

**EFEKTIVITAS TOKEN EKONOMI DALAM MENURUNKAN PERILAKU
KECANDUAN *GADGET* DI PESANTREN DARUL QUR'AN WATSAQOFAH MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

Alfan Nurul Rizki

220401110036

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN JUDUL
EFEKTIVITAS TOKEN EKONOMI DALAM MENURUNKAN PERILAKU
KECANDUAN *GADGET* DI PESANTREN DARUL QUR'AN WA TSAQOFAH MALANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Alfan Nurul Rizki

NIM. 220401110036

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS TOKEN EKONOMI DALAM MENURUNKAN PERILAKU KECANDUAN *GADGET* DI PESANTREN DARUL QUR'AN WATSAQOFAH MALANG



PROPOSAL SKRIPSI

Oleh

Alfan Nurul Rizki

NIM.220401110036

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Muhammad Jamaluddin, M.Si NIP. 198011082008011007		23 - 06 - 2026.
Dosen Pembimbing 2 Selly Candra Ayu, M.Si NIP. 199402172023212040		19 - 06 - 2026

Malang, 23 / 6 / 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, MA

NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS TOKEN EKONOMI DALAM MENURUNKAN PERILAKU KECANDUAN *GADGET* DI PESANTREN DARUL QUR'AN WATSAQOFAH MALANG

SKRIPSI

oleh

Alfan Nurul Rizki

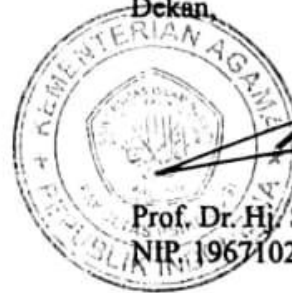
NIM. 220401110036

Telah diujikan dan dinyatakan **LULUS** oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang pada
tanggal09-06-2026.....

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Selly Candra Ayu NIP. 199402172023212040		19-06-2026
Ketua Penguji Muhammad Jamaluddin, M.Si NIP. 198011082008011007		23-06-2026.
Penguji Utama Dr. Muallifah, MA. NIP. 198505142019032008		19-06-2026

Disahkan oleh,
Dekan,



Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul

**EFEKTIVITAS TOKEN EKONOMI DALAM MENURUNKAN PERILAKU
KECANDUAN *GADGET* DI PESANTREN DARUL QUR'AN WATSAQOFAH
MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Alfian Nurul Rizki
Nim : 220401110036
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi

Walaikumu 'alaikum wr.wb

Malang 23 / 4 / 2026
Dosen Pembimbing 1



Muhammad Jamaluddin, M.Si
NIP. 198011082008011007

NOTA DINAS

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul

**EFEKTIVITAS TOKEN EKONOMI DALAM MENURUNKAN PERILAKU
KECANDUAN *GADGET* DI PESANTREN DARUL QUR'AN WATSAQOFAH
MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Alfian Nurul Rizki
Nim : 220401110036
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi

Walaikumu'alaikum wr.wb

Malang 19/ 6/2026
Dosen Pembimbing 2



Selly Candra Ayu, M.Si
NIP. 199402172023212040

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alfian Nurul Rizki
Nim : 220401110036
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**EFEKTIVITAS TOKEN EKONOMI DALAM MENURUNKAN PERILAKU KECANDUAN GADGET DI PESANTRE DARUL QUR'AN WATSAQOFAH MALANG**" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik Sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang 25/6/2026
Penulis



Alfian Nurul Rizki
220401110036

MOTTO

يَبْتِئِ اِذْمَ خُدُوَا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

“Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

(QS. Al-A'raf: 31)

Karena itu, kendalikan diri dalam menggunakan teknologi agar hidup tetap seimbang dan bermakna.

HALAMAN PERSEMBAHAN

- 1) Karya sederhana ini kupersembahkan untuk Ayah, Ibu, dan Adek tercinta Yang selalu memberikan dukungan, do'a dan semangat kepadaku tanpa henti
- 2) Daqsa Putra, terimakasih selalu memberikan semangat , support kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
- 3) Terima kasih kepada teman P Mabar saya yang selalu memberikan arahan, motivasi, Support, dan mau mendengarkan keluh kesah saya selama masa perkuliahan sampai bisa menyelesaikan skripsi ini
- 4) Terima kasih untuk orang-orang yang penulis tidak bisa sebutkan nama nya, yang telah menemani penulis dalam fase perkuliahan ini, sehingga penulis jauh dari kata menyerah.
- 5) Terakhir, penulis juga ingin menyampaikan apresiasi kepada diri sendiri, Alfian Nurul Rizki, yang telah berusaha menjalani segala proses dengan sebaik mungkin serta tetap berusaha kuat dalam menghadapi berbagai tantangan. Terima kasih atas keteguhan untuk terus bertahan hingga berada pada titik ini, serta atas pilihan untuk tidak menyerah dalam keadaan apa pun. Pencapaian ini merupakan hasil dari usaha dan kekuatan yang luar biasa. Apa pun yang akan terjadi di masa mendatang, ingatlah bahwa diri ini bukanlah pribadi yang mudah menyerah. Teruslah menghadapi setiap keadaan dengan penuh keyakinan dan doa. Tetaplah menjadi pribadi yang kuat, sebagaimana makna dari nama yang dimiliki. Semoga segala kebaikan senantiasa menyertai langkah ke depan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan HidayahNya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP., selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Siti Mahmudah, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, MA selaku Ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Muhammad Jamaluddin, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagi pengalaman yang berharga kepada penulis.
5. Selly Candra Ayu, M.Si Sebagai dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan pengalaman berharga selama proses penyusunan karya ini.
6. Dr. Muallifah, MA. Sebagai dosen penguji yang telah berkenan memberikan evaluasi, saran, dan masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini serta pengembangan wawasan akademik penulis.
7. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya

Malang 2026
Penulis

Alfan Nurul Rizki
220401110036

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS	v
NOTA DINAS	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRACT	xviii
المخلص	xix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II	13
KAJIAN TEORI	13
A. Kecanduan <i>Gadget</i>	13
1. Definisi Kecanduan <i>Gadget</i>	13
2. Ciri Ciri Kecanduan <i>Gadget</i>	14
3. Dampak Kecanduan <i>Gadget</i>	15
4. Aspek Kecanduan <i>gadget</i> berdasarkan Smarphone Addiction Scale (SAS)	17
5. Teori Kecanduan <i>Gadget</i>	18
6. Pola Penggunaan <i>gadget</i> di Lingkungan Pesantren	19

7.	Kecanduan <i>gadget</i> dalam Perspektif Islam	20
B.	Token Ekonomi	22
1.	Definisi Token Ekonomi	22
2.	Prinsip Token Ekonomi	24
3.	Implementasi Token Ekonomi	26
4.	Efektifitas Token Ekonomi dalam Menurunkan Kecanduan <i>gadget</i>	29
5.	Kerangka Konseptual.....	31
6.	Penelitian Terdahulu	31
7.	Hipotesis	33
BAB III	34
METODE PENELITIAN	34
A.	Rancangan Penelitian	34
B.	Identitas Variabel Penelitian	37
1.	Variabel Bebas atau Variabel X.....	37
2.	Variabel Terikat atau Variabel Y	37
C.	Definisi Operasional	38
1.	Token Ekonomi	38
2.	Kecanduan <i>Gadget</i>	39
D.	Partisipan	39
1.	Populasi.....	39
2.	Lokasi Penelitian	40
3.	Sampel dan Teknik <i>Sampling</i>	40
4.	Prosedur Penelitian.....	41
E.	Teknik Pengumpulan Data	50
1.	Obsevasi.....	50
2.	Wawancara	51
3.	Survei Pra Penelitian	51
F.	Validitas Alat Ukur	52
G.	Reliabilitas Alat Ukur	54
H.	Teknik Analisis Data	55
1.	Analisis Statistik Deskriptif	55
2.	Uji Asumsi Normalitas & Homogenitas	56
3.	Uji Hipotesis	56

4. N Gain Skore.....	57
BAB IV	58
KAJIAN TEORI	58
A. Pelaksanaan Penelitian.....	58
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	58
2. Visi dan Misi	59
3. Waktu dan Tempat.....	60
B. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	60
1. Analisis Perubahan Perilaku Penggunaan Gadget Melalui Teknik Token Ekonomi	68
C. Hasil Data.....	74
1. Uji Deskriptif	75
2. Uji Normalitas	79
3. Uji Homogenitas.....	80
4. Uji <i>Sample Paired T-Test</i>	81
5. Uji <i>Independen Sample T-Test</i>	84
6. Uji N-Gain Score	87
D. Pembahasan dan Hasil Penelitian	89
1. Perilaku Kecanduan <i>Gadget</i> Santri Sebelum diberikan Token Ekonomi	89
2. Perilaku Kecanduan <i>Gadget</i> Santri Setelah diberikan Token ekonomi	93
3. Eektivitas Token ekonomi dalam Menurunkan Perilaku Kecanduan <i>Gadget</i>	97
BAB V	103
KESIMPULAN	103
A. Kesimpulan	103
1. Perilaku Kecanduan <i>Gadget</i> Sebelum Intervensi Token Ekonomi	103
2. Perubahan Tingkat Kecanduan <i>Gadget</i> Setelah Intervensi Token Ekonomi	103
3. Efektivitas Token ekonomi	104
B. Keterbatasan.....	105
C. Saran	105
DARTAF ISI.....	107
LAMPIRAN	116

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kajian Islam	20
Tabel 2. 2 Kajian Islam	22
Tabel 2. 3 Harga token	27
Tabel 3. 1 Prosedur Pelaksanaan I.....	43
Tabel 3. 2 Prosedur Pelaksanaan II.....	44
Tabel 3. 3 Prosedur Pelaksanaan III.....	46
Tabel 3. 4 Prosedur Pelaksanaan IV.....	48
Tabel 3. 5 Prosedur Pelaksanaan V	49
Tabel 3. 6 Lembar Observasi Minggu Ke 1.....	50
Tabel 3. 7 Lembar Observasi Minggu Ke 2.....	50
Tabel 3. 8 Lembar Observasi Minggu Ke 3.....	51
Tabel 3. 9 Uji Validitas Variabel	53
Tabel 3. 10 Uji Reliabelitas	54
Tabel 4. 1 Survei Pra Penelitian.....	61
Tabel 4. 2 Pre Test	62
Tabel 4. 3 Edukasi Kecanduan Gadget.....	63
Tabel 4. 4 Intervensi	64
Tabel 4. 5 Lembaran Observasi Minggu Ke 1.....	65
Tabel 4. 6 Lembar Observasi Minggu Ke 2.....	66
Tabel 4. 7 Lembar Observasi Minggu Ke 3.....	67
Tabel 4. 8 Pembagian Reward	70
Tabel 4. 9 Wanwancara	71
Tabel 4. 10 Rumus Interval.....	72
Tabel 4. 11 Kategorisasi.....	72
Tabel 4. 12 Hasil Presentase Kelompok Eksperimen.....	73
Tabel 4. 13 Hasil Presentase Kelompok Kontrol.....	73
Tabel 4. 14 Hasil Uji Deskriptif Statistic	76
Tabel 4. 15 Mean Hipotetik.....	77
Tabel 4. 16 Pre Test.....	77
Tabel 4. 17 Post Test	77
Tabel 4. 18 Pre Test.....	77
Tabel 4. 19 Post Test	77
Tabel 4. 20 Analisis Mean Empirik Per Aspek Eksperimen	78
Tabel 4. 21 Mean Empirik Per Aspek Kontrol.....	78
Tabel 4. 22 Hasil Uji Normalitas.....	80
Tabel 4. 23 Hasil Uji Homogenitas.....	81
Tabel 4. 24 Hasil Uji Sample Paired T Tes.....	82
Tabel 4. 25 Paired Samples Correlations.....	83
Tabel 4. 26 Paired Samples Test.....	84
Tabel 4. 27 Hasil Uji Independen Sample T-Test.....	85
Tabel 4. 28 Independen Samples T-Test.....	86
Tabel 4. 29 Uji N Gain Score.....	87
Tabel 4. 30 Analisis N-Gain Score Per Aspek Eksperimen	88
Tabel 4. 31 Analisis N-Gain Score Per Aspek Kontrol	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Ketergantungan Kecanduan Gadget	4
Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....	31
Gambar 3. 1 Desain Penelitian Nonequivalent Control Group Design	35
Gambar 4. 1Tingkatan Kecanduan Gadget	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Surat Izin Penelitian	116
Lampiran 1. 2 Skala Item SAS Smartphone Addiction Scale	118
Lampiran 1. 3 Expert Judgment	121
Lampiran 1. 4 Skoring SAS Smartphone Addiction Scale	137
Lampiran 1. 5 Hasil Uji	140
Lampiran 1. 6 Dokumentasi	144
Lampiran 1. 7 IC.....	145
Lampiran 1. 8 Lembar Monitoring	146
Lampiran 1. 9 Reward	147

ABSTRAK

Rizki, Alfian Nurul (2026). Efektivitas Token ekonomi dalam Menurunkan Perilaku Kecanduan *Gadget* di Pesantren Darul Qur'an Wa Tsaqofah Malang. Skripsi . Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Pembimbing :

Muhammad Jamaluddin, M.Si

Selly Candra Ayu, M.Si

Kata Kunci : Token Ekonomi, Kecanduan *Gadget*, Santri, Pesantren

Perkembangan teknologi yang pesat memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan remaja, termasuk santri di lingkungan pesantren. Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol dapat memicu perilaku kecanduan yang berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, terganggunya aktivitas ibadah, serta berkurangnya kualitas interaksi sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecanduan *gadget* menjadi permasalahan yang serius dan membutuhkan penanganan yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang efektif untuk membantu santri dalam mengelola penggunaan *gadget* secara lebih bijak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas token ekonomi dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Wa Tsaqofah Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dan desain *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian berjumlah 40 santri yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala kecanduan *gadget* berdasarkan *Smartphone Addiction Scale* (SAS) yang meliputi enam aspek, yaitu mengganggu kehidupan sehari-hari, *positive anticipation*, ketergantungan, hubungan dengan dunia maya, penggunaan berlebihan, dan toleransi. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik deskriptif, *Paired Sample T-Test*, *Independent Sample T-Test*, serta uji *N-Gain Score*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi token ekonomi efektif dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget* pada santri. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen ($p < 0,05$), serta perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis *N-Gain Score* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata sebesar -2,1466% dengan kategori "cukup efektif", sedangkan kelompok kontrol memperoleh nilai sebesar -0,215% dengan kategori "tidak efektif". Temuan ini menegaskan bahwa penerapan token ekonomi memberikan pengaruh nyata dalam membantu santri mengontrol penggunaan *gadget* secara lebih adaptif.

ABSTRACT

Rizki, Alfian Nurul (2026). Efektivitas Token ekonomi dalam Menurunkan Perilaku Kecanduan *Gadget* di Pesantren Darul Qur'an Wa Tsaqofah Malang. Skripsi . Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Pembimbing :

Muhammad Jamaluddin, M.Si

Selly Candra Ayu, M.Si

Keyword : *Token economy, gadget addiction, Boarding School Students, Islamic Boarding School*

The rapid development of technology has significantly impacted adolescents, including students in Islamic boarding schools. Uncontrolled use of *gadgets* can lead to addictive behavior, which negatively affects learning concentration, disrupts worship activities, and reduces the quality of social interactions. This condition indicates that *gadget* addiction has become a serious problem that requires appropriate intervention. Therefore, an effective intervention is needed to help students manage *gadget* usage more wisely. This study aims to determine the effectiveness of the token economy in reducing *gadget* addiction behavior among students at Darul Qur'an Wa Tsaqofah Islamic Boarding School, Malang.

This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a nonequivalent control group design. The research subjects consisted of 40 students who were divided into experimental and control groups through purposive sampling. The instrument used was a *gadget* addiction scale based on the Smartphone Addiction Scale (SAS), which includes six aspects: daily-life disturbance, positive anticipation, dependence, cyberspace-oriented relationships, excessive use, and tolerance. Data were analyzed using descriptive statistics, Paired Sample T-Test, Independent Sample T-Test, and N-Gain Score analysis.

The results showed that the token economy intervention was effective in reducing *gadget* addiction behavior among students. This was evidenced by a significant difference between pre-test and post-test scores in the experimental group ($p < 0.05$), as well as a significant difference between the experimental and control groups. The N-Gain Score analysis indicated that the experimental group obtained an average score of -2.1466% categorized as "moderately effective," while the control group obtained -0.215% categorized as "ineffective." These findings confirm that the implementation of the token economy provides a significant impact in helping students control *gadget* use in a more adaptive manner.

الملخص

رزقي، ألفان نورل (٢٠٢٦). فعالية الاقتصاد الرمزي في خفض سلوك إدمان الأجهزة الإلكترونية في معهد دار القرآن والثقافة بمالانج. بحث علمي (رسالة جامعية). كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرفون:

محمد جمال الدين، ماجستير

سيلبي تشاندرا أيو، ماجستير

الاقتصاد الرمزي، إدمان الأجهزة الإلكترونية، طلاب المعهد، البيئة الإسلامية: الكلمات المفتاحية

أدى التطور السريع في التكنولوجيا إلى تأثير كبير على حياة المراهقين، بما في ذلك طلاب المعاهد الإسلامية. إن الاستخدام غير المنضبط للأجهزة الإلكترونية يمكن أن يؤدي إلى سلوك إدماني ينعكس سلبيًا على التركيز الدراسي، ويعطل أداء العبادات، ويقلل من جودة التفاعل الاجتماعي. وتشير هذه الحالة إلى أن إدمان الأجهزة الإلكترونية أصبح مشكلة خطيرة تتطلب تدخلاً مناسباً. لذلك، هناك حاجة إلى تدخل فعال لمساعدة الطلاب على إدارة استخدام الأجهزة بشكل أكثر وعياً. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة فعالية نظام الاقتصاد الرمزي في خفض سلوك إدمان الأجهزة الإلكترونية لدى طلاب معهد دار القرآن والثقافة بمالانج.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بطريقة شبه تجريبية مع تصميم المجموعتين غير المتكافئتين (المجموعة التجريبية ٢٠ طالباً في المجموعة التجريبية و ٢٠: والمجموعة الضابطة). بلغ عدد أفراد العينة ٤٠ طالباً، تم توزيعهم إلى مجموعتين طالباً في المجموعة الضابطة باستخدام أسلوب العينة القصدية. وتم استخدام مقياس إدمان الأجهزة الإلكترونية المعتمد على مقياس إدمان الهواتف الذكية، والذي يتضمن ستة أبعاد، وهي: اضطراب الحياة اليومية، والتوقع الإيجابي، والاعتماد، والعلاقات الموجهة نحو العالم الافتراضي، والاستخدام المفرط، والتحمل. كما تم تحليل البيانات باستخدام الإحصاء الوصفي، واختبار «ت» للعينات المرتبطة، واختبار «ت» للعينات المستقلة، وتحليل نسبة الكسب المعدلة.

أظهرت نتائج الدراسة أن تطبيق نظام الاقتصاد الرمزي كان فعالاً في خفض سلوك إدمان الأجهزة الإلكترونية لدى الطلاب. $(p < 0,05)$ وقد ثبت ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. كما أظهر تحليل نسبة الكسب (p) ضمن فئة «فعال إلى حد ما»، في حين حصلت -المعدلة أن المجموعة التجريبية حصلت على متوسط قدره $2,1466\%$ ضمن فئة «غير فعال». وتؤكد هذه النتائج أن تطبيق الاقتصاد الرمزي -المجموعة الضابطة على متوسط قدره $0,215\%$ يسهم بشكل ملحوظ في مساعدة الطلاب على التحكم في استخدام الأجهزة الإلكترونية بصورة أكثر تكيّفًا.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi pada masa sekarang sudah banyak membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, terutama di kalangan generasi muda. Bentuk perkembangan teknologi yang saat ini berkembang pesat adalah *gadget*. Satu *Gadget* yang hampir setiap orang memilikinya Arifin & Rahmadi, (2017). *gadget* bukan hanya sebagai alat komunikasi tetapi pada era sekarang menjadi sarana hiburan dan sumber informasi pertama. Namun, di balik manfaatnya penggunaan *gadget* secara berlebihan dan tidak terkontrol sering kali menimbulkan masalah pada diri manusia yakni kecanduan *gadget* (*gadget addiction*). Yang dapat mengganggu keseimbangan kehidupan individu baik secara psikologis, sosial, maupun spiritual Rini & Huriah, (2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi yang seharusnya membantu meningkatkan produktivitas dan efisiensi remaja justru dapat menjadi sumber gangguan baru apabila tidak diiringi dengan kemampuan pengendalian diri yang baik. Dimana generasi muda sekarang mulai kehilangan kemampuan untuk mengatur waktu, menunda tanggung jawab, serta sulit dalam menjalin interaksi sosial secara langsung (Emira Apriyeni, 2023).

Fenomena kecanduan *gadget* kini semakin terasa di kehidupan sehari-hari, seiring meningkatnya akses internet dan semakin mudahnya memiliki Smartphone (Ramadhani et al., 2024). Data *We Are Social* menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia rata-rata menghabiskan lebih dari tujuh jam per hari di dunia digital. *WhatsApp* menjadi aplikasi yang paling sering digunakan dengan durasi sekitar 5,45 jam per hari, *YouTube* 3,96 jam, *Instagram* 3,61 jam, dan *Facebook* 2,83 jam. Jika ditotal, penggunaan media sosial ini dapat melampaui enam jam setiap harinya angka yang sudah masuk dalam kategori adiksi tingkat sedang hingga berat Gunawan et al., (2020). Temuan ini menunjukkan bahwa banyak pengguna mulai sulit melepaskan diri dari *gadget*, hingga pengguna yang semula untuk hiburan berubah menjadi kebiasaan yang tidak di sadari dapat menimbulkan ketergantungan

Kecanduan *gadget* terjadi ketika seseorang tidak lagi mampu mengendalikan penggunaan perangkat digitalnya, meskipun hal tersebut mulai mengganggu aktivitas sehari-hari Ramadhani *et al.*, (2024). Gejala yang muncul biasanya berupa penggunaan yang berlebihan, kebutuhan untuk selalu dekat dengan *gadget*, serta rasa gelisah ketika harus berpisah darinya. Kondisi ini sering disertai dengan menurunnya kemampuan bersosialisasi dan berkurangnya fokus dalam kegiatan belajar, sehingga rutinitas sehari-hari pun ikut terdampak Jannah *et al.*, (2024). Dalam jangka panjang, kecanduan *gadget* bukan hanya menghilangkan motivasi belajar, tetapi juga perlahan menjauhkan individu dari interaksi sosial yang bermakna. Hubungan dengan orang lain menjadi renggang, komunikasi langsung semakin berkurang, dan hal ini dapat membuka peluang munculnya perilaku menyimpang karena semakin jauhnya individu dari nilai dan norma sosial yang seharusnya menjadi pegangan dalam kehidupan sehari-hari.

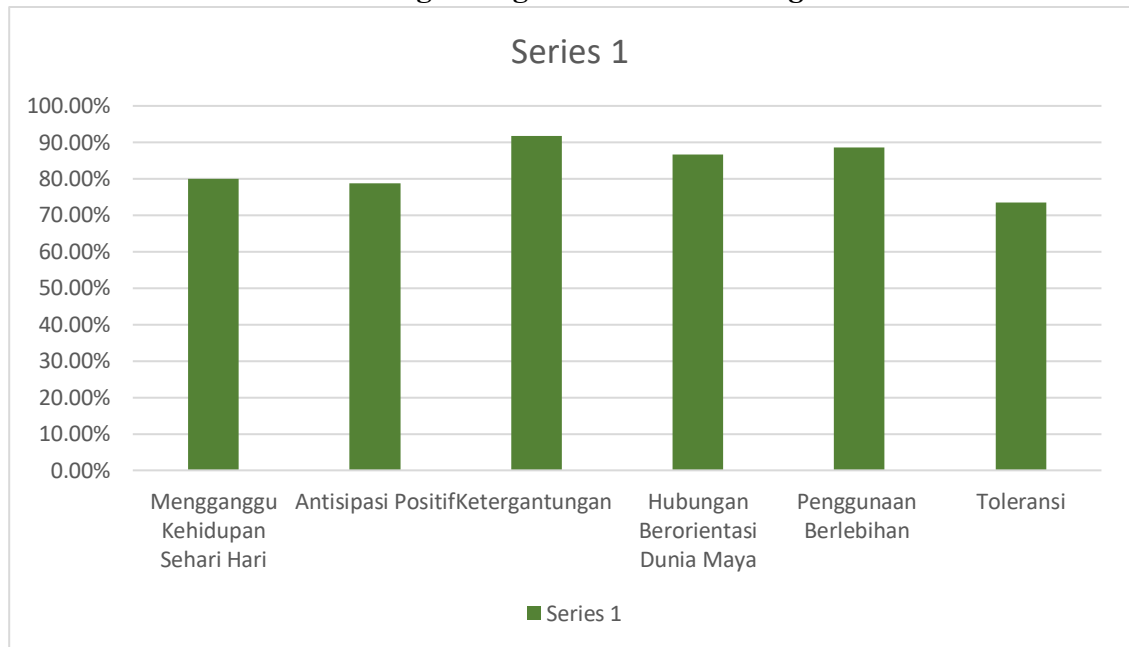
Hal serupa juga terlihat pada santri di Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah, ditemukan bahwa sebagian besar santri menggunakan *gadget* dalam sehari lebih dari delapan jam. Santri menggunakan *gadget* saat kegiatan pondok berlangsung, mengecek *gadget* saat bangun tidur, melihat *gadget* saat makan, bahkan santri setelah sholat langsung melihat *gadget*. Pola penggunaan ini menunjukkan adanya ketergantungan yang kuat terhadap *gadget*, yang berpotensi mengganggu kegiatan utama santri seperti belajar, menghafal Al Qur'an, dan mengikuti kajian (Ru'iyah *et al.*, 2025).

Kecanduan *gadget* pada santri tidak hanya memengaruhi perkembangan akademik dan spiritual mereka, tetapi juga berpengaruh pada kesehatan mental dan kualitas hubungan sosial Abbas *et al.*, (2025). Banyak santri yang mengaku sulit tidur karena terlalu lama bermain *gadget* di malam hari, sementara sebagian lainnya merasa cemas atau membandingkan diri dengan orang lain akibat sering membandingkan hidupnya dengan apa yang mereka lihat di media sosial. Kondisi ini juga membuat interaksi antar santri menjadi semakin berkurang, karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan dunia maya dibandingkan berkomunikasi langsung dengan teman di sekitar mereka. Situasi tersebut

menunjukkan bahwa kecanduan *gadget* bukan sekadar kebiasaan berlebihan, tetapi masalah kompleks yang membutuhkan perhatian dan penanganan yang serius agar tidak mengganggu kesejahteraan dan perkembangan santri secara keseluruhan (Pasaribu *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan pada tanggal 29-30 Januari 2026 terhadap 43 santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah, diperoleh gambaran bahwa tingkat kecanduan *gadget* tergolong cukup tinggi pada seluruh aspek yang diukur. Diagram menunjukkan bahwa aspek mengganggu kehidupan sehari-hari berada pada kisaran 79,92%, yang menandakan bahwa penggunaan *gadget* telah mengganggu aktivitas sehari-hari santri seperti belajar, ibadah, dan manajemen waktu. Selanjutnya, aspek positif antisipasi mencapai sekitar 78,84%, yang menunjukkan adanya kecenderungan santri untuk menantikan dan memikirkan penggunaan *gadget* sebagai sumber kesenangan. Aspek ketergantungan menunjukkan persentase tertinggi, yaitu mendekati 91,8%, yang mengindikasikan bahwa santri merasa gelisah atau tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan *gadget*. Pada aspek hubungan berorientasi dunia maya, persentase berada di 86,6%, yang menggambarkan bahwa interaksi di dunia maya cenderung lebih dominan dibandingkan interaksi sosial secara langsung. Aspek penggunaan berlebihan juga menunjukkan angka yang tinggi, yakni 88,56%, yang menandakan kesulitan santri dalam mengontrol durasi penggunaan *gadget* meskipun menyadari dampak negatifnya. Sementara itu, aspek toleransi berada pada kisaran 73,44%, yang menunjukkan bahwa santri membutuhkan waktu penggunaan *gadget* yang semakin lama untuk memperoleh kepuasan yang sama. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa kecanduan *gadget* merupakan permasalahan nyata dan signifikan di kalangan santri, sehingga diperlukan upaya intervensi yang tepat untuk membantu mengendalikan perilaku penggunaan *gadget* Ginting *et al.*, (2025).

Gambar 1. 1 Ketergantungan Kecanduan *Gadget*



Secara keseluruhan, data yang diperoleh menunjukkan bahwa kecanduan dan ketergantungan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah cukup tinggi dan tampak dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Beberapa santri terlihat sangat bergantung secara emosional pada *gadget*, ada yang kesulitan mengontrol diri, dan tidak sedikit yang terus memikirkan *gadget* meski sedang tidak menggunakannya. Bahkan, banyak di antara mereka yang menunda aktivitas penting hanya demi kembali membuka *gadget* atau tidak mampu membatasi durasi penggunaannya sendiri. Temuan ini menjelaskan bahwa penggunaan *gadget* bukan sekadar kebiasaan, tetapi sudah mulai memengaruhi fokus belajar, interaksi sosial, dan rutinitas harian santri di lingkungan pesantren Widayani, (2018). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dibutuhkan intervensi yang lebih terarah salah satunya melalui penerapan teknik token ekonomi agar santri dapat belajar pelan-pelan mengatur penggunaan *gadget* dan mengurangi ketergantungan mereka secara lebih sehat dan bertahap.

Temuan ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada 5 santri dan 1 pembimbing asrama Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah Malang pada tanggal 07 Januari 2026. Melalui wawancara tersebut, 5 santri dan 1 pembimbing asrama menceritakan bagaimana kecanduan *gadget* mempengaruhi

keseharian mereka mulai dari proses belajar hingga aktivitas di lingkungan pesantren. Mereka menggambarkan masa itu sebagai periode yang cukup berat karena harus terus berusaha menyeimbangkan antara tuntutan akademik, kewajiban pesantren, dan keinginan kuat untuk tetap menggunakan *gadget*. Meski demikian, banyak dari mereka merasa terbantu karena memiliki teman-teman yang saling memahami dan menguatkan satu sama lain. Kebiasaan berkumpul, berdiskusi, dan melakukan kegiatan bersama membuat mereka lebih menyadari betapa pentingnya mengurangi ketergantungan pada *gadget*. Dari pengalaman tersebut bahwa kecanduan *gadget* bukan hanya persoalan pribadi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang dapat menjadi sumber dukungan atau justru memperburuk kondisi individu (Aziz *et al.*, 2024).

Salah satu santri menyampaikan dengan inisial AN yang berusia 22 tahun : *“kalau nggak pegang handphone tuh aku kayak kurang banget. Kadang mau tidur pun tangan tuh reflek nyari handphone dulu. Pengennya scroll Tiktok sebentar, tapi ujung-ujungnya keblablasan sampai jam 1 atau 2 malam. Besok paginya bangun itu berat banget, ngaji jadi tidak fokus, kepala pusing, dan hafalan sering lupa.”* Santri tersebut juga mengakui bahwa sering kali bahwa ia menyadari kebiasaan ini salah, tetapi dorongan untuk bermain *gadget* sering kali lebih kuat daripada motivasi untuk motivasi.

Pengalaman serupa juga disampaikan oleh santri lain yang merasa bahwa *gadget* sudah mempengaruhi rutinitas ibadahnya. Sebagaimana diungkapkan oleh RN yang berusia 21 tahun : *“kadang ketika selesai sholat isya’ harusnya lanjut muroja’ah atau nyiapin tugas, tapi aku malah buka handphone dulu. Bilangnya bentar saja, tapi malah tidak terasa sudah lama. Akhirnya rutinitas atau kegiatan aku yang lain jadi tertunda seperti mengerjakan tugas dan muroja’ah. Pernah juga ketiduran sambil memegang handphone karena saking lamanya skroll.”* Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol telah memberikan dampak signifikan terhadap ketergantungan ibadah dan manajemen waktu santri.

Seorang pembimbing asrama dengan inisial IQ yang berusia 25 tahun juga memberikan pandangan tentang situasi ini. Ia menjelaskan. *“banyak santri disini*

yang sebenarnya tahu kalau penggunaan handphone mereka itu udah nggak sehat, tapi susah banget untuk ngontrol. Ada yang sudah mencoba mengurangi tetapi balik lagi karena godaan media sosial dan game. Dampaknya jelas terlihat, hafalan mereka jadi menurun kedisiplinan menurun, dan mereka susah ketika diajak fokus saat kegiatan pondok.” Pembimbing tersebut juga menekankan bahwa sebagian santri mudah tergoda karena senggang waktu malam yang tidak terstruktur, sehingga untuk mengawasi penggunaan *gadget* cukup terbatas.

Selain itu, penggunaan *gadget* yang berlebihan juga berdampak pada hubungan sosial para santri. Seorang santri dengan inisial WD yang berusia 22 mengungkapkan bahwa ia kini lebih memilih menyendiri di kamar sambil bermain HP daripada berkumpul dengan teman-temannya: *“Jujur, akhir-akhir ini aku jadi males kumpul sama teman. Dulu sering nongkrong bareng di aula atau ngobrol santai, tapi sekarang lebih sering di kamar sambil main handphone. Rasanya lebih nyaman aja di dunia sendiri. Lama-lama aku jadi jarang ikut kegiatan rame-rame.”*

Santri dengan inisial FD yang berusia 22 tahun menambahkan bahwa *gadget* menjadi tempat pelarian ketika ia merasa stres atau lelah: *“Kalau lagi stres atau capek, handphone itu kayak tempat pelarian. Bisa scroll Tiktok, Instagram, main game, atau Nonton film. Tapi itu bikin aku makin nggak produktif. Temen sering manggil buat ikut main atau belajar bareng, tapi aku sering nolak karena lagi asik sama HP.”*

Hasil wawancara dengan para santri Pondok Pesantren Darul Qur’an Watsaqofah menunjukkan adanya kecenderungan perilaku kecanduan *gadget* yang ditandai dengan sulitnya mengontrol penggunaan, gangguan tidur, menurunnya konsentrasi belajar dan hafalan, terganggunya rutinitas ibadah, serta berkurangnya interaksi sosial. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat berdampak pada kelelahan fisik, penurunan fokus akademik, dan kualitas tidur yang buruk Jannah *et al.*, (2024). Perilaku tetap menggunakan *gadget* meskipun menyadari dampak negatifnya mencerminkan dorongan kompulsif, sebagaimana dijelaskan

Kurniawan *et al.*, (2016), bahwa kecanduan *Smartphone* ditandai oleh kegagalan mengontrol durasi penggunaan. Kecenderungan santri untuk menarik diri dan lebih nyaman berinteraksi di dunia digital dibandingkan dunia nyata mendukung temuan Purwanto *et al.*, (2025) bahwa kecanduan *gadget* dapat menurunkan kualitas interaksi sosial dan produktivitas. Secara keseluruhan, kesesuaian antara hasil wawancara dan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecanduan *gadget* pada santri merupakan masalah perilaku yang kompleks dan memerlukan penanganan yang terstruktur.

Problem perilaku kecanduan *gadget* merupakan bentuk perilaku adiktif yang ditandai oleh penggunaan *gadget* secara berlebihan dan berulang, disertai dengan kesulitan untuk mengendalikan intensitas maupun durasi penggunaannya. Individu yang mengalami kecanduan *gadget* cenderung memiliki dorongan yang kuat untuk terus berinteraksi dengan perangkat digital, sehingga penggunaan *gadget* menjadi prioritas utama dibandingkan aktivitas lain yang lebih penting. Kondisi ini tidak hanya tercermin dari tingginya frekuensi penggunaan, tetapi juga dari munculnya ketergantungan secara psikologis, seperti perasaan gelisah, tidak nyaman, atau kehilangan ketika tidak dapat mengakses *gadget*. Dalam kehidupan sehari-hari, perilaku tersebut dapat menyebabkan penurunan keterlibatan dalam aktivitas belajar, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, serta menurunnya partisipasi dalam kegiatan yang mendukung perkembangan diri Syifa *et al.*, (2019). Apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat, kecanduan *gadget* berpotensi memunculkan berbagai permasalahan perilaku, seperti rendahnya kontrol diri, terganggunya kemampuan mengatur waktu, menurunnya konsentrasi dan tanggung jawab akademik, serta meningkatnya kecenderungan untuk mengabaikan kewajiban demi mempertahankan aktivitas penggunaan *gadget*. Kecanduan *gadget* perlu dipahami sebagai masalah perilaku yang dapat memengaruhi aspek akademik, sosial, dan psikologis individu secara menyeluruh.

Beragam strategi intervensi dapat diterapkan untuk menurunkan kecanduan *gadget* pada remaja, baik melalui pendekatan perilaku maupun modifikasi lingkungan. Digital detox merupakan metode yang efektif karena memberikan

batasan penggunaan *gadget* secara terstruktur serta menyediakan aktivitas alternatif yang membantu individu menata kembali pola penggunaan perangkat digitalnya. Selain itu, pendekatan *reward* and *punishment* juga banyak digunakan untuk meningkatkan kepatuhan terhadap aturan penggunaan *gadget* melalui pemberian penguatan positif maupun konsekuensi yang telah disepakati. Intervensi lain yang tidak kalah penting adalah *self management*, yakni teknik yang menekankan pemantauan diri, penetapan target, dan evaluasi perilaku sehingga individu dapat mengelola penggunaan *gadget* secara lebih terarah Purwoko *et al.*, (2025). Dari berbagai pendekatan tersebut, salah satu metode yang saya pakai dalam penelitian yaitu token ekonomi yang terbukti mampu menurunkan kecanduan *gadget*.

Token ekonomi merupakan salah satu penguatan positif dalam modifikasi perilaku Nurhayati, (2020). Menjelaskan bahwa penguatan positif dapat meningkatkan frekuensi suatu respons melalui pemberian stimulus yang menyenangkan. Prinsipnya adalah ketika seseorang melakukan perilaku tertentu dan segera memperoleh penguatan positif, maka individu tersebut cenderung mengulangi perilaku yang sama ketika berada pada situasi serupa.

Salah satu hal yang membuat penguatan positif menjadi efektif adalah ketika penguatan yang diberikan benar-benar sesuai dengan kesukaan atau kebutuhan seseorang. Dalam penelitian ini, token yang digunakan berupa kesempatan mendapatkan , karena hadiah sederhana seperti itu ternyata sangat berarti bagi para santri. Mereka merasa lebih bersemangat dan termotivasi untuk mengurangi penggunaan *gadget* ketika tahu bahwa usaha mereka akan dihargai dengan sesuatu yang mereka sukai Rendiyono & Wicaksono, (2024). Dengan penguatan yang tepat, proses perubahan perilaku terasa lebih ringan, dan santri pun lebih mudah untuk mengikuti aturan serta membiasakan diri mengontrol penggunaan *gadget* dalam kegiatan sehari-hari.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Dewa *et al.*, (2025) bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *token economy* dalam menurunkan penggunaan handphone berlebihan pada anak. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan tahap baseline selama tujuh hari yang kemudian dilanjutkan dengan

pemberian intervensi selama dua minggu. Teknik *token economy* diberikan melalui mekanisme pemberian token setiap kali anak berhasil mengurangi durasi penggunaan handphone serta menggantinya dengan aktivitas alternatif yang lebih adaptif. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada rata-rata durasi penggunaan handphone setelah intervensi diterapkan. Temuan ini memberikan bukti empiris bahwa *token economy* mampu memodifikasi perilaku penggunaan *gadget* secara efektif pada anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Rizaldhie *et al.*, (2025) dalam Jurnal Sosial dan Humaniora mengkaji efektivitas penerapan token ekonomi dalam menurunkan kecanduan *Gadget* pada anak usia sekolah dasar. Intervensi dilakukan dengan memberikan token berupa stiker atau poin yang dapat ditukar dengan hadiah aplikasi *Canva Pro* sebagai bentuk penguatan positif. Program ini diterapkan secara konsisten di lingkungan sekolah dan rumah dengan melibatkan guru serta orang tua sebagai pengawas perilaku. Hasil penelitian menunjukkan terjadinya penurunan frekuensi dan durasi penggunaan *gadget* setelah program token ekonomi dilaksanakan. Studi ini menegaskan bahwa konsistensi pemberian token dan monitoring perilaku merupakan faktor penting untuk mencapai perubahan perilaku yang optimal.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Amalia *et al.*, (2025) pada populasi mahasiswa melalui desain *quasi eksperimental* untuk menguji efektivitas token ekonomi dalam menurunkan kecanduan media sosial. Intervensi diberikan dengan mekanisme pemberian token ketika mahasiswa berhasil membatasi penggunaan media sosial sesuai target harian. Beberapa subjek juga diberikan kombinasi *negative punishment* ringan sebagai konsekuensi ketika target tidak tercapai. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam durasi penggunaan media sosial serta peningkatan kepatuhan terhadap aturan penggunaan yang telah disepakati. Temuan ini memperluas penerapan token ekonomi tidak hanya pada anak, tetapi juga pada remaja dan dewasa muda yang mengalami kecanduan digital.

Hal yang membedakan penelitian ini adalah karakteristik para subjek yang merupakan santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah dengan

kecenderungan kecanduan *gadget* yang berbeda-beda. Beberapa santri terbiasa menggunakan *gadget* hampir sepanjang hari, ada yang sulit melepaskan diri dari media sosial, sementara yang lain mudah kehilangan fokus saat belajar karena dorongan untuk kembali membuka *gadget*. Dalam penelitian ini, santri menerima token berupa stiker yang dapat mereka kumpulkan dan tukarkan dengan hadiah sederhana yang mereka sukai, seperti *Canva Pro* setelah mengumpulkan 21 stiker. Perlu dipahami bahwa tidak semua bentuk penguat akan bekerja sama pada setiap santri, sehingga pemilihan token dan hadiah disesuaikan dengan apa yang mereka anggap menarik agar prosesnya benar-benar bermakna Roziki *et al.*, (2025). Selain itu, setiap santri memiliki latar belakang, motivasi, dan tingkat ketergantungan yang berbeda satu sama lain, meskipun tinggal di lingkungan pesantren yang sama. Perbedaan inilah yang membuat proses intervensi perlu dilakukan dengan lebih hati-hati dan mempertimbangkan karakter masing-masing santri.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti berkeinginan untuk membantu mengatasi permasalahan kecanduan *gadget* yang dialami oleh santri di Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah dengan menerapkan teknik token ekonomi. Peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana efektivitas token ekonomi dalam membantu santri mengurangi kebiasaan penggunaan *gadget* yang berlebihan, sehingga dapat diketahui sejauh mana teknik ini mampu menurunkan tingkat kecanduan *gadget* pada santri. Melalui penelitian ini, peneliti berharap dapat melihat secara jelas bagaimana perubahan perilaku terjadi setelah pemberian token ekonomi, serta menilai keberhasilan teknik tersebut dalam membantu santri lebih disiplin, lebih terarah, dan mampu mengelola penggunaan *gadget* secara lebih sehat Rosdiana, (2022) .

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan melalui latar belakang tersebut, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini antara lain :

1. Bagaimana tingkat kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah sebelum menggunakan teknik token ekonomi ?

2. Bagaimana tingkat kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah setelah diberikan treatment menggunakan teknik token ekonomi ?
3. Bagaimana efektivitas teknik token ekonomi dalam menurunkan kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka didapatkan tujuan dari penelitian ini, yaitu :

1. Menjelaskan gambaran tingkat kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah sebelum diberikan perlakuan token ekonomi.
2. Menjelaskan gambaran tingkat kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah setelah diberikan intervensi menggunakan teknik token ekonomi.
3. Menjelaskan efektivitas teknik token ekonomi dalam menurunkan kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi klinis, khususnya terkait perilaku kecanduan *gadget* pada remaja di lingkungan pesantren, penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi kajian selanjutnya yang membahas efektivitas token ekonomi dalam menurunkan perilaku adiktif terkait penggunaan *gadget*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pihak terkait. Manfaat tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Bagi Pengasuh dan Pembimbing Pesantren

Dapat digunakan sebagai alternatif strategi dalam membantu santri mengelola penggunaan *gadget* secara lebih sehat. Teknik token ekonomi juga dapat dimanfaatkan untuk menanamkan kedisiplinan dan pembiasaan perilaku positif di lingkungan pesantren.

b. Bagi pihak Pesantren

Pesantren dapat menjadikan token ekonomi sebagai bagian dari kebijakan pembinaan santri, khususnya dalam upaya mengendalikan penggunaan *gadget* agar tidak mengganggu kegiatan pesantren dan aktivitas sehari hari.

c. Bagi Santri

Santri dapat merasakan manfaat langsung berupa berkurangnya kecenderungan kecanduan *gadget*, sehingga lebih mudah fokus belajar, berinteraksi secara langsung, dan membangun kebiasaan digital yang lebih sehat.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian berikutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk mengembangkan strategi token ekonomi dalam konteks yang berbeda, atau menguji variabel lain yang berkaitan dengan kecanduan *gadget* di lingkungan pesantren .

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecanduan *Gadget*

1. Definisi Kecanduan *Gadget*

Menurut Juliani & Wulandari, (2022) kecanduan dapat dipahami sebagai kondisi ketika seseorang menjadi sangat bergantung pada sesuatu yang ia sukai atau nikmati, sehingga ia terdorong untuk melakukannya setiap kali ada kesempatan, seolah olah menjadi kebiasaan otomatis yang sulit dihentikan. Seseorang dapat di katakan mengalami kecanduan apabila ia melakukan perilaku tersebut berulang kali dalam satu hari, bahkan hingga lima kali atau lebih yang menunjukkan bahwa aktivitas tersebut bukan lagi sekedar hobi atau kesenangan biasa, tetapi telah berubah menjadi kebutuhan yang terus dicari dan sulit dikendalikan. Menurut Jalal *et al.*, (2022) *gadget* merupakan perangkat elektronik berukuran kecil yang dirancang dengan berbagai fungsi untuk memudahkan penggunanya. *gadget* yang sering kita sebut sebagai telepon genggam dibekali beragam fitur canggih yang terus berkembang, sehingga tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk mendukung berbagai aktivitas sehari hari. Dari beberapa pengertian menurut ahli dapat di simpulkan kecanduan *gadget* dapat dipahami sebagai ketergantungan berlebihan terhadap penggunaan perangkat elektronik yang sulit dikendalikan akibat frekuensi penggunaan yang tinggi serta dukungan fitur *gadget* yang semakin kompleks.

Kecanduan *gadget* merupakan kondisi seseorang terlalu bergantung pada perangkat elektronik seperti *Smartphone*, tablet, atau komputer, hingga membuatnya sulit mengontrol waktu penggunaan Bastian, (2025). Seseorang dapat dikatakan kecanduan *gadget* ketika penggunaan perangkat digital mulai mendominasi aktivitas hariannya, memunculkan ketergantungan secara emosional, dan akhirnya mengganggu kesehatan fisik, kondisi psikologis, hubungan sosial, maupun prestasi akademik. Penggunaan *gadget* yang awalnya hanya untuk hiburan atau berkomunikasi perlahan bisa berubah menjadi kebutuhan yang sulit dikendalikan. Dari penjelasan di atas bahwa kecanduan *gadget* mencerminkan pola penggunaan perangkat digital yang berlebihan

dan sulit dikendalikan, sehingga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan, psikologis, hubungan sosial, dan aktivitas akademik individu.

Secara psikologis kecanduan *gadget* terjadi karena otak terus menerima penguatan dari berbagai aplikasi digital, seperti media sosial, game, atau konten hiburan Rizki & Suryati, (2022). Setiap notifikasi, like, komentar, atau pencapaian dalam permainan memberikan rasa senang yang membuat seseorang ingin mengulangnya lagi. Karena terus-menerus mendapatkan stimulus seperti itu, individu menjadi sulit menghentikan penggunaan *gadget* meskipun ia tahu kebiasaan tersebut bisa berdampak negatif. Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan *gadget* bukan sekedar masalah kebiasaan, tetapi juga melibatkan proses kognitif dan emosional yang cukup kompleks.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui beberapa teori psikologis, salah satunya *Theori Operant Conditioning* dari B.F. Skinner, yang menyatakan bahwa perilaku cenderung berulang ketika mendapatkan penguatan positif, seperti rasa senang atau distraksi dari stress Bastian, (2025). *Choping Theori* ini juga menjelaskan bahwa individu menggunakan perilaku tertentu termasuk penggunaan *gadget* sebagai strategi untuk meredakan tekanan emosional, sehingga *gadget* berfungsi sebagai mekanisme pelarian yang mudah dan cepat. Proses ini diperkuat oleh *Behavioral Addiction Theori*, yang menekankan bahwa perilaku kompulsif dapat berkembang menjadi kecanduan ketika aktivitas tersebut mampu memberikan *reward* psikologis berulang namun sulit dikendalikan (Devayanti & Handani, 2024). Ketika penguatan ini terjadi secara terus menerus, kontrol diri menjadi menurun, dan penggunaan *gadget* berubah menjadi ketergantungan.

2. Ciri Ciri Kecanduan Gadget

Menurut Alawiyah *et al.*, (2021) ciri-ciri kecanduan *gadget* yaitu sebagai berikut :

a. Penggunaan Berlebihan

Penggunaan yang berlebihan terlihat ketika seseorang menghabiskan waktu sangat lama dengan *gadget* tanpa sadar bahwa waktu terus berjalan. Mereka begitu menikmati aktivitas dilayar seperti menonton film, bermain game, atau *scroll* tiktok hingga lupa beristirahat atau melakukan kegiatan

lain. Kondisi ini menunjukkan bahwa *gadget* mulai mengambil porsi besar dalam rutinitas sehari-hari.

b. Kesulitan mengontrol diri

Kesulitan mengontrol diri muncul ketika seseorang sebenarnya ingin berhenti menggunakan *gadget*, namun tetap saja kembali membukanya, niat untuk “sementara saja” seringkali berubah menjadi berjam-jam. Karena adanya dorongan kuat untuk terus mengecek apa yang terjadi di layar.

c. Ketergantungan Emosional

Ketergantungan emosional terlihat ketika *gadget* menjadi tempat seseorang mencari kenyamanan saat bosan, stress, atau merasa tidak enak hati. Ketika *gadget* dijauhkan, mereka gelisah, tidak tenang, bahkan mudah marah.

d. Mengabaikan tanggung jawab

Ketika kecanduan mulai berkembang tugas atau tanggung jawab sehari-hari perlahan terabaikan. Misalnya, tugas kuliah tertunda, ibadah diabaikan, atau interaksi dengan keluarga menjadi berkurang karena fokus hanya pada layar.

e. Pengalihan fokus

Pengalihan fokus terjadi ketika seseorang sulit konsentrasi karena pemikirannya selalu kembali ke *gadget*. Saat belajar, atau bekerja. Keinginan untuk membuka notifikasi atau mengecek aplikasi membuat perhatian mudah terpecah.

3. Dampak Kecanduan *Gadget*

Kecanduan *gadget* memberikan dampak yang cukup serius terhadap kesehatan mental. Menurut Nabilah, (2025). Beberapa dampak psikologis yang paling sering muncul:

a. Gangguan tidur (insomnia)

Banyak remaja mengeluhkan sulit tidur karena terbiasa menatap layar hingga larut malam. Cahaya dari ponsel membuat otak tetap aktif dan menunda rasa mengantuk, sehingga jam tidur mereka semakin mundur. Kebiasaan ini lama-

kelamaan menyebabkan pola tidur tidak teratur, tubuh mudah lelah, dan suasana hati lebih mudah berubah.

b. Stress dan kecemasan

Tekanan dari media sosial membuat remaja sering merasa cemas. Mereka takut tertinggal informasi atau tidak dianggap “update” (*FOMO*), sehingga terus-menerus mengecek ponsel. Selain itu, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain dengan postingan teman atau influencer sering menimbulkan rasa minder, tidak cukup baik, atau takut dinilai orang lain. Hal ini memicu stress yang berkelanjutan.

c. Penurunan konsentrasi

Penggunaan *gadget* berlebihan membuat remaja sulit fokus saat belajar atau mengikuti pembelajaran dikelas. Notifikasi yang terus masuk, dorongan untuk terus membuka aplikasi, atau kebiasaan multitasking membuat kemampuan mereka untuk mempertahankan perhatian menurun. Akibatnya, pemahaman materi pelajaran menjadi lebih lambat, dan prestasi akademik ikut terdampak.

d. Isolasi sosial

Beberapa remaja merasa lebih nyaman berkomunikasi lewat pesan baru atau media sosial dibandingkan bertemu langsung. Interaksi digital yang terlalu sering membuat mereka canggung saat harus berbicara tatap muka, sehingga keterampilan komunikasi interpersonal menjadi berkurang. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat membuat mereka menarik diri dari lingkungan sosial dan merasa kesepian meskipun aktif dalam dunia maya.

Menurut Mita *et al.*, (2025) penggunaan *gadget* yang berlebihan berdampak besar pada kehidupan sosial, akademik, dan rutinitas mereka. Banyak santri yang lebih fokus pada layar dibandingkan berinteraksi dan mengikuti kegiatan secara penuh. Ada beberapa dampak negatif dari kecanduan *gadget* :

a. Perubahan pola interaksi sosial

Santri cenderung menggunakan *gadget* secara berlebihan untuk hiburan dan media sosial. Kondisi ini membuat mereka sering mengabaikan aktivitas

pesantren dan tugas harian. Interaksi langsung dengan teman menjadi berkurang karena fokus teralihkan pada layar.

b. Dampak negatif terhadap perkembangan sosial.

Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol menurunkan fokus belajar dan kedisiplinan santri. Sebagian santri menunjukkan gejala ketergantungan, seperti sulit berhenti atau gelisah saat tidak menggunakan *gadget*. Kecanduan ini juga mempengaruhi rutinitas pesantren, termasuk ibadah dan kegiatan belajar santri.

4. Aspek Kecanduan *gadget* berdasarkan Smartphone Addiction Scale (SAS)

Pengukuran kecanduan *gadget* dalam penelitian ini mengacu pada *Smartphone Addiction Scale (SAS)* yang dikembangkan oleh Kwon *et al.*, (2013) dan telah diadaptasi ke dalam versi Indonesia oleh Kurniawan *et al.*, (2016). Skala ini disusun berdasarkan konsep kecanduan perilaku dan dirancang untuk mengukur tingkat ketergantungan individu terhadap penggunaan Smartphone secara komprehensif. SAS terdiri dari enam aspek utama, yaitu sebagai berikut:

a. Mengganggu kehidupan sehari-hari

Kondisi ketika penggunaan *gadget* mulai mengganggu aktivitas utama seperti : belajar, ibadah, tidur, dan kegiatan pesantren

b. Antisipasi positif

Perasaan senang atau harapan menyenangkan sebelum menggunakan *gadget* sehingga membuat individu ingin terus menggunakannya

c. Ketergantungan

Munculnya rasa gelisah, tidak nyaman, atau cemas ketika tidak bisa menggunakan *gadget*

d. Hubungan berorientasi dunia maya

Kecenderungan individu lebih nyaman berinteraksi melalui *gadget* dibandingkan dengan interaksi langsung di kehidupan nyata

e. Penggunaan berlebihan

Kebiasaan menggunakan *gadget* melebihi batas waktu yang direncanakan dan sulit untuk dihentikan

f. Toleransi

Kondisi dimana individu membutuhkan waktu penggunaan *gadget* yang semakin lama untuk mendapatkan kepuasan yang sama

5. Teori Kecanduan *Gadget*

Pembahasan tentang kecanduan *gadget* tidak bisa dilepaskan dari teori teori psikologis yang menjelaskan bagaimana perilaku adiktif muncul dan terus bertahan. Pada dasarnya, seseorang tidak tiba-tiba menjadi kecanduan dimana ada sebuah proses psikologis, kebiasaan, dan respons tubuh yang membuat individu terus kembali menggunakan *gadget* meskipun sudah tahu dampak buruknya (Suarni, 2025). Ada beberapa teori dapat digunakan sebagai landasan.

a. Teori Behaviorisme (B.F. Skinner)

Teori behaviorisme melihat perilaku manusia sebagai sesuatu yang terbentuk dari proses belajar yang dipengaruhi oleh stimulus, dan respons. Dan penguatan (*reinforcement*). Menurut skiner sebuah perilaku menghasilkan sesuatu yang menyenangkan, sehingga kita cenderung untuk mengulangnya lagi Kayisa *et al.*, (2025). Dalam konteks kecanduan *gadget* setiap kali kita bermain game, skroling media sosial, atau menonton vidio, ada rasa senang dan puas yang muncul sesaat yang berfungsi sebagai *reinforcement*.

b. Teori *self regulation*

Teori *self regulation* dari Baumeiter & Heatherton (1996) menjelaskan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam mengatur diri, mulai dari emosi, dorongan, hingga kebiasaan sehari hari. Individu dengan kontrol diri yang rendah lebih mudah terjebak dalam perilaku adiktif, termasuk kecanduan *gadget* Azizah & Muslikah, (2021). Pada remaja dan santri, kemampuan ini masih terus berkembang, sehingga dorongan untuk membuka *gadget* ketika bosan, tertekan, atau ingin menghindari tugas seringkali lebih sulit dikendalikan. Akibatnya, *gadget* menjadi tempat pelarian ketika regulasi diri melemah, penggunaan tersebut terus berulang dan semakin sulit dihentikan. Dengan

kata lain, kecanduan *gadget* tidak hanya terjadi karena adanya stimulus yang menyenangkan, tetapi juga karena lemahnya kemampuan seseorang dalam mengontrol diri terhadap godaan tersebut.

6. Pola Penggunaan *gadget* di Lingkungan Pesantren

Remaja merupakan kelompok yang paling rentan dengan kecanduan *gadget* karena berada dalam masa pencarian jadi diri, membutuhkan pengakuan sosial, dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. *gadget* menjadi sarana untuk belajar, berkomunikasi, dan mencari hiburan, sehingga penggunaannya mudah meningkat jika tidak disertai dengan kontrol diri (Kurniawan et al., 2025)

Di pesantren, santri menjalani rutinitas yang padat sehingga *gadget* sering menjadi pelarian ketika mereka merasa jenuh. Pengaruh teman sebaya juga memperkuat kebiasaan ini, karena santri cenderung mengikuti pola penggunaan *gadget* yang dianggap normal oleh kelompoknya. Secara psikologis *gadget* menjadi cara cepat untuk meredakan stress atau menghindari tekanan, sehingga perlahan akan menjadi ketergantungan. Dengan kondisi tersebut, santri menjadi kelompok yang beresiko tinggi mengalami kecanduan *gadget* apabila tidak didampingi dan tidak memiliki regulasi diri yang baik Panggabean *et al.*, (2025). Pendekatan seperti token ekonomi dapat membantu mengurangi perilaku tersebut dengan memberikan struktur dan motivasi yang jelas dalam mengatur penggunaan *gadget*.

7. Kecanduan *gadget* dalam Perspektif Islam

Dalam Al-Qur'an surah Al A'raf ayat 31 menjelaskan :

Tabel 2. 1 Kajian Islam

Tafsir	Terjemah	Lafadz Ayat
Allah menyeru seluruh manusia agar memperlihatkan petunjuknya dalam menjalani kehidupan.	Wahai Keturunan Adam	يٰۤاٰدَمُ
Umat Islam diperintahkan untuk menjaga kebersihan, kerapian, dan adab ketika beribadah kepada Allah.	Pakailah perhiasanmu di setiap masjid	خٰذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ
Manusia diperbolehkan menikmati nikmat Allah, tetapi harus dilakukan secara wajar dan tidak berlebihan.	Dan makanlah, dan minumlah dan jangan kamu berlebih lebihan	وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا
Allah melarang sikap berlebihan dalam segala hal karena dapat membawa dampak buruk bagi diri sendiri dan orang lain.	Sesungguhnya dia tidak menyukai orang-orang yang berlebih lebihan	اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya : *“wahai anak cucu adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”*

Berdasarkan ayat yang telah disebutkan pada Q.S Al-A'raf : 31 mengajarkan prinsip penting dalam kehidupan sehari-hari, yaitu tidak berlebihan (israf) dalam segala hal, termasuk dalam menggunakan *gadget*. Ayat ini menekankan bahwa Allah memerintahkan manusia untuk menjaga penampilan yang baik saat beribadah, makan dan minum secukupnya, serta melarang segala bentuk tindakan yang melampaui batas. Larangan ini tidak hanya terkait makanan dan minuman, tetapi juga berlaku pada seluruh perilaku yang berlebihan dan tidak membawa manfaat Afrina & Achiria, (2019). Dalam konteks kecanduan *gadget*, QS. Al-A'raf ayat 31 memiliki relevansi yang kuat. Penggunaan *gadget* secara

berlebihan seperti menghabiskan waktu untuk melakukan scrolling, bermain game, atau menonton video tanpa kontrol dapat dikategorikan sebagai *israf*, yaitu perilaku yang melampaui batas kewajaran. Kegiatan yang bersifat berlebihan ini berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kelalaian terhadap kewajiban, terganggunya pelaksanaan ibadah, menurunnya kualitas interaksi sosial, serta munculnya gangguan pada kesehatan fisik maupun mental. Hal tersebut sejalan dengan penegasan dalam ayat tersebut bahwa Allah tidak menyukai perilaku orang-orang yang berlebih-lebihan.

Ayat ini juga mengandung pesan mengenai pentingnya regulasi diri (*self-regulation*) dalam penggunaan teknologi. Islam mengajarkan prinsip keseimbangan dan moderasi dalam setiap aktivitas, termasuk dalam memanfaatkan *gadget*. Ketika penggunaan *gadget* melampaui batas hingga menyebabkan individu kehilangan kontrol terhadap perilakunya, kondisi tersebut menunjukkan adanya penyimpangan dari prinsip moderasi yang diajarkan dalam Islam. Dengan demikian, ayat ini menegaskan bahwa kecanduan *gadget* tidak hanya dipandang sebagai persoalan perilaku atau kebiasaan semata, tetapi juga berkaitan dengan dimensi spiritual. Kurniadi *et al.*, (2023) Seorang Muslim dituntut untuk menjaga dirinya dari sikap berlebihan, memanfaatkan waktu secara efektif, serta mempertahankan keseimbangan dalam aktivitas sehari-hari agar tidak terjerumus pada perilaku yang dapat melemahkan kualitas hidup dan keimanannya.

Pernyataan tersebut juga dijelaskan dalam Al-Qur'an pada surah Al-Asr ayat 1-3 :

Tabel 2. 2 Kajian Islam

Tafsir	Terjemah	Lafadz Ayat
Allah bersumpah atas nama waktu untuk menunjukkan betapa berharganya waktu dalam kehidupan manusia.	Demi Masa	وَالْعَصْرِ
Manusia akan merugi apabila tidak memanfaatkan waktu dengan baik untuk hal-hal yang bermanfaat.	Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian	إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ
Orang yang beriman, beramal saleh, serta saling mengingatkan dalam kebenaran dan kesabaran akan terhindar dari kerugian hidup.	Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran	إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ

Surah ini menegaskan bahwa waktu adalah aspek hidup yang sangat berharga, dan manusia dapat berada dalam kerugian jika tidak mengoptimalkannya. Kecanduan *gadget* sering menyebabkan seseorang kehilangan banyak waktu tanpa disadari, mengabaikan tugas, dan menurunkan kualitas hidup Firdaus, (2022). Penggunaan *gadget* secara tidak terkontrol dapat menjadi bentuk pemborosan waktu yang dikritik dalam ayat ini. Oleh karena itu, ayat ini relevan sebagai dasar normatif untuk mendorong perilaku penggunaan *gadget* yang lebih terarah dan produkti.

B. Token Ekonomi

1. Definisi Token Ekonomi

Token ekonomi merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang dikembangkan oleh Ayllon, T., & Azrin, (1968) berdasarkan prinsip *Operant Conditioning* yang dikemukakan oleh B.F. Skinner. Teknik ini memanfaatkan token sebagai penguat sekunder yang diberikan kepada individu setiap kali berhasil menampilkan perilaku yang diharapkan. Token dapat berupa stiker, poin, kupon, atau simbol penghargaan lainnya yang selanjutnya dapat ditukarkan dengan hadiah

maupun bentuk penguatan yang bernilai bagi individu. Pemberian token secara konsisten berfungsi untuk memperkuat perilaku positif sehingga individu terdorong untuk mengulangi perilaku tersebut secara berkelanjutan. Seiring berjalannya waktu, perilaku yang awalnya muncul karena adanya penguatan eksternal diharapkan berkembang menjadi kebiasaan yang dilakukan atas kesadaran diri. Token ekonomi banyak diterapkan dalam berbagai setting, seperti pendidikan, klinis, rehabilitasi, maupun lingkungan pesantren, sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan perilaku adaptif, menumbuhkan kedisiplinan, serta mengurangi berbagai perilaku maladaptif, termasuk perilaku kecanduan gadget.

Perilaku kecanduan *gadget* pada santri di Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah dapat dijelaskan melalui prinsip *operant conditioning*, di mana suatu perilaku cenderung diulang apabila menghasilkan konsekuensi yang menyenangkan. Penggunaan *gadget* secara berlebihan memberikan pengalaman positif seperti hiburan, rasa nyaman, dan pengalihan dari kejenuhan, sehingga perilaku tersebut semakin menguat. Untuk mengintervensi kondisi tersebut, diterapkan program token ekonomi sebagai teknik modifikasi perilaku yang berlandaskan pada pemberian penguatan positif terhadap perilaku yang diinginkan. Melalui mekanisme pemberian token ketika santri mampu mengurangi durasi penggunaan *gadget*, mengikuti kegiatan pesantren tanpa memainkan *gadget*, atau menunjukkan kedisiplinan, program ini diharapkan dapat mengalihkan perilaku mal adaptif menuju perilaku yang lebih adaptif. Hal ini sejalan dengan pandangan Istifar *et al.*, (2025) yang menyatakan bahwa token ekonomi efektif dalam membentuk dan mengubah perilaku melalui hubungan yang sistematis antara stimulus, penguatan, dan respons, sehingga relevan diterapkan untuk menurunkan kecanduan *gadget* di lingkungan pesantren.

Token ekonomi merupakan suatu teknik dalam modifikasi perilaku yang digunakan untuk meningkatkan perilaku adaptif serta mengurangi perilaku yang tidak sesuai melalui mekanisme pemberian penguatan yang bersifat simbolik. Dalam konteks upaya menurunkan kecanduan *gadget* di Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah, token diberikan kepada santri setiap kali mereka menunjukkan perilaku yang sesuai dengan tujuan intervensi, seperti mengurangi durasi penggunaan *gadget*,

mematuhi jadwal penggunaan yang telah ditetapkan, atau memilih aktivitas alternatif yang lebih produktif. Token tersebut dapat berupa stiker, poin, atau kupon yang selanjutnya dapat ditukarkan dengan bentuk penghargaan atau hak istimewa tertentu sesuai kesepakatan Istifar *et al.*, (2025) menyatakan bahwa token ekonomi berfungsi memberikan penguatan simbolik terhadap perilaku yang diharapkan, sedangkan Skinner menegaskan bahwa teknik ini bekerja melalui pemberian penguatan positif yang efektif dalam menekan perilaku yang tidak produktif. Oleh karena itu, penerapan token ekonomi dipandang mampu membantu santri mengembangkan kontrol diri dalam penggunaan *gadget* serta mengurangi kecenderungan perilaku adiktif melalui pembentukan kebiasaan baru yang lebih adaptif dan terstruktur.

2. Prinsip Token Ekonomi

Dalam penelitian mengenai efektivitas token ekonomi dalam menurunkan kecanduan *gadget* di Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah, sistem token ekonomi digunakan sebagai bentuk penguatan yang bertujuan mengarahkan santri untuk menurunkan intensitas penggunaan *gadget*. Berdasarkan Rizaldhie *et al.*, (2025), token ekonomi merupakan metode modifikasi perilaku yang dapat meningkatkan perilaku adaptif, mengurangi perilaku mal adaptif, serta mempertahankan perubahan yang telah dicapai. Token yang diberikan kepada santri dirancang sesuai karakteristik yang dikemukakan Kazdin Dewa *et al.*, (2025) yaitu harus jelas terlihat, dapat diraba, dan dapat dihitung, sehingga memudahkan santri dalam memahami nilai serta fungsi token sebagai konsekuensi positif dari keberhasilan mereka mengontrol penggunaan *gadget*. Melalui pemahaman bahwa token memiliki nilai tukar terhadap *reward* tertentu yang disepakati, seperti kesempatan mengikuti aktivitas yang disukai atau akses fasilitas tertentu, token ekonomi berperan sebagai penguat efektif dalam mendorong pembentukan perilaku penggunaan *Gadget* yang lebih teratur dan sesuai dengan aturan pondok. Dari beberapa pengertian menurut ahli dapat di simpulkan token ekonomi merupakan metode modifikasi perilaku yang efektif karena mampu memperkuat perilaku adaptif, mengurangi perilaku maladaptif, serta mempertahankan perubahan melalui sistem penguatan berbasis reward yang terstruktur.

Pemilihan durasi intervensi selama 21 hari, penggunaan *reward* berupa *Canva Pro*, serta pemberian token dalam bentuk stiker dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan teoritis dan praktis dalam modifikasi perilaku. Durasi 21 hari dipilih karena dianggap sebagai rentang waktu yang memadai dalam proses pembentukan kebiasaan (*habit formation*), sehingga memungkinkan santri untuk beradaptasi secara bertahap dan konsisten dalam mengontrol penggunaan *gadget* melalui proses penguatan yang berulang. Pemilihan *Canva Pro* sebagai *reward* didasarkan pada prinsip bahwa penguatan akan lebih efektif apabila sesuai dengan minat dan kebutuhan individu, di mana *Canva Pro* memiliki nilai edukatif dan fungsional yang dapat menunjang aktivitas akademik santri, sehingga tidak hanya berfungsi sebagai hadiah, tetapi juga memberikan manfaat jangka panjang. Sementara itu, penggunaan stiker sebagai token dipilih karena memenuhi karakteristik token ekonomi yang bersifat konkret, mudah diamati, dan mudah dikumpulkan, sehingga memudahkan pemberian penguatan secara konsisten serta memberikan kepuasan visual bagi santri dalam melihat perkembangan perilaku mereka. Dengan demikian, kombinasi antara durasi intervensi yang memadai, pemilihan *reward* yang relevan, serta token yang sederhana dan efektif diharapkan dapat mendukung keberhasilan penerapan teknik token ekonomi dalam menurunkan kecanduan *gadget* pada santri Hardi *et al.*, (2022)

Menurut Mujiyati, (2015) terdapat elemen elemen sebagai prinsip dalam token ekonomi yaitu :

- a. Program token ekonomi dilaksanakan dalam lingkungan pesantren yang dapat dikendalikan sehingga perilaku penggunaan *gadget* santri dapat dipantau secara konsisten.
- b. Perilaku yang ingin diubah dijelaskan secara konkret, seperti mengurangi durasi penggunaan *gadget*, mematuhi jadwal pemakaian, dan tidak menggunakan *gadget* pada waktu yang dilarang.
- c. Tujuan program dinyatakan dalam bentuk indikator yang terukur, misalnya frekuensi dan durasi penggunaan *gadget* sehingga perubahan perilaku dapat diamati secara objektif.

- d. Token dapat berupa kartu poin, stiker, atau kupon yang memiliki nilai simbolik dan mudah dikumpulkan oleh santri.
- e. Token dapat ditukar dengan *reward* tertentu, sehingga berfungsi sebagai motivasi bagi santri untuk mematuhi aturan penggunaan *gadget*.
- f. Token diberikan segera setelah santri menunjukkan perilaku yang diharapkan agar hubungan antara perilaku positif dan konsekuensinya dapat diperkuat.
- g. Token berfungsi sebagai penguat untuk membantu santri mempertahankan perilaku positif dan membentuk kebiasaan penggunaan *gadget* yang lebih terkontrol.

3. Implementasi Token Ekonomi

Proses pelaksanaan token ekonomi ada 3 tahap yakni tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi. Pada setiap tahap perlu dipersiapkan agar dapat berjalan baik.

1. Tahap Persiapan

Terdapat 4 hal yang perlu dipersiapkan pada tahap ini yaitu :

- a. Peneliti melaksanakan studi pendahuluan dengan observasi dan wawancara di pesantren selama 7 hari untuk mengetahui kondisi subjek. Peneliti menemukan adanya persoalan yang dijumpai berupa kecanduan *gadget*.
- b. memilih benda apapun yang dapat menjadi penukar. Token yang digunakan pada penelitian ini adalah *stiker*, alasan peneliti memilih *stiker* karena mudah diberikan dan murah.
- c. memberikan 1 stiker setiap berhasil tidak menggunakan *gadget* Tidak lebih dari 8 jam dalam sehari. Setiap 7 stiker dapat ditukarkan dengan hadiah bertahap, mulai dari *Canva Pro* 1 minggu, *Canva Pro* 1 bulan , hingga hadiah utama berupa *Canva Pro* 1 seumur hidup ketika *stiker* terkumpul menjadi 21. Sebaliknya apabila santri menggunakan *gadget* lebih dari 8 jam mereka tidak akan diberikan token pada saat itu sebagai bentuk konsekuensi. Melalui mekanisme ini, santri diarahkan untuk lebih mampu mengontrol perilaku penggunaan *gadget* secara mandiri dan konsisten.

- d. menentukan harga dari *Canva Pro*

Tabel 2. 3 Harga token

No	<i>Canva Pro</i>	Harga
1.	<i>Canva Pro</i> 1 Bulan	7 <i>Stiker</i>
2.	<i>Canva Pro</i> 1 Tahun	14 <i>Stiker</i>
3.	<i>Canva Pro</i> 1 Selamanya	21 <i>Stiker</i>

2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini proses pelaksanaan diawali dengan penyusunan kontrak perilaku antara peneliti dengan subjek penelitian. Kontrak tersebut berisi kesepakatan mengenai perilaku yang perlu ditingkatkan, seperti kepatuhan terhadap jadwal penggunaan *gadget*, pengurangan intensitas penggunaan *gadget*, serta keterlibatan santri dalam kegiatan pesantren tanpa distraksi perangkat digital Agustina & Mukarromah, (2021). Selama pelaksanaan intervensi, setiap subjek yang mampu menunjukkan perilaku sesuai dengan kriteria yang dihapkan diberikan token berupa *stiker* sebagai penguat positif, yang kemudian dapat ditukarkan dengan bentuk *reward* sesuai ketentuan yang telah disepakati sebelumnya. Sebaliknya, apabila subjek memunculkan perilaku yang tidak sesuai, seperti menggunakan *gadget* di luar batas waktu atau mengabaikan aturan yang berlaku, maka tidak akan diberikan token pada saat itu sebagai bentuk teguran dan konsekuensi. Melalui mekanisme ini, diharapkan subjek mampu memahami hubungan antara perilaku dan konsekuensinya, sehingga penerapan token ekonomi dapat berkontribusi terhadap penurunan kecanduan *gadget* secara lebih terstruktur dan efektif.

Terdapat rambu-rambu bagi pelaksana program token ekonomi yaitu :

- a. perlu menyiapkan alat alat merekam data, alat yang digunakan data dan kapan data tersebut direkam. Alat yang digunakan untuk merekam data selama pelaksanaan berupa *handphone* untuk mendokumentasikan.
- b. menentukan jumlah *stiker* yang bisa didapatkan santri. Santri akan mendapatkan token berupa stiker ketika mematuhi aturan penggunaan *gadget*. Token yang terkumpul kemudian dapat ditukar dengan *reward* yang telah disepakati.

3. Tahap evaluasi

Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan agar implementasi stiker dapat efektif, hal ini di sampaikan oleh Anggraeni, (2025)

- a. Perilaku stiker dilakukan setiap kali perilaku sasaran muncul, yaitu ketika santri mampu mengurangi atau mengendalikan penggunaan *gadget* sesuai aturan. Stiker berfungsi sebagai tanda bahwa perilaku positif telah dilakukan.
- b. konsistensi pemberian token dijaga, di mana stiker diberikan setiap santri mematuhi batas penggunaan *gadget*. Pelanggaran maka tidak akan diberikan token pada saat itu.
- c. Nilai tukar stiker ditetapkan secara proposional, sehingga jumlah stiker yang harus dikumpulkan tidak terlalu banyak maupun terlalu sedikit, agar santri tetap termotivasi untuk berusaha.
- d. Aturan program di rancang jelas dan dipahami bersama, melalui pembuatan kontrak perilaku yang disepakati antara peneliti dan santri. Pemahaman penuh diperlukan agar program berjalan efektif.
- e. Hadiah atau penguat disesuaikan dengan minat santri, seperti mendapatkan *Canva Pro* Sehingga dapat motivasi dalam mengikuti program.
- f. Penentuan nilai tukar hadiah didasarkan pada tingkat minat santri, di mana hadiah yang lebih diminati memiliki harga stiker lebih tinggi.
- g. Persetujuan dari pihak pesantren diperlukan, guna memastikan keterlibatan pengurus dan meminimalkan gangguan yang dapat menghambat pelaksanaan program.
- h. Komunikasi antara peneliti dan santri dijaga, untuk memberikan umpan balik, memonitor perkembangan, dan memastikan santri memahami tujuan program.
- i. Keberhasilan program bergantung pada konsistensi, baik dalam mengamati perilaku sasaran, memberikan stiker secara tepat, maupun menyalurkan hadiah sesuai ketentuan.

- j. Pencatatan frekuensi perilaku dilakukan secara sistematis, untuk menilai perubahan penggunaan *gadget* dan mengukur efektivitas program token ekonomi.

4. Efektifitas Token Ekonomi dalam Menurunkan Kecanduan *gadget*

Kecanduan *gadget* merupakan salah satu permasalahan yang muncul pada santri yang menunjukkan penggunaan berlebihan serta ketidakmampuan dalam mengontrol durasi penggunaan perangkat digital. Santri dengan tingkat kecanduan *gadget* yang tinggi cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar, berkurangnya interaksi sosial, serta munculnya perilaku maladaptif ketika akses terhadap *gadget* dibatasi Abbas *et al.*, (2025). Kondisi tersebut berdampak pada keterlibatan santri dalam kegiatan pesantren yang menjadi menurun dan meningkatkan kemungkinan munculnya respons negatif seperti kegelisahan atau iritabilitas saat tidak dapat menggunakan *gadget*. Penerapan token ekonomi dipandang sebagai salah satu intervensi yang efektif dalam mengurangi kecanduan *gadget*, karena mekanisme pemberian penguatan melalui token dapat meningkatkan motivasi santri untuk mengontrol penggunaan *gadget* serta memperkuat perilaku adaptif dalam aktivitas harian di Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah.

Menurut Juliani & Wulandari, (2022), perilaku menyimpang pada individu dapat diintervensi melalui penerapan prinsip-prinsip belajar, termasuk perilaku kecanduan *gadget* yang kerap muncul pada kalangan remaja di lingkungan pesantren. Upaya untuk menurunkan perilaku penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat dilakukan melalui strategi penguatan yang sistematis, salah satunya melalui penerapan token ekonomi. Token ekonomi merupakan salah satu bentuk program modifikasi perilaku yang dirancang untuk memperkuat perilaku adaptif pada individu yang mengikuti suatu program pendidikan. Dalam konteks Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah, penerapan token ekonomi berfungsi sebagai penguat eksternal yang diharapkan mampu mengurangi intensitas penggunaan *gadget* secara berlebihan serta mendorong terbentuknya pola perilaku yang lebih sesuai dengan aturan dan tujuan pendidikan pesantren.

Menurut Skinner Jalal *et al.*, (2022), teori *behavioristik* menjelaskan bahwa perubahan perilaku individu dipengaruhi oleh kondisi lingkungan yang memberikan rangsangan tertentu. Dalam pandangan ini, individu diposisikan sebagai makhluk reaktif yang memberikan respons terhadap berbagai stimulus yang diterimanya, sehingga pengalaman yang muncul dari interaksi tersebut membentuk perilaku selanjutnya. Teori ini digambarkan melalui model S>O>R, di mana S merupakan stimulus, O adalah organisme atau individu, dan R merupakan respons yang ditimbulkan. Dengan demikian, perilaku individu dianggap sebagai hasil dari kontrol lingkungan melalui pemberian imbalan (*reward*) maupun penguatan (*reinforcement*). Pada dasarnya, terdapat hubungan yang erat antara suatu stimulus dengan respons perilaku yang ditampilkan individu.

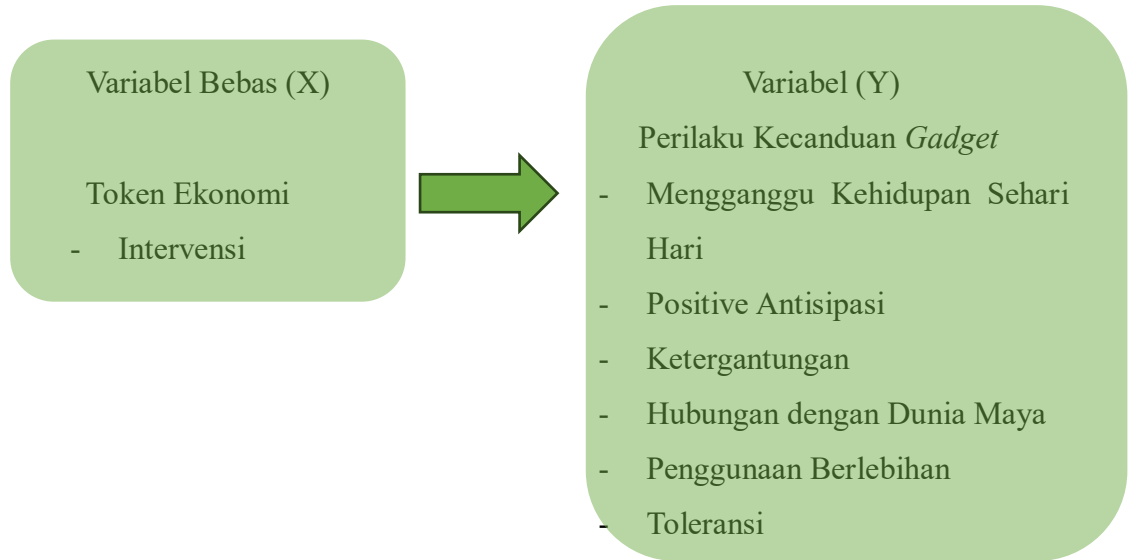
Berbagai temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan token ekonomi efektif dalam mengurangi perilaku maladaptif, termasuk perilaku penggunaan *gadget* yang berlebihan. Dalam konteks Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah, pemberian token sebagai bentuk penguatan positif mampu membantu santri mengontrol durasi dan frekuensi penggunaan *gadget*. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa token ekonomi dapat meningkatkan kepatuhan individu terhadap aturan sekaligus menurunkan perilaku yang tidak diinginkan melalui sistem penghargaan yang konsisten Pujiati & Dahlan, (2017). Melalui penguatan berupa token yang dapat ditukar dengan hadiah atau hak istimewa, santri menjadi lebih termotivasi untuk mengurangi waktu bermain *gadget* dan lebih fokus pada kegiatan pesantren. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa token ekonomi berpotensi signifikan dalam menurunkan kecanduan *gadget* pada santri di Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah.

Secara keseluruhan Dari beberapa menurut ahli dapat di simpulkan, kecanduan *gadget* pada santri ditandai oleh penggunaan yang berlebihan, rendahnya kontrol diri, serta dampak negatif terhadap konsentrasi belajar, interaksi sosial, dan keterlibatan dalam kegiatan pesantren, yang dalam perspektif behavioristik dipahami sebagai hasil dari respons individu terhadap stimulus lingkungan sehingga

memerlukan pengelolaan perilaku melalui prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat Priskova *et al.*, (2024).

5. Kerangka Konseptual

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual



6. Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai kecanduan *gadget* banyak dilakukan pada populasi remaja mahasiswa maupun santri Suryani, (2023) menemukan bahwa kecanduan *Smartphone* berkaitan dengan rendahnya kemampuan *self control* dan meningkatnya kecenderungan perilaku kompulsif pada remaja. Penelitian lainnya oleh Damaiyanti *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar serta meningkatnya gejala stres dan kelelahan digital. Hasil-hasil tersebut menegaskan bahwa kecanduan *gadget* merupakan masalah perilaku yang kompleks dan berdampak pada fungsi psikologis serta akademik individu.

Beberapa penelitian membahas intervensi untuk mengurangi perilaku adiktif terhadap *gadget*. Studi yang dilakukan oleh Nimas, (2022) menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*) efektif dalam menurunkan kecanduan *gadget* pada remaja karena intervensi tersebut membantu individu mengelola pikiran dan kebiasaan yang memicu penggunaan berlebihan. Intervensi

ini juga memberikan keterampilan regulasi diri sehingga remaja mampu mengontrol dorongan untuk terus mengakses perangkat digital. Selain itu, *CBT* mendorong pembentukan pola perilaku alternatif yang lebih adaptif dan produktif, sehingga ketergantungan terhadap *gadget* berangsur menurun. Temuan tersebut memperkuat bukti bahwa pendekatan psikologis berbasis perubahan kognitif dan perilaku dapat menjadi strategi yang relevan dalam menangani masalah kecanduan digital pada populasi remaja.

Kajian tentang token ekonomi sebagai strategi modifikasi perilaku juga menunjukkan hasil yang positif. Penelitian yang dilakukan oleh Dewa et al., (2025) menemukan bahwa token ekonomi efektif dalam mengurangi perilaku agresif pada anak berkebutuhan khusus karena adanya sistem penguatan yang konsisten. Pemberian token secara terstruktur membuat anak lebih mudah memahami konsekuensi dari setiap perilaku yang ditampilkan. Selain itu, mekanisme penukaran token dengan *reward* tertentu meningkatkan motivasi internal anak untuk mempertahankan perilaku positif. Hal ini menunjukkan bahwa token ekonomi tidak hanya menekan perilaku agresif, tetapi juga membentuk pola perilaku adaptif yang lebih stabil dalam jangka panjang.

Berdasarkan tinjauan penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat *gap* penelitian, khususnya terkait penerapan token ekonomi untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada santri di lingkungan pesantren. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada intervensi berbasis kognitif atau perilaku dalam konteks umum, namun belum banyak yang menguji efektivitas token ekonomi pada perilaku penggunaan *gadget*. Selain itu, penelitian mengenai kecanduan *gadget* di lingkungan pesantren juga relatif terbatas, padahal santri merupakan kelompok yang memiliki pola penggunaan *gadget* yang unik karena berada dalam lingkungan pendidikan yang terstruktur Dewa et al., (2025). Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi celah tersebut dan memberikan kontribusi empiris mengenai efektivitas token ekonomi dalam menurunkan kecanduan *gadget* di lingkungan pesantren.

7. Hipotesis

Menurut Zaki, (2021) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui data empiris. Berdasarkan landasan teori dan temuan sebelumnya, hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa penerapan token ekonomi efektif dalam kecanduan *gadget*.

H₁ : Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan teknik token ekonomi terhadap penurunan tingkat kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah

H₀ : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan teknik token ekonomi terhadap penurunan tingkat kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Tujuan penelitian ini mengarahkan pada penggunaan pendekatan eksperimen, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap perubahan perilaku yang ditimbulkan, di mana peneliti memberikan intervensi kemudian menganalisis dampaknya terhadap variabel yang diukur sehingga dapat diketahui hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan variabel terikat Arib et al., (2024). Penelitian ini menerapkan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain *Nonequivalent Control Group Design* yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa intervensi token ekonomi dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Sebelum perlakuan diberikan, kedua kelompok menjalani *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal tingkat kecanduan *gadget*. Setelah intervensi diterapkan pada kelompok eksperimen, kedua kelompok kembali diberikan *post-test* untuk melihat perubahan skor kecanduan *gadget* sebelum dan sesudah perlakuan serta membandingkan perbedaan perubahan yang terjadi antar kelompok sehingga efektivitas intervensi token ekonomi dalam menurunkan kecanduan *gadget* dapat dianalisis secara lebih objektif.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) karena peneliti ingin mengetahui pengaruh pemberian token ekonomi terhadap penurunan kecanduan *gadget*, namun pembagian subjek penelitian tidak dilakukan secara acak penuh (*random*). Desain *Nonequivalent Control Group Design* dipilih karena penelitian melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Desain ini memudahkan peneliti untuk membandingkan perubahan tingkat kecanduan *gadget* sebelum dan sesudah intervensi sehingga efektivitas token ekonomi dapat diketahui secara lebih jelas.

Pengukuran variabel kecanduan *gadget* dalam penelitian ini dilakukan melalui dua tahap pengukuran, yaitu sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Pada tahap *pre-test*, peneliti mengukur tingkat kecanduan *gadget* untuk memperoleh gambaran kondisi awal santri secara objektif tanpa adanya pengaruh perlakuan apa pun. Selanjutnya, setelah intervensi token ekonomi diberikan pada kelompok eksperimen, peneliti kembali melakukan pengukuran melalui *post-test* untuk melihat perubahan yang terjadi setelah perlakuan Malik & Alam, (2019). Hasil pengukuran dari kedua tahap ini kemudian dibandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga peneliti dapat menilai sejauh mana intervensi token ekonomi memberikan pengaruh terhadap penurunan kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah.

Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan *Nonequivalent Control Group Design*, yang dirancang untuk melihat hubungan sebab akibat antara intervensi token ekonomi sebagai variabel bebas dan tingkat kecanduan *gadget* sebagai variabel terikat Kenny, (2018). Desain ini memungkinkan peneliti melakukan perbandingan yang lebih akurat karena terdapat dua kelompok yang diberi perlakuan berbeda, yaitu kelompok eksperimen yang menerima intervensi token ekonomi dan kelompok kontrol yang tidak memperoleh intervensi. Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* dari kedua kelompok tersebut menjadi dasar dalam menentukan efektivitas token ekonomi dalam menurunkan kecanduan *gadget* pada santri, sehingga perubahan yang terjadi dapat dikaitkan secara lebih meyakinkan dengan perlakuan yang diberikan. Adapun gambaran desain penelitian berdasarkan pendekatan *Quasi Experiment* pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Gambar 3. 1 Desain Penelitian *Nonequivalent Control Group Design*



Keterangan :

- O₁**: Pengukuran tingkat kecanduan *gadget* awal pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi token ekonomi
- X**: Perlakuan berupa intervensi token ekonomi, yaitu sistem pemberian token dan penukaran *reward* sebagai upaya menurunkan kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah
- O₂**: Pengukuran tingkat kecanduan *gadget* akhir pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi token ekonomi (*post-test*)
- O₃**: Pengukuran tingkat kecanduan *gadget* awal pada kelompok kontrol sebelum perlakuan diberikan kepada kelompok eksperimen (*pre-test*)

Pada desain *quasi experiment* model *Nonequivalent Control Group Design*, penelitian melibatkan dua kelompok yang tidak dipilih secara acak, yaitu kelompok eksperimen yang diberi intervensi token ekonomi dan kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi. Perbedaan hasil pengukuran kecanduan *gadget* antara kedua kelompok sebelum dan setelah perlakuan menjadi dasar penilaian efektivitas intervensi Sugiyono, (2024). Jika kelompok eksperimen menunjukkan penurunan kecanduan *gadget* yang lebih signifikan dibanding kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa token ekonomi memiliki pengaruh terhadap penurunan kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah.

Menurut Zaki & Daulay, (2023) terdapat beberapa langkah langkah pelaksanaan desain penelitian yang dilakukan adalah :

1. Menentukan target behavior yaitu perilaku kecanduan *gadget* yang dapat diukur menggunakan instrumen terstandar.
2. Melakukan *pre-test* pada kedua kelompok (eksperimen dan kontrol) untuk mengetahui kondisi awal tingkat kecanduan *gadget*.
3. Memberikan intervensi token ekonomi kepada kelompok eksperimen dalam periode yang telah ditentukan, sementara kelompok kontrol menjalankan aktivitas seperti biasa.

4. Melakukan *post-test* pada kedua kelompok setelah intervensi selesai untuk mengukur perubahan perilaku kecanduan *gadget*.
5. Membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok untuk melihat efektivitas token ekonomi dalam menurunkan kecanduan *gadget*, serta memastikan bahwa perubahan perilaku lebih besar terjadi pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol.

B. Identitas Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas atau Variabel X

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah penerapan teknik token ekonomi, yaitu bentuk intervensi dalam modifikasi perilaku yang diberikan kepada santri dengan tujuan menurunkan tingkat kecanduan *gadget*. Token ekonomi dipilih sebagai variabel bebas karena berdasarkan teori belajar operan dari Skinner, perilaku dapat diubah melalui pemberian penguatan positif yang diberikan secara konsisten ketika individu menunjukkan perilaku yang diharapkan. Dalam penelitian ini, santri akan memperoleh token berupa stiker apabila berhasil mengurangi penggunaan *gadget* sesuai dengan aturan yang telah disepakati. Token yang terkumpul kemudian dapat ditukarkan dengan *reward* yang memiliki nilai motivasional bagi santri. Miranti & Pratikto, (2020) Intervensi ini dirancang untuk meningkatkan kontrol diri, mengurangi frekuensi penggunaan *gadget*, dan mengalihkan fokus santri ke aktivitas pesantren yang lebih produktif. Melalui pemberian penguatan positif secara sistematis, peneliti memprediksi bahwa perilaku penggunaan *gadget* secara berlebihan akan menurun secara bertahap. Teknik token ekonomi menjadi intervensi yang tepat dan relevan untuk diuji efektivitasnya dalam menurunkan kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah.

2. Variabel Terikat atau Variabel Y

Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kecanduan *gadget*, yaitu respon atau perubahan perilaku yang diharapkan muncul setelah diberikan intervensi token ekonomi. Kecanduan *gadget* dipahami sebagai suatu kondisi ketika individu kesulitan mengontrol penggunaan perangkat digital hingga berdampak pada aktivitas, fungsi sosial, emosi, serta tanggung jawab sehari-hari. Variabel ini dipilih karena hasil studi

pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah memiliki kebiasaan penggunaan *gadget* yang berlebihan, seperti sering mengakses media sosial di luar waktu yang diizinkan, menunjukkan kecemasan ketika tidak memegang *gadget*, serta mengabaikan aktivitas pesantren demi menggunakan perangkat tersebut Ramadhan *et al.*, (2025). Kondisi ini dikhawatirkan dapat memengaruhi fokus belajar, disiplin, serta kualitas interaksi sosial santri. Melalui pengukuran sebelum dan sesudah intervensi, peneliti bermaksud mengetahui sejauh mana teknik token ekonomi dapat membantu menurunkan tingkat ketergantungan santri terhadap *gadget* dan memperbaiki pola penggunaan perangkat secara lebih adaptif.

C. Definisi Operasional

Menurut Halin *et al.*, (2017) Definisi operasional adalah penjelasan yang disusun berdasarkan karakteristik suatu konsep atau variabel yang dapat diamati dan diukur secara langsung. Adanya definisi operasional bertujuan untuk memberikan kejelasan mengenai makna operasional dari variabel penelitian serta menyamakan pemahaman antar peneliti, sehingga meminimalkan kemungkinan terjadinya kesalahpahaman dalam menafsirkan variabel yang diteliti.

1. Token Ekonomi

Penerapan token ekonomi dalam penelitian ini dilakukan untuk menurunkan perilaku kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah. Intervensi diberikan hanya kepada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan. Bentuk token yang digunakan berupa stiker bergambar yang diberikan setiap kali subjek menunjukkan perilaku sesuai harapan, seperti mengurangi durasi penggunaan *gadget*, mematuhi jadwal penggunaan, serta berpartisipasi dalam aktivitas tanpa *gadget* Mahmudah & Affandi, (2021). Token yang diperoleh kemudian dapat ditukarkan dengan hadiah yang telah disepakati, yaitu akses *Canva Pro* selama satu bulan. Melalui sistem penguatan ini, diharapkan santri dapat meningkatkan motivasi untuk mengurangi ketergantungan terhadap *gadget* secara bertahap dan berkelanjutan, sehingga perubahan dapat dibandingkan

secara objektif melalui perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

2. Kecanduan Gadget

Kecanduan *gadget* merupakan suatu kondisi ketika individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan perangkat digital, baik dari segi frekuensi maupun durasi, meskipun aktivitas tersebut telah mengganggu fungsi sehari-hari. Pada subjek penelitian, bentuk kecanduan *gadget* yang tampak antara lain berupa kecenderungan untuk terus menerus memeriksa *Smartphone*, menggunakan *gadget* di luar waktu yang diperbolehkan, serta munculnya rasa gelisah ketika perangkat tidak berada dalam jangkauan Ima & Oktariani, (2024). Beberapa santri juga menunjukkan perilaku menunda tugas, kehilangan konsentrasi saat kegiatan belajar, dan memilih menyendiri untuk tetap menggunakan *gadget*. Selain itu, terdapat kecenderungan lain seperti memikirkan *Smartphone* secara berlebihan, sulit menghentikan penggunaan meskipun telah diberikan peringatan, serta lebih memilih aktivitas digital dibandingkan berinteraksi dengan teman sebaya atau mengikuti kegiatan pesantren.

D. Partisipan

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini mencakup 40 santri keseluruhan Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah yang menggunakan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari. Santri dipilih sebagai populasi penelitian mengingat mereka berada dalam lingkungan yang memiliki aturan dan kontrol tertentu terkait penggunaan teknologi, namun pada praktiknya masih ditemukan perilaku penggunaan *gadget* yang berlebihan. Santri berada pada fase perkembangan remaja, yaitu masa yang sangat rentan terhadap pengaruh teknologi digital seperti media sosial, game online, dan berbagai bentuk hiburan berbasis internet Sugiyono, (2018). Kondisi tersebut menjadikan santri sebagai subjek yang relevan untuk mengkaji permasalahan kecanduan *gadget*, terutama karena potensi dampaknya terhadap fokus belajar, kedisiplinan, dan interaksi sosial di lingkungan pesantren. Dengan demikian, populasi ini merupakan kelompok yang tepat untuk meneliti efektivitas teknik token

ekonomi dalam membantu mengendalikan dan menurunkan perilaku kecanduan *gadget* secara terstruktur.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah, Perumahan, Jl. Bukit Cemara Tidar F2 No. 34 RT. 4/RW 09, Desa Karangbesuki, Kecamatan Sukun, Kota Malang. Jawa Timur 65146.

3. Sampel dan Teknik *Sampling*

Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang selaras dengan tujuan penelitian Lenaini, (2021). Teknik ini dipilih karena tidak semua santri memiliki tingkat penggunaan *gadget* yang tinggi dan relevan untuk dijadikan subjek penelitian mengenai kecanduan *gadget*. Sampel dipilih secara selektif agar benar-benar menggambarkan karakteristik populasi yang ingin diteliti.

Adapun kriteria inklusi dalam pemilihan sampel adalah sebagai berikut:

- a. Santri aktif yang tinggal di Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah.
- b. Menggunakan *gadget* lebih 8 jam dalam setiap harinya
- c. Memiliki tingkat kecanduan *gadget* kategori sedang–tinggi berdasarkan hasil survei pra-penelitian.
- d. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dari awal hingga akhir, termasuk *pre test*, intervensi, dan *post-test*.

Berdasarkan kriteria tersebut, santri yang menggunakan *gadget* lebih dari 8 jam dalam setiap harinya akan di jadikan sampel penelitian. Selanjutnya, sampel dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima intervensi berupa teknik token ekonomi sebanyak 20 santri, dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan apapun sebanyak 20 santri, serta hanya mengikuti *pre-test* dan *post-test* sebagai bahan perbandingan. Pembagian ini bertujuan untuk melihat perbedaan perubahan tingkat kecanduan *gadget* antara kelompok yang memperoleh intervensi dan kelompok yang tidak sehingga

efektivitas token ekonomi dapat dianalisis secara lebih objektif Lenaini, (2021). Pembagian kelompok dilakukan dengan memperhatikan kesetaraan karakteristik awal seperti durasi penggunaan *gadget*, dan hasil *pre-test*. Tujuan pembagian ini adalah untuk memastikan bahwa perbedaan perubahan perilaku kecanduan *gadget* antara kedua kelompok benar-benar disebabkan oleh intervensi token ekonomi. Dengan demikian, teknik sampling yang digunakan mendukung keakuratan hasil penelitian dalam menguji efektivitas intervensi terhadap penurunan kecanduan *gadget* pada santri.

Penggunaan Subjek Penelitian ini berjumlah 40 yang di bagi 20 subjek pada kelompok eksperimen dan 20 pada kelompok kontrol dipilih untuk menjaga keseimbangan jumlah sampel antar kelompok sehingga perbandingan hasil menjadi lebih objektif dan tidak bias. Selain itu, jumlah 20 per kelompok sudah memenuhi syarat minimal dalam penelitian eksperimen untuk melakukan uji statistik parametrik sederhana, sehingga hasil analisis menjadi lebih stabil dan dapat dipercaya. Pemilihan jumlah ini juga mempertimbangkan keterbatasan waktu, akses responden, serta efisiensi pelaksanaan penelitian, tanpa mengurangi validitas internal penelitian Febrina *et al.*, (2019). Jumlah tersebut merupakan kompromi yang rasional antara kekuatan analisis statistik dan kondisi lapangan penelitian.

4. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui empat tahapan utama, yaitu proses persiapan, proses pelaksanaan tahap awal (*pre-test*), proses pelaksanaan intervensi token ekonomi, dan proses pelaksanaan tahap akhir (*post-test* dan analisis data). Rosdiana, (2022) Keempat tahapan ini disusun secara sistematis untuk memastikan bahwa pengaruh intervensi token ekonomi terhadap tingkat kecanduan *gadget* pada santri dapat diukur secara objektif dan metodologis.

a. Proses Persiapan

Pada tahap ini, peneliti menyusun proposal penelitian yang berisi perumusan masalah, kerangka teori, variabel penelitian, hingga desain dan metode eksperimen. Setelah proposal disetujui, peneliti menentukan instrumen penelitian berupa skala kecanduan *gadget* yang diadaptasi dari *Smartphone Addiction Scale*

(SAS) yang telah melalui proses uji *validitas* dan *reliabilitas* oleh peneliti sebelumnya Kwon *et al.*, (2013). Peneliti menyusun modul intervensi token ekonomi yang berisi mekanisme pemberian token, jenis penguatan yang digunakan, serta aturan penukaran token yang disesuaikan dengan karakteristik santri pesantren. Pada tahap ini peneliti juga melakukan observasi awal dan *screening* untuk mengidentifikasi santri dengan tingkat kecanduan *gadget* sedang hingga tinggi. Santri yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dipilih sebagai kandidat partisipan penelitian. Peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, manfaat yang dapat diperoleh, serta komitmen waktu yang harus diikuti. Peneliti membagi partisipan ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok.

b. Proses Pelaksanaan Tahap Awal (*Pre-test*)

Tahap pretest dilakukan sebelum intervensi token ekonomi diberikan. Semua partisipan, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, diminta mengisi skala kecanduan *gadget* dalam kondisi objektif dan kondusif. *Pre-test* bertujuan untuk memperoleh data tingkat kecanduan *gadget* awal yang digunakan sebagai pembandingan dengan hasil setelah intervensi Subhaktiyasa, (2024). Hasil *pre-test* dikumpulkan dan diperiksa kelengkapannya. Seluruh partisipan diberikan kode identitas untuk menjaga kerahasiaan data. Data *pre-test* ini menjadi acuan untuk memastikan bahwa kedua kelompok berada dalam kondisi awal yang relatif setara sehingga perubahan pada akhir penelitian dapat dikaitkan secara langsung dengan intervensi token ekonomi.

c. Proses Pelaksanaan Intervensi

Tahap ini merupakan inti dari penelitian, di mana kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa teknik token ekonomi dalam beberapa sesi. Selama intervensi berlangsung, santri diberikan token berupa stiker setiap kali mereka berhasil mengurangi penggunaan *gadget* sesuai dengan batasan yang telah ditetapkan sebelumnya. Token yang terkumpul kemudian dapat ditukar dengan *reward* yang telah disepakati seperti akses *Canva Pro*. Ketika sudah mendapatkan 7 stiker maka akan mendapatkan 1 minggu akses *Canva Pro*, jika mendapatkan 14 stiker maka akan mendapatkan 1 bulan *Canva Pro*, dan jika sudah mencapai 21

stiker maka akan mendapatkan akses *Canva Pro* seumur hidup. Kelompok kontrol pada tahap ini tidak mendapatkan intervensi apa pun dan tetap mengikuti rutinitas pesantren seperti biasa. Selama proses intervensi, peneliti secara berkala melakukan pemantauan dan pencatatan perubahan perilaku penggunaan *gadget* pada kedua kelompok melalui observasi langsung maupun laporan harian (Susilo *et al.*, 2024).

Tabel 3. 1 Prosedur Pelaksanaan I

Tahap	Kelompok	Kegiatan	Durasi/Waktu
Persiapan	Eksperimen & Kontrol	Memberikan pertanyaan survei pra-penelitian & membagi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	20'

Pada tahap persiapan, peneliti memulai dengan melibatkan seluruh peserta dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengisi survei awal. Survei ini bertujuan untuk mengetahui kondisi dasar peserta sebelum diberikan perlakuan, sehingga peneliti memiliki gambaran yang jelas mengenai situasi awal penelitian Mawarpury *et al.*, (2020). Setelah itu, peserta dibagi ke dalam dua kelompok secara terstruktur agar nantinya dapat dibandingkan antara kelompok yang mendapatkan intervensi dan yang tidak. Seluruh proses ini dilakukan secara singkat namun tetap terarah, dengan durasi sekitar 20 menit agar kegiatan tetap efektif dan tidak membebani peserta.

Tabel 3. 2 Prosedur Pelaksanaan II

Tahap	Kelompok	Kegiatan	Durasi/Waktu
<i>Pre-test</i>	Eksperimen & kontrol	Pengukuran awal tingkat kecanduan <i>gadget</i> sebelum intervensi	10'
Edukasi Kecanduan <i>Gadget</i>	Eksperimen	Memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pengertian kecanduan <i>gadget</i> , ciri ciri, faktor, dan dampak dari kecanduan <i>gadget</i> . Peserta juga diajak memahami pentingnya	15'
Penjelasan Intervensi	Eksperimen	Peserta diberikan penjelasan mengenai program intervensi, tujuan, tahapan pelaksanaan, serta aturan penggunaan token sebagai penguatan positif, termasuk cara memperoleh dan menukarkannya dengan aplikasi <i>Canva Pro</i>	30'

Pada tahap *pre-test*, peneliti mengajak seluruh peserta dari kelompok eksperimen dan kontrol untuk mengisi pengukuran awal terkait tingkat kecanduan *gadget*. Tujuannya sederhana, yaitu untuk mengetahui kondisi awal masing-masing peserta sebelum intervensi dimulai. Dengan begitu, nantinya peneliti bisa melihat apakah ada perubahan setelah program dijalankan. Kegiatan ini dilakukan secara singkat, sekitar 10 menit, agar tetap efektif tanpa membuat peserta merasa terbebani. Selanjutnya, pada tahap penjelasan intervensi, peneliti berfokus pada

kelompok eksperimen. Di sini, peserta diberikan gambaran yang jelas mengenai program yang akan mereka jalani, mulai dari tujuan, langkah-langkah pelaksanaan, hingga aturan yang perlu diikuti Adiarso *et al.*, (2015). Peneliti juga menjelaskan tentang sistem token sebagai bentuk penghargaan, termasuk bagaimana cara mendapatkannya dan menukarkannya, misalnya melalui aplikasi. Penjelasan ini berlangsung sekitar 15 menit agar peserta benar-benar paham dan tidak bingung saat intervensi dimulai.

Pada tahap edukasi mengenai kecanduan *gadget*, peneliti masih berfokus pada kelompok eksperimen dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Peserta diajak mengenal apa itu kecanduan *gadget*, tanda-tandanya, penyebabnya, serta dampaknya dalam kehidupan sehari-hari Subhaktiyasa, (2024). Tidak hanya itu, peserta juga diajak untuk mulai menyadari pentingnya mengontrol penggunaan *gadget* agar aktivitas mereka tetap seimbang. Kegiatan ini berlangsung sekitar 30 menit dan dibuat santai namun tetap bermakna, sehingga peserta bisa lebih mudah memahami dan mengaitkannya dengan pengalaman pribadi mereka.

Tabel 3. 3 Prosedur Pelaksanaan III

Tahap	Kelompok	Kegiatan	Durasi/Waktu
Intervensi	Ekspirimen	Token diberikan kepada peserta setiap kali berhasil menunjukkan perilaku sesuai dengan target pengurangan penggunaan <i>gadget</i> yang telah ditetapkan. Pemberian token dilakukan berdasarkan aturan yang telah sepakati sebagai bentuk penguatan positif untuk memotivasi peserta mengontrol penggunaan <i>gadget</i> selama program berlangsung	21 hari (3 Minggu)
Monitoring harian	Ekspirimen	Melakukan pemantauan setiap hari dengan mencatat durasi penggunaan <i>gadget</i> peserta selama masa intervensi.	21 hari (3 Minggu)
Penukaran <i>reward</i>	Ekspirimen	Token yang telah dikumpulkan peserta dihitung dan kemudian ditukarkan dengan <i>reward Canva Pro</i> dengan jumlah token yang telah diperoleh.	Setelah token terkumpul

Pada tahap intervensi, peneliti memfokuskan kegiatan pada kelompok eksperimen dengan menerapkan sistem token sebagai bentuk penguatan positif.

Token diberikan kepada peserta setiap kali mereka mampu menunjukkan perilaku yang sesuai dengan target yang telah ditetapkan, yaitu mengurangi durasi penggunaan *gadget*. Pemberian token ini dilakukan berdasarkan aturan yang telah disepakati sebelumnya, sehingga proses intervensi berjalan secara terstruktur dan konsisten. Melalui mekanisme ini, peserta diharapkan dapat lebih termotivasi untuk mengontrol penggunaan *gadget* secara bertahap. Tahap intervensi ini dilaksanakan selama 21 hari atau setara dengan 3 minggu Fathya *et al.*, (2020). Pada tahap monitoring harian, peneliti melakukan pemantauan secara rutin terhadap kelompok eksperimen selama periode intervensi berlangsung. Pemantauan dilakukan dengan cara mencatat durasi penggunaan *gadget* peserta setiap hari, sehingga peneliti dapat mengamati perkembangan perubahan perilaku secara lebih sistematis. Data yang diperoleh dari proses monitoring ini berfungsi sebagai bahan evaluasi untuk melihat efektivitas intervensi yang diberikan. Tahap ini juga berlangsung selama 21 hari (3 minggu) guna memperoleh data yang lebih konsisten dan akurat.

Pada tahap penukaran *reward*, token yang telah dikumpulkan oleh peserta selama masa intervensi selanjutnya dihitung dan ditukarkan dengan *reward* yang telah ditentukan. Proses penukaran ini disesuaikan dengan jumlah token yang diperoleh masing-masing peserta, sehingga mencerminkan tingkat keberhasilan dalam mengikuti program intervensi Wati, (2021). Pemberian *reward* ini bertujuan sebagai bentuk apresiasi sekaligus penguatan terhadap perilaku positif yang telah ditunjukkan peserta, sehingga diharapkan perilaku tersebut dapat dipertahankan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Tabel 3. 4 Prosedur Pelaksanaan IV

Tahap	Kelompok	Kegiatan	Durasi/Waktu
<i>Post-test</i>	Eksperimen & kontrol	Melakukan pengukuran akhir tingkat kecanduan <i>gadget</i> pada peserta, kelompok eksperimen dan kontrol	1 sesi (10')
Refleksi ringan	Eksperimen	Peserta di ajak untuk berbagi pengalaman selama program	15'
Penutup	Eksperimen & kontrol	Fasilitator memberikan kesimpulan dari seluruh rangkaian kegiatan dan memberikan apresiasi kepada peserta	5'

Pada tahap *post-test*, seluruh peserta yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengikuti pengukuran akhir yang dilaksanakan dalam satu sesi dengan durasi sekitar 10 menit. Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecanduan *gadget* peserta setelah pelaksanaan intervensi. Hasil pengukuran pada tahap ini digunakan untuk mengetahui perubahan yang terjadi serta sebagai dasar dalam membandingkan kondisi akhir antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol guna menilai efektivitas program yang telah diberikan Syifa *et al.*, (2019). Tahap refleksi ringan dilaksanakan dengan melibatkan seluruh peserta dari kelompok eksperimen dan kontrol selama kurang lebih 15 menit. Pada tahap ini, peserta diberikan kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman, kesan, serta kendala yang dihadapi selama mengikuti program. Kegiatan refleksi ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman peserta terhadap proses yang telah dilalui serta

meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengendalian penggunaan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap penutup merupakan tahap akhir yang dilaksanakan dalam waktu sekitar 5 menit. Pada tahap ini, fasilitator menyampaikan kesimpulan dari seluruh rangkaian kegiatan yang telah dilakukan serta menegaskan kembali tujuan utama program. Selain itu, fasilitator juga memberikan apresiasi kepada seluruh peserta atas partisipasi dan keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung, sehingga diharapkan peserta termotivasi untuk mempertahankan perubahan perilaku positif yang telah dicapai.

Tabel 3. 5 Prosedur Pelaksanaan V

Tahap	Kelompok	Kegiatan	Durasi/Waktu
Analisis data	Eksperimen & kontrol	Analisis statistik (perbandingan <i>pre-test & post-test</i> antar kelompok)	Setelah seluruh data terkumpul

Pada tahap analisis data, peneliti mengolah hasil pengukuran dari kelompok eksperimen dan kontrol, baik sebelum maupun sesudah intervensi Ridha, (2017). Analisis statistik dilakukan untuk menilai perubahan tingkat kecanduan *gadget* serta membandingkan hasil antar kelompok. Tahap ini dijalankan setelah seluruh data terkumpul secara lengkap, sehingga hasil analisis dapat menunjukkan sejauh mana token ekonomi efektif dalam menurunkan kecanduan *gadget*.

d. Proses Pelaksanaan Tahap Akhir (*Post-test*)

Setelah seluruh sesi intervensi selesai, peneliti memberikan *post-test* kepada kedua kelompok untuk mengukur tingkat kecanduan *gadget* setelah perlakuan.

e. Analisis data

Hasil pengukuran dianalisis secara kuantitatif untuk menentukan efektivitas token ekonomi sebagai intervensi dalam menurunkan kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah. Perbedaan perubahan skor antara

kedua kelompok menjadi dasar pengambilan kesimpulan mengenai keberhasilan intervensi.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Obsevasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui proses pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap perilaku subjek penelitian menyatakan Hasanah, (2016) bahwa observasi mencakup kegiatan mengamati dan mencatat fenomena yang terjadi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga memberikan gambaran faktual mengenai keadaan yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti melaksanakan observasi terhadap perilaku penggunaan *gadget* yang ditampilkan oleh santri selama berada di lingkungan pesantren. Observasi dilakukan untuk mencatat durasi penggunaan, frekuensi akses, serta indikator perilaku yang mengarah pada kecanduan *gadget*. Data hasil observasi kemudian digunakan sebagai dasar untuk memahami kondisi awal, proses perubahan selama intervensi, serta konsistensi perilaku pada fase lanjutan penelitian.

Tabel 3. 6 Lembar Observasi Minggu Ke 1

Nama	Hari	Durasi Penggunaan						
		Minggu pertama						

Tabel 3. 7 Lembar Observasi Minggu Ke 2

Nama	Hari	Durasi Penggunaan						
		Minggu Kedua						

Tabel 3. 8 Lembar Observasi Minggu Ke 3

Nama	Hari	Durasi Penggunaan						
		Minggu Ketiga						

2. Wawancara

Menurut Yunus, (2016) menjelaskan bahwa wawancara merupakan proses pertemuan antara dua pihak yang saling bertukar informasi dan gagasan melalui kegiatan tanya jawab, sehingga peneliti dapat memperoleh pemahaman mendalam mengenai suatu topik. Dalam konteks penelitian ini, wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data pada tahap studi survei pra penelitian untuk mengidentifikasi permasalahan kecanduan *gadget* yang muncul pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah. Selain itu, wawancara juga dilakukan untuk menggali informasi yang lebih mendalam mengenai pola penggunaan *gadget*, faktor pemicu, serta respons santri dan pengasuh terhadap pembatasan *gadget* sebelum intervensi token ekonomi diberikan. Dengan demikian, wawancara menjadi instrumen penting untuk memperoleh data kualitatif yang memperkaya pemahaman peneliti terhadap kondisi subjek.

3. Survei Pra Penelitian

Tahap pra-penelitian dalam studi ini berfungsi untuk memperoleh data awal mengenai tingkat kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah sebelum intervensi token ekonomi diterapkan. Pada tahap ini, peneliti memberikan instrumen pengukuran kecanduan *gadget* kepada responden untuk mengetahui pola dan intensitas penggunaan *gadget* serta indikasi perilaku adiktif Rendiyono & Wicaksono, (2024). Hasil pengukuran awal tersebut kemudian dianalisis untuk menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian sekaligus menjadi dasar pembagian kelompok eksperimen dan kontrol. Data pra-penelitian digunakan sebagai skor awal yang nantinya akan dibandingkan dengan hasil setelah

perlakuan, sehingga efektivitas intervensi dalam menurunkan kecanduan *gadget* dapat dievaluasi secara jelas dan terukur.

F. Validitas Alat Ukur

Menurut Sugiyono, (2018) validitas adalah sejauh mana alat ukur mampu mengukur apa yang seharusnya diukur berdasarkan konstruk yang ditetapkan. Kamus Besar Bahasa Indonesia juga menjelaskan bahwa *valid* berarti sah, berlaku, serta sesuai dengan ketentuan ilmiah. Dengan demikian, validitas menjadi salah satu syarat utama dalam penyusunan instrumen agar data yang dihasilkan akurat dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan alur teori yang kuat. Variabel kecanduan *gadget* mengacu pada *Internet Addiction Theory* oleh Brand *et al.*, (2016), yang menjelaskan bahwa kecanduan teknologi ditandai oleh penggunaan yang kompulsif sehingga menimbulkan gangguan fungsi sosial, akademik, emosional, maupun perilaku. Teori tersebut menjadi dasar pengembangan alat ukur kecanduan *Smartphone* yang lebih spesifik, yaitu *Smartphone Addiction Scale (SAS)* yang dikembangkan oleh Kwon *et al.*, (2013). SAS memiliki enam aspek utama, meliputi:

1. *Daily Life Disturbance*
2. *Positive Anticipation*
3. *Withdrawal*
4. *Cyberspace-Oriented Relationship*
5. *Overuse*
6. *Tolerance*

Instrumen SAS kemudian diadaptasi ke dalam konteks Indonesia oleh Kurniawan *et al.*, (2016) melalui prosedur adaptasi budaya yang mencakup penerjemahan, uji kesetaraan bahasa (*back-translation*), serta penilaian validitas isi melalui *expert judgment*. Item-item dalam skala ini terdiri dari pernyataan

favorable (yang mengarah langsung pada perilaku adiktif) dan *unfavorable* (yang menilai kontrol atau resistensi terhadap *gadget*) untuk mencegah jawaban bersifat bias. Hasil uji validitas, seluruh item menunjukkan nilai korelasi item total lebih besar dari $r\text{-tabel} \geq 0,30$, sehingga dapat dinyatakan valid. Selain itu, instrumen ini juga telah diuji reliabilitasnya menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan nilai $> 0,70$ yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik dan reliabel digunakan pada konteks populasi Indonesia. Instrumen ini kemudian digunakan peneliti dalam bentuk kuesioner untuk mengukur tingkat kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah dalam penelitian ini.

Tabel 3. 9 Uji Validitas Variabel

Item Instrumen	Koefisien Korelasi	Signivikasi	Keterangan
Item 1	0,526	004	Valid
Item 2	0,810	004	Valid
Item 3	0,638	000	Valid
Item 4	0,806	001	Valid
Item 5	0,890	001	Valid
Item 6	0,638	000	Valid
Item 7	0,846	000	Valid
Item 8	0,837	000	Valid
Item 9	0,798	000	Valid
Item 10	0,726	000	Valid
Item 11	0,538	000	Valid
Item 12	0,484	002	Valid
Item 13	0,729	000	Valid
Item 14	0,429	006	Valid
Item 15	0,477	002	Valid
Item 16	0,703	000	Valid
Item 17	0,345	000	Valid
Item 18	0,705	001	Valid
Item 19	0,797	000	Valid
Item 20	0,780	000	Valid
Item 21	0,640	000	Valid

G. Reliabilitas Alat Ukur

Menurut Sugiyono, (2018) Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang berarti sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memberikan hasil yang relatif sama ketika diujikan beberapa kali pada kelompok subjek yang sama selama aspek yang diukur tidak berubah. Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang memadai, yaitu kemampuan alat ukur menghasilkan skor yang stabil dan konsisten dalam mengungkap konstruk yang sama. Instrumen yang reliabel menunjukkan bahwa seluruh item di dalamnya bekerja secara seragam dalam merefleksikan aspek-aspek perilaku yang diukur.

Pada *Smartphone Addiction Scale (SAS)* yang di kembangkan Kwon et al., (2013) nilai reliabilitas internal yang sangat tinggi. Peneliti memperoleh *Cronbach's alpha* sebesar 0,967, yang menunjukkan bahwa seluruh item memiliki konsistensi internal yang kuat dalam mengukur konstruk kecanduan Smartphone. Nilai alpha tersebut berada jauh di atas batas minimal 0,70, sehingga instrumen SAS dinilai memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik. Ketika instrumen ini diadaptasi ke dalam konteks Indonesia oleh proses pengujian reliabilitas kembali dilakukan untuk memastikan bahwa versi terjemahan mempertahankan karakteristik psikometrik yang memadai. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, nilai *Cronbach's alpha* untuk keseluruhan skala berada di atas 0,890. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen SAS versi adaptasi tetap konsisten dan stabil dalam mengukur kecanduan Smartphone pada responden di Indonesia.

Tabel 3. 10 Uji Reliabelitas

Koefisien <i>Alpha Cronbach</i>	Keterangan
0,940	Reliabel

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini disusun untuk menjawab rumusan masalah dan menilai seberapa efektif teknik token ekonomi dalam menurunkan tingkat kecanduan *gadget* pada santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah. Data penelitian diperoleh dari hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang memperoleh intervensi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Proses analisis dilakukan secara bertahap, mulai dari analisis deskriptif untuk menggambarkan kondisi awal kecanduan *gadget*, dilanjutkan dengan uji asumsi statistik guna memastikan bahwa data memenuhi persyaratan untuk dianalisis lebih lanjut, hingga uji hipotesis untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok setelah intervensi. Penelitian ini juga menggunakan *uji N-Gain Score* untuk mengetahui tingkat peningkatan atau penurunan yang terjadi setelah perlakuan, sehingga dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas teknik token ekonomi secara lebih proporsional. Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik seperti *SPSS/PAWS* untuk memperoleh hasil yang lebih akurat, terstandar, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah Febriani, (2022).

1. Analisis Statistik Deskriptif

Uji deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai karakteristik data yang diperoleh dari subjek penelitian, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Analisis deskriptif meliputi perhitungan nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Nilai rata-rata digunakan untuk mengetahui kecenderungan umum tingkat kecanduan *gadget* pada masing-masing kelompok, sedangkan standar deviasi menunjukkan tingkat penyebaran data atau variasi skor antar subjek Subhaktiyasa *et al.*, (2025). Selain itu, nilai minimum dan maksimum memberikan informasi mengenai rentang skor yang diperoleh responden. Melalui uji deskriptif ini, peneliti dapat mengidentifikasi kondisi awal subjek sebelum diberikan perlakuan serta perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan. Hasil analisis deskriptif juga berfungsi sebagai dasar awal dalam melihat

indikasi efektivitas perlakuan secara umum sebelum dilakukan pengujian statistik inferensial lebih lanjut.

2. Uji Asumsi Normalitas & Homogenitas

Tahap Uji normalitas dan homogenitas merupakan uji prasyarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis statistik parametrik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* dan *Kolmogorov-Smirnov*. Uji *Shapiro-Wilk* umumnya digunakan untuk jumlah sampel kecil (kurang dari 50), karena memiliki tingkat sensitivitas yang lebih tinggi dalam mendeteksi penyimpangan distribusi data. Sementara itu, uji *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk jumlah sampel yang lebih besar (lebih dari 50) dan berfungsi untuk membandingkan distribusi data dengan distribusi normal secara teoritis. Kriteria pengambilan keputusan pada kedua uji tersebut adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal (Usmadi, 2020).

uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat sama atau homogen. Uji ini biasanya dilakukan menggunakan uji *Levene*. Data dikatakan homogen apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antar kelompok. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka varians data dinyatakan tidak homogen. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan homogenitas, maka analisis statistik parametrik seperti uji t dapat dilakukan, sehingga hasil penelitian dapat dianggap valid dan dapat dipercaya (Usmadi, 2020).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah serta menguji apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian perlakuan berupa teknik token ekonomi terhadap tingkat kecanduan *gadget*. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji statistik parametrik, yaitu

paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* dalam satu kelompok (kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol), serta *independent sample t-test* untuk membandingkan perbedaan hasil antara kedua kelompok tersebut. Uji ini dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan taraf signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu 0,05. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat perbedaan atau pengaruh yang signifikan akibat perlakuan yang diberikan. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan Susanto & Mardhika, (2022). Hasil uji hipotesis ini menjadi dasar utama dalam menentukan apakah teknik token ekonomi efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan *Gadget* pada subjek penelitian.

4. N Gain Skore

Uji N-Gain skor digunakan untuk mengukur tingkat efektivitas perlakuan dengan cara melihat besarnya perubahan skor antara *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing subjek. Perhitungan *N-Gain* dilakukan dengan rumus selisih antara skor *post-test* dan *pre-test* yang kemudian dibagi dengan selisih antara skor maksimum dan skor *pre-test*. Hasil perhitungan ini menghasilkan nilai gain ternormalisasi yang menunjukkan tingkat peningkatan atau penurunan yang terjadi setelah perlakuan diberikan. Nilai N-Gain kemudian dikategorikan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi ($g > 0,7$), sedang ($0,3 \leq g \leq 0,7$), dan rendah ($g < 0,3$). Dalam konteks penelitian ini, karena fokusnya adalah penurunan tingkat kecanduan *gadget*, maka nilai N-Gain dapat menunjukkan efektivitas intervensi dalam mengurangi perilaku tersebut. Semakin besar nilai N-Gain, maka semakin tinggi efektivitas perlakuan yang diberikan. Sebaliknya, nilai N-Gain yang rendah menunjukkan bahwa perlakuan kurang memberikan perubahan yang signifikan (Wahab et al., 2021). Oleh karena itu, analisis *N-Gain* sangat penting sebagai pelengkap uji hipotesis untuk memberikan gambaran kuantitatif mengenai tingkat keberhasilan intervensi yang telah dilakukan.

BAB IV

KAJIAN TEORI

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Darul Qur'an wa Tsaqofah (DAQSA), yang merupakan lembaga pendidikan Islam berbasis tahfidz dengan penekanan pada pembinaan hafalan Al-Qur'an serta internalisasi nilai-nilai keislaman. Pondok pesantren ini berlokasi di Perumahan, Jl. Bukit Cemara Tidar F2 No.34, RT.4/RW.09, Kelurahan Karangbesuki, Kecamatan Sukun, Kota Malang, Jawa Timur. Secara geografis, lokasi pondok berada pada kawasan pemukiman yang relatif kondusif, sehingga mendukung terciptanya suasana belajar yang tenang dan terstruktur, khususnya dalam pelaksanaan kegiatan menghafal Al-Qur'an secara intensif dan berkesinambungan. Dalam konteks kelembagaan, pondok pesantren ini mengintegrasikan sistem pembelajaran diniyah dan tahfidz sebagai upaya pembentukan karakter santri yang mencakup aspek spiritual, kedisiplinan, serta tanggung jawab.

Pondok Pesantren Darul Qur'an wa Tsaqofah (DAQSA) memiliki program pembinaan hafalan yang disusun secara sistematis, meliputi kegiatan setoran hafalan (tasmi'), muroja'ah (pengulangan hafalan), serta pendampingan oleh ustadz dan ustadzah yang memiliki kompetensi di bidangnya. Ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai turut menunjang efektivitas proses pembelajaran, termasuk fasilitas asrama yang berperan dalam membentuk pola kehidupan religius dan disiplin santri. Dengan karakteristik tersebut, pondok pesantren ini dinilai representatif sebagai lokasi penelitian, khususnya dalam mengkaji aspek perilaku belajar, kontrol diri, serta pembentukan karakter pada santri penghafal Al-Qur'an.

2. Visi dan Misi

a. Visi

“Terwujudnya lembaga pendidikan tahfidz Al-Qur’an yang unggul, berlandaskan nilai-nilai islam dalam mencetak generasi Qur’ani yang hafidz/hafidzoh, berakhlakul karimah, berilmu, mandiri, serta mampu berkontribusi di tengah masyarakat.”

b. Misi

Misi pondok pesantren merupakan penjabaran dari visi yang telah ditetapkan dan menjadi landasan operasional dalam penyelenggaraan pendidikan, pembinaan , serta pengembangan santri secara berkelanjutan. Misi ini juga berfungsi sebagai acuan dalam perumusan program kerja jangka pendek, menengah, dan jangka panjang. Untuk mewujudkan visi tersebut, Pondok Pesantren Darul Qur’an Wa Tsaqofah (DAQSA) menetapkan misi sebagai berikut :

1. Menyelenggarakan pendidikan tahfidz Al-Qur’an yang berkualitas melalui sistem pembelajaran yang terarah, terstruktur, dan berkesinambungan.
2. Mengintegrasikan pendidikan Al-Quran dengan pembinaan akhlak dan nilai nilai keislaman dan kehidupan sehari hari.
3. Mengembangkan kompetensi santri baik dalam aspek keilmuan, spiritual, dan keterampilan hidup.
4. Mewujudkan lingkungan pesantren yang religius, disiplin, kondusif, dan berbudaya Qur’ani.
5. Meningkatkan profesionalitas tenaga pendidik dalam membimbing dan membina santri secara optimal.
6. Mempersiapkan santri agar mampu menjadi generasi yang mandiri, bertanggungjawab dan memiliki kepedulian sosial di masyarakat.

3. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 07, Januari 2026-28 April 2026 di Pondok Pesantren Darul Qur'an wa Tsaqofah (DAQSA). Pada rentang waktu tersebut, peneliti melaksanakan seluruh rangkaian kegiatan penelitian yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, hingga pengumpulan data dari responden yang telah ditentukan berdasarkan kriteria penelitian. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak pengurus pondok pesantren guna memperoleh izin penelitian serta menentukan waktu yang tepat agar pelaksanaan pengambilan data tidak mengganggu aktivitas utama santri. Selanjutnya, peneliti memberikan penjelasan kepada responden terkait tujuan, manfaat, serta prosedur pengisian instrumen penelitian agar responden dapat memahami dengan baik dan memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi sebenarnya. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner yang disebarluaskan secara daring melalui Google Form dengan memanfaatkan media komunikasi. Pemilihan metode ini didasarkan pada pertimbangan efektivitas dan efisiensi, serta kemudahan bagi responden dalam mengisi kuesioner tanpa terikat oleh keterbatasan waktu dan tempat. Penggunaan *Google Form* memungkinkan data tersusun secara otomatis dan sistematis, sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan pengolahan dan analisis data secara lebih terstruktur, akurat, serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

B. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

1. Hari/Tanggal : Sabtu, 25 Januari 2026
 - a. Program : Mengukur efektivitas token ekonomi dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget*
 - b. Kegiatan : Memberikan pertanyaan survei pra penelitian & membagi kelompok eksperimen dan kontrol
 - c. Waktu : 20 Menit
 - d. Sasaran : Santri yang menggunakan *gadget* 8 jam sehari atau lebih.

e. Uraian kegiatan dan tujuan

Tabel 4. 1 Survei Pra Penelitian

Waktu	20 Menit
Uraian Kegiatan	Memberikan pertanyaan survei pra penelitian & membagi kelompok eksperimen dan kontrol
Tujuan	1. Mengetahui kondisi awal tingkat kecanduan <i>gadget</i> pada peserta sebelum diberikan perlakuan 2. Mengelompokkan peserta penelitian ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

f. Langkah langkah kegiatan

- 1) Peneliti membuka kegiatan dan memperkenalkan diri.
- 2) Peneliti membagikan skala/kuesioner kecanduan *gadget* untuk mengetahui tingkat penggunaan *gadget* pada peserta
- 3) Peneliti menyeleksi peserta berdasarkan hasil screening awal dengan kuisisioner survei pra penelitian
- 4) Peserta yang memenuhi kriteria dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

2. Hari/Tanggal : Sabtu, 04 April 2026

- a. Program : Mengukur efektivitas token ekonomi dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget*.
- b. Kegiatan : Memberikan *pre test* secara online kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- c. Waktu : 24 Jam
- d. Sasaran : Peserta yang sudah terpilih menjadi kelompok eksperimen dan kontrol.
- e. Uraian Kegiatan dan tujuan

Tabel 4. 2 Pre Test

Waktu	24 Jam
Uraian Kegiatan	Memberikan <i>pre test</i> secara online kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
Tujuan	1. Mengetahui tingkat awal perilaku kecanduan <i>gadget</i> pada peserta sebelum perlakuan (eksperimen) 2. Memperoleh data dasar (baseline) sebagai acuan penelitian

f. Langkah langkah

- 1) Peneliti membagikan link skala/kuesioner *pre test* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara online
- 2) Peneliti memberikan petunjuk pengisian kuesioner kepada seluruh peserta
- 3) Peserta mengisi kuesioner sesuai dengan kondisi penggunaan *gadget* yang sebenarnya
- 4) Peneliti memantau proses pengisian dan memastikan seluruh peserta mengisi sampai selesai

3. Hari/Tanggal: Minggu, 05 April 2025

- a. Program : Mengukur efektivitas token ekonomi dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget*
- b. Kegiatan : Menjelaskan edukasi kecanduan *gadget* dan penjelasan intervensi
- c. Waktu : 45 Menit
- d. Sasaran : Kelompok Eksperimen yang memenuhi kriteria penelitian

e. Uraian Kegiatan dan Tujuan

Tabel 4. 3 Edukasi Kecanduan Gadget

Waktu	45 Menit
Uraian Kegiatan	Menjelaskan edukasi kecanduan <i>gadget</i> dan penjelesan intervensi
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan pemahaman kepada peserta mengenai dampak dan karakteristik kecanduan <i>gadget</i> 2. Meningkatkan kesadaran peserta terhadap perilaku penggunaan <i>gadget</i> yang berlebihan 3. Menjelaskan mekanisme pelaksanaan intervensi token ekonomi agar peserta memahami aturan dan prosedur kegiatan 4. Mempersiapkan peserta untuk mengikuti proses intervensi secara terarah dan konsisten

f. Langkah langkah

- 1) Peneliti membuka sesi edukasi dengan menjelaskan materi yang berhubungan dengan kecanduan *gadget* seperti : pengertian, ciri ciri, faktor , dan dampak dari kecanduan *gadget*
- 2) Peneliti menjelaskan dampak negatif penggunaan *gadget* yang berlebihan terhadap kehidupan sehari hari
- 3) Peneliti mengajak peserta untuk mengenali pola penggunaan *gadget* yang berlebihan pada diri masing masing
- 4) Peneliti menjelaskan konsep dan mekanisme intervensi token ekonomi yang akan ditetapkan
- 5) Peneliti menyampaikan aturan, target, serta sistem pemberian token dan *reward* selama intervensi berlangsung
- 6) Peneliti memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya agar memahami prosedur intervensi dengan jelas

4. Hari/Tanggal : Senin-Minggu, 06-26 April 2026

- a. Program : Mengukur efektivitas token ekonomi dalam menurunkan perilaku kecanduan *Gadget*

- b. Kegiatan : Melaksanakan intervensi token ekonomi seperti monitoring harian melalui *screenshot screen time* dan pemberian token sebagai *reward* atas keberhasilan peserta mencapai target.
- c. Waktu : 21 Hari (3 Minggu)
- d. Sasaran : Kelompok eksperimen yang memenuhi kriterian penelitian
- e. Uraian Kegiatan dan tujuan :

Tabel 4. 4 Intervensi

Waktu	21 Hari (3 Minggu)
Uraian Kegiatan	Melaksanakan intervensi token ekonomi seperti monitoring harian melalui <i>screenshot screen time</i> dan pemberian token sebagai <i>reward</i> atas keberhasilan peserta mencapai target.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi durasi penggunaan <i>gadget</i> pada peserta melalui penerapan token ekonomi 2. Membentuk perilaku penggunaan <i>gadget</i> yang lebih terkontrol dan terarah 3. Meningkatkan konsistensi peserta dalam membatasi penggunaan <i>gadget</i> melalui sistem <i>reward</i> 4. Mengetahui perubahan perilaku penggunaan <i>gadget</i> selama proses intervensi berlangsung.

- f. Langkah langkah
 - 1) Peneliti membuat grup kelompok eksperimen
 - 2) Pada pukul 21.00, peneliti mengintruksikan kepada seluruh peserta untuk mengirimkan tangkapan layar (*screenshot screen time*) terkait total durasi penggunaan *gadget* dalam sehari. Langkah langkah yang perlu dilakukan sebagai berikut :
 - a. Buka fitur screen time/waktu layar HP
 - b. Lihat total pemakaian hari ini
 - c. *Screenshot* (SS) hasilnya
 - d. Kirim ke grup kelompok eksperimen
 - 3) Peneliti mencatat durasi penggunaan *gadget* peserta di tabel monitoring

- 4) Peneliti memberikan token berupa stiker bagi peserta yang menggunakan *gadget* tidak lebih dari 8 jam dalam sehari.

Hasil Observasi

Tabel 4. 5 Lembaran Observasi Minggu Ke 1

No	NAMA	Hari, Tanggal	Durasi Penggunaa						
			Minggu Ke 1						
			Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
1	NI	6-12 April	9 J,43 M	7 J, 23 M	7 J, 2 M	6 J, 56 M	7 J, 52 M	6 J, 46 M	10 J, 22 M
2	FD	6-12 April	8 J, 56 M	9 J, 44 M	7 J, 23 M	5 J, 43 M	6 J, 28 M	11 j, 13 M	7 J, 46 M
3	AD	6-12 April	7 J, 4 M	11 J, 44 M	7 J, 32 M	8 J, 8 M	6 J, 5 M	6 J, 48 M	7 J, 42 M
4	AZ	6-12 April	10 J, 11 M	7 J, 43 M	7 J, 56 M	6 J, 54 M	6 J, 31 M	7 J, 40 M	9 J, 21 M
5	DM	6-12 April	12 J, 3 M	7 J, 54 M	7 J, 31 M	6 J, 54 M	7 J, 43 M	7 J, 31 M	9 J, 47 M
6	AS	6-12 April	11 J, 56 M	10 J, 31 M	7 J, 21 M	7 J, 42 M	6 J, 13 M	9 J, 54 M	6 J, 28 M
7	IC	6-12 April	5 J, 56 M	6 J, 43 M	6 J, 31 M	8 J, 29 M	6 J, 42 M	7 J, 46 M	5 J, 47 M
8	FZ	6-12 April	6 J, 38 M	6 J, 56 M	8 J, 6M	7 J, 43 M	7 J, 53 M	6 J, 42 M	8 J, 32 M
9	GF	6-12 April	9 J, 44 M	6 J, 41 M	8 J, 55 M	6 J, 1 M	6 J, 56 M	7 J, 58 M	6 J, 47 M
10	AK	6-12 April	5 J, 39 M	6 J, 38 M	6 J, 32 M	7 J, 42 M	4 J, 6 M	6 J, 52 M	8 J, 4 M
11	AI	6-12 April	8 j, 6 M	7 J, 41 M	8 J, 45 M	5 J, 29 M	6 J, 7 M	7 J, 22 M	9 J, 7 M
12	FD	6-12 April	6 J, 39 M	6 J, 28 M	9 J, 32 M	7 J, 28 M	8 J, 34 M	7 J, 27 M	7, 18 M
13	IQ	6-12 April	5 J, 56 M	9 j, 49 M	6J, 5 M	7 J, 32 M	5 J, 2 M	7 J, 4 M	10 J, 35 M
14	TH	6-12 April	7 J, 6 M	7 J, 34 M	6 J, 54 M	8 J, 31 M	6 J, 7 M	5 J, 56 M	5 J, 6M
15	WD	6-12 April	9 J, 55 M	7 J, 23 M	8 J, 3 M	6 J, 11 M	6 J, 35 M	7 J, 48 M	6 J, 5 M
16	NB	6-12 April	6 J, 53 M	6 J, 37 M	5 J, 56 M	3 J, 54 M	8 J, 5 M	6 J, 43 M	6 J, 8 M
17	RF	6-12 April	7 J, 54 M	5 J, 43 M	5 J, 3 M	6 J, 41 M	4 J, 39 M	7 J, 23 M	7 J, 19 M
18	RH	6-12 April	6 J, 49 M	9 J, 56 M	7 J, 42 M	7 J, 31 M	6 J, 8 M	7 J, 48 M	7 J, 49 M
19	RZ	6-12 April	5 J, 56 M	5 J, 23 M	7 J, 45 M	5 J, 24 M	6 J, 34 M	6 J, 12 M	7 J, 27 M
20	ST	6-12 April	4 J, 6 M	4 J, 39 M	6 J, 37 M	7 J, 6 M	4 J, 29 M	6 J, 38 M	6 J, 37 M

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama tiga minggu, terlihat adanya perubahan pola penggunaan gadget pada subjek penelitian. Pada minggu pertama (6–12 April), durasi penggunaan gadget masih tergolong tinggi pada sebagian besar subjek. Rata-rata subjek menghabiskan waktu berjam-jam setiap harinya untuk menggunakan gadget, baik untuk bermain game online, mengakses media sosial, menonton video hiburan, maupun melakukan aktivitas digital lainnya. Tingginya intensitas penggunaan *gadget* pada minggu pertama menunjukkan bahwa perangkat digital masih menjadi aktivitas yang mendominasi keseharian subjek. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pengendalian

terhadap penggunaan *gadget* masih relatif rendah sehingga sebagian besar waktu luang lebih banyak dimanfaatkan untuk aktivitas berbasis layar (Abbas et al., 2025).

Tabel 4. 6 Lembar Observasi Minggu Ke 2

No	NAMA	Hari, Tanggal	Durasi Penggunaa						
			Minggu Ke 2						
			Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
1	NI	13-19 April	8 J, 52 M	6 J, 48 M	6 J, 35 M	6 J, 14 M	6 J, 43 M	6 J, 08 M	8 J, 54 M
2	FD	13-19 April	8 J, 05 M	8 J, 36 M	6 J, 41 M	5 J, 11 M	5 J, 52 M	9 J, 34 M	6 J, 58 M
3	AD	13-19 April	8 J, 35 M	10 J, 21 M	6 J, 44 M	7 J, 15 M	9 J, 28 M	5 J, 56 M	10 J, 31 M
4	AZ	13-19 April	8 J, 59 M	6 J, 52 M	6 J, 37 M	5 J, 48 M	5 J, 36 M	6 J, 32 M	8 J, 13 M
5	DM	13-19 April	10 J, 8 M	6 J, 45 M	6 J, 29 M	8 J, 57 M	6 J, 32 M	8 J, 15 M	10 J, 35 M
6	AS	13-19 April	10 J, 4 M	9 J, 08 M	6 J, 15 M	9 J, 38 M	5 J, 24 M	9 J, 31 M	7 J, 56 M
7	IC	13-19 April	5 J, 08 M	5 J, 57 M	5 J, 41 M	7 J, 12 M	5 J, 38 M	6 J, 21 M	5 J, 05 M
8	FZ	13-19 April	5 J, 54 M	6 J, 11 M	7 J, 12 M	6 J, 37 M	6 J, 42 M	5 J, 54 M	7 J, 05 M
9	GF	13-19 April	8 J, 31 M	5 J, 54 M	7 J, 48 M	5 J, 17 M	5 J, 48 M	6 J, 42 M	5 J, 58 M
10	AK	13-19 April	4 J, 58 M	5 J, 34 M	5 J, 43 M	6 J, 33 M	3 J, 41 M	5 J, 58 M	6 J, 54 M
11	AI	13-19 April	7 J, 11 M	6 J, 58 M	7 J, 34 M	4 J, 42 M	5 J, 15 M	6 J, 21 M	7 J, 56 M
12	FD	13-19 April	5 J, 52 M	5 J, 41 M	8 J, 15 M	6 J, 25 M	7 J, 22 M	6 J, 14 M	6 J, 33 M
13	IQ	13-19 April	5 J, 03 M	8 J, 17 M	5 J, 12 M	6 J, 11 M	4 J, 15 M	6 J, 03 M	9 J, 14 M
14	TH	13-19 April	6 J, 15 M	6 J, 27 M	5 J, 58 M	7 J, 04 M	5 J, 14 M	5 J, 07 M	4 J, 31 M
15	WD	13-19 April	8 J, 36 M	6 J, 18 M	7 J, 01 M	5 J, 08 M	5 J, 52 M	6 J, 31 M	5 J, 12 M
16	NB	13-19 April	5 J, 44 M	5 J, 52 M	5 J, 08 M	3 J, 14 M	7 J, 02 M	5 J, 35 M	5 J, 14 M
17	RF	13-19 April	8 J, 41 M	6 J, 55 M	7 J, 24 M	5 J, 36 M	7 J, 58 M	6 J, 18 M	9 J, 02 M
18	RH	13-19 April	5 J, 58 M	8 J, 42 M	6 J, 31 M	6 J, 18 M	5 J, 19 M	6 J, 35 M	6 J, 42 M
19	RZ	13-19 April	5 J, 02 M	4 J, 41 M	6 J, 38 M	4 J, 18 M	5 J, 46 M	5 J, 28 M	6 J, 13 M
20	ST	13-19 April	3 J, 25 M	3 J, 58 M	5 J, 44 M	6 J, 03 M	3 J, 51 M	5 J, 27 M	5 J, 35 M

Memasuki minggu kedua (13–19 April), mulai terlihat perubahan pada perilaku penggunaan *gadget*. Sebagian besar subjek menunjukkan penurunan durasi penggunaan dibandingkan minggu sebelumnya. Penurunan tersebut tercermin dari berkurangnya jumlah jam penggunaan *gadget* pada berbagai hari pengamatan. Berkurangnya durasi penggunaan ini menunjukkan bahwa subjek mulai mampu mengendalikan kebiasaan menggunakan gadget secara berlebihan. Meskipun demikian, beberapa subjek masih menunjukkan kecenderungan mempertahankan bahkan meningkatkan penggunaan gadget, yaitu AD, DM, AS, dan RF. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa proses perubahan perilaku pada setiap individu tidak berlangsung dengan tingkat keberhasilan yang sama,

karena dipengaruhi oleh kebiasaan dan pola penggunaan *gadget* yang telah terbentuk sebelumnya Alawiyah *et al.*, (2021).

Tabel 4. 7 Lembar Observasi Minggu Ke 3

No	NAMA	Hari, Tanggal	Durasi Penggunaa						
			Minggu Ke 3						
			Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
1	NI	20-26 April	7 J, 15 M	5 J, 52 M	5 J, 34 M	5 J, 08 M	5 J, 42 M	4 J, 55 M	7 J, 08 M
2	FD	20-26 April	6 J, 58 M	7 J, 22 M	5 J, 31 M	4 J, 42 M	4 J, 53 M	8 J, 05 M	5 J, 46 M
3	AD	20-26 April	9 J, 42 M	8 J, 54 M	9 J, 32 M	6 J, 08 M	8 J, 35 M	8 J, 48 M	7 J, 37 M
4	AZ	20-26 April	7 J, 41 M	5 J, 41 M	5 J, 23 M	4 J, 52 M	4 J, 38 M	5 J, 25 M	6 J, 54 M
5	DM	20-26 April	9 J, 11 M	8 J, 58 M	5 J, 18 M	10 J, 43 M	5 J, 15 M	8 J, 06 M	7 J, 22 M
6	AS	20-26 April	8 J, 55 M	7 J, 45 M	9 J, 07 M	5 J, 29 M	9 J, 37 M	7 J, 18 M	9 J, 52 M
7	IC	20-26 April	4 J, 12 M	4 J, 58 M	4 J, 33 M	6 J, 01 M	4 J, 29 M	5 J, 11 M	4 J, 08 M
8	FZ	20-26 April	4 J, 46 M	5 J, 03 M	6 J, 08 M	5 J, 22 M	5 J, 34 M	4 J, 45 M	6 J, 18 M
9	GF	20-26 April	7 J, 18 M	4 J, 46 M	6 J, 34 M	4 J, 05 M	4 J, 42 M	5 J, 37 M	4 J, 51 M
10	AK	20-26 April	4 J, 08 M	4 J, 52 M	4 J, 51 M	5 J, 28 M	3 J, 05 M	5 J, 07 M	5 J, 48 M
11	AI	20-26 April	6 J, 03 M	5 J, 41 M	6 J, 15 M	4 J, 03 M	4 J, 28 M	5 J, 13 M	6 J, 42 M
12	FD	20-26 April	4 J, 48 M	4 J, 37 M	7 J, 08 M	5 J, 12 M	6 J, 15 M	5 J, 06 M	5 J, 26 M
13	IQ	20-26 April	4 J, 11 M	7 J, 05 M	4 J, 23 M	5 J, 08 M	3 J, 24 M	5 J, 01 M	8 J, 08 M
14	TH	20-26 April	5 J, 04 M	5 J, 22 M	4 J, 56 M	6 J, 02 M	4 J, 05 M	4 J, 12 M	3 J, 58 M
15	WD	20-26 April	7 J, 12 M	5 J, 04 M	5 J, 58 M	4 J, 11 M	4 J, 43 M	5 J, 22 M	4 J, 18 M
16	NB	20-26 April	4 J, 36 M	4 J, 48 M	4 J, 02 M	2 J, 56 M	6 J, 04 M	4 J, 42 M	4 J, 08 M
17	RF	20-26 April	6 J, 38 M	9 J, 06 M	8 J, 58 M	6 J, 52 M	7 J, 14 M	9 J, 06 M	8 J, 01 M
18	RH	20-26 April	4 J, 52 M	7 J, 31 M	5 J, 22 M	5 J, 06 M	4 J, 12 M	5 J, 24 M	5 J, 38 M
19	RZ	20-26 April	4 J, 08 M	3 J, 56 M	5 J, 29 M	3 J, 55 M	4 J, 42 M	4 J, 39 M	5 J, 07 M
20	ST	20-26 April	2 J, 54 M	3 J, 31 M	4 J, 52 M	5 J, 02 M	3 J, 05 M	4 J, 33 M	4 J, 46 M

Pada minggu ketiga (20–26 April), tren penurunan penggunaan gadget semakin terlihat pada mayoritas subjek. Durasi penggunaan gadget menjadi lebih rendah dan relatif lebih stabil dibandingkan minggu pertama dan minggu kedua. Secara keseluruhan, sebanyak 16 subjek (80%) mengalami penurunan durasi penggunaan gadget, sedangkan 4 subjek (20%) mengalami peningkatan durasi penggunaan gadget, yaitu AD, DM, AS, dan RF. Penurunan yang terjadi pada sebagian besar subjek menunjukkan adanya perubahan perilaku ke arah penggunaan gadget yang lebih terkontrol. Hal ini terlihat dari berkurangnya aktivitas seperti bermain game online dalam waktu yang lama, scrolling media sosial secara berlebihan, menonton video hiburan tanpa batas waktu, serta penggunaan gadget pada waktu luang yang sebelumnya cukup tinggi Regnier *et al.*, (2022).

Sementara itu, peningkatan yang terjadi pada AD, DM, AS, dan RF menunjukkan bahwa kebiasaan penggunaan gadget yang telah terbentuk masih cukup kuat sehingga memerlukan upaya pengendalian yang lebih intensif. Secara umum, hasil observasi menunjukkan bahwa mayoritas subjek telah mengalami perubahan perilaku yang ditandai dengan menurunnya intensitas penggunaan gadget dari minggu pertama hingga minggu ketiga.

1. Analisis Perubahan Perilaku Penggunaan Gadget Melalui Teknik Token Ekonomi

Penurunan durasi penggunaan gadget yang dialami oleh 16 subjek (80%) menunjukkan bahwa penerapan teknik token ekonomi efektif dalam membantu mengurangi perilaku kecanduan gadget. Melalui pemberian penguatan positif berupa token kepada subjek yang mampu mencapai target pengurangan penggunaan gadget, muncul motivasi untuk mempertahankan perilaku yang diharapkan secara konsisten. Efektivitas teknik ini tidak hanya tercermin dari berkurangnya durasi penggunaan gadget, tetapi juga dari perubahan yang terjadi pada kemampuan kognitif, perilaku psikomotorik, dan kondisi psikologis subjek. Pada kemampuan kognitif, subjek menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan, kemampuan yang lebih baik dalam mengelola waktu, serta meningkatnya kemampuan untuk menentukan prioritas antara aktivitas yang bersifat produktif dan aktivitas hiburan Pasaribu *et al.*, (2023). Dari segi psikomotorik, subjek mulai lebih aktif terlibat dalam berbagai kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik dan interaksi langsung dengan lingkungan, seperti berolahraga, membantu pekerjaan rumah, mengikuti kegiatan sosial, serta menyelesaikan tugas akademik yang sebelumnya sering tertunda karena penggunaan gadget yang berlebihan. Sementara itu, pada kondisi psikologis, subjek menunjukkan peningkatan kemampuan mengendalikan diri, berkurangnya keinginan untuk terus-menerus memeriksa gadget, meningkatnya fokus dan konsentrasi saat melakukan aktivitas, serta menurunnya ketergantungan emosional terhadap perangkat digital. Perubahan tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan gadget yang sebelumnya mendominasi aktivitas sehari-hari mulai tergantikan oleh perilaku yang lebih adaptif, produktif, dan terarah.

Perubahan perilaku yang terjadi pada mayoritas subjek menunjukkan bahwa penurunan penggunaan gadget tidak berlangsung secara spontan, melainkan berkaitan dengan penerapan teknik token ekonomi selama proses intervensi. Hal ini terlihat dari pola perubahan yang terjadi secara bertahap dan konsisten selama tiga minggu observasi. Pada minggu pertama, sebagian besar subjek masih menunjukkan durasi penggunaan gadget yang relatif tinggi, yang ditandai dengan tingginya intensitas bermain game online, scrolling media sosial seperti TikTok dan Instagram, menonton video melalui YouTube maupun platform streaming lainnya, serta penggunaan berbagai aplikasi hiburan dalam waktu yang cukup lama Aziz *et al.*, (2024). Setelah penerapan token ekonomi, pada minggu kedua mulai terlihat adanya penurunan durasi penggunaan gadget pada sebagian besar subjek, dan tren tersebut terus berlanjut hingga minggu ketiga. Secara deskriptif, penurunan tersebut ditunjukkan oleh berkurangnya frekuensi membuka media sosial, menurunnya intensitas bermain game online, berkurangnya waktu yang dihabiskan untuk menonton konten hiburan digital, serta semakin terbatasnya penggunaan gadget pada waktu luang. Meskipun terdapat 4 subjek (20%), yaitu AD, DM, AS, dan RF, yang masih menunjukkan peningkatan penggunaan gadget, dominannya jumlah subjek yang mengalami penurunan mengindikasikan bahwa teknik token ekonomi merupakan strategi yang efektif dalam membantu mengurangi kecanduan gadget dan membentuk pola penggunaan gadget yang lebih sehat serta terkontrol.

5. Hari/Tanggal : Senin, 27 April 2026

- a. Program : Mengukur efektivitas token ekonomi dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget*
- b. Kegiatan : Menukarkan token yang telah terkumpul berupa *Canva Pro* dan memberikan *pre test* secara online kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- c. Waktu : 24 Jam
- d. Sasaran : Peserta yang sudah terpilih menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- e. Uraian Kegiatan dan Tujuan

Tabel 4. 8 Pembagian Reward

Waktu	24 Jam
Uraian Kegiatan	Menukarkan token yang telah terkumpul berupa <i>Canva Pro</i> dan memberikan <i>pre test</i> secara online kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Memberikan penguatan positif kepada peserta atas keberhasilan mencapai target selama intervensi2. Meningkatkan motivasi peserta dalam mempertahankan perilaku penggunaan <i>gadget</i> yang lebih terkontrol3. Mengapresiasi konsistensi peserta melalui penukaran <i>reward</i> yang telah ditentukan4. Mengetahui tingkat akhir perilaku kecanduan <i>gadget</i> pada peserta melalui pelaksanaan <i>post test</i>

f. Langkah langkah

- 1) Peneliti melakukan pengecekan jumlah token yang telah dikumpulkan oleh peserta selama intervensi
- 2) Peneliti memberikan *reward* berupa akses *Canva Pro* kepada peserta yang memenuhi ketentuan penukaran token
- 3) Peneliti menjelaskan mekanisme penukaran token pembagian *reward* kepada peserta
- 4) Peneliti membagikan link skala/kuesioner post test kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara online
- 5) Peneliti memberikan arahan dan petunjuk pengisian kepada seluruh peserta
- 6) Peserta mengisi kuesioner post test sesuai dengan kondisi penggunaan *gadget* setelah intervensi berlangsung
- 7) Peneliti memantau proses pengisian dan memastikan seluruh peserta menyelesaikan kuesioner

6. Hari/Tanggal : Selasa, 28 April 2026
- a. Program : Mengukur efektivitas token ekonomi dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget*
 - b. Kegiatan : Berbagi pengalaman selama program berlangsung dan menutup kegiatan penelitian ini
 - c. Waktu : 60 Menit
 - d. Sasaran : Peserta yang sudah mengikuti program penelitian
 - e. Uraian kegiatan dan Tujuan

Tabel 4. 9 Wanwancara

Waktu	60 Menit
Uraian Kegiatan	Berbagi pengalaman selama program berlangsung dan menutup kegiatan penelitian ini
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk merefleksikan pengalaman selama mengikuti program intervensi 2. Mengetahui kendala dan perubahan yang dirasakan peserta selama pelaksanaan program 3. Mengevaluasi pelaksanaan program berdasarkan pengalaman peserta 4. Menutup rangkaian kegiatan penelitian secara formal dan terarah

- f. Langkah langkah
 - 1) Peneliti membuka sesi evaluasi dan refleksi bersama peserta
 - 2) Peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman, kendala, dan perubahan yang dirasakan selama program berlangsung
 - 3) Peneliti mendengarkan serta mencatat masukan dan tanggapan dari peserta sebagai bahan evaluasi
 - 4) Peneliti memberikan apresiasi kepada seluruh peserta atas partisipasi dan keterlibatan selama penelitian
 - 5) Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan menutup seluruh rangkaian kegiatan penelitian.

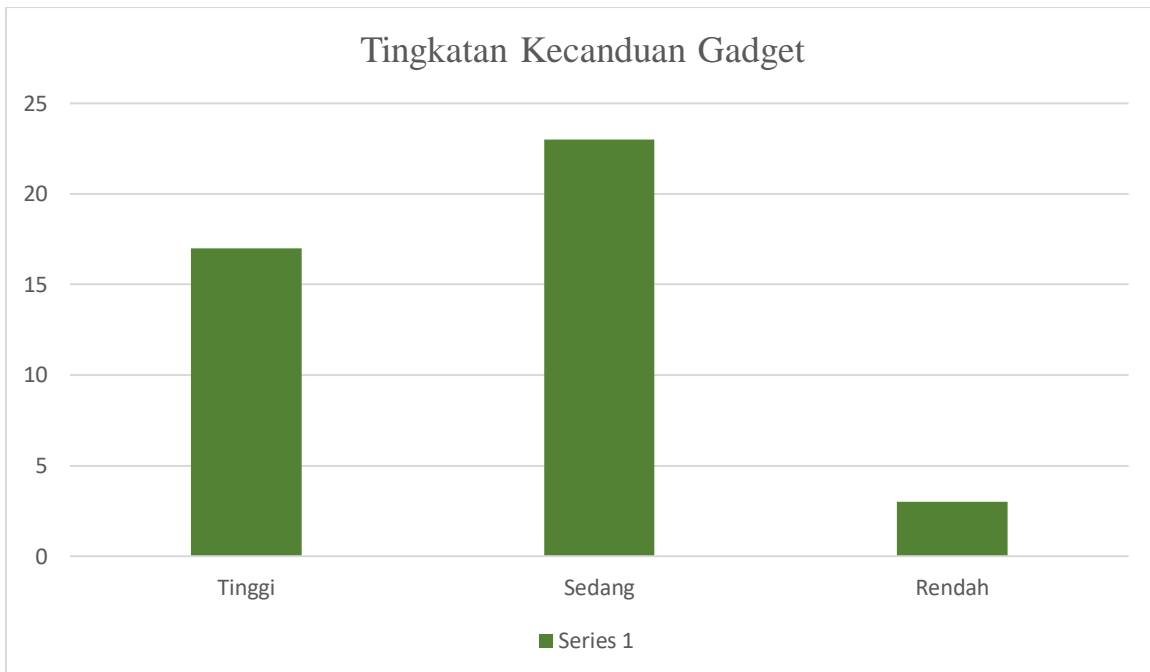
Tabel 4. 10 Rumus Interval

Rumus Interval
$X > M + SD$
$M - SD \leq X \leq M + SD$
$X < M - SD$

Tabel 4. 11 Kategorisasi

Skor	Kategorisasi
> 91	Tinggi
56-91	Sedang
< 56	Rendah

Gambar 4. 1Tingkatan Kecanduan Gadget



Berdasarkan diagram tingkat kecanduan *gadget* pada keseluruhan responden yang berjumlah 43 orang, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 23 responden (53,5%). Selanjutnya, responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 17 responden (39,5%), sedangkan kategori rendah berjumlah 3 responden (7%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *gadget* pada responden penelitian cenderung berada pada kategori sedang. Kondisi ini

mengindikasikan bahwa sebagian besar responden telah menunjukkan adanya kecenderungan penggunaan *gadget* yang cukup tinggi dan mulai memengaruhi aktivitas sehari-hari. Jumlah responden pada kategori tinggi juga tergolong cukup besar, sehingga menunjukkan bahwa perilaku penggunaan *gadget* secara berlebihan masih banyak ditemukan pada santri. Sementara itu, jumlah responden pada kategori rendah relatif sedikit, yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang mampu mengontrol penggunaan *gadget* dengan baik.

Tabel 4. 12 Hasil Presentase Kelompok Eksperimen

Kategori	Frekuensi		Presentase	
	<i>Pre test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Pre test</i>	<i>Post Test</i>
Tinggi	2	5	10%	25%
Sedang	16	12	80%	60%
Rendah	2	3	10%	15%
Total	20	20	100%	100%

Tabel 4. 13 Hasil Presentase Kelompok Kontrol

Kategori	Frekuensi		Presentase	
	<i>Pre test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Pre test</i>	<i>Post Test</i>
Tinggi	3	3	15%	15%
Sedang	15	14	75%	70%
Rendah	2	3	10%	15%
Total	20	20	100%	100%

Hasil persentase pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya perubahan distribusi tingkat kecanduan *gadget* antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan token ekonomi. Pada tahap *pre-test*, mayoritas subjek berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 16 orang (80%), sedangkan kategori tinggi dan rendah masing-masing berjumlah 2 orang (10%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebelum pemberian perlakuan, sebagian besar subjek memiliki tingkat kecanduan *gadget* pada kategori sedang. Setelah diberikan perlakuan, hasil *post-test* menunjukkan adanya perubahan distribusi, yaitu kategori tinggi meningkat menjadi 5 orang (25%), kategori sedang menurun menjadi 12 orang (60%), dan kategori rendah meningkat menjadi 3 orang (15%). Perubahan tersebut menunjukkan adanya

pergeseran tingkat kecanduan *gadget* pada kelompok eksperimen setelah penerapan token ekonomi.

Pada kelompok kontrol, distribusi tingkat kecanduan *gadget* pada tahap *pre-test* juga didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 15 orang (75%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 3 orang (15%) dan kategori rendah sebanyak 2 orang (10%). Pada tahap *post-test*, jumlah subjek pada kategori tinggi tetap sebanyak 3 orang (15%), kategori sedang menurun menjadi 14 orang (70%), dan kategori rendah meningkat menjadi 3 orang (15%). Perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol relatif kecil dan tidak menunjukkan pergeseran distribusi yang berarti jika dibandingkan dengan kelompok eksperimen.

Secara umum, hasil persentase menunjukkan bahwa perubahan distribusi tingkat kecanduan *gadget* pada kelompok eksperimen lebih terlihat dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini dapat dilihat dari adanya penurunan persentase pada kategori sedang dan peningkatan persentase pada kategori rendah pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan token ekonomi, sedangkan pada kelompok kontrol perubahan yang terjadi cenderung lebih kecil. Temuan ini memberikan gambaran bahwa penerapan token ekonomi memiliki pengaruh terhadap perubahan perilaku penggunaan *gadget* pada subjek penelitian, sehingga dapat menjadi salah satu strategi dalam upaya menurunkan tingkat kecanduan *gadget* (Hakim *et al.*, 2025).

C. Hasil Data

Berdasarkan paparan data di atas maka hasil eksperimen dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Kelompok Eksperimen

Diketahui mayoritas subjek tingkat kecanduan *gadget* berada pada kategori sedang baik pada saat *pre-test* maupun *post-test*. Hal ini ditunjukkan pada kategori sedang dengan angka persentase *pre-test* sebesar 80% dan *post-test* sebesar 60%. Pada kategori tinggi, persentase mengalami peningkatan dari 10% pada *pre-test* menjadi 25% pada *post-test*, sedangkan pada kategori rendah mengalami peningkatan dari 10% pada *pre-test* menjadi 15% pada *post-test*. Perubahan

distribusi tersebut menunjukkan adanya pergeseran tingkat kecanduan *gadget* setelah diberikan perlakuan token ekonomi. Meskipun kategori sedang masih mendominasi, adanya peningkatan pada kategori rendah menunjukkan bahwa sebagian subjek mengalami penurunan tingkat kecanduan *gadget* setelah mengikuti program token ekonomi.

b. Kelompok Kontrol

Pada kelompok kontrol, mayoritas subjek juga berada pada kategori sedang baik pada saat *pre-test* maupun *post-test*. Hal ini ditunjukkan pada kategori sedang dengan angka persentase 75% pada *pre-test* dan 70% pada *post-test*. Pada kategori tinggi, persentase tetap stabil yaitu 15% pada *pre-test* dan 15% pada *post-test*, sedangkan kategori rendah mengalami peningkatan dari 10% pada *pre-test* menjadi 15% pada *post-test*. Perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol cenderung lebih kecil dibandingkan kelompok eksperimen, sehingga dapat dilihat bahwa tanpa adanya perlakuan khusus perubahan tingkat kecanduan *gadget* tidak terlalu signifikan.

Dari hasil perolehan data di atas, dapat diasumsikan bahwa terdapat perubahan tingkat kecanduan *gadget* baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol setelah pelaksanaan penelitian. Akan tetapi, perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen lebih terlihat dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian perlakuan berupa token ekonomi memberikan pengaruh terhadap perubahan perilaku penggunaan *gadget* pada subjek penelitian (Zain, 2024).

1. Uji Deskriptif

Uji statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan profil demografis data serta menjelaskan karakteristik tendensi sentral, seperti nilai rata-rata (mean). Selain itu, uji ini juga bertujuan untuk melihat tingkat variasi atau penyebaran data melalui standar deviasi, serta mengidentifikasi nilai minimum dan maksimum pada setiap kelompok, baik sebelum maupun setelah intervensi diberikan.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Deskriptif *Statistic*

		N	Range	Minimum	Maximum	Mean	SD
Pre Test	Eksp	20	11	73	84	78,2	2.668
Post Tets	Eksp	20	12	71	81	75,5	2.838
Pre Test	Kontrol	20	18	71	89	79,25	4.598
Post Test	Kontrol	20	15	72	87	80	4.026
Valid	N	20					
(listwise)							

Berdasarkan tabel deskriptif, penelitian ini melibatkan 40 responden yang terbagi menjadi 20 kelompok eksperimen dan 20 kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) *pre-test* sebesar 78,2 dengan rentang skor 73–84 dan standar deviasi 2,668, sedangkan pada *post-test* mengalami penurunan menjadi 75,5 dengan rentang skor 71–81 dan standar deviasi 2,838, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kecanduan *gadget* setelah diberikan perlakuan token ekonomi. Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata *pre-test* sebesar 79,25 dengan rentang skor 71–89 dan standar deviasi 4,598, kemudian pada *post-test* meningkat menjadi 80 dengan rentang skor 72–87 dan standar deviasi 4,026, yang mengindikasikan tidak adanya penurunan kecanduan *gadget* pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Dengan demikian, secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan perubahan yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol, sehingga mengarah pada adanya pengaruh pemberian token ekonomi dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget*.

Tabel 4. 15 Mean Hipotetik

Mean Hipotetik	$\frac{126 + 21}{20}$	= 127
----------------	-----------------------	-------

Selanjutnya, dilakukan perhitungan mean empirik untuk mengetahui nilai rata-rata aktual pada tahap pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*) sebagai berikut:

a. *Mean Empirik* Kelompok Eksperimen

1) *Pre Test*

Diketahui jumlah total skor awal adalah 1564 dengan N=20

Tabel 4. 16 Pre Test

<i>Mean Empirik</i>	$\frac{1564}{20}$	=78,2
---------------------	-------------------	-------

2) *Post test*

Diketahui jumlah total skor akhir adalah 1510 dengan N=20

Tabel 4. 17 Post Test

<i>Mean Empirik</i>	$\frac{1510}{20}$	=75,5
---------------------	-------------------	-------

b. *Mean Empirik* Kelompok kontrol

1) *Pre Test*

Diketahui jumlah total skor akhir adalah 1585 dengan N=20

Tabel 4. 18 Pre Test

<i>Mean Empirik</i>	$\frac{1585}{20}$	=79,25
---------------------	-------------------	--------

2) *Post Test*

Diketahui jumlah total skor akhir adalah 1600 dengan N=20

Tabel 4. 19 Post Test

<i>Mean Empirik</i>	$\frac{1600}{20}$	= 80
---------------------	-------------------	------

Berdasarkan hasil perhitungan mean empirik pada kelompok eksperimen, diketahui bahwa nilai rata-rata *pre-test* sebesar 78,2 mengalami penurunan pada *post-test* menjadi 75,5. Penurunan ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan, terdapat perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu berkurangnya tingkat kecanduan *gadget* pada santri. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh dalam menekan perilaku penggunaan *gadget* yang berlebihan, sehingga santri mulai mampu mengontrol penggunaannya secara lebih optimal dibandingkan sebelum perlakuan.

Sebaliknya, pada kelompok kontrol terlihat bahwa nilai rata-rata *pre-test* sebesar 79,25 justru mengalami sedikit peningkatan pada *post-test* menjadi 80. Kondisi ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi, tingkat kecanduan *gadget* cenderung tidak mengalami penurunan, bahkan berpotensi meningkat. Dengan demikian, perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memperkuat bahwa perlakuan yang diberikan berperan dalam menurunkan tingkat kecanduan *gadget*, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam membantu mengendalikan perilaku penggunaan *gadget* pada santri

Tabel 4. 20 Analisis Mean Empirik Per Aspek Eksperimen

<i>Aspek SAS</i>	<i>Mean Pre Test</i>	<i>Mean Post Test</i>
Mengganggu Kehidupan Sehari Hari	3,32	3,15
Positive Antisipasi	3,59	3,5
Ketergantungan	3,64	3,42
Hubungan Berorientasi Dunia Maya	4,04	3,76
Penggunaan Berlebihan	3,92	3,77
Toleransi	3,92	3,25

Tabel 4. 21 Mean Empirik Per Aspek Kontrol

<i>Aspek SAS</i>	<i>Mean Pre Test</i>	<i>Mean Post Test</i>
Mengganggu Kehidupan Sehari Hari	3,85	3,7
Positive Antisipasi	3,5	3,82
Ketergantungan	3,71	3,91
Hubungan Berorientasi Dunia Maya	4,05	3,71
Penggunaan Berlebihan	3,8	3,88
Toleransi	2,88	3,75

Berdasarkan hasil analisis mean empirik per aspek, pada kelompok eksperimen secara umum terlihat adanya penurunan skor dari *pre-test* ke *post-test* pada sebagian besar aspek kecanduan *gadget*, terutama pada aspek hubungan berorientasi dunia maya, ketergantungan, dan penggunaan berlebihan, yang menunjukkan bahwa intervensi token ekonomi mampu membantu santri dalam mengurangi ketertarikan terhadap dunia maya, menekan dorongan penggunaan *gadget*, serta mengontrol durasi penggunaannya, meskipun terdapat peningkatan pada aspek toleransi yang mengindikasikan masih adanya kebutuhan penggunaan *gadget* yang cukup tinggi pada sebagian santri. Sementara itu, pada kelompok kontrol, perubahan yang terjadi cenderung tidak konsisten, bahkan beberapa aspek seperti positive antisipasi, ketergantungan, dan toleransi mengalami peningkatan, yang menunjukkan kecenderungan meningkatnya perilaku kecanduan *gadget*, sehingga dapat disimpulkan bahwa tanpa intervensi perilaku kecanduan cenderung tidak mengalami perbaikan yang berarti, dan hal ini semakin memperkuat bahwa teknik token ekonomi efektif dalam menurunkan kecanduan *gadget*.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan syarat utama dalam penggunaan analisis statistik parametrik. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data sampel yang diperoleh berdistribusi normal, sehingga dapat merepresentasikan bahwa sampel tersebut berasal dari populasi yang juga berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, jumlah sampel pada masing-masing kelompok kurang dari 50 partisipan, sehingga uji yang digunakan adalah *Shapiro-Wilk* karena dikenal memiliki tingkat sensitivitas dan akurasi yang tinggi untuk sampel berukuran kecil.

Pengambilan keputusan dalam uji normalitas didasarkan pada perbandingan nilai signifikansi (*p-value*) dengan taraf signifikansi (α) sebesar 0,05. Hipotesis yang digunakan yaitu H_0 yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal, dan H_a yang menyatakan bahwa data tidak berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, maka H_0 diterima sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. 22 Hasil Uji Normalitas

Kelas	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>sig</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig</i>
<i>Pre test Eksperimen</i>	124	20	200	985	20	982
<i>Post Test Eksperimen</i>	151	20	200	962	20	589
<i>Pre test Kontrol</i>	172	20	125	953	20	411
<i>Post Test Kontrol</i>	110	20	200*	970	20	745

Berdasarkan tabel uji normalitas, penelitian ini melibatkan 40 responden yang terdiri dari 20 responden pada kelompok eksperimen dan 20 responden pada kelompok kontrol. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada *pre-test* kelompok eksperimen sebesar 0,982, *post-test* eksperimen sebesar 0,589, *pre-test* kelompok kontrol sebesar 0,411, dan *post-test* kelompok kontrol sebesar 0,745. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada masing-masing kelompok berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians merupakan analisis prasyarat yang bertujuan untuk memastikan kesamaan tingkat keragaman (*varians*) skor perilaku kecanduan *gadget* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini penting agar perbedaan hasil yang muncul benar-benar mencerminkan pengaruh intervensi, bukan karena perbedaan *varians* antar kelompok. Dalam penelitian ini, uji yang digunakan adalah *Levene's Test for Equality of Variances* karena sesuai dengan karakteristik data yang dianalisis.

Pengambilan keputusan dalam uji homogenitas didasarkan pada perbandingan nilai signifikansi (*p-value*) dengan taraf signifikansi (α) sebesar 0,05. Hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa varians skor perilaku kecanduan *gadget* antara kelompok eksperimen dan kontrol adalah sama (*homogen*), sedangkan hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa *varians* kedua kelompok tidak sama (tidak homogen). Jika nilai signifikansi (*Sig.*) $> 0,05$, maka H_0 diterima sehingga data dinyatakan homogen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi (*Sig.*) $< 0,05$, maka

H₀ ditolak dan H_a diterima, yang berarti varians data antar kelompok tidak homogen.

Tabel 4. 23 Hasil Uji Homogenitas

	<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig</i>
<i>Based on Mean</i>	1.725	1	38	197
<i>Based on Median</i>	1.666	1	38	205
<i>Based on Median and with adjusted df</i>	1.666	1	30,831	206
<i>Based on trimmed mean</i>	1.756	1	38	193

Berdasarkan Tabel 4.19 hasil uji homogenitas, penelitian ini melibatkan 40 responden yang terdiri dari 20 kelompok eksperimen dan 20 kelompok kontrol. Uji homogenitas dilakukan menggunakan *Levene's Test*, di mana pada baris *Based on Mean* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,197. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen. Hasil ini juga didukung oleh nilai signifikansi pada baris lainnya, yaitu *Based on Median* sebesar 0,205, *Based on Median and with adjusted df* sebesar 0,206, serta *Based on trimmed mean* sebesar 0,193, yang seluruhnya menunjukkan nilai di atas 0,05.

4. Uji Sample Paired T-Test

Pengujian Paired Sample T-Test digunakan untuk mengevaluasi signifikansi perbedaan rata-rata tingkat kecanduan *gadget* antara pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*) pada masing-masing kelompok secara internal. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan tingkat kecanduan *gadget* pada subjek yang sama sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa token ekonomi. Dengan demikian, pengujian ini membantu melihat efektivitas intervensi yang diberikan dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget*. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam analisis ini mengacu pada taraf signifikansi (α) sebesar 0,05.

Tabel 4. 24 Hasil Uji *Sample Statistic*

	<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviatiton</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Pre tes Eksperimen	782.000	20	266.754	59648
Post test Eksperimen	755.000	20	283.772	63453
Pre test kontrol	792.000	20	459.834	102.822
Post test kontrol	800.000	20	402.623	90029

Paired Samples Statistic merupakan bagian dari output uji *Paired Sample T-Test* yang berfungsi untuk memberikan gambaran deskriptif mengenai perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok yang sama, meliputi nilai rata-rata (*mean*), jumlah sampel (*N*), standar deviasi, dan *standar error mean*. Fungsi utamanya adalah untuk melihat kecenderungan perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan serta memberikan gambaran awal mengenai potensi efektivitas intervensi. Berdasarkan hasil uji, pada kelompok eksperimen diketahui bahwa rata-rata skor *pre-test* sebesar 782,00 mengalami penurunan menjadi 755,00 pada *post-test*, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kecanduan *gadget* setelah diberikan perlakuan token ekonomi, meskipun terdapat sedikit peningkatan variasi data yang terlihat dari *standar deviasi*. Sementara itu, pada kelompok kontrol, rata-rata skor justru mengalami peningkatan dari 792,50 menjadi 800,00, yang mengindikasikan bahwa tanpa perlakuan, tingkat kecanduan *gadget* cenderung meningkat. Secara deskriptif, hasil ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke arah yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol, sehingga dapat diindikasikan bahwa token ekonomi berpotensi efektif dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget*.

Tabel 4. 25 Paired Samples Correlations

	<i>N</i>	<i>Correlation</i>	<i>Sig.</i>
Pre test eksperimen	20	827	000
Post test eksperimen	20		
Pre test kontrol	20	913	000
Post test kontrol	20		

Paired Samples Correlations merupakan bagian dari output uji *Paired Sample T-Test* yang berfungsi untuk menunjukkan tingkat hubungan (korelasi) antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok yang sama. Uji ini bertujuan untuk melihat sejauh mana konsistensi atau keterkaitan perubahan skor pada subjek sebelum dan sesudah perlakuan. Nilai korelasi berkisar antara 0 sampai 1, di mana semakin mendekati 1 menunjukkan hubungan yang semakin kuat. Selain itu, nilai signifikansi (*Sig.*) digunakan untuk mengetahui apakah hubungan tersebut bermakna secara statistik dengan acuan taraf signifikansi 0,05.

Berdasarkan hasil uji, pada kelompok eksperimen diperoleh nilai korelasi sebesar 0,827 dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Artinya, perubahan yang terjadi pada subjek sebelum dan sesudah perlakuan token ekonomi memiliki keterkaitan yang konsisten. Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh nilai korelasi sebesar 0,913 dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang juga menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, bahkan lebih tinggi dibanding kelompok eksperimen. Hal ini mengindikasikan bahwa pada kedua kelompok, data memiliki konsistensi yang tinggi.

Tabel 4. 26 Paired Samples Test

	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
PreEks & PostEks	7.429	19	.000
PreKont& Post Kont	-1.776	19	.328

Paired Samples Test merupakan bagian utama dari uji *Paired Sample T-Test* yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok yang sama. Uji ini menyajikan informasi penting seperti selisih rata-rata (*mean difference*), nilai *t* hitung, derajat kebebasan (*df*), interval kepercayaan (*confidence interval*), serta nilai signifikansi (*Sig.*). Fungsi utama uji ini adalah untuk menguji hipotesis apakah intervensi yang diberikan, yaitu token ekonomi, memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget*. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi dengan taraf $\alpha = 0,05$, di mana jika *Sig.* $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan, sedangkan jika *Sig.* $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil uji, pada kelompok eksperimen diperoleh nilai mean difference sebesar 270,000 dengan nilai $t = 7,429$ dan *Sig.* = 0,000 ($< 0,05$), serta interval kepercayaan yang tidak melewati nol, sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Hal ini mengindikasikan bahwa token ekonomi efektif dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget*. Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh nilai mean difference sebesar -75,000 dengan nilai $t = -1,776$ dan *Sig.* = 0,092 ($> 0,05$), serta interval kepercayaan yang melewati nol, sehingga menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perubahan yang signifikan hanya terjadi pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang berarti.

5. Uji *Independent Sample T-Test*

Pengujian *Independent Sample T-Test* (uji *t* sampel bebas) sebagai uji komparatif, untuk membandingkan perbedaan rata-rata skor tingkat perilaku kecanduan *gadget* antara dua kelompok yang independen atau tidak saling

berhubungan, yakni kelompok eksperimen (*pasca-training*) dan kelompok kontrol (tanpa training) pada tahap *post-test*. Bertujuan memvalidasi eskalasi skor yang terjadi antar-kelompok akibat intervensi. Pengujian merujuk pada batas signifikansi atau taraf nyata *alpha* (α) sebesar .050.

Tabel 4. 27 Hasil Uji Independen Sample T-Test Group Statistic

Kelas	N	Mean	Std Deviation	Std Error Mean
Post test eksperimen	20	75.50	2.838	635
Post test kontrol	20	80.00	4.026	900

Group Statistic dalam uji *Independent Sample T-Test* merupakan bagian output yang digunakan untuk menyajikan gambaran deskriptif dari masing-masing kelompok yang dibandingkan, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap *post-test*. Informasi yang ditampilkan meliputi jumlah sampel (N), nilai rata-rata (mean), standar deviasi, serta standar error mean. Tujuan utama dari tabel ini adalah untuk melihat perbedaan rata-rata antar kelompok serta memahami karakteristik dan penyebaran data sebagai langkah awal sebelum dilakukan pengujian signifikansi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, rata-rata skor *post-test* pada kelompok eksperimen adalah 75,50 dengan standar deviasi sebesar 2,838, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata sebesar 80,00 dengan standar deviasi 4,026. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *gadget* pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan, yang mengindikasikan adanya penurunan pada kelompok eksperimen. Selain itu, nilai standar deviasi yang lebih besar pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa data pada kelompok tersebut lebih bervariasi. Secara deskriptif, temuan ini memberikan gambaran awal bahwa token ekonomi memiliki potensi dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget*.

Tabel 4. 28 *Independent Samples T-Test*

<i>Asumsi Varians</i>	<i>Leven's test (Sig)</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig.(-tailed)</i>	<i>Mean difference</i>
<i>Equal variances assumed</i>	1.725	-4.086	38	000	-4.500

Independent Sample T-Test merupakan uji statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara dua kelompok yang saling independen, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap post-test. Output uji ini terdiri dari dua bagian utama, yaitu Levene's Test for Equality of Variances yang berfungsi untuk menguji kesamaan varians antar kelompok, serta *T-test for Equality of Means* yang digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.) dengan taraf $\alpha = 0,05$, di mana jika Sig. $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan, sedangkan jika Sig. $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil uji, pada bagian Levene's Test diperoleh nilai Sig. sebesar 0,197 ($> 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa varians kedua kelompok adalah homogen, sehingga analisis menggunakan baris Equal Variances Assumed. Selanjutnya, pada uji T-test diperoleh nilai $t = -4,086$ dengan $df = 38$ dan Sig. (2-tailed) = 0,000 ($< 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai mean difference sebesar -4,500 menunjukkan bahwa rata-rata kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol, yang berarti tingkat kecanduan *gadget* pada kelompok eksperimen lebih rendah setelah diberikan perlakuan token ekonomi. Selain itu, interval kepercayaan (-6,730 hingga -2,270) tidak melewati angka nol, yang semakin memperkuat bahwa perbedaan tersebut signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa token ekonomi efektif dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget* dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

6. Uji N-Gain Score

Tabel 4. 29 Uji N Gain Score

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std deviation
<i>N Gain Score</i>	40	-15	08	-0215	05257
<i>N Gain Score Persen</i>	40	-15.22	8.33	-2.1466	5.25714
<i>Valid N (listwise)</i>	40				

Uji N-Gain Score digunakan untuk menilai tingkat efektivitas suatu intervensi dengan cara melihat besarnya perubahan skor dari *pre-test* ke post-test yang telah dinormalisasi. Analisis ini penting karena tidak hanya menunjukkan adanya perubahan, tetapi juga menggambarkan seberapa besar perubahan tersebut terjadi secara proporsional. Dalam konteks penelitian ini, N-Gain digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana penerapan token ekonomi mampu menurunkan perilaku kecanduan *gadget* pada subjek penelitian. Nilai N-Gain dapat bernilai positif maupun negatif, di mana nilai negatif menunjukkan adanya penurunan skor (yang dalam penelitian ini justru diharapkan karena berkaitan dengan penurunan kecanduan), sedangkan besar kecilnya nilai menunjukkan tingkat efektivitas intervensi.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh rata-rata NGainSkor sebesar -0,0215 dengan rentang nilai dari -0,15 hingga 0,08 dan standar deviasi sebesar 0,05257. Pada NGainSkorPersen, diperoleh rata-rata sebesar -2,1466 dengan rentang -15,22 hingga 8,33 serta standar deviasi sebesar 5,25714. Nilai rata-rata yang cenderung negatif menunjukkan bahwa secara umum terjadi penurunan tingkat kecanduan *gadget* setelah diberikan perlakuan token ekonomi. Namun, besarnya penurunan tersebut relatif kecil dan berada pada kategori rendah, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa efektivitas intervensi masih belum optimal. Di sisi lain, adanya variasi nilai minimum dan maksimum yang cukup lebar mengindikasikan bahwa tidak semua subjek mengalami penurunan yang sama sebagian mengalami penurunan cukup besar, sementara sebagian lainnya justru mengalami peningkatan. Dengan demikian, meskipun token ekonomi menunjukkan arah pengaruh yang

sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menurunkan kecanduan *gadget*, tingkat efektivitasnya secara keseluruhan masih tergolong rendah dan belum merata pada seluruh subjek.

Untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai efektivitas intervensi, berikut disajikan hasil analisis *N-Gain Score* yang diuraikan berdasarkan lima aspek *Smartphone Addiction Scale* :

Tabel 4. 30 Analisis *N-Gain Score* Per Aspek Eksperimen

<i>Aspek Smartphone Addiction Scale</i>	<i>N-Gain Score</i>
Mengganggu Kehidupan Sehari Hari	-14%
Positive Antipositive	-7%
Ketergantungan	-18%
Hubungan dengan Dunia Maya	-23%
Penggunaan Berlebihan	-12%
Toleransi	27%

Tabel 4. 31 Analisis *N-Gain Score* Per Aspek Kontrol

<i>Aspek Smartphone Addiction Scale</i>	<i>N-Gain Score</i>
Mengganggu Kehidupan Sehari Hari	-12%
Positive Antipositive	26%
Ketergantungan	16%
Hubungan dengan Dunia Maya	-28%
Penggunaan Berlebihan	7%
Toleransi	71%

Berdasarkan hasil analisis *N-Gain Score* rata-rata empirik per aspek pada kelompok eksperimen, diperoleh bahwa sebagian besar aspek menunjukkan nilai *N-Gain* negatif, yaitu pada aspek mengganggu kehidupan sehari-hari (-14%), positive anticipation (-7%), ketergantungan (-18%), hubungan dengan dunia maya (-23%), dan penggunaan berlebihan (-12%). Nilai negatif tersebut mengindikasikan adanya penurunan tingkat kecanduan *gadget* setelah diberikan intervensi token ekonomi. Penurunan paling menonjol terjadi pada aspek hubungan dengan dunia maya, yang menunjukkan berkurangnya kecenderungan individu dalam menjalin keterikatan sosial melalui media digital. Namun demikian, pada aspek toleransi ditemukan nilai positif sebesar 27%, yang menunjukkan bahwa intervensi yang

diberikan belum mampu menekan peningkatan kebutuhan penggunaan *gadget* pada aspek tersebut.

Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak memperoleh intervensi token ekonomi, hasil analisis *N-Gain* menunjukkan kecenderungan yang fluktuatif. Beberapa aspek mengalami peningkatan, yaitu positive antisipasi (26%), ketergantungan (16%), penggunaan berlebihan (7%), serta toleransi yang mengalami peningkatan cukup tinggi sebesar 71%. Hal ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya intervensi, perilaku kecanduan *gadget* cenderung mengalami peningkatan. Meskipun terdapat penurunan pada aspek mengganggu kehidupan sehari-hari (-12%) dan hubungan dengan dunia maya (-28%), penurunan tersebut belum menunjukkan perubahan yang konsisten dalam menurunkan tingkat kecanduan secara keseluruhan.

Secara umum, perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa penerapan token ekonomi lebih efektif dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget* pada santri. Kelompok eksperimen memperlihatkan pola penurunan yang lebih merata pada sebagian besar aspek, sedangkan kelompok kontrol justru menunjukkan peningkatan pada beberapa indikator utama kecanduan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi token ekonomi memiliki efektivitas dalam mengurangi perilaku kecanduan *gadget*, meskipun masih diperlukan optimalisasi pada aspek tertentu, khususnya toleransi.

D. Pembahasan dan Hasil Penelitian

1. Perilaku Kecanduan *Gadget* Santri Sebelum diberikan Token Ekonomi

Secara ideal (*das sollen*), santri diharapkan mampu mengontrol penggunaan *gadget* secara bijak sehingga tidak berkembang menjadi perilaku kecanduan, mengingat pengendalian diri merupakan bagian penting dalam pembentukan karakter di lingkungan pesantren. Namun, realitas di lapangan (*das sein*) menunjukkan kondisi yang berbeda, di mana masih terdapat kecenderungan perilaku kecanduan *gadget* yang cukup tinggi pada santri, meskipun telah ada aturan dan aktivitas yang bertujuan membatasi penggunaan *gadget*. Untuk menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian pertama terkait gambaran kondisi

awal sebelum perlakuan, dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) terhadap 40 subjek penelitian. Hasil uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki rata-rata empirik sebesar 78,2, sedangkan kelompok kontrol sebesar 79,25. Apabila dibandingkan dengan mean hipotetik sebesar 127, kedua nilai tersebut mengindikasikan bahwa tingkat kecanduan *gadget* pada santri masih tergolong tinggi dan merata pada kedua kelompok sebelum diberikan intervensi. Kondisi awal ini menunjukkan adanya hambatan dalam pengendalian penggunaan *gadget*, sehingga memperkuat urgensi penerapan intervensi token ekonomi sebagai upaya untuk menurunkan perilaku kecanduan *gadget* pada santri (Roziki et al., 2025)

Eksplorasi terhadap kondisi awal ini semakin diperkuat melalui analisis skor rata-rata pada setiap aspek berdasarkan instrumen penelitian yang mengacu pada teori kecanduan *gadget* menurut (Kwon et al., 2013). Sebelum diberikan intervensi, seluruh aspek menunjukkan kecenderungan skor yang relatif tinggi. Aspek hubungan berorientasi dunia maya tercatat sebagai yang paling dominan dengan nilai sebesar 4,04, diikuti oleh aspek penggunaan berlebihan dan toleransi yang masing-masing mencapai 3,92, kemudian aspek ketergantungan sebesar 3,64, serta *positive anticipation* sebesar 3,59. Sementara itu, aspek mengganggu kehidupan sehari-hari memiliki skor paling rendah, yaitu 3,32, meskipun nilai tersebut tetap mencerminkan adanya dampak negatif penggunaan *gadget* terhadap aktivitas harian santri. Tingginya skor pada aspek hubungan dunia maya mengindikasikan kuatnya kecenderungan santri dalam membangun keterikatan sosial melalui media digital dibandingkan interaksi secara langsung. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa perilaku kecanduan *gadget* telah mencakup berbagai dimensi, mulai dari aspek emosional, intensitas penggunaan, hingga tingkat ketergantungan. Kondisi awal pada keenam aspek tersebut selaras dengan konsep kecanduan *gadget* menurut (Kwon et al., 2013), yang menegaskan bahwa gangguan kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, ketergantungan, hubungan dunia maya, penggunaan berlebihan, dan toleransi merupakan aspek-aspek yang saling berkaitan dalam membentuk perilaku adiktif. Dominasi pada aspek tertentu, seperti hubungan dunia maya, berpotensi memperkuat aspek lainnya, sehingga semakin menegaskan

urgensi penerapan intervensi token ekonomi dalam upaya menurunkan perilaku kecanduan *gadget* pada santri.

Sebelum melangkah pada tahap pengujian hipotesis, data awal dari kedua kelompok terlebih dahulu dianalisis kelayakannya melalui uji asumsi parametrik. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* pada data *pre-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,982 pada kelompok eksperimen dan 0,411 pada kelompok kontrol. Kedua nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua kelompok berdistribusi normal. Selanjutnya, uji homogenitas varians yang dilakukan menggunakan Levene's Test menunjukkan nilai signifikansi *Based on Mean* sebesar 1,725, yang juga berada di atas batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa varians data kecanduan *gadget* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen. Terpenuhinya kedua asumsi tersebut mengindikasikan bahwa kondisi awal subjek pada kedua kelompok berada dalam keadaan yang setara Satria *et al.*, (2025). Dengan demikian, kualitas data awal yang normal dan homogen ini memberikan dasar yang kuat secara metodologis, sehingga hasil penelitian mengenai efektivitas token ekonomi dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget* dapat terhindar dari bias yang disebabkan oleh perbedaan kemampuan awal subjek.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 40 santri laki-laki yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu memiliki tingkat kecanduan *gadget* pada kategori sedang hingga tinggi. Seluruh subjek kemudian dibagi secara proporsional ke dalam dua kelompok, yakni 20 santri sebagai kelompok eksperimen dan 20 santri sebagai kelompok kontrol. Prosedur pralatih diawali dengan pelaksanaan survei *screening* untuk mengidentifikasi tingkat kecanduan *gadget* pada masing-masing subjek, yang selanjutnya diikuti dengan pemberian *informed consent* sebagai bentuk persetujuan partisipasi secara sukarela. Pemilihan subjek dalam konteks lingkungan pesantren ini menunjukkan bahwa, meskipun terdapat sistem aturan dan kontrol terhadap penggunaan *gadget*, kecenderungan perilaku kecanduan tetap dapat muncul pada tingkat sedang hingga tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa kontrol eksternal

semata belum cukup untuk menekan perilaku adiktif, sehingga diperlukan intervensi yang terstruktur dan sistematis Suarni, (2025). Oleh karena itu, penerapan token ekonomi menjadi relevan sebagai upaya untuk membantu menurunkan perilaku kecanduan *gadget* serta membentuk pola penggunaan yang lebih adaptif pada santri.

Temuan mengenai tingginya tingkat kecanduan *gadget* pada kondisi awal (*pre-test*) ini menjadi penegas adanya kesenjangan populasi yang sekaligus menghadirkan kebaruan dalam penelitian ini. Sejumlah penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Hardi et al., (2022) serta Fauzi & Yanti, (2020), umumnya memfokuskan kajian pada populasi remaja atau mahasiswa secara umum tanpa mempertimbangkan karakteristik kultural dan lingkungan institusional secara spesifik. Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyoar santri yang hidup dalam lingkungan pesantren, yang secara normatif memiliki aturan dan kontrol terhadap penggunaan *gadget* serta penanaman nilai-nilai religius. Namun demikian, tuntutan adaptasi terhadap perkembangan teknologi tetap memunculkan perilaku kecanduan *gadget* yang khas pada populasi ini. Melalui profil *pre-test* yang menunjukkan tingkat kecanduan pada kategori sedang hingga tinggi, dapat dipahami bahwa sistem aturan dan aktivitas yang ada belum sepenuhnya efektif dalam mengendalikan perilaku penggunaan *gadget*. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan intervensi yang lebih terstruktur dan aplikatif. Oleh karena itu, penerapan token ekonomi dalam penelitian ini diharapkan mampu menjadi alternatif intervensi yang relevan dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget*, sekaligus memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang psikologi pendidikan dan perilaku adiktif, khususnya pada konteks lingkungan pesantren.

Apabila kondisi awal santri ditinjau dari perspektif epistemologi Islam, tingginya tingkat kecanduan *gadget* yang teridentifikasi pada fase *pre-test* mencerminkan adanya ketidakseimbangan dalam pengendalian diri (*mujahadah an-nafs*) yang merupakan salah satu nilai fundamental dalam ajaran Islam. Santri sebagai individu yang berada dalam lingkungan religius sejatinya telah dibekali dengan nilai-nilai spiritual untuk mampu mengelola dorongan diri secara bijaksana,

termasuk dalam penggunaan teknologi. Namun demikian, kecenderungan penggunaan *gadget* secara berlebihan menunjukkan adanya dominasi dorongan instan yang bersifat adiktif, sehingga mengindikasikan lemahnya kontrol diri. Kondisi ini secara substantif bertentangan dengan nilai-nilai Al-Qur'an, khususnya dalam Surah Ali 'Imran ayat 139 yang menegaskan larangan bagi orang beriman untuk bersikap lemah dan mudah terjerumus pada hal-hal yang merugikan diri. Lemahnya kontrol diri pada tahap awal ini merefleksikan belum optimalnya internalisasi nilai-nilai keislaman dalam perilaku sehari-hari, terutama dalam merespons perkembangan teknologi modern. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang tidak hanya berorientasi pada perubahan perilaku, tetapi juga selaras dengan nilai-nilai spiritual Afrina & Achiria, (2019). Dalam konteks ini, penerapan token ekonomi menjadi salah satu pendekatan yang relevan dan sistematis untuk membantu santri dalam mengendalikan penggunaan *gadget* serta membentuk perilaku yang lebih adaptif dan sesuai dengan prinsip-prinsip Islam.

2. Perilaku Kecanduan *Gadget* Santri Setelah diberikan Token ekonomi

Pelaksanaan intervensi token ekonomi yang berlangsung selama 21 hari menunjukkan adanya perubahan kuantitatif yang signifikan serta mampu menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian kedua. Melalui penerapan prinsip penguatan perilaku secara bertahap, santri diarahkan untuk mengurangi intensitas penggunaan *gadget* dan membentuk pola perilaku yang lebih adaptif. Hasil uji statistik deskriptif pada tahap *post-test* memperlihatkan adanya penurunan rata-rata skor kecanduan *gadget* pada kelompok eksperimen, yaitu dari 22,43 pada saat *pre-test* menjadi 21,85 pada *post-test*. Penurunan ini mencerminkan adanya perbaikan perilaku dalam bentuk berkurangnya kecenderungan kecanduan *gadget* setelah diberikan intervensi. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan, terjadi peningkatan skor dari 21,79 pada *pre-test* menjadi 22,77 pada *post-test*, yang mengindikasikan adanya kecenderungan peningkatan perilaku kecanduan *gadget*. Perbedaan arah perubahan antara kedua kelompok tersebut memberikan bukti empiris bahwa intervensi token ekonomi efektif dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget* pada santri Grasinta et al., (2018). Selain itu, temuan ini juga menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi yang terstruktur, perilaku kecanduan

gadget cenderung sulit dikendalikan dan bahkan berpotensi mengalami peningkatan.

Guna menguji signifikansi perubahan yang terjadi secara empiris, dilakukan analisis komparatif internal menggunakan teknik *Paired Sample T-Test*. Hasil pengujian pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai *t-hitung* sebesar 7,429 dengan derajat kebebasan 19 serta nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang jauh berada di bawah taraf nyata 0,05 mengindikasikan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi token ekonomi yang diberikan mampu menurunkan perilaku kecanduan *gadget* secara nyata pada kelompok eksperimen. Sebaliknya, hasil analisis pada kelompok kontrol menunjukkan nilai *t-hitung* sebesar -1,776 dengan tingkat probabilitas sebesar 0,328. Nilai signifikansi yang berada di atas 0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol, sehingga perubahan yang terjadi cenderung bersifat fluktuatif dan tidak bermakna secara statistik Nabilah, (2025). Dengan demikian, temuan ini memperkuat bahwa penurunan tingkat kecanduan *gadget* pada kelompok eksperimen merupakan hasil dari pengaruh langsung intervensi token ekonomi yang telah dirancang dan dilaksanakan secara sistematis selama periode penelitian.

Perubahan positif yang dialami kelompok eksperimen juga tercermin secara merata pada keenam aspek penyusun instrumen kecanduan *gadget* berdasarkan data empiris hasil penelitian. Berdasarkan Tabel 4.17, nilai rata-rata *post-test* menunjukkan bahwa aspek mengganggu kehidupan sehari-hari berada pada angka 3,15, *positive anticipation* sebesar 3,50, aspek ketergantungan sebesar 3,42, hubungan berorientasi dunia maya sebesar 3,76, penggunaan berlebihan sebesar 3,77, serta toleransi sebesar 4,25. Penurunan skor pada beberapa aspek, khususnya mengganggu kehidupan sehari-hari dan ketergantungan, mengindikasikan adanya perbaikan dalam kemampuan santri mengontrol penggunaan *gadget* sehingga tidak lagi terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari. Sementara itu, aspek hubungan dunia maya, penggunaan berlebihan, dan toleransi yang masih relatif tinggi menunjukkan

bahwa kecenderungan keterikatan terhadap *gadget* belum sepenuhnya hilang, meskipun telah mengalami perbaikan. Secara keseluruhan, perubahan pada keenam aspek ini mencerminkan bahwa intervensi token ekonomi mampu memberikan dampak positif dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget* secara bertahap, meskipun masih diperlukan upaya lanjutan untuk mengoptimalkan hasil pada aspek-aspek tertentu, terutama yang berkaitan dengan intensitas penggunaan dan kebutuhan terhadap *gadget* (Wahab *et al.*, 2021).

Perubahan yang terjadi pada keenam aspek kecanduan *gadget* ini sekaligus menjadi pembuktian empiris atas postulat teori *Smartphone Addiction Scale* (SAS) yang dikemukakan oleh (Kwon *et al.*, 2013). Penurunan yang terlihat pada beberapa aspek utama, seperti mengganggu kehidupan sehari-hari dan ketergantungan, menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* terhadap fungsi kehidupan santri. Meskipun demikian, aspek hubungan berorientasi dunia maya, penggunaan berlebihan, dan toleransi yang masih relatif tinggi mengindikasikan bahwa kecenderungan adiktif belum sepenuhnya tereliminasi. Hal ini sejalan dengan pandangan (Kwon *et al.*, 2013) yang menyatakan bahwa kecanduan *gadget* merupakan konstruksi multidimensional, di mana setiap aspek saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain. Dengan demikian, perubahan pada satu aspek akan berdampak pada aspek lainnya secara bertahap. Melalui penerapan token ekonomi, santri mulai menunjukkan kemampuan dalam mengontrol perilaku penggunaan *gadget*, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan kecanduan secara keseluruhan. Temuan ini memperkuat bahwa intervensi yang terstruktur tidak hanya berdampak pada satu dimensi, tetapi juga mendorong penyesuaian pada dimensi lain secara simultan, sehingga memberikan validitas teoretis terhadap efektivitas token ekonomi dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget*.

Validitas temuan penelitian ini semakin diperkuat melalui pengujian inferensial menggunakan teknik *Independent Sample T-Test* untuk membandingkan hasil akhir antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji menunjukkan nilai *t-hitung* sebesar -4,086 dengan derajat kebebasan 38 serta nilai

signifikansi dua arah sebesar 0,000, yang berarti berada jauh di bawah taraf signifikansi 0,05 sehingga hipotesis alternatif (H1) diterima. Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, di mana kelompok eksperimen yang memperoleh intervensi token ekonomi menunjukkan penurunan tingkat kecanduan *gadget* yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Secara teoretis, hasil ini sejalan dengan konsep *Smartphone Addiction Scale* (SAS) yang dikemukakan oleh (Kwon et al., 2013), yang menegaskan bahwa perilaku adiktif dapat dimodifikasi melalui pengendalian dan penguatan perilaku secara bertahap. Dengan demikian, penerapan token ekonomi sebagai bentuk penguatan eksternal terbukti efektif dalam membantu santri mengontrol penggunaan *gadget* serta menurunkan kecenderungan perilaku kecanduan, sehingga memberikan kontribusi empiris yang kuat terhadap pengembangan intervensi berbasis modifikasi perilaku dalam konteks psikologi pendidikan.

Penurunan tingkat kecanduan *gadget* yang dialami santri setelah pemberian intervensi token ekonomi tidak hanya mencerminkan perubahan perilaku secara kuantitatif, tetapi juga merepresentasikan internalisasi nilai-nilai pengendalian diri dalam perspektif Islam. Keberhasilan santri dalam mengurangi penggunaan *gadget* yang berlebihan selaras dengan prinsip ajaran Islam yang menekankan pentingnya sikap bijak (*hikmah*) dalam memanfaatkan segala bentuk nikmat, termasuk teknologi, sebagaimana tercermin dalam Al-Qur'an Surah An-Nahl ayat 125. Melalui intervensi ini, santri mampu mentransformasikan kebiasaan maladaptif menjadi perilaku yang lebih terkontrol dan bertanggung jawab, tanpa terjebak dalam sikap berlebihan (*israf*) dalam penggunaan *gadget* (Firdaus, 2022). Penurunan kecenderungan adiktif ini juga mencerminkan tumbuhnya kesadaran spiritual bahwa penggunaan teknologi seharusnya diarahkan untuk kemaslahatan, bukan justru menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan token ekonomi yang dipadukan dengan nilai-nilai keislaman mampu membentuk perilaku yang lebih adaptif dan seimbang, serta memperkuat peran pendekatan psikologi dalam mendukung pembinaan karakter santri di lingkungan pesantren.

3. Efektivitas Token ekonomi dalam Menurunkan Perilaku Kecanduan

Gadget

Pengujian pada tahap akhir diarahkan untuk menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian ketiga, yaitu mengukur tingkat efektivitas intervensi token ekonomi dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget*. Untuk mengetahui sejauh mana intervensi yang diberikan mampu menghasilkan perubahan yang optimal, digunakan analisis *N-Gain Score* sebagai metode penormalan perubahan skor. Metode ini penting karena mampu meminimalkan bias kemampuan awal subjek, sehingga hasil pengukuran efektivitas menjadi lebih akurat. Berdasarkan hasil perhitungan, kelompok eksperimen memperoleh rata-rata persentase sebesar -2,1466% yang dikategorikan sebagai “cukup efektif”, sedangkan kelompok kontrol memperoleh rata-rata persentase sebesar -0,215% yang termasuk dalam kategori “tidak efektif”. Perbedaan kategori ini menunjukkan bahwa intervensi token ekonomi memberikan kontribusi yang lebih nyata dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget* dibandingkan tanpa perlakuan. Dengan demikian, meskipun perubahan yang terjadi belum terlalu besar secara kuantitatif, penerapan token ekonomi tetap terbukti memiliki efektivitas dalam membantu mengurangi kecenderungan kecanduan *gadget* pada santri (Hamrat *et al.*, 2019).

Ketangguhan metode intervensi ini semakin terlihat ketika hasil efektivitas dianalisis secara lebih mendalam berdasarkan tiap aspek penyusun instrumen kecanduan *gadget*. Merujuk pada Tabel 4.26, kelompok eksperimen menunjukkan variasi perubahan pada setiap aspek, yang sebagian besar ditandai dengan nilai persentase negatif, yaitu pada aspek mengganggu kehidupan sehari-hari (-14%), *positive anticipation* (-7%), ketergantungan (-18%), hubungan berorientasi dunia maya (-23%), serta penggunaan berlebihan (-12%). Nilai negatif tersebut mengindikasikan adanya penurunan tingkat kecanduan *gadget* pada aspek-aspek tersebut setelah diberikan intervensi token ekonomi. Penurunan paling menonjol terjadi pada aspek hubungan dunia maya, yang menunjukkan berkurangnya kecenderungan santri dalam membangun keterikatan sosial melalui media digital. Namun demikian, pada aspek toleransi justru menunjukkan nilai positif sebesar 27%, yang mengindikasikan bahwa kebutuhan terhadap penggunaan *gadget* masih

mengalami peningkatan pada dimensi tersebut. Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan konsep *Smartphone Addiction Scale* (SAS) menurut (Kwon et al., 2013), yang menyatakan bahwa kecanduan *gadget* merupakan konstruk multidimensional, di mana setiap aspek saling berkaitan dan tidak selalu mengalami perubahan secara seragam. Dengan demikian, meskipun sebagian besar aspek menunjukkan penurunan, masih terdapat dimensi tertentu yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Hasil ini menegaskan bahwa intervensi token ekonomi cukup efektif dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget* pada beberapa aspek utama, namun optimalisasi masih diperlukan, khususnya pada aspek toleransi yang berkaitan dengan peningkatan kebutuhan penggunaan *gadget*.

Ketangguhan intervensi token ekonomi semakin terlihat ketika efektivitasnya dianalisis secara lebih mendalam berdasarkan tiap aspek dalam instrumen kecanduan *gadget*. Merujuk pada Tabel 4.26, kelompok eksperimen menunjukkan adanya penurunan pada hampir seluruh aspek, yaitu mengganggu kehidupan sehari-hari (-14%), *positive anticipation* (-7%), ketergantungan (-18%), hubungan berorientasi dunia maya (-23%), serta penggunaan berlebihan (-12%). Penurunan terbesar terjadi pada aspek hubungan dunia maya, yang mengindikasikan berkurangnya keterikatan sosial santri terhadap dunia digital. Selain itu, penurunan pada aspek ketergantungan dan penggunaan berlebihan menunjukkan adanya perbaikan dalam kontrol diri terhadap intensitas penggunaan *gadget*. Namun demikian, pada aspek toleransi justru ditemukan peningkatan sebesar 27%, yang menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap penggunaan *gadget* pada sebagian santri masih cenderung meningkat. Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan konsep *Smartphone Addiction Scale* (SAS) yang dikemukakan oleh (Kwon et al., 2013), yang menyatakan bahwa kecanduan *gadget* merupakan konstruksi multidimensional yang saling berkaitan. Perubahan pada satu aspek dapat memengaruhi aspek lainnya secara simultan, meskipun tidak selalu berjalan secara linear. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi token ekonomi telah memberikan dampak positif dalam menurunkan sebagian besar aspek kecanduan *gadget*, meskipun masih terdapat dimensi tertentu, seperti

toleransi, yang memerlukan perhatian dan penguatan lebih lanjut agar efektivitas intervensi dapat tercapai secara optimal.

Perolehan nilai efektivitas pada kelompok kontrol berdasarkan Tabel 4.27 menunjukkan pola yang tidak konsisten dan secara umum berada dalam kategori “tidak efektif”. Data menunjukkan bahwa beberapa aspek justru mengalami peningkatan, seperti *positive anticipation* sebesar 26%, ketergantungan sebesar 16%, penggunaan berlebihan sebesar 7%, serta toleransi yang meningkat secara signifikan hingga mencapai 71%. Peningkatan pada aspek-aspek tersebut mengindikasikan bahwa tanpa adanya intervensi, kecenderungan perilaku kecanduan *gadget* pada santri tidak mengalami perbaikan, bahkan cenderung semakin menguat, khususnya pada aspek toleransi yang mencerminkan meningkatnya kebutuhan terhadap penggunaan *gadget*. Meskipun demikian, terdapat penurunan pada aspek mengganggu kehidupan sehari-hari (-12%) dan hubungan berorientasi dunia maya (-28%), namun perubahan tersebut tidak menunjukkan pola penurunan yang stabil dan menyeluruh. Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan konsep *Smartphone Addiction Scale* (SAS) yang dikemukakan oleh (Kwon et al., 2013), yang menegaskan bahwa aspek-aspek kecanduan *gadget* bersifat multidimensional dan saling berkaitan, sehingga tanpa intervensi yang tepat, perilaku adiktif cenderung berkembang secara tidak terkendali. Dengan demikian, perbedaan yang mencolok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ini semakin memperkuat bahwa tanpa adanya intervensi token ekonomi yang terstruktur, perilaku kecanduan *gadget* tidak akan menurun secara signifikan, bahkan berpotensi mengalami peningkatan dalam kondisi alami.

Meskipun hasil analisis menunjukkan adanya penurunan pada sebagian aspek kecanduan *gadget*, nilai rata-rata efektivitas global pada kelompok eksperimen secara kumulatif berada pada angka -2,1466% dengan kategori cukup efektif. Temuan ini memberikan gambaran bahwa proses perubahan perilaku pada subjek berlangsung secara bertahap dan tidak seragam antarindividu. Secara lebih rinci, aspek toleransi menunjukkan perubahan paling lambat, yang mengindikasikan bahwa kecenderungan peningkatan kebutuhan penggunaan

gadget masih relatif sulit dikendalikan dibandingkan aspek lainnya. Kondisi ini dapat dipahami karena aspek toleransi berkaitan dengan dorongan internal yang telah terbentuk secara mendalam dan berulang dalam diri individu, sehingga tidak mudah diubah dalam waktu yang relatif singkat. Dengan demikian, meskipun intervensi token ekonomi terbukti mampu memberikan pengaruh dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget*, proses perubahan pada setiap aspek memerlukan waktu, konsistensi, serta penguatan berkelanjutan Syifa *et al.*, (2019). Evaluasi ini menegaskan bahwa upaya penurunan kecanduan *gadget* tidak cukup hanya melalui intervensi jangka pendek, melainkan membutuhkan strategi yang lebih berkesinambungan agar perubahan perilaku dapat terbentuk secara optimal dan stabil.

Ditinjau dari aspek pelaksanaan, capaian tingkat efektivitas intervensi token ekonomi ini merupakan konsekuensi logis dari pengaturan durasi dan mekanisme pelaksanaan intervensi yang dilakukan secara terbatas dalam kurun waktu tertentu. Selama proses intervensi, subjek telah difasilitasi dengan sistem penguatan perilaku melalui pemberian reward yang bertujuan untuk mengurangi penggunaan *gadget* secara bertahap. Namun demikian, pembentukan kontrol diri yang bersifat permanen tetap memerlukan konsistensi latihan mandiri serta pengawasan berkelanjutan setelah program intervensi berakhir. Hasil penelitian ini memberikan dasar empiris untuk merekomendasikan penerapan model intervensi token ekonomi sebagai bagian dari program pembinaan santri, khususnya dalam mengatasi perilaku kecanduan *gadget*. Penurunan pada beberapa aspek kecanduan, seperti penggunaan berlebihan dan ketergantungan, menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa pendekatan modifikasi perilaku melalui penguatan eksternal dan pembiasaan bertahap efektif dalam membantu individu mengontrol perilaku adiktif Mumbasitoh *et al.*, (2021). Dengan demikian, penerapan intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan menjadi kunci dalam membentuk perilaku penggunaan *gadget* yang lebih adaptif dan seimbang pada santri.

Konstruksi empiris yang tercermin dalam nilai efektivitas ternormalisasi ini menjadi landasan utama dalam menjawab kesenjangan riset sekaligus memperkuat unsur kebaruan dalam penelitian ini. Kajian ini melengkapi penelitian terdahulu yang lebih banyak berfokus pada pendekatan modifikasi perilaku secara umum, dengan menghadirkan bukti konkret mengenai efektivitas token ekonomi dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget* pada santri. Kekosongan kajian pada populasi pesantren, khususnya di Pondok Darul Qur'an Wa Tsaqofah, yang selama ini relatif kurang mendapat perhatian dalam penelitian empiris, berhasil diungkap secara komprehensif melalui analisis psikometrik pada setiap aspek kecanduan *gadget* Ramadhani *et al.*, (2024). Penerapan intervensi token ekonomi yang secara sistematis mengombinasikan penguatan perilaku dan pembiasaan bertahap terbukti mampu memberikan solusi nyata terhadap permasalahan kecanduan *gadget* yang tidak sepenuhnya dapat diatasi melalui aturan lingkungan semata. Hasil penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk merekomendasikan penerapan model intervensi serupa secara lebih luas dalam program pembinaan santri, sehingga upaya pengendalian penggunaan *gadget* dapat dilakukan secara lebih terstruktur, terukur, dan berkelanjutan di lingkungan pesantren.

Seluruh keberhasilan uji statistik serta capaian rasio efektivitas pada kelompok eksperimen mengantarkan pada suatu penalaran epistemologis yang bermakna dalam perspektif kajian keislaman. Penurunan perilaku kecanduan *gadget* yang dialami santri mencerminkan berkembangnya kemampuan pengendalian diri (*mujahadah an-nafs*) dalam kehidupan sehari-hari. Efektivitas intervensi token ekonomi ini secara substantif merefleksikan implementasi nilai-nilai Al-Qur'an, khususnya dalam Surah Ali 'Imran ayat 139, yang menekankan pentingnya keteguhan dan kekuatan diri dalam menghadapi berbagai godaan, termasuk dalam mengendalikan penggunaan teknologi secara berlebihan Pasaribu *et al.*, (2023). Selain itu, perubahan perilaku santri menuju penggunaan *gadget* yang lebih terarah dan bijaksana selaras dengan prinsip pemanfaatan ilmu dan teknologi secara penuh hikmah sebagaimana tercermin dalam Surah An-Nahl ayat 125. Dengan demikian, capaian empiris dalam penelitian ini tidak hanya memperkuat validitas pendekatan modifikasi perilaku dalam psikologi, tetapi juga menunjukkan

bahwa integrasi antara pendekatan ilmiah dan nilai-nilai keislaman mampu membentuk pribadi santri yang lebih adaptif, terkendali, dan bertanggung jawab dalam memanfaatkan teknologi demi kemaslahatan diri dan lingkungan.

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis, serta pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya mengenai efektivitas *Token ekonomi* dalam menurunkan Perilaku Kecanduan *gadget* diri berbicara di depan umum pada santri Darul Qur'an Wa Tsaqofah, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Perilaku Kecanduan *Gadget* Sebelum Intervensi Token Ekonomi

Sebelum diberikan perlakuan, tingkat kecanduan *gadget* pada santri Pondok Darul Qur'an Wa Tsaqofah berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini dibuktikan dari perolehan skor *pre-test*, di mana rata-rata empirik (*mean*) kelompok eksperimen sebesar 78,2 dan kelompok kontrol sebesar 79,25. Kedua nilai tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku kecanduan *gadget* pada santri masih cukup tinggi sebelum diberikan intervensi token ekonomi. Tingginya tingkat kecanduan ini terjadi secara merata pada seluruh aspek yang diukur, yaitu mengganggu kehidupan sehari-hari, *positive anticipation*, ketergantungan, hubungan dengan dunia maya, penggunaan berlebihan, serta toleransi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa perilaku kecanduan *gadget* tidak hanya berdampak pada satu dimensi tertentu, tetapi telah mencakup berbagai aspek kehidupan santri, baik dari sisi kontrol diri, keterikatan emosional, maupun intensitas penggunaan *gadget*.

2. Perubahan Tingkat Kecanduan *Gadget* Setelah Intervensi Token Ekonomi

Setelah partisipan mengikuti intervensi token ekonomi, terjadi perbedaan perubahan skor kecanduan *gadget* yang cukup kontras antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji statistik *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh nilai *t-hitung* sebesar 7,429 dengan signifikansi 0,000, yang mengindikasikan adanya penurunan perilaku kecanduan *gadget* secara

signifikan setelah diberikan perlakuan. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi hanya menunjukkan nilai *t*-hitung sebesar -1,776 dengan tingkat signifikansi di atas 0,05, sehingga perubahan yang terjadi tidak bersifat signifikan. Temuan ini diperkuat melalui uji *Independent Sample T-Test* yang juga menunjukkan nilai signifikansi 0,000, sehingga dapat dipastikan bahwa perbedaan antara kedua kelompok bukan terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan dampak kausalitas langsung dari penerapan intervensi token ekonomi. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa token ekonomi efektif dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget* pada santri dibandingkan dengan kondisi tanpa intervensi.

3. Efektivitas Token ekonomi

Intervensi token ekonomi terbukti memberikan efektivitas dalam menurunkan perilaku kecanduan *gadget* pada santri Pondok Darul Qur'an Wa Tsaqofah. Berdasarkan hasil analisis *N-Gain Score*, kelompok eksperimen memperoleh rata-rata persentase perubahan sebesar -2,1466% yang tergolong dalam kategori "cukup efektif". Capaian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecanduan *gadget* setelah diberikan intervensi, meskipun dalam besaran yang relatif terbatas. Hasil tersebut berbanding dengan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan, yang menunjukkan perubahan yang jauh lebih kecil dan berada dalam kategori "tidak efektif". Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa penerapan token ekonomi memiliki kontribusi dalam membantu menurunkan perilaku kecanduan *gadget* pada santri dibandingkan dengan kondisi tanpa intervensi.

B. Keterbatasan

Meskipun telah dilaksanakan secara terstruktur, peneliti menyadari masih terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah subjek penelitian relatif terbatas, yaitu hanya melibatkan 40 santri, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi yang lebih besar.
2. Durasi intervensi yang dilakukan selama 21 hari tergolong singkat untuk melihat perubahan perilaku dalam jangka panjang. Pembentukan kebiasaan penggunaan *gadget* yang stabil memerlukan waktu yang lebih lama agar hasilnya lebih optimal.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan temuan penelitian di lapangan, peneliti merumuskan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat praktis maupun teoretis bagi berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi Santri

Santri diharapkan mampu mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai melalui penerapan token ekonomi dengan membatasi durasi penggunaan gadget sesuai aturan pesantren serta mengutamakan kegiatan belajar, menghafal Al-Qur'an, dan aktivitas sosial di lingkungan pesantren. Untuk mendukung keberlanjutan perubahan tersebut, pihak pesantren disarankan menerapkan sistem token ekonomi secara berkelanjutan melalui pemberian penghargaan kepada santri yang mampu mematuhi aturan penggunaan gadget, disertai pengawasan dan evaluasi secara berkala. Dengan adanya dukungan dari pesantren dan komitmen santri dalam mengendalikan penggunaan gadget, perubahan perilaku yang telah terbentuk diharapkan dapat bertahan dan berkembang menjadi kebiasaan yang lebih adaptif dalam jangka panjang.

2. Bagi Pengasuh

Pengasuh diharapkan berperan aktif dalam melakukan pemantauan penggunaan gadget santri secara berkala serta memberikan apresiasi kepada santri yang mampu mematuhi aturan penggunaan gadget yang telah ditetapkan. Selain itu, pengasuh juga diharapkan dapat mengoptimalkan berbagai kegiatan pesantren, seperti kajian keagamaan, murojaah, diskusi kelompok, dan kegiatan sosial lainnya, sebagai sarana untuk meningkatkan keterlibatan santri dalam aktivitas yang produktif. Dengan demikian, kecenderungan penggunaan gadget secara berlebihan dapat diminimalkan dan santri terdorong untuk mengembangkan kebiasaan yang lebih positif dan adaptif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar serta memperpanjang durasi intervensi agar efektivitas token ekonomi dalam menurunkan perilaku kecanduan gadget dapat dievaluasi secara lebih mendalam. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa aspek hubungan dengan dunia maya masih memiliki persentase sebesar 59%, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan intervensi yang berfokus pada peningkatan interaksi sosial secara langsung melalui berbagai kegiatan kelompok yang terstruktur. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mengurangi ketergantungan santri terhadap interaksi di dunia maya serta mendorong terbentuknya hubungan sosial yang lebih adaptif di lingkungan pesantren.

DARTAF ISI

- Abbas, N., Jannah, M., Ramdhani, L. M., Luthfiyya, D., Sholihah, H. A., Info, S., Usage, G., Development, E., & Analysis, P. (2025). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Emosi Dalam Menghafal Al Quran Pada Mahasantri Rumah Tahfidz Al- Qur ' An Amal Syuhada Surakarta. *Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah*, 10(2).
- Adiarsi, G. R., Stellarosa, Y., & Silaban, M. W. (2015). *Literasi Media Internet di Kalangan Mahasiswa*. January 2022. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v6i4.3376>
- Afrina, D., & Achiria, S. (2019). Rasionalitas Muslim Terhadap Perilaku Israf Dalam Konsumsi Perspektif Ekonomi Islam. *Ekonomi Dan Bisnis Fakultas*, 4988, 23–38.
- Agustina, P., & Mukarromah, T. T. (2021). Efektivitas Teknik Modifikasi Perilaku Token Economy Terhadap Perilaku Disiplin Anak Usia Dini. *Jurnal Ceria (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 4(3), 235–241.
- Alawiyah, D., Mulkiyan, & Erwin, M. (2021). Problematika dan pendampingan anak yang mengalami gangguan gadget. *Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(1).
- Amalia, N. N., Afifah, J. N., & Jamaluddin, M. (2025). Efektivitas Penggunaan Teknik Token Economy terhadap Perilaku Kecanduan Sosial Media pada Mahasiswa. *Jurnal Multidisiplin Inovatif*, 9(6), 425–430.
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8468>
- Arifin, L., & Rahmadi, F. (2017). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan prestasi Belajar Siswa Usia 10-11 Tahun. *Jurnal Kedokteran Diponogoro*, 6(2), 728–736.
- Ayllon, T., & Azrin, N. H. (1968). No Title. *Token Economy: A Motivational System for Therapy and Rehabilitation*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Aziz, A., Anjana, F., & Affani, A. (2024). Analisis Perilaku Sosial Santri sebagai Dampak dari Penggunaan Gadget di Pondok Pesantren Manbaul Hikam Desa Tegalmojo Kecamatan Tegalsiwalan Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Pendidikan Dan Agama Islam*, 23(2), 1186–1194. <https://doi.org/10.17467/mk.v23i2.3832>

- Azizah, M., & Muslikah. (2021). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Regulasi Diri dengan Kecanduan Smartphone. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 31–38. <https://doi.org/10.23887/-0000-00>
- Bastian, A. (2025). Kontrol Sosial Orang Dalam Penggunaan Gadget Anak Usia Sekolah Dasar Di Desa Titian Resak Kecamatan Seberida Kabupaten Indragiri Hulu. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(6), 2475–2481.
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Putri, A. R. D. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kuantitas Tidur pada Remaja di SMPN 6 Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7, 13–19.
- Devayanti, R., & Handani, F. (2024). Tinjauan Teori Reciprocal Determinism pada Remaja dengan Adiksi Internet. *Jurnal Empati*, 13(2019), 375–383.
- Dewa, A., Rosyidin, H., & Jamaluddin, M. (2025). Efektivitas Modifikasi Perilaku Dengan Teknik Token Ekonomi Dalam Mengurangi Penggunaan Handphone Berlebih Pada Anak. *Jurnal Publisng*, Vol.2(4), 1–12.
- Emira Apriyeni. (2023). Hubungan antara Smartphone Addiction dan Nomophobia pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Media Sainatika*, Vol 14. No, 445–453.
- Fathya, R., Sari, K., & Mawarpury, M. (2020). Tingkat Smartphone Addiction pada Penduduk di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikologi*, 16.
- Fauzi, A., & Yanti, T. (2020). Indikasi Kecanduan Smartphone pada Remaja di Surabaya. *Ilmu Kesehatan*, 8(2), 116–120.
- Febriani, S. (2022). Analisis Deskriptif Standar Deviasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 910–913.
- Febrina, I., Nursita, D., & Fatchul, A. (2019). Efek dari QS Ali Imran : 139 terhadap Self-Efficacy

- Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24, 73–92.
<https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art6>
- Firdaus. (2022). Konsep Manajemen Waktu Dalam Surat Al ‘Ashr (Kajian Semiotika Al-Qur’an). *Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir*, 1, 1–18.
- Ginting, H., Utami, A., & Roslita, R. (2025). Gambaran Kecanduan Smartphone pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 14, 131–137.
- Grasinta, A., Istiqomah, A., & Wiroka, E. (2018). Pengaruh Future Time Perspective Terhadap Kematangan Karir Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling Volume*, 4, 25–31.
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Pierre, J., & Mahayana, D. (2020). Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia. *Jurnal Techno-Socio Ekonomika*, 14(1), 1–14.
- Hakim, M., Nuryoni, W., Setiawati, D., & Habsy, B. (2025). Gadget Addiction and Its Implications on the Social Interaction Patterns of Vocational School Students. *Journal of the Faculty of Teacher Training and Education*, 21(2), 115–125.
- Halin, H., Wijaya, H., & Yusilpi, R. (2017). Pengaruh Harga Jual Kaca Patri Jenis Silver Terhadap Nilai Penjualan Pada Cv. Karunia Kaca Palembang Tahun 2004-2015. *Jurnal Ecoment Global*, 2, 49–56.
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak Stres Akademik dan Cyberloafing terhadap kecanduan Smartphone. *Jurnal Education*, 13–19.
- Hardi, N. A., Sidik, S. A., & Mulia, D. (2022). Penerapan modifikasi perilaku menggunakan token ekonomi untuk mengurangi perilaku hiperaktif dalam pembelajaran anak down syndrome. *Pendidikan Luar Biasa*, 7(1), 23–27.
- Hasanah, H. (2016). Teknik-teknik observasi. *Jurnal At-Taqaddum*, Vol.8, 21–46.
- Ima, E., & Oktariani. (2024). Pengaruh Kecanduan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Pada Siswa Kelas XI TKJ Smk Swasta Mandiri. *Psikologika Journal*, 1(2).
- Istifar, R. B., Fauziyah, I., Jamaluddin, M., Psikologi, F., Islam, U., Maulana, N., Malang, M. I.,

- Ekonomi, T., & Online, A. G. (2025). Penerapan Token Ekonomi Terhadap Penurunan Perilaku Adiksi Bermain Game Online Pada Mahasiswa. *Journal Naureendigiton*, 03(03), 426–440.
- Jalal, N. M., Syam, R., Hadjar, S., & Istiqamah, N. (2022). Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 420–426. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v2i2.1311>
- Jannah, M., Irdha, M. F., & Rambe, M. M. F. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(1), 93–106.
- Juliani, I., & Wulandari, I. (2022). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Kelas 8. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 30–40.
- Kayisa, N., Suminta, R., & Yuthi, N. (2025). Implementasi Teori Belajar Behavioristik B.F. Skinner Dalam Pembelajaran Aqidah Akhlak Di Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Studi Keislaman*, 5(1), 328–340.
- Kenny, D. A. (2018). A Quasi-Experimental Approach to Assessing Treatment Effects in the Nonequivalent Control Group Design. *Psychological Bulletin*, 82(3), 345–362.
- Kurniadi, Silondae, P., & Abu, A. (2023). Al-Mustla : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman dan Kemasyarakatan Perilaku Hedonis dalam al- Qur ' an Studi atas Term al-Israf Q . S al- A ' raf ayat 31. *Ilmu-Ilmu Keislaman Dan Kemasyarakatan*, 5, 425–437. <https://doi.org/10.46870/jstain.v5i2.755>
- Kurniawan, Angraini, R. D., & Kristina, I. (2025). THE IMPACT OF GADGET ADDICTION ON TEENAGERS ' EMOTIONS AND. *Jurnal Prima Wiyata Health*, 6(1), 40–48.
- Kurniawan, I. G. Y., Rustika, I. M., & Alit, L. N. (2016). Uji validitas dan reliabilitas modifikasi smartphone addiction scale versi Bahasa Indonesia. *Medicina*, 47(September), 1–9.
- Kwon, M., Lee, J., Won, W., Gu, X., Choi, J., & Kim, D. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos One*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling. *Jurnal Kajian*,

- Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- M. Zaki, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4, 115–118.
- Mahmudah, S., & Affandi, G. R. (2021). *Pengaruh Teknik Token Ekonomi terhadap Penurunan Perilaku Kecanduan Game Online pada Siswa Sekolah Menengah Pertama : Penelitian Subjek Tunggal*. 1–11.
- Malik, T. G., & Alam, R. (2019). Comparative Analysis Between Pre- test/Post-test Model and Post-test-only Model in Achieving the Learning Outcomes Tayyaba. *Of Ophthalmology*, 35(1), 4–8.
- Mawarpury, M., Maulina, S., Faradina, S., & Afriani. (2020). Kecenderungan Adiksi Smartphone ditinjau dari Jenis Kelamin dan Usia. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 05, 24–37.
- Miranti, D., & Pratikto, H. (2020). Modifikasi Perilaku dengan Cara Token Mental, untuk Meningkatkan Kemampuan Bersosialisasi pada Anak Retardasi. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 5(2), 30–36.
- Mita, P., Sasmito, L. F., Aji, Y., Prawesti, S., & Endrawan, R. (2025). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *EDUCREATIVA: Jurnal Seputar Isu Dan Inovasi Pendidikan*, 1(2), 1–8.
- Mujiyati. (2015). Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Melalui Teknik Token Economy. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(2), 142–150.
- Mumbasitoh, L., Ulya, F., & Rahmat, kukuh basuki. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12. No 1.
- Nabilah, A. R. (2025). Remaja Kecanduan Gadget: Dampak pada Kesehatan Mental dan Solusinya. *Jurnal Psyche Pioneers (PSYCHO)*, 1(1), 1–7.
- Nimas Bondhan Kinanthi, Z. A. (2022). Efektivitas Intervensi Musik Gamelan untuk Menurunkan Kecenderungan Perilaku Kecanduan Gadget pada Remaja. *Jurnal Empati*, 11(April), 138–145.
- Nurhayati, T. (2020). Peningkatan Kedisiplinan dengan Konselaing Kelompok Melalui Token

- Economy bagi Peserta Didik SMPN 3 Banyuates. *Jurnal NOR Nusantara Research*, 7(1), 60–66.
- Panggabean, D., Wardiati, W., Cibro, E., Ulandari, R., & Nelisma, Y. (2025). The Influence of Peer Relationships on Gadget Addiction at State Senior High School 5 , Banda Aceh City. *Journal of Education*, 1(2), 108–113.
- Pasaribu, J., Nurfarida, & Batubara, J. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Hafalan Qur'an Santri. *Jurnal Studi Ilmu Keagamaan Islam*, 4(4).
- Priskova, P., Athiyah, L., & Jamaluddin, M. (2024). Penerapan Token Ekonomi dalam Menurunkan Kecanduan Gadget Pada Anak. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 19–24.
- Pujiati, N. I., & Dahlan, T. H. (2017). Modifikasi Perilaku Melalui Teknik Token Economy. *Journal of Innovative Counseling*, 1, 10–22.
- Purwanto, E., Jabbaar, G. A., Rifai, M., & Masyriqi, Z. Al. (2025). Pengaruh Kebijakan Larangan Penggunaan Hp Terhadap Fokus Belajar Santriwati Pondok Pesantren Miftahul Huda Kma Al Ulya Kalijambe Sragen. *Jurnal Kepemimpinan & Pengurusan Sekolah*, 10(3), 976–984.
- Purwoko, B., Hanifuddin, M., & Cristian, J. (2025). Memahami Operant Conditioning: Teknik Efektif Untuk Meningkatkan Perilaku Positif. *Sindoro Cendikia Pendidikan*, 11(9). <https://doi.org/10.9644/sindoro.v3i9.267>
- Ramadhan, P. A., Zidane, M. Z., & Jamaluddin, M. (2025). Efektivitas Penerapan Modifikasi Perilaku Model Token Economy Terhadap Perilaku Kecanduan Bermain Game Online pada Mahasiswa. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(6).
- Ramadhani, M., Nur, A., Maritza, K., & Maulia, D. (2024). Fenomena Kecanduan Gadget pada Mahasiswa Farmasi di Lingkungan Universitas Muhammadiyah Makassar. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(3), 315–325.
- Regnier, S. D., Traxler, H. K., Devoto, A., & Defulio, A. (2022). A Systematic Review of Treatment Maintenance Strategies in Token Economies : Implications for Contingency Management. In *Perspectives on Behavior Science*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40614-022-00358-7>

- Rendiyono, P. W., & Wicaksono, A. S. (2024). Efektivitas Teknik Reinforcement Positif Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*, 12(4), 510–516.
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel, dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 62–70.
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194.
- Rizaldhie, S. P., Dewi, Q., Indriyani, N., & Jamaluddin, M. (2025). Token Economy dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Publishing*, Vol. 2(4), 1–14.
- Rizki, S. N., & Suryati, T. (2022). Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Emosi Dan Perilaku Remaja Usia 10-19 Tahun. *Buletin Kesehatan*, 6(2), 187–195.
- Rosdiana, A. M. (2022). Teknik Token Ekonomi : Teori dan Aplikasi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 02(02), 42–52.
- Rosi Anggraeni, I. H. S. (2025). Kajian Studi Keselamatan Pasien Melalui Sentralisasi Obat berbasis Nomor Sticker di Ruang Anyelir Paviliun Abiyasa Geriatri RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto. *Jurnal Lintas Keperawatan*, 6, 443–450.
- Roziki, A., Firyal, Z. S., Fitria, M., & Irawan, A. A. (2025). Penerapan Psikoedukasi Bahaya Gadget pada Anak Usia Sekolah Dasar dengan Memberikan Reinforcement Positif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5, 486–493.
- Ru'iyah, S., Malik, F., & Ali, H. (2025). Cyber Wellbeing In The Pesantren Environment : Strategies To Prevent Cyberbullying And Gadget Addiction Among Santri. *Journal International Inspire Education Technology*, 4(3), 332–346.
- Satria, Y., Artosandi, R., Prijowuntato, S. W., & Ba, N. (2025). Empowering career exploration : Designing a vocational interest instrument for junior high school students. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 29(2), 154–166.
- Suarni, W. (2025). Rasa Kesepian dan Adiksi Ponsel Cerdas: Kontrol Diri sebagai Moderator. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 12, 295–316. <https://doi.org/10.24854/jpu1130>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian

- Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9, 2721–2731.
- Subhaktiyasa, P. G., Ayu, S., Candrawati, K., Sumaryani, N. P., & Sunita, W. (2025). Penerapan Statistik Deskriptif: Perspektif Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains*, 96–104.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian kuantitatif. *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Sugiyono. (2024). No Title. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Susanto, S., & Mardhika, T. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Make A Match Terhadap Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas V Sdn Karangtengah 4 Ngawi. *Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 08, 22–29.
- Susilo, Y., Harahap, D., & Rohyati, E. (2024). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Konsentrasi Kerja Karyawan Bagian Penerbitan Majalah Pada Cv. X Di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 42–46.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Psikologi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527–533.
- Ulfa Suryani, V. Y. (2023). Hubungan Kecanduan gadget dengan Gangguan Emosi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 15, 517–524.
- Usmadi. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62.
- Wahab, A., Junaedi, & Azhar, M. (2021). Efektivitas Pembelajaran Statistika Pendidikan Menggunakan Uji Peningkatan N-Gain di. *JURNAL BASICEDU*, 5(2), 1039–1045.
- Wati, D. R. (2021). Gadget dan Pengaruhnya pada Keterlambatan Berbicara (Speech Delay) pada Anak Usia Din:Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jukes 17)*, 2(2), 228–233.
- Widayani, S. (2018). Pembentukan Karakter Remaja Melalui Pola Asuh Demokratis Untuk Mencegah Kecanduan Gadget Di Era. *Prosiding Konferensi Pendidikan Nasional*, 276–281.
- Yunus, N. H. (2016). Peningkatan Pembelajaran Berwawancara melalui Metode Learning Community Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Palangga Gowa. *Jurnal Papatuzdu*, 11(1), 62–73.

Zain, F. (2024). Efektivitas Token Ekonomi Dalam Mengurangi Perilaku Kecanduan Game Online pada Mahasiswa. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 163–172.

Zaki, A., & Daulay, N. (2023). Implementation of Information Services Through Self Control Strategies in Oavercoming Smartphone Addiction in Students. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 7(3), 396–404.

LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 995/FPsi.1/PP.009/5/2026

11 Mei 2026

Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.

Pengasuh Pondok Pesantren Darul Qur'an Wa Tsaqofah
Perumahan, Jl. Bukit Cemara Tidar F2 No. 34 RT. 4/RW 09,
Desa Karangbesuki, Kecamatan Sukun, Kota Malang, Jawa
Timur 65146.
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : ALFAN NURUL RIZKI/220401110036
Tempat Penelitian : Pondok Pesantren Darul Qur'an Wa Tsaqofah
Judul Skripsi : Efektivitas Token Ekonomi dalam Menurunkan Perilaku Kecanduan Gadget di Pesantren Darul Qur'an Wa Tsaqofah Malang
Dosen Pembimbing : 1. Muhammad Jamaluddin, M.Si.
2. Selly Candra Ayu, M.Si
Tanggal Penelitian : 05-04-2026 s.d 28-04-2026
Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Muallifah



**YAYASAN PONDOK PESANTREN
DARUL QUR'AN WA TSAQAFAH MALANG**
Perumahan Bukit Cemara Tidar F2 No.34 RT.04 RW.09
Kelurahan KarangbesukiKecamatan Sukun, Kota Malang.
Telp. 0821-1000-9631 Email: dwatsaqafah@gmail.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
NOMOR: 45/YPP.DAQSA/V/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Abdurrohman, S.AP, M.AP
Jabatan : Pengasuh
Instansi : Pondok Pesantren Darul Qur'an Wa Tsaqafah

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Alfian Nurul Rizki
NIM : 220401110036
Fakultas : PSIKOLOGI
Prodi : Psikologi
Lembaga : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir (skripsi) pada bulan Januari 2026 s.d April 2026, dengan judul "*Efektivitas Token Ekonomi dalam Menurunkan Perilaku Kecanduan Gadget Pondok Darul Qur'an Wa Tsaqofah*" Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 28 April 2026

Pengasuh,

Abdurrohman, S.AP, M.AP

Lampiran 1. 2 Skala Item SAS Smartphone Addiction Scale

Pre Test Kontrol Pengukuran Kecanduan Gadget

Kuesioner ini dirancang untuk mengukur tingkat kecanduan seseorang terhadap Gadget. Skala ini terdiri dari beberapa pernyataan yang menggambarkan perilaku, pikiran, dan perasaan yang berkaitan dengan penggunaan Gadget dalam kehidupan sehari-hari.

Mohon isi setiap pernyataan dengan jujur sesuai dengan pengalaman pribadi Anda. Data yang dikumpulkan bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Terima kasih atas partisipasi Anda!

alfannr06@gmail.com [Ganti akun](#)

Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Nama Lengkap *
Contoh (Abdurrahman bin Auf)

Jawaban Anda

Usia *
Contoh (22)

Jawaban Anda

Berikutnya Kosongkan formulir

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. - [Hubungi pemilik formulir](#) - [Persyaratan Layanan](#) - [Kebijakan](#)

Pre Test Kontrol Pengukuran Kecanduan Gadget

alfannr06@gmail.com [Ganti akun](#)

Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Silahkan isi pernyataan yang sesuai dengan diri anda!

1= Sangat Tidak Sesuai
2= Tidak Sesuai
3= Agak Tidak Sesuai
4= Agak Sesuai
5= Sesuai
6= Sangat Sesuai

Aspek Mengganggu Kehidupan Sehari-Hari

1. Saya sering menunda pekerjaan atau tugas karena menggunakan gadget

Sangat Tidak Sesuai
 Tidak Sesuai
 Agak Tidak Sesuai
 Agak Sesuai
 Sesuai
 Sangat Sesuai

Aspek Mengganggu Kehidupan Sehari-Hari

2. Saya merasa aktivitas belajar saya terganggu akibat penggunaan gadget

Sangat Tidak Sesuai
 Tidak Sesuai
 Agak Tidak Sesuai
 Agak Sesuai
 Sesuai
 Sangat Sesuai

Aspek Mengganggu Kehidupan Sehari-Hari

3. Konsentrasi saya menurun karena terlalu sering menggunakan gadget

Sangat Tidak Sesuai
 Tidak Sesuai
 Agak Tidak Sesuai
 Agak Sesuai
 Sesuai
 Sangat Sesuai

Antisipasi positif

4. Saya merasa senang saat menggunakan gadget

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Antisipasi positif

5. Saya tetap merasa percaya diri meskipun tidak menggunakan gadget

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Antisipasi positif

6. Menggunakan gadget adalah hal yang paling menyenangkan bagi saya

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Antisipasi positif

7. Saya merasa bebas ketika menggunakan gadget

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Antisipasi positif

8. Hidup saya terasa kosong tanpa gadget

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Ketergantungan

9. Saya sulit menahan diri untuk tidak menggunakan gadget

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Ketergantungan

10. Saya merasa gelisah jika tidak menggunakan gadget

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Ketergantungan

11. Saya sering memikirkan gadget meskipun sedang tidak menggunakannya

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Ketergantungan

12. Saya tetap tenang meskipun tidak membawa gadget

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Hubungan berorientasi dunia maya

13. Saya lebih mudah berinteraksi dengan orang lain melalui gadget

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Hubungan berorientasi dunia maya

14. Saya merasa hubungan dengan teman di gadget lebih dekat dibandingkan di kehidupan nyata

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Hubungan berorientasi dunia maya

15. Saya merasa hubungan dengan teman di kehidupan nyata lebih baik dibandingkan melalui gadget

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Hubungan berorientasi dunia maya

16. Saya lebih suka berinteraksi langsung dengan teman dibandingkan melalui gadget

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Penggunaan berlebihan

17. Saya menggunakan gadget lebih lama dari yang saya rencanakan

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Penggunaan berlebihan

18. Saya terus menggunakan gadget meskipun sudah niat berhenti

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Penggunaan berlebihan

19. Setelah menggunakan gadget, saya ingin segera menggunakannya kembali

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Toleransi

20. Saya membutuhkan waktu lebih lama menggunakan gadget untuk merasa puas

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Toleransi

21. Saya merasa penggunaan gadget saya semakin meningkat dari waktu ke waktu

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Kembali

Berikutnya

Kosongkan formulir

Lampiran 1. 3 Expert Judgment

Rater 1

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Novia Solichah, M.Psi., Psikolog.
Pekerjaan : Dosen/Pengajar
NIP/NIDN : 197509062006041001

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala Motivasi Belajar Model ARCS yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Efektivitas Token Ekonomi dalam Menurunkan Perilaku Kecanduan *Gadget* di Pondok Pesantren Darul Qur’an Wa Tsaqofah” yang disusun oleh:

Nama : Alfian Nurul Rizki
NIM : 220401110036

Adapun catatan yang diberikan untuk Skala *Smartphone Addiction Scale* adalah sebagai berikut:

Silahkan digunakan untuk turun lapangan

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Malang, 2026
Rater,



Dr. Novia Solichah, M.Psi., Psikolog.

PENILAIAN BUTIR AITEM
SKALA SMARTPHONE ADDICTION SCALE

NO	Aspek	No. Aitem	Aitem	Modifikasi	Skor (1-6)	Saran perbaikan
1	Mengganggu Kehidupan Sehari-Hari	1	Saya sering kali melewatkan pekerjaan yang sudah saya rencanakan karena penggunaan <i>smartphone</i>	Saya sering menunda pekerjaan atau tugas karena menggunakan <i>gadget</i>	6	
		2	Saya mengalami pusing atau pandangan kabur akibat penggunaan <i>smartphone</i> berlebihan	Saya merasa aktivitas belajar saya terganggu akibat penggunaan <i>gadget</i>	6	
		3	Konsentrasi saya dalam mengerjakan tugas sering terganggu akibat penggunaan <i>smartphone</i>	Konsentrasi saya menurun karena terlalu sering menggunakan <i>gadget</i>	6	

2	Antisipasi Positif	4	Saya merasa senang saat menggunakan <i>smartphone</i>	Saya merasa senang saat menggunakan <i>gadget</i>	6	
		5	Saya tetap percaya diri meskipun tidak menggunakan <i>smartphone</i>	Saya tetap merasa percaya diri meskipun tidak menggunakan <i>gadget</i>	6	
		6	Menggunakan <i>smartphone</i> adalah hal yang paling menyenangkan untuk saya lakukan	Menggunakan <i>gadget</i> adalah hal yang paling menyenangkan bagi saya	6	
		7	Saya merasa sangat bebas saat menggunakan <i>smartphone</i>	Saya merasa bebas ketika menggunakan <i>gadget</i>	6	
		8	Hidup saya terasa kosong tanpa <i>smartphone</i>	Hidup saya terasa kosong tanpa <i>gadget</i>	6	

3	Withdrawal	9	Saya tidak mampu menahan diri untuk tidak memiliki <i>smartphone</i>	Saya sulit menahan diri untuk tidak menggunakan <i>gadget</i>	6	
		10	Saya menjadi kesal ketika diganggu saat menggunakan <i>smartphone</i>	Saya merasa gelisah jika tidak menggunakan <i>gadget</i>	6	
		11	Saya selalu memikirkan <i>smartphone</i> saya meskipun tidak sedang menggunakannya	Saya sering memikirkan <i>gadget</i> meskipun sedang tidak menggunakannya	6	
		12	Saya mampu tetap sabar meskipun tidak membawa <i>smartphone</i>	Saya tetap tenang meskipun tidak membawa <i>gadget</i>	6	
4	Hubungan berorientasi <i>cyberspace</i>	13	Saya bisa mengenal lebih banyak orang melalui penggunaan <i>smartphone</i>	Saya lebih mudah berinteraksi dengan orang lain melalui <i>gadget</i>	6	

		14	Saya merasa hubungan dengan teman di <i>smartphone</i> lebih akrab dibandingkan dengan teman di kehidupan nyata	Saya merasa hubungan dengan teman di <i>gadget</i> lebih dekat dibandingkan di kehidupan nyata	6	
		15	Saya merasa teman saya di kehidupan nyata lebih memahami saya dibandingkan teman saya di <i>smartphone</i>	Saya merasa hubungan dengan teman di kehidupan nyata lebih baik dibandingkan melalui <i>gadget</i>	6	
		16	Saya lebih suka berjalan-jalan dengan teman di kehidupan nyata dibanding bicara dengan teman saya di <i>smartphone</i>	Saya lebih suka berinteraksi langsung dengan teman dibandingkan melalui <i>gadget</i>	6	

	Penggunaan berlebihan	17	Saya mempersiapkan baterai cadangan atau power bank agar penggunaan smartphone tidak terputus	Saya menggunakan <i>gadget</i> lebih lama dari yang saya rencanakan	6	
		18	Saya menggunakan smartphone lebih lama dari yang saya rencanakan	Saya terus menggunakan <i>gadget</i> meskipun sudah niat berhenti	6	
		19	Setiap kali selesai menggunakan smartphone, saya akan terdorong untuk menggunakannya kembali	Setelah menggunakan <i>gadget</i> , saya ingin segera menggunakannya kembali	6	
	Toleransi	20	Orang di sekitar saya mengatakan pada saya bahwa saya terlalu lama menggunakan smartphone	Saya membutuhkan waktu lebih lama menggunakan <i>gadget</i> untuk merasa puas	6	

		21	Saya sudah mencoba berkali-kali untuk mempersingkat waktu penggunaan smartphone saya, namun selalu gagal	Saya merasa penggunaan <i>gadget</i> saya semakin meningkat dari waktu ke waktu	6	
--	--	----	--	---	---	--

Rater 2

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ali Syahidin Mubarak, M. Psi
Pekerjaan : Dosen/Pengajar
NIP/NIDN : 199005262023211019

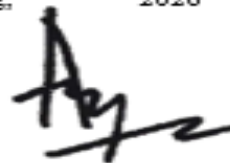
Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala Motivasi Belajar Model ARCS yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Efektivitas Token Ekonomi dalam Menurunkan Perilaku Kecanduan *Gadget* di Pondok Pesantren Darul Qur’an Wa Tsaqofah” yang disusun oleh:

Nama : Alfian Nurul Rizki
NIM : 2204011110036

Adapun catatan yang diberikan untuk Skala *Smartphone Addiction Scale* adalah sebagai berikut:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Malang, 2026
Rater,



Ali Syahidin Mubarak, M. Psi

PENILAIAN BUTIR AITEM
SKALA SMARTPHONE ADDICTION SCALE

NO	Aspek	No. Aitem	Aitem	Modifikasi	Skor (1-6)	Saran perbaikan
1	Mengganggu Kehidupan Sehari-Hari	1	Saya sering kali melewatkan pekerjaan yang sudah saya rencanakan karena penggunaan <i>smartphone</i>	Saya sering menunda pekerjaan atau tugas karena menggunakan <i>gadget</i>	6	
		2	Saya mengalami pusing atau pandangan kabur akibat penggunaan <i>smartphone</i> berlebihan	Saya merasa aktivitas belajar saya terganggu akibat penggunaan <i>gadget</i>	6	
		3	Konsentrasi saya dalam mengerjakan tugas sering terganggu akibat penggunaan <i>smartphone</i>	Konsentrasi saya menurun karena terlalu sering menggunakan <i>gadget</i>	6	

2	Antisipasi Positif	4	Saya merasa senang saat menggunakan <i>smartphone</i>	Saya merasa senang saat menggunakan <i>gadget</i>	6	
		5	Saya tetap percaya diri meskipun tidak menggunakan <i>smartphone</i>	Saya tetap merasa percaya diri meskipun tidak menggunakan <i>gadget</i>	6	
		6	Menggunakan <i>smartphone</i> adalah hal yang paling menyenangkan untuk saya lakukan	Menggunakan <i>gadget</i> adalah hal yang paling menyenangkan bagi saya	6	
		7	Saya merasa sangat bebas saat menggunakan <i>smartphone</i>	Saya merasa bebas ketika menggunakan <i>gadget</i>	6	
		8	Hidup saya terasa kosong tanpa <i>smartphone</i>	Hidup saya terasa kosong tanpa <i>gadget</i>	6	

3	<i>Withdrawl</i>	9	Saya tidak mampu menahan diri untuk tidak memiliki <i>smartphone</i>	Saya sulit menahan diri untuk tidak menggunakan <i>gadget</i>	6	
		10	Saya menjadi kesal ketika diganggu saat menggunakan <i>smartphone</i>	Saya merasa gelisah jika tidak menggunakan <i>gadget</i>	6	
		11	Saya selalu memikirkan <i>smartphone</i> saya meskipun tidak sedang menggunakannya	Saya sering memikirkan <i>gadget</i> meskipun sedang tidak menggunakannya	6	
		12	Saya mampu tetap sabar meskipun tidak membawa <i>smartphone</i>	Saya tetap tenang meskipun tidak membawa <i>gadget</i>	6	
4	Hubungan berorientasi <i>cyberspace</i>	13	Saya bisa mengenal lebih banyak orang melalui penggunaan <i>smartphone</i>	Saya lebih mudah berinteraksi dengan orang lain melalui <i>gadget</i>	6	

		14	Saya merasa hubungan dengan teman di <i>smartphone</i> lebih akrab dibandingkan dengan teman di kehidupan nyata	Saya merasa hubungan dengan teman di <i>gadget</i> lebih dekat dibandingkan di kehidupan nyata	6	
		15	Saya merasa teman saya di kehidupan nyata lebih memahami saya dibandingkan teman saya di <i>smartphone</i>	Saya merasa hubungan dengan teman di kehidupan nyata lebih baik dibandingkan melalui <i>gadget</i>	6	
		16	Saya lebih suka berjalan-jalan dengan teman di kehidupan nyata dibanding bicara dengan teman saya di <i>smartphone</i>	Saya lebih suka berinteraksi langsung dengan teman dibandingkan melalui <i>gadget</i>	6	

	Penggunaan berlebihan	17	Saya mempersiapkan baterai cadangan atau power bank agar penggunaan smartphone tidak terputus	Saya menggunakan <i>gadget</i> lebih lama dari yang saya rencanakan	6	
		18	Saya menggunakan smartphone lebih lama dari yang saya rencanakan	Saya terus menggunakan <i>gadget</i> meskipun sudah niat berhenti	6	
		19	Setiap kali selesai menggunakan smartphone, saya akan terdorong untuk menggunakannya kembali	Setelah menggunakan <i>gadget</i> , saya ingin segera menggunakannya kembali	6	
	Toleransi	20	Orang di sekitar saya mengatakan pada saya bahwa saya terlalu lama menggunakan smartphone	Saya membutuhkan waktu lebih lama menggunakan <i>gadget</i> untuk merasa puas	6	

CS Dipindai dengan CamScanner

		21	Saya sudah mencoba berkali-kali untuk mempersingkat waktu penggunaan smartphone saya, namun selalu gagal	Saya merasa penggunaan <i>gadget</i> saya semakin meningkat dari waktu ke waktu	6	
--	--	----	--	---	---	--

CS Dipindai dengan CamScanner

Rater 3

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Prof Dr Siswanto M.Si
Pekerjaan : Dosen/Pengajar
NIP/NIDN : 197509062006041001

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala Motivasi Belajar Model ARCS yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Efektivitas Token Ekonomi dalam Menurunkan Perilaku Kecanduan *Gadget* di Pondok Pesantren Darul Qur’an Wa Tsaqofah” yang disusun oleh:


Nama : Alfian Nurul Rizki
NIM : 220401110036

Adapun catatan yang diberikan untuk Skala *Smartphone Addiction Scale* adalah sebagai berikut:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Malang, 2026

Rater,



Prof Dr Siswanto M.Si

PENILAIAN BUTIR AITEM
SKALA SMARTPHONE ADDICTION SCALE

NO	Aspek	No. Aitem	Aitem	Modifikasi	Skor (1-6)	Saran perbaikan
1	Menggangu Kehidupan Sehari-Hari	1	Saya sering kali melewatkan pekerjaan yang sudah saya rencanakan karena penggunaan <i>smartphone</i>	Saya sering menunda pekerjaan atau tugas karena menggunakan <i>gadget</i>	6	
		2	Saya mengalami pusing atau pandangan kabur akibat penggunaan <i>smartphone</i> berlebihan	Saya merasa aktivitas belajar saya terganggu akibat penggunaan <i>gadget</i>	6	Pusing & Pandangan kabur
		3	Konsentrasi saya dalam mengerjakan tugas sering terganggu akibat penggunaan <i>smartphone</i>	Konsentrasi saya menurun karena terlalu sering menggunakan <i>gadget</i>	6	

2	Antisipasi Positif	4	Saya merasa senang saat menggunakan <i>smartphone</i>	Saya merasa senang saat menggunakan <i>gadget</i>	6	
		5	Saya tetap percaya diri meskipun tidak menggunakan <i>smartphone</i>	Saya tetap merasa percaya diri meskipun tidak menggunakan <i>gadget</i>	6	
		6	Menggunakan <i>smartphone</i> adalah hal yang paling menyenangkan untuk saya lakukan	Menggunakan <i>gadget</i> adalah hal yang paling menyenangkan bagi saya	6	
		7	Saya merasa sangat bebas saat menggunakan <i>smartphone</i>	Saya merasa bebas ketika menggunakan <i>gadget</i>	6	
		8	Hidup saya terasa kosong tanpa <i>smartphone</i>	Hidup saya terasa kosong tanpa <i>gadget</i>	6	

3	Withdrawal ke kegiatan	9	Saya tidak mampu menahan diri untuk tidak memiliki <i>smartphone</i>	Saya sulit menahan diri untuk tidak menggunakan <i>gadget</i>	5	Susah menahan diri
		10	Saya menjadi kesal ketika diganggu saat menggunakan <i>smartphone</i>	Saya merasa gelisah jika tidak menggunakan <i>gadget</i>	5	
		11	Saya selalu memikirkan <i>smartphone</i> saya meskipun tidak sedang menggunakannya	Saya sering memikirkan <i>gadget</i> meskipun sedang tidak menggunakannya	5	Susah menahan
		12	Saya mampu tetap sabar meskipun tidak membawa <i>smartphone</i>	Saya tetap tenang meskipun tidak membawa <i>gadget</i>	6	
4	Hubungan berorientasi <i>cyberspace</i> dan <i>nyata</i>	13	Saya bisa mengenal lebih banyak orang melalui penggunaan <i>smartphone</i>	Saya lebih mudah berinteraksi dengan orang lain melalui <i>gadget</i>	6	

CS

		14	Saya merasa hubungan dengan teman di <i>smartphone</i> lebih akrab dibandingkan dengan teman di kehidupan nyata	Saya merasa hubungan dengan teman di <i>gadget</i> lebih dekat dibandingkan di kehidupan nyata	5	Lebih mudah lagi
		15	Saya merasa teman saya di kehidupan nyata lebih memahami saya dibandingkan teman saya di <i>smartphone</i>	Saya merasa hubungan dengan teman di kehidupan nyata lebih baik dibandingkan melalui <i>gadget</i>	5	
		16	Saya lebih suka berjalan-jalan dengan teman di kehidupan nyata dibanding bicara dengan teman saya di <i>smartphone</i>	Saya lebih suka berinteraksi langsung dengan teman dibandingkan melalui <i>gadget</i>	5	

Penggunaan berlebihan	17	Saya mempersiapkan baterai cadangan atau power bank agar penggunaan smartphone tidak terputus	Saya menggunakan <i>gadget</i> lebih lama dari yang saya rencanakan	5	
	18	Saya menggunakan smartphone lebih lama dari yang saya rencanakan	Saya terus menggunakan <i>gadget</i> meskipun sudah niat berhenti	6	
	19	Setiap kali selesai menggunakan smartphone, saya akan terdorong untuk menggunakannya kembali	Setelah menggunakan <i>gadget</i> , saya ingin segera menggunakannya kembali	6	
Toleransi	20	Orang di sekitar saya mengatakan pada saya bahwa saya terlalu lama menggunakan smartphone	Saya membutuhkan waktu lebih lama menggunakan <i>gadget</i> untuk merasa puas	6	

		21	Saya sudah mencoba berkali-kali untuk mempersingkat waktu penggunaan smartphone saya, namun selalu gagal	Saya merasa penggunaan <i>gadget</i> saya semakin meningkat dari waktu ke waktu	6	
--	--	----	--	---	---	--

Rater 4



SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Rifa Hidayat, S.Ag, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Pekerjaan : Dosen/Pengajar
NIP/NIDN : 197611282002122001

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala Motivasi Belajar Model ARCS yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Efektivitas Token Ekonomi dalam Menurunkan Perilaku Kecanduan *Gadget* di Pondok Pesantren Darul Qur'an Wa Tsaqofah" yang disusun oleh:

Nama : Alfian Nurul Rizki
NIM : 220401110036

Adapun catatan yang diberikan untuk Skala *Smartphone Addiction Scale* adalah sebagai berikut:

..... Selama umum sudah layak dipakai.....
..... namun ada beberapa catatan... Cth di item.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Malang, 2026

Rater,

Prof. Dr. Rifa Hidayat, S.Ag, S.Psi, M.Psi, Psikolog

PENILAIAN BUTIR AITEM
SKALA SMARTPHONE ADDICTION SCALE

NO	Aspek	No. Aitem	Aitem	Modifikasi	Skor (1-6)	Saran perbaikan
1	Menggangu Kehidupan Sehari-Hari	1	Saya sering kali melewatkan pekerjaan yang sudah saya rencanakan karena penggunaan <i>smartphone</i>	Saya sering menunda pekerjaan atau tugas karena menggunakan <i>gadget</i>	6	
		2	Saya mengalami pusing atau pandangan kabur akibat penggunaan <i>smartphone</i> berlebihan	Saya merasa aktivitas belajar saya terganggu akibat penggunaan <i>gadget</i>	5	Pilih salah satu saja.
		3	Konsentrasi saya dalam mengerjakan tugas sering terganggu akibat penggunaan <i>smartphone</i>	Konsentrasi saya menurun karena terlalu sering menggunakan <i>gadget</i>	5	

2	Antisipasi Positif	4	Saya merasa senang saat menggunakan <i>smartphone</i>	Saya merasa senang saat menggunakan <i>gadget</i>	6	
		5	Saya tetap percaya diri meskipun tidak menggunakan <i>smartphone</i>	Saya tetap merasa percaya diri meskipun tidak menggunakan <i>gadget</i>	6	
		6	Menggunakan <i>smartphone</i> adalah hal yang paling menyenangkan untuk saya lakukan	Menggunakan <i>gadget</i> adalah hal yang paling menyenangkan bagi saya	6	No 4 & 6 hampir sama artinya
		7	Saya merasa sangat bebas saat menggunakan <i>smartphone</i>	Saya merasa bebas ketika menggunakan <i>gadget</i>	6	
		8	Hidup saya terasa kosong tanpa <i>smartphone</i>	Hidup saya terasa kosong tanpa <i>gadget</i>	6	

3	Withdrawl	9	Saya tidak mampu menahan diri untuk tidak memiliki <i>smartphone</i>	Saya sulit menahan diri untuk tidak menggunakan <i>gadget</i>	6	
		10	Saya menjadi kesal ketika diganggu saat menggunakan <i>smartphone</i>	Saya merasa gelisah jika tidak menggunakan <i>gadget</i>	6	
		11	Saya selalu memikirkan <i>smartphone</i> saya meskipun tidak sedang menggunakannya	Saya sering memikirkan <i>gadget</i> meskipun sedang tidak menggunakannya	6	
		12	Saya mampu tetap sabar meskipun tidak membawa <i>smartphone</i>	Saya tetap tenang meskipun tidak membawa <i>gadget</i>	6	

		14	Saya merasa hubungan dengan teman di <i>smartphone</i> lebih akrab dibandingkan dengan teman di kehidupan nyata	Saya merasa hubungan dengan teman di <i>gadget</i> lebih dekat dibandingkan di kehidupan nyata	6	
		15	Saya merasa teman saya di kehidupan nyata lebih memahami saya dibandingkan teman saya di <i>smartphone</i>	Saya merasa hubungan dengan teman di kehidupan nyata lebih baik dibandingkan melalui <i>gadget</i>	6	
		16	Saya lebih suka berjalan-jalan dengan teman di kehidupan nyata dibanding bicara dengan teman saya di <i>smartphone</i>	Saya lebih suka berinteraksi langsung dengan teman dibandingkan melalui <i>gadget</i>	5	Di kehidupan nyata maksudnya apa

	Penggunaan berlebihan	17	Saya mempersiapkan baterai cadangan atau power bank agar penggunaan smartphone tidak terputus	Saya menggunakan <i>gadget</i> lebih lama dari yang saya rencanakan	4	Terlalu formal kurang mengarah pada kecanduan.
		18	Saya menggunakan smartphone lebih lama dari yang saya rencanakan	Saya terus menggunakan <i>gadget</i> meskipun sudah niat berhenti	1 6	
		19	Setiap kali selesai menggunakan smartphone, saya akan terdorong untuk menggunakannya kembali	Setelah menggunakan <i>gadget</i> , saya ingin segera menggunakannya kembali	6	
	Toleransi	20	Orang di sekitar saya mengatakan pada saya bahwa saya terlalu lama menggunakan smartphone	Saya membutuhkan waktu lebih lama menggunakan <i>gadget</i> untuk merasa puas	6	

		21	Saya sudah mencoba berkali-kali untuk mempersingkat waktu penggunaan smartphone saya, namun selalu gagal	Saya merasa penggunaan <i>gadget</i> saya semakin meningkat dari waktu ke waktu	6	
--	--	----	--	---	---	--

Lampiran 1. 4 *Skoring SAS Smartphone Addiction Scale*

Pre Test Eksperimen

2	4	1	5	2	5	2	3	5	3	4	5	3	6	4	3	6	3	4	3	4
4	3	3	5	2	2	5	6	6	4	4	3	5	3	4	4	2	3	2	4	6
1	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	5	4	4
1	4	6	4	3	4	5	3	5	3	4	3	4	4	5	3	4	4	5	6	4
5	3	5	2	4	3	5	2	2	6	3	4	5	5	4	6	2	3	5	4	3
5	4	2	3	5	4	4	2	6	1	4	4	2	5	3	4	5	4	2	4	4
3	4	2	5	3	4	3	6	3	1	4	6	4	4	4	3	4	4	3	4	3
4	4	5	5	1	4	5	4	3	3	5	3	3	4	2	5	6	4	6	4	2
2	4	2	5	3	4	2	5	3	4	1	6	3	6	4	5	1	4	6	4	4
4	3	5	3	4	4	3	4	2	1	4	3	5	4	3	5	6	5	4	4	4
3	4	1	4	2	3	4	2	4	1	6	4	3	5	4	6	4	3	4	5	4
4	2	4	3	6	1	3	3	4	5	2	5	2	4	4	4	2	6	4	5	2
4	3	2	5	4	3	1	6	3	5	3	2	4	3	5	6	4	4	3	6	3
2	4	3	5	4	3	6	4	3	4	3	5	3	6	2	4	3	4	3	3	5
1	3	4	3	6	6	3	2	5	4	3	2	5	6	3	3	4	3	2	4	4
5	3	4	3	3	3	4	5	2	4	5	4	3	4	5	3	3	5	4	2	4
2	5	3	4	5	3	2	4	3	4	3	4	4	3	4	5	6	3	4	5	3
4	3	4	5	2	4	3	2	2	2	3	3	4	4	3	6	2	6	4	4	3
4	3	2	1	4	5	3	3	6	4	3	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4
4	3	4	2	5	3	3	1	4	5	3	4	6	4	4	3	5	3	3	4	4

Post Test Eksperimen

4	3	4	4	4	5	4	4	1	4	3	4	1	4	5	4	4	2	4	4	3
3	2	3	3	3	5	3	5	4	3	5	3	3	2	3	6	4	3	4	3	3
4	1	4	1	5	4	5	2	5	4	1	5	2	4	6	5	1	4	4	4	2
2	3	2	3	2	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5
3	4	4	4	4	4	5	4	4	2	3	1	4	4	3	1	4	5	4	5	5
2	3	4	3	4	3	4	3	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4
3	4	4	1	5	4	4	5	4	1	4	5	1	4	4	2	4	2	5	4	4
3	4	5	4	5	3	2	5	4	5	4	2	4	4	2	5	4	5	4	4	1
2	3	4	3	3	5	3	5	2	4	5	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4
4	2	2	2	5	3	5	2	3	5	4	1	2	2	4	5	5	4	6	5	6
2	2	3	2	3	3	2	3	2	4	4	3	4	5	3	2	4	5	6	6	6
3	5	3	4	2	4	5	4	1	4	5	4	2	4	5	2	2	5	2	1	5
2	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	6	6	5	3	1	5	2	5	6
2	4	5	1	5	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	5	2	5	5	6
2	3	5	2	2	1	5	3	3	2	3	4	4	6	4	4	4	3	3	4	4
6	2	1	5	2	5	5	2	5	5	2	2	2	5	5	1	2	6	1	5	5

2	3	5	1	4	3	2	4	3	5	3	5	6	4	3	4	5	3	4	5	4
4	2	1	5	6	3	4	2	2	5	2	4	1	5	5	5	6	2	3	1	3
4	5	2	2	2	4	3	4	5	2	4	2	4	6	4	5	1	5	4	5	5
3	2	4	3	5	3	4	3	2	3	2	4	5	5	2	4	4	5	2	6	5

Pre Test Kontrol

4	3	1	3	3	4	5	4	4	4	5	5	4	3	5	4	5	4	4	5	3
5	3	4	4	3	2	4	5	4	3	2	4	3	2	4	3	4	3	3	4	2
2	4	3	5	3	3	4	4	3	5	1	5	5	6	4	3	2	6	4	3	5
6	4	3	4	2	6	3	4	4	4	4	3	2	5	5	4	4	4	4	5	5
5	3	3	5	6	4	3	4	6	2	4	4	3	5	3	3	4	6	4	3	4
5	2	4	4	6	4	3	4	5	4	3	6	5	4	4	5	4	6	4	4	3
4	5	3	5	1	5	2	6	2	3	4	2	4	4	2	4	3	4	4	5	4
5	2	1	4	6	3	2	1	4	6	4	3	5	6	3	5	4	4	4	3	4
6	4	4	3	5	4	4	3	4	4	3	2	4	4	2	4	2	3	4	4	6
4	3	3	4	2	1	6	4	5	2	4	2	4	5	3	4	4	5	4	4	3
4	2	4	3	4	1	5	2	4	2	5	3	4	6	4	6	4	3	4	4	3
5	3	6	3	4	4	3	4	5	3	3	4	3	5	3	3	4	3	4	2	4
2	4	6	4	3	4	4	3	6	4	4	3	4	2	3	5	4	3	3	4	4
5	3	6	4	3	4	1	3	4	5	2	2	4	3	4	6	3	4	3	4	3
1	5	4	3	5	5	2	2	3	4	4	3	4	3	5	4	3	3	3	4	4
5	4	5	3	1	4	6	4	2	5	4	3	6	5	3	6	5	4	3	5	5
6	4	4	3	4	3	2	1	5	4	3	3	4	2	4	5	3	3	4	5	3
4	3	4	1	5	3	4	2	5	3	5	2	6	3	4	5	3	2	5	4	4
5	4	3	6	4	2	3	1	3	3	2	4	4	5	3	6	4	5	4	4	3
6	4	2	4	3	4	3	2	4	6	5	5	3	4	3	5	4	6	2	3	4

Post Test Kontrol

4	5	3	6	2	4	5	3	5	2	4	4	2	5	4	3	2	4	4	5	5
4	3	2	5	5	2	4	1	6	5	1	4	1	3	4	4	2	5	3	5	3
3	4	4	3	5	2	1	6	3	6	4	6	5	4	4	3	5	4	3	2	2
6	5	3	5	4	5	4	6	4	3	4	4	5	3	3	4	3	4	5	4	3
3	4	5	6	2	4	3	6	3	3	5	3	6	4	2	6	3	4	5	1	4
6	4	2	4	5	3	5	4	5	4	4	5	4	2	3	2	5	5	4	6	5
2	2	2	4	5	4	3	6	3	5	2	6	4	3	5	5	2	2	2	5	3
2	4	5	2	2	4	2	6	4	5	2	4	5	2	4	4	5	6	6	4	4
3	5	6	3	5	2	4	6	4	1	4	5	6	1	2	4	4	2	4	5	5
4	5	3	2	2	4	5	5	6	4	4	2	4	4	5	6	3	3	4	2	1
3	3	2	3	3	5	6	4	5	4	4	2	3	4	5	2	5	4	2	3	6
2	6	5	3	4	5	6	5	5	5	3	5	3	2	1	2	4	3	4	2	5

5	1	3	1	6	4	4	3	2	4	5	3	4	4	4	3	4	6	6	2	3
3	4	2	5	2	4	5	3	6	5	2	6	2	4	5	2	4	1	4	4	5
4	5	2	6	2	5	4	2	5	4	5	2	5	5	1	3	4	2	4	5	1
5	2	5	6	3	3	1	4	6	4	3	2	5	6	4	5	6	3	6	3	4
4	2	4	2	5	2	4	1	4	5	5	4	4	3	4	4	2	4	4	5	4
3	5	3	5	1	5	6	1	2	5	3	3	4	5	1	6	6	5	3	4	3
2	6	4	3	3	4	5	2	3	5	4	3	3	4	5	4	5	2	4	5	3
3	5	6	4	4	2	6	4	2	2	3	5	3	5	3	5	3	6	4	5	4

Lampiran 1. 5 Hasil Uji

Uji Validitas

Item Instrumen	Koefisien Korelasi	Signivikasi	Keterangan
Item 1	0,526	004	Valid
Item 2	0,810	004	Valid
Item 3	0,638	000	Valid
Item 4	0,806	001	Valid
Item 5	0,890	001	Valid
Item 6	0,638	000	Valid
Item 7	0,846	000	Valid
Item 8	0,837	000	Valid
Item 9	0,798	000	Valid
Item 10	0,726	000	Valid
Item 11	0,538	000	Valid
Item 12	0,484	002	Valid
Item 13	0,729	000	Valid
Item 14	0,429	006	Valid
Item 15	0,477	002	Valid
Item 16	0,703	000	Valid
Item 17	0,345	000	Valid
Item 18	0,705	001	Valid
Item 19	0,797	000	Valid
Item 20	0,780	000	Valid
Item 21	0,640	000	Valid

Reliabilitas

Koefisien <i>Alpha</i> <i>Crounbach</i>	Keterangan
0,940	Reliabel

Uji Deskriptif

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	SD
Pre Test Eksperimen	20	11	73	84	78,2	2.668
Post Tets Eksperimen	20	12	71	81	75,5	2.838
Pre Test Kontrol	20	18	71	89	79,25	4.598
Post Test Kontrol	20	15	72	87	80	4.026
Valid (listwise)	N 20					

Uji Normalitas

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	sig	Statistic	df	Sig
Pre test Eksperimen	124	20	200	985	20	982
Post Test Eksperimen	151	20	200	962	20	589
Pre test Kontrol	172	20	125	953	20	411
Post Test Kontrol	110	20	200*	970	20	745

Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig
Based on Mean	1.725	1	38	197
Based on Median	1.666	1	38	205
Based on Median and with adjusted df	1.666	1	30,831	206
Based on trimmed mean	1.756	1	38	193

Paired Sample Statistic

	<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviatiton</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Pre tes Eksperimen	782.000	20	266.754	59648
Post test Eksperimen	755.000	20	283.772	63453
Pre test kontrol	792.000	20	459.834	102.822
Post test kontrol	800.000	20	402.623	90029

Paired Sample Corralations

	<i>N</i>	<i>Correlation</i>	<i>Sig.</i>
Pre test eksperimen	20	.827	.000
Post test eksperimen	20		
Pre test kontrol	20	.913	.000
Post test kontrol	20		

Paired Sample T Test

	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
PreEks & PostEks	7.429	19	.000
PreKont& Post Kont	-1.776	19	.328

Uji Independen *Sample T Test Group Statistic*

Kelas	N	Mean	Std Deviation	Std Error Mean
Post test eksperimen	20	75.50	2.838	635
Post test kontrol	20	80.00	4.026	900

Independen Sample T Test

<i>Asumsi Varians</i>	<i>Leven's test (Sig)</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig.(-tailed)</i>	<i>Mean difference</i>
<i>Equal variances assumed</i>	1.725	-4.086	38	000	-4.500

Uji *N Gain Score*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std deviation
<i>N Gain Score</i>	40	-15	08	-0215	05257
<i>N Gain Score Persen</i>	40	-15.22	8.33	-2.1466	5.25714
<i>Valid N (listwise)</i>	40				

Lampiran 1. 6 Dokumentasi



Lampiran 1. 7 IC



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Alamat: Jl.Gajayana Dinoyo 50 Telp. (0341) 551354 Fax. 572533 Malang

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :
Tanggal lahir/umur :
Alamat :

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai partisipan

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses pelatihan ini.
2. Saya mengikuti penelitian ini secara sadar dan sukarela dengan tujuan untuk mengurangi ketergantungan saya terhadap *gadget* demi meningkatkan kualitas hidup saya.
3. Kerahasiaan data dan informasi pribadi saya akan dijaga oleh penyelenggara pelatihan sesuai dengan prinsip etika dan privasi.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan **SADAR dan TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti pelatihan ini.

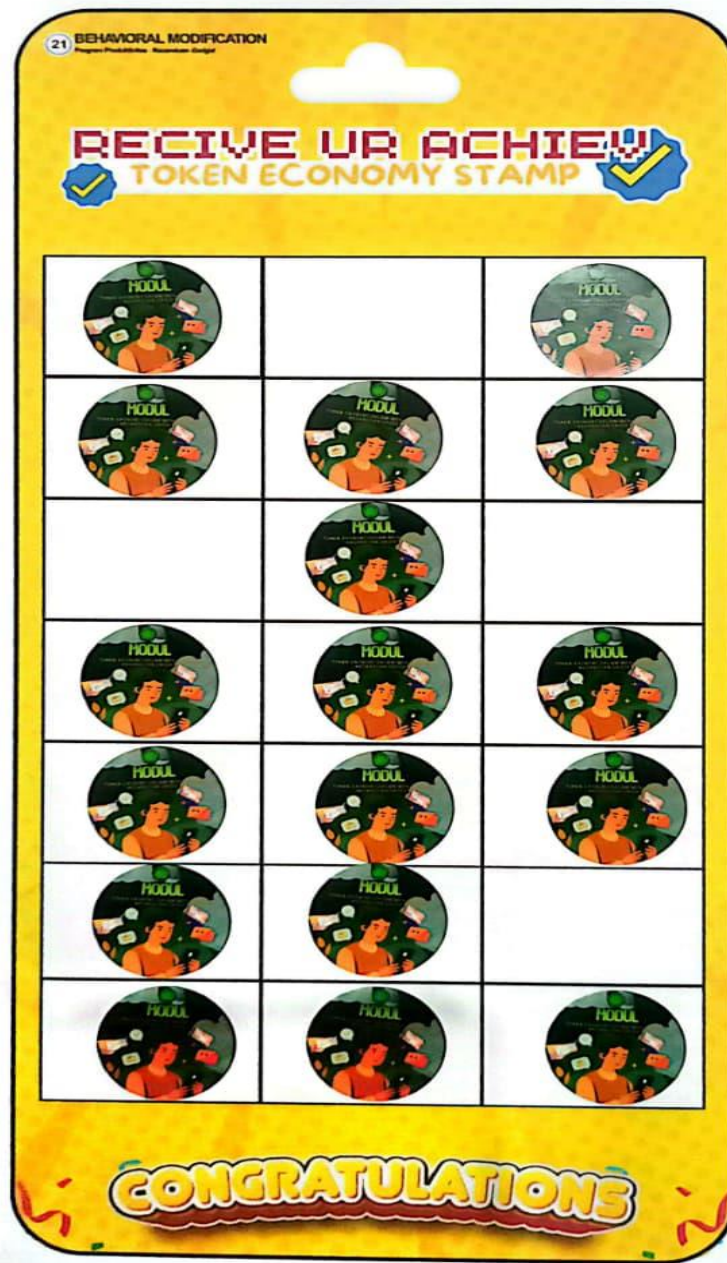
Malang, 2026

Peserta

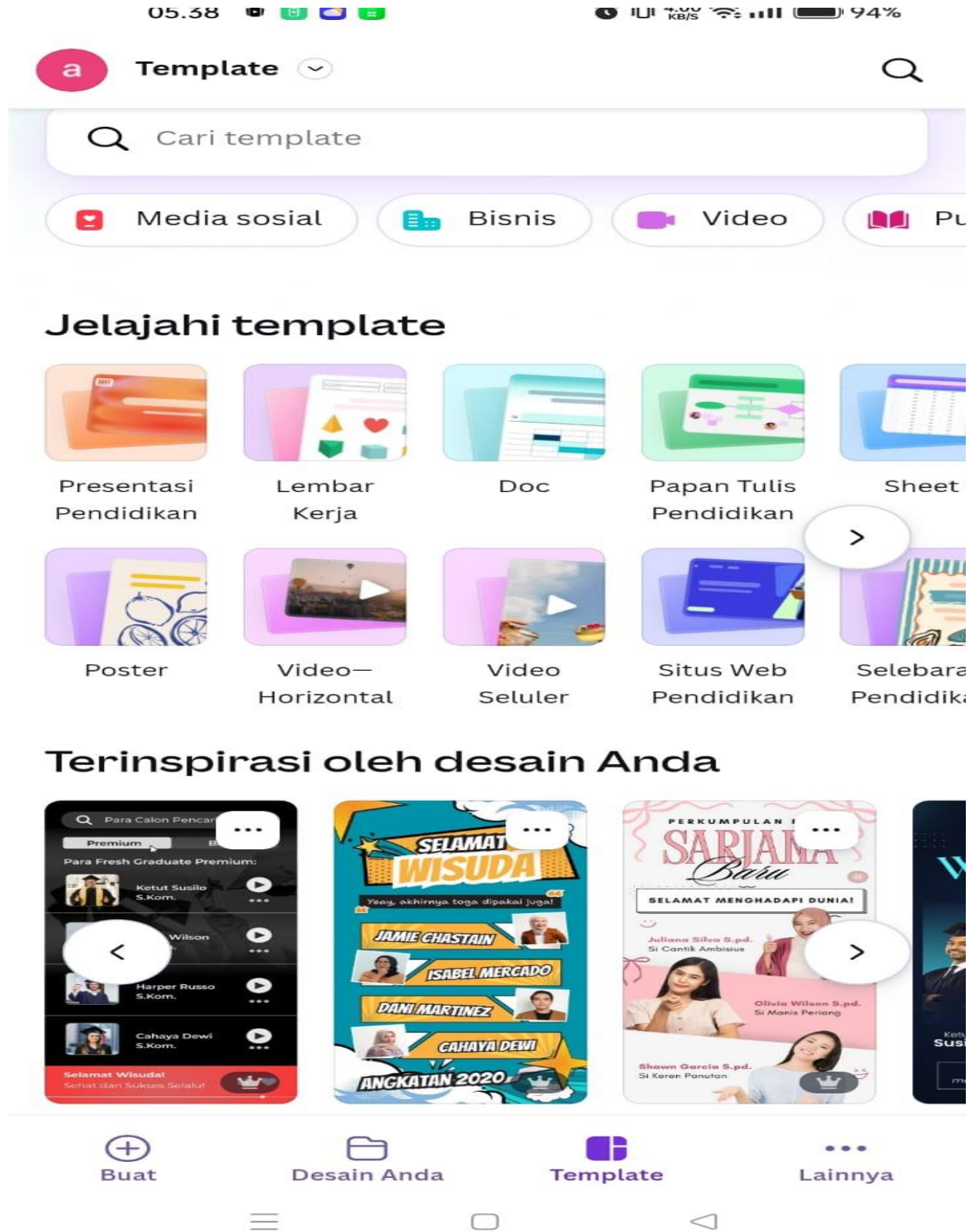
()

Lampiran 1. 8 Lembar Monitoring

label.



1





MODUL

TIPS MENGLURANGI KECANDUAN GADGET DENGAN TOKEN EKONOMI



Disusun Oleh :
ALFAN NURUL RIZKI

Modul
Tips Mengurangi Kecanduan
***Gadget* Dengan Token Ekonomi**

Penulis :

Alfan Nurul Rizki

Pembimbing Penulis :

Muhammad Jamaluddin, M.Si

Selly Candra Ayu, M.Si

***Cover & Layout* :** Alfan Nurul Rizki

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan Semesta Alam, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga modul *Token Ekonomi dalam Menurunkan Kecanduan gadget* ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Modul ini disusun sebagai upaya memberikan pemahaman sederhana namun bermakna mengenai cara membantu individu, khususnya remaja, dalam mengurangi kebiasaan penggunaan *gadget* yang berlebihan melalui pendekatan token ekonomi.

Di era digital saat ini, penggunaan *gadget* sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Namun, jika tidak dikontrol dengan baik, hal ini dapat menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan kognitif, sosial, dan emosional. Oleh karena itu, diperlukan cara yang efektif dan mudah diterapkan untuk membantu mengontrol penggunaan *gadget*. Salah satu cara yang digunakan dalam modul ini adalah token ekonomi, yaitu pemberian penghargaan sederhana sebagai bentuk penguatan positif agar individu lebih termotivasi dalam mengubah perilaku menjadi lebih sehat.

Modul ini diharapkan dapat menjadi panduan praktis bagi pendidik, konselor, maupun orang tua dalam mendampingi individu mengelola penggunaan *gadget* secara lebih bijak. Penulis menyadari bahwa modul ini masih memiliki kekurangan, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan untuk perbaikan ke depan. Semoga modul ini dapat memberikan manfaat dan menjadi langkah kecil menuju perubahan perilaku yang lebih baik.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	1
A. Latar Belakang	3
KECANDUAN <i>GADGET</i>	4
A. Kecanduan <i>Gadget</i>	4
TUJUAN MODUL	5
SASARAN MODUL	6
MANFAAT MODUL	6
PROSEDUR PELAKSANAAN	7
Tahap Persiapan	7
A. Langkah Langkah Pelaksanaan	8
B. Media dan Perlengkapan	8
Tahap Pre Test	8
A. Langkah Langkah Pelaksanaan	9
B. Media dan Perlengkapan	9
Edukasi Kecanduan <i>Gadget</i>	9
A. Langkah langkah Pelaksanaan	10
B. Media dan Perlengkapan	11
C. Aktivitas Peserta	11
Tahap Kontrak perilaku	12
A. Langkah langkah Pelaksanaan	12
B. Media dan Perlengkapan	13
C. Aktivitas Peserta	13
Intervensi Token Ekonomi	14
A. Langkah Langkah Pelaksanaan	14
B. Aktivitas Peserta	14
Monitoring	15
A. Langkah Langkah Pelaksanaan	15
Penukaran Reward	15
A. Langkah Langkah Pelaksanaan	16
KESIMPULAN	17
DAFTAR PUSTAKA	18



PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin pesat telah membawa perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang paling dekat dengan masyarakat adalah penggunaan *gadget*, seperti *smartphone*, *tablet*, dan perangkat digital lainnya Mita *et al.*, (2025). Kehadiran *gadget* memberikan berbagai kemudahan dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, mengakses media pembelajaran, serta memenuhi kebutuhan hiburan. Berbagai fitur dan aplikasi yang tersedia menjadikan *gadget* sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari, terutama pada kalangan remaja yang tumbuh dan berkembang di era digital.

Remaja merupakan kelompok yang sangat aktif dalam memanfaatkan teknologi digital. Pada masa perkembangannya, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, kebutuhan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial, serta ketertarikan terhadap berbagai hal baru yang tersedia melalui media digital Jannah *et al.*, (2024). Penggunaan *gadget* secara tepat dapat memberikan manfaat dalam mendukung proses belajar, memperluas wawasan, dan meningkatkan keterampilan teknologi. Namun, penggunaan *gadget* yang berlebihan sering kali menyebabkan remaja menghabiskan sebagian besar waktunya untuk aktivitas digital sehingga mengurangi keterlibatan dalam aktivitas belajar, kegiatan sosial, maupun aktivitas produktif lainnya.

Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kehidupan remaja. Dari aspek akademik, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi belajar dan menurunkan produktivitas. Dari aspek fisik, penggunaan *gadget* dalam durasi yang lama berpotensi menyebabkan gangguan tidur, kelelahan mata, dan berkurangnya aktivitas fisik Ramadhani *et al.*, (2024). Selain itu, dari aspek psikologis dan sosial, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sekitar, mengurangi interaksi tatap muka, serta menimbulkan ketergantungan terhadap aktivitas digital. Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya pengelolaan penggunaan *gadget* secara lebih sehat dan seimbang.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi penggunaan *gadget* yang berlebihan adalah teknik token ekonomi. Token ekonomi merupakan teknik modifikasi perilaku yang memanfaatkan penguatan positif melalui pemberian token atau simbol penghargaan ketika individu berhasil menampilkan perilaku yang diharapkan. Token yang diperoleh kemudian dapat ditukarkan dengan reward yang telah disepakati



sebelumnya Arifin & Rahmadi, (2017). Melalui mekanisme tersebut, individu didorong untuk mempertahankan perilaku positif secara bertahap dan berkelanjutan sehingga perubahan perilaku dapat terbentuk dengan lebih efektif.



Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu panduan yang dapat membantu pelaksanaan teknik token ekonomi secara sistematis dan terarah. Oleh karena itu, modul ini disusun sebagai panduan praktis dalam menerapkan teknik token ekonomi untuk membantu menurunkan kecenderungan penggunaan *gadget* yang berlebihan pada remaja Hidayanto *et al.*, (2021). Modul ini memuat materi psikoedukasi, prosedur pelaksanaan intervensi, sistem pemberian token, mekanisme monitoring, hingga evaluasi program yang dapat digunakan oleh fasilitator sebagai acuan dalam pelaksanaan kegiatan secara konsisten dan terstruktur.

KECANDUAN *GADGET*

A. Kecanduan *Gadget*

Menurut Kurniawan *et al.*, (2016), kecanduan *gadget* merupakan kondisi ketika individu mengalami ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone* yang ditandai dengan kesulitan mengontrol durasi penggunaan, kecenderungan menggunakan *gadget* secara terus-menerus, serta munculnya gangguan pada aktivitas sehari-hari. Individu yang mengalami kecanduan *gadget* umumnya menunjukkan perilaku penggunaan yang berlebihan hingga mengabaikan tanggung jawab akademik, sosial, maupun aktivitas penting lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan *gadget* menjadi bagian yang sangat dominan dalam kehidupan individu.

Menurut Kwon *et al.*, (2013) yang adaptasinya masih banyak digunakan dalam penelitian-penelitian 10 tahun terakhir menjelaskan bahwa kecanduan *gadget* ditandai oleh beberapa aspek utama, yaitu gangguan terhadap kehidupan sehari-hari, antisipasi positif terhadap penggunaan *gadget*, ketergantungan, hubungan yang lebih berorientasi pada dunia maya, penggunaan yang berlebihan, dan toleransi. Individu yang mengalami kecanduan *gadget* cenderung merasa nyaman ketika menggunakan *gadget* dan mengalami kesulitan ketika harus mengurangi atau menghentikan penggunaannya.

Sementara itu, Mescollotto *et al.*, (2019) menjelaskan bahwa kecanduan *gadget* merupakan bentuk perilaku adiktif yang muncul akibat penggunaan perangkat digital secara berulang dan tidak terkendali. Penggunaan *gadget* yang terus-menerus dapat menyebabkan individu mengalami kehilangan kontrol terhadap perilakunya, sehingga tetap menggunakan *gadget* meskipun telah menyadari dampak negatif yang ditimbulkan. Kondisi ini tidak hanya



memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik, hubungan sosial, serta produktivitas individu.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *gadget* adalah kondisi ketergantungan terhadap penggunaan perangkat digital yang ditandai dengan kesulitan mengontrol penggunaan, munculnya dorongan untuk terus menggunakan *gadget*, serta terganggunya berbagai aspek kehidupan individu, seperti akademik, sosial, emosional, dan fisik. Semakin tinggi tingkat ketergantungan seseorang terhadap *gadget*, semakin besar pula kemungkinan munculnya dampak negatif yang dapat mengganggu fungsi dan aktivitas sehari-hari.



TUJUAN MODUL

Modul Token Ekonomi dalam Menurunkan Kecanduan *Gadget* disusun sebagai panduan pelaksanaan intervensi yang bertujuan membantu individu mengurangi perilaku penggunaan *gadget* yang berlebihan melalui pendekatan modifikasi perilaku. Modul ini dirancang agar dapat digunakan secara sistematis dalam proses pembentukan perilaku penggunaan *gadget* yang lebih sehat dan terkontrol.

Secara umum, tujuan modul ini adalah memberikan panduan penerapan teknik token ekonomi sebagai salah satu strategi untuk menurunkan tingkat kecanduan *gadget* pada remaja. Melalui pelaksanaan program yang terstruktur, peserta diharapkan mampu meningkatkan kesadaran mengenai penggunaan *gadget*, mengembangkan kemampuan kontrol diri, serta membentuk kebiasaan yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.



Secara khusus, tujuan modul ini adalah :

1. Memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pengertian, faktor penyebab, dan dampak kecanduan *gadget*.
2. Membantu peserta mengenali pola penggunaan *gadget* yang selama ini dilakukan.
3. Meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya pengelolaan penggunaan *gadget* secara sehat.
4. Melatih peserta untuk menerapkan target perilaku yang berkaitan dengan pengurangan penggunaan *gadget*.
5. Meningkatkan motivasi peserta dalam mengubah perilaku melalui sistem penguatan positif berupa token.
6. Membantu peserta membentuk kebiasaan penggunaan *gadget* yang lebih terkontrol dan bertanggung jawab.

7. Menjadi pedoman bagi fasilitator dalam melaksanakan program token ekonomi secara efektif dan konsisten.
8. Menilai perubahan perilaku penggunaan *gadget* peserta setelah mengikuti program intervensi

SASARAN MODUL

Modul ini ditujukan bagi remaja yang menunjukkan kecenderungan penggunaan *gadget* secara berlebihan dan Modul mengalami kesulitan dalam mengontrol durasi maupun frekuensi penggunaannya. Sasaran utama modul adalah individu yang memiliki tingkat kecanduan *gadget* pada kategori sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen yang relevan.

Dalam konteks penelitian ini, sasaran modul adalah santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Watsaqofah yang memenuhi kriteria sebagai peserta program intervensi. Santri dipilih karena berada dalam lingkungan pendidikan yang memiliki aturan penggunaan *gadget* tertentu sehingga memungkinkan pelaksanaan program token ekonomi secara lebih terstruktur dan terpantau.

Selain digunakan oleh peserta intervensi, modul ini juga dapat dimanfaatkan oleh guru, konselor, pembimbing, pengasuh pondok pesantren, maupun praktisi pendidikan sebagai pedoman dalam melaksanakan program modifikasi perilaku untuk mengurangi penggunaan *gadget* yang berlebihan pada remaja.

MANFAAT MODUL

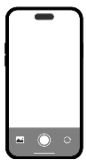
Penyusunan modul ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang terlibat dalam pelaksanaan program.

1. Manfaat bagi Peserta

Modul ini membantu peserta memahami dampak penggunaan *gadget* yang berlebihan, meningkatkan kemampuan mengontrol penggunaan *gadget*, serta membentuk kebiasaan yang lebih sehat dan produktif. Melalui penerapan sistem token ekonomi, peserta juga diharapkan memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mempertahankan perubahan perilaku yang positif.

2. Manfaat bagi fasilitator

Modul ini dapat menjadi pedoman yang sistematis dalam melaksanakan intervensi token ekonomi. Adanya langkah-langkah pelaksanaan yang jelas akan memudahkan fasilitator dalam memberikan penguatan, melakukan monitoring, serta mengevaluasi perkembangan perilaku peserta selama program berlangsung.



3. Manfaat bagi institusi

Modul ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif program pembinaan dan pengembangan perilaku yang bertujuan mengurangi kecanduan *gadget* pada remaja. Selain itu, penerapan program ini diharapkan mampu mendukung terciptanya lingkungan pendidikan yang lebih kondusif, produktif, dan seimbang antara penggunaan teknologi dengan aktivitas belajar maupun aktivitas sosial.

PROSEDUR PELAKSANAAN



Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan program token ekonomi. Pada tahap ini fasilitator memberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan selama program berlangsung. Peserta diberikan gambaran mengenai pentingnya mengontrol penggunaan *gadget* serta peran mereka dalam mengikuti seluruh proses intervensi.

Fasilitator kemudian memperkenalkan sistem token ekonomi yang akan digunakan selama program. Peserta dijelaskan bahwa setiap perilaku yang sesuai dengan target yang telah ditentukan akan mendapatkan token sebagai bentuk penghargaan. Token yang berhasil dikumpulkan nantinya dapat ditukarkan dengan reward sesuai ketentuan yang telah disepakati bersama.

Selain itu, fasilitator menjelaskan aturan program, termasuk target perilaku yang harus dicapai, mekanisme pemberian dan pengurangan token, serta cara pengisian lembar monitoring harian. Penjelasan dilakukan secara sederhana dan disertai contoh agar peserta lebih mudah memahami pelaksanaan program.



Sebagai bentuk komitmen mengikuti kegiatan, peserta diminta membaca dan menandatangani kontrak perilaku yang telah disediakan. Setelah seluruh peserta memahami aturan program dan menyatakan kesediaannya untuk mengikuti kegiatan, fasilitator membagikan kartu token dan lembar monitoring sebagai media yang akan digunakan selama pelaksanaan intervensi.



A. Langkah Langkah Pelaksanaan

1. Mengumpulkan seluruh peserta di ruang kegiatan
2. membuka kegiatan dan memperkenalkan diri
3. menjelaskan tujuan dan manfaat program token ekonomi
4. menjelaskan mekanisme pemberian token dan sistem reward
5. menjelaskan target perilaku yang harus dicapai peserta
6. Menjelaskan cara pengisian lembar monitoring harian.
7. Membagikan kontrak perilaku kepada peserta.
8. Meminta peserta membaca dan menandatangani kontrak perilaku.
9. Membagikan kartu token kepada peserta.
10. Membagikan lembar monitoring harian.
11. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya.
12. Memastikan seluruh peserta memahami aturan program sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya.



B. Media dan Perlengkapan

1. Laptop
2. LCD proyektor
3. PowerPoint materi pengenalan program
4. Kontrak perilaku peserta
5. Lembar monitoring harian
6. Alat tulis
7. Stiker token
8. Daftar hadir peserta
9. Ruang yang kondusif untuk kegiatan



Tahap Pre Test

Tahap pre-test dilakukan sebelum pelaksanaan intervensi token ekonomi dimulai. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecanduan *gadget* peserta sebagai data awal (baseline) sebelum diberikan perlakuan. Hasil pre-test akan digunakan sebagai pembandingan dengan hasil post-test sehingga perubahan yang terjadi setelah program dapat diketahui secara lebih objektif.

Pada tahap ini peserta diminta mengisi instrumen Smartphone Addiction Scale (SAS) sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Fasilitator menjelaskan bahwa tidak ada

jawaban benar atau salah dalam pengisian instrumen. Oleh karena itu, peserta diharapkan memberikan jawaban secara jujur agar hasil pengukuran dapat menggambarkan kondisi penggunaan *gadget* yang sesungguhnya.

Sebelum pengisian dimulai, fasilitator memberikan penjelasan mengenai tata cara pengisian instrumen, arti setiap pilihan jawaban, serta waktu yang tersedia untuk menyelesaikan seluruh pernyataan. Apabila terdapat pernyataan yang kurang dipahami, peserta diperbolehkan bertanya kepada fasilitator tanpa memengaruhi jawaban yang diberikan.

Setelah seluruh peserta selesai mengisi instrumen, fasilitator mengumpulkan lembar jawaban dan melakukan pemeriksaan kelengkapan data. Hasil pre-test kemudian direkap sebagai dasar dalam mengevaluasi efektivitas program token ekonomi terhadap penurunan tingkat kecanduan *gadget* peserta.

A. Langkah Langkah Pelaksanaan

1. Membagikan Gform instrumen Smartphone Addiction Scale (SAS) kepada peserta melalui grup eksperimen
2. Menjelaskan tujuan pelaksanaan pre-test
3. Menjelaskan tata cara pengisian instrumen.
4. Memastikan seluruh peserta memahami petunjuk pengisian.
5. Memberikan waktu 3-5 menit untuk mengisi instrumen.
6. Memeriksa kelengkapan jawaban peserta.
7. Merekap hasil pre-test sebagai data awal penelitian.
8. Menyimpan hasil pengukuran untuk digunakan pada tahap evaluasi program.

B. Media dan Perlengkapan

1. Instrumen Smartphone Addiction Scale (SAS).
2. Handphone atau Laptop

Edukasi Kecanduan *Gadget*

Tahap edukasi merupakan tahap pemberian informasi dan pemahaman kepada peserta mengenai penggunaan *gadget* yang sehat serta dampak yang dapat muncul akibat penggunaan *gadget* secara berlebihan. Kegiatan edukasi dilakukan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hubungan antara perilaku penggunaan *gadget* dengan berbagai permasalahan yang dapat muncul dalam kehidupan sehari-hari.



Melalui tahap ini, peserta diharapkan mampu memahami bahwa penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol dapat memengaruhi aspek akademik, fisik, emosional, dan sosial.

Pada tahap ini fasilitator menyampaikan materi mengenai pengertian kecanduan *gadget*, ciri-ciri kecanduan *gadget*, faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan *gadget* secara berlebihan, serta dampak negatif yang dapat ditimbulkan. Materi disampaikan menggunakan media presentasi yang dilengkapi dengan contoh kasus sederhana sehingga peserta dapat lebih mudah memahami materi yang diberikan. Selama penyampaian materi, fasilitator juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya maupun menyampaikan pengalaman yang pernah dialami terkait penggunaan *gadget*.

Selain penyampaian materi, kegiatan edukasi juga dilakukan melalui diskusi kelompok. Fasilitator mengajak peserta untuk merefleksikan kebiasaan penggunaan *gadget* yang selama ini dilakukan, seperti durasi penggunaan *gadget* setiap hari, aktivitas yang paling sering dilakukan menggunakan *gadget*, serta dampak yang dirasakan akibat penggunaan *gadget* tersebut. Diskusi ini bertujuan membantu peserta meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) terhadap pola penggunaan *gadget* yang dimiliki.

Pada akhir kegiatan edukasi, peserta diminta mengisi lembar refleksi awal sebagai bentuk evaluasi diri terhadap kebiasaan penggunaan *gadget* yang dimiliki. Hasil refleksi tersebut akan digunakan sebagai bahan diskusi pada tahap berikutnya sekaligus membantu peserta memahami area perilaku yang perlu diperbaiki selama pelaksanaan program token ekonomi. Dengan meningkatnya pemahaman dan kesadaran peserta, diharapkan mereka lebih termotivasi untuk mengikuti seluruh rangkaian program yang akan dilaksanakan.

A. Langkah langkah Pelaksanaan

1. Menyampaikan materi mengenai penggunaan *gadget* yang sehat.
2. Menjelaskan pengertian kecanduan *gadget*, Ciri ciri kecanduan *gadget*, faktor faktor kecanduan *gadget*, dan dampak dari kecanduan *gadget*
3. Mengajak peserta berdiskusi mengenai pengalaman penggunaan *gadget* yang dimiliki.
4. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya.
5. Membagikan lembar refleksi awal kepada peserta.
6. Menjelaskan cara pengisian lembar refleksi.
7. Memberikan waktu kepada peserta untuk mengisi lembar refleksi.



8. Mengumpulkan lembar refleksi yang telah diisi.
9. Memberikan penguatan mengenai pentingnya mengontrol penggunaan *gadget*.
10. Menutup kegiatan edukasi dan mempersiapkan peserta untuk tahap berikutnya.

B. Media dan Perlengkapan

1. Laptop
2. LCD proyektor
3. PowerPoint materi edukasi kecanduan *gadget*.
4. Speaker atau sound system.
5. Lembar refleksi awal peserta.
6. Daftar hadir peserta.

C. Aktivitas Peserta

Pada sesi ini peserta diminta melakukan refleksi terhadap kebiasaan penggunaan *gadget* yang dimiliki melalui lembar refleksi awal. Refleksi dilakukan secara mandiri dengan menjawab beberapa pertanyaan yang telah disediakan. Kegiatan ini bertujuan membantu peserta mengenali pola penggunaan *gadget* yang selama ini dilakukan serta dampak yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Lembar Refleksi Awal

Nama :

Tanggal :

1. Berapa rata-rata durasi penggunaan *gadget* Anda setiap hari?
2. Aktivitas apa yang paling sering Anda lakukan menggunakan *gadget*?
3. Kapan Anda paling sering menggunakan *gadget*?
4. Apakah penggunaan *gadget* pernah mengganggu kegiatan belajar, ibadah, atau aktivitas lainnya?
5. Dampak apa yang paling sering Anda rasakan akibat penggunaan *gadget*?
6. Menurut Anda, apakah penggunaan *gadget* Anda saat ini sudah terkontrol?
7. Hal apa yang ingin Anda ubah terkait penggunaan *gadget* selama mengikuti program ini?

Tahap Kontrak perilaku

Tahap kontrak perilaku merupakan tahap yang bertujuan membangun komitmen peserta untuk melakukan perubahan perilaku penggunaan *gadget* selama program token ekonomi berlangsung. Pada tahap ini fasilitator bersama peserta menyepakati target perilaku yang akan dicapai selama 21 hari pelaksanaan program. Target perilaku disusun secara spesifik, realistis, mudah diamati, dan dapat diukur sehingga memudahkan proses monitoring dan evaluasi.

Fasilitator menjelaskan bahwa kontrak perilaku berfungsi sebagai kesepakatan tertulis yang memuat perilaku-perilaku yang harus dilakukan maupun dihindari oleh peserta selama mengikuti program. Melalui kontrak perilaku, peserta diharapkan memiliki tanggung jawab terhadap target yang telah disepakati serta memahami konsekuensi yang akan diterima apabila berhasil maupun gagal mencapai target tersebut. Kontrak perilaku juga menjadi dasar dalam pemberian maupun pengurangan token selama program berlangsung.

Penyusunan target perilaku dilakukan melalui diskusi antara fasilitator dan peserta. Fasilitator membantu peserta mengidentifikasi kebiasaan penggunaan *gadget* yang perlu diperbaiki berdasarkan hasil refleksi awal dan hasil pre-test yang telah dilakukan sebelumnya. Target perilaku yang dipilih harus sesuai dengan kondisi peserta sehingga memungkinkan untuk dicapai secara bertahap. Dengan demikian peserta tidak merasa terbebani dan lebih termotivasi untuk menjalankan program.

Setelah target perilaku ditentukan, peserta diminta mengisi dan menandatangani kontrak perilaku sebagai bentuk kesediaan mengikuti program serta menjalankan target yang telah disepakati. Salinan kontrak disimpan oleh fasilitator dan peserta sebagai pedoman selama pelaksanaan intervensi. Tahap ini menjadi dasar penting sebelum memasuki tahap implementasi token ekonomi karena seluruh proses pemberian token akan mengacu pada target perilaku yang telah tercantum dalam kontrak.

A. Langkah langkah Pelaksanaan

1. Menjelaskan tujuan penyusunan kontrak perilaku.
2. Menjelaskan pentingnya komitmen dalam perubahan perilaku.
3. Mengajak peserta mendiskusikan kebiasaan penggunaan *gadget* yang ingin diubah.
4. Menjelaskan indikator keberhasilan setiap target perilaku.
5. Membagikan lembar kontrak perilaku kepada peserta.
6. Meminta peserta menandatangani kontrak perilaku.

7. Menyimpan salinan kontrak perilaku untuk kebutuhan monitoring.
8. Memberikan penguatan kepada peserta agar konsisten menjalankan target perilaku selama program berlangsung.

B. Media dan Perlengkapan

1. Lembar kontrak perilaku
2. Alat tulis
3. LCD proyektor
4. PowerPoint mengenai target perilaku program.



C. Aktivitas Peserta

Pada tahap ini peserta diminta menentukan target perilaku yang akan dijalankan selama program berlangsung. Target perilaku dipilih berdasarkan kebiasaan penggunaan *gadget* yang selama ini dilakukan dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing peserta. Setelah target ditentukan, peserta mengisi dan menandatangani kontrak perilaku sebagai bentuk komitmen untuk mengikuti program token ekonomi.

Kontrak Perilaku Peserta

Nama :

Tanggal :

Saya bersedia mengikuti Program Token Ekonomi dalam Menurunkan Kecanduan *Gadget* dan berkomitmen menjalankan target perilaku berikut selama 21 hari:

1. Menggunakan *gadget* tidak lebih dari 8 jam dalam sehari
2. Tidak bermain *gadget* saat jam belajar.
3. Mengikuti kegiatan pondok tanpa membawa *gadget*.
4. Mengisi lembar monitoring penggunaan *gadget* setiap hari.

Saya memahami bahwa setiap keberhasilan mencapai target akan memperoleh token dan setiap pelanggaran terhadap target dapat mengurangi token yang telah diperoleh sesuai dengan aturan program.



Intervensi Token Ekonomi

Tahap intervensi token ekonomi merupakan inti dari program yang dilaksanakan selama 21 hari. Pada tahap ini peserta mulai menerapkan target perilaku yang telah disepakati dalam kontrak perilaku. Setiap peserta berupaya mengurangi penggunaan *gadget* sesuai batas yang telah ditentukan serta menjalankan perilaku positif lainnya yang menjadi target program. Sebagai bentuk penguatan positif, peserta akan memperoleh token setiap kali berhasil memenuhi target perilaku yang telah ditetapkan.

Pemberian token dilakukan secara konsisten berdasarkan hasil monitoring harian yang telah diverifikasi oleh fasilitator. Token yang diperoleh peserta dicatat pada kartu token dan dapat dikumpulkan untuk ditukarkan dengan reward pada akhir program. Selain memperoleh token, peserta juga dapat kehilangan token apabila melakukan pelanggaran terhadap target perilaku yang telah disepakati. Melalui mekanisme ini diharapkan peserta lebih termotivasi untuk mempertahankan perilaku positif dan meningkatkan kemampuan mengontrol penggunaan *gadget* secara mandiri.



A. Langkah Langkah Pelaksanaan

1. Peserta menjalankan target perilaku yang telah disepakati dalam kontrak perilaku selama 21 hari.
2. Peserta mengirimkan bukti ke grup bermain *gadget* dalam sehari dengan screentime
3. Fasilitator memberikan token kepada peserta yang berin *gadget* tidak lebih dalam 8 jam dalam sehari
4. peserta menempelkan stiker ke lembar observasi

B. Aktivitas Peserta

Peserta menjalankan target perilaku yang telah tercantum dalam kontrak perilaku selama 21 hari.

Pemberian Token

Menggunakan <i>gadget</i> tidak lebih dari 8 jam dalam sehari	1 token
Menggunakan <i>gadget</i> lebih dari 8 jam dalam sehari	Tidak mendapatkan token



Monitoring

Tahap monitoring dilakukan selama pelaksanaan program token ekonomi untuk memantau konsistensi peserta dalam menjalankan target perilaku yang telah disepakati. Monitoring dilaksanakan setiap hari dengan menggunakan lembar monitoring yang diisi oleh peserta. Melalui kegiatan ini, fasilitator dapat mengetahui durasi penggunaan *gadget* peserta, tingkat keberhasilan dalam mencapai target perilaku, serta perkembangan perubahan perilaku yang terjadi selama program berlangsung.

Selain berfungsi sebagai alat evaluasi, monitoring juga bertujuan memberikan umpan balik kepada peserta mengenai kemajuan yang telah dicapai. Hasil monitoring digunakan sebagai dasar dalam pemberian maupun pengurangan token sesuai dengan aturan program. Dengan adanya monitoring yang dilakukan secara rutin dan konsisten, peserta diharapkan lebih termotivasi untuk mempertahankan perilaku positif serta meningkatkan kemampuan mengontrol penggunaan *gadget* secara mandiri.

A. Langkah Langkah Pelaksanaan

1. Memeriksa durasi penggunaan *gadget* peserta
2. memeriksa pencapaian target perilaku
3. memberikan token
4. merekap setiap minggu perkembangan peserta

Lembar Observasi

No	Nama	Tgl	Durasi Penggunaan						
			Minggu Ke						
			Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu

Penukaran Reward

Tahap penukaran reward dilakukan setelah seluruh rangkaian program token ekonomi selesai dilaksanakan. Pada tahap ini, token yang telah berhasil dikumpulkan peserta selama 21 hari dihitung dan ditukarkan dengan reward sesuai ketentuan yang telah ditetapkan. Reward diberikan sebagai bentuk penghargaan atas usaha, konsistensi, dan keberhasilan peserta dalam menjalankan target perilaku yang telah disepakati selama program berlangsung.

Pemberian reward bertujuan memperkuat perilaku positif yang telah terbentuk selama intervensi. Melalui penghargaan yang diberikan, peserta diharapkan merasa termotivasi untuk mempertahankan kebiasaan penggunaan *gadget* yang lebih sehat meskipun program telah berakhir. Selain itu, tahap ini juga menjadi bentuk apresiasi terhadap komitmen peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan token ekonomi hingga selesai.

A. Langkah Langkah Pelaksanaan

1. Peserta mengumpulkan lembar monitoring
2. Menghitung token yang di dapatkan
3. menyerahkan reward kepada peserta sesuai jumlah token yang di dapatkan

Harga Reward

7 Stiker	Canva Pro 1 Bulan
14 Stiker	Canva Pro 1 Tahun
21 Stiker	Canva Pro Seumur hidup

KESIMPULAN

Modul Token Ekonomi dalam Menurunkan Kecanduan *Gadget* disusun sebagai panduan praktis untuk membantu remaja mengurangi penggunaan *gadget* yang berlebihan melalui penerapan teknik token ekonomi. Modul ini memuat materi mengenai kecanduan *gadget* serta langkah-langkah pelaksanaan intervensi yang sistematis, mulai dari tahap persiapan, pre-test, edukasi, kontrak perilaku, intervensi token ekonomi, monitoring, hingga penukaran reward. Setiap tahapan dirancang untuk membantu peserta meningkatkan kesadaran, mengembangkan kontrol diri, serta membentuk kebiasaan penggunaan *gadget* yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

Penerapan token ekonomi dalam modul ini menekankan penggunaan penguatan positif melalui pemberian token sebagai penghargaan atas keberhasilan peserta dalam mencapai target perilaku yang telah disepakati. Melalui pemberian token yang dilakukan secara konsisten, peserta diharapkan lebih termotivasi untuk mengurangi penggunaan *gadget* yang berlebihan dan mempertahankan perilaku positif yang telah terbentuk selama program berlangsung. Sistem monitoring dan pemberian reward juga berfungsi sebagai sarana evaluasi sekaligus penguatan terhadap perubahan perilaku yang dicapai peserta.

Dengan adanya modul ini, diharapkan fasilitator, guru, konselor, maupun pengasuh dapat memiliki pedoman yang jelas dalam melaksanakan intervensi token ekonomi untuk menurunkan kecanduan *gadget* pada remaja. Selain itu, peserta diharapkan mampu menerapkan kebiasaan penggunaan *gadget* yang lebih terkontrol sehingga dapat meningkatkan kualitas belajar, interaksi sosial, serta aktivitas sehari-hari secara lebih optimal.



DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, L., & Rahmadi, F. (2017). Hubungan Tingkat Kecanduan *Gadget* dengan prestasi Belajar Siswa Usia 10-11 Tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 728–736.
- Hidayanto, D. K., Hasna, A., Ajijah, N., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). *Journal of Social Sciences and Politics*, 8(1), 73–79.
- Jannah, M., Irdha, M. F., & Rambe, M. M. F. (2024). Dampak Penggunaan *Gadget* Terhadap Perkembangan Emosional Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(1), 93–106.
- Kurniawan, I. G. Y., Rustika, I. M., & Alit, L. N. (2016). Uji validitas dan reliabilitas modifikasi smartphone addiction scale versi Bahasa Indonesia. *Medicina*, 47(September), 1–9.
- Kwon, M., Lee, J., Won, W., Gu, X., Choi, J., & Kim, D. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos One*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Mescollotto, F. F., Castro, E. M. De, Pelai, E. B., Pertille, A., & Bigaton, D. R. (2019). Translation of the short version of the Smartphone Addiction Scale into Brazilian Portuguese : cross-cultural adaptation and testing of measurement properties. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 23(3), 250–256. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2018.08.013>
- Mita, P., Sasmito, L. F., Aji, Y., Prawesti, S., & Endrawan, R. (2025). Pengaruh Penggunaan *Gadget* Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *EDUCREATIVA: Jurnal Seputar Isu Dan Inovasi Pendidikan*, 1(2), 1–8.
- Ramadhani, M., Nur, A., Maritza, K., & Maulia, D. (2024). Fenomena Kecanduan *Gadget* pada Mahasiswa Farmasi di Lingkungan Universitas Muhammadiyah Makassar. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(3), 315–325.

