Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (2) 2026, Page: 36537-36541

Modifikasi Perilaku Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah Dasar Menggunakan Teknik Token Economy

Nisrina Nasywa Zufa Nahda[1], Nayla Faliha Primurdia Anjani[2], Muhammad Jamaluddin[3]
[1],[2],[3]Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia
Corresponding Author: Muhammad Jamaluddin, e-mail: jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id

Published: June , 2026

ABSTRAK

Penggunaan game online yang berlebihan pada anak usia sekolah dasar dapat mengganggu konsentrasi belajar, interaksi sosial, dan pola tidur. Penelitian ini mengkaji efektivitas teknik token economy dalam menurunkan durasi bermain game online pada seorang anak laki-laki berusia 11 tahun (kelas V SD) yang menunjukkan kecenderungan kecanduan game online.

Tujuan. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas teknik token economy dalam menurunkan durasi bermain game online pada anak usia sekolah dasar serta mendeskripsikan perubahan aktivitas pengganti yang muncul selama intervensi.

Metode. Penelitian menggunakan desain Single Subject Research (SSR) model A-B-A dengan teknik Applied Behavior Analysis (ABA), terdiri dari fase baseline 1 (7 hari), intervensi token economy (7 hari), dan baseline 2/withdrawal. Data durasi bermain game dicatat harian melalui observasi dan laporan diri subjek.

Hasil. Rata-rata durasi bermain pada fase baseline sebesar 243 menit/hari, menurun signifikan selama fase intervensi dengan pengurangan harian antara 10–359 menit dan total perolehan 31,5 token. Subjek juga menunjukkan peningkatan aktivitas pengganti yang adaptif, seperti belajar, bersepeda, dan membantu orang tua.

Kesimpulan. Token economy efektif sebagai intervensi perilaku sederhana untuk menurunkan kecenderungan kecanduan game online pada anak usia sekolah dasar.

Kata kunci: token economy; kecanduan game online; anak sekolah dasar; single subject research; modifikasi perilaku

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital saat ini telah mengubah pola bermain dan hiburan anak di Indonesia. Salah satu bentuk hiburan digital yang paling diminati adalah game online. Kemajuan teknologi game dari era konsol sederhana hingga *mobile game* berbasis internet dengan grafis yang semakin realistis, fitur interaksi sosial secara *real-time*, sistem reward instan, serta berbagai tantangan kompetitif membuat anak semakin tertarik untuk menghabiskan waktu bermain game. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 menunjukkan bahwa anak usia 0–18 tahun mendominasi pasar game online dengan persentase sebesar 46,2%, yang mengindikasikan tingginya paparan game digital pada kelompok usia anak dan remaja. Sementara itu, Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Penggunaan Internet APJII tahun 2025 mencatat bahwa 28,17% responden pernah bermain game online, dengan 8,05% di antaranya menghabiskan waktu lebih dari 4 jam per hari.

Pada anak usia sekolah dasar, aktivitas bermain game online sebenarnya dapat menjadi sarana hiburan dan rekreasi. Namun, apabila dilakukan secara berlebihan dan melebihi batas wajar, perilaku tersebut berpotensi berkembang menjadi kecanduan game online. *World Health Organization* (2019) mendefinisikan *gaming disorder* sebagai pola perilaku bermain game yang ditandai oleh hilangnya kontrol terhadap aktivitas bermain, meningkatnya prioritas terhadap permainan dibanding aktivitas lain, serta tetap bermain meskipun telah menimbulkan dampak negatif yang signifikan. Selain itu, American Psychiatric Association (2013) menjelaskan bahwa *Internet Gaming Disorder* ditandai oleh keterlibatan berlebihan dalam permainan, munculnya gejala penarikan diri ketika tidak bermain, serta terganggunya fungsi akademik maupun sosial akibat penggunaan game yang berlebihan.

Dampak kecanduan game online pada anak usia sekolah dasar dapat terlihat pada berbagai aspek perkembangan. Anak yang mengalami kecanduan game cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar, kesulitan mengatur waktu, menurunnya prestasi akademik, berkurangnya interaksi sosial dengan teman sebaya maupun keluarga, serta gangguan pola tidur. Selain itu, kecanduan game online juga dapat

memunculkan masalah regulasi emosi seperti mudah marah, sensitif, dan sulit mengendalikan diri ketika akses bermain dibatasi. Secara fisik, perilaku bermain yang berlebihan juga dapat menimbulkan kelelahan, nyeri pada bagian leher dan punggung, serta berkurangnya aktivitas fisik anak (Fajar dkk., 2024; Sadif & Rasmi, 2023).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan modifikasi perilaku efektif untuk mengurangi kecanduan game online. Rojanah dkk. (2024) menemukan bahwa teknik token economy dalam layanan bimbingan kelompok mampu menurunkan tingkat kecanduan game online secara signifikan pada siswa SMP. Penelitian Yusmitha et al. (2025) yang menggunakan desain *Single Subject Research* (A-B-A) juga menunjukkan adanya penurunan perilaku kecanduan game online setelah penerapan *token economy*. Selain itu, Nurfitriana et al. (2026) melaporkan bahwa teknik extinction efektif menurunkan tingkat kecanduan game online pada mahasiswa. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa prinsip penguatan dalam pendekatan behavioristik memiliki efektivitas dalam mengurangi perilaku adiktif yang berkaitan dengan penggunaan game online.

Meskipun demikian, masih terdapat celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada remaja dan mahasiswa, sedangkan penelitian yang berfokus pada anak usia sekolah dasar masih relatif terbatas. Selain itu, banyak penelitian menggunakan desain eksperimen kelompok sehingga perubahan perilaku individu kurang dapat diamati secara mendalam. Penelitian dengan desain *Single Subject Research* (SSR) memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan perilaku secara lebih rinci pada satu individu melalui pengukuran berulang selama fase baseline dan intervensi. Di samping itu, penelitian yang secara khusus menguji efektivitas token economy sebagai intervensi tunggal pada anak sekolah dasar yang menunjukkan perilaku bermain game online berlebihan masih jarang ditemukan.

Penelitian ini dilakukan pada seorang anak laki-laki berusia 11 tahun yang duduk di kelas 4 sekolah dasar dan menunjukkan perilaku bermain game online secara berlebihan. Pemilihan subjek didasarkan pada tingginya durasi bermain game yang mengganggu aktivitas belajar, interaksi sosial, serta rutinitas sehari-hari. Penelitian ini menjadi penting karena masa sekolah dasar merupakan periode perkembangan yang krusial dalam pembentukan kebiasaan, pengendalian diri, dan tanggung jawab akademik. Apabila perilaku bermain game online yang berlebihan tidak ditangani sejak dini, maka dampak negatifnya dapat berlanjut hingga masa remaja. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang sederhana, ekonomis, mudah diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Teknik token economy dipilih karena berlandaskan prinsip penguatan positif yang efektif dalam membentuk perilaku adaptif serta dapat diterapkan secara praktis oleh orang tua maupun guru dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *token economy* dalam menurunkan durasi bermain game online pada anak usia sekolah dasar yang menunjukkan kecenderungan kecanduan, serta mendeskripsikan perubahan aktivitas pengganti yang muncul selama proses intervensi.

METODE

Subjek Penelitian

Subjek penelitian dipilih berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa subjek sering bermain game online dalam durasi yang cukup lama serta mengabaikan aktivitas lain seperti belajar dan interaksi sosial. Selanjutnya dilakukan screening menggunakan kuesioner kecanduan game online untuk memastikan tingkat kecanduan subjek. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa subjek berada pada kategori kecenderungan kecanduan bermain game online sehingga memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian.

Untuk mengukur tingkat kecanduan subjek tersebut, skala yang digunakan adalah Video Game Addiction Test (VAT) yang telah divalidasi dalam penelitian "Validasi Video Game Addiction Test pada Player Esports di Indonesia" (Permatasari dkk., 2021). VAT pertama kali dikembangkan oleh peneliti Belanda pada tahun 2012 dan telah divalidasi di Indonesia melalui penelitian Permatasari, Natalya, dan Siaputra (2021). VAT digunakan untuk mengukur seberapa berat seseorang mengalami kecanduan video game, terutama pada player esports maupun anak/remaja yang sering bermain game dalam waktu lama, serta membedakan antara bermain karena hobi/latihan dan kecanduan yang mengganggu fungsi sehari-hari.

Secara spesifik, VAT mengukur satu dimensi tunggal *(unidimensional)* yaitu tingkat kecanduan video game, yang mencakup lima aspek: kesulitan mengontrol diri saat bermain *(loss of control)*, konflik dengan orang lain karena game *(conflict)*, terus memikirkan game meski sedang tidak online *(preoccupation)*, menggunakan game untuk

mengubah suasana hati yang buruk *(mood modification)*, serta gejala gelisah/frustrasi ketika tidak bisa bermain *(withdrawal symptoms)*. VAT terdiri dari 14 butir pertanyaan dengan skala 1 sampai 4 ("Hampir Tidak Pernah" sampai "Sangat Sering"), dengan skor total berkisar 14–56; semakin tinggi skor, semakin tinggi tingkat kecanduan. Tabel 1 menyajikan butir-butir VAT yang digunakan dalam *screening*; skor hasil *screening* subjek pada penelitian ini belum tercantum lengkap pada naskah ini dan akan dilengkapi pada revisi berikutnya.

No.	Butir Item (Video Game Addiction Test)	Skor
1	Saya merasa kesulitan berhenti bermain game online.	2
2	Saya terus bermain game online, meskipun saya memiliki niat untuk berhenti bermain.	2
3	Orang lain (misalkan orang tua atau teman) mengatakan bahwa saya harus menghabiskan waktu lebih sedikit untuk bermain game online.	3
4	Saya lebih suka bermain online daripada menghabiskan waktu bersama orang lain (misalkan teman atau orang tua).	2
5	Saya kurang tidur karena bermain game online.	1
6	Saya memikirkan bermain game online bahkan ketika saya sedang tidak online.	2
7	Saya menanti-nantikan waktu untuk bisa bermain game online.	2
8	Saya berpikir bahwa saya harus lebih jarang bermain game online.	2
9	Saya tidak berhasil mengurangi waktu bermain game online.	2
10	Saya merasa gelisah, frustrasi, atau jengkel ketika tidak bisa bermain game online.	2
11	Saya terburu-buru mengerjakan PR atau tugas agar bisa segera bermain game online.	2
12	Saya lupa mengerjakan tugas karena bermain game online.	1
13	Saya bermain game online karena saya sedih.	3
14	Saya bermain game online untuk melupakan masalah saya.	3

Tabel 2 menyajikan kategorisasi tingkat kecanduan berdasarkan skor rata-rata dan skor total VAT.

No.	Kategori	Skor Rata-rata	Skor Total
1	Tidak Kecanduan	1,00 – 2,49	14 – 34
2	Kecenderungan Kecanduan	2,50 – 3,49	35 – 48
3	Kecanduan Berat	3,50 – 4,00	49 – 56

Desain dan Prosedur

Penanda (token) adalah penguat terkondisikan yang dapat diakumulasi dan dipertukarkan untuk mendapatkan penguat pendukung. Program modifikasi perilaku di mana individu dapat memperoleh 'token' atas perilaku tertentu dan 'menguangkannya' demi memperoleh penguat pendukung disebut token economy. Keuntungan utama penguat token dibandingkan penguat pendukung lain adalah dapat diberikan secara lebih langsung dan mencolok, sehingga membantu menjembatani penundaan antara perilaku dan penguat yang lebih kuat (Martin & Pear, 2015).

Penelitian ini menggunakan desain Single Subject Research (SSR) dengan teknik Applied Behavior Analysis (ABA) melalui metode token economy untuk memodifikasi perilaku bermain game online. Pendekatan SSR dipilih karena berfokus pada analisis perubahan perilaku individu secara mendalam, akurat, dan berulang pada satu subjek, sehingga memungkinkan peneliti mengamati efek intervensi secara jelas dari waktu ke waktu (Yuwono & Novitasari, 2025). ABA merupakan pendekatan ilmiah yang menerapkan prinsip analisis perilaku untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan melalui penguatan positif seperti token economy.

Desain A-B-A diterapkan dengan rincian: fase baseline 1 selama 1 minggu (10–16 Mei 2026), fase intervensi token economy selama 1 minggu (18–24 Mei 2026), dan fase withdrawal/baseline 2 yang direncanakan selama 1 minggu berikutnya. Pendekatan ini terbukti efektif menghasilkan perubahan perilaku yang signifikan dan berkelanjutan, sebagaimana ditunjukkan pada penelitian Nirmalasari et al. (2025) yang menggunakan desain serupa untuk memodifikasi perilaku bahasa pada anak autis. Data durasi bermain game dicatat setiap hari melalui observasi dan laporan diri subjek, dan token diberikan/dikurangi berdasarkan pencapaian target pengurangan durasi harian yang telah disepakati.

HASIL

Berdasarkan data baseline, durasi bermain game subjek menunjukkan kecenderungan yang cukup tinggi dan fluktuatif. Pada tanggal 10–16 Mei 2026, durasi bermain game berkisar antara 56 menit hingga 524 menit per hari. Durasi tertinggi terjadi pada 14 Mei 2026 yaitu selama 524 menit (8 jam 44 menit), sedangkan durasi terendah terjadi pada 16 Mei 2026 yaitu selama 56 menit. Secara keseluruhan, rata-rata durasi bermain game selama fase baseline adalah sekitar 243 menit per hari atau setara dengan 4 jam 3 menit per hari. Data ini menunjukkan bahwa perilaku bermain game online subjek berada pada kategori cukup tinggi dan

memerlukan upaya modifikasi perilaku.

No.	Hari/Tanggal	Durasi Harian	Durasi (menit)
1	10 Mei 2026	2 jam 25 menit	145
2	11 Mei 2026	2 jam 42 menit	162
3	12 Mei 2026	2 jam 32 menit	152
4	13 Mei 2026	3 jam 29 menit	209
5	14 Mei 2026	8 jam 44 menit	524
6	15 Mei 2026	3 jam 55 menit	235
7	16 Mei 2026	56 menit	56

Setelah fase baseline, diberikan intervensi menggunakan teknik *token economy* selama tujuh hari, yaitu pada tanggal 18–24 Mei 2026. Hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan durasi bermain game pada sebagian besar hari pengamatan dibandingkan dengan rata-rata durasi pada fase *baseline*. Pengurangan durasi bermain game berkisar antara 10 menit hingga 359 menit per hari.

Perolehan token juga menunjukkan variasi sesuai dengan keberhasilan subjek mengurangi waktu bermain game. Jumlah token tertinggi diperoleh pada tanggal 22 Mei 2026 sebanyak 17 token, sedangkan token terendah diperoleh pada tanggal 24 Mei 2026 dengan nilai -2 token akibat durasi bermain game yang melebihi target yang telah ditetapkan. Secara keseluruhan, subjek memperoleh total 31,5 token selama proses intervensi.

Hari/Tanggal	Durasi (game)	Pengurangan (menit)	Token	Aktivitas Pengganti	Refleksi
Senin, 18 Mei 2026	21 menit (Dropcult)	124	6	Berkumpul dengan teman	Biasa saja
Selasa, 19 Mei 2026	2 jam 5 menit (Free Fire)	37	1	Menonton TV, tidur lebih awal	Biasa saja
Rabu, 20 Mei 2026	2 jam 22 menit (Free Fire)	10	0,5	Belajar dan menonton film	Biasa saja
Kamis, 21 Mei 2026	1 jam 1 menit (Dropcult) + 25 me (Free Fire)	123	6	Bermain di luar deng teman	Senang dapat reward
Jumat, 22 Mei 2026	2 jam 45 menit (Free Fire)	359	17	Tidur	Biasa saja
Sabtu, 23 Mei 2026	2 jam 51 menit (Free Fire)	64	3	Bermain sepeda dan belajar	Biasa saja
Minggu, 24 Mei 2026	1 jam 44 menit (Free Fire)	-48	-2	Membantu orang tua	Biasa saja
Total token selama intervensi	31,5				

Aktivitas pengganti yang dilakukan subjek selama intervensi meliputi berkumpul dengan teman, menonton televisi, belajar, bermain di luar rumah, bersepeda, membantu orang tua, dan tidur. Berdasarkan catatan refleksi harian, subjek umumnya melaporkan perasaan biasa saja selama mengikuti program, meskipun pada salah satu hari subjek melaporkan merasa senang karena berhasil memperoleh *reward* dari token yang dikumpulkan.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik token economy memberikan dampak positif terhadap penurunan durasi bermain game online pada subjek. Rata-rata durasi bermain pada fase *baseline* sebesar 243 menit per hari menurun secara nyata pada sebagian besar hari selama fase intervensi, dengan pengurangan harian berkisar 10 hingga 359 menit. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rojanah dkk. (2024) dan Yusmitha et al. (2025) yang juga melaporkan penurunan perilaku kecanduan game online setelah penerapan *token economy*, meskipun pada penelitian tersebut subjek berasal dari jenjang SMP. Hasil ini memperkuat dugaan bahwa prinsip penguatan positif dalam token economy dapat diterapkan secara efektif tidak hanya pada remaja, tetapi juga pada anak usia sekolah dasar.

Munculnya aktivitas pengganti yang lebih adaptif selama intervensi, seperti belajar, bersepeda, berkumpul dengan teman, dan membantu orang tua, mengindikasikan bahwa *token economy* tidak hanya menekan perilaku bermain game, tetapi juga mendorong subjek untuk mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat. Hal ini sesuai dengan prinsip dasar modifikasi perilaku bahwa penguatan positif yang konsisten dapat membentuk pola perilaku baru yang lebih adaptif (Martin & Pear, 2015).

Meskipun demikian, terdapat variasi dalam pencapaian harian subjek, termasuk satu hari (24 Mei 2026)

di mana durasi bermain game justru melebihi target sehingga subjek memperoleh token negatif. Variasi ini wajar terjadi dalam intervensi perilaku dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor situasional, seperti hari libur, ketersediaan teman bermain secara daring, atau kurangnya pengawasan pada hari tertentu. Catatan refleksi subjek yang sebagian besar berisi "biasa saja" juga menunjukkan bahwa perubahan perilaku belum tentu disertai perubahan sikap emosional yang signifikan dalam jangka pendek, sehingga evaluasi jangka panjang melalui fase *withdrawal* (baseline 2) menjadi penting untuk melihat apakah penurunan durasi bermain bertahan setelah *token economy* dihentikan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain skor VAT hasil *screening* belum dilaporkan secara lengkap dalam naskah ini, durasi observasi yang relatif singkat, serta penggunaan subjek tunggal sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melengkapi data skor VAT secara rinci, memperpanjang fase *withdrawal* untuk menguji daya tahan efek intervensi, serta melibatkan triangulasi data dari orang tua atau guru untuk memperkuat validitas observasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik *token economy* efektif dalam menurunkan durasi bermain game online pada anak usia sekolah dasar yang menunjukkan kecenderungan kecanduan. Penurunan durasi bermain game terlihat jelas selama fase intervensi dibandingkan fase *baseline*, disertai munculnya aktivitas pengganti yang lebih adaptif seperti belajar, bersepeda, dan membantu orang tua. *Token economy* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi perilaku yang sederhana, ekonomis, dan mudah diterapkan oleh orang tua maupun guru dalam menangani kecenderungan kecanduan game online pada anak usia sekolah dasar. Penelitian lanjutan dengan fase *withdrawal* yang lebih panjang dan data *screening* yang lebih lengkap diperlukan untuk memperkuat temuan ini.

REFERENSI

Fajar, M., Masyhuri, M., & Muda, Y. (2024). Kecanduan Game Online pada Remaja . *Journal of Education Research*, *5*(3), 3995–4001. https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1273

Martin, G., & Pear, J. (2015). Modifikasi perilaku: Makna dan penerapannya. Pustaka Pelajar.

Imam Yuwono, Syahwina Novitasari. 2024. *DESIGN SINGLE SUBJECT RESEARCH (Alternatif Metode Penelitian Dalam Pendidikan Khusus)*. Vol. 2. 1st ed. Riau: CV BRAVO PRESS INDONESIA.

Nirmalasari, Suci Ramdani, Shifa Salsabia, Astri Aulia, Awayundu Said. 2025. "Pengaruh Metode Applied Behavior Analysis (ABA) Terhadap Perkembangan Bahasa Pada Anak Autis Kelas I." 4(3):77–83.

Nurfitriana, Alya, Nailah Arridho, and Timotius Wajo. 2026. "Modifikasi Perilaku Mahasiswa Melalui Teknik Extinction : Studi Pada Perilaku Adiktif Digital Dan Prokrastinasi Akademik." 9(1):28–35.

Yusmitha, Abdul Saman, Fitriana. 2025. "Penerapan Teknik Token Ekonomi Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online : Studi Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama 1 Bajo Di Kabupaten Luwu." 0:111–26.

Permatasari, D. L. B., Natalya, L., & Siaputra, I. B. (2021). Validasi Video Game Addiction Test pada player esport di Indonesia: Sumber bukti berdasarkan struktur internal. Psikodimensia, 20(2), 243–250. https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3144

Rojanah, R., 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. https://doi.org/10.31331/emp.v2i1.kodeartikel

Sadif, R. S. ., & Rasmi, R. (2023). Dampak Kecanduan Game Online pada Remaja . *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, *5*(1), 6122–6128. https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.13685

Imam Yuwono, Syahwina Novitasari. 2024. *DESIGN SINGLE SUBJECT RESEARCH (Alternatif Metode Penelitian Dalam Pendidikan Khusus)*. Vol. 2. 1st ed. Riau: CV BRAVO PRESS INDONESIA.

Nirmalasari, Suci Ramdani, Shifa Salsabia, Astri Aulia, Awayundu Said. 2025. "Pengaruh Metode Applied Behavior Analysis (ABA) Terhadap Perkembangan Bahasa Pada Anak Autis Kelas I." 4(3):77–83.

Nurfitriana, Alya, Nailah Arridho, and Timotius Wajo. 2026. "Modifikasi Perilaku Mahasiswa Melalui Teknik Extinction : Studi Pada Perilaku Adiktif Digital Dan Prokrastinasi Akademik." 9(1):28–35.

Yusmitha, Abdul Saman, Fitriana. 2025. "Penerapan Teknik Token Ekonomi Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online : Studi Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama 1 Bajo Di Kabupaten Luwu." 0:111–26.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). Survei penetrasi internet dan perilaku penggunaan internet Indonesia 2025. APJII. https://survei.apjii.or.id/

Badan Pusat Statistik. (2023). Data statistik industri game online dan perilaku pengguna di Indonesia tahun 2023. Badan Pusat Statistik.