

## Efektivitas Reinforcement Positif terhadap Perilaku Kecanduan Top Up Game Online

Navysya Zahra August Bintang Riadi<sup>1</sup>, Khotimatul Hasanah<sup>2</sup>, Muhammad Jamaluddin<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

<sup>3</sup>Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

[230401110148@student.uin-malang.ac.id](mailto:230401110148@student.uin-malang.ac.id)<sup>1</sup>, [230401110154@student.uin-malang.ac.id](mailto:230401110154@student.uin-malang.ac.id)<sup>2</sup>,

[jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id](mailto:jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id)<sup>3</sup>

### Article Info

#### Article history:

Received May 24, 2026

Revised June 01, 2026

Accepted June 05, 2026

#### Keywords:

behavior modification, positive reinforcement, self-monitoring, adolescents, in-game transactions

### ABSTRACT

*This study was motivated by the growing trend of adolescents engaging in microtransactions in online games, which risks triggering maladaptive consumer behavior. The urgency of this study lies in the need for effective interventions to curb the urge to top up, thereby safeguarding adolescents' financial well-being and self-control. The method used was a single-subject experiment (Single Subject Research) with an A–B–A design, combining self-monitoring techniques and positive reinforcement. The results showed that rewarding adaptive alternative behaviors successfully reduced transaction frequency significantly. This reduction in behavior remained stable even after the intervention was discontinued, indicating the development of self-control and new, healthier financial habits in the subjects.*

*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*



### Article Info

#### Article history:

Received May 24, 2026

Revised June 01, 2026

Accepted June 05, 2026

#### Keywords:

modifikasi perilaku, penguatan positif, pencatatan mandiri, remaja, transaksi dalam permainan

### ABSTRACT

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena meningkatnya keterlibatan remaja dalam transaksi mikro di permainan daring, yang berisiko memicu perilaku konsumtif maladaptif. Urgensi penelitian ini terletak pada perlunya intervensi yang efektif untuk mengendalikan dorongan top-up demi menjaga kesejahteraan finansial dan pengendalian diri remaja. Metode yang digunakan adalah eksperimen subjek tunggal (*Single Subject Research*) dengan desain A–B–A, yang menggabungkan teknik pencatatan mandiri (*self-monitoring*) dan pemberian penguatan positif (*positive reinforcement*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian imbalan atas perilaku alternatif yang adaptif berhasil menurunkan frekuensi transaksi secara signifikan. Penurunan perilaku tersebut tetap stabil bahkan setelah intervensi dihentikan, yang mengindikasikan terbentuknya kontrol diri dan kebiasaan finansial baru yang lebih sehat pada subjek.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*



### Corresponding Author:

Navysya Zahra August Bintang Riadi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
Email: [230401110148@student.uin-malang.ac.id](mailto:230401110148@student.uin-malang.ac.id)

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital semakin pesat dan secara signifikan mengubah pola perilaku masyarakat dari waktu ke waktu, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Anak-anak kecil yang sudah terbiasa menggunakan ponsel, bukan hanya untuk berkomunikasi tetapi juga untuk hiburan, seperti bermain game online, sering kita temui di lingkungan sekitar kita. Sebagai perbandingan, generasi sebelumnya tidak terpapar teknologi digital sejak dini, terutama dalam hal bermain game. Akses yang mudah, fitur game yang menarik, dan mekanisme top-up dalam game semuanya berperan dalam meningkatkan keterlibatan pengguna dan bahkan mendorong konsumerisme sejak usia dini.

Griffiths (2015) menegaskan bahwa fitur-fitur permainan daring, termasuk sistem penguatan berulang dan imbalan instan, dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku adiktif. Selain itu, menurut Qu & Luo (2025), strategi monetisasi seperti transaksi mikro dalam permainan, atau top-up, berpotensi mendorong kecenderungan pemain untuk berbelanja secara berlebihan dan memperkuat keterikatan emosional mereka. Kemudahan transaksi digital yang dipadukan dengan kebutuhan psikologis akan kepuasan instan, seperti memperoleh barang eksklusif atau meningkatkan status dalam permainan, juga mulai memunculkan masalah kecanduan top-up permainan daring. Aktivitas ini berpotensi menjadi kebiasaan maladaptif yang berdampak pada kesejahteraan psikologis, pengendalian diri, dan keuangan seseorang jika tidak dikendalikan (Gunawan, 2018).

Penelitian mengenai kecanduan top-up game online semakin mendesak akibat meningkatnya penggunaan game digital oleh anak-anak dan remaja serta kemudahan transaksi keuangan. Selain berdampak negatif terhadap kesejahteraan finansial seseorang, aktivitas ini juga dapat melemahkan pengendalian diri dan memicu perilaku konsumsi yang tidak sehat. Selain itu, risiko kecanduan semakin meningkat akibat kurangnya pengetahuan dan literasi digital terkait pengelolaan pengeluaran dalam game. Untuk merancang intervensi modifikasi perilaku yang efektif, sangat penting untuk memahami pola-pola perilaku ini.

Landasan teoretis penelitian ini menggunakan teori Operant Conditioning dari B.F. Skinner, yang menyatakan bahwa perilaku dibentuk melalui konsekuensinya, khususnya melalui reinforcement dan punishment, dalam konteks pembelajaran dan modifikasi perilaku, teori ini menekankan bahwa respons yang diikuti konsekuensi positif cenderung berulang, sedangkan yang diikuti konsekuensi negatif cenderung berkurang (Afriana, 2022). Kecanduan top up dalam game dapat dipahami sebagai hasil continuous reinforcement, yaitu setiap kali partisipan melakukan top up, ia selalu memperoleh item bagus atau keuntungan langsung yang menguatkan perilaku tersebut sehingga cenderung berulang meskipun merugikan secara finansial (Hasanah et al. 2022). Untuk mengubah pola ini, intervensi dapat menggunakan reinforcement positif terhadap perilaku alternatif, misalnya ketika partisipan berhasil menabung atau menahan diri tidak melakukan top up dalam periode tertentu, ia diberikan penghargaan atau bentuk apresiasi lain. Penelitian Sayekti & Redjeki (2024) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik token economy, yang merupakan salah satu bentuk reinforcement positif berbasis pemberian penghargaan atas perilaku yang diinginkan, terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan game online pada siswa SMP, sehingga pendekatan serupa berpotensi diterapkan untuk mengurangi perilaku top up impulsif dan mendorong perilaku pengelolaan keuangan yang lebih adaptif. Menurut teori

Operant Conditioning, pemberian stimulus positif yang konsisten akan meningkatkan kemunculan perilaku alternatif tersebut dan secara bertahap menurunkan frekuensi perilaku kecanduan top up, sehingga teori Operant Conditioning Skinner menjadi kerangka konseptual yang relevan untuk memahami dan mengintervensi perilaku tersebut. Pemberian reinforcement positif secara signifikan dapat menurunkan frekuensi dan nominal perilaku *top up game online* pada individu yang mengalami kecanduan, karena stimulus positif yang diberikan pada perilaku alternatif (misalnya menabung atau menahan diri tidak top up) akan memperkuat kemunculan perilaku tersebut dan secara bertahap menggantikan respons yang sebelumnya diperkuat oleh *reinforcement* kontinu dari sistem top up dalam game.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen subjek tunggal (*Single Subject Research*) dengan desain A–B–A. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan perilaku secara mendalam melalui pengukuran berulang sebelum, selama, dan setelah intervensi diberikan. Desain A–B–A terdiri dari tiga fase utama, yaitu fase *baseline* awal (A1), fase intervensi (B), dan fase *baseline* akhir (A2). Fase *baseline* awal bertujuan untuk memperoleh gambaran awal perilaku *top up game online* tanpa perlakuan khusus. Fase intervensi merupakan tahap pemberian perlakuan berupa *self-monitoring* yang dikombinasikan dengan *positive reinforcement*. Fase *baseline* akhir dilakukan setelah intervensi dihentikan untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku. Desain A–B–A memungkinkan peneliti untuk mengamati hubungan fungsional antara pemberian intervensi berupa *positive reinforcement* dengan perubahan perilaku *top up game online*. Pola perubahan perilaku dianalisis berdasarkan perubahan level, tren, dan stabilitas data antar fase (Miltenberger, 2015).

Table 1. Desain Program modifikasi Perilaku

Fase	Tujuan Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Durasi Fase	Durasi Per Sesi
A1 (Baseline Awal)	mengetahui pola awal mengenai frekuensi dan nominal perilaku <i>top up</i> subjek dalam kondisi alami tanpa adanya perlakuan atau intervensi.	Selama jangka waktu tertentu, subjek diminta untuk melakukan pencatatan mandiri ( <i>self-monitoring</i> ) setiap kali melakukan <i>top up</i> . Peneliti tidak memberikan masukan, kritik, maupun hadiah. Data yang dikumpulkan mencakup tanggal	3 – 7 sesi	Setiap sesi mewakili 1 hari observasi ( $\pm$ 5–10 menit pencatatan setiap kali terjadi atau di akhir hari)

		transaksi, alasan melakukan <i>top up</i> dan jumlah uang yang dikeluarkan saat melakukan transaksi. Data ini akan menjadi potret perilaku asli subjek dan Menyediakan standar perbandingan (titik acuan) untuk melihat apakah ada perubahan setelah intervensi diberikan.		
B(Intervensi)	menurunkan perilaku <i>top up</i> dengan memperkuat perilaku alternatif yang lebih adaptif melalui pemberian <i>positive reinforcement</i>	Subjek tetap melakukan <i>self-monitoring</i> seperti pada fase <i>baseline</i> . Namun, pada fase ini diberikan <i>reinforcement</i> positif berupa pemberian voucher makanan kesukaan terhadap pencapaian target perilaku yang telah ditetapkan, seperti tidak melakukan <i>top up</i> dalam satu hari.	14 hari	Setiap sesi mewakili 1 hari observasi ( $\pm$ 5–10 menit pencatatan, evaluasi harian dan pemberian <i>reinforcement</i> di akhir hari)
A2 (Baseline Akhir)	Mengevaluasi keberlanjutan perubahan perilaku setelah intervensi dihentikan, serta mengukur sejauh mana perilaku adaptif yang telah terbentuk dapat dipertahankan tanpa adanya <i>reinforcement</i> eksternal.	Pemberian <i>reinforcement</i> positif dihentikan sepenuhnya. Subjek tetap diminta untuk melakukan <i>self-monitoring</i> terhadap perilaku <i>top up</i> seperti pada fase sebelumnya. Peneliti mengamati apakah terjadi pemeliharaan ( <i>maintenance</i> ), penurunan lebih	7 hari	Setiap sesi mewakili 1 hari observasi ( $\pm$ 5–10 menit pencatatan dan refleksi harian)

lanjut, atau justru kembalinya perilaku ke tingkat *baseline* (*relapse*).

### Target Perilaku dan Indikator Keberhasilan

Target perilaku dalam program modifikasi perilaku ini adalah menurunnya frekuensi dan nominal perilaku top up *game online* pada individu. Perilaku ini dipilih karena merupakan bentuk perilaku konsumtif digital yang berkaitan dengan kontrol diri individu dalam mengelola dorongan impulsif serta pengambilan keputusan finansial. Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa permasalahan utama subjek bukan terletak pada aktivitas bermain game, melainkan pada kecenderungan melakukan top up secara berulang tanpa perencanaan yang matang.

Secara operasional, perilaku top up *game online* didefinisikan sebagai tindakan melakukan pembelian *item digital* dalam permainan menggunakan uang nyata, yang dapat diamati melalui frekuensi transaksi, serta situasi pemicu munculnya perilaku tersebut. Perilaku dicatat pada setiap sesi menggunakan lembar *self-monitoring* yang memuat waktu transaksi, nominal pengeluaran, dorongan melakukan top up, serta alternatif perilaku yang dilakukan. Pencatatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri subjek sekaligus menjadi dasar evaluasi perubahan perilaku selama intervensi berlangsung.

Indikator keberhasilan dalam program ini tidak diadopsi secara langsung dari satu instrumen baku, melainkan disusun berdasarkan prinsip pengukuran perilaku dalam pendekatan behavioristik serta temuan penelitian mengenai *self-monitoring*, kontrol impuls, dan perilaku konsumtif digital. Pendekatan ini menekankan bahwa perubahan perilaku harus dapat diamati (*observable*) dan diukur (*measurable*), baik dari segi frekuensi, intensitas, maupun konsistensi kemunculannya (Miltenberger, 2015).

Selain itu, penggunaan teknik *self-monitoring* telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri serta mengurangi perilaku maladaptif, termasuk perilaku impulsif dan konsumtif (Compernelle et al. 2019). Oleh karena itu, indikator keberhasilan dalam penelitian ini difokuskan pada aspek frekuensi perilaku, kontrol impuls, konsistensi perilaku adaptif, kepatuhan pencatatan, serta keberlanjutan perilaku setelah intervensi dihentikan. Dengan indikator keberhasilan sebagai berikut:

**Table 2.** Indikator Keberhasilan

Aspek yang Dinilai	Indikator Operasional	Kriteria Keberhasilan
Frekuensi top up	Jumlah transaksi <i>top up</i>	Menurun $\geq 50\%$ dari baseline
Kontrol impuls	Kemampuan menahan dorongan <i>top up</i>	Berhasil $\geq 70\%$ kesempatan
Konsistensi perilaku	Hari tanpa <i>top up</i>	$\geq 70\%$ sesi intervensi
Kepatuhan <i>self-monitoring</i>	Kelengkapan pencatatan	100% sesi tercatat
Perilaku alternatif	Aktivitas pengganti ( <i>non top up</i> )	$\geq 60\%$ sesi
Keberlanjutan perilaku	Stabilitas pada fase A2	Tetap bertahan tanpa <i>reinforcement</i>

## Partisipan dan Desain Penelitian

Penelitian ini berfokus pada remaja yang menunjukkan tanda-tanda kecanduan game daring, terutama mereka yang sering melakukan pembelian dalam game. Remaja berusia 16 tahun yang berpartisipasi dalam penelitian ini dipilih melalui pengambilan sampel purposif berdasarkan kecenderungan mereka untuk melakukan pembelian dalam game dan kebiasaan bermain game yang intens. Strategi modifikasi perilaku diterapkan dalam desain studi subjek tunggal, yang mencakup fase awal, intervensi, dan evaluasi untuk melacak perubahan perilaku secara bertahap. Usia rata-rata (M) adalah enam belas tahun dan standar deviasi (SD) adalah nol karena hanya ada satu peserta.

Table 3. Data Demografis Subjek

Variabel	Deskripsi
Inisial	C
Umur	16 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki
Pekerjaan	Pelajar
Durasi bermain game	18.00-21.00
Frekuensi Top-up	15 kali/bulan

## Prosedur dan Pengukuran

Partisipan diberi penjelasan lengkap mengenai tujuan, metode, manfaat, dan potensi risiko penelitian sebelum diminta untuk memberikan persetujuan yang didasarkan pada pemahaman yang utuh. Fase awal digunakan untuk mengamati perilaku awal, diikuti dengan periode intervensi di mana strategi modifikasi perilaku diterapkan untuk meminimalkan frekuensi top-up dan durasi bermain, serta fase evaluasi untuk mengukur perubahan perilaku setelah intervensi. Peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan intervensi dan temuan awal setelah penelitian selesai. Untuk mendorong antusiasme dan keterlibatan mereka selama penelitian, peserta juga diberikan hadiah kecil non-moneter sebagai ucapan terima kasih.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini mengevaluasi dampak pemberian penguatan positif (*positive reinforcement*) terhadap penurunan perilaku pengisian saldo permainan (*top-up game*) pada subjek remaja berusia 16 tahun. Eksperimen dilakukan selama 28 hari menggunakan desain subjek tunggal A-B-A untuk membandingkan perilaku sebelum, selama, dan sesudah intervensi.

Table 4. Self Monitoring Subjek Kecanduan Top-Up Game

NO.	Lokasi. hari/tanggal	Waktu Terjadinya Top Up	Sesi	Jumlah Transaksi	Pemicu munculnya perilaku	Apa yang dilakukan jika tidak top up?
<b>Fase 1</b>						
	Kamar. Senin, 13/4/2026	21:00 WIB	1	1	Lihat iklan skin baru di game - Mobile Legends	-

Kamar. Selasa, 14/4/2026	20:15 WIB	2	1	Teman flex rank tinggi pakai hero OP	-
Kamar. Rabu, 15/4/2026	18:45 WIB; 21:30 WIB	3	2	Kalah streak, butuh diamond supaya happy	-
Kamar. Kamis, 16/4/2026	21:00 WIB	4	1	Event limited bundle hampir habis	-
Kamar. Jumat, 17/4/2026	18:45 WIB; 22:00 WIB; 23:30 WIB	5	3	Mau push rank sama temen, harus beli hero baru	-
Kamar. Sabtu, 18/4/2026	14:00 WIB; 16:30 WIB; 20:00 WIB	6	4	4 spin lagi digacha event dapet item bagus	-
Kamar. Minggu, 19/4/2026	17:00 WIB; 20:00WIB	7	3	Libur sekolah, event tournament online	-
<b>Fase 2</b>					
Kamar. Senin, 20/04/2026	16.00 WIB & 19:30 WIB	1	2	Teman online di platform game menantang. Karena takut kalah, akhirnya melakukan top-up game.	-
Kamar. Selasa, 21/04/2026	-	2	0	-	Belajar matematika 1 jam, lalu mendapatkan voucher mie ayam. Akhirnya, bisa tidak top-up dalam sehari.
Kamar. Rabu, 22/04/2026	16:45 WIB	3	1	Karena menunggu jemputan saat di sekolah dan teman sekelas bercerita tentang skin yang baru dibeli.	-
Kamar. Kamis, 23/04/2026	-	4	0	-	Menonton anime 2 episode, sehingga tidak terpikirkan untuk top-up game.

Kamar. Jum'at, 24/04/2026	20:15 WIB	5	1	Melakukan top-up karena bosan dan sedang ada turnamen bersama teman.	-
Kamar. Sabtu, 25/04/2026	-	6	0	-	Mempelajari ulang materi ujian TKA yang diberikan oleh guru.
Kamar. Minggu, 26/04/2026	18:00 WIB	7	1	Karena terdapat update dari skin dari game dan harga diamond sedang murah	-
Kamar. Senin, 27/04/2026	-	8	0	-	Diberikan voucher makan ayam geprek. Sehingga menghentikan untuk top-up dalam sehari.
Kamar. Selasa, 28/04/2026	21:00 WIB	9	1	FoMO dengan teman karena membeli skin baru dan gun baru.	-
Kamar. Rabu, 29/04/2026	-	10	0	-	Diberikan voucher nasi goreng dan berniat untuk menabung uang demi membeli helm.
Kamar. Kamis, 30/04/2026	17:30 WIB & 20.00 WIB	11	2	Niat menabung uang untuk helm pupus karena melihat ada diskon skin yang ada di game.	-
Kamar. Jum'at, 01/05/2026	-	12	0	-	Main game roblox bersama saudara sehingga tidka terpikirkan untuk top-up pada hari itu.
Kamar. Sabtu, 02/05/2026	-	13	0	-	Diajak orang tua untuk pergi keluar sehingga tidak menggunakan hp hampir sehari.

Kamar. Minggu, 03/05/2026	19:45 WIB	14	1	Karena baru saja diberikan uang saku dari ayah sehingga impulsif langsung digunakan untuk top-up game.
<b>Fase 3</b>				
Kamar. Minggu, 4/5/2026		1	0	Menonton anime 2 episode, sehingga tidak terpikirkan untuk top-up game.
Kamar. Senin, 5/5/2026	20:00 WIB	2	1	Teman cerita dapat skin baru
Kamar. Selasa, 6/5/2026		3	0	Tabung uangnya, terus main badminton sama teman kelas
Kamar. Rabu, 7/5/2026		4	0	Belajar untuk TKA
Kamar. Kamis, 8/5/2026	18:00 WIB	5	1	Lagi ada diskon
Kamar. Jumat, 9/5/2026		6	0	Tabung uangnya, aku nonton Netflix aja
Kamar. Sabtu, 10/5/2026	15:00 WIB	7	0	Belajar untuk TKA

**Table 5.** *Statistik Deskriptif Frekuensi Transaksi Top-Up Per Fase*

Fase	Durasi (Hari)	Total Transaksi	Rata-rata (M)	Rentang (Min-Maks)
Baseline Awal (A1)	7	15	2,15	1 - 4
Intervensi (B)	14	7	0,5	0 - 2
Baseline Akhir (A2)	7	2	0,28	0 - 1

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa hasrat individu untuk melakukan konsumsi digital berkurang secara signifikan berkat penerapan strategi modifikasi perilaku. Jumlah

transaksi harian rata-rata turun dari 2,14 pada fase awal (*baseline*) menjadi 0,50 pada fase intervensi, yang menunjukkan penurunan frekuensi transaksi sebesar 76,6%. Pencapaian ini melampaui ambang batas keberhasilan yang ditetapkan sebelumnya sebesar 50%. Penguatan positif dalam bentuk voucher makanan, seperti sup ayam mie dan nasi goreng, digunakan untuk mendorong perilaku adaptif. Setiap kali seorang subjek berhasil menahan diri untuk tidak mengisi ulang akunnya selama satu hari, voucher-voucher ini diberikan.

Partisipan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengendalian diri selama fase intervensi dengan mengalihkan keinginan untuk berbelanja ke aktivitas lain yang bermanfaat. Subjek mengganti kebiasaan berbelanja daring dengan bermain bulu tangkis bersama teman, menonton Netflix atau anime, serta mempersiapkan diri untuk ujian TKA. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian impuls, yang sebelumnya sering dipicu oleh rangsangan internal dan eksternal, telah membaik. Hasil lembar pemantauan diri menunjukkan bahwa tekanan teman sebaya (atau FoMO), kebutuhan untuk memamerkan skin baru, stres akibat kekalahan beruntun, dan daya tarik diskon paket edisi terbatas merupakan penyebab utama perilaku impulsif individu tersebut.

Selama periode *baseline* terakhir, perilaku adaptif tetap berlanjut bahkan setelah pemberian insentif eksternal dihentikan sepenuhnya, yang menunjukkan ketahanan perubahan perilaku (pemeliharaan). Penurunan frekuensi transaksi pada tahap ini menunjukkan bahwa para peserta telah mengembangkan kebiasaan finansial dan psikologis yang baru dan lebih sehat berkat mekanisme pemantauan diri. Secara keseluruhan, pengendalian pemicu psikologis dan pengurangan ketergantungan pada tindakan pengisian ulang yang maladaptif merupakan hasil positif dari integrasi kesadaran diri melalui pencatatan mandiri dan penguatan positif.

## **Pembahasan**

Penemuan dalam studi ini mengindikasikan bahwa kecenderungan transaksi impulsif dalam permainan daring (*top-up*) dapat diminimalisir secara efektif melalui sinergi antara teknik pemantauan mandiri (*self-monitoring*) dan pemberian insentif sebagai bentuk apresiasi. Pada awalnya, subjek menunjukkan intensitas pengisian saldo yang tinggi akibat tekanan psikologis dan pengaruh lingkungan sosial. Namun, dengan mengimplementasikan pencatatan perilaku secara sadar yang dibarengi dengan pemberian penguatan positif berupa voucher makanan, frekuensi perilaku tersebut mengalami penurunan yang konsisten bahkan setelah periode intervensi berakhir. Temuan ini menegaskan bahwa pengalihan atensi ke aktivitas produktif, seperti hobi atau akademis, merupakan strategi yang ampuh untuk memitigasi pola konsumerisme di platform digital.

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung proposisi Griffiths (2015) mengenai bagaimana mekanisme imbalan instan dalam fitur permainan dapat mengarah pada perilaku adiktif. Penelitian ini memperluas perspektif bahwa *top-up* tidak hanya persoalan finansial, melainkan sebuah gejala dari adiksi permainan yang selaras dengan *Game Addiction Scale* (GAS) (Lemmens et al. 2009). Dengan menitikberatkan intervensi pada pengelolaan transaksi mikro, studi ini memberikan kontribusi baru dalam literatur modifikasi perilaku yang sebelumnya lebih banyak berfokus pada durasi bermain *game*.

penelitian ini memperkuat relevansi teori *Operant Conditioning* dari B.F. Skinner. Hasil eksperimen membuktikan bahwa *continuous reinforcement* yang bersifat maladaptif

dari sistem permainan dapat diintervensi melalui *positive reinforcement* pada perilaku alternatif yang lebih sehat. Transisi stabil dari fase intervensi (B) ke fase pemeliharaan (A2) menunjukkan bahwa penguatan positif mampu memfasilitasi internalisasi kontrol diri secara berkelanjutan, melampaui sekadar penekanan perilaku sementara.

Keunggulan studi ini terletak pada penerapan desain *Single Subject Research* (SSR) pola A–B–A yang memberikan gambaran komprehensif mengenai dinamika perilaku individu secara mendalam. Teknik *self-monitoring* terbukti efektif dalam meningkatkan kewaspadaan subjek terhadap pemicu impulsif, seperti kebutuhan akan status sosial atau manipulasi pemasaran dalam *game*. Meski demikian, keterbatasan penelitian ini ada pada aspek generalisasi temuan karena hanya melibatkan satu subjek tunggal (N=1), sehingga dampak intervensi mungkin akan bervariasi pada karakteristik remaja yang berbeda.

Secara praktis, studi ini menyediakan kerangka kerja yang dapat diterapkan oleh orang tua maupun konselor untuk mengatasi kecanduan belanja digital. Pemanfaatan imbalan non-digital sebagai pengganti *top-up* terbukti menjadi motivator yang efektif untuk mengalihkan ketergantungan subjek. Selain itu, penggunaan instrumen pemantauan mandiri dapat berfungsi sebagai sarana edukasi literasi keuangan digital, membantu remaja mengenali pola pengeluaran impulsif mereka dan mendorong pengambilan keputusan finansial yang lebih rasional.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebiasaan perilaku konsumtif di dalam *game* (*top-up*) pada remaja dapat diatasi secara efektif melalui metode *self-monitoring* dan pemberian hadiah sebagai *reward*. Hasilnya terbukti, di mana jumlah transaksi harian subjek turun drastis hingga 76,6%, yang berarti target awal penelitian telah tercapai dengan sangat baik. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa memberikan hadiah kecil yang bermanfaat, seperti voucher makanan, mampu memperkuat kemampuan remaja dalam menahan diri dan membantu mereka beralih ke aktivitas yang lebih positif, seperti belajar atau berolahraga. Meskipun penelitian ini hanya berfokus pada satu orang, temuan ini memberikan panduan praktis bagi orang tua dan guru dalam mengajarkan cara mengelola uang di dunia digital serta mengatasi kecanduan belanja dalam *game* pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriana, S., Ramadhana, N. H., Pratiwi, Y., & Maimunah, M. (2022). Analisis Teori Operant Conditioning BF Skinner terhadap Kemandirian Belajar Peserta Didik Selama Masa Pandemi Covid-19. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 9(3), 645-659.
- Compernelle, S., DeSmet, A., Poppe, L., Crombez, G., De Bourdeaudhuij, I., Cardon, G., ... & Van Dyck, D. (2019). Effectiveness of interventions using self-monitoring to reduce sedentary behavior in adults: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 63.
- Griffiths, M. D. (2015). Adolescent gambling and gambling-type games on social networking sites: Issues, concerns, and recommendations. *Aloma*, 33(2), 31–37.

- Gunawan, D. (2018). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak Usia 10 Tahun. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 05(2).
- Hasanah, S. S. A., Hidayati, D. S., & Syakarofath, N. A. (2022). Kecenderungan gaming disorder dan perilaku konsumtif pembelian virtual goods pada pemain online game. *Jurnal Psikologi UGM*, 8(1), 1-17.
- 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>
- Miltenberger, R. G. (1997). *Behavior modification: Principles and procedures*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Qu, J., & Luo, X. (2025). *Behavioral Economics Perspective of Minors ' Electronic Games Top-up Addiction Research*. *Icemed*. <https://doi.org/10.2991/978-94-6463-811-0>
- 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.