

PENGGUNAAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MENGURANGI PERILAKU BERMAIN GAME ONLINE PROBLEMATIK PADA MAHASISWA

Siti Muti'atul Hasanah¹, Fitria Ulfa Sari², Muhammad Jamaluddin³
230401110159@student.uin-malang.ac.id¹, 230401110193@student.uin-malang.ac.id²,
jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id³

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

ABSTRAK

Perilaku bermain game online yang problematik pada mahasiswa merupakan permasalahan yang semakin relevan seiring dengan meningkatnya penggunaan internet dan aksesibilitas game digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik self-management dalam mengurangi perilaku bermain game online yang problematik pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah Single Subject Research (SSR) dengan desain A-B-A, yang meliputi tiga fase, yaitu baseline (A1), intervensi (B), dan baseline-withdrawal (A2). Subjek penelitian adalah seorang mahasiswa aktif berusia 18-23 tahun yang bermain game online lebih dari 6 jam per hari, dipilih melalui purposive sampling. Teknik self-management yang diterapkan mencakup self-contracting, self-control, dan self-monitoring selama 12 hari intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada fase baseline (A1) perilaku subjek memenuhi keempat aspek perilaku problematik menurut teori Griffiths, yaitu salience, mood modification, conflict, dan relapse. Selama fase intervensi, terjadi penurunan durasi bermain game secara bertahap dari semula mencapai 6 jam menjadi 1 jam pada hari-hari terakhir intervensi. Pada fase baseline-withdrawal (A2), subjek mampu membatasi waktu bermain rata-rata 2-3 jam per hari dan tidak melewati pukul 22.00. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik self-management efektif dalam mengurangi perilaku problematik bermain game online secara bertahap, meskipun konsistensi perubahan masih perlu diperkuat melalui pendampingan yang lebih berkelanjutan.

Kata Kunci: Self-Management, Self-Monitoring, Game Online, Perilaku Problematic, Mahasiswa.

ABSTRAK

Problematic online gaming behavior among college students is an increasingly relevant issue amid the growing use of the internet and the accessibility of digital games. This study aims to examine the application of self-management techniques in reducing problematic online gaming behavior among college students. The method used is Single Subject Research (SSR) with an A-B-A design, consisting of three phases: baseline (A1), intervention (B), and baseline-withdrawal (A2). The research subject was an active college student aged 18-23 years who played online games for more than 6 hours per day, selected through purposive sampling. The self-management techniques applied included self-contracting, self-control, and self-monitoring over a 12-day intervention period. The results showed that during the baseline phase (A1), the subject's behavior met all four aspects of problematic behavior according to Griffiths' theory, namely salience, mood modification, conflict, and relapse. During the intervention phase, gaming duration gradually decreased from a peak of 6 hours to 1 hour in the final days of intervention. In the baseline-withdrawal phase (A2), the subject was able to limit gaming to an average of 2-3 hours per day and consistently stopped before 10 PM. These findings indicate that self-management techniques are effective in gradually reducing problematic online gaming behavior, although consistency of change still needs to be reinforced through longer-term support.

Keywords: Self-Management, Self-Monitoring, Online Gaming, Problematic Behavior, College Students.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat dalam beberapa dekade terakhir telah membawa perubahan yang cukup signifikan dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam aktivitas hiburan. Salah satu hal yang paling diminati masyarakat adalah bermain game online. Kemudahan akses yang dapat dijangkau berbagai kalangan dengan perangkat smartphone dan juga komputer menjadikan game online sebagai aktivitas hiburan yang saat ini diminati terutama pada generasi muda. Berdasarkan data penggunaan internet di Indonesia, tercatat bahwa sebesar 73,7% masyarakat Indonesia menggunakan game online dengan total 196,7 juta pengguna (Susanti & Fitri, 2022). Angka ini menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan tingkat pengguna game online terbanyak di dunia, terutama pada wilayah Asia.

Meskipun bermain game online juga dapat memberikan manfaat, jika intensitas penggunaannya tidak terkontrol hal ini berpotensi menimbulkan dampak negatif yang cukup serius. Badan Kesehatan Dunia (WHO) sejak tahun 2018 telah resmi menetapkan gaming disorder sebagai salah satu bentuk gangguan mental yang ada dalam International Classification of Diseases edisi ke-11 (ICD-11), yaitu kondisi di mana individu kehilangan kendali dalam bermain game hingga menyebabkan gangguan fungsi di kehidupan sehari-harinya (WHO, 2018). Persentase gaming disorder di Indonesia sendiri mencapai sekitar 14% pada remaja di wilayah ibu kota, angkanya hampir setara dengan Korea Selatan yang merupakan salah satu negara dengan persentase kecanduan game tertinggi (FK UI, 2019).

Kelompok yang paling rentan mengalami perilaku bermain game yang berlebihan adalah kalangan remaja sampai dewasa, termasuk mahasiswa. Di mana, masa perkuliahan mahasiswa mengalami tekanan akademik dan memiliki kebebasan dalam mengelola waktu tanpa pengawasan. Kondisi ini menjadi salah satu faktor pemicu meningkatnya durasi bermain game online. Dalam konteks ini, perilaku bermain game yang problematik (*problematic gaming behavior*) dipahami bukan semata sebagai soal seberapa lama seseorang bermain, melainkan sebagai kondisi di mana individu gagal membatasi durasi bermain meskipun sudah menyadari dampak negatif yang ditimbulkannya. (Kumari, 2022) menjelaskan bahwa individu yang kecanduan game online juga kerap menunjukkan gejala emosional seperti mudah tersinggung, merasa gugup, kelelahan kronis, dan suasana hati yang buruk secara berkepanjangan. Selain berdampak pada hubungan sosialnya, kecanduan game online pada mahasiswa juga berhubungan dengan gangguan pola tidur, penurunan motivasi belajar, bahkan bisa meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi (Rinaldi, Rizky & Sandartono, 2024).

Akar dari perilaku bermain game yang problematik pada mahasiswa kerap terletak pada rendahnya kemampuan pengelolaan diri (*self-management*). Mahasiswa dengan kemampuan *self-management* yang rendah cenderung bermain game sebagai mekanisme koping maladaptif terhadap tekanan akademik atau sosial, namun justru terjebak dalam pola perilaku yang semakin sulit dikendalikan (Prawesti & Sari, 2020). Menyoroti masalah tersebut, berbagai pendekatan intervensi dalam psikologi telah dikembangkan sebagai upaya untuk membantu individu yang mengalami perilaku bermain game secara berlebihan. Penelitian meta-analisis yang melibatkan 17 studi intervensi psikologis telah membuktikan bahwa intervensi psikologis yang dilakukan secara menyeluruh terbukti dapat mengurangi kebiasaan bermain game secara berlebihan (Kim et al., 2022). Dari beberapa pendekatan yang dapat dilakukan, strategi berbasis *self-regulation* (*regulasi diri*) menjadi pendekatan yang banyak disorot karena bersifat memberdayakan individu untuk dapat mengelola perilakunya secara mandiri.

Self-Monitoring merupakan salah satu komponen inti dari teknik *self-management*

dalam pendekatan modifikasi perilaku behavioral. Menurut (Lestari, 2014) self-monitoring dianggap sebagai sub proses yang mengacu pada keberhasilan self-regulation. Schunk juga menjelaskan bahwa self-monitoring merupakan pikiran yang dihasilkan dari diri sendiri, perasaan, dan tindakan yang secara sistematis dirancang untuk mempengaruhi belajar dan memotivasi seseorang (Hscunk, 1997) Melalui pencatatan perilaku dalam self-monitoring, individu dapat menjadi lebih sadar terhadap pola perilakunya, hingga akhirnya hal ini menjadi titik awal kesadaran dan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Teknik ini sejalan juga dengan teori regulasi diri Bandura (1986) yang menekankan kemampuan individu untuk dapat memantau dan mengevaluasi perilakunya sendiri secara aktif dan teratur.

Berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas teknik self-management dalam mengatasi permasalahan perilaku bermain game online yang berlebihan. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh (Amanda et al., 2025) dengan menggunakan desain single subject research pada seorang mahasiswa juga menemukan bahwa teknik self-control sebagai bagian dari strategi self-management mampu menurunkan durasi dan intensitas bermain game online secara bermakna. Penelitian lain yang dilakukan di SMA Negeri 1 Sakti juga menghasilkan temuan serupa, yakni adanya efektivitas signifikan dari konseling kelompok dengan teknik self-management dalam menurunkan kecanduan game online pada siswa kelas (Fazillah, Fadhil, & Fitri, 2022). Lebih lanjut, penelitian di SMA Genius Tangerang membuktikan bahwa layanan konseling kelompok berbasis teknik self-management berpengaruh nyata dalam meminimalisir kecanduan game online, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,005$) melalui uji paired t-test (Takaeb, Gunawan, Rian, & Kunci, 2023).

Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana penggunaan self-monitoring dalam mengurangi perilaku bermain game online yang problematic terhadap mahasiswa. Problematik disini lebih menekankan pada konsekuensi negative yang muncul karena penggunaan game online yang berlebihan dan kurang mampu dalam mengelola perilaku.

METODE PENELITIAN

Jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif jenis penelitian yang menekankan pada deskripsi dan analisis. Dalam penelitian ini, deskriptif berarti menggambarkan serta menjelaskan peristiwa, fenomena, dan situasi sosial yang menjadi objek kajian. Sedangkan analisis mengacu pada proses memahami, menafsirkan, serta membandingkan data sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini menggunakan subjek tunggal atau Single Subject Research (SSR). Menurut (Widodo, Kustanti, Kuncoro, & Alghadari, 2021), SSR merupakan penelitian eksperimen yang dirancang untuk melihat dan mengevaluasi efek suatu intervensi tertentu terhadap perilaku subjek tunggal melalui penilaian berulang dalam periode waktu tertentu. Desain yang digunakan, ialah Single Subject Research (SSR) dengan metode A-B-A yang mencakup tiga tahap, yaitu baseline (A), intervensi (B), dan baseline-withdrawal (A).

Fase baseline (A1) digunakan untuk mengukur perilaku awal subjek ketika mereka belum menerima intervensi apapun, dalam fase ini dapat melihat intensitas waktu yang subjek gunakan dalam bermain game online dalam beberapa hari sebelum diberikan intervensi. Di fase baseline ini, peneliti memperoleh data dengan melakukan wawancara semi terstruktur dan pemberian kuesioner pada subjek untuk mengetahui bagaimana kondisi subjek dalam bermain game setiap hari. Wawancara dilakukan setelah pemberian kuesioner untuk menyelaraskan data dan memvalidkan data yang didapat dari hasil kuesioner. Peneliti membuat kuesioner berdasarkan skala bermain game online yang

digunakan mencakup 4 aspek, yakni aspek salience, mood modification, conflict, dan relapse. Lalu pada guide wawancara peneliti juga berpedoman dari 4 aspek tersebut untuk mendapatkan data yang lebih akurat.

Setelah mendapatkan data yang dibutuhkan dan telah mengetahui tingkat problematik bermain game pada subjek, fase selanjutnya ialah melakukan intervensi (B). Pada fase ini, teknik self-management diterapkan melalui beberapa tahapan, yakni pertama subjek diajak membuat kesepakatan untuk dirinya sendiri (self-contracting) untuk mengurangi waktu bermain game dan mengontrol diri dalam ajakan bermain game. Kemudian subjek diminta untuk mengendalikan dorongan (self-control) akan bermain game online dengan melakukan self-monitoring (pemantauan) secara mandiri dengan memberikan hasil screenshot tracking penggunaan aplikasi dan juga evaluasi dalam bermain game selama 12 hari. Untuk mendukung konsistensi dan memotivasi subjek dalam mengurangi bermain game online, subjek diberikan reward atas keberhasilannya dalam mengurangi bermain game online.

Setelah selesai fase (B) atau masa intervensi, selanjutnya adalah fase baseline-withdrawal (A2) yang dilakukan untuk mengetahui apakah subjek merubah perilakunya dalam bermain game dikarenakan adanya pemberian intervensi atau karena ada kesadaran dari dalam diri subjek. Fase ini dilakukan dengan melakukan wawancara yang berpedoman pada 4 aspek yang telah digunakan pada fase baseline A1, kemudian juga menggunakan kuesioner berisi evaluasi penggunaan game online selama 5 hari pasca intervensi.

Metode pemilihan peserta penelitian yang digunakan yakni sampling purposif, yang mana hal ini didasarkan pada ciri-ciri tertentu yang dipilih oleh peneliti (Kumari, 2022). Peneliti memilih sukarelawan untuk studi ini berdasarkan ciri-ciri tertentu untuk mencegah subjektivitas, bukan secara acak atau sembarangan. Ciri-ciri atau kriterianya, di antaranya mahasiswa aktif usia 18-23 tahun yang aktif dalam menggunakan bermain game online lebih dari 6 jam per hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Baseline (A1)

Berdasarkan hasil wawancara semi-terstruktur yang dilakukan pada fase baseline (A1), ditemukan tiga pola utama yang menggambarkan kondisi subjek terkait perilaku bermain game online. Pola pertama adalah pengaruh teman sebaya sebagai pemicu utama perilaku bermain game online subjek. Ketika ditanya mengenai pilihan berkumpul bersama keluarga atau bermain game, subjek menyatakan lebih memilih bermain game karena dapat memberikan kesenangan tersendiri. Subjek juga mengakui bahwa tantangan terbesar yang sulit ditahan adalah membatasi jam bermain dan ajakan dari teman. Selain itu, subjek juga sempat berhenti bermain game selama dua tahun, namun kembali bermain karena ajakan dari teman-temannya.

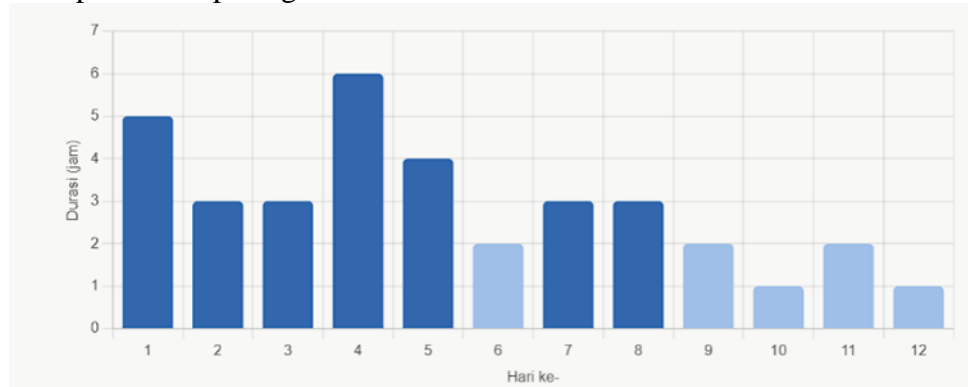
Pola kedua yang ditemukan adalah kecenderungan subjek menggunakan game online sebagai coping mechanism atau sebagai pelarian ketika menghadapi tekanan emosional atau suasana hati yang buruk. Ketika suasana hatinya sedang buruk, subjek menjadikan game sebagai pelarian, karena pada saat bermain game, subjek merasa ini adalah kesempatan untuk menceritakan masalah yang dialami kepada teman-temannya, sekaligus melupakan masalah untuk sementara waktu. Subjek juga menggambarkan kondisi emosionalnya secara eksplisit, yakni merasa tidak tenang sebelum bermain game dan merasa lebih tenang setelah bermain game.

Pola ketiga adalah adanya dampak dari perilaku game terhadap produktivitas akademik subjek. Subjek mengakui bahwa waktu tidurnya sering terganggu karena waktu

luang yang dimiliki subjek hanya pada malam hari dan waktu luang tersebut digunakan untuk bermain game hingga dini hari. Selain itu, subjek juga sering menunda mengerjakan tugas dan pada akhirnya terburu-buru dalam mengerjakan hingga mendekati tenggat waktu pengumpulan tugas.

Intervensi

Setelah diperoleh gambaran mengenai kondisi awal subjek pada fase baseline (A1), peneliti kemudian memberikan intervensi berupa self-management selama 12 hari. Selama fase intervensi berlangsung, subjek mengisi log per sesi bermain game dan refleksi harian setiap hari yang telah disediakan oleh peneliti. Durasi bermain game subjek selama 12 hari intervensi dapat dilihat pada grafik berikut.



Grafik 1. Lama Penggunaan Game Online

Secara umum, durasi bermain pada minggu pertama cenderung lebih tinggi dan fluktuatif dibandingkan minggu kedua. Durasi tertinggi terjadi pada hari ke-4 yaitu bermain game selama 6 jam yang dilakukan sebanyak dua sesi bermain dalam satu hari. Sedangkan durasi terendah muncul pada hari ke-10 dan hari-12 yaitu masing-masing bermain game selama 1 jam.

Selain data durasi bermain, selama intervensi juga diperoleh data terkait kepatuhan subjek terhadap poin-poin kesepakatan yang disusun bersama sebelum intervensi diberikan. Pada minggu pertama, poin kesepakatan yang belum mampu subjek lakukan adalah menolak dan bernegosiasi terhadap ajakan teman untuk bermain game. Poin kesepakatan ini belum mampu dilakukan selama tiga hari berturut-turut di awal intervensi. Pada hari ke-4 poin kesepakatan yang belum terpenuhi adalah bernegosiasi untuk berhenti bermain game, dan pada hari ke-5 poin kesepakatan yang belum terpenuhi adalah mengurangi durasi bermain. Pada hari ke-6 subjek menyatakan berhasil memenuhi semua poin kesepakatan meskipun atas unsur paksaan diri, dan ini merupakan pertama kalinya subjek berhasil memenuhi semua kesepakatan selama intervensi berlangsung. Pada hari ke-7 subjek kembali tidak memenuhi poin kesepakatan yaitu menolak ajakan teman, hal ini dikarenakan kondisi emosionalnya sedang buruk. Memasuki minggu kedua, mulai hari ke-8 hingga ke-12 subjek berhasil melakukan semua poin kesepakatan dan mengatakan bahwa tidak ada poin kesepakatan yang sulit dilakukan.

Selain data kepatuhan poin kesepakatan, selama fase intervensi juga diperoleh data terkait kondisi emosional subjek sebelum dan sesudah bermain game. Sepanjang intervensi, yaitu pada hari ke-5 dan ke-7 subjek bermain game dalam kondisi mood yang kurang baik. Pada hari ke-5 subjek menyatakan merasa suasana hatinya lebih baik setelah bermain game. Sedangkan, pada hari ke-7 subjek menyatakan tidak ada perubahan, dari yang suasana hatinya kurang baik namun setelah bermain game tidak terdapat perubahan apapun.

Selain kondisi emosional, data refleksi harian subjek juga menunjukkan perkembangan dari hari ke hari. Pada hari pertama intervensi, subjek menyatakan belum

merasakan perubahan apapun. Pada hari-hari berikutnya subjek menuliskan pernyataan terkait perlunya mengatur waktu bermain game, seperti harus mulai mengurangi durasi bermain game dan membatasi waktu bermain agar tidak sampai larut malam. Pada hari ke-12 subjek menyatakan merasa nyaman ketika memiliki waktu luang untuk mengerjakan kewajibannya sebagai mahasiswa.

Baseline-Withdrawal (A2)

Dalam fase A2 yang berisi evaluasi setelah melakukan Self-Monitoring selama 12 hari, subjek melaporkan bahwa durasi bermain game nya dalam 5 hari terakhir rata-rata adalah 2-3 jam dan biasanya berhenti bermain di jam 22.00. Dari yang dijelaskan, pemicu utama yang selalu membuat subjek tergerak untuk bermain game adalah ajakan dari teman-temannya, karena menurut subjek bermain bersama teman-temannya terasa menyenangkan dan menjadi momen berkumpul. Meskipun begitu, dalam 5 hari terakhir setelah Self-Monitoring, subjek mampu menggunakan waktu luangnya untuk melakukan aktivitas lain walaupun masih belum konsisten. Subjek juga sudah memiliki kesadaran bahwa ia perlu membagi waktunya dengan baik antara bermain game dan melakukan aktivitas lain seperti mengerjakan tugas atau melakukan tanggung jawabnya yang lain. Dalam evaluasi ini, subjek mengatakan bahwa kini subjek perlu memastikan tidak ada tugas mendesak sebelum ia bermain game.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik self management dalam mengurangi perilaku problematik bermain game online. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari ketiga fase penelitian yaitu fase baseline (A1), intervensi (B), dan baseline-withdrawal (A2), terdapat beberapa hal yang perlu di bahas secara mendalam. Pada fase baseline (A1), hasil wawancara menunjukkan bahwa perilaku bermain subjek dikatakan memenuhi beberapa aspek perilaku problematik berdasarkan teori Griffiths. Aspek pertama yaitu salience yang terlihat dari kecenderungan ketika subjek lebih memilih bermain game bersama teman dibandingkan berkumpul bersama keluarga, hal ini menunjukkan bahwa aktivitas bermain game telah mendominasi pikiran dan perilaku subjek dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek kedua yaitu mood modification yang tergambar pada pengakuan subjek yang menjadikan game sebagai pelarian ketika suasana hatinya sedang buruk, di mana subjek merasa tidak tenang sebelum bermain dan akan merasa lebih tenang setelah bermain game. Aspek ketiga yaitu conflict, yang tercermin dalam dampak yang dirasakan subjek terhadap produktivitas akademiknya, seperti terganggunya waktu tidur, menunda pengerjaan tugas, dan terburu-buru dalam menyelesaikan tugas hingga menjelang tenggat waktu pengumpulan. Aspek keempat yaitu relapse dibuktikan dari pengalaman subjek yang pernah berhenti bermain game selama dua tahun, namun kembali bermain karena dorongan dari teman-temannya. Terpenuhinya keempat aspek tersebut menunjukkan bahwa perilaku subjek termasuk dalam kategori perilaku problematik dan diperlukan penanganan.

Apabila ditinjau dari perspetif behaviorisme, perilaku problematik bermain game yang terbentuk dalam diri subjek tidak terlepas dari penguatan positif yang diperoleh ketika subjek bermain game. Bentuk-bentuk penguatan positif yang terdapat dalam diri subjek meliputi perasaan senang saat bermain bersama teman, pencapaian dalam game, serta ketenangan yang diperoleh setelah bermain game. Dalam perspektif ini, perilaku yang memberikan ketenangan atau kesenangan cenderung diulang, sehingga semakin sering subjek merasakan manfaat dari bermain game maka akan semakin memperkuat perilaku tersebut dan sulit dikurangi.

Hasil fase intervensi menunjukkan bahwa penerapan teknik self-management untuk mengatasi perilaku problematik bermain game online membawa perubahan walaupun bertahap. Pada minggu pertama, subjek masih mengalami kesulitan terutama dalam menolak dan bernegosiasi ajakan teman untuk bermain game. Hal ini selaras dengan temuan pada fase baseline yang mengungkapkan bahwa faktor sosial menjadi trigger utama pada perilaku bermain game online. Meskipun demikian, pada hari ke-6 untuk pertama kalinya subjek berhasil memenuhi seluruh poin kesepakatan, yang menandakan bahwa subjek sudah mengalami perubahan perilaku walaupun masih dengan paksaan diri.

Pada minggu kedua, perubahan yang ditunjukkan subjek semakin konsisten ditunjukkan dengan berhasil terpenuhinya seluruh poin kesepakatan pada hari ke-8 sampai hari ke-12. pada hari ke-8 dan ke-12 konsistensi yang ditunjukkan berupa durasi bermain game yang semakin berkurang, dan tidak ada waktu belajar yang terpotong karena aktivitas bermain game.

Pola perubahan ini sejalan dengan prinsip modifikasi perilaku dalam pendekatan behaviorisme, di mana perubahan perilaku tidak terjadi secara langsung melainkan terbentuk secara perlahan melalui pembiasaan perilaku yang dilakukan secara konsisten. Selain perubahan pada aspek perilaku, penerapan teknik self-management juga menunjukkan perubahan pada aspek emosional subjek. Selama intervensi berlangsung, subjek bermain game dalam kondisi suasana hati yang buruk hanya pada hari ke-5 dan ke-7. pada hari ke-7, untuk pertama kalinya bermain game tidak memberikan efek mood modification pada subjek. Pada hari lain selama intervensi subjek bermain game dalam keadaan suasana hati yang cukup baik. Temuan ini menunjukkan bahwa selama intervensi berlangsung ketergantungan emosional subjek terhadap game mulai berkurang secara perlahan.

Pada fase baseline-withdrawal (A2), subjek melaporkan bahwa 5 hari setelah intervensi rata-rata durasi bermain game sekitar 2-3 jam dan subjek juga sudah mampu membatasi waktu bermain game hingga pukul 22.00. meskipun faktor sosial berupa ajakan teman masih menjadi pemicu utama subjek dalam bermain game, namun subjek sudah mampu menggunakan waktu luangnya untuk menyelesaikan tugas dan aktivitas lain. Subjek juga memiliki kesadaran dengan memilih bermain game ketika tidak ada tugas yang harus segera diselesaikan. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku yang terbentuk selama fase intervensi masih bertahan meskipun self-monitoring tidak dilakukan, dan subjek jugamengakui bahwa perilaku tersebut belum sepenuhnya konsisten dilakukan.

Secara keseluruhan, penerapan self-management dalam penelitian ini mampu memberikan perubahan pada perilaku problematik bermain game online pada subjek secara bertahap. Perubahan tersebut mencakup berkurangnya durasi dalam bermain game, meningkatnya kemampuan subjek dalam bernegosiasi terhadap ajakan teman, berkurangnya ketergantungan emosional terhadap game, serta meningkatkan kesadaran subjek terhadap pentingnya mengatur waktu bermain game dan lebih mengutamakan kewajiban akademik. Meskipun demikian, perubahan yang terjadi belum sepenuhnya konsisten mengingat durasi intervensi yang relatif singkat. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan yang lebih lama dan berkelanjutan agar dapat mempertahankan perubahan perilaku yang telah terbentuk secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui tiga fase, yaitu baseline (A1), intervensi (B), dan baseline-withdrawal (A2), dapat disimpulkan bahwa teknik self-management efektif dalam mengurangi perilaku bermain game online yang problematik

pada mahasiswa secara bertahap. Pada fase baseline (A1), perilaku subjek terbukti memenuhi keempat aspek perilaku problematik menurut teori Griffiths, yakni salience, mood modification, conflict, dan relapse, dengan durasi bermain yang tinggi dan dampak negatif yang signifikan terhadap produktivitas akademik.

Selama fase intervensi yang berlangsung selama 12 hari, penerapan teknik self-management yang meliputi self-contracting, self-control, dan self-monitoring membawa perubahan perilaku secara bertahap. Pada minggu pertama, subjek masih mengalami kesulitan dalam menolak ajakan teman untuk bermain game, namun memasuki minggu kedua subjek secara konsisten berhasil memenuhi seluruh poin kesepakatan. Durasi bermain game mengalami penurunan yang signifikan dari semula 6 jam pada hari ke-4 menjadi hanya 1 jam pada hari ke-10 dan ke-12. Di samping itu, ketergantungan emosional subjek terhadap game sebagai mekanisme pengatur suasana hati juga menunjukkan penurunan yang berarti selama intervensi berlangsung.

Pada fase baseline-withdrawal (A2), perubahan yang telah terbentuk selama intervensi terbukti bertahan meskipun self-monitoring tidak lagi dilakukan secara formal. Subjek mampu membatasi waktu bermain rata-rata 2-3 jam per hari dan berhenti bermain sebelum pukul 22.00, serta menunjukkan peningkatan kesadaran dalam memprioritaskan kewajiban akademik sebelum bermain game. Meskipun konsistensi perubahan belum sepenuhnya optimal mengingat durasi intervensi yang relatif singkat, hasil ini menunjukkan bahwa teknik self-management berpotensi besar sebagai strategi intervensi yang efektif. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan yang lebih panjang dan berkelanjutan untuk mempertahankan dan memperkuat perubahan perilaku yang telah terbentuk secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, R., Solechah, F. N., Jamaluddin, M., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2025). Penerapan Teknik Self-Control terhadap Kecanduan Game Online pada Mahasiswa. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 02(June), 446–451. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15683326>
- Fazillah, P., Fadhil, T., & Fitri, M. (2022). Efektivitas Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Sma Negeri 1 Sakti. *Jurnal Pendidikan Dan Kependidikan*, 2(1), 1–13. jurnaleducandumedia@gmail.com
- Kim, J., Lee, S., Lee, D., Shim, S., Balva, D., & Choi, K. H. (2022). Psychological Treatments for Excessive Gaming: a Systematic Review and Meta - Analysis. *Scientific Reports*, 0123456789, 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-24523-9>
- Kumari, M. S. (2022). Effect of intervention for gaming addiction among adolescents: A systematic review. *International Journal of Health Sciences*, 6, 10707–10717. <https://doi.org/>. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS3.8718> Effect
- Lestari, P. (2014). Self Monitoring. *Delta-Pi: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 3(1), 40–47.
- Prawesti, I., & Sari, I. Y. (2020). Internet Gaming Disorder (Igd) Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kriteria Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Program Studi Diploma 3 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Abstrak Pendahuluan Internet Gaming Disorder (IGD) adalah pengg. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8, 66–70.
- Rinaldi, Rizky, M., & Sandartono, S. W. (2024). Regulasi Emosi dan Kecanduan G ame Online pada Mahasiswa: Peran Moderasi Jenis Kelamin. *JPI: Jurnal Pemuda Indonesia*, 1(1), 1–14.
- Susanti, M., & Fitri, N. (2022). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur , Konsentrasi Belajar Dan Prestasi Akademik Siswa Sma Negeri 1.
- Takaeb, A. F., Gunawan, R., Rian, A., & Kunci, K. (2023). Social Science Menurunkan Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management.

Journal of Mandalika Social Science, 1, 63–70.
<https://journal.institutemandalika.com/index.php/jomss>

Widodo, S. A., Kustanti, K., Kuncoro, K. S., & Alghadari, F. (2021). Single Subject Research : Alternatif Penelitian Pendidikan Matematika di Masa New Normal. *Journal of Instructional Mathematics*, 2(2), 78–89. <https://doi.org/10.37640/jim.v2i2.1040>