

Efektivitas Modifikasi Perilaku Dengan Teknik Token Ekonomi Dalam Mengurangi Penggunaan Handphone Berlebih Pada Anak

Auralif Ristianta Dewa*, Hanif Ridho Rosyidin, Muhammad Jamaluddin

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Abstract: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif metode ekonomi token dalam mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan anak-anak usia sekolah dasar untuk menggunakan ponsel. Metode yang digunakan adalah desain eksperimen kasus tunggal (single-case experimental design), yang menggunakan model A-B. Eksperimen ini mencakup fase baseline selama tujuh hari dan fase intervensi selama dua minggu. Pada tahap intervensi, subjek diberi token sebagai penguatan positif setiap kali berhasil mengurangi penggunaan ponsel dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih sesuai, seperti membaca, menggambar, atau membantu orang tua. Data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa sebelum intervensi, penggunaan handphone rata-rata adalah 6 jam 52 menit per hari. Setelah intervensi diterapkan, ini turun menjadi 5 jam 38 menit per hari, dengan penurunan total 8 jam 41 menit per minggu. Selain penurunan ini, ada peningkatan keterlibatan dalam aktivitas non-digital dan perubahan dalam refleksi emosi. Seiring dengan pemberian token yang konsisten, subjek juga menunjukkan peningkatan kontrol diri terhadap penggunaan gawai. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa teknik token economy efektif dalam membentuk perilaku baru yang lebih sehat secara digital. Intervensi ini dapat menjadi strategi praktis bagi guru, konselor, dan orang tua dalam menangani kecanduan gawai pada anak dengan pendekatan yang terstruktur dan mudah diterapkan di lingkungan pendidikan maupun rumah.

Kata Kunci: Token Ekonomi, Modifikasi Perilaku, Handphone

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4228>

*Correspondence: Auralif Ristianta

Dewa

Email: ristiantadewa2004@gmail.com

Received: 25-06-2025

Accepted: 25-07-2025

Published: 25-08-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: The purpose of this study is to determine how effective the token economy method is in reducing the amount of time elementary school-aged children spend using cell phones. The method used was a single-case experimental design, which used the A-B model. The experiment included a baseline phase for seven days and an intervention phase for two weeks. In the intervention phase, subjects were given tokens as positive reinforcement each time they successfully reduced cell phone use and replaced it with a more appropriate activity, such as reading, drawing, or helping parents. The data collected showed that before the intervention, the average cell phone usage was 6 hours and 52 minutes per day. After the intervention was implemented, this dropped to 5 hours 38 minutes per day, with a total decrease of 8 hours 41 minutes per week. In addition to this decrease, there was an increase in engagement in non-digital activities and a change in reflection of emotions. Along with the consistent provision of tokens, subjects also showed increased self-control over device use. The results of this study indicate that token economy techniques are effective in shaping new, healthier behaviors digitally. This intervention can be a practical strategy for teachers, counselors, and parents in dealing with device addiction in children with a structured and easy-to-implement approach in educational and home environments.

Keywords: Token Economy; Behavior Modification; Mobile Phone

Introduction

Pola interaksi dan kebiasaan anak-anak telah sangat berubah sejak kemajuan teknologi digital. Handphone, yang dulunya digunakan untuk berkomunikasi, sekarang menjadi alat utama untuk melepaskan stres dan hiburan. Dampaknya, banyak anak menjadi kecanduan ponsel, yang ditandai dengan penggunaan berlebihan, gangguan tidur, penurunan fokus belajar, dan masalah perilaku. Studi menunjukkan bahwa anak-anak usia sekolah hingga remaja menunjukkan ketergantungan psikologis terhadap konten digital seperti game dan media sosial, serta kesulitan mengatur waktu mereka di layar (Buulolo, 2024; Mayanti, 2019) (Nikma et al, 2023).

Para ahli mulai menyelidiki masalah ini untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Token ekonomi adalah salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi intensitas kecanduan. Dalam metode ini, token atau simbol diberikan sebagai penguatan positif untuk perilaku yang diinginkan (reward), yang kemudian ditukar dengan hadiah atau aktivitas yang menghibur. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa metode ini meningkatkan disiplin anak, mengurangi ketergantungan pada perangkat elektronik, dan meningkatkan interaksi sosial mereka dengan sekitar. (Nofalia et al, 2023) (Syifa, 2020).

Dari beberapa penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa para peneliti semakin memperhatikan penggunaan teknik ekonomi token sebagai bagian dari strategi modifikasi perilaku, terutama dalam hal pengobatan kecanduan gadget (Latuheru & Meiyutariningsih, 2020) (Windasari, 2022). Tren pertama menunjukkan bahwa token ekonomi dapat membantu anak-anak yang kecanduan game atau media sosial. Studi yang dilakukan oleh Idris (2022) dan Zalsabilla & Kholilurrahman (2023) menemukan bahwa memberikan token untuk ditukar dengan aktivitas yang disukai dapat secara signifikan mengurangi durasi penggunaan aplikasi seperti TikTok dan game online. (Idris et al, 2022) (Zalsabilla, 2023). Pada penelitian lainnya, Teknik ini dimasukkan ke dalam konseling pendidikan dalam tren kedua, terutama dengan tujuan mengajarkan disiplin digital pada anak melalui konseling individu atau kelompok (Rojanah et al., 2024). Tren ketiga mengarah pada penggunaan ekonomi token pada anak usia dini sebagai metode pencegahan, dengan fokus pada kebiasaan sehat sejak kecil (Agustina & Mukarromah, 2021).

Dari tren yang sudah dijelaskan di atas, penelitian tentang teknik token ekonomi menjadi salah satu pendekatan yang paling banyak digunakan dalam memodifikasi perilaku adiktif pada anak, termasuk kecanduan terhadap handphone (Putri & Sanyata, 2023) (Rahmat, 2020). Teknik penguatan positif melibatkan pemberian token kepada anak sebagai imbalan atas perilaku yang diinginkan; token ini kemudian dapat ditukar dengan sesuatu yang bernilai bagi anak. Studi yang dilakukan oleh Agustina dan Mukarromah (2021) dan Idris (2022) mengonfirmasi bahwa metode ini efektif dalam mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan untuk perangkat elektronik yang tidak terkontrol dan meningkatkan kemampuan anak untuk mengatur sendiri waktu yang dihabiskan untuk perangkat tersebut. Sayekti dan Redjeki (2024) menyatakan bahwa ekonomi token secara

signifikan mengurangi kecenderungan siswa SMP untuk bermain game online melalui handphone ketika diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok (Agustina & Mukarromah, 2021) (Idris et al, 2022) (Rojanah et al, 2024).

Rachmad (2023) menjelaskan bahwa anak-anak yang menggunakan ponsel mereka lebih dari 4 jam setiap hari untuk kegiatan non-sekolah dikategorikan sebagai pengguna berat (Girsang, 2020). Ini diperkuat oleh hasil Shofiyah et al. (2019), yang menemukan bahwa anak-anak yang menghabiskan lebih dari 3 hingga 5 jam setiap hari dan mengabaikan aktivitas sosial lebih cenderung menunjukkan gejala adiksi (Shofiyah et al., 2020). Sebaliknya, Weliangan (2021) menekankan bahwa paparan harian lebih dari empat jam tanpa pengawasan orang tua dikaitkan dengan gangguan psikososial. Oleh karena itu, penelitian saat ini memberikan dasar yang kuat untuk gagasan bahwa ekonomi token tidak hanya efektif dalam mengubah perilaku, tetapi juga dapat digunakan secara khusus untuk mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan ponsel ke tingkat yang lebih sesuai dengan batas toleransi psikologis anak. (Gultom, 2024) (Humairoh, 2016) (Pranoto, 2022)

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa teknik ekonomi token efektif dalam mengubah perilaku anak-anak yang kecanduan perangkat elektronik atau game online (Idris et al., 2022) (Kartikaningrum et al, 2023) (Zalsabilla, 2023), tetapi literatur saat itu masih memiliki banyak kesalahan konseptual dan praktis yang signifikan. Pertama, penelitian sebelumnya sebagian besar berfokus pada penggunaan ekonomi token dalam konteks umum, seperti meningkatkan disiplin belajar atau meningkatkan motivasi, tetapi tidak secara eksplisit pada kecanduan handphone (Atika et al, 2023) (Wuryaningsih & Windarwati, 2020). Tidak banyak penelitian yang membedakan adiksi pada game mobile, aplikasi media sosial, dan aplikasi edukatif, meskipun masing-masing memerlukan metode intervensi yang berbeda (Mareta, 2020) (Rojanah et al, 2024).

Selanjutnya, terdapat kekurangan metode untuk mengukur perubahan perilaku anak pasca-intervensi secara kuantitatif, jangka waktu, dan intensitas. Pendekatan deskriptif atau studi kasus masih digunakan dalam sebagian besar penelitian, yang tidak memungkinkan generalisasi luas (Agustina & Mukarromah, 2021) (Lestari, 2022). Ketiga, belum ada model intervensi ekonomi berbasis token yang secara eksplisit menggunakan indikator waktu sebagai parameter kecanduan. Namun, penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan lebih dari 4 jam setiap hari dianggap sebagai gejala penggunaan berat (Girsang, 2020) (Khairunisa, n.d.).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif token ekonomi sebagai strategi modifikasi perilaku untuk mengurangi kecanduan handphone pada anak. Spesifik, tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur perbedaan tingkat kecanduan antara anak sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan indikator durasi penggunaan harian serta reaksi perilaku mereka terhadap sistem penguatan token yang digunakan. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dinamika perubahan perilaku anak dalam konteks sosial dan akademik pasca-intervensi.

Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis terhadap pengembangan intervensi berbasis token ekonomi di lingkungan pendidikan. Temuan dari penelitian ini juga diharapkan memperkaya literatur mengenai pengendalian kecanduan digital pada anak serta menjadi referensi bagi tenaga pendidik, konselor sekolah, dan peneliti lain yang fokus pada kajian modifikasi perilaku anak di era digital.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan single-case experiment yang melibatkan pengukuran perilaku target pada satu individu dengan tujuan untuk mengetahui apakah hasil intervensi yang dilakukan mempengaruhi perilaku target (Juniantoro, 2021; Musalmah et al., 2024). Model penelitian A-B yang merupakan desain penelitian paling sederhana pada modifikasi perilaku. Berdasarkan Miltenberger (2016), desain penelitian A-B terbagi dua yaitu fase baseline (A), fase intervensi (B). Fase baseline (A) dilakukan sebelum intervensi dilakukan dan digunakan untuk mengukur perilaku target tanpa intervensi atau perlakuan. Fase ini bertujuan untuk mengetahui seberapa normal perilaku subjek tanpa intervensi. Fase ini dilakukan selama 1 minggu dan diamati setiap hari. Fase intervensi (B) adalah di mana intervensi atau perlakuan diberikan, perilaku target diukur kembali untuk mengetahui apakah ada perubahan. Fase intervensi dilakukan selama 2 minggu dengan menerapkan modifikasi perilaku berupa token ekonomi. Selain itu penelitian ini menggunakan quasi eksperimental untuk melihat efek dari sesudah dan sebelum intervensi dilakukan agar tercapainya target perilaku.

Pada penelitian ini melibatkan Seorang Siswi SMP Kelas 8 berumur 15 tahun berinisial AF yang sebagai subjek penelitian. Sebelum melakukan penelitian, Tim peneliti sudah memberikan Informed Consent kepada orang tuanya demi menjaga etika penelitian.

Untuk fase baseline sendiri Peneliti melihat langsung dari screen time pada handphone Milik AF. Baseline ini nantinya akan berguna sebagai dasar untuk mengetahui apakah AF termasuk pengguna berat atau bukan berdasarkan teori yang sudah dijelaskan.

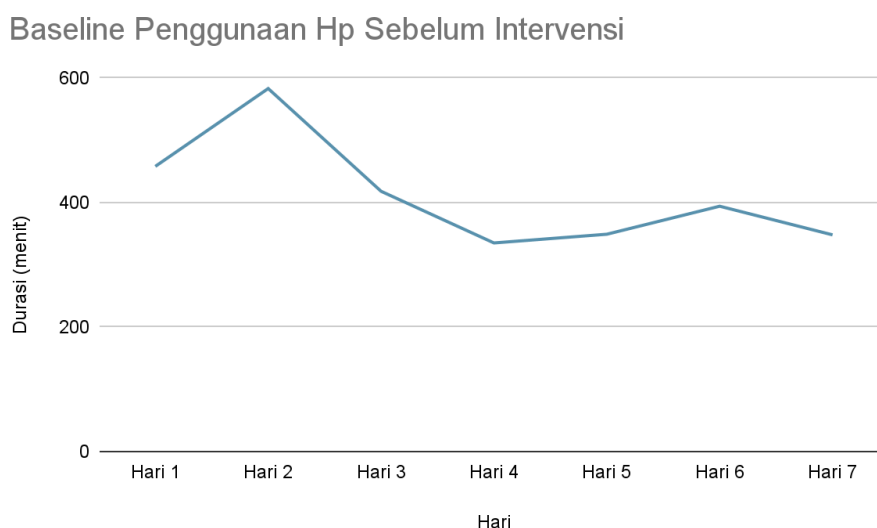
Result and Discussion

Tabel 1. Hasil Assesmen Awal pada AF

No	Hari	Durasi Harian	Durasi dalam Menit
1	Hari ke-1	7 jam 38 menit	458 menit
2	Hari ke-2	9 jam 43 menit	583 menit
3	Hari ke-3	6 jam 58 menit	418 menit
4	Hari ke-4	5 jam 35 menit	335 menit
5	Hari ke-5	5 jam 49 menit	349 menit
6	Hari ke-6	6 jam 34 menit	394 menit
7	Hari ke-7	5 jam 48 menit	348 menit
Total		48 jam 5 menit	2.885 menit
Rata-rata		6 jam 52 menit	412 menit

Berdasarkan hasil assesmen awal pada AF pada *tabel 1*, menunjukkan bahwa subjek menggunakan ponsel selama rata-rata 6 jam 52 menit setiap hari, dengan total 48 jam 5 menit selama tujuh hari. Jumlah ini jauh melampaui ambang batas yang dianggap sebagai penggunaan berat dengan penggunaan lebih dari 4 jam per hari menurut Rachmad (2023), dan referensi WHO dan AAP (Girsang, 2020). Pola penggunaan handphone sebelum intervensi menunjukkan kecenderungan kompulsif, dengan fluktuasi antara 335 dan 583 menit per hari.

Durasi tertinggi tercatat pada Hari ke 2 yakni 9 jam 43 menit (583 menit), sedangkan durasi terendah terjadi pada Hari ke 4 yakni 5 jam 35 menit (335 menit). Fluktuasi waktu penggunaan harian divisualisasikan pada *bagan 1* di bawah, yang menunjukkan kecenderungan penggunaan yang tidak stabil, namun tetap dalam kisaran penggunaan berlebihan menurut literatur klinis (Shofiyah et al, 2020).



Gambar 1. Fluktuasi waktu penggunaan harian

Setelah dilakukan intervensi dengan menggunakan teknik token ekonomi dan juga monitoring selama dua minggu yang ditampilkan pada *Tabel 2*. Terjadi perubahan yang signifikan dalam pola penggunaan handphone oleh subjek AF ini. Pada minggu pertama, rata-rata durasi penggunaan masih berada di atas 6 jam, menunjukkan bahwa adaptasi awal terhadap pemberian intervensi masih belum terbentuk sepenuhnya. Kemudian AF terlihat kesulitan mencari aktivitas pengganti yang menarik (Senin–Rabu), sebagaimana tercermin dalam komentar reflektif seperti "kebingungan mencari kegiatan pengganti" dan "sempat gelisah". Token belum diberikan karena durasi penggunaan belum menunjukkan penurunan signifikan dari baseline.

Tabel 2. Intervensi Dengan Menggunakan Teknik Token Ekonomi Dan Juga Monitoring Selama Dua Minggu

Hari/Tanggal	Durasi Penggunaan (menit)	Pengurangan dari Baseline (menit)	Token Diperoleh	Aktivitas Pengganti	Refleksi (perasaan/komentar)
Senin, 21 April 2025	6 jam 42 menit	412 Menit	0	Belajar	Sempat gelisah
Selasa, 22 April 2025	6 jam 38 menit	412 Menit	0	Belajar	Kebingungan mencari kegiatan pengganti
Rabu, 23 April 2025	6 jam 40 menit	412 Menit	0	Belajar	Kebingungan mencari kegiatan pengganti
Kamis, 24 April 2025	5 jam 35 menit	412 Menit	2	Belajar dan membantu orang tua	Sudah ada kegiatan pengganti, tapi masih ada rasa ingin membuka Hp
Jumat, 25 April 2025	5 jam 49 menit	412 Menit	2	Membaca Novel dan Membantu orang tua	Menemukan hobi baru yakni membaca
Sabtu, 26 April 2025	6 jam 34 menit	412 Menit	0	Belajar	Banyak tugas jadi sering buka hp
Minggu, 27 April 2025	5 jam 48 menit	412 Menit	2	Menggambar di canvas	Lebih seru menggambar
Senin, 28 April 2025	4 jam 25 menit	412 Menit	4	menggambar di kertas gambar, membaca novel, dan membantu orang tua	Mata gak gampang letih, tapi kalau menggambar aja seperti bosan
Selasa, 29 April 2025	5 jam 39 menit	412 Menit	2	Menggambar	Rasanya seperti lebih jago menggambar
Rabu, 30 April 2025	5 jam 44 menit	412 Menit	2	Mengerjakan tugas sekolah	Pusing karena mempersiapkan ujian
Kamis, 1 Mei 2025	5 jam 38 menit	412 Menit	2	Mengerjakan tugas sekolah	Pusing karena mempersiapkan ujian
Jumat, 2 Mei 2025	5 jam 5 menit	412 Menit	3	Membaca novel dan Menggambar	Karena punya buku novel baru, jadi lebih seru membaca kali ini

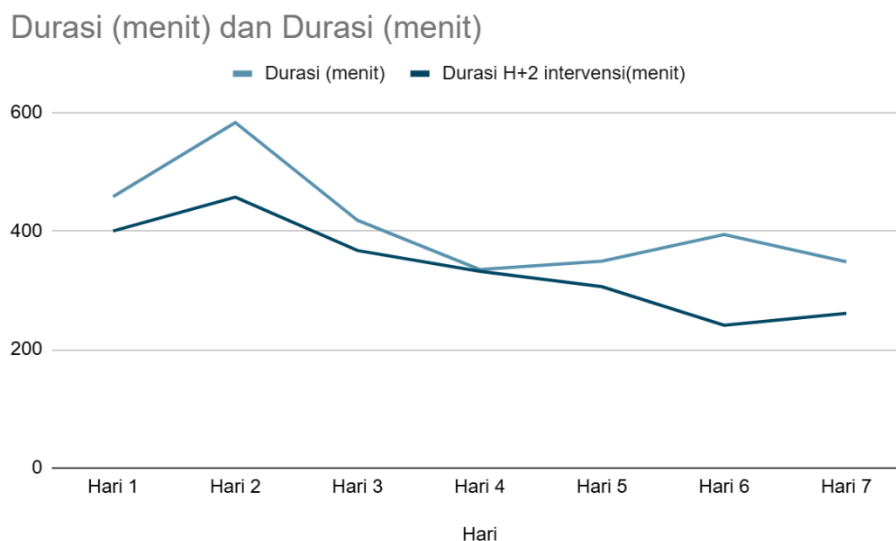
Hari/Tanggal	Durasi Penggunaan (menit)	Pengurangan dari Baseline (menit)	Token Diperoleh	Aktivitas Pengganti	Refleksi (perasaan/komentar)
Sabtu, 3 Mei 2025	5 jam 29 menit	412 Menit	2	Menggambar dan membantu orang tua	Karena terinspirasi sebuah gambar di novel barunya, ingin sekali menggambar.
Minggu, 4 Mei 2025	4 jam 47 menit	412 Menit	4	Keluar bersama dengan keluarga	Lebih menyenangkan ketimbang membuka hp
Rata-rata	5 Jam 38 Menit				

Namun, pada hari Kamis, 24 April 2025, terjadi perubahan yang baik. AF mulai menunjukkan pengurangan durasi penggunaan handphonenya dan mulai mendapatkan token sebagai bentuk penguatan, dengan aktivitas pengganti seperti membantu orang tua, membaca novel, dan menggambar. Tren positif ini berlanjut pada minggu kedua, dengan penggunaan handphone yang mulai berkurang secara konsisten menjadi di bawah 6 jam per hari, bahkan pada beberapa hari mencapai 4 jam 25 menit (Senin, 28 April) dan 4 jam 47 menit (Minggu, 4 Mei). Subjek menerima token secara berkala, hingga token terbanyak yang pernah ia raih ialah 4 token dalam sehari, ketika berhasil menekan durasi penggunaan hingga batas minimum dan menggantinya dengan aktivitas sosial bersama keluarga.

Kemudian untuk mengetahui apakah terjadi perubahan setelah intervensi, Peneliti melakukan pengecekan *screen time* pada AF pada tanggal 6 Mei 2025 (Tabel 3). Tercatat rata-ratanya ialah sebesar 5 Jam 38 menit. Yang di mana terjadi penurunan rata-rata sebesar 1 jam 14 menit per hari.

Tabel 3. Perubahan Setelah Intervensi

No	Hari	Durasi Harian	Durasi dalam Menit
1	Hari ke-1	6 jam 40 menit	400 menit
2	Hari ke-2	7 jam 37 menit	457 menit
3	Hari ke-3	6 jam 07 menit	367 menit
4	Hari ke-4	5 jam 32 menit	332 menit
5	Hari ke-5	5 jam 06 menit	306 menit
6	Hari ke-6	4 jam 01 menit	241 menit
7	Hari ke-7	4 jam 21 menit	261 menit
Total		39 jam 24 menit	2364 menit
Rata-rata		5 jam 38 menit	



Gambar 2. Durasi harian sebelum intervensi dan hasilnya relatif tinggi dan fluktuatif, dengan puncaknya mencapai 583 menit (9 jam 43 menit)

Grafik perbandingan (*bagan 2*), garis biru muda menunjukkan durasi harian sebelum intervensi dan hasilnya relatif tinggi dan fluktuatif, dengan puncaknya mencapai 583 menit (9 jam 43 menit). Kemudian untuk garis biru tua, menunjukkan durasi setelah intervensi dan mulai terlihat penurunan yang konsisten, khususnya pada hari ke-6 dan ke-7 dengan durasi penurunan menjadi 241–261 menit (sekitar kurang lebih 4 jam). Sehingga hasil sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan tren penurunan yang konsisten pada hampir semua hari, terutama pada hari ke-6 dan ke-7 di mana penggunaan turun di bawah 4 jam per hari. Penurunan ini terjadi bersamaan dengan peningkatan jumlah token yang diberikan serta munculnya aktivitas pengganti yang bersifat adaptif seperti menggambar, membaca, dan berinteraksi sosial.

Dari temuan tersebut, sesuai dengan penelitian oleh Agustina & Mukarromah (2021) dan Sayekti & Redjeki (2024), yang menemukan bahwa menggunakan ekonomi token secara sistematis dapat meningkatkan kontrol diri dan mengurangi ketergantungan pada Handphone. Dalam konteks penelitian ini, token dapat berfungsi sebagai penguat yang bermanfaat karena dapat mengalihkan perhatian anak dari stimulus digital ke aktivitas yang lebih produktif dan bermakna. Ini diperkuat oleh refleksi subjek di lembar monitoring, yang mencatat perubahan emosional dari gelisah dan bosan di awal minggu menjadi senang, bersemangat, dan puas di akhir minggu setelah menghabiskan waktu di layar untuk kegiatan yang lebih positif (Adi, 2024) (Agustina & Mukarromah, 2021) (Mardotillah, 2019).

Selain itu, temuan ini memperluas temuan Zalsabilla dan Kholilurrahman (2023) yang menunjukkan bahwa metode modifikasi perilaku berbasis token ekonomi dapat bekerja lebih baik ketika dikombinasikan dengan aktivitas pengganti yang sesuai dengan minat anak. Hasil ini menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi tidak hanya tergantung pada

sistem token itu sendiri, tetapi juga pada kemampuan pendampingan orang tua untuk membantu anak mengenali dan memilih aktivitas pengganti yang mereka sukai.

Token ekonomi dilihat dari sudut pandang behavioristik sebagai sistem penguatan sekunder yang memiliki kemampuan untuk menginduksi perilaku baru melalui proses conditioning (Kartikaningrum et al, 2023). Ketika anak menerima token secara teratur setelah menunjukkan perilaku yang diinginkan, seperti menurunkan waktu penggunaan handphone, mereka secara kognitif akan mengaitkan perilaku tersebut dengan hasil yang menguntungkan, dan pada akhirnya mereka akan menginternalisasikan perilaku tersebut sendiri. Hasil penelitian ini memberikan bukti nyata bahwa prinsip tersebut dapat diterapkan secara efektif pada anak usia sekolah menengah pertama dalam lingkungan digital modern.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode ekonomi token efektif dalam mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan anak-anak usia sekolah dasar untuk menggunakan ponsel secara signifikan. Setelah dua minggu intervensi, penggunaan harian rata-rata turun dari 6 jam 52 menit menjadi 5 jam 38 menit, disertai dengan perubahan perilaku yang lebih fleksibel dan peningkatan kontrol diri anak. Dalam hal kecanduan digital anak, terutama di era pascapandemi di mana paparan gawai meningkat, temuan ini memberikan kontribusi penting untuk pendekatan intervensi perilaku berbasis penguatan positif.

Teknik ekonomi token secara praktis dapat digunakan sebagai model intervensi sederhana namun berhasil yang dapat diterapkan oleh guru, konselor, dan orang tua. Sistem ini tidak hanya membantu anak-anak menghindari ketergantungan pada perangkat digital, tetapi juga mendorong mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas lain yang memiliki manfaat sosial dan emosional yang lebih besar.

Saran untuk penelitian selanjutnya, penggunaan token ekonomi harus konsisten, dan bentuk token dan aktivitas pengganti harus sesuai dengan karakteristik anak. Untuk mendapatkan hasil yang lebih umum, modifikasi perilaku harus diperluas untuk melibatkan lebih dari satu subjek. Untuk mengetahui dinamika efektivitas metode ini dalam berbagai konteks, juga diperlukan penelitian komparatif antar jenjang usia dan latar belakang sosial. Selain itu, hasil jangka panjang dari intervensi perilaku ini dapat diperkuat dengan menggabungkannya dengan teknik lain seperti kontrak perilaku atau manajemen diri sendiri.

Daftar Pustaka

- Adi, H. P. (2024). *Efektivitas Pembayaran Digital untuk Program Anak* [Universitas Islam Indonesia].
<https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/54034/19423183.pdf?sequence=1>
- Agustina, P., & Mukarromah, T. T. (2021). Efektifitas Teknik Modifikasi Perilaku Token Ekonomi Terhadap Perilaku Disiplin Anak Usia Dini. *JURNAL CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaftif)*, 4(3), 2714–4107.
- Atika, A., Hastiani, M. P., & Hendrik, M. P. (2023). *Modifikasi Perilaku dalam Membentuk Pribadi Ideal Anak*. Google Books. <https://books.google.com/books?id=7RfkEAAQBAJ>
- Buulolo, A. H. (2024). Dampak Gadget pada Anak Usia Dini di Desa Eho Hilisimaetano. *Counseling for All*.
<https://mail.jurnal.uniraya.ac.id/index.php/Counseling/article/download/1560/1100>
- Girsang, L. R. (2020). Pusaran komunikasi di tengah badai covid-19. In *Covid 19* (Vol. 19, Issue February 2023).
- Gultom, A. A. (2024). Psikologi Teknologi: Gadget dan Kesehatan Anak. *Circle Archive*.
<http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/download/162/161>
- Humairoh, R. (2016). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Anak Usia Sekolah Dengan Masalah Gangguan Proses Keluarga Di Wilayah Pekuncen. 1–23.
- Idris, F., Sinring, A., & Pandang, A. (2022). Penanganan Perilaku Kecanduan Penggunaan Aplikasi Tiktok (Studi Kasus Pada Satu Mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2, 1–11.
- Juniantoro, S. (2021). *Literasi Digital dalam Pendidikan Abad 21: Gadget \& Anak Sekolah*. Google Books. <https://books.google.com/books?id=IO1VEAAQBAJ>
- Kartikaningrum, D. M., Handayani, A., & Rakhmawati, D. (2023). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Pola Interaksi Sosial Siswa Di Sekolah Dasar. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 6722–6731.
<https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/9024>
- Khairunisa, H. (n.d.). *Mekanisme Pembentukan Kebiasaan Baik dalam Perspektif Psikologi Behavioral*. 1–10.
- Latuheru, G., & Meiyutariningsih, T. (2020). Application of Token Economy to Reduce Gadget Addiction in Children. *ICECRS UMSIDA*.
<https://icecrs.umsida.ac.id/index.php/icecrs/article/view/458>
- Lestari, D. (2022). Token Economy Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Santri di TPQ Al-Hikmah Ngombakan. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

- Mardotillah, I. (2019). *Teknik Aversi dalam Menangani Remaja Pecandu Game Online*. UIN Banten.
- Mareta, A. M. (2020). Penerapan Teknik Modifikasi Perilaku Dalam Meningkatkan Semangat Belajar Anak Selama "Stay At Home." *Alfuad: Jurnal Sosial Keagamaan*, 4(1), 56. <https://doi.org/10.31958/jsk.v4i1.2159>
- Mayanti, D. (2019). *Pengaruh Teknik Extinction Terhadap Penggunaan Online Game Berlebihan* [Universitas Raden Intan]. https://repository.radenintan.ac.id/8517/1/SKRIPSI_DESI_MAYANTI.pdf
- Musalmah, I., Pabela, T., Kurniawan, A., Elvika, R. R., & Taslim, F. (2024). My Kid Spends Much Time On Tiktok : Efektivitas Modifikasi Perilaku Dengan Token Ekonomi Dalam. 17(2), 402–414.
- Nikma, N. H., Bahri, S., & Siswanto, S. (2023). *Dampak Era Disruptif dan Gadget pada Siswa SMP* [IAIN Curup]. <http://e-theses.iaincurup.ac.id/3870/1/UPAYA KEPALA SEKOLAH MENGHADAPI DAMPAK NEGATIF ERA DISRUPTIF.pdf>
- Nofalia, I., Saswati, N., & Wibowo, S. A. (2023). Terapi Keperawatan Jiwa dengan Token Economy. *ITSKES Indragiri*. <https://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/6662/3/Similarity.pdf>
- Pranoto, Y. K. S. (2022). *Dinamika Emosi Anak Usia Dini: Kajian Pembelajaran Jarak Jauh*. Google Books. <https://books.google.com/books?id=-aB1EAAAQBAJ>
- Putri, R. A., & Sanyata, S. (2023). Group Counseling untuk Mengurangi Nomophobia. *IJHES*. <https://www.ijhess.com/index.php/ijhess/article/download/434/411>
- Rahmat, P. (2020). *Efektivitas Behavior Contract dan Token Economy dalam Menurunkan Penggunaan Smartphone* [Universitas Raden Intan]. http://repository.radenintan.ac.id/11809/1/SKRIPSI_RAHMAT_RAMDANI_BAB_2_DAPUS.pdf
- Rojanah, Sayekti, S., & Redjeki, S. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Token Economy Dalam Menurunkan Kecanduan Game Online Siswa Kelas VIII A SMP Kesatrian 2 Semarang. *Emphaty Cons: Journal of Guidance and Counseling*, 6(1), 14–21. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/emp>
- Shofiyah, S., Lahi, B., & Tahir, M. Z. (2020). Perilaku Membaca Siswa Sma Negeri 1 Takalar. *Jurnal Ilmiah Pranata Edu*, 1(2), 96–104. <https://doi.org/10.36090/jipe.v1i2.604>
- Syifa, A. (2020). Intensitas Penggunaan Smartphone dan Perilaku Phubbing Mahasiswa. *Counsellia*. <https://core.ac.uk/download/pdf/327261620.pdf>
- Windsari, M. F. M. (2022). *Efektivitas PBL dan Time Token terhadap Kemandirian Belajar Siswa* [Universitas PGRI Semarang]. https://eprints3.upgris.ac.id/id/eprint/2760/1/Margaretha_Fiorentina_Mega_Windasari_16320060.pdf

-
- Wuryaningsih, E., & Windarwati, H. D. (2020). *Keperawatan Kesehatan Jiwa I: Adiksi Gadget dan Remaja*. Universitas Jember. <https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/96946/F.> Kep_Buku_Emi Wuri W_KEPERAWATAN KESEHATAN Jiwa 1.pdf
- Zalsabilla, F. (2023). Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Pada Mahasiswa Di Komunitas Uinrms E-Sports Yang Kecanduan Game Valorant. 1–23.