat ini selalu bergantung pada smartphone mereka, menjadikannya sebagai elemen integral dalam gaya hidup mereka [2].

Dari banyaknya perkembangan teknologi, perkembangan teknologi game online paling diminati oleh setiap kalangan masyarakat khususnya remaja. Video game termasuk dalam kategori permainan yang hanya dapat dijalankan apabila perangkat yang digunakan terhubung dengan jaringan internet. Oleh karena itu, untuk memainkan game ini, perangkat yang dimiliki harus memiliki koneksi internet yang stabil. Tanpa adanya konektivitas tersebut, kemungkinan besar permainan tidak dapat diakses atau dijalankan dengan baik [3]. Di Indonesia, sebanyak 54,1% remaja usia 15-18 tahun dilaporkan mengalami kecanduan terhadap game online, tercatat 77,5% remaja laki-laki dan 22,5% remaja perempuan mengalokasikan waktu antara 2 hingga 10 jam per minggu untuk bermain game online [4]. Penelitian yang dilakukan oleh Yee lebih lanjut menunjukkan bahwa pada kelompok usia 12 hingga 22 tahun, tercatat 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan yang terlibat aktif dalam permainan daring mengungkapkan bahwa mereka merasa kecanduan terhadap permainan tersebut [4]. Kecanduan game online dapat dianggap sebagai bentuk hiburan yang memberikan kepuasan tersendiri bagi para pemainnya, yang memunculkan dorongan untuk terus mengulang aktivitas tersebut demi merasakan kenikmatan yang serupa [4].

Menurut pandangan psikologi, mengungkapkan bahwa kecanduan merupakan kondisi di mana seseorang merasa terdorong untuk terus-menerus terlibat dalam suatu aktivitas, guna merasakan kesenangan atau efek positif yang timbul darinya. Sementara itu, menurut Youm, kecanduan internet digambarkan sebagai sebuah sindrom yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk membatasi waktu yang dihabiskan dalam dunia maya, sehingga waktu yang digunakan untuk berselancar di internet menjadi berlebihan dan sulit dikendalikan. Kondisi ini menunjukkan ketergantungan pada teknologi yang, bila tidak diatur dengan bijak, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Weinstein juga menjelaskan bahwa kecanduan game online terjadi ketika seseorang terlibat dalam aktivitas bermain game secara berlebihan atau kompulsif, sehingga aktivitas tersebut mulai mengganggu keseharian dan aspek lain dalam kehidupan mereka [5].

Menurut Syahrani, berbagai upaya yang dilakukan oleh individu untuk dapat memainkan permainan daring, baik melalui perangkat di rumah, tablet, maupun dengan meluangkan waktu di tempat-tempat khusus permainan daring, menunjukkan betapa besar keinginan mereka untuk terlibat dalam aktivitas tersebut [6]. Terdapat 3 jenis tingkah laku bermasalah yang menunjukkan tanda-tanda bahaya, diantaranya: jenis agresif, pasif/withdrawal dan netral. Salah satu tingkah laku yang ditunjukkan remaja yang bermasalah secara netral yakni seorang Remaja yang cenderung mengabaikan kewajiban mereka demi mengejar hiburan semata, sering kali disebabkan oleh kurangnya rasa tanggung jawab terhadap tugas-tugas yang seharusnya diutamakan [7]. Durasi bermain game online normalnya bagi anak adalah 3 jam dan bisa dikategorikan kelebihan jika melewati waktu 3 jam setiap harinya. 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 [8].

Susilo mengemukakan terdapat beberapa aspek kecanduan permainan daring antara lain: Beberapa aspek dari kecanduan permainan daring antara lain: 1) Durasi. Salah satu dampak negatif dari permainan daring adalah kecenderungan individu untuk mengabaikan kewajiban seperti makan, mandi, belajar, dan beribadah. Bermain lebih dari 4 jam dalam sehari dapat menyebabkan hilangnya kesadaran waktu, di mana seseorang terlarut dalam permainan hingga melupakan aktivitas penting lainnya seperti belajar dan menjaga kesehatan pribadi.; 2) Jenis- jenis game online. dimulai dari permainan yang berupa teks hingga jenis mengintegrasikan grafik canggih, menciptakan dunia virtual realitas dan dapat dihibi oleh beberapa pemain secara bersamaan. 3) Tempat. Menurut Taufan, anak-anak banyak menghabiskan waktu di warung internet dan di lingkungan sekolah untuk bermain game; 4) Kesehatan, game dianggap memiliki dampak buruk bagi fisik. Anak-anak yang terlalu sering terlibat dalam permainan game online berisiko terpapar radiasi dari layar, mengalami cedera pada jari tangan, serta menghadapi potensi gangguan pada sistem saraf, dan daya tahan tubuh menjadi lemah karena duduk terlalu lama. Dampak lain dari bermain game online dapat merusak susunan saraf mata jika lebih dari 4 jam dalam sehari; 5) Belajar. waktu luang yang seringkali dihabiskan untuk menyelesaikan setiap level permainan, yang pada akhirnya dapat mengganggu fokus dan daya konsentrasi dan tidak maksimal dalam menyerap mata pelajaran serta membuat individu tidak semangat dalam belajar; 6) Penyesuaian sosial [6].

Game online dapat memberikan dampak positif bagi individu apabila dimanfaatkan sebagai sarana hiburan atau media pembelajaran. Namun, dampak negatif dapat muncul jika individu tidak mampu mengelola waktu dengan bijak, bermain secara berlebihan dalam durasi yang panjang, atau menjadikannya sebagai pelarian dari realitas kehidupan [9]. Kondisi psikologis siswa yang kecanduan game online cenderung dipengaruhi oleh emosi negatif, seperti kemarahan dan kekesalan ketika diberikan pembatasan dalam belajar. Sebaliknya, mereka juga menunjukkan emosi positif, seperti kegembiraan, saat pulang sekolah lebih awal untuk bermain game online, kondisi psikologis emosi takut yaitu cemas saat akan ujian karena kurang belajar dan kondisi psikologis emosi sedih yaitu cepat bosan dan jenuh saat belajar [6]. Remaja yang menghabiskan waktu secara berlebihan untuk bermain game online berisiko mengalami obesitas serta gangguan pada punggung dan sendi,

karena kecenderungan mereka untuk jarang bergerak dan terlalu fokus pada permainan [10]. Di samping itu, memainkan game online dalam durasi yang panjang dapat berdampak negatif pada kesehatan mata, mengingat paparan sinar radiasi dari perangkat yang digunakan dapat menimbulkan iritasi dan ketegangan pada mata dan memerah serta dapat menyebabkan timbulnya gangguan pada otak karena remaja akan memusatkan perhatiannya hanya kepada game online sehingga fungsi otak akan menurun [10]. Lebih lanjut lagi, Young juga berpendapat bahwa “Batasan waktu seseorang dalam bermain game online bisa dikatakan mengalami kecanduan game online adalah remaja yang membutuhkan waktu kurang lebih sebanyak 38,5 jam per minggu atau sekitar 5-6 jam per hari” [11].

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan game online antara lain kurangnya perhatian dari orang-orang terdekat, di mana remaja merasa dihargai apabila dapat menguasai permainan, serta depresi, di mana mereka menggunakan media, seperti game online, untuk mengatasi perasaan tersebut. Faktor lainnya meliputi kurangnya pengawasan orang tua, yang cenderung memanjakan anak dengan fasilitas berlebihan, serta efek kecanduan yang dapat dialami anak akibat kebiasaan ini. Selain itu, kekosongan waktu yang tidak diisi dengan kegiatan produktif sering kali mendorong remaja untuk terlibat dalam aktivitas yang kurang bermanfaat, seperti bermain game. Lingkungan sosial dan pola asuh juga memainkan peran penting dalam pembentukan kebiasaan ini [4], [12]. Keluarga, terutama orang tua, memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk sikap dan perilaku anak [13]. Berbagai permasalahan dapat mempengaruhi minat anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan belajar di sekolah. Dalam upaya membentuk perilaku disiplin yang positif pada remaja, peran orang tua dalam memberikan pola asuh yang tepat dan sesuai dengan karakteristik remaja menjadi sangat krusial [13]. Pemahaman tentang cara mendidik serta menanamkan konsep kedisiplinan yang baik pada remaja, yang didukung oleh pemahaman terhadap karakter remaja melalui pemberian perhatian dan komunikasi yang intens di dalam keluarga, merupakan hal yang sangat penting bagi orang tua dalam mengajarkan nilai-nilai kedisiplinan [13].

Hasil wawancara, diketahui subjek bermain game online selama 12-13 jam pada hari libur dan 8-9 jam pada hari biasa. Subjek juga diketahui memilih bermain game dan tidak mereview pembelajaran sekolah hari itu saat dirumah, subjek sering mengabaikan pertemuan keluarga atau aktivitas seperti bermain futsal yang dulu digemari subjek. Subjek memilih game gratis untuk dimainkan, jika hp subjek disita, maka subjek dapat menggunakan tablet ibunya untuk bermain game online, telat makan dan mandi selama bermain game. Dari permasalahan yang dijabarkan, diperlukan teknik dan strategi yang sesuai untuk merubah perilaku seseorang dengan pendekatan behaviorisme yakni teknik token ekonomi (token economy).

Menurut Wawan, Perilaku dapat dipahami sebagai suatu tindakan yang dapat diamati, dengan ciri-ciri seperti frekuensi, durasi, dan tujuan tertentu, baik yang disadari maupun tidak. Perilaku tersebut merupakan respons individu terhadap rangsangan atau stimulus tertentu. Sementara itu, modifikasi, dalam arti harfiah, merujuk pada proses perubahan atau pengubahan. Dengan demikian, modifikasi perilaku adalah penerapan prinsip dan teknik-teknik pembelajaran secara terstruktur, yang bertujuan untuk mengevaluasi baik perilaku yang tampak maupun yang tersembunyi, serta melakukan perubahan untuk meningkatkan kualitas dan fungsi perilaku tersebut [14].

Token ekonomi termasuk dari salah satu prosedur teknik modifikasi perilaku. Token ekonomi adalah suatu sistem penguatan yang dirancang untuk mengelola dan mengubah perilaku, di mana individu diberikan hadiah atau penguatan untuk mendorong peningkatan atau pengurangan perilaku tertentu yang diinginkan [15]. Reinforcement/penguatan adalah proses di mana perilaku seseorang diperkuat melalui konsekuensi yang langsung mengikuti tindakan tersebut [16]. Prinsip dasar dari reinforcement adalah bahwa frekuensi respons akan meningkat jika respons tersebut diikuti dengan konsekuensi tertentu [16]. Konsekuensi ini harus terkait erat dengan perilaku yang terjadi, agar dapat mempengaruhi intensitasnya. Ketika suatu perilaku diberi penguatan, perilaku tersebut akan cenderung muncul kembali di masa depan, memperkuat kebiasaan yang terbentuk [16].

Token ekonomi dapat dianalogikan seperti sistem kerja di mana seseorang menerima upah atau gaji setelah melaksanakan tugas sesuai dengan kontrak. Dalam hal ini, gaji berfungsi sebagai token, sementara pekerjaan menggambarkan perilaku anak yang memenuhi target tertentu [17]. Nurfadila berpendapat, Teknik token ekonomi merupakan suatu metode modifikasi perilaku di mana individu diberikan token, yang bisa berupa bintang atau poin, sebagai penguatan untuk setiap perilaku yang diinginkan, yang kemudian dapat ditukarkan dengan hadiah atau imbalan yang telah disepakati [18]. Seorang individu akan menerima token segera setelah menunjukkan perilaku yang diinginkan, sementara token akan dikurangi jika perilaku yang ditampilkan tidak sesuai harapan. Token yang terkumpul kemudian dapat ditukarkan dengan hadiah atau sesuatu yang memiliki nilai atau makna setelah periode waktu tertentu [19]. Perilaku tidak akan mengalami peningkatan tanpa dukungan yang memadai, baik dari pihak internal maupun eksternal. Oleh karena itu, penurunan perilaku yang tidak diinginkan perlu dilakukan melalui pembiasaan serta penguatan terhadap target perilaku yang dapat diperbaiki. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa jika suatu tindakan mendapatkan reinforcement atau penguatan positif, tindakan tersebut cenderung akan diulang secara terus-menerus [20].

Menurut Komalasari, Tahapan dalam penerapan token economy mengikuti langkah-langkah berikut: 1) Melakukan analisis situasi; 2) Menetapkan target perilaku yang ingin dicapai bersama konseli; 3) Menentukan besaran poin atau harga token yang sesuai dengan perilaku target; 4) Menetapkan waktu yang tepat untuk memberikan token kepada konseli; 5) Menetapkan perilaku awal dalam program; 6) Memilih reinforcement yang tepat bersama konseli; 7) Memilih jenis token yang akan digunakan, seperti bintang, stempel, atau kartu; 8) Mengidentifikasi pihak-pihak yang terlibat dalam program, seperti staf sekolah, guru, relawan, dan peserta didik anggota token ekonomi; 9) Menetapkan jumlah dan frekuensi penukaran token, misalnya 25-75 token per individu, yang akan menurun menjadi 15-30 token per hari; 10) Menyusun pedoman pelaksanaan token economy, termasuk perilaku yang akan diberi penguatan dan cara pemberian penguatan menggunakan token, kapan waktu pemberian, berapa jumlah token yang bisa diperoleh, data apa yang harus dicatat, kapan dan bagaimana data dicatat, siapa administratornya, dan bagaimana prosedur evaluasinya; 11). Pedoman diberikan kepada konseli dan staf; 12). Melakukan monitoring [21].

Adapun kelebihan dari token economy diantaranya : (1) Token dapat menguatkan tingkah laku target dengan seketika setelah terjadi dan tidak ditunda-tunda; (2) Token mampu menumbuhkan motivasi di alam bawah sadar sehingga memberi penguatan yang alami; (3) Token ekonomi mempunyai variasi penguat yang mem-backup sehingga tidak menyebabkan kejenuhan; (4) Program ini dirancang dengan baik, sehingga perilaku target dapat diperkuat secara konsisten; (5) Token mudah dibagikan dan siswa dapat dengan mudah menghitung jumlahnya; (6) Token mudah diukur, sehingga setiap perilaku mendapatkan jumlah token yang berbeda sesuai dengan intensitasnya; (7) Proses penukaran token dilakukan dengan mudah; (8) Siswa dapat mempelajari berbagai keterampilan yang terlibat dalam perencanaan untuk memperoleh penguatan yang diinginkan [22].

Berdasarkan penelitian oleh Fitriah yang berjudul “Layanan bimbingan kelompok dengan teknik token economy untuk menangani anak yang kecanduan game online di upt sdn 7 tarawang”. Pada penelitian tersebut, hasil menunjukkan bahwa teknik token ekonomi yang diterapkan melalui layanan bimbingan kelompok terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan game online pada siswa kelas 5 di UPT SDN 7 Tarawang [19]. Adapun penelitian dari Rojanah yang berjudul “Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik token economy dalam menurunkan kecanduan game online siswa kelas VIII-A SMP Kesatrian 2 Semarang” hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik token economy efektif dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas VIII-A SMP Kesatrian 2 Semarang [23]. Selain itu, penelitian yang dilakukan Nurfadilla yang berjudul “Penerapan token economy untuk mengurangi kecanduan bermain game online free fire pada anak sd” hasil penelitian yang dilaksanakan selama 12 sesi menunjukkan bahwa token ekonomi terbukti efektif dalam mengurangi perilaku kecanduan game Free Fire pada anak SD. Pemberian token atau poin penghargaan kepada subjek setiap kali berhasil mengurangi durasi bermain game sesuai dengan target yang ditetapkan dapat mendorong subjek untuk lebih disiplin dan bertanggung jawab dalam mematuhi aturan yang telah disepakati [18]. Pada penelitian Hasibuan & Daulima berjudul “Penerapan behavior therapy (token ekonomi) terhadap risiko kecanduan game online: case study” hasil penelitian yang dilaksanakan selama 4 sesi pertemuan menunjukkan penerapan token ekonomi mampu untuk mengurangi lama waktu bermain game dan menjadi lebih produktif pada klien berusia 30 tahun [24].

Berdasarkan penelitian-penelitian yang ada, meskipun Metode token ekonomi terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan game online pada anak-anak dan dewasa hingga usia 30 tahun. Namun, kelemahan dari penelitian-penelitian tersebut terletak pada terbatasnya populasi yang diteliti dan kurangnya evaluasi jangka panjang terhadap dampak teknik ini. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengaruh teknik token ekonomi dalam menurunkan durasi perilaku bermain game pada remaja berusia 13 tahun.

Metode

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan desain kuantitatif kuasi eksperimen subjek tunggal. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah penelitian subjek tunggal (Single Subject Research/SSR) yang bertujuan untuk mengamati perilaku dan mengevaluasi intervensi atau perlakuan tertentu terhadap perilaku subyek tunggal, dengan penilaian yang dilakukan secara berulang-ulang dalam periode waktu tertentu [25]. Penelitian SSR berfokus pada modifikasi perilaku, sehingga perilaku yang menjadi target variabel haruslah merupakan perilaku yang tampak, dapat diamati, dan diukur dengan jelas [26].

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik non-probabilitas di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria khusus yang relevan dengan tujuan penelitian [27]. Teknik purposive sampling dengan kriteria: 1. Laki-laki, 2. Tingkat pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP), 3. Berumur 13 tahun, 4. Memiliki perilaku kecanduan bermain game online di rumah dan di sekolah, 5. Memiliki perilaku menunda mandi, sholat dan makan, menolak perintah orang tua saat di rumah, mengabaikan waktu tidur dan belajar di rumah, 5. Secara Full time bermain game online di kamar pada waktu libur. Untuk mengurangi perilaku tersebut, maka menggunakan penerapan teknik token ekonomi. Penerapan teknik token ekonomi di rumah subjek, yaitu di ruang tamu subjek.

Kecanduan game online merupakan salah satu bentuk kecanduan yang timbul akibat pengaruh internet, yang sering disebut sebagai internet addictive disorder. Kondisi ini terjadi ketika seseorang terlalu larut dalam permainan game online sehingga mengabaikan aktivitas penting lainnya, seperti waktu untuk belajar, makan, dan kegiatan sehari-hari lainnya. Beberapa individu bahkan bisa menghabiskan waktu hingga 3-4 jam, atau lebih, setiap hari hanya untuk bermain game online. Desain penelitian yang digunakan adalah desain ABA yakni baseline A1, intervensi (B) dan dilanjutkan baseline A2. Penelitian dilaksanakan dalam 24 kali pertemuan yang terbagi menjadi: tujuh pertemuan pada kondisi baseline A1, sepuluh pertemuan pada kondisi intervensi (B), dan tujuh pertemuan pada kondisi baseline A2. Pada fase baseline pertama (A1), kegiatan observasi dilakukan untuk mengumpulkan data sebelum intervensi diterapkan. Peneliti menggunakan instrument observasi pencatatan durasi untuk mengetahui penyebab perilaku, mengidentifikasi perilaku yang ingin diubah, serta menentukan penanganan yang tepat untuk mengubah perilaku tersebut. Pada fase intervensi (B) melakukan intervensi dengan token economy dan perilaku di observasi menggunakan pencatatan durasi. Pada fase kedua A2, melakukan evaluasi terhadap hasil perubahan perilaku kecanduan game setelah penerapan teknik token economy. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan data menggunakan pencatatan durasi dengan observasi secara langsung. Pencatatan durasi pencatatan tentang berapa lama suatu kejadian atau target behavior terjadi [28]. Durasi merupakan salah satu dimensi perilaku yang dapat diukur pada perilaku yang tampak (overt behaviour). Data tersebut diletakkan di Baseline pertama sebelum intervensi.

Tabel 1. Instrumen Pencatatan Data

Fase	Tanggal observasi	Total durasi (JAM)	stiker
Baseline 1 (A1)			
Intervensi (B)			
Baseline 2 (A2)			

Prosedur token ekonomi diterapkan dengan menetapkan target perilaku yang dapat diubah, yaitu kecanduan bermain game. Token yang dipakai berupa stiker termasuk dalam kategori penguatan sekunder yang nantinya akan ditukar untuk mendapat hadiah. Adapun main reinforcement atau hadiah yang dapat ditukar setelah mengumpulkan 5 token selama fase intervensi yakni berupa uang saku 200 ribu.

Tabel 2. Prosedur Token Ekonomi

SESI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
total menit bermain										
total poin diperoleh										
stiker yang diperoleh										

Syarat Stiker: mengurangi waktu bermain game selama 110 menit saat pelaksanaan sesi maka mendapat 1 stiker. Setiap 1 stiker hanya dapat diberikan 1 kali pada setiap sesi. Nilai 1 stiker berjumlah 20 poin. Target Poin: total nilai untuk mendapat hadiah sebanyak 100 poin. Hadiah: setelah mengumpulkan 5 stiker maka mendapatkan hadiah Rp. 200.000. Analisa data menggunakan analisa data dalam kondisi dan analisa data antar kondisi. Dari hasil tersebut, akan diperoleh data komparatif yang menggambarkan durasi bermain game online pada remaja di setiap tahapan yang ada..

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil penelitian

Perkembangan penurunan kecanduan game online dengan menerapkan teknik token ekonomi dapat dilihat dari tabel desain A1 – B - A2 dibawah ini:

Tabel 3. Durasi bermain game online pada kondisi A1 – B – A2

Fase	Tanggal observasi	Total durasi (JAM)	stiker
Baseline 1 (A1)	Senin, 28 Oktober 2024 Selasa, 29 Oktober 2024 Rabu, 30 Oktober 2024 Kamis, 31 Oktober 2024 Jumat, 1 November 2024 Sabtu, 2 November 2024 Minggu, 3 November 2024	6 jam 31 menit 12 jam 22 menit 6 jam 10 menit 8 jam 46 menit 6 jam 12 menit 11 jam 30 menit 7 jam 49 menit	
Intervensi (B)	Senin, 25 November 2024 Selasa, 26 November 2024 Rabu, 27 November 2024 Kamis, 28 November 2024 Jumat, 29 November 2024 Sabtu, 30 November 2024 Minggu, 1 Desember 2024 Senin, 2 Desember 2024 Selasa, 3 Desember 2024 Rabu, 4 Desember 2024	7 jam 56 menit 9 jam 31 menit 6 jam 10 menit 8 jam 32 menit 7 jam 1 menit 6 jam 40 menit 6 jam 23 menit 3 jam 46 menit 5 jam 45 menit 3 jam 42 menit	Tidak memenuhi Tidak memenuhi Stiker Tidak memenuhi Tidak memenuhi Tidak memenuhi Stiker Stiker Stiker Stiker
Baseline 2 (A2)	Jumat, 6 Desember 2024 Sabtu, 7 Desember 2024 Minggu, 8 Desember 2024	3 jam 13 menit 4 jam 10 menit 3 jam 23 menit	

Senin, 9 Desember 2024
Selasa, 10 Desember 2024
Rabu, 11 Desember 2024
Kamis, 12 Desember 2024

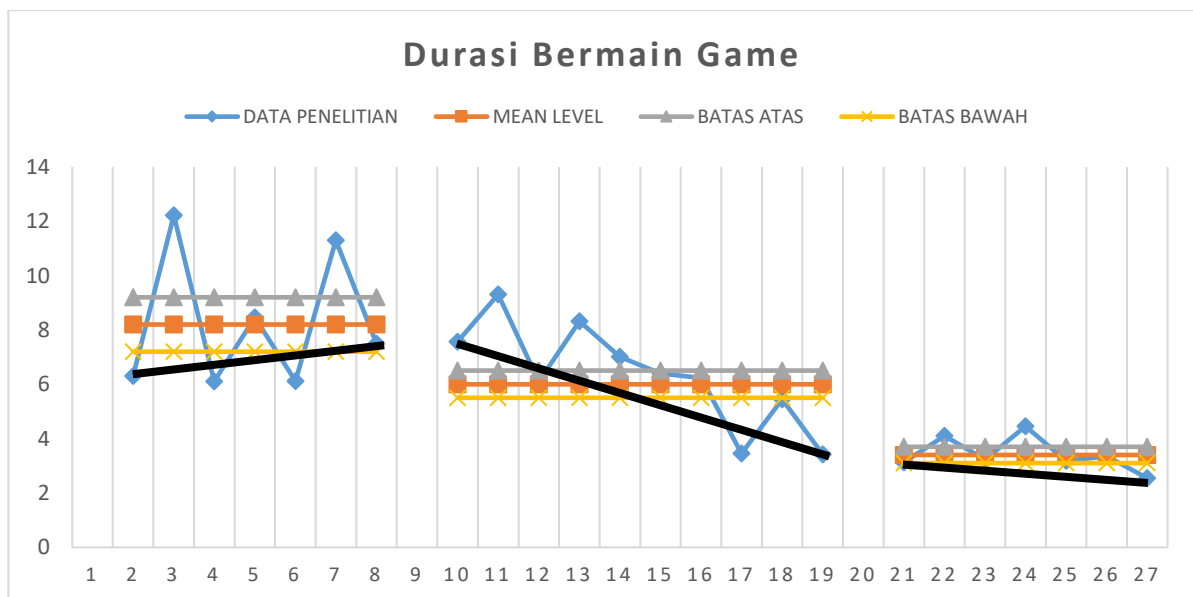
4 jam 46 menit
3 jam 18 menit
3 jam 35 menit
2 jam 55 menit

Peneliti melakukan observasi dalam tiga kondisi, yaitu kondisi baseline A1 sebelum perlakuan diberikan, yang dilaksanakan dalam tujuh kali pertemuan. Hasil yang diperoleh dari observasi tersebut adalah 6.31, 12.22, 6.10, 8.46, 6.12, 11.30, 7.49 dalam jam. Lalu pada kondisi intervensi (B) yakni saat diberikan perlakuan token ekonomi dilakukan sebanyak sepuluh kali pertemuan. Hasil yang diperoleh dari observasi tersebut adalah 7.56, 9.31, 6.10, 8.32, 7.01, 6.4, 6.23, 3.46, 5.45, 3.42. Dan terakhir, kondisi baseline A2 mengamati perilaku subjek setelah diberikan perlakuan sebanyak 7 kali pertemuan. Hasil yang diperoleh dari observasi tersebut adalah 3.13, 4.10, 3.23, 4.46, 3.18, 3.35, 2.55. Pada tahap intervensi, peneliti menggunakan mean level dari baseline awal (A1) yakni 8 jam 20 menit (8.2) atau 500 menit sebagai acuan waktu bermain game. Sehingga 500 menit – 110 menit = 390 menit. Sehingga durasi bermain yang mendapatkan stiker adalah 390 menit atau 6 jam 50 menit sebagai batas maksimal mendapatkan stiker. Sehingga mendapatkan stiker pada sesi 3, 7, 8, 9, 10.

1. Analisis dalam kondisi

Kondisi dari tahap baseline 1, intervensi dan baseline 2 pada durasi bermain game dapat digambarkan pada grafik diagram dibawah ini:

Diagram 1. perilaku bermain game subjek pada kondisi A1-B-A2



Hasil analisis perubahan data pada fase baseline 1, intervensi dan baseline 2 mencakup tingkat stabilitas dan rentang, proyeksi arah tren, stabilitas tren, data jejak, dan tingkat perubahan yang ditampilkan pada tabel diatas. Dari gambar diatas, dapat dilihat pada Baseline 1 menunjukkan kecenderungan arah yang meningkat berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan sebanyak tujuh kali. Pada kondisi baseline 1, kecenderungan stabilitas memiliki rentang stabilitas sebesar 2, dengan level rata-rata (mean) 8, batas atas 9,2, dan batas bawah 7,2, serta persentase stabilitas sebesar 29%. Jejak data menunjukkan adanya kenaikan dengan stabilitas dan rentang sebesar -0.07.

Kondisi ketika diberikan teknik token ekonomi yang memiliki panjang kondisi 10 kali pengamatan dengan menunjukkan kecenderungan arah menurun berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan sebanyak sepuluh kali. Pada kondisi intervensi, kecenderungan stabilitas sebesar 1, dengan level rata-rata (mean) 6, batas atas 6,5, dan batas bawah 5,5 serta presentase stabilitas 20%. Jejak data menunjukkan adanya penurunan dengan rentang stabilitas + 4.14.

Kondisi pengamatan ulang pada baseline 2 dilakukan setelah diberikan intervensi, dengan panjang kondisi pada awal baseline yang mencakup tujuh kali pertemuan. Hasil yang diperoleh menunjukkan kecenderungan stabilitas pada baseline A2 dengan rentang stabilitas sebesar 0,6, level rata-rata (mean) 3,4, batas atas 3,7, dan batas bawah 3,1, serta persentase stabilitas sebesar 57%. Jejak data pada kondisi baseline A2 menunjukkan adanya penurunan dengan rentang stabilitas sebesar +0,87.

Tabel 4. Hasil Analisis Data Dalam Kondisi

No.	Kondisi	A1	B	A2
1	Panjang kondisi	7	10	7
2	Estimasi kecenderungan arah			
3	Kecenderungan stabilitas	(Variabel) 29%	(Variabel) 20%	(Variabel) 57%
4	Data jejak			
		(-)	(+)	(+)
5	Stabilitas tingkat dan jarak	7.49 - 7.56	3.42 - 7.56	2.55 - 3.42
6	Tingkat perubahan	(-) 0.07	(+) 4.14	(+) 0.87

2. Analisis antar kondisi

Tabel 5. Hasil Analisis Data Antar Kondisi

Kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah variabel	1	1
Panjang kondisi	7	10
Estimasi kecenderungan arah		
Perubahan kecenderungan stabilitas	Variabel - Variabel	Variabel - Variabel
Perubahan level		
Data tumpah tinggi (<i>overlap</i>)	7.49 - 7.56 (+) 0,07 9.2 - 7.2 (+ 2)	3.42 - 3.13 (+) 0.29 6.5 - 5.5 (+ 1)

Dari analisis antar kondisi pada tabel diatas, Perubahan kecenderungan arah pada kondisi baseline A1 menunjukkan peralihan dari kecenderungan menaik menuju mendatar setelah diberikan intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa kondisi menjadi lebih stabil setelah perlakuan (treatment) diberikan. Pada kondisi intervensi dengan baseline A2, kecenderungan arah stabil menuju kondisi mendatar, yang berarti durasi bermain subjek mengalami penurunan dibandingkan dengan sebelumnya. Perubahan level antara kondisi baseline A1 dan kondisi intervensi menunjukkan peningkatan sebesar +0,07. Sementara itu, perubahan antara kondisi intervensi dan baseline A2 menunjukkan perbaikan dengan kenaikan sebesar +0,29. Pemberian token ekonomi memberikan pengaruh signifikan terhadap subjek, yang tercermin dari penurunan durasi bermain game yang terlihat di diagram 1.

B. Pembahasan

Dalam pertumbuhan remaja, mengeksplorasi suatu hal yang baru dan menarik memang bagus jika bermanfaat bagi perkembangan diri. Salah satu hal yang diminati masa remaja yakni bermain game online. Menurut Dwinta, Remaja laki-laki cenderung memiliki persentase yang lebih tinggi dalam bermain game online dibandingkan dengan perempuan, hal ini disebabkan oleh pengaruh norma sosial di sekitar mereka, di mana bermain game online dianggap dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mempermudah penerimaan dalam kelompok sosial mereka [8].

Individu yang terlibat dalam permainan game online perlu memiliki kemampuan untuk mengatur dan membatasi waktu bermain mereka, guna menghindari potensi kecanduan. Kelalaian dalam hal ini dapat menimbulkan sejumlah dampak negatif, antara lain obesitas, gangguan penglihatan, keluhan pada punggung dan sendi, kesulitan dalam berkonsentrasi, penurunan kemampuan bersosialisasi, berkurangnya motivasi belajar, serta berbagai masalah kesehatan lainnya, termasuk penurunan fungsi jantung [10]. Pendapat tersebut juga diperkuat dari ahli seperti ahli Santoso, Kecanduan game online yang dialami oleh remaja terbukti memberikan dampak yang substansial terhadap dimensi sosial kehidupan mereka. Dampak tersebut mencakup perubahan perilaku, seperti kebiasaan enggan belajar, mudah tersinggung, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta kecenderungan untuk kehilangan pemahaman terhadap waktu. Lebih jauh lagi, kecanduan ini dapat mengarah pada gangguan dalam interaksi sosial, dengan individu cenderung menarik diri dari pergaulan. Apabila kondisi ini berlanjut tanpa penanganan, isolasi sosial yang semakin dalam dapat memicu munculnya gejala gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan [11].

Untuk mencegah hal tersebut, perlu pembatasan durasi bermain game, mungkin dalam sehari dibatasi dua hingga tiga jam diimbangi waktu belajar [10]. Jika mengacu pada durasi bermain pada subjek "X" yakni 6 hingga 12 jam bermain game, jarang belajar, lupa waktu tidur, lebih suka menyendiri di kamar, maka diperlukan metode penanganan untuk menurunkan durasi bermain. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh metode Token Ekonomi dengan durasi

bermain game pada remaja. Selain itu, peneliti berharap metode token ekonomi dapat membantu orang tua sebagai metode alternatif yang dapat membantu menurunkan waktu bermain game.

Teori behavioristik mengemukakan bahwa proses belajar dapat dipahami sebagai perubahan perilaku yang terlihat, terukur, dan dapat dievaluasi secara konkret, yang terjadi melalui rangsangan atau stimulus yang menghasilkan respons atau reaksi perilaku tertentu. Stimulus yang mempengaruhi proses pembelajaran dapat berasal dari lingkungan sekitar, baik faktor internal maupun eksternal, yang berperan sebagai pemicu atau penggerak dalam terjadinya aktivitas pembelajaran tersebut. Sementara itu, respons merujuk pada reaksi fisik yang muncul sebagai akibat dari stimulus tersebut. Oleh karena itu, teori behaviorisme menyoroti pentingnya penguatan ikatan antara stimulus dan respons, serta hubungan yang terbentuk di antara keduanya, yang pada akhirnya menghasilkan perubahan perilaku yang terukur [29]. Menurut teori pengkondisian operan Skinner, respon yang timbul sebagai akibat dari stimulus perlu diikuti dengan penguatan (reinforcement) untuk memperkuat atau mempertahankan perilaku tersebut. Penguatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemungkinan perilaku yang diinginkan terulang kembali di masa depan. Reinforcement positif berupa token ekonomi sebagai hadiah berhasil menurunkan perilaku [30]. Token ekonomi adalah suatu teknik dalam modifikasi perilaku yang melibatkan pemberian token (seperti kepingan atau tanda) segera setelah perilaku sasaran terjadi. Pemberian token ini bertujuan untuk memperkuat perilaku yang diinginkan dengan cara memberikan imbalan langsung setelah perilaku tersebut muncul [2]. Token ekonomi memberikan penguatan berupa media stiker yang apabila dikumpulkan sesuai peraturan, maka mendapat hadiah yang telah disepakati.

Dengan berkurangnya durasi bermain game, subjek memiliki waktu untuk melakukan aktivitas lain seperti membaca dan mengevaluasi hasil pembelajaran di sekolah, waktu tidur yang lebih banyak, tidak membawa atau memainkan game disaat makan bersama keluarga. Hal ini sejalan dengan teori operant conditioning dimana pemberian reinforcement (penguatan) berupa token jika berhasil menurunkan waktu bermain sesuai target dan punishment (hukuman) dengan tidak mendapatkan token jika tidak memenuhi target, sehingga subjek menurunkan waktu bermainnya untuk mengumpulkan token selama fase intervensi dengan tujuan mendapatkan hadiah. Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga fase, yaitu fase baseline A1 yang mencakup pengamatan sebelum perlakuan diberikan, fase intervensi di mana perlakuan (treatment) diterapkan, dan fase baseline A2 yang merupakan pengamatan ulang setelah pemberian perlakuan tersebut. Setelah dilakukan analisis data dapat dilihat bahwa sebelum diberikan token ekonomi, durasi bermain game 6 hingga 12 jam, saat diberikan perlakuan token ekonomi durasi bermain game menunjukkan penurunan. Setelah perlakuan tersebut tidak diberikan lagi, penurunan durasi stabil hingga sedikit menurun pada akhir sesi baseline A2.

Hasil analisa data dari subjek "X" menunjukkan bahwa sebelum diberikan metode token ekonomi, perilaku bermain game tinggi menunjukkan kecenderungan arah tidak stabil yakni 6-12 jam. Pada pelaksanaan token ekonomi perilaku menunjukkan penurunan durasi bermain dari 9 jam 31 menit hingga 3 jam 42 menit dengan kecenderungan arah menurun. Setelah tidak diberikan perlakuan, perilaku bermain game menunjukkan kecenderungan arah menurun meskipun terdapat kenaikan durasi selama 2 hari. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode token ekonomi berpengaruh pada penurunan perilaku durasi bermain game setelah dilakukan pengamatan ulang di kondisi baseline A2.

Sedangkan berdasarkan hasil analisis data antar kondisi yang mengacu pada grafik kecenderungan stabilitas, ditemukan bahwa kecenderungan arah pada kondisi baseline A1 menuju kondisi perlakuan mengalami penurunan. Rentang data yang diperoleh berkisar antara 7,49 hingga 7,56, dengan perubahan level sebesar 0,07 (7 menit) dan data overlap yang tercatat sebesar 2%. Sementara itu, peralihan dari kondisi perlakuan menuju kondisi baseline A2 juga menunjukkan penurunan yang serupa Rentang data diperoleh 3,42 - 3,13 dengan perubahan level bertambah 0,29 (29 menit) dan data overlap yang didapat sebesar 1%. Penelitian ini menunjukkan bahwa token ekonomi dapat mengurangi durasi bermain game dengan penguatan positif berupa media stiker sebagai token sehingga memotivasi individu untuk secara bertahap menurunkan durasi dari perilaku bermain game dan mengumpulkan stiker untuk ditukar dengan hadiah yang telah disepakati.

Hal ini sejalan dengan penelitian Latuheru & Tatik yang berjudul "Application of economy tokens to reduce gadgets addiction to children: penerapan token ekonomi untuk mengurangi kecanduan gadget pada anak" Hal ini menunjukkan bahwa penerapan token ekonomi memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat kecanduan gadget pada anak. Dengan sistem ini, anak menjadi lebih disiplin dan bertanggung jawab terhadap aturan yang telah disepakati bersama, yang pada akhirnya mendorong mereka untuk mengurangi waktu bermain gadget [17]. Selain itu, penelitian Putri yang berjudul "Penerapan token ekonomi dalam menurunkan kecanduan gadget pada anak" hasil penelitian menunjukkan penerapan sistem token ekonomi terbukti memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi penggunaan gadget pada subjek, dengan mendorong peningkatan kedisiplinan dan kepatuhan terhadap aturan, karena adanya pemberian hadiah yang diinginkannya, dari menggunakan gadget selama 3-4 jam sehari menjadi 2 jam setelah adanya intervensi [31]. Penelitian dari Hasibuan & Daulima yang berjudul "Penerapan Behavior Therapy (Token Ekonomi) Terhadap Risiko Kecanduan Game Online: Case Study" menunjukkan hasil bahwa klien dapat mentransformasi perilaku negatif dalam bermain game menjadi perilaku yang lebih positif, sehingga meningkatkan produktivitasnya. Terapi perilaku dengan pendekatan token ekonomi terbukti efektif dalam mengubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku positif yang lebih konstruktif [24]. Penelitian dari Nurfadilla yang berjudul "Penerapan token economy untuk mengurangi kecanduan bermain game online free fire pada anak SD" menyatakan pendekatan token ekonomi dapat dijadikan sebagai intervensi yang efektif dalam menangani permasalahan kecanduan game pada anak-anak, membantu mereka untuk lebih disiplin dan bertanggung jawab dalam mengelola waktu bermain game [18].

Pada data overlap di dalam analisis antar kondisi didapat hasil 2% pada baseline A1 ke kondisi perlakuan dan 1% pada kondisi perlakuan ke kondisi baseline A2. Semakin kecil persentase data overlap yang diperoleh, semakin baik pengaruh perlakuan terhadap perubahan perilaku subjek yang diukur [28]. Hal ini mungkin terjadi akibat adanya faktor-faktor lain yang tidak terkait langsung dengan intervensi yang diberikan, Adapun faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian seperti yang dikemukakan oleh Rojanah yang berjudul "Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik token economy dalam menurunkan kecanduan game online siswa kelas VIII-A SMP Kesatrian 2 Semarang", Penelitian

menunjukkan bahwa bimbingan kelompok yang menggunakan teknik token ekonomi efektif dalam mengurangi perilaku kecanduan game pada siswa kelas 8 [23]. Selain itu pada penelitian Prandani dengan judul penelitian “Efektivitas behaviour contract dan token economy dalam menurunkan penggunaan smartphone adiksi pada peserta didik upt SMP Negeri 29 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020” Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu yang mengaplikasikan teknik behavior contract dan token ekonomi memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi adiksi penggunaan smartphone secara berlebihan pada peserta didik [21]. Sehingga keterbatasan pada penelitian ini yakni kurangnya metode yang digunakan selain metode token ekonomi serta rentang waktu sesi yang kurang banyak dan keterbatasan subjek yang diteliti sehingga tidak bisa megeneralisasi penelitian ke populasi yang lebih luas.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada subjek adalah untuk mengetahui pengaruh metode token ekonomi sebagai salah satu solusi untuk menurunkan durasi bermain game. Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahapan berdasarkan metode A-B-A. Dari hasil penelitian pada kondisi baseline A1 ditemukan bahwa durasi perilaku bermain game subjek masih tinggi dengan hasil rentang waktu 6-12 jam. Kemudian setelah diberikan perlakuan token ekonomi, perilaku subjek menunjukkan penurunan dalam durasi bermain game 3-9 jam selama masa perlakuan. Lalu pemberhentian intervensi pada kondisi baseline A2, perilaku subjek menunjukkan penurunan 2-3 jam durasi bermain. Saran dari peneliti untuk penelitian selanjutnya yakni menambah menambah metode selain dari metode token ekonomi bisa disandingkan serta menambah sesi intervensi untuk hasil yang lebih optimal pada penelitian selanjutnya. Selain itu, pendampingan dari pihak keluarga sangat diperlukan untuk melanjutkan metode teknik token ekonomi yang memberikan pengaruh yang berkelanjutan untuk menurunkan durasi bermain game pada anak.

Ucapan Terima Kasih

peneliti ingin mengucapkan terimakasih terimakasih kepada pihak keluarga atas kesempatan yang telah diberikan untuk menjadikan anaknya sebagai subjek penelitian ini, peneliti juga ingin mengucapkan terimakasih kepada teman yang senantiasa mendampingi dan memberikan dukungan kepada peneliti selama penyusunan artikel, peneliti juga ingin mengucapkan terimakasih kepada keluarga peneliti karena senantiasa mendukung serta memberikan motivasi agar peneliti dapat terus melanjutkan dan menyelesaikan penelitian ini hingga selesai.

References

1. E. Novrialdy, “Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya,” *Buletin Psikologi*, vol. 27, no. 2, pp. 148–158, 2019, doi: 10.22146/buletinpsikologi.47402.
2. W. O. Yumna, W. O. Husniah, and U. T. Kurniawan, “Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Token Economy Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Siswa,” *Frame: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, vol. 1, no. 1, pp. 22–28, 2022.
3. M. Darwis, K. Amri, and H. Reymond, “Dampak Kecanduan Game Online Di Kalangan Remaja Usia 15–18 Tahun,” *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 5, no. 2, pp. 228–233, 2020.
4. Y. P. Matur, M. G. Simon, and T. A. Ndong, “Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Di Kota Ruteng,” *Jurnal Wawasan Kesehatan*, vol. 6, no. 2, pp. 55–66, 2021.
5. A. Novianti, *Dampak Kecanduan Internet Pada Remaja*. Jakarta, Indonesia: Academia.edu, 2024.
6. L. Setiawati, E. Yakub, and T. Umari, “Online Game Addiction and Psychological Conditions of High School Students,” *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, vol. 5, no. 1, pp. 1–15, 2018.
7. A. Mappiare, *Psikologi Remaja*. Surabaya, Indonesia: Usaha Nasional, 1982.
8. Y. A. Manita, C. D. Rahayu, A. Setyawati, F. Alviana, and I. Purnamasari, “Relationship Between Online Game Playing Duration and Sleep Quality in Adolescents,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 13, no. 2, pp. 47–55, 2023.
9. E. Y. Winata and D. Pratiwi, “Emotional Dynamics of Adolescents With Online Game Dependency,” *Kaganga Komunika: Journal of Communication Science*, vol. 5, no. 1, pp. 58–66, 2023, doi: 10.36761/kagangakomunika.v5i1.2687.
10. I. P. Utomo, R. R. Fitrajaya, and L. Handayani, “Health Impacts of Online Game Addiction in Adolescents,” *Jurnal Cakrawala Promkes*, vol. 4, no. 2, pp. 102–113, 2022, doi: 10.12928/promkes.v4i2.5651.
11. A. Halawa, “Online Game Addiction in Adolescents and Parental Anxiety Levels,” *Jurnal Keperawatan*, vol. 10, no. 2, pp. 38–53, 2021, doi: 10.47560/kep.v10i2.293.
12. R. Kusumawati, Y. I. Aviani, and Y. Molina, “Differences in Online Game Addiction Levels Based on Parenting Style,” *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, vol. 8, no. 1, pp. 88–99, 2017, doi: 10.24036/rapun.v8i1.7955.
13. J. R. Tiwa, O. I. Palandeng, and J. Bawotong, “Relationship Between Parenting Style and Online Game Addiction in Adolescents,” *Jurnal Keperawatan*, vol. 7, no. 1, pp. 1–7, 2019, doi: 10.35790/jkp.v7i1.24339.
14. A. Atika, H. Hastuti, and H. Hendrik, *Behavior Modification Techniques and Applications in the Postmodern Era*. Bandung, Indonesia: Mega Press Nusantara, 2024.
15. A. Fahrudin, “Token Economy Techniques in Client Behavior Change,” *Informasi*, vol. 17, no. 3, pp. 139–143, 2012, doi: 10.33007/inf.v17i3.80.
16. A. S. Nugrahani, *Behavior Modification Using Punishment Techniques in Children With Down Syndrome*. Yogyakarta, Indonesia: Universitas Negeri Yogyakarta, 2015.
17. G. Latuheru and T. Meiyutarningsih, “Application of Token Economy to Reduce Gadget Addiction in Children,” *Proceedings of the ICECRS*, vol. 8, pp. 1–7, 2020, doi: 10.21070/icecrs2020458.
18. S. Nurfadila, N. Nursamsiah, M. Murni, and R. R. Elvika, “Implementation of Token Economy to Reduce Online Game Addiction in Elementary School Students,” *Jurnal Konseling Komprehensif*, vol. 11, no. 1, pp. 27–38, 2024, doi: 10.36706/jkk.v11i1.17.

19. Fitriah, Group Guidance Services Using Token Economy Techniques to Address Online Game Addiction. Palopo, Indonesia: IAIN Palopo, 2023.
20. A. Aprilianti, D. Heryanto, and E. Mulyasari, "Application of Token Economy Behavior Modification to Improve Student Discipline," *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, vol. 2, no. 4, pp. 63–75, 2017, doi: 10.17509/jpgsd.v2i4.14007.
21. R. Prandani, Behavior Contract and Token Economy for Reducing Smartphone Addiction. Bandar Lampung, Indonesia: UIN Raden Intan Lampung, 2020.
22. S. N. Rahmawati, Token Economy as an Effort to Improve Student Discipline. Yogyakarta, Indonesia: Universitas Negeri Yogyakarta, 2015.
23. R. Rojanah, S. Sayekti, and S. Redjeki, "Group Guidance Using Token Economy to Reduce Online Game Addiction," *Empathy Counseling Journal*, vol. 6, no. 1, pp. 14–21, 2024.
24. S. Y. Hasibuan and N. H. C. Daulima, "Behavior Therapy Using Token Economy for Online Game Addiction Risk," *Mahesa Malahayati Health Student Journal*, vol. 3, no. 8, pp. 2320–2329, 2023, doi: 10.33024/mahesa.v3i8.10792.
25. S. A. Widodo, K. Kustantini, K. S. Kuncoro, and F. Alghadari, "Single Subject Research as an Alternative in Education Research," *Journal of Instructional Mathematics*, vol. 2, no. 2, pp. 78–89, 2021, doi: 10.37640/jim.v2i2.1040.
26. R. Z. Putri and Z. Martias, "Use of Token Economy to Reduce Aggressive Behavior in Mild Intellectual Disability," *Journal of Special Needs Education Research*, vol. 9, no. 1, pp. 145–150, 2021.
27. I. Lenaini, "Purposive and Snowball Sampling Techniques," *Historis: Journal of Educational Research and Development*, vol. 6, no. 1, pp. 33–39, 2021.
28. J. Sunanto, K. Takeuchi, and H. Nakata, Introduction to Single Subject Research. Tokyo, Japan: University of Tsukuba Press, 2005.
29. M. Jelita, L. Ramadhan, A. R. Pratama, F. Yusri, and L. Yarni, "Behavioristic Learning Theory," *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, vol. 5, no. 3, pp. 404–411, 2023, doi: 10.31004/jpdk.v5i3.16174.
30. S. Afriana, N. H. Ramadhana, Y. Pratiwi, and Maimunah, "Operant Conditioning Theory of B. F. Skinner in Student Learning Independence," *Modeling: Journal of PGMI Study Program*, vol. 9, no. 3, pp. 645–660, 2022, doi: 10.69896/modeling.v9i3.951.
31. P. D. Priskova, L. N. Athiyyah, and M. Jamaluddin, "Implementation of Token Economy to Reduce Gadget Addiction in Children," *Jurnal Sosial dan Humaniora*, vol. 2, no. 2, pp. 19–24, 2024, doi: 10.62017/arima.