

Efektivitas Token Ekonomi Dalam Mengurangi Perilaku Kecanduan Game Online pada Mahasiswa

Fawwaz Zain *¹

Nailassakinah Yahya ²

Muhammad Jamaluddin ³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

*e-mail : 210401110184@student.uin-malang.ac.id ¹

nailassakinah@gmail.com ² jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id ³

Abstrak

Kecanduan game online dapat didefinisikan sebagai kecenderungan konstan dan obsesif untuk terfokus pada permainan yang dimainkan melalui koneksi internet sehingga mengabaikan aktivitas lain. Kecanduan game online pada mahasiswa menjadi masalah yang serius, menyebabkan dampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan akademis. Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui efektivitas token ekonomi mengatasi kecanduan game online pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kasus tunggal dengan satu partisipan, mahasiswa yang mengalami kecanduan game online. Hasil penelitian menunjukkan bahwa token ekonomi efektif dalam membantu mengurangi perilaku kecanduan game online.

Kata kunci: Token Ekonomi, Kecanduan, Game Online, Mahasiswa

Abstract

Addiction to online gaming can be defined as a persistent and obsessive tendency to concentrate on games played through an internet connection while neglecting other activities. Addiction to online gaming is becoming a serious problem for college students, and it has negative effects on their physical, mental, and academic health. The objective of this study was to determine how effective the token economy is in helping college students overcome their online game addiction. It used a single case experimental design with one participant, a student who was addicted to online games. The results of the study indicate that the token economy is effective in reducing behaviors that lead to addiction to online games.

Keywords: Token Economy, Addiction, Online Game, University Student

PENDAHULUAN

Karena globalisasi saat ini yang semakin cepat, memainkan *online game* telah berubah sebagai kegiatan rutin. Meskipun game online dirancang untuk meningkatkan keakraban dan menghilangkan stres, banyak pemain yang melakukan hal-hal yang merugikan (Sakinah, 2021). Game online tak sekedar menyenangkan, namun bisa pula menjadi kecanduan dimana membuat orang tidak bisa berhenti bermain. Mereka yang kecanduan bermain game online cenderung menjadi egosentris dan mengutamakan kesenangan dalam hidup mereka. Hal ini menyebabkan orang mengalihkan kehidupan bersosialnya serta menganggap permainan online adalah lingkungan yang terbaik bagi mereka.

Menurut Ariantoro (2016), permainan online membuat orang tertarik untuk menyelesaikan tugas-tugas di dalamnya. Rasa senang yang dihasilkan dari memainkan permainan ini seringkali membuat orang berhenti melakukan berbagai kegiatan lain, terlebih lagi motivasinya untuk menyelesaikan tugas akademik. Dampak negatif dari permainan online untuk mahasiswa adalah mereka menjadi lebih boros dan dapat menyebabkan adiksi (Mubarok, 2021). Dalam penggunaan *smartphone*, mahasiswa tidak berpikir secara kompleks, tak memperhatikan manajemen waktu pribadi atau waktu bersosial. Akibatnya, mereka semakin sibuk dan aktif menggunakan *smartphone* selama kehidupan perkuliahan mereka, yang mengakibatkan penurunan kualitas hidup mereka (Karuniawan & Cahyanti, 2013).

Kecanduan game online dapat didefinisikan sebagai kecenderungan konstan dan obsesif untuk terfokus pada permainan yang dimainkan melalui koneksi internet sehingga mengabaikan aktivitas lain. Komponen game, seperti fitur dan kualitas game yang luar biasa,

canggih, dan variatif, serta desain game yang dirancang untuk membuat pemainnya terus bermain game, dapat menyebabkan kecanduan. Faktor eksternal juga berkontribusi pada munculnya kecanduan game online, seperti depresi, kehilangan kontrol, kurangnya perhatian dari orang terdekat, dan lingkungan.

Kecanduan *game online* telah menjadi masalah besar bagi masyarakat modern, terutama para mahasiswa. *Game online* terkadang dapat menyebabkan ketergantungan yang merugikan kesehatan fisik, mental, dan akademis, tetapi *game online* juga menawarkan interaksi sosial, tantangan, dan hiburan yang tidak terbatas. Meskipun banyak upaya telah dilakukan untuk mengatasi masalah ini, penggunaan strategi yang berhasil untuk mengurangi perilaku adiktif masih menjadi masalah besar.

Salah satu strategi yang menjanjikan adalah dengan menggunakan token ekonomi sebagai sistem penguatan positif untuk mengubah kecenderungan siswa untuk bermain game online. Token ekonomi adalah insentif yang mendorong orang untuk mengubah perilaku dengan memberikan imbalan dalam bentuk poin atau token yang dapat ditukarkan dengan hadiah atau manfaat lainnya. Dalam kasus kecanduan game online, token ekonomi dapat menjadi alat yang efektif untuk memberi penghargaan kepada mereka yang berhasil mengurangi frekuensi atau durasi bermain *game* sambil mendorong mereka untuk berperilaku lebih baik. Token ekonomi telah banyak digunakan dalam berbagai konteks, seperti pendidikan dan manajemen perilaku, tetapi tidak banyak penelitian yang ada untuk mengurangi kecanduan *online game* pada mahasiswa. Untuk memulainya, kita akan membahas sejarah kecanduan *game online* dan mengapa mengatasi masalah ini dengan benar di kalangan mahasiswa sangatlah penting. Kami juga akan membahas alasan untuk menggunakan token ekonomi sebagai solusi yang memungkinkan untuk mengatasi kecanduan. Selain itu, kami akan merumuskan pertanyaan penelitian, tujuan, dan kerangka teori yang akan menjadi dasar riset. Diharapkan penelitian berikut mampu memberikan pemahaman baru terkait cara yang mampu dipakai dalam mengurangi kecanduan *online game* pada mahasiswa.

KAJIAN TEORI

A. Kecanduan *Game online*

1. Definisi *Game Online*

Novrialdy (2019) mendefinisikan kecanduan "*online game*" sebagai keinginan seseorang untuk terus bermain game online, menghabiskan banyak waktu, dan tidak dapat mengontrol atau mengendalikannya. Lemmens, Valkenburg, dan Fitri (2018) mendefinisikan kecanduan game online sebagai ketika seseorang menjadi terlalu tergantung pada "*game online*" sehingga mereka ingin melakukan hal-hal tertentu secara teratur, yang pada akhirnya berdampak negatif padakesehatan fisik dan psikologis mereka.

Seseorang teradiksi "*online game*" akan menggunakan "*game online*" secara konsisten, menghindari interaksi sosial, dan mencurahkanperhatian mereka pada pencapaian mereka pada permainan daripada lainnya. Tercandu "*game online*" merupakan sebuah kebiasaan ataukecenderungan berlebih untuk memainkan permainan *online* secaraberulang dan kegiatan mampu memberikan keseruan, dilakukan secaratampa batas, serta tak ada desakan bersamaan maksud untuk mendapatkankegembiraan saat melakukannya.

Berdasarkan uraian tersebut, mampu didefinisikan kecanduan "*game online*" merupakan kegiatan dilakukan secara berturut-turut serta berulang ulang menggunakan alat elektronik seperti komputer atau *handphone* dengan koneksi internet, tanpa paksaan dari orang lain untuk mendapatkan kepuasan dan kesenangan sendiri, yang biasanya mengabaikan lingkungannya.

2. Ciri-ciri Kecanduan *Game Online*

Beberapa ciri-ciri anak atau remaja yang mengalami gangguan kecanduangame adalah seperti yang dinyatakan oleh Laili dan Novrialdy (2019):

1. Memainkan permainan yang sama melebihi tiga jam setiap hari.
2. Rela menghabiskan berlimpah uang demi memainkan permainan tersebut.
3. Tetap bermain game yang sama selama lebih dari satu bulan.
4. Mungkin memiliki teman atau komunitas sesama pecinta game tersebut.
5. Geram apabila dikekang memainkan game secara keseluruhan.
6. Suka mempengaruhi hobinya pada orang lain
7. Bersemangat apabila diberi pertanyaan terkait permainan tertentu
8. Cenderung menghabiskan waktu bermain game di luar sekolah,
9. Sering tidur dalam jam belajar, luput dalam pengerjaan tugas, serta mendapatkan nilai yang buruk.
10. Lebih suka bermain game daripada bermain bersamalingkungannya.

3. Faktor Kecanduan *Game Online*

Berdasar Zakiah et al. (2021:15), beberapa penilaian menunjukkan bahwa komponen psikologis adalah penyebab utama kecanduan *game online*: a. Rendahnya Harga Diri Individu yang kecanduan "*game online*" memandang bahwa dia tidak lebih baik daripada tokoh yang mereka mainkan, serta menganggap tokoh permainannya tidak lebih baik daripada versi idealnya. Akibatnya, timbul kecenderungan menanggulangnya lewat "*game online*", yang mengarah pada keterikatan permainan online.

b. Efikasi Diri Rendah

Mereka yang kecanduan bermain game online tidak yakin dapat mencapai tujuan yang diinginkannya, sehingga mereka cenderung mengabaikannya saat bermain game. Dengan demikian, bisa ditegaskan bahwa faktor psikologis sebagai pemicu utama kecanduan permainan online, yaitu rendahnya rasa percaya diri yang mereka miliki terhadap diri mereka sendiri dan kecenderungan mereka untuk melampaui kekurangannya lewat permainan online.

Menurut Marsyah (2016), ada faktor internal dan eksternal yang dapat menyebabkan kecanduan remaja terhadap game online, seperti:

a. Keinginan kuat remaja untuk mendapar skor yang tinggi dalam permainan internet, karena *game online* dirancang untuk menumbuhkan rasa ingin tahu serta keinginan untuk mendapatkan skor maksimal.

b. Rasa bosan yang disebabkan oleh bermain *game online* yang tidak menyenangkan

Menurut Zakiah (2021:16), ada beberapa faktor luar yang mendorong remaja untuk tertarik bermain *game online*:

a. Lingkungan tidak teratur, diakibatkan memandang temannya memainkan permainan internet.

b. Kekurangan kontak sosial, mendorong untuk memutuskan memainkan game sebagai kegiatan yang mengasyikan.

c. Harapan orang tua mendorong putranya berpartisipasi dalam aktivitas kelas atau les, menyebabkan mereka mengabaikan keperluan dasar anak seperti beraktivitas bersama keluarga dan tetap bersih.

Berdasarkan faktor-faktor kecanduan *game online* di atas, dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online*: faktor internal (yang berasal dari diri sendiri) dan faktor eksternal (yang berasal dari keluarga dan lingkungan fisik).

4. Dampak Kecanduan Bermain Game Online

Novrialdy (2019), menyebutkan efek adiksi bermain "*game online*" menjelaskan beberapa masalah yang disebabkan oleh berlebihan bermain *game online*, termasuk:

a. Rendahnya kepedulian pada aktivitas sosial

b. Hilang kendali terhadap waktu

c. Turunnya kinerja akademik, hubungan sosial, keuangan, kesehatan, serta lingkup kehidupan lainnya. Dampak utama yang dihasilkan oleh kecanduan permainan online adalah menghabiskan waktu yang sangat lama untuk bermain.

Kehidupan sehari-hari menjadi terganggu akibat kebanyakan waktu digunakan untuk

memainkan permainan online. Sebenarnya, gangguan ini mengubah prioritas remaja, membuat mereka kurang tertarik pada hal-hal yang tak bersangkutan dengan permainan online (King dan Delfabbro, 2018). Individu yang kecanduan permainan online kesulitan untuk mengatur waktunya untuk bermain. Akhirnya, remaja mengindahkan peran mereka di kehidupan nyata.

Menurut Ulya et al. (2021), dampak negatifnya termasuk anak-anak lebih memilih bermain gadget atau “game online” sendirian di kamar mereka, bermain hanya bersama anak-anak yang memainkan game online karena percaya dapat berkomunikasi dengan lebih baik, kurang berkomunikasi bersama keluarganya sendiri, dan mengurangi kepedulian sosial mereka sendiri.

B. Token Ekonomi

1. Definisi Token Ekonomi

Token ekonomi merupakan modifikasi perilaku yang digunakan dalam menaikkan perilaku yang diinginkan dan menurunkan perilaku yang tidak diharapkan. Orang yang menampakkan perilaku yang diharapkan menerima token dengan cepat. Token mampu digabungkan dan dipertukarkan suatu kehormatan atau objek yang mempunyai arti yang signifikan.

Motivasi adalah kombinasi dari keinginan dan semangat seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Penghargaan adalah cara untuk meningkatkan motivasi siswa. Menurut banyak penelitian, penghargaan berulang mampu mengubah perilaku yang diinginkan menjadi rutinitas. Penghargaan pula mampu meningkatkan tingkat kebahagiaan serta kepuasan. Kepuasan dan bahagia adalah komponen penting yang dapat membantu mendorong belajar yang lebih efektif. Jika dorongan itu berasal dari dalam diri siswa sendiri, motivasi internal dapat muncul dari aktivitas seseorang karena hobi atau keyakinan bahwa mereka dapat mencapainya.

Reinforcement (penguatan), menurut teori operant conditioning atau instrumental conditioning yang dikembangkan oleh EL Thordike (Alwisol 2009), tidak terkait dengan stimulus yang dikondisikan. Sebaliknya, itu terkait dengan respon karena respon berfungsi untuk memberikan reinforesemen (penguatan). Responden ini dikenal sebagai tingkah laku operan, menurut Skinner (Alwisol 2009).

Token ekonomi digunakan untuk mengubah perilaku dengan tujuan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan perilaku yang diinginkan. Individu yang menampakkan perilaku yang diharapkan menerima token dengan cepat. Token dapat disatukan dan dapat dipertukarkan dengan sebuah kehormatan atau objek yang mempunyai arti yang signifikan. Token ekonomi adalah program di mana sejumlah orang dapat menghasilkan sejumlah token, atau tanda, untuk berbagai tindakan yang diinginkan dan memiliki kemampuan untuk menukar token yang dihasilkan untuk menambah kekuatan pengganti mereka (Martin 1996).

Token ekonomi berfungsi sebagai metode penguatan untuk mengontrol dan mengubah perilaku; penguatan harus diberikan kepada seseorang guna menaikkan perilaku yang diharapkan. Dengan menggunakan token ekonomi, tujuan utama adalah untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan perilaku yang diinginkan. Namun, target penting dari token ekonomi adalah guna memberi paham keterampilan sosial dan perilaku yang baik yang bisa diterapkan di lingkungan.

Berdasar pemahaman di atas, bisa dipahami token ekonomi merupakan metode perlakuan yang melibatkan setiap orang guna memperoleh kebenaran perilaku yang diinginkan sesudah mereka menyatukan sejumlah perilaku tertentu untuk memperoleh kondisi yang diinginkan. Untuk melakukan ini, individu yang menunjukkan perilaku yang diharapkan menerima penghargaan. Hadiah yang dikumpulkan kemudian dapat ditukar dengan penghargaan yang signifikan.

2. Tujuan Token Ekonomi

Tujuan dari penggunaan token ekonomi ialah untuk menggunakan bentuk ekonomi guna

mencapai beragam tujuan pendidikan dan mempengaruhi perilaku siswa. (Rahmat, 2004) menyatakan bahwa ada beberapa alasan untuk menggunakan metode token ekonomi:

- 1) Meningkatnya kepuasan dalam mendorong peningkatan kompetensi siswa melalui penghargaan yang dapat dilihat atau dilihat secara visual, sehingga siswa dapat melihat tingkat kesenangan mereka dalam melakukan sesuatu.
- 2) Meningkatnya efektivitas waktu dalam melaksanakan pembelajaran. Banyak hal dapat dicapai dalam waktu yang singkat dengan belajar yang efektif. Siswa harus mengetahui berapa lama mereka menghabiskan untuk belajar dan melakukan aktivitas belajar.
- 3) Pendidik dapat mendorong situasi pembelajaran kolaboratif, kompetitif, dan kompetitif untuk mengurangi kebosanan, sehingga siswa dapat tetap terlibat selama rentang yang panjang.
- 4) Dalam lingkungan belajar yang kompetitif, siswa akan lebih cepat menanggapi. Setiap tanggapan yang sesuai dengan tujuan akan segera mendapat penguatan, yang membuat belajar lebih mudah, mudah dikomunikasikan, dan menyenangkan.
- 5) Penguatan yang lebih alami yang diberikan secara teratur dan disesuaikan dengan tingkat prestasi individu atau kelompok siswa.
- 6) Penguatan yang lebih tinggi yang meningkatkan motivasi belajar setiap siswa atau memastikan bahwa setiap kelompok siswa di kelas selalu terpacu. Jika siswa juga dapat mengabadikan kekuatan lawan mereka.

Token ekonomi adalah perubahan perilaku yang dimaksudkan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan perilaku yang diinginkan. Oleh karena itu, salah satu tujuan token ekonomi yang telah tersebut sebelumnya, token ekonomi dapat berhasil mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan perilaku yang diinginkan.

METODE

Desain penelitian yang dilakukan ialah eksperimen kasus Tunggal (*Single Case Experimental Desain*) guna melihat fenomena yang terjadi. Tujuan *Single Case Experimental Desain* adalah untuk memberikan analisis menyeluruh tentang perubahan yang terjadi dalam sebuah variabel dependen sebagai akibat dari penerapan atau perubahan terhadap sebuah variabel independen tertentu dalam jangka waktu tertentu. Tujuan ini adalah untuk menguji efektivitas intervensi yang melibatkan pengukuran berulang dan pemberian intervensi secara sekuensial atau berurutan. Dengan melakukan ini, Desain eksperimen kasus Tunggal memiliki kemampuan untuk menilai seberapa efektif sebuah intervensi.). Peneliti memberikan perlakuan terapi token ekonomi kepada partisipan karena adanya perilaku kecanduan game online yang sudah mengganggu aktivitas klien.

HASIL

Berdasarkan pre-test yang dilakukan dengan metode observasi checklist terhadap partisipan, ditemukan hasil dengan rincian sebagai berikut:

No	Perilaku Kecanduan Game Online	Ya (1)	Tidak (0)
1	Memainkan permainan yang sama melebihi tiga jam setiap hari.	✓	
2	Rela menghabiskan berlimpah uang demi memainkan permainan tersebut.	✓	
3	Tetap bermain game yang sama selama lebih dari satu bulan.	✓	
4	Memiliki teman atau komunitas sesama pecinta game tersebut.	✓	

5	Marah apabila dikekang memainkan game secara keseluruhan.	✓	
6	Suka mempengaruhi hobinya pada orang lain.	✓	
7	Bersemangat apabila diberi pertanyaan terkait permainan tertentu.		✓
8	Cenderung menghabiskan waktu bermain game di luar kelas.	✓	
9	Sering tidur dalam jam belajar, luput dalam pengerjaan tugas, serta mendapatkan nilai yang buruk.	✓	
10	Lebih suka bermain game daripada bermain bersama lingkungannya.	✓	

Berdasarkan proses pre-test partisipan mendapat skor 9 dari skor maksimal 10, yang menunjukkan semakin tinggi nilainya maka semakin tinggi indikasi perilaku kecanduan game online. Oleh karena itu partisipan memiliki indikasi yang cukup tinggi kecanduan game online, dengan dasar tersebut partisipan dipilih sebagai subjek dalam penelitian ini.

Hasil Post test sesi 1

No	Perilaku Kecanduan Game Online	Ya (1)	Tidak (0)
1	Memainkan permainan yang sama melebihi tiga jam setiap hari.		✓
2	Rela menghabiskan berlimpah uang demi memainkan permainan tersebut.		✓
3	Tetap bermain game yang sama selama lebih dari satu bulan.	✓	
4	Memiliki teman atau komunitas sesama pecinta game tersebut.	✓	
5	Marah apabila dikekang memainkan game secara keseluruhan.	✓	
6	Suka mempengaruhi hobinya pada orang lain.	✓	
7	Bersemangat apabila diberi pertanyaan terkait permainan tertentu.		✓
8	Cenderung menghabiskan waktu bermain game di luar kelas.	✓	
9	Sering tidur dalam jam belajar, luput dalam pengerjaan tugas, serta mendapatkan nilai yang buruk.	✓	
10	Lebih suka bermain game daripada bermain bersama lingkungannya.	✓	

Berdasarkan post-test yang dilakukan dengan metode checklist terhadap partisipan setelah

pelaksanaan sesi 1 didapatkan skor 7 dari skor maksimal 10, yang menunjukkan adanya perubahan terhadap perilaku kecanduan game online partisipan daripada sebelum diberikan perlakuan token ekonomi. Artinya perilaku kecanduan game online dari partisipan mengalami penurunan daripada sebelumnya.

Hasil Post test sesi 2

No	Perilaku Kecanduan Game Online	Ya (1)	Tidak (0)
1	Memainkan permainan yang sama melebihi tiga jam setiap hari.		✓
2	Rela menghabiskan berlimpah uang demi memainkan permainan tersebut.		✓
3	Tetap bermain game yang sama selama lebih dari satu bulan.	✓	
4	Memiliki teman atau komunitas sesama pecinta game tersebut.	✓	
5	Marah apabila dikekang memainkan game secara keseluruhan.		✓
6	Suka mempengaruhi hobinya pada orang lain.	✓	
7	Bersemangat apabila diberi pertanyaan terkait permainan tertentu.		✓
8	Cenderung menghabiskan waktu bermain game di luar kelas.	✓	
9	Sering tidur dalam jam belajar, luput dalam pengerjaan tugas, serta mendapatkan nilai yang buruk.		✓
10	Lebih suka bermain game daripada bermain bersama lingkungannya.	✓	

Berdasarkan post-test yang dilakukan dengan metode checklist terhadap partisipan setelah pelaksanaan sesi 2 didapatkan skor 5 dari skor maksimal 10, yang menunjukkan adanya perubahan terhadap perilaku kecanduan game online partisipan daripada sebelum diberikan perlakuan token ekonomi. Artinya perilaku kecanduan game online dari partisipan mengalami penurunan daripada sebelumnya.

PEMBAHASAN

Ketika bermain game Mobile Legend: Bang Bang di mode ranked, klien merasa kesal apabila mengalami kekalahan terus-menerus. Dari hal tersebut klien sering terjerumus untuk bermain secara terus-menerus untuk bisa mengembalikan peringkatnya pada game yang akhirnya menyebabkan klien lupa waktu, sehingga beberapa tugas kuliahnya terbengkalai. Klien juga merasa terganggu apabila koneksi internet down, yang membuat klien kesal. Klien menyadari bahwa hal-hal tersebut tidak baik untuk dirinya dan sekitarnya juga. Hal ini sejalan dengan aspek kecanduan game online yang dikemukakan oleh Cahyana dkk (2020) yaitu *compulsion*, dorongan atau tekanan yang kuat yang datang dari dalam diri seseorang untuk bermain game online secara terus menerus disebut.

Kehidupan klien terganggu oleh kebiasaan ini. Ia sering terjaga hingga larut malam, yang membuatnya sulit untuk bangun pagi dan menyelesaikan tugas kuliahnya tepat waktu. Selain itu, ketika klien mengalami kekalahan berulang dalam mode peringkat Mobile Legend, mereka menjadi terperangkap dalam siklus bermain terus-menerus untuk mengembalikan peringkatnya, yang membuat mereka lupa waktu dan lebih terfokus pada game.

Terapi yang diberikan pada klien adalah terapi perilaku token ekonomi yang diberikan dalam tiga sesi, sesi pertama yakni melakukan pengurangan waktu bermain game dari klien yang semula lebih dari tiga jam menjadi tiga jam dalam sehari. Sesi kedua yakni membuat jadwal aktivitas harian klien yang dapat membantu klien untuk bisa lebih produktif. Sesi ketiga mengevaluasi sesi pertama dan kedua serta klien menjelaskan hasil-hasil yang didapatkan dari sesi yang dilakukan. Ini diberikan untuk mengurangi perilaku bermain game online yang berlebih pada klien. Token ekonomi, yang merupakan kesepakatan, diberikan kepada klien dalam bentuk satu tiket untuk setiap sesi yang sukses. Ketika klien mengumpulkan poin, akan mendapatkan makanan favorit mereka sebagai reward.

Pada sesi pertama melakukan kesepakatan dengan klien untuk bisa bermain game setidaknya hanya tiga jam dalam sehari, disini membantu klien untuk mengatur jadwal untuk bermain game online. Pembagian yang dilakukan yakni selama satu setengah jam pada sore hari pada rentang waktu 15.00-18.00 dan satu setengah jam pada malam hari pada rentang waktu 18.30-21.00, sesi pertama dilakukan dalam waktu empat hari. Dari hasil evaluasi yang dilakukan sebelum beralih ke perlakuan sesi kedua, klien mengaku kesulitan untuk bisa mengontrol waktunya dalam bermain game online, namun pada hari keempat klien mampu untuk bisa bermain tidak lebih dari tiga jam dalam satu hari. Bermain game sendiri bagus selama waktu yang benar (King et al., 2020), tetapi yang berlebih dapat membahayakan klien. Penggunaan narkoba atau bermain game merangsang pelepasan dopamine dari striatum, tetapi tingkat relatifnya tidak jelas. Perubahan dalam jalur dopaminergik dan pengembangan perilaku adiktif telah dikaitkan dengan peningkatan pelepasan dopamine (Smith, Hummer, & Hulvershorn, 2015).

Individu yang memiliki kecanduan game online merasa kesulitan atau tak mampu untuk meninggalkan diri dari sesuatu yang berkaitan dengan game online (Chen dan Chang, 2008). Hal ini disebabkan karena individu sudah terbiasa melakukan sesuatu tersebut secara terus-menerus pada waktu senggangnya sehingga individu sulit lepas dari game online. Penghentian perilaku menyebabkan gejala penarikan, termasuk rasa cemas, tekanan, dan kecenderungan untuk tersinggung jika orang dicegah bermain game. Perilaku dapat menyebabkan konflik

dengan sekitar, seperti masalah dengan relasi, pekerjaan, atau hobi. Perilaku yang tak berkelanjutan menyebabkan kekambuhan dalam bermain game. Hal ini terjadi pada klien yang mana klien merasa kesukaran untuk mengurangi waktunya bermain game online. Oleh karena itu diterapkan pergantian perilaku yang mana waktu yang biasanya digunakan klien untuk bermain game online dirubah digunakan untuk membaca komik, kebetulan klien sendiri menyukai hal tersebut. Dari sini memberikan hasil pada hari keempat dimana waktu bermain game online klien bisa tidak lebih dari tiga jam. Dalam penelitiannya, Peter et al. (2020) menemukan bahwa membatasi waktu bermain game dapat dilakukan untuk membantu pemulihan klien. Tujuannya adalah untuk memberitahu klien berapa lama waktu yang cukup untuk bermain game dan memberitahu mereka jika batas waktu telah habis.

Pada sesi kedua bersama klien menyusun jadwal kegiatan harian dalam usaha membuat klien lebih terkontrol dalam manajemen waktu, baik untuk bermain game online atau mengenai kehidupan perkuliahannya. Pada sesi kedua mampu melakukan dengan baik dalam penyusunan jadwal karena sebelumnya sudah diberikan mengenai acuan jadwal dalam bermain game online pada setiap harinya serta klien dapat melaksanakan jadwal yang dibuat dengan baik. Jadwal yang dibuat oleh klien disini merupakan jadwal terkait kapan dia bermain online, waktu senggang yang digunakan untuk kegiatan lain seperti membaca komik, serta waktu untuk melaksanakan terkait tugas perkuliahannya. Proses ini dilakukan

dalam kurun waktu tiga hari untuk dapat melihat bagaimana klien bisa menerapkan jadwal yang telah disepakati. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hine et al. (2018), disebutkan token takk akan berfungsi sebagai penguat yang baik jika dipadukan dengan rangsangan yang tidak berkualitas. Ada metode yang berfungsi sebagai alternatif untuk menstimulasi, menurut beberapa literatur. Dalam terapi tidak ada rencana cadangan untuk token yang diberikan pada klien.

Pada sesi ketiga dilakukan evaluasi dari kedua sesi yang telah dilakukan. Klien mengatakan dengan adanya penjadwalan ini membantu klien untuk bisa lebih baik dalam melakukan manajemen waktunya dan tidak hanya terfokus dalam bermain game online saja dan klien mampu untuk mengurangi jam bermain game online-nya. Kegiatan pengganti seperti membaca komik membantu klien untuk bisa tidak tergantung kepada game online secara terus-menerus, sehingga waktu senggang yang dimiliki klien tidak hanya dihabiskan untuk bermain game online saja. Klien juga mampu melaksanakan tugas-tugas perkuliahnya secara lebih efektif dan teratur melalui kegiatan penjadwalan yang sudah dilakukan. Pemberian token di setiap pertemuan telah dilakukan jika klien mampu melaksanakan tiap sesi dengan cuku[baik dan diakhir evaluasi, reward yang disepakati telah diberikan.

KESIMPULAN

Token ekonomi efektif untuk mengurangi perilaku kecanduan game online pada mahasiswa. dikarenakan hal tersebut mampu membantu untuk merubah perilaku negatif menjadi perilaku positif. Ini terlihat dari proses dimana klien mampu mengurangi waktu bermain game online dengan adanya pemberian token dan ancaman pengurangan token apabila tidak mampu melaksanakan sesi-sesi dengan baik. Selain penggunaan token ekonomi secara tunggal, untuk penelitian selanjutnya bisa diterapkan juga dengan metode self-management dan bentuk- bentuk reinforcement sebagai pembantu dalam proses perubahan perilaku kecanduan game online.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Ariantoro, T. R. (2016). Dampak Games online Terhadap Prestasi Belajar Pelajar. JUTIM (Jurnal Teknik Informatika Musirawas), 1(1).
- Cahyana, C., Rohaeti, E. E., & Suherman, M. M. (2020). Gambaran Siswa Sekolah Menengah Pertama Yang Mengalami Kecanduan Game Online. Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 3(2), 40-45.
- Hine, J. F., Ardoin, S. P., & Call, N. A. (2018). Token Economies : Using Basic Experimental Research to Guide Practical Applications. Journal of Contemporary Psychotherapy, 48(3), 145–154. <https://doi.org/10.1007/s10879-017-9376-5>
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, 2(1), 16–21.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. Journal of Behavioral Addictions, April, 2932. <https://doi.org/>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. Media Psychology, 12(1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>.
- Laili, A., & Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. Buletin Psikologi, 27(2), 148-158. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>.
- Marsyah, H. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan game online pada peserta didik kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih tahun pelajaran 2015/2016. KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 03(1), 153-169.

- Martin, Garry Joseph P. 1978. Behavior Modifiction: what it is and how to do it. New Jersey: Prentice hall International, Inc.
- Mubarok, F. H. (2021). Hubungan antara Intensi Kecanduan Games Online dengan Pembelian Impulsif Perangkat Games Pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 3(1), 69-80.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148-158.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>.
- Peter, S. C., Ginley, M. K., & Pfund, R. A. (2020). Assessment and Treatment of Internet Gaming Disorder. *Journal of Health Service Psychology*, 46(1), 29–36.
<https://doi.org/10.1007/s42843-020-00005-2>
- Rahmat, firlia. (2004). Token Ekonomi. http://lib.uinmalang.ac.id/thesis/chapter_ii/07620004-firlia-rachmat.ps (28 April 2012).
- Sakinah, A. M. R. (2021). Hubungan antara tingkat kecerdasan emosi dan kecenderungan perilaku agresif pada pemain Games online. Universitas Negeri Sunan Ampel.
- Supratiknya, A. (2019). Desain Eksperimental Kasus Tunggal.