

Pengaruh Teknik Token Ekonomi Terhadap Penurunan Perilaku Kecanduan Game Online pada Siswa Sekolah Menengah Pertama: Penelitian Subjek Tunggal

Oleh:

Siti Mahmudah

Ghozali Rusyid Affandi

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Februari, 2025

Pendahuluan

Remaja yang tumbuh pada era perkembangan teknologi akan memudahkan untuk memperoleh berbagai informasi untuk diakses [1]. Remaja masa kini cenderung tidak dapat berjauhan dari smartphone yang mereka miliki dalam kesehariannya sehingga munculah fenomena dimana remaja tidak pernah lepas dari *smartphone* yang mereka punya [2]. 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.

Kecanduan game online adalah salah satu bentuk kecanduan yang muncul akibat pengaruh internet. Kondisi ini terjadi ketika seseorang terlalu tenggelam dalam bermain game online hingga melupakan hal-hal penting seperti waktu belajar, makan, dan kegiatan lainnya. Beberapa individu bahkan bisa menghabiskan waktu hingga 3-4 jam, atau lebih, setiap harinya hanya untuk bermain game online.

Kecanduan game online adalah salah satu bentuk kecanduan yang muncul akibat pengaruh internet, yang lebih dikenal dengan istilah *internet addictive disorder*. Kondisi ini terjadi ketika seseorang terlalu tenggelam dalam bermain game online hingga melupakan hal-hal penting seperti waktu belajar, makan, dan kegiatan lainnya. Beberapa individu bahkan bisa menghabiskan waktu hingga 3-4 jam, atau lebih, setiap harinya hanya untuk bermain game online.

Pendahuluan

Token ekonomi merupakan sebuah sistem *reinforcement* untuk perilaku yang dikelola dan diubah, seseorang mesti dihadiah/diberikan penguatan untuk meningkatkan atau mengurangi perilaku yang diinginkan [15]. Reinforcement/penguatan adalah proses di mana perilaku seseorang diperkuat melalui konsekuensi yang langsung mengikuti tindakan tersebut [16]. Menurut Nurfadila, Teknik *token economy* merupakan teknik modifikasi perilaku dimana individu dapat memperoleh token yang dapat berupa bintang atau poin untuk setiap perilaku yang diinginkan dan dapat ditukarkan dengan *reward* yang telah disetujui [18].

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 serta pemberian token atau poin penghargaan kepada subjek saat berhasil mengurangi durasi bermain game *free fire* sesuai target, mendorong subjek untuk disiplin dan bertanggung jawab mematuhi aturan yang 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].

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah teknik token ekonomi berpengaruh dalam menurunkan durasi perilaku bermain game online pada remaja 13 tahun?

Metode

Metode penelitian

:

Metode kuantitatif kuasi eksperimen subjek tunggal atau single subject research (SSR)

Desain penelitian :
Metode A – B – A

Teknik pengambilan data:

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
6. Secara *Full time* bermain game online di kamar pada waktu libur.

Pengumpulan data:

1. Observasi
2. Wawancara
3. Tabel pencatatan durasi
4. dokumentasi

Teknik analisa data :

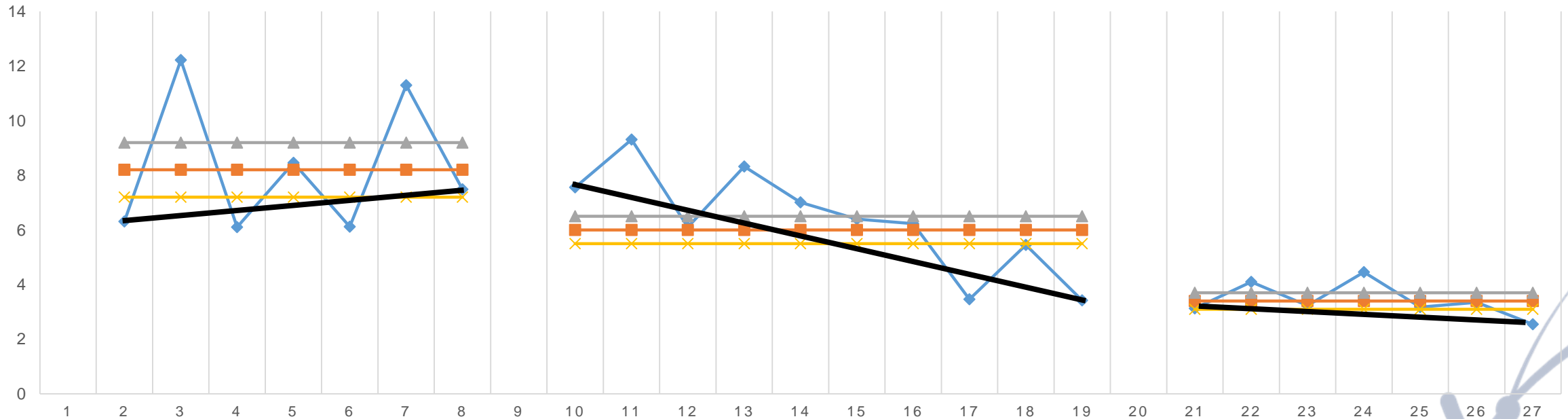
1. Analisa dalam kondisi
2. Analisa antar kondisi

Hasil

Visual diagram :



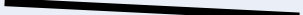



Durasi Bermain Game Online DI HP & Tablet

—●— DATA PENELITIAN —■— MEAN LEVEL —▲— BATAS ATAS —×— BATAS BAWAH



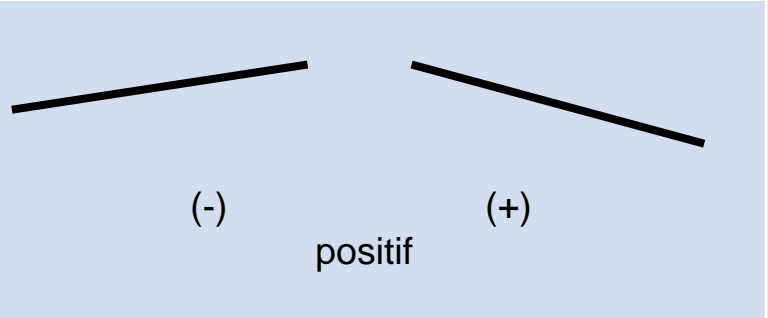
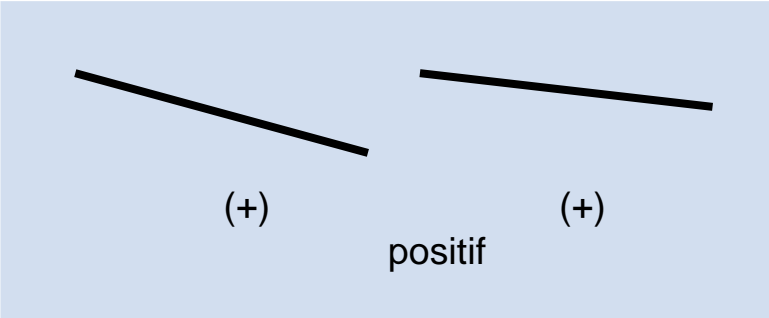
Hasil

Analisis 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

Hasil

Analisis antar kondisi :

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

Pembahasan

Hasil analisis dalam kondisi pada fase *baseline* 1 selama 7 sesi, menunjukkan kecenderungan arah menaik dengan rentang stabilitas 2, mean level 8,2; batas atas 9,2 dan batas bawah 7,2; dengan presentase stabilitas 29%. Jejak data menunjukkan kenaikan dengan stabilitas dan rentang -0.07 . Kondisi intervensi ketika diberikan teknik token ekonomi selama 10 kali pengamatan memiliki kecenderungan stabilitas 1 dengan mean level 6; batas atas 6,5 dan batas bawah 5,5; dengan presentase stabilitas 20%. Sedangkan jejak data pada kondisi intervensi menurun dengan rentang stabilitas $+4.14$. pada kondisi pengamatan ulang pada *baseline* 2 selama 7 sesi. Hasil menunjukkan rentang stabilitas 0,6 dengan mean level 3,4; batas atas 3,7 dan batas bawah 3,1; dengan presentase stabilitas 57% serta jejak data pada kondisi *baseline* A2 menurun dengan rentang stabilitas $+0.87$.

Dari analisis antar kondisi pada tabel diatas, perubahan kecenderungan arah pada kondisi *baseline* A1 dengan kondisi intervensi menaik ke mendatar. Hal ini menunjukkan kondisi bisa lebih stabil setelah diberikan intervensi (*treatment*). Pada kondisi intervensi dengan *baseline* A2 kecenderungan arahnya stabil ke stabil mendatar yang berarti setelah diberikan intervensi (*treatment*) durasi bermain subjek menurun daripada sebelumnya. Perubahan level antara kondisi *baseline* A1 dengan kondisi intervensi membaik $+0.07$. Sedangkan antara kondisi intervensi dengan kondisi *baseline* A2 membaik dengan kenaikan $+0.29$. dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik token ekonomi mampu menurunkan durasi bermain game online pada remaja siswa menengah pertama.

Temuan Penting Penelitian

- Penelitian metode teknik token ekonomi kebanyakan menggunakan subjek atau sampel dengan skala yang besar, Sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek tunggal.
- Token ekonomi terbukti efektif untuk menurunkan durasi bermain game online pada remaja.

Manfaat Penelitian

Manfaat bagi akademik:

1. Penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan akademik tentang psikologi perkembangan, khususnya dalam menghadapi dinamika emosi dan perilaku remaja
2. Hasil penelitian dapat memberikan kontribusi penting pada literatur akademik dan dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut

Manfaat bagi masyarakat

1. Teknik token ekonomi efektif dalam membantu meningkatkan komunikasi dan hubungan antara orang tua dan anak.
2. Dapat meningkatkan kesadaran publik tentang pentingnya mengelola perilaku dan emosi siswa dengan cara yang lebih efektif dan empatik.
3. Dengan mengidentifikasi dan mengelola bermain game secara efektif, penelitian ini dapat mencegah munculnya masalah perilaku yang lebih serius di masa depan.

Referensi

- [1] E. Novrialdy, “Kecanduan game online pada remaja: dampak dan pencegahannya,” *Bul. Psikol.*, vol. 27, no. 2, pp. 148–158, 2019, doi: 10.22146/buletinsikologi.47402.
- [2] W. O. Yumna, W. O. Husniah, and U. T. Kurniawan, “Bimbingan kelompok melalui teknik token economy untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa,” *Fram. (Jurnal Ilm. Mahasiswa)*, vol. 1, no. 1, pp. 22–28, 2022, [Online]. Available: <http://www.jurnal-umbuton.ac.id/index.php/frame/article/view/2350%0Ahttps://www.jurnal-umbuton.ac.id/index.php/frame/article/download/2350/1316>
- [3] M. Darwis, K. Amri, and H. Reymond, “Dampak dari kecanduan game online di kalangan remaja usia 15-18 tahun di kelurahan kayuombun,” *Ristekdik (Jurnal Bimbing. dan Konseling)*, vol. 5, no. 2, pp. 228–233, 2020, [Online]. Available: jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/download/2088/pdf
- [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,” *J. Wawasan Kesehat.*, vol. 6, no. 2, pp. 55–66, 2021, doi: 10.4324/9780203721049-12.
- [5] A. Novianti, *Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja*. 2024. Accessed: Feb. 06, 2025. [Online]. Available: https://www.academia.edu/download/116542758/Internet_Addiction_Amanda_Novianti_Psikom_4A1.pdf
- [6] L. Setiawati, E. Yakub, and T. Umari, “Student of the online game addiction and conditions of psychological in sma tri bhakti pekanbaru,” *J. Online Mhs. Fak. Kegur. dan Ilmu Pendidik.*, vol. 5, no. 1, pp. 1–15, 2018, [Online]. Available: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/view/20017>
- [7] A. Mappiare, *Psikologi remaja*. Surabaya: Usaha Nasional, 1982.
- [8] Y. A. Manita, C. D. Rahayu, A. Setyawati, F. Alviana, and I. Purnamasari, “Hubungan durasi bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja dalam tinjauan q.s arrum:23,” *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 13, no. 2, pp. 47–55, 2023, [Online]. Available: <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/view/5897>
- [9] E. Y. Winata and D. Pratiwi, “Dinamika emosi remaja ketergantungan game online,” *KAGANGA KOMUNIKA J. Commun. Sci.*, vol. 5, no. 1, pp. 58–66, 2023, doi: 10.36761/kagangakomunika.v5i1.2687.
- [10] I. P. Utomo, R. R. Fitrajaya, and L. Handayani, “Dampak kesehatan akibat kecanduan game online pada remaja,” *J. Cakrawala Promkes*, vol. 4, no. 2, pp. 102–113, 2022, doi: 10.12928/promkes.v4i2.5651.

Referensi

- [11] A. Halawa, “Kecanduan game online pada remaja dengan tingkat kecemasan orangtua,” *J. Keperawatan*, vol. 10, no. 2, pp. 38–53, 2021, doi: 10.47560/kep.v10i2.293.
- [12] R. Kusumawati, Y. I. Aviani, and Y. Molina, “Perbedaan tingkat kecanduan (adiksi) games online pada remaja ditinjau dari gaya pengasuhan,” *J. RAP (Riset Aktual Psikol. Univ. 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, “Hubungan pola asuh orang tua dengan kecanduan game online pada anak usia remaja di sma kristen zaitun manado,” *J. Keperawatan*, vol. 7, no. 1, pp. 1–7, 2019, doi: 10.35790/jkp.v7i1.24339.
- [14] A. Atika, H. Hastuti, and H. Hendrik, *Modifikasi perilaku teknik dan penerapan menjadi pribadi ideal di era post modern*. Bandung: MEGA PRESS NUSANTARA, 2024.
- [15] A. Fahrudin, “Teknik ekonomi token dalam perubahan perilaku klien,” *Informasi*, vol. 17, no. 03, pp. 139–143, 2012, doi: 10.33007/inf.v17i3.80.
- [16] A. S. Nugrahani, *Penggunaan modifikasi perilaku tipe punishment untuk mengubah pola makan anak down syndrome di sekolah luar biasa Wiyata Dharma 3 Ngalik Selemang Yogyakarta*, vol. 53, no. 9. 2015.
- [17] G. Latuheru and T. Meiyutariningsih, “Application of economy tokens to reduce gadgets addiction to children,” *Proc. ICECRS*, vol. 8, pp. 1–7, 2020, doi: 10.21070/icecrs2020458.
- [18] S. Nurfadila, N. Nursamsiah, M. Murni, and R. R. Elvika, “Penerapan token economy untuk mengurangi kecanduan bermain game online free fire pada anak sd,” *J. Konseling Komprehensif*, vol. 11, no. 1, pp. 27–38, 2024, doi: 10.36706/jkk.v11i1.17.
- [19] Fitriah, “Layanan bimbingan kelompok dengan teknik token economy untuk menangani anak yang kecanduan game online di upt sdn 7 tarawang,” INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO, 2023. [Online]. Available: <http://repository.iainpalopo.ac.id/id/eprint/7733>
- [20] A. Aprilianti, D. Heryanto, and E. Mulyasari, “Penerapan teknik modifikasi perilaku token ekonomi untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kelas v sekolah dasar,” *J. Pendidik. Guru Sekol. Dasar*, vol. 2, no. 4, pp. 63–75, 2017, doi: 10.17509/jpgsd.v2i4.14007

Referensi

- [21] R. Prandani, "Efektivitas behaviour contract dan token economy dalam menurunkan penggunaan smartphone adiksi pada peserta didik upt smp negeri 29 bandar lampung tahun ajaran 2019/2020," UIN : Universitas Islam Negeri Raden Lampung, 2020. [Online]. Available: <http://repository.radenintan.ac.id/11809>
- [22] S. N. Rahmawati, "Token economy sebagai upaya meningkatkan kedisiplinan siswa pada mata pelajaran matematika kelas 2 sd baturetno," Universitas Negeri Yogyakarta, 2015. [Online]. Available: <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/16551>
- [23] R. Rojanah, S. Sayekti, and S. Redjeki, "Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik token economy dalam menurunkan kecanduan game online siswa kelas viii a smp kesatrian 2 semarang," *Empathy Cons J. Guid. Couns.*, vol. 6, no. 1, pp. 14–21, 2024.
- [24] S. Y. Hasibuan and N. H. C. Daulima, "Penerapan behavior therapy (token ekonomi) terhadap risiko kecanduan game online: case study," *MAHESA Malahayati Heal. Student J.*, 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: alternatif penelitian pendidikan matematika di masa new normal," *J. Instr. Math.*, vol. 2, no. 2, pp. 78–89, 2021, doi: 10.37640/jim.v2i2.1040.
- [26] R. Z. Putri and Z. Martias, "Efektivitas penggunaan teknik token economy untuk mengurangi perilaku agresif pada tunagrahita ringan di sblb lumin alisa padang," *J. Penelit. Pendidik. Kebutuhan Khusus*, vol. 9, no. 1, pp. 145–150, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhu/article/view/111604>
- [27] I. Lenaini, "Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling," *Hist. J. Kajian, Penelit. Pengemb. Pendidik. Sej.*, vol. 6, no. 1, pp. 33–39, 2021, [Online]. Available: <http://journal.ummat.ac.id/index.php/histori>
- [28] J. Sunanto, K. Takeuchi, and H. Nakata, *Pengantar penelitian dengan subyek tunggal*. 2005.
- [29] M. Jelita, L. Ramadhan, A. R. Pratama, Fadhilla Yusri, and L. Yarni, "Teori belajar behavioristik," *J. Pendidik. 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, "Analisis teori operant conditioning b.f skinner terhadap kemandirian belajar peserta didik selama masa pandemi covid-19," *Model. J. Progam Stud. PGMI*, vol. 9, no. 3, pp. 645–660, 2022, doi: 10.69896/modeling.v9i3.951.
- [31] P. D. Priskova, L. N. Athiyah, and M. Jamaluddin, "Penerapan token ekonomi dalam menurunkan kecanduan gadget pada anak," *J. Sos. Dan Hum.*, vol. 2, no. 2, pp. 19–24, 2024, doi: 10.62017/arima

