

HUBUNGAN *SELF MANAGEMENT* DENGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* SISWA KELAS XI DI SMAN 1 PRAYA BARAT KABUPATEN LOMBOK TENGAH TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Khairul Dwi Cahya¹, I Made Sonny Gunawan², Jessica Festy Maharani³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,
Universitas Pendidikan Mandalika

Email: khairuldwicahya@gmail.com | Email: sonny.gunawan88@gmail.com, jessicafestymaharani@gmail.com

Abstrak: *Self Management* adalah pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, dan mendorong pada diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Kecanduan *Game Online* merupakan salah satu masalah yang mendapat perhatian dari masyarakat luas karena masalah tersebut akan berdampak pada beberapa aspek kehidupan, seperti aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk Mengetahui Hubungan *Self Management* Dengan Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Praya Barat Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022. Dalam hal ini peneliti akan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Dalam penelitian ini populasi penelitian berjumlah 191 siswa dan Pengambilan sampel yang digunakan peneliti ini adalah sebagian siswa SMAN 1 Praya Barat di kelas XI IPS dengan jumlah siswa 87 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket, observasi, wawancara, serta dokumentasi. Untuk analisis data menggunakan rumus Korelasi *Product Moment*, dimana hasil analisis data t-hitung sebesar 0.841 dengan nilai t-tabel dengan db $(N-1) = 87-1 = 86$ dengan taraf signifikansi 5% adalah 0.213. Dengan demikian nilai t-hitung lebih besar daripada nilai t pada tabel $(0,841 > 0,213)$, sehingga dapat disimpulkan Ada Hubungan *Self Management* Dengan Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Praya Barat Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022. Maka hasil penelitian ini dinyatakan "Signifikan".

Kata kunci: *Self Management*, Kecanduan *Game Online*.

Abstract: *Self-management* is self-control of thoughts, words, and actions that are carried out, and encourage oneself to do things that are not good and increase good and right actions. Addiction *Online Game* is one of the problems that gets the attention of the wider community because this problem will have an impact on several aspects of life, such as health aspects, psychological aspects, academic aspects, social aspects and financial aspects. The aim of this research is to determine the relationship between *self management with addiction online game* in class XI students at SMAN 1 Praya Barat, Central Lombok Regency, in the 2021/2022 academic year. In this case the researcher will use quantitative research methods with the type of correlational research. In this study, the research population was 191 students and the sample used by this researcher was some students of SMAN 1 Praya Barat in class XI IPS with a total of 87 students. The sampling technique used in this research is *purposive sampling*. While the data collection techniques used are questionnaires, observations, interviews, and documentation. Correlation formula *Product Moment*, where the results of the t-count data analysis are 0.841 with a t-table value with db $(N-1) = 87-1 = 86$ with a significant level of 5% is 0.213. Thus, the t-count value is greater than the t value in the table $(0.841 > 0.213)$, so it can be concluded that there is a relationship between *self management with addiction online game* in class XI students at SMAN 1 Praya Barat, Central Lombok Regency, in the 2021/2022 academic year. So the results of this study were declared "Significant".

Key words: *Self Management*, Addiction *Online Game*.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi pada saat ini semakin pesat, yang ditunjang dengan penggunaan internet. Adapun internet saat ini menjadi kebutuhan manusia yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan sebuah situs yang bernama *Internet Word Stats* (dalam Qomariyah, 2008: 428) diketahui bahwa jumlah pengguna internet di dunia mencapai angka 1.407.724.920. Hal ini mengindikasikan bahwa kehadiran internet sebagai media informasi dan komunikasi semakin diterima dan dibutuhkan oleh masyarakat dunia. Tak terkecuali di Indonesia, pengguna internet juga semakin banyak baik dari anak-anak sampai dengan orang tua.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna jasa internet di Indonesia meningkat signifikan pada kuartal II 2020 sebesar 196,7 juta jiwa. Jumlah ini naik sekitar 14,89 persen atau 171,2 juta jiwa. Disebutkan penggunaan internet salah satunya digunakan untuk bermain *Game Online* sebesar 16,5 persen, (<https://apjii.or.id/survei>).

Disamping kelebihan tersebut ada beberapa dampak yang kurang baik bagi penggunaan internet yaitu dapat menyebabkan orang terjerumus ke dalam hal-hal yang negatif karena mereka secara bebas dan tidak terkontrol dapat mengakses internet yang berbau pornografi, SARA, diskriminasi, ujar kebencian, perundungan *cyber* dan lain sebagainya. Selain itu, yang sangat mengkhawatirkan dari maraknya penggunaan internet ini adalah mudahnya anak-anak maupun orang dewasa terpengaruh dengan *Game Online* yang menyebabkan mereka menjadi Kecanduan sehingga sulit untuk melepaskannya. Lebih lanjut, dalam hal ini *Game Online* dikatakan sebagai permainan elektronik melalui internet yang sangat menjamur di masyarakat apalagi di kalangan remaja dan anak-anak. Adapun yang menjadi masalah akibat penggunaan *Game Online* ini adalah adanya ketergantungan pada aktivitas *nge-games* nya di mana *Game Online* memiliki zat adiktif atau candu sehingga waktu anak banyak dihabiskan untuk bermain *Game Online*.

Pada tanggal 31 Mei 2021 peneliti menemukan ciri-ciri Kecanduan *Game Online* pada siswa kelas XI di SMAN 1 Praya Barat antara lain *Compulsion, Withdrawal, Tolerance, Interpersonal and health-related problems*. Seperti halnya yang terjadi di lapangan, Kecanduan *Game Online* banyak terjadi pada anak-anak remaja, dimana mereka banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game* tanpa peduli dengan aktivitas lainnya. Kecanduan *Game Online* merupakan salah satu masalah yang mendapat perhatian dari masyarakat luas karena masalah tersebut akan berdampak pada beberapa aspek kehidupan, seperti aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan. Adapun melihat permasalahan tersebut maka, Kecanduan *Game Online* perlu dicegah karena dampaknya akan membuat kehidupan remaja terganggu. Selain itu yang lebih parah akibat dari Kecanduan *Game Online* bagi remaja adalah mereka akan mengalami penurunan kesehatan yang cukup signifikan bahkan menimbulkan kematian akibat terkena radiasi dari *smartphone* yang digunakannya untuk bermain *Game Online* (Gunawan dan Farliyani, 2021:1461).

Faktor internal penyebab terjadinya Kecanduan terhadap *Game Online* yaitu kurangnya manajemen diri dan kontrol diri sehingga remaja kurang mampu mengantisipasi dampak negatif dari bermain *Game Online* berlebihan. Kemudian faktor eksternal penyebab terjadinya Kecanduan bermain *Game Online* ialah lingkungan yang kurang termanajemen dan kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak bermain *Game Online*. Permasalahan Kecanduan *Game Online* memiliki dampak negatif pada siswa di sekolah. Dampak negatif Kecanduan *Game Online* pada siswa yaitu siswa menjadi mengabaikan tugas sekolahnya, sulit berkonsentrasi, membolos dan memilih menghabiskan waktu untuk bermain *Game Online* dampak *negatif* Kecanduan *Game Online* pada siswa adalah membuat nilai Pelajaran menurun.

Tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui Hubungan *Self Management* Dengan Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Praya Barat Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022. Menurut Widarti (dalam Sholikha 2016: 3) individu yang mempunyai *Self Management* kurang baik maka kemampuan untuk mengendalikan diri juga kurang, sehingga berlebihan dalam bermain *Game Online* yang menyebabkan Kecanduan. Semakin tinggi *Self Management* seseorang maka semakin rendah Kecanduan *Game Onlinenya*, sebaliknya semakin rendah *Self Management* semakin tinggi Kecanduan *Game Onlinenya*. Edelson (dalam Amaliasari & Zulfiana, 2019:312) *Self Management* adalah pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, dan mendorong pada diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Adapun ciri-ciri *Self Management* yang terlihat di siswa kelas XI SMAN 1 Praya Barat yaitu Pendorongan diri, Penyusunan diri, Pengendalian diri, dan Pengembangan diri. *Self Management* juga dapat meningkatkan kemandirian dan mengembangkan potensi individu serta mampu menanamkan dan menerapkan pengelolaan diri sehingga kemandiriannya dalam belajar juga meningkat.

METODE PENELITIAN

Dalam hal ini peneliti akan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sugiyono (2013: 254) menjelaskan bahwa dalam rancangan penelitian ini ada terdapat dua variabel yaitu *Self Management* sebagai variabel bebas (*independent variabel*) dan Kecanduan *Game Online* sebagai variabel terikat (*dependent variabel*). populasi adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 1 Praya Barat Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2021/2022 yang berjumlah sebanyak 191 siswa. Dalam menentukan sampel pada penelitian ilmiah tentunya memiliki peran penting, karena jika teknik pengambilan sampelnya salah maka, data yang diperoleh akan salah. Terkait dengan penelitian ini sampel yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling*. Pengambilan sampel yang digunakan peneliti ini adalah sebagian siswa SMAN 1 Praya Barat di kelas XI IPS dengan jumlah siswa 87 orang.

Pengujian hipotesis yang digunakan adalah rumus *Korelasi Product Moment* sebagai berikut :

$$R_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$
$$X = (x_1 - \bar{x})$$
$$Y = (y_1 - \bar{y})$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh dalam penelitian ini adalah 0.841 sedangkan nilai r_{tabel} dengan db $(N-1) = 87-1=86$ dengan taraf signifikan 5% adalah 0.213 yang berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0.841 > 0.213$). Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai *Korelasi Product Moment* yang diperoleh dalam penelitian ini adalah lebih besar dari pada nilai r_{tabel} , maka dapat dikemukakan bahwa hipotesis nilai (H_0) yang berbunyi tidak ada

Hubungan *Self Management* Dengan Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XI di SMAN 1 Praya Barat Tahun Pelajaran 2021/2022. Ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berbunyi ada Hubungan *Self Management* Dengan Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XI di SMAN 1 Praya Barat Tahun Pelajaran 2021/2022. Agar lebih jelas dalam menginterpretasikan hasil korelasi maka dapat dilihat dalam pedoman interpretasi koefisien korelasi yang dikutip dalam Sugiyono (2013: 257) sebagai berikut:

Tabel 1. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

No	Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
1	0,000 – 0,199	Sangat Rendah
2	0,200 – 0,399	Rendah
3	0,400 – 0,599	Sedang
4	0,600 – 0,799	Kuat
5	0,800 – 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan hasil perhitungan dari r_{hitung} , Maka koefisien korelasi yang ditemukan sebesar 0,841 termasuk dalam kategori sangat kuat. Jadi kesimpulannya terdapat Hubungan yang sangat kuat antara *Self Management* Dengan Kecanduan *Game Online*, dimana hubungan ini hanya berlaku untuk sampel dalam penelitian ini.

Bedasarkan Hasil penelitian di lapangan ini menunjukkan bahwa terdapat Hubungan *Self Management* Dengan Kecanduan *Game Online* Pada Siswa dengan koefisien korelasi yang ditemukan sebesar 0,841 termasuk dalam katagori sangat kuat. Peneliti menemukan banyak siswa yang telah menjadi Kecanduan berat dari *Game Online* yang dimainkan secara berlebihan dampaknya justru dapat sangat merugikan. Seperti dalam segi prestasi belajar, karena seringnya bermain *Game Online*, waktu belajar menjadi berkurang malahan cenderung mengakibatkan kalangan siswa malas untuk belajar, sehingga prestasi dikelas pun semakin menurun. Terkadang ada yang mengakibatkan siswa tidak naik kelas. Kemudian dalam segi keuangan, siswa Kecanduan *Game Online* cenderung lebih boros dibandingkan dengan siswa yang tidak Kecanduan *Game Online*, terlebih lagi siswa Kecanduan *Game Online* tidak segan-segan berbohong dalam masalah uang. Contohnya dalam membayarkan iuran sekolah, uang yang telah diberikan oleh orang tuanya diselewengkan untuk bermain *Game Online* tersebut.

Dari segi sosial, siswa yang Kecanduan *Game Online* lebih mengalami kesulitan dalam hal bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, karena kesehariannya lebih asik bermain HP atau gadgetnya dari pada bermain dengan teman-teman sebayanya. Dari segi kesehatan, dampak dari bermain *Game Online* ini mengakibatkan siswa lupa waktu, dan lupa dengan makan. Sehingga dapat mengganggu jadwal istirahat dan jadwal makan, yang akan menimbulkan penyakit bagi tubuh siswa tersebut. Selain itu dampak yang paling umum yang bisa terjadi pada siswa yang telah Kecanduan *Game Online* adalah ketidakmampuannya dalam mengatur emosi, siswa cenderung marah-marah, kasar, dan tidak memiliki *Self Management*.

Menurut Widarti (dalam Sholikha 2016: 3) individu yang mempunyai *Self Management* kurang baik maka kemampuan untuk mengendalikan diri juga kurang, sehingga berlebihan dalam bermain *Game Online* yang menyebabkan Kecanduan. Semakin tinggi *Self Management* seseorang maka semakin rendah Kecanduan *Game Onlinenya*, sebaliknya semakin rendah *Self Management* semakin tinggi Kecanduan *Game Onlinenya*. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Nurhidayatullah Dahlan (2017:121) di SMP Negeri 17 Makasar, menyebutkan bahwa teknik *Self Management* efektif untuk mengatasi Kecanduan *Game Online*.

(Fitriani, Pandini & Chasani (2021: 6) Mengemukakan *Self Management* adalah sebuah proses perubahan bagi individu yang mengarahkan pada perubahan perilaku mereka sendiri. Sehingga *Self Management* membantu individu dalam mengelola pemikiran, perasaan, dan perbuatan sesuai sasaran yang diinginkan. *Self Management* pada individu sangat penting karena dengan *Self Management*, akan membantu seseorang untuk mengendalikan perilakunya. Melalui *Self Management* juga siswa dapat membentuk 4 aspek perbuatan yaitu Pendorongan diri (*Self-motivation*), Pengendalian diri (*Self-control*), Penyusunan diri (*Self-organization*), Pengembangan diri (*Self-development*).

Gunarsa (2011: 225) Mengemukakan *Self Management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. *Self Management* juga memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. *Self Management* meliputi pemantauan diri (*Self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*Self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*Self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Self Management bertujuan supaya siswa fokus dalam penempatan diri pada suatu keadaan yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar mencegah munculnya masalah yang tak dikehendaki. Dalam artian ini siswa harus mampu dalam pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatannya. Peningkatan *Self Management* pada siswa mampu untuk mengelola emosi serta tindakan positif siswa secara sungguh-sungguh, maka siswa juga dapat melakukan mengelola yang sama pula dalam kehidupan yang nyata, dengan demikian siswa dapat memahami dan mengetahui bagaimana cara mengontrol dan membawa diri siswa dalam lingkungan pergaulan untuk meminimalisir Kecanduan *Game Online*, selain itu peningkatan *Self Management* juga memberikan kesempatan untuk siswa menumbuhkan dan menuangkan perasaan emosi positif secara lebih tepat dan benar sebelum siswa melakukan pada kondisi kehidupan yang nyata.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa: ada Hubungan yang sangat kuat antara *Self Management* dengan kecanduan

Game Online. Dari simpulan tersebut dapat diketahui bahwa semakin rendah *Self Management* maka semakin tinggi pula kemungkinan kecanduan *Game Online*. Siswa menjadi tidak dapat mengatur waktu maupun intensitas bermain *Game Online* dan tentu akan memberikan dampak buruk terhadap kehidupannya.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Kepala Sekolah, dapat memberikan masukan kepada guru agar lebih kreatif dan inovatif di dalam upaya membantu peningkatan pengetahuan, keterampilan maupun pembentukan sikap siswa akan dirinya, seperti menjalin kerja sama dengan guru BK, guru Mata Pelajaran, dan orang tua/wali murid.
2. Guru Bimbingan dan Konseling, hendaknya lebih mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling kepada para siswa terutama dalam meningkatkan *Self Management* pada siswa.
3. Bagi siswa, Alangkah lebih baiknya dapat meningkatkan *Self management* sebagai salah satu faktor yang dapat mengurangi potensi terjadinya kecanduan terhadap *Game Online*. Mampu mengatur kegiatan dan kebiasaan bermain *Game Online* dan bisa menuju ke arah yang lebih positif seperti belajar dan ikut serta dalam organisasi. Atau memperbanyak waktu untuk bersosial dengan lingkungan sekitar dan meningkatkan prestasi dalam hal akademik.
4. Peneliti lain, diharapkan dapat mengadakan penelitian yang lebih mendalam dan lebih luas khususnya mengenai hal-hal yang belum di ungkap dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliasari, R. D., & Zulfiana, U. (2019). Hubungan antara Self-Management dengan Perilaku Agresi pada Siswa SMA. *Cognicia*, 7(3), 308-320.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2021). *Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2020*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Azis, A. R., Hasanah, H., & Wardah, A. A. (2019). Pengaruh Pengelolaan Diri Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas XI SMK DARUL HIKMAH SUMBERSARI Tahun Ajaran 2017/2018. *SUCCESS: Jurnal bimbingan konseling dan pendidikan*, 1(2), 1-22.
- Depie, D., & Fatchurahman, M. (2017). Konseling Kelompok Gestalt Dengan Reversal Technique Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Self-Management Dalam Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 19-25.
- Fitriani, D. D., Pandini, J. K. R., & Chasani, S. (2021). Korelasi Kontrol Diri Dengan Kecanduan Online Game Pada Remaja. *NURSING ANALYSIS: Journal of Nursing Research*, 1(1), 1-8.
- Gunawan, I. M. S., & Farliyani, B. A. S. (2022). PENGARUH TEKNIK SELF INSTRUCTION TERHADAP KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1).
- Nisrinafatim, N. (2020). Pengaruh game online terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(2), 135-142.

- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148-158.
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi. *JURNAL PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN PENGEMBANGAN SDM*, 8(1), 1-11
- Qomariyah, Astutik Nur. (2009). *Perilaku Pemggunaan Internet pada Kalangan Remaja perkotaan di Surabaya*.
- Rohman, K. (2018). Agresifitas Anak Kecanduan Game Online. *Martabat*, 2(1), 155-172.
- Rudisill, L.J. (2018). *Enhancing a Middle School Student's Self-Management Skills in the Classroom*.
- Sholikha, P. A. (2016). Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI Smk Negeri 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 6(2).
- Singgih D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2011), hlm. 225.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.
- Suwanto, I. (2016). Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 1-5.