

PENERAPAN SELF-MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN DURASI BERMAIN ROBLOX BERLEBIHAN PADA MAHASISWA DEWASA AWAL DENGAN CHANGING CRITERION DESIGN

Razanah Hajar¹, Hasna Amalia², Muhammad Jamaluddin³

230401110086@student.uin-malang.ac.id¹, 230401110106@student.uin-malang.ac.id²,
jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id³

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menerapkan teknik self-management untuk menurunkan durasi bermain game online Roblox yang berlebihan pada mahasiswa dewasa awal. Dalam penelitian ini, intervensi self-management diterapkan melalui tiga teknik yang dipilih berdasarkan relevansinya dengan konteks subjek, yaitu self-monitoring, goal setting, dan self-reward, dengan mengacu pada strategi self-management Cormier dan Cormier (1985). Penelitian menggunakan desain Single Subject Research (SSR) dengan Changing Criterion Design yang terdiri atas satu fase baseline (A, 7 hari) dan empat sub-fase intervensi (B1–B4, total 22 hari), sehingga total pelaksanaan berlangsung selama 29 hari. Subjek adalah satu mahasiswa berinisial R, berusia 20 tahun, yang bermain Roblox rata-rata 306 menit (± 5 jam) per hari pada fase baseline. Data dikumpulkan melalui logbook harian dan screenshot fitur Screen Time/Digital Wellbeing sebagai triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan durasi bermain yang bertahap dari rata-rata 306 menit/hari (baseline) menjadi 277 menit (B1), 267 menit (B2), 244 menit (B3), dan 227 menit/hari (B4), atau turun 25,9% secara keseluruhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik self-management efektif sebagai intervensi modifikasi perilaku untuk mengurangi behavioral excess bermain game online pada mahasiswa.

Kata Kunci: Self-Management, Game Online, Roblox, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang pesat telah mengubah cara mahasiswa mengakses hiburan, informasi, dan interaksi sosial. Data APJII menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet Indonesia pada tahun 2026 mencapai 81,72%, dengan 235.261.078 penduduk telah terkoneksi internet. Penggunaan internet juga banyak diarahkan untuk kebutuhan hiburan, termasuk streaming, musik, dan game online. Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas digital berbasis hiburan telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat, termasuk mahasiswa sebagai kelompok yang aktif menggunakan internet untuk belajar, berkomunikasi, dan mencari hiburan. Mahasiswa dewasa awal, dengan fleksibilitas waktu tinggi dan paparan teknologi intens, termasuk populasi yang aktif menggunakan platform digital dan rentan terhadap penggunaannya secara berlebihan (Agustin & Karneli, 2022).

Salah satu platform yang kini semakin populer di kalangan mahasiswa adalah Roblox. Berbeda dari game online konvensional, Roblox menggabungkan hiburan dengan interaksi sosial melalui fitur chat, voice call, dan aktivitas bermain bersama, sehingga pengguna tidak sekadar bermain, tetapi juga membangun koneksi sosial di dalamnya. Kombinasi inilah yang membuat Roblox sulit ditinggalkan sehingga batas antara "bermain sejenak" dan menghabiskan berjam-jam menjadi sangat tipis. Penelitian menunjukkan bahwa durasi bermain lebih dari 3,5 jam per hari meningkatkan risiko gangguan tidur hingga dua kali lipat, sementara intensitas bermain yang tinggi berkorelasi negatif dengan konsentrasi belajar (Danissa et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan adanya pola behavioral excess yang, jika tidak ditangani, berpotensi mengganggu fungsi akademik dan

sosial mahasiswa secara serius (Kurniasih, 2022).

Berbagai pendekatan intervensi telah diujicobakan untuk mengatasi masalah ini, dan self-management secara konsisten muncul sebagai salah satu yang paling efektif. Efektivitasnya bukan tanpa alasan, self-management bekerja dengan menempatkan individu sebagai agen aktif perubahan perilakunya sendiri, bukan sebagai objek yang dikendalikan dari luar. Melalui proses observasi diri, penetapan tujuan, pengaturan stimulus, dan penguatan mandiri, individu dilatih untuk mengenali pola perilakunya dan secara bertahap mengubahnya (Reza & Mulawarman, 2021). Sejumlah penelitian di Indonesia telah membuktikan efektivitasnya dalam menurunkan durasi bermain game online, baik pada siswa SMP maupun mahasiswa, secara individual maupun kelompok (Melda & Kurnia, 2023; Bangsa et al., 2023; Agustin & Karneli, 2022).

Namun, sebagian besar studi tersebut menggunakan desain kelompok atau pra-pasca sederhana yang tidak mampu mendokumentasikan bagaimana perubahan itu terjadi secara bertahap. Artinya, kita tahu self-management bekerja, tetapi belum tahu apakah setiap langkah penurunan target benar-benar diikuti perubahan perilaku yang nyata. Di sinilah Changing Criterion Design (CCD) menjadi relevan. Dengan menetapkan serangkaian target penurunan yang progresif, CCD memungkinkan peneliti memverifikasi hubungan sebab-akibat antara intervensi dan perubahan perilaku individu tanpa perlu menghentikan intervensi di tengah proses (Hammam & Naqiyah, 2022). Pendekatan ini sangat sesuai untuk mahasiswa dewasa awal yang sudah memiliki kapasitas refleksi diri dan penetapan tujuan secara mandiri. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menerapkan self-management melalui Changing Criterion Design untuk menurunkan durasi bermain Roblox yang berlebihan pada mahasiswa dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Single Subject Research (SSR) atau eksperimen subjek tunggal dengan desain Changing Criterion Design. Desain ini dipilih karena perilaku sasaran dalam penelitian, yaitu durasi bermain game Roblox, dimodifikasi secara bertahap melalui perubahan kriteria intervensi yang semakin ketat pada setiap fase. Penggunaan desain tersebut memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi hubungan fungsional antara penerapan strategi self-management dan perubahan perilaku bermain partisipan berdasarkan hasil pengukuran berulang (repeated measurement) dari waktu ke waktu.

Penelitian dilaksanakan selama 29 hari yang terbagi ke dalam lima fase, meliputi fase baseline (A) selama 7 hari, fase intervensi B1 selama 5 hari, fase B2 selama 5 hari, fase B3 selama 5 hari, dan fase B4 sebagai fase pemantapan target akhir selama 7 hari. Fokus penelitian diarahkan pada perilaku yang bersifat teramati dan terukur secara kuantitatif, yaitu durasi bermain Roblox per hari yang diukur dalam satuan menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada fase baseline (A), durasi bermain Roblox subjek berada pada kategori tinggi dan relatif stabil dengan rata-rata 306 menit per hari, dalam rentang 285–340 menit. Kondisi tersebut menunjukkan adanya konsistensi perilaku bermain dengan durasi yang panjang sebelum intervensi diberikan, yang dipengaruhi oleh faktor situasional seperti waktu libur dan munculnya rasa kesepian.

Setelah intervensi self-management diterapkan, terlihat adanya penurunan level (level change) dan kecenderungan arah perilaku secara bertahap pada seluruh fase intervensi. Pola perubahan ini menunjukkan korespondensi yang kuat antara perubahan perilaku bermain dengan perubahan kriteria pada setiap fase intervensi. Meskipun

demikian, selama proses intervensi masih ditemukan beberapa peningkatan durasi bermain (*outlier*), khususnya pada hari ke-11 (295 menit), hari ke-15 (310 menit), hari ke-18 (260 menit), dan hari ke-27 (245 menit). Peningkatan tersebut dipengaruhi oleh kombinasi waktu luang atau kondisi libur dengan adanya ajakan bermain bersama (*mabar*) dari teman virtual.

Hasil analisis overlap menunjukkan tidak adanya tumpang tindih data antara fase baseline (A) dan fase pemantapan akhir B4 yang memiliki rata-rata durasi bermain sebesar 226,4 menit per hari. Namun, ditemukan sedikit overlap pada fase intervensi yang berdekatan akibat munculnya data *outlier* selama penelitian berlangsung. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi self-management efektif dalam menurunkan perilaku sasaran secara bertahap dan konsisten.

Table 1 Tabel Descriptive Summary of Roblox Playing Duration Across Phases

<i>Phase</i>	<i>Range (Minutes)</i>	<i>Mean (Minutes)</i>	<i>Criterion (Minutes)</i>	<i>Interpretation</i>
Baseline (A)	285 – 340	307	-	Durasi tinggi dan stabil, dipicu kuat oleh faktor kesepian dan hari libur.
B1	265 – 295	277	Subjek ditargetkan maksimal bermain 285 menit sehari.	Terjadi penurunan level segera, terdapat 1 <i>outlier</i> di hari ke-10 karena ajakan <i>mabar</i> .
B2	250 – 285	262	Subjek ditargetkan maksimal bermain 270 menit sehari.	Tren terus menurun, terdapat <i>overlap</i> dan <i>outlier</i> di hari ke-14 akibat multi-pemicu libur.
B3	235 – 260	244	Subjek ditargetkan maksimal bermain 255 menit sehari.	Regulasi diri membaik, <i>outlier</i> tipis di hari ke-19 karena tekanan sosial teman lama.
B4	215 – 245	226	Subjek ditargetkan maksimal bermain 240 menit sehari.	Fase diperpanjang, menunjukkan stabilitas kontrol perilaku yang sangat baik dan retensi kuat.

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata durasi bermain Roblox mengalami penurunan pada setiap fase intervensi seiring dengan kriteria target yang diterapkan secara bertahap.

1. Fase Baseline (A)

Fase baseline berlangsung selama tujuh hari tanpa pemberian intervensi. Fase ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai pola bermain Roblox partisipan sebelum dilakukan intervensi. Selama fase baseline, rata-rata durasi bermain mencapai 307 menit per hari dengan rentang data antara 285 hingga 340 menit. Data menunjukkan bahwa durasi bermain berada pada tingkat yang relatif tinggi dan cenderung stabil selama periode pengamatan.

2. Fase Intervensi B1

Pada fase B1, partisipan mulai menerapkan teknik self-management dengan target durasi bermain kurang dari 285 menit per hari. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata durasi bermain menurun menjadi 277 menit per hari dengan rentang data antara 265 hingga 295 menit. Dibandingkan dengan fase baseline, terjadi penurunan rata-rata

sebesar 30 menit per hari.

Meskipun demikian, terdapat satu titik data yang melebihi kriteria target, yaitu pada hari ke-10 dengan durasi bermain sebesar 295 menit. Namun secara keseluruhan, data menunjukkan kecenderungan penurunan durasi bermain setelah intervensi mulai diterapkan.

3. Fase Intervensi B2

Pada fase B2, target durasi bermain diturunkan menjadi kurang dari 270 menit per hari. Rata-rata durasi bermain partisipan kembali mengalami penurunan menjadi 262 menit per hari dengan rentang data antara 250 hingga 285 menit. Jika dibandingkan dengan fase baseline, penurunan yang dicapai pada fase ini sebesar 45 menit per hari.

Terdapat satu titik data yang berada di atas kriteria target, yaitu pada hari ke-14 dengan durasi bermain 285 menit. Namun secara umum, pola data tetap menunjukkan kecenderungan menurun dibandingkan fase sebelumnya.

4. Fase Intervensi B3

Pada fase B3, target durasi bermain diturunkan menjadi kurang dari 255 menit per hari. Hasil pengukuran menunjukkan rata-rata durasi bermain sebesar 244 menit per hari dengan rentang data antara 235 hingga 260 menit. Dibandingkan kondisi baseline, terjadi penurunan sebesar 63 menit per hari.

Pada fase ini hanya terdapat satu titik data yang sedikit melebihi kriteria target, yaitu sebesar 260 menit pada hari ke-19. Meskipun demikian, sebagian besar data telah berada pada atau di bawah batas kriteria yang ditetapkan.

5. Fase Intervensi B4

Fase B4 merupakan fase pemantapan dengan target durasi bermain kurang dari 240 menit per hari. Fase ini berlangsung selama tujuh hari untuk melihat kestabilan perubahan perilaku yang telah dicapai.

Rata-rata durasi bermain pada fase ini mencapai 226 menit per hari dengan rentang data antara 215 hingga 245 menit. Nilai tersebut merupakan rata-rata terendah selama penelitian berlangsung. Dibandingkan dengan fase baseline, terjadi penurunan sebesar 81 menit per hari atau sekitar 25,9%.

Sebagian besar data pada fase ini berada di bawah kriteria target. Hanya terdapat satu titik data yang sedikit melebihi batas target, yaitu 245 menit pada hari ke-27.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik self-management mampu menurunkan durasi bermain Roblox secara bertahap pada subjek. Pada fase baseline, durasi bermain rata-rata mencapai 306 menit per hari, kemudian menurun menjadi 277 menit pada fase B1, 267 menit pada fase B2, 244 menit pada fase B3, dan 227 menit pada fase B4. Pola penurunan yang konsisten ini mengindikasikan bahwa perubahan perilaku subjek mengikuti kriteria yang ditetapkan secara progresif pada setiap fase intervensi.

Penurunan durasi bermain menunjukkan efektivitas self-management dalam meningkatkan kontrol diri subjek. Melalui self-monitoring, subjek menjadi lebih sadar terhadap durasi bermain setiap hari dan mulai mengenali pola perilaku yang sebelumnya otomatis. Goal setting membantu subjek memiliki target spesifik yang realistis untuk setiap fase, sehingga pengurangan durasi tidak dilakukan secara acak, melainkan terstruktur dan terukur. Sementara itu, self-reinforcement berperan sebagai penguatan positif ketika target tercapai, yang membantu mempertahankan perilaku sesuai kriteria harian.

Walaupun terjadi penurunan durasi bermain secara keseluruhan, terdapat beberapa outlier pada hari ke-11, ke-15, ke-18, dan ke-27. Berdasarkan log catatan harian dan wawancara mendalam, lonjakan durasi ini dipengaruhi oleh ajakan bermain bersama

teman virtual (mabar), kebosanan, waktu luang, hari libur, dan rasa kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa Roblox tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media sosial dan coping mechanism, memberikan kenyamanan emosional, validasi sosial, dan pengaturan stres, terutama ketika subjek menghadapi tekanan akademik seperti penyusunan skripsi.

Faktor sosial merupakan pemicu paling dominan, terutama interaksi dengan teman virtual yang menimbulkan dorongan kuat untuk tetap terhubung. Kondisi ini menjelaskan beberapa kegagalan mencapai target harian bukan semata karena motivasi subjek rendah, tetapi karena penguatan sosial di dalam game yang cukup kuat. Temuan ini selaras dengan literatur yang menunjukkan bahwa perilaku bermain game online sering dipertahankan oleh aspek sosial, termasuk kebutuhan afiliasi dan dukungan emosional (Lebho et al., 2020). Penggunaan Changing Criterion Design (CCD) memungkinkan analisis perubahan perilaku yang bertahap. Setiap penurunan target durasi diikuti oleh penurunan durasi bermain, menunjukkan hubungan fungsional antara intervensi self-management dan perilaku subjek. Fase terakhir (B4) yang lebih panjang memastikan stabilitas perubahan perilaku sebelum eksperimen dihentikan, sehingga intervensi terbukti efektif mempertahankan durasi bermain pada target akhir.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa self-management adalah strategi yang efektif untuk mengurangi behavioral excess pada durasi bermain Roblox, tanpa menghentikan aktivitas bermain secara total. Intervensi ini membantu subjek mengontrol durasi bermain agar tidak mengganggu aktivitas akademik, tidur, dan kehidupan sehari-hari, sekaligus meningkatkan kesadaran diri terhadap pola perilaku yang dimiliki.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan self-management dapat menurunkan durasi bermain Roblox berlebihan pada mahasiswa dewasa awal. Penurunan terjadi secara bertahap dari rata-rata 306 menit per hari pada fase baseline menjadi 227 menit per hari pada fase intervensi akhir. Pola penurunan yang mengikuti perubahan kriteria pada setiap fase menunjukkan bahwa intervensi self-management berkontribusi terhadap perubahan perilaku bermain subjek.

Komponen self-monitoring membantu subjek menyadari pola durasi bermain hariannya, goal setting memberikan batas perilaku yang jelas dan terukur, sedangkan self-reward membantu mempertahankan perilaku sesuai target. Dengan demikian, self-management dapat digunakan sebagai strategi modifikasi perilaku untuk mengurangi behavioral excess berupa durasi bermain Roblox, tanpa harus menghilangkan aktivitas bermain secara total.

Keterbatasan dan Saran

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya melibatkan satu subjek sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh mahasiswa dewasa awal yang bermain Roblox. Kedua, durasi penelitian relatif singkat, sehingga belum dapat memastikan apakah perubahan perilaku dapat bertahan dalam jangka panjang setelah intervensi dihentikan. Ketiga, perilaku bermain subjek masih dipengaruhi oleh faktor situasional, seperti ajakan bermain bersama, waktu libur, kebosanan, dan rasa kesepian. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak subjek dengan karakteristik yang beragam agar temuan dapat dibandingkan antarindividu. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menambahkan fase follow-up untuk melihat keberlanjutan perubahan perilaku setelah intervensi selesai. Intervensi juga dapat dikembangkan dengan memasukkan strategi pengganti aktivitas sosial, terutama bagi

individu yang menggunakan Roblox sebagai media coping, komunikasi, dan pemenuhan kebutuhan afeksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. W., & Karneli, Y. (2022). Penanganan kecanduan games online pada mahasiswa tingkat akhir. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 70–77.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2026). *Profil Internet Indonesia 2026: Survei penetrasi internet dan perilaku penggunaan internet 2026*. APJII.
- Bangsa, A. B. A. K., Saman, A., & Harum, A. (2023). Penerapan teknik self management untuk mengurangi kecanduan bermain game online pada siswa sekolah menengah pertama. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 3(5), 163–172.
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied behavior analysis* (3rd ed.). Pearson.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1985). *Interviewing strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions* (2nd ed.). Brooks/Cole.
- Hammam, A. A., & Naqiyah, N. (2024). Penerapan konseling teknik self management untuk mengurangi adiksi game online pada peserta didik. *Jurnal BK UNESA*, 14, 26–33.
- Kanfer, F. H. (1970). Self-regulation: Research, issues, and speculations. In C. Neuringer & J. L. Michael (Eds.), *Behavior modification in clinical psychology* (pp. 178–220). Appleton-Century-Crofts.
- Kurniasih, E. (2022). Perilaku bermain game online dengan pola tidur remaja: Studi korelasi. *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 117–123. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v3i2.316>
- Larasati, D., Fadilla, N., Nursyafitri, M., Marcella, E. D., & Al-Nazri, M. D. (2025). Pengaruh kecanduan game online terhadap konsentrasi belajar siswa di MAS Al-Washliyah 30 Binjai. *Mesada: Journal of Innovative Research*, 2(2), 1159–1167.
- Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. A. (2020). Perilaku kecanduan game online ditinjau dari kesepian dan kebutuhan berafiliasi pada remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 202–212.
- Melda Sofia, & Kurnia Rahmayanti. (2025). Intervensi modifikasi perilaku self management dalam menurunkan perilaku kecanduan game online pada siswa yang tergolong retardasi mental ringan. *Aceh Journal of Health Innovation*, 2(1). Retrieved from <https://jurnal.lldikti13.id/index.php/ahohi/article/view/68>
- Reza, R. M., & Mulawarman, M. (2021). Efektivitas konseling kelompok online pendekatan behavior teknik self management untuk mengurangi kecenderungan kecanduan game online siswa. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2(1), 22–30. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1432>