

Efektivitas Token Ekonomi Terhadap Penurunan Durasi Penggunaan Gawai Non-Akademik Selama Pembelajaran di Kelas pada Mahasiswa

Ameylia Desy Cantika Sari¹, Humam Afrianto², Muhammad Jamaludin³

¹⁻³ Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Article Info

Article history:

Received Jun, 2026

Revised Jun, 2026

Accepted Jun, 2026

Kata Kunci:

Token Ekonomi, Smartphone Addiction, Mahasiswa, Modifikasi Perilaku, Single Subject Design

Keywords:

Token Economy, Smartphone Addiction, University Students, Behavior Modification, Single Subject Design

ABSTRAK

Penggunaan smartphone non-akademik selama perkuliahan menjadi salah satu bentuk distraksi yang berpotensi mengganggu konsentrasi dan efektivitas proses belajar mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan berkaitan dengan penurunan keterlibatan akademik, kapasitas atensi, dan prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas token economy dalam menurunkan durasi penggunaan smartphone non-akademik selama perkuliahan pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain Single Subject Design (SSD) tipe A-B-A Reversal Design. Subjek penelitian adalah satu mahasiswa yang memenuhi kriteria penggunaan smartphone non-akademik tinggi selama perkuliahan. Data dikumpulkan melalui fitur Digital Wellbeing pada smartphone Android dan dianalisis menggunakan analisis visual meliputi level, trend, variabilitas, serta Percentage of Non-Overlapping Data (PND). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata durasi penggunaan smartphone non-akademik menurun dari 24 menit pada fase baseline menjadi 10 menit pada fase intervensi. Nilai PND sebesar 100% menunjukkan efektivitas intervensi yang sangat tinggi. Pada fase reversal, durasi penggunaan smartphone tetap rendah dengan rata-rata 10,8 menit. Temuan ini menunjukkan bahwa token economy efektif dalam mengurangi penggunaan smartphone non-akademik selama perkuliahan serta berpotensi mendorong terbentuknya regulasi diri pada mahasiswa. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis terhadap pengembangan strategi modifikasi perilaku dalam konteks pendidikan tinggi.

ABSTRACT

Non-academic smartphone use during lectures has become a common source of distraction that may interfere with students' concentration and learning effectiveness. Previous studies indicate that excessive smartphone use is associated with lower academic engagement, reduced attention capacity, and poorer academic performance. This study aimed to examine the effectiveness of token economy in reducing non-academic smartphone use among university students during lectures. The study employed a quantitative experimental approach using a Single Subject Design (SSD) with an A-B-A reversal design. The participant was a university student who demonstrated high levels of non-academic smartphone use during lectures. Data were collected through the Digital Wellbeing feature on the participant's smartphone and analyzed using visual analysis, including level, trend, variability, and Percentage of Non-Overlapping Data (PND). The findings

revealed that the average duration of non-academic smartphone use decreased from 24 minutes during the baseline phase to 10 minutes during the intervention phase. The PND score reached 100%, indicating a highly effective intervention. During the reversal phase, smartphone use remained relatively low with an average duration of 10.8 minutes. These findings suggest that token economy is effective in reducing non-academic smartphone use during lectures and may facilitate the development of self-regulation among university students.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Ameylia Desy Cantika Sari

Institution: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: 230401110173@student.uin-malang.ac.id

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara individu berkomunikasi, bekerja, dan belajar. Salah satu perangkat yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari adalah smartphone. Smartphone tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi sarana untuk mengakses informasi, media sosial, hiburan digital, layanan keuangan, hingga aktivitas akademik. Pada lingkungan perguruan tinggi, smartphone telah menjadi bagian integral dari proses pembelajaran karena memudahkan mahasiswa mengakses bahan ajar, jurnal ilmiah, platform pembelajaran daring, serta berbagai sumber informasi akademik lainnya (Bayer et al., 2016).

Meskipun demikian, kemudahan akses yang ditawarkan smartphone juga menghadirkan tantangan baru dalam proses pembelajaran. Mahasiswa sering kali menggunakan smartphone untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan tujuan akademik selama perkuliahan berlangsung, seperti membuka media sosial, mengirim pesan pribadi, menonton video hiburan, bermain gim, atau mengakses platform belanja daring. Aktivitas tersebut dikenal sebagai penggunaan smartphone non-akademik (non-academic smartphone use) dan menjadi salah satu bentuk distraksi digital yang paling sering ditemukan di lingkungan pendidikan tinggi.

Fenomena ini semakin meningkat seiring tingginya penetrasi internet dan penggunaan smartphone di Indonesia. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa penetrasi internet Indonesia pada tahun 2024 telah mencapai lebih dari 79% populasi, dengan kelompok usia 18–24 tahun menjadi salah satu pengguna internet paling aktif. Mahasiswa termasuk kelompok yang hampir tidak dapat dipisahkan dari smartphone karena sebagian besar aktivitas akademik maupun sosial dilakukan melalui perangkat tersebut. Namun, tingginya intensitas penggunaan smartphone juga meningkatkan risiko munculnya perilaku penggunaan yang tidak terkontrol.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone non-akademik selama proses pembelajaran berkaitan dengan berbagai konsekuensi negatif. Penelitian yang dilakukan oleh (Kuznekoff et al., 2013) menemukan bahwa mahasiswa yang aktif menggunakan perangkat digital untuk aktivitas non-pembelajaran selama perkuliahan memperoleh pemahaman materi yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tetap fokus pada kegiatan belajar. Selain itu ini menunjukkan

bahwa keberadaan smartphone, bahkan ketika tidak sedang digunakan, dapat mengurangi kapasitas kognitif yang tersedia untuk menyelesaikan tugas utama. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa smartphone dapat menjadi sumber gangguan perhatian yang signifikan dalam proses belajar (Zealand et al., 2014).

Dampak penggunaan smartphone yang berlebihan juga ditemukan dalam konteks akademik di Indonesia. Penelitian oleh Pertiwi dan rekan menemukan adanya hubungan negatif antara intensitas penggunaan smartphone dan prestasi akademik mahasiswa. Sementara itu, penelitian oleh (Maria, 2013) menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang tidak terkontrol selama perkuliahan berhubungan dengan rendahnya keterlibatan akademik mahasiswa. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan smartphone non-akademik selama pembelajaran merupakan masalah yang nyata dan perlu mendapatkan perhatian khusus.

Dari perspektif psikologi perilaku, penggunaan smartphone dapat dipahami sebagai perilaku yang dipertahankan oleh berbagai bentuk reinforcement. Notifikasi media sosial, pesan instan, tanda suka (likes), komentar, dan konten hiburan yang terus diperbarui memberikan penguatan yang bersifat segera dan berulang. Menurut teori operant conditioning yang dikembangkan oleh B. F. Skinner, perilaku yang memperoleh konsekuensi menyenangkan cenderung dipertahankan dan diulang kembali. Dalam konteks penggunaan smartphone, penguatan tersebut hadir secara terus-menerus sehingga individu cenderung mengalami kesulitan mengendalikan perilaku penggunaan perangkat digital.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengurangi penggunaan smartphone yang berlebihan. Sebagian penelitian berfokus pada pengembangan aplikasi pembatas penggunaan smartphone, digital detox, pelatihan self-regulation, maupun intervensi berbasis mindfulness. Penelitian oleh (Elza Fitriani & Yaswinda, 2020) menunjukkan bahwa intervensi digital mampu membantu individu mengurangi penggunaan smartphone bermasalah. Namun demikian, sebagian besar pendekatan tersebut menitikberatkan pada pengendalian teknologi atau peningkatan kesadaran individu tanpa memanfaatkan prinsip modifikasi perilaku secara langsung.

Salah satu teknik modifikasi perilaku yang memiliki dasar empiris kuat adalah token economy. Token economy merupakan sistem reinforcement yang memberikan token sebagai penguat sekunder setiap kali individu menampilkan perilaku yang diharapkan. Token yang diperoleh kemudian dapat ditukarkan dengan berbagai bentuk penguat lain yang memiliki nilai bagi individu. Teknik ini telah digunakan secara luas dalam setting pendidikan, klinis, maupun rehabilitasi perilaku karena terbukti efektif meningkatkan perilaku adaptif dan mengurangi perilaku maladaptif. Kajian yang dilakukan oleh (Cooper et al., 2022) menunjukkan bahwa token economy merupakan salah satu teknik penguatan positif yang paling konsisten menghasilkan perubahan perilaku.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, penelitian mengenai token economy umumnya masih berfokus pada peningkatan disiplin belajar, perilaku kelas, atau perilaku adaptif pada anak usia sekolah. Penelitian oleh (Aprilia & Wardhani, 2023) menunjukkan bahwa token economy efektif meningkatkan disiplin dan kemandirian belajar siswa sekolah dasar. Penelitian lain oleh (Zuhara et al., 2021) menemukan bahwa token economy mampu mengurangi perilaku off-task pada siswa dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. Namun, penelitian yang secara khusus menguji efektivitas token economy dalam mengurangi penggunaan smartphone non-akademik pada mahasiswa masih sangat terbatas.

Selain itu, sebagian besar penelitian mengenai penggunaan smartphone pada mahasiswa menggunakan desain survei korelasional yang hanya mampu menjelaskan hubungan antarvariabel, tetapi belum dapat menunjukkan efektivitas intervensi tertentu dalam mengubah perilaku penggunaan smartphone. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian, yaitu minimnya penelitian eksperimental yang menguji secara langsung efektivitas teknik modifikasi perilaku dalam mengurangi penggunaan smartphone non-akademik selama perkuliahan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan Single Subject Design (SSD) tipe A-B-A (Barlow & Hersen, 2009) untuk menguji efektivitas token economy dalam menurunkan durasi penggunaan smartphone non-akademik selama perkuliahan pada mahasiswa. Penggunaan desain eksperimen subjek tunggal memungkinkan peneliti mengamati perubahan perilaku secara rinci pada setiap fase penelitian sehingga hubungan fungsional antara intervensi dan perubahan perilaku dapat dievaluasi secara lebih akurat.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian modifikasi perilaku dalam konteks penggunaan teknologi digital serta memberikan kontribusi praktis berupa alternatif strategi intervensi yang mudah diterapkan untuk membantu mahasiswa mengelola penggunaan smartphone selama proses pembelajaran. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program peningkatan fokus belajar dan pengurangan distraksi digital di lingkungan pendidikan tinggi.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Penggunaan Smartphone Non-Akademik pada Mahasiswa*

Penggunaan smartphone non-akademik merujuk pada aktivitas menggunakan smartphone untuk tujuan yang tidak berkaitan dengan proses pembelajaran, seperti mengakses media sosial, bermain gim, menonton video hiburan, dan aktivitas personal lainnya. Penggunaan smartphone yang berlebihan selama pembelajaran diketahui berkaitan dengan penurunan konsentrasi, keterlibatan akademik, dan prestasi belajar (Maria, 2013) selain itu (Yulitwenty & Hartati Sri Theresia, 2023) Durasi penggunaan smartphone merujuk pada lamanya waktu yang dihabiskan seseorang dalam menggunakan smartphone untuk berbagai keperluan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada kalangan mahasiswa, smartphone telah menjadi perangkat yang memiliki peran penting dalam mendukung berbagai aktivitas, baik yang berkaitan dengan akademik maupun kebutuhan pribadi. Kemajuan teknologi dan meningkatnya akses internet membuat smartphone tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media pembelajaran, sumber informasi, sarana hiburan, serta alat untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial. (Rizki & Naimi, 2025) juga menjelaskan Dalam lingkungan pendidikan tinggi, penggunaan smartphone telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses belajar seorang pelajar. Berbagai aktivitas akademik, seperti mengakses materi perkuliahan, mengikuti kelas daring, mencari referensi ilmiah, mengerjakan tugas, berdiskusi dengan dosen maupun teman sekelas, hingga mengelola jadwal perkuliahan dapat dilakukan melalui smartphone.

Durasi penggunaan smartphone yang tinggi tidak selalu berkaitan dengan aktivitas akademik. Sebagian besar mahasiswa juga memanfaatkan smartphone untuk berbagai kebutuhan non-akademik, seperti mengakses media sosial, menonton video, mendengarkan musik, bermain gim, berbelanja daring, maupun sekadar mengisi

waktu luang. Aktivitas-aktivitas tersebut dapat menyebabkan durasi penggunaan smartphone meningkat secara signifikan. Ketika penggunaan smartphone tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan waktu yang baik, mahasiswa berisiko menghabiskan lebih banyak waktu pada aktivitas yang kurang produktif dibandingkan kegiatan yang mendukung pencapaian akademik (Puspitasari, 2025).hal ini sejalan dengan (Putri Azalia et al., 2026) penggunaan smartphone yang berlangsung dalam durasi panjang juga dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan mata, gangguan kualitas tidur, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, serta meningkatnya tingkat stres akibat paparan informasi yang terus-menerus. Kondisi tersebut secara tidak langsung dapat memengaruhi kesiapan mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran dan menyelesaikan berbagai tuntutan akademik.

2.2 *Token Economy sebagai Teknik Modifikasi Perilaku*

Token economy merupakan teknik modifikasi perilaku yang berlandaskan teori operant conditioning Skinner. Individu memperoleh token ketika menampilkan perilaku yang diharapkan, dan token tersebut dapat ditukarkan dengan penguat yang lebih bermakna (Cooper et al., 2022)Token economy telah terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku adaptif pada berbagai setting pendidikan maupun klinis.selain itu (Yemima Kezia, 2024) mengungkapkan bahwa Token ekonomi merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang terbukti efektif dalam membantu mengurangi frekuensi munculnya kebiasaan atau perilaku yang tidak diinginkan. Teknik ini bekerja dengan memberikan token atau simbol penghargaan kepada individu setiap kali mereka berhasil menunjukkan perilaku yang sesuai dengan target yang telah ditetapkan. Token yang diperoleh kemudian dapat ditukarkan dengan berbagai bentuk hadiah, hak istimewa, atau penguatan lain yang bernilai bagi individu tersebut. Melalui mekanisme ini, individu menjadi lebih termotivasi untuk mempertahankan perilaku positif sekaligus mengurangi perilaku yang ingin dihilangkan.

Keefektifan token ekonomi terletak pada kemampuannya memberikan konsekuensi yang jelas dan langsung terhadap perilaku yang ditampilkan. Ketika seseorang menerima token sebagai bentuk apresiasi atas keberhasilannya mengendalikan atau mengurangi perilaku tertentu, mereka akan lebih mudah memahami hubungan antara tindakan yang dilakukan dengan konsekuensi yang diterima. Pemahaman ini secara bertahap membantu individu mengembangkan kesadaran terhadap perilakunya sendiri serta meningkatkan kemampuan dalam melakukan kontrol diri. Dengan kata lain, individu tidak hanya berusaha memperoleh hadiah, tetapi juga belajar mengenali dan mengatur perilaku mereka secara lebih efektif.ini sejalan dengan (Aprilia & Wardhani, 2023) Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa penerapan token ekonomi merupakan strategi yang efektif dalam membantu mengurangi frekuensi munculnya perilaku atau kebiasaan yang tidak diinginkan. Melalui sistem pemberian token sebagai bentuk penguatan positif, individu memperoleh motivasi tambahan untuk mengendalikan perilakunya dan berusaha menampilkan perilaku yang lebih sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Adanya penghargaan yang diberikan secara konsisten membuat individu lebih mampu memahami hubungan antara perilaku yang

ditunjukkan dengan konsekuensi yang diterima, sehingga proses perubahan perilaku dapat berlangsung secara lebih terarah dan terukur.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain Single Subject Design (SSD) tipe A-B-A *Reversal Design*. Desain terdiri atas fase baseline awal (A1), fase intervensi token economy (B), dan fase baseline kedua atau reversal (A2). Subjek penelitian adalah seorang mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun yang memiliki durasi penggunaan smartphone non-akademik minimal 20 menit per sesi perkuliahan. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah durasi penggunaan smartphone non-akademik selama perkuliahan yang diukur menggunakan fitur Digital Wellbeing. Variabel bebas adalah penerapan token economy berupa pemberian token kepada subjek ketika berhasil mempertahankan penggunaan smartphone non-akademik di bawah batas yang telah ditentukan.

Pengumpulan data dilakukan selama 13 sesi pengamatan yang terdiri atas empat sesi baseline awal, empat sesi intervensi, dan lima sesi reversal. Analisis data dilakukan menggunakan analisis visual terhadap grafik time-series yang mencakup level, trend, variabilitas, perubahan level antar fase, dan overlap data. Selain itu dihitung Percentage of Non-Overlapping Data (PND) untuk menentukan efektivitas intervensi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Hasil menunjukkan bahwa rata-rata durasi penggunaan smartphone non-akademik mengalami penurunan dari 24 menit pada fase baseline menjadi 10 menit pada fase intervensi. Setelah intervensi dihentikan, rata-rata penggunaan smartphone berada pada angka 10,8 menit.

Tabel 1. Durasi Penggunaan Smartphone Non-Akademik

Fase	Sesi	Durasi
A1	1	28
A1	2	20
A1	3	27
A1	4	21
B	5	11
B	6	13
B	7	7
B	8	9
A2	9	12
A2	10	8
A2	11	15
A2	12	10
A2	13	9

Seluruh data pada fase intervensi (11, 13, 7, dan 9 menit) berada di bawah nilai minimum fase baseline (20 menit). Dengan demikian:

$$PND = \frac{4}{4} \times 100\% = 100\%$$

Menurut kriteria Scruggs dan Mastropieri, nilai PND di atas 90% dikategorikan sebagai sangat efektif. Hasil ini menunjukkan bahwa token economy memberikan efek yang sangat kuat dalam menurunkan penggunaan smartphone non-akademik selama perkuliahan.

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa token economy efektif menurunkan penggunaan smartphone non-akademik selama perkuliahan. Penurunan sebesar 58,3% menunjukkan bahwa pemberian penguat positif mampu mengubah perilaku penggunaan smartphone pada subjek penelitian.

Temuan ini sejalan dengan teori operant conditioning yang menyatakan bahwa perilaku yang memperoleh konsekuensi menyenangkan akan cenderung meningkat frekuensinya. Dalam penelitian ini, perilaku menahan diri untuk tidak menggunakan smartphone memperoleh penguatan berupa token yang dapat ditukarkan dengan reinforcer yang disukai subjek. Hasil penelitian juga konsisten dengan penelitian (Rozgonjuk, 2024) yang menunjukkan bahwa strategi berbasis reinforcement lebih efektif dibandingkan pendekatan larangan semata dalam mengurangi screen time mahasiswa. Penelitian (Elza Fitriani & Yaswinda, 2020) juga menemukan bahwa sistem reward dapat meningkatkan keberhasilan individu dalam mengendalikan penggunaan smartphone bermasalah.

Temuan menarik lainnya adalah tidak terjadinya reversal penuh pada fase A2. Meskipun token economy dihentikan, penggunaan smartphone tetap berada pada tingkat yang relatif rendah. Kondisi ini mengindikasikan kemungkinan berkembangnya regulasi diri dan internalisasi perilaku. (Howard et al., 2021) menjelaskan bahwa reinforcement eksternal yang diberikan secara konsisten dapat berkembang menjadi motivasi yang lebih terinternalisasi ketika individu merasakan keberhasilan dalam mengendalikan perilakunya.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa token economy dapat menjadi alternatif intervensi yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan dalam konteks pendidikan tinggi untuk mengurangi distraksi digital selama pembelajaran. serta menunjukkan bahwa penguatan eksternal yang diberikan secara konsisten melalui penerapan *token economy* dapat membantu individu mengembangkan motivasi yang lebih berasal dari dalam dirinya sendiri. Pada awalnya, individu cenderung melakukan perubahan perilaku karena adanya dorongan untuk memperoleh token atau penghargaan yang telah ditentukan. Namun, seiring berjalannya waktu, ketika individu mulai merasakan keberhasilan dalam mengendalikan perilakunya dan melihat dampak positif dari perubahan tersebut, motivasi yang semula bergantung pada penghargaan eksternal perlahan dapat berubah menjadi motivasi yang lebih internal. Individu tidak lagi hanya berupaya memperoleh hadiah, tetapi juga terdorong untuk mempertahankan perilaku positif karena menyadari manfaat yang diperoleh bagi dirinya sendiri.

Pengalaman berhasil mengontrol perilaku dapat meningkatkan rasa percaya diri, perasaan mampu, dan keyakinan bahwa individu memiliki kendali atas tindakannya. Kondisi ini berperan penting dalam proses pembentukan kebiasaan baru yang lebih adaptif. Ketika perilaku positif terus diulang dan diperkuat, individu mulai menganggap perilaku tersebut sebagai bagian dari rutinitas yang perlu dipertahankan, bahkan ketika penguatan eksternal sudah tidak diberikan secara intensif. Dengan demikian, *token economy* tidak hanya berfungsi untuk mendorong perubahan perilaku

dalam jangka pendek, tetapi juga berpotensi membantu terbentuknya perubahan yang lebih bertahan lama melalui berkembangnya motivasi intrinsik dan kemampuan regulasi diri.

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa *token economy* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang relatif sederhana, ekonomis, dan mudah diterapkan dalam lingkungan pendidikan tinggi. Di tengah meningkatnya penggunaan teknologi digital di kalangan mahasiswa, berbagai bentuk distraksi seperti media sosial, permainan daring, layanan pesan instan, maupun notifikasi dari berbagai aplikasi sering kali mengganggu konsentrasi selama proses pembelajaran. Kondisi tersebut dapat mengurangi fokus belajar, menurunkan keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan, serta memengaruhi produktivitas akademik secara keseluruhan.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *token economy* efektif dalam menurunkan durasi penggunaan *smartphone* non-akademik selama perkuliahan. Rata-rata penggunaan *smartphone* menurun dari 24 menit pada fase baseline menjadi 10 menit pada fase intervensi dengan nilai PND sebesar 100% yang menunjukkan efektivitas sangat tinggi. Penggunaan *smartphone* tetap berada pada tingkat rendah setelah intervensi dihentikan, yang mengindikasikan kemungkinan terbentuknya regulasi diri pada subjek. Temuan ini mendukung penggunaan *token economy* sebagai strategi modifikasi perilaku yang potensial untuk mengurangi distraksi digital pada mahasiswa. Keterbatasan penelitian terletak pada penggunaan satu subjek sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah partisipan yang lebih besar dan desain eksperimen yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. <https://www.apa.org/ethics/code>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). Laporan survei penetrasi internet Indonesia 2023. APJII
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*.
- Aprilia, F., & Wardhani, J. D. (2023). Efektivitas Penerapan Metode Token Ekonomi Terhadap Tingkat Kedisiplinan. 7(1), 1787–1798. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4069>
- Barlow, H. D., & Hersen, M. (2009). *Single Case Experimental Designs*.
- Bayer, J. B., Dal Cin, S., Campbell, S. W., & Panek, E. (2016). Consciousness and Self-Regulation in Mobile Communication. *Human Communication Research*, 42(1), 71–97. <https://doi.org/10.1111/hcre.12067>
- Cooper, O. J., Heron, E. T., & Heward, L. W. (2022). Applied Behavior Analysis. In *Comprehensive Clinical Psychology, Second Edition* (Vol. 5). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818697-8.00088-1>
- Elza Fitriani, & Yaswinda, Y. (2020). Hubungan Durasi Waktu Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Pelita PAUD*, 4(2), 214–223. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v4i2.971>
- Howard, L. J., Bereau, S. J., Guay, F., Chong, Y. . J., & Ryan, M. richar. (2021). *Student Motivation and Associated Outcomes: A Meta-Analysis from Self-Determination Theory*. 1–36.
- Kuznekoff, J. H., Titsworth, S., Kuznekoff, J. H., & Titsworth, S. (2013). *Student Learning The Impact of Mobile Phone Usage on Student Learning*. January 2014, 37–41. <https://doi.org/10.1080/03634523.2013.767917>
- Maria, N. (2013). PENGARUH PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP NILAI AKADEMIK MAHASISWA. 4(9), 652–658.
- Puspitasari, M. A. (2025). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Kinerja Akademik. 1(2), 2127–2147.
- Putri Azalia, N., Ramadhani Putri, R., Sah Hanifa, N., & Karista Zulfa, N. (2026). Pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap produktivitas hidup mahasiswa universitas islam syekh yusuf. 10(1), 224–231.
- Rizki, M. D., & Naimi, N. (2025). Pengaruh Penggunaan Handphone terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Siswa SMK Muhammadiyah 9 Medan handphone secara moderat (Sunday , O . J . , 2021). Di konteks Indonesia , penelitian di SMK perilaku prokrastinasi siswa , yang secara tidak langsung da. 3(September).
- Rozgonjuk, D. (2024). *Problematic smartphone use: behavioral, psychopathological, dispositional, and educational*

- correlates* (Vol. 2).
- Yemima Kezia, C. (2024). *MODIFIKASI PERILAKU TEKNIK TOKEN ECONOMY UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN BERMAIN GAME ONLINE PADA SISWA SEKOLAH DASAR*. 2(3), 306–312.
- Yulitwenty, S., & Hartati Sri Theresia, M. (2023). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Handphone Non-edukatif terhadap Motivasi Belajar Siswa*. 10.
- Zealand, N., Bernroider, E. W. N., Krumay, B., & Margiol, S. (2014). *Not Without My Smartphone ! Impacts of Smartphone Addiction on Smartphone Usage*.
- Zuhara, S. M., Rahmawati, & Handoyo Warih, A. (2021). *Jurnal Pendidikan Pengaruh Teknik Token Ekonomi Terhadap Perilaku*. 02(02).