

	<b>Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling</b>	<b>Vol 11, No 1, 2024</b>
	Tersedia di <a href="https://jkk-fkip.ejournal.unsri.ac.id/index.php/JKK">https://jkk-fkip.ejournal.unsri.ac.id/index.php/JKK</a> e-ISSN 2828-2965                      p-ISSN 2548-4311	<b>hlm. 27—38</b>

## Penerapan *Token Economy* untuk Mengurangi Kecanduan Bermain *Game Online Free Fire* pada Anak SD

**Suci Nurfadila<sup>1</sup>, Nursamsiah Nursamsiah<sup>2</sup>, Mutiara Murni<sup>3</sup>, Rahmah Rezki Elvika<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia

\*Suci Nurfadila, e-mail: [sucinurfadila112@gmail.com](mailto:sucinurfadila112@gmail.com)

**Abstract:** Online gaming addiction has become an increasingly widespread problem among children, having a negative impact on their development. The *token economy* technique is one behavior modification approach that is potentially effective in overcoming this problem. The aim of this research is to evaluate the effectiveness of applying the *token economy* technique in reducing the duration of playing online *games* and to analyze changes in children's behavior related to online *game* addiction. This research method uses a single subject with an A-B research design, which consists of a baseline stage (A) and an intervention staged (B). Participants were 8 year old children who were diagnosed with online *game* addiction. Research subjects received training and application of token economic techniques for 1 week. Measurements were made for the duration of playing online *games*, changes in behavior related to addiction. The results showed that the subjects experienced a significant decrease in the duration of playing online *games*. Apart from that, there were more positive behavioral changes in the subjects, they experienced a decrease in playing time and became more responsive. These findings confirm the effectiveness of the *token economy* technique in modifying online *game* addiction behavior in children.

**Keywords:** Token economy, behavior modification, game addiction

**Abstrak:** Kecanduan *game online* telah menjadi masalah pada kalangan anak-anak, yang berdampak negatif pada perkembangannya. Teknik *token economy* merupakan salah satu pendekatan modifikasi perilaku yang berpotensi efektif untuk mengatasi permasalahan ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas penerapan teknik *token economy* dalam menurunkan durasi bermain *game online* serta menganalisis perubahan perilaku anak-anak yang terkait dengan kecanduan *game online*. Metode penelitian ini menggunakan *single subjek* dengan desain penelitian A-B, di mana terdiri atas tahap *baseline* (A) dan tahap intervensi (B). Partisipan adalah anak usia 8 tahun yang didiagnosis mengalami kecanduan *game online*. Subjek penelitian menerima pelatihan dan penerapan teknik *token economy* selama 1 minggu. Pengukuran dilakukan pada durasi bermain *game online*, perubahan perilaku terkait kecanduan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami penurunan durasi bermain *game online* yang signifikan. Selain itu, terdapat perubahan perilaku yang lebih positif pada subjek, mengalami penurunan waktu bermain dan menjadi cepat tanggap. Temuan ini menegaskan efektivitas teknik *token economy* dalam memodifikasi perilaku kecanduan *game online* pada anak

**Kata kunci:** Token economy, modifikasi perilaku, kecanduan game online

## PENDAHULUAN

Saat ini hampir tidak mungkin menemukan orang yang tidak menggunakan *gadget*. Penggunaan perangkat cerdas ini menjadi hal yang lumrah dikalangan masyarakat karena banyak kemudahan yang ditawarkan untuk memperluas jaringan sosial dan menunjang aktivitas sehari-hari. Berbagai aplikasi dan konten di dunia digital kian bervariasi untuk menarik minat pengguna. Salah satu konten populer adalah *game online*. *Game online* memang sangat digemari oleh hampir seluruh kalangan baik kalangan pekerja, mahasiswa maupun pelajar. Tidak hanya pelajar pada tingkat SMA dan SMP, *game online* juga sangat populer dan marak digunakan saat ini oleh anak SD yang masih rentan dengan hal negatif dalam kehidupan sehari – hari (Mertika & Mariana, 2020).

Bermain *game online* dapat melatih kemampuan konsentrasi seseorang. Hal ini karena *game online* menuntut pemain untuk mempertahankan tingkat fokus yang tinggi dalam menyelesaikan tantangan-tantangan dalam permainan. Latihan berkonsentrasi saat bermain *game online* dapat membantu mengembangkan keterampilan konsentrasi yang berguna dalam aktivitas sehari-hari (Arsini, Yani, & Nazwa, 2023). Namun di sisi lain, bermain *game online* juga dapat memberikan dampak negatif jika penggunaanya tidak dapat melakukan kontrol diri atas permainan ini. Dampak – dampak tersebut dapat berupa kecanduan *game*, *mood changer*, tidak berkembangnya otak depan dimana anak menjadi malas berfikir dan susah untuk fokus, insomnia, cacat mata, kurang aktivitas fisik, tidak peduli dengan sekitar serta boros (Tanjung, 2019; Adit, 2022). Menurut Harahap & Ramadan (2021) dampak buruk bermain *game online* lainnya dapat berupa penurunan minat belajar pada anak, penurunan kesehatan fisik anak contohnya terlalu lama menatap layar *gadget* dapat menyebabkan mata anak yang rusak. Beberapa dampak akibat tingginya intensitas bermain *game online* juga dapat berupa anak menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari, berperilaku kompulsif, tak acuh pada sekitar, banyak meluangkan waktu untuk *game online* (Trisnani & Wardani, 2018). Dampak negatif yang paling diperhatikan yakni adanya kecanduan *game online* pada anak.

Menurut Young (2009), remaja yang membutuhkan waktu kurang lebih 38,5 jam per minggu atau sekitar 5-6 jam per hari untuk bermain *game online* dapat dikatakan mengalami kecanduan *game online*. Menurut Brown (dalam Latubessy & Wijayanti, 2017), ada enam jenis perilaku kecanduan *game* yang dapat diidentifikasi yaitu *salience*, *euphoria*, *conflict*, *tolerance*, *withdrawal*, dan *relapse* dan *reinstatement*. Brown mengatakan seseorang dikatakan kecanduan *game* jika memenuhi setidaknya tiga dari enam jenis perilaku ini. Gejala-gejala ini berdasarkan temuan dari penelitian Latubessy & Wijayanti (2017) dapat berupa pertama, *salience*, yaitu ketika bermain *game* anak tidak mepedulikan siapapun bahkan untuk kebutuhan diri sendiri. Kedua, *euphoria*, yaitu ketika bermain *game* bisa membuat anak tehibur setelah dipusingkan oleh tugas.

Ketiga, *conflict*, yaitu ketika anak jarang membantu orang tua di rumah karena sibuk bermain game, sering membantah apabila disuruh orang tua, dan orang tua akan memenuhi kebutuhan sang anak agar anak tidak marah. Keempat, *tolerance*, yaitu anak senantiasa menambah intensitas waktu bermain. Kelima, *withdrawal*, yaitu anak akan merasa gelisah apabila sehari tidak bermain game. Dan yang keenam, *relapse* dan *reinstatement*, yaitu ketika sang anak yang pada awalnya bermain game selama 1 jam, semakin lama intensitas waktu bermain game nya semakin bertambah.

Latubessy & Ahsin (2016) mendeteksi tingkat kecanduan *game* pada anak menjadi sangat penting untuk dilakukan karena kecanduan *game* sangat berpengaruh pada keaktifan anak dalam proses pembelajaran. Dengan mengetahui sejauh mana anak mengalami kecanduan *game*, langkah-langkah pencegahan dan penanganan yang tepat dapat dilakukan untuk memastikan anak tetap terlibat aktif dalam proses pembelajaran dan tidak tenggelam dalam kecanduan *game*. Chen & Chang (dalam Pinanti & Khoirunnisa, 2022), kecanduan *game online* dapat didefinisikan sebagai penggunaan berlebihan terhadap permainan *game online*, di mana individu menghabiskan banyak waktu dan energi untuk terlibat dalam aktivitas bermain *game* secara terus-menerus, juga menjelaskan bahwa kondisi kecanduan *game online* ini dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan pengguna. Kontrol orangtua sangat diperlukan untuk mewujudkan perkembangan anak yang sehat (Tanjung et al., 2024; Tanjung & Sucipto, 2024). Penelitian Masfiah & Putri (2019), menjelaskan bermain *game online* dapat menimbulkan rasa penasaran dan kepuasan psikologis bagi pemainnya. Hal ini kemudian membuat pemain semakin tertarik dan terlibat lebih dalam dalam aktivitas bermain *game online* tersebut.

Adapun aspek kecanduan *game online* menurut Chen & Chang (dalam Pinanti & Khoirunnisa, 2022), meliputi: (1) *Compulsion*, menunjukkan kepada penggunaan yang berlebihan, menimbulkan pikiran yang buruk, dan terobsesi untuk bermain *game online* secara terus menerus; (2) *Withdrawal*, kesulitan untuk mengendalikan dirinya dari aktivitas yang berhubungan dengan *game online*; (3) *Tolerance*, kecenderungan kecanduan *game*; dan (4) *Interpersonal and Health Related Problem*, waktu banyak digunakan untuk bermain *game online* meskipun mengerti masalah-masalah yang akan muncul ketika ketergantungan *game online*

Salah satu jenis *game* yang sering dimainkan anak-anak adalah *game online Free Fire*. Menurut Ahmed (2019), sesuai dengan laporan yang dibuat oleh *App Annie*, *game* ini menjadi *game online* yang paling banyak di unduh pada tahun 2019 di platform *iOS* dan *Android*. Menurut data yang terdapat di Play Store menunjukkan bahwa jumlah pengguna yang telah mengunduh *game Free Fire* melalui platform tersebut telah melebihi 1 miliar unduhan. *Game Free Fire* telah mencapai puncak aktivitas harian pengguna rekor sebanyak 80 juta, kata penerbit Garena (Takasha, 2020).

Bermain *game Free Fire* berpotensi memengaruhi nilai dan moral pemainnya jika pemain tidak menggunakannya dengan baik. Hal ini dikarenakan banyaknya waktu yang dihabiskan untuk bermain *game Free Fire*. Anak dan remaja lebih memilih untuk bermain *game Free Fire* dengan teman-teman mereka secara online melalui smartphone dibandingkan bermain di luar ruangan. Pemain remaja *game Free Fire* kerap terlibat komunikasi dengan teman virtualnya dengan cara dan pilihan kata-kata yang kasar serta tidak pantas. *Game* ini diduga berpotensi mempengaruhi anak dan remaja untuk menggunakan umpatan atau kata-kata kotor. Hal ini dipicu oleh fitur komunikasi *game* yang memungkinkan penggunaanya untuk berinteraksi dengan pemain dari luar daerah bahkan mancanegara dengan latar belakang dan karakteristik yang beragam. Apabila pemain tidak cermat dalam memilih dan meniru perilaku serta ucapan orang lain, dampaknya akan terbawa ke kehidupan nyata (Khairunnisa et al., 2022). Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Harahap & Ramadhan (2021), bermain *game online* dapat memberikan dampak buruk salah satunya penurunan minat belajar pada anak, penurunan kesehatan fisik anak contohnya terlalu lama menatap layar *gadget* dapat menyebabkan mata anak yang rusak.

Hasil penelitian Salsabila, Nawir, & Muchtar (2024), menemukan bahwa *game online* seperti *Free Fire* berpengaruh kuat terhadap kemampuan komunikasi, kognisi, dan perilaku agresif anak serta pembentukan karakter anak. *Free Fire* merupakan *game battle royale* yang memperbolehkan pemain untuk berjuang hidup hingga akhir dengan memakai senjata apa saja untuk mengalahkan lawan. *Game* ini sering menampilkan unsur kekerasan seperti pukulan, tabrakan, tembakan, dan pembunuhan antarlawan. Hal ini berpotensi membuat anak cenderung meniru adegan kekerasan yang mereka saksikan dalam bermain *game*.

Selanjutnya peneliti menemukan dilapangan seorang anak berusia 9 tahun dengan inisial T yang sangat gemar bermain *game online Free Fire*. T, baru-baru ini mendapatkan *gadget* pribadi dari orang tuanya sebelumnya, T mengandalkan perangkat milik ayahnya untuk kegiatan bermain *game*. Dalam interaksi dengan peneliti, T mengekspresikan antusiasmenya terhadap permainan yang dipilihnya, yaitu *Free Fire*. Saat bermain *game* T bersiteru dengan saudaranya karena bermain *game Free Fire*, T juga tidak dapat mengurangi waktu bermainnya saat orang tua T meminta untuk mengurangi bermain *game*, T juga membutuhkan waktu yang lama untuk bermain *game Free Fire*. Durasi bermain T dalam permainan ini menunjukkan pola yang signifikan, yakni 5 jam pada hari-hari biasa dan mencapai 10 jam pada hari libur. Waktu bermain tersebut sering kali tidak dipisahkan dengan waktu makan, menandakan adanya perilaku tertentu terkait prioritas aktivitas. Saat dipanggil oleh ibunya, T menunjukkan respons yang kurang responsif, bahkan terkadang mengabaikan panggilan tersebut. Namun, segera setelah diperintahkan atau dipanggil secara tegas, T secara aktif merespons panggilan tersebut.

Kondisi T ini menunjukkan situasi dimana *game* menjadi prioritas utama bagi T (*Saliency*), adanya perasaan senang dan puas yang berlebihan saat bermain *game* (*euphoria*), adanya perselisihan yang timbul akibat permainan *game* yang dimainkan (*conflict*), dan kebutuhan akan waktu bermain *game* (*tolerance*) maksudnya kebutuhan waktu yang berlebihan untuk bermain *game* ditunjukkan oleh pola bermain *game* yang cenderung stabil pada T yaitu 5 jam pada hari biasa dan mencapai 10 jam pada hari libur. Orang tua subjek juga mengeluhkan jika subjek mulai jarang bermain keluar dengan teman temannya. Dari hasil wawancara yang diperoleh dengan ibu T, peneliti mendapatkan bahwa sang anak memperoleh izin dan kebebasan untuk bermain *gadget*, hal ini dikarenakan sang ibu menyadari bahwa anak perlu ruang ekspresi melalui media sosial dan juga untuk zaman sekarang, anak tidak mungkin bisa dijauhkan dari *gadget*. Namun disamping itu, sang ibu juga menyadari bahwa anaknya perlu membatasi penggunaan *gadget* ini. Menurut ibu T, pendekatan ini perlu untuk menyeimbangkan antara waktu belajar dan waktu rekreasi, terutama mengingat tingkat keterlibatan T dalam aktivitas belajar yang terbilang kurang konsisten.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ahmadin et al., (2022), penelitian ini menerapkan teknik modifikasi perilaku menggunakan *token economy* dan juga penguatan positif pada anak. Subjeknya ialah total lima belas anak-anak usia 5-15 tahun di Kampung Bojong, Rengas. Dari hasil penelitian mereka didapatkan bahwa pemberian program teknik modifikasi perilaku menggunakan *token economy* dan juga penguatan positif pada akhirnya memberikan manfaat yang menguntungkan bagi masyarakat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Latuheru & Meiyutariningsih (2020), penerapan *token economy* terbukti memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat kecanduan *gadget* pada anak. Melalui *token economy*, anak-anak menjadi lebih disiplin dan bertanggung jawab terhadap peraturan yang telah dibuat dan disepakati bersama, sehingga mereka tidak lagi terlalu sering memainkan *gadgetnya*. Hal ini sejalan dengan pemikiran Corey (2013) yang menyatakan bahwa *token economy* merupakan salah satu bentuk penguatan ekstrinsik, di mana orang-orang termotivasi untuk melakukan sesuatu dengan harapan mendapatkan "ganjaran" atau imbalan di akhirnya.

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hasibuan dan Daulim, (2023) menunjukkan bahwa penerapan *token economy*, sebagai salah satu bentuk terapi perilaku, efektif dalam mengubah perilaku negatif menjadi perilaku positif. Dalam studinya, *token economy* berhasil membantu subjek mengurangi durasi bermain *game* online. Melalui pemberian poin dan reward ketika subjek berhasil mengurangi waktu bermain *game* online, mereka dapat mengubah perilaku negatif, seperti kecanduan *game*, menjadi perilaku yang lebih positif. Hal ini membuktikan bahwa *token economy* dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah kecanduan *game* online dan mengembangkan kebiasaan yang lebih produktif.

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. Menurut Purwanta (2012), *token economy* merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang dilakukan dengan memberikan satu kepingan (atau satu tanda, satu isyarat) sesegera mungkin setiap kali setelah perilaku sasaran muncul. Pendapat tersebut sesuai dengan pernyataan Martin & Pear (2015), bahwa *token economy* dapat diberikan dengan dua cara yakni memberikan token langsung ketika perilaku yang diinginkan muncul pada jangka waktu tertentu. Setelah itu, anak dapat menukarkan token dengan *reward* di akhir periode berupa item atau kegiatan yang lebih bernilai bagi anak.

Berdasarkan paparan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan teknik *token economy* dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online Free Fire* pada anak kelas 3 SD. Melalui penelitian ini, dapat dikembangkan metode pencegahan yang lebih baik untuk mengatasi kecanduan *game online* pada anak usia dini. Ini tidak hanya bermfaat bagi anak-anak 3 SD yang menjadi subjek penelitian, tetapi juga bagi orang tua, dan guru.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Peneliti menggunakan metode penelitian *single subject design* di mana satu subjek yang diperhatikan secara spesifik (N=1). Metode ini dilakukan untuk mempelajari secara mendalam pola perilaku dari sejumlah kecil subjek. Pada penelitian ini, intervensi yang diterapkan pada partisipan adalah intervensi modifikasi perilaku dengan teknik *token economy*. Perilaku yang menjadi target intervensi adalah menurunkan waktu bermain *game online Free Fire*. Desain penelitian yang digunakan adalah Desain A-B, di mana terdiri atas tahap *baseline* (A) dan tahap intervensi (B). Desain A-B merupakan desain dasar dari penelitian eksperimen subjek tunggal. Prosedur desain ini didasarkan pada apa yang disebut dengan logika *baseline* (*baseline logic*) (Sunanto, Takeuchi, & Nataka, 2005).

### **Partisipan**

Partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*. *Convenience sampling* adalah metode pengambilan sampel yang didasarkan pada kemudahan atau kenyamanan. Artinya, sampel dipilih berdasarkan pada kemudahan akses atau ketersediaan sumber data, tanpa ada persyaratan atau kesulitan tertentu dalam proses pengambilan sampel (Fauzy, 2019). Pemilihan subjek didasarkan pada beberapa kriteria spesifik, yaitu anak dengan kebiasaan bermain *game Free Fire* yang cenderung berlebihan.

## Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut:

- a. Tahap *screening*. Pada tahap ini, para peneliti mengadakan wawancara dengan orang tua partisipan dan juga dengan partisipannya sendiri. Melalui wawancara dengan orang tua salah satu partisipan, peneliti menemukan bahwa partisipan tersebut mampu menghabiskan waktunya mencapai 5 jam atau lebih setiap harinya hanya untuk bermain *game online Free Fire*.
- b. Tahapan *baseline* dilakukan selama 5 sesi sampai mendapatkan data yang tergolong stabil dan reliabel. Pada pengukuran perubahan kecanduan bermain *game online*, peneliti melakukan pencatatan data durasi waktu bermain *game online Free Fire* selama 5 hari untuk melihat seberapa lama subjek menghabiskan waktu bermain. Berdasarkan hasil *baseline*, peneliti menemukan bahwa rata-rata waktu yang dihabiskan subjek untuk bermain *game online Free Fire* yaitu 5 jam 34 menit perharinya.
- c. Fase intervensi dilakukan sebanyak 7 kali (7 hari). *Token economy* diberikan dalam bentuk bintang sesuai kesepakatan dengan subjek T, yang akan didapatkan jika ia berhasil mengurangi durasi bermain *game online*.

Peneliti menerapkan standar bermain 5 jam/hari mengacu pada baseline. Sehingga peneliti menetapkan jika subjek bisa mengurangi waktu bermain 25 % dari 5 jam, maka akan mendapatkan 1 token. Jika subjek bisa mengurangi waktu bermainnya 50 % dari 5 jam maka akan mendapatkan 2 token. Jika bisa mengurangi waktu bermain hingga 75 % dari 5 jam maka akan mendapatkan 3 token dan terakhir jika subjek dapat mengurangi waktu bermainnya 100 % maka akan mendapatkan 4 token. Token akan diberikan keesokan harinya ketika peneliti akan mengkalkulasikan waktu bermain pada hari sebelumnya. Pengurangan waktu bermain dan waktu bermain subjek ini didapatkan peneliti dari rata – rata hasil baseline waktu bermain subjek yakni selama 5 jam yang dipersentasikan.

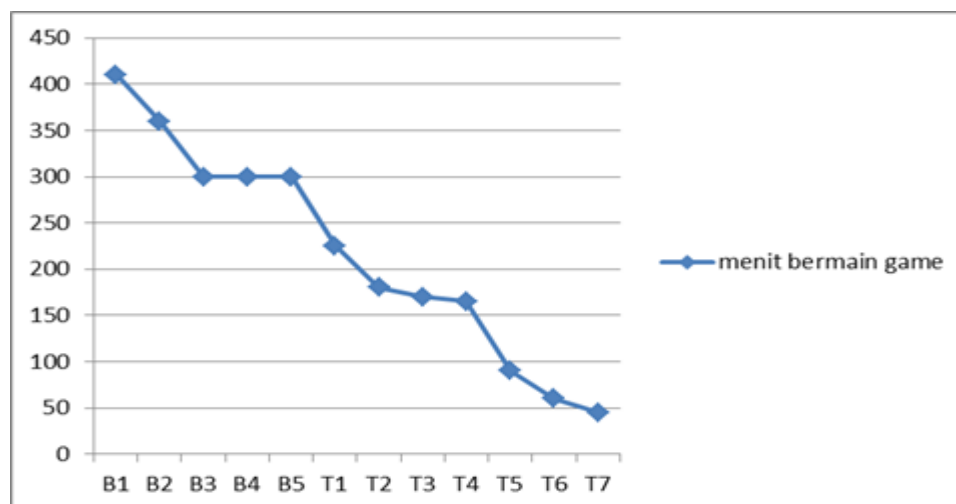
## HASIL

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa waktu bermain *game* selama pengukuran *baseline* dan intervensi mengalami penurunan durasi bermain. Hasil pengukuran intervensi menunjukkan penurunan waktu bermain *game*, dengan persentase pengurangan waktu bermain *game* mencapai angka 75 % dibandingkan dengan durasi pada tahap baseline, yaitu dari 5 jam menjadi 45 menit waktu bermain *game Free Fire*. Subjek T mampu mengurangi waktu bermain *gamenya* selama intervensi dilakukan.

**Tabel 1. Hasil intervensi**

No	Hari/Tanggal	Durasi Bermain	Persentase pengurangan waktu bermain (standar 5 jam baseline)	Jumlah Token yang Didapatkan
1	Senin/ 6 Mei 2024	3 jam 45 menit	25%	1 bintang
2	Selasa/ 7 Mei 2024	3 jam	40%	1 bintang
3	Rabu/ 8 Mei 2024	2 jam 30 menit	50%	2 bintang
4	Kamis/ 9 Mei 2024	2 jam 30 menit	50%	2 bintang
5	Jum'at/ 10 Mei 2024	1 jam 30 menit	70%	2 bintang
6	Sabtu/ 11 Mei 2024	45 menit	75%	3 bintang
7	Minggu/ 12 Mei 2024	45 menit	75%	3 bintang
Jumlah bintang yang didapatkan				14 bintang

Pengurangan waktu bermain *game* subjek T dari tahap baseline dan intervensi dapat diilustrasikan pada Gambar 1.

**Gambar 1. Pengurangan waktu bermain game**

Beberapa hari setelah intervensi, peneliti kembali mendatangi orangtua subjek untuk melakukan *follow up*. Dari wawancara yang dilakukan dengan orangtua subjek, peneliti menemukan bahwa subjek mengalami penurunan waktu bermain *game* dari yang semulanya 5 jam waktu bermain menjadi sekitar 3 jam waktu bermain. Selain itu, orangtua subjek juga menyampaikan bahwa subjek T menjadi cepat tanggap ketika disuruh walaupun situasinya sedang bermain *game*, orangtua subjek mengatakan bahwa subjek T menjadi lebih mudah untuk dimintai tolong. Orangtua subjek mengatakan, subjek sudah mulai mengurangi waktu bermain *game online*



*Free Fire* menjadi sekitar 3 jam per harinya. Dari keterangan orangtua subjek, subjek menjadi lebih sering bermain dengan saudaranya dari pada sebelum intervensi dilakukan.

Berdasarkan Gambar 1 dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan prinsip modifikasi perilaku menggunakan teknik *token economy* dapat mengurangi durasi bermain *game* pada anak. Dari gambar terlihat subjek T mengalami pengurangan waktu bermain *game* secara bertahap pada setiap sesinya. Namun, pada sesi ke 4 subjek T tidak mengalami pengurangan waktu bermain *game*, dikarenakan saudara subjek T datang ke rumah subjek dan mengajak subjek T untuk bermain *game online Free Fire* bersama.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan penerapan *token economy* dalam mengurangi durasi bermain *game online Free Fire* pada anak. Sesuai dengan pendapat Brown dalam penelitian Latubessy & Wijayanti (2017), ada enam jenis perilaku kecanduan *game* yang dapat diidentifikasi, yaitu *Salience, Euphoria, Conflict, Tolerance, Withdrawal, dan Relapse dan Reinstatement*. Seseorang dapat dikatakan kecanduan *game* jika memenuhi setidaknya tiga dari enam tipe perilaku tersebut. Dalam penelitian ini, subjek T menunjukkan kondisi di mana ia memenuhi empat dari enam tipe perilaku tersebut. Pertama, *Salience*, di mana subjek T langsung mencari *gadgetnya* untuk bermain *game Free Fire* begitu pulang sekolah dan membutuhkan waktu yang lama untuk bermain *game*, bahkan tidak jarang sambil makan. Kedua, *Euphoria*, di mana subjek T belum merasa puas jika belum memenangkan *game-nya* dan terlihat sangat senang saat berhasil memenangkan permainan. Ketiga, *Conflict*, di mana subjek T sering berseteru dengan saudaranya saat bermain *game Free Fire*, sesuai dengan temuan Na'ran & Ahmad (2019) bahwa terkadang ada siswa yang cecok dengan teman sesama player saat permainan berlangsung karena ada satu pihak yang menganggap temannya tidak mampu bermain *game* dengan benar sehingga menyebabkan kekalahan, hal ini yang membuat serinkali terjadinya pertengkaran. Keempat, *tolerance*, di mana subjek T dapat menghabiskan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain *game Free Fire*. Hal ini menunjukkan bahwa subjek T memenuhi kriteria sebagai seorang anak yang mengalami kecanduan *game online*, khususnya *game Free Fire*.

Selama intervensi, subjek T mampu secara bertahap mengurangi waktu bermain *game* dan memperoleh penghargaan bintang sesuai dengan ketentuan yang disepakati. Pada sesi pertama, subjek T mendapatkan 1 bintang dengan pengurangan waktu bermain 25%, kemudian meningkat menjadi 2 bintang dengan pengurangan 50% pada sesi ketiga dan keempat. Pada sesi kelima, pengurangan waktu mencapai 70% dan subjek mendapat 2 bintang lagi. Selanjutnya, pada sesi keenam dan ketujuh, subjek berhasil mendapatkan 3 bintang dengan pengurangan waktu bermain mencapai 75%, dimana ia hanya bermain selama 45 menit dalam sehari. Berdasarkan follow up,

orang tua subjek melaporkan bahwa durasi bermain *game Free Fire* subjek T berkurang dari 5 jam menjadi 3 jam per hari, sehingga ia sudah tidak lagi dikategorikan sebagai anak yang kecanduan *game*. Hal ini sesuai dengan batasan waktu bermain *game* yang direkomendasikan, yaitu maksimal 5-6 jam per hari atau 38,5 jam per minggu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *token economy* efektif dalam mengurangi durasi bermain *game* online pada anak yang mengalami kecanduan *game*.

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan-temuan sebelumnya, seperti penelitian Latuheru & Meiyutariningsih (2020) serta Hasibuan & Dalima (2023), yang menunjukkan bahwa *token economy* efektif dalam menurunkan kecanduan *gadget* pada anak. Anak-anak cenderung menjadi lebih disiplin dan bertanggung jawab dalam mematuhi aturan yang telah disepakati bersama. Sistem *token economy* dapat memotivasi seseorang untuk menampilkan perilaku yang diinginkan, seperti mengurangi durasi bermain *game*, demi mendapatkan imbalan atau penghargaan yang mereka sukai, sesuai pendapat Corey (2013). Dalam penelitian ini, subjek T secara bertahap mampu mengurangi waktu bermain *game Free Fire* dan mendapatkan bintang sebagai penghargaan sesuai dengan target yang disepakati, menunjukkan efektivitas penggunaan *token economy* dalam intervensi. Hasil follow-up juga menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam durasi bermain *game* subjek T, dari 5 jam menjadi 3 jam per hari, sehingga tidak lagi dikategorikan sebagai anak yang kecanduan *game*. Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat pemahaman bahwa pendekatan *token economy* dapat menjadi intervensi yang efektif untuk menangani permasalahan kecanduan *game* pada anak-anak, membantu mereka menjadi lebih disiplin dan bertanggung jawab dalam mengatur waktu bermain *game*.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, *token economy* terbukti efektif dalam mengurangi perilaku kecanduan *game Free Fire* pada anak. Pemberian token atau poin penghargaan kepada subjek saat berhasil mengurangi durasi bermain *game* sesuai target, mendorong subjek untuk disiplin dan bertanggung jawab mematuhi aturan yang disepakati. Hal ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan dampak positif *token economy* dalam mengatasi kecanduan *gadget* dan *game* online

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih luas untuk memperkuat bukti efektivitas *token economy* dalam mengurangi kecanduan *game* pada anak. Pendekatan *token economy* dapat gabungan dengan intervensi lain, seperti konseling dan dukungan orang tua, untuk menghasilkan hal yang lebih komprehensif dalam mengatasi masalah kecanduan *game* pada anak. Orang tua dan pihak sekolah disarankan untuk menerapkan sistem *token economy* sebagai salah satu strategi dalam membantu anak mengendalikan penggunaan *game* dan *gadget* yang berlebihan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adit, A. (2022). 8 Dampak *game* online bagi pelajar salah satunya jadi mudah marah. Diakses 27 Mei 2024, [https://edukasi.kompas.com/read/2022/11/21/105741971/8-dampak-game-online-bagi-pelajar-salah-satunya-jadi-mudah-marah?page=all#google\\_vignette](https://edukasi.kompas.com/read/2022/11/21/105741971/8-dampak-game-online-bagi-pelajar-salah-satunya-jadi-mudah-marah?page=all#google_vignette)
- Ahmadin, A., Muhammad, A., Rizkia, K., Latifah, U., & Sanjaya, M. (2022, October). Modifikasi perilaku terhadap anak untuk mengatasi kecanduan *game* online, Kampung Bojong, Rengas. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1).
- Ahmed, W. (2019). *Free Fire* beats PUBG Mobile to become the most downloaded mobile *game* of 2019. Diakses 27 Mei 2024, <https://dotesports.com/mobile/news/free-fire-beats-pubg-mobile-to-become-the-most-downloaded-mobile-game-of-2019>
- Arsini, Y., Yani, R., & Nazwa, S. (2023). Pengaruh *game* online terhadap perilaku sosial pada siswa. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 2(3), 190-199.
- Corey, G. (2013). Teori Praktek Konseling dan Psikoterapi. (Alih bahasa: E. Koeswara). Bandung: Refika Aditama.
- Fauzy A. (2019). Metode sampling. (ed.2). Banten. Universitas terbuka.
- Harahap, S. H., & Ramadan, Z. H. (2021). Dampak *game* online *Free Fire* terhadap hasil belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal basicedu*, 5(3), 1304-1311.
- Hasibuan, S. Y., Daulima, N. H. C. (2023). Penerapan behavior therapy (*token economy*) terhadap risiko kecanduan *game* online. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 1(8)
- Khairunnisa, K., A. M. F., & Ramadhina, R. (2022). Pengaruh *game* online *Free Fire* terhadap nilai moral dan nilai sosial pancasila pada anak sekolah dasar. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(1), 2109-2115.
- Latubessy, A., & Ahsin, M. N. (2016). Hubungan antara adiksi *game* terhadap keaktifan pembelajaran anak usia 9-11 tahun. *Simetris: Jurnal Teknik Mesin, Elektro Dan Ilmu Komputer*, 7(2), 687-692.
- Latubessy, A., & Wijayanti, E. (2017). Model identifikasi kecanduan *game* menggunakan backward chaining. *Simetris: Jurnal Teknik Mesin, Elektro Dan Ilmu Komputer*, 8(1), 9-14.
- Latuheru, G., & Meiyutariningsih, T. (2020). Application of economy tokens to reduce *gadgets* addiction to children. *Proceedings of The ICECRS*, 8.
- Martin, G., & Pear, J. (2015). Modifikasi perilaku. (ed 1). Yogyakarta : Pustaka belajar.
- Masfiah, S., & Putri, R. V. (2019). Gambaran motivasi belajar siswa yang kecanduan *game* online. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(1), 1-8.
- Mertika, M., & Mariana, D. (2020). Fenomena *game* online di kalangan anak sekolah dasar. *Journal of Educational Review and Research*, 3(2), 99-104.
- Na'ran, S., & Ahmad, M. R. S. (2019). Dampak *Game* Online pada Peserta Didik Di SMA Negeri 4 Tana Toaraja. *Jurnal Sosialisasi Pendidikan sosiologi-FIS UNM*, 3(2), 136-142.
- Pinasti, A. Y., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara control diridengan perilaku kecenderungan kecanduan *game* online selama pandemic Covid-19 pada remaja di kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 125-133.
- Purwanta, E. (2012). Modifikasi perilaku alternatif penanganan anak berkebutuhan khusus. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Salsabila, A., Nawir, M., & Muchtar, F. Y. (2024). Pengaruh bermain *game Free Fire* terhadap pembentukan karakter anak pada siswa SD Inpres Puro'ro Kabupaten Bantaeng. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(2), 583-595.
- Takasha. (2020). *Free Fire* sets record with 80 million daily players for free-to-play mobile battle royale. <https://venturebeat.com/business/free-fire-free-to-play-mobile-battle-royale-hits-80-million-daily-users/>
- Tanjung, R. F. (2019). Addiction analysis of online games and implications with islamic guidance and counseling: Career counseling. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 10(2), 282. <https://doi.org/10.21043/kr.v10i2.6006>.

- Tanjung, R. F., & Sucipto, S. D. (2024). Tinjauan Komprehensif Psikologi Perkembangan dari Janin hingga Dewasa. Palembang: Bening Media Publishing.
- Tanjung, R. F., Sucipto, S. D., Lubis, K., Suryani, Y. D., & Minarsi, M. (2024). Analysis of child development based on development psychological theory. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 18(3), 1083–1090. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v18i3.21769>
- 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.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nataka, H. (2005). Pengantar penelitian dengan subyek tunggal. CRICED University of Tsukuba
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American journal of family therapy*, 37(5), 355-372.