

Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Manajemen Waktu pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Ahmad Mufid NA¹, Dwita Oktaria², Arif Yudho Prabowo³, Oktafany²

¹Mahasiswa, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

³Bagian Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Game online merupakan suatu fenomena yang sedang diminati oleh anak muda saat ini, tak terkecuali mahasiswa. Tidak sedikit dari mereka bahkan sudah memasuki tahap kecanduan *game online*. Hal tersebut bisa saja mengganggu atau menurunkan kemampuan mahasiswa dalam manajemen waktu. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan manajemen waktu pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian yang diambil sebanyak 162 responden dan diminta untuk mengisi dua buah kuesioner yaitu *Game Addiction Scale for Adolescents* dan *Time Management "Effective Learning Service"*. Berdasarkan hasil analisis univariat terdapat sebanyak 27,8% mahasiswa mengalami kecanduan dan terdapat sebanyak 40,1% mahasiswa dengan tingkat manajemen waktu berkategori cukup. Berdasarkan analisis bivariat dengan uji *chi square* didapatkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kecanduan *game online* dengan manajemen waktu dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Kesimpulannya adalah terdapat hubungan bermakna antara kecanduan *game online* dengan manajemen waktu pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Kata Kunci: *game online*, kecanduan, manajemen waktu

The Relationship of Online Game Addiction to Time Management In Undergraduate Students Faculty of Medicine Universitas Lampung

Abstract

Online games are a phenomenon that young people are interested, including students. Not a few of them have entered the stage of online game addiction. It can interfere with or decrease the ability of students to carry out time management. This study aims to determine the relationship between online game addiction and time management in 2015 students from Faculty of Medicine Universitas Lampung. This study uses a cross sectional approach. The research sample was taken as many as 162 respondents and asked to fill out two questionnaires namely *Game Addiction Scale for Adolescents* and *Time Management "Effective Learning Service"*. Based on the results of univariate analysis as many as 27,8% of students experience online game addiction and as many as 40,1% of students with enough time management level categories. Based on bivariate analysis using *chi square* test found a significant relationship between online game addiction and time management with a value of $p=0,001$ ($p<0,05$). There is a significant relationship between online game addiction and time management in undergraduate students Faculty of Medicine Universitas Lampung.

Keywords: addiction, online games, time management

Korespondensi: Ahmad Mufid NA, Jalan Abdul Muis VII No. 9 Sumber Jaya, Gedong Meneng Rajabasa, HP 081377614949, e-mail: namufid@gmail.com

Pendahuluan

Game online merupakan suatu permainan yang dihubungkan menggunakan jaringan internet sehingga dapat dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan.¹ *Game online* juga dapat diartikan sebagai permainan dengan menggunakan jaringan, dimana interaksi antar sesama pemain bertujuan untuk melaksanakan misi dan memperoleh nilai tertinggi dalam dunia virtual.² Teknologi grafis yang sempurna dapat menjadi daya tarik tersendiri bagi para pemain *game online*. Dalam *game online* seseorang dapat membuat

karakternya sendiri walaupun berbeda dengan karakter asli di dunia nyata. Pemain *game online* pun tidak perlu mengikuti aturan-aturan yang ada di dunia nyata, sehingga hal tersebut digandrungi oleh para remaja.³ Penelitian lain menyebutkan bahwa sekitar 47,17% mahasiswa kedokteran pada satu angkatan mengalami kecanduan *game online*, itu artinya hampir separuh dari mahasiswa kedokteran pada angkatan tersebut kecanduan terhadap *game online*.⁴

Selain itu, Griffiths⁶ juga mengungkapkan bahwa orang yang kecanduan *game online* akan

memberikan efek yang tidak baik untuk pemainnya. Salah satu efeknya adalah dirinya menjadi lupa pada kehidupan nyata dan sebagian besar waktunya digunakan di dunia maya.⁵ Perilaku kecanduan *game online* ini juga menyebabkan penurunan prestasi akademik pemainnya yang diakibatkan oleh lamanya bermain *game online* tersebut karena menyita waktu belajarnya atau dalam kata lain manajemen waktunya menjadi kurang baik.⁶

Manajemen waktu adalah sebuah cara untuk memanfaatkan waktu dengan seefektif mungkin, hal tersebut dapat diwujudkan dengan melakukan perencanaan, membuat jadwal, dan selalu membuat prioritas menurut kepentingannya.⁷ Manajemen waktu juga dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan atau cara untuk mengelola waktu seefektif mungkin, sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.⁸ Sementara menurut Kusuma⁹, manajemen waktu belajar dapat diartikan rangkain cara untuk memanfaatkan waktu sebaik-sebaiknya untuk belajar agar mendapatkan hasil yang maksimal. Saat ini banyak mahasiswa yang masih belum baik dalam melakukan manajemen waktu. Sebagian besar waktunya dihabiskan untuk kegiatan-kegiatan yang cenderung kurang bermanfaat, seperti begadang dan bermain *game* secara berlebihan.¹⁰

Menurut Wang dan Zhu¹¹, ternyata terdapat hubungan antara manajemen waktu dan kecanduan *game online*. Seseorang yang telah kecanduan *game online* akan sulit untuk melakukan manajemen waktu dengan baik, mereka akan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain *game* tersebut.¹¹ Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Manajemen Waktu pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Metode

Penelitian ini dilakukan pada bulan November sampai Desember tahun 2018 di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Jumlah responden yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 162 orang yang berasal dari angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan dua buah kuesioner yaitu *Game Addiction Scale for Adolescents* dan *Time Management "Effective*

Learning Service". Penelitian ini merupakan penelitian analisis kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Pada analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik setiap variabel berupa distribusi frekuensi. Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *chi square* untuk menilai apakah ada hubungan antar variabel.

Hasil

Pada analisis univariat untuk kecanduan *game online* didapatkan hasil seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Kecanduan *Game Online*

Kecanduan <i>game online</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak kecanduan	117	72,2
Kecanduan	45	27,8
Total	162	100

Pada penelitian ini kecanduan *game online* diklasifikasikan menjadi dua golongan yaitu mahasiswa yang kecanduan dan tidak kecanduan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* sebanyak 45 orang (27,8%) dan yang tidak kecanduan sebanyak 117 orang (72,2%). Untuk analisis univariat pada variabel manajemen waktu didapatkan hasil seperti pada tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Manajemen Waktu

Manajemen Waktu	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat buruk	18	11,1
Buruk	46	28,4
Cukup	65	40,1
Baik	32	19,8
Sangat baik	1	0,6
Total	162	100

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa frekuensi mahasiswa yang memiliki manajemen waktu sangat buruk sebanyak 18 orang (11,1%), buruk sebanyak 46 orang (28,4%), cukup sebanyak 65 orang (40,1%), baik sebanyak 32 orang (19,8%), dan baik sekali sebanyak 1 orang (0,6%). Dari 162 responden frekuensi terbanyak manajemen waktu tingkat sedang. Analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi square* didapatkan hasil seperti pada tabel 3.

Tabel 3. Analisis Bivariat dengan Uji Chi Square

Hubungan kecanduan game online dengan manajemen waktu	Manajemen Waktu								Nilai p
	Sangat buruk		Buruk		Cukup		Baik +Sangat baik		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Kecanduan	18	40	9	20	14	31,1	4	8,9	0,001
Tidak kecanduan	10	8,5	27	23,1	51	43,6	29	24,8	

Berdasarkan data yang didapat, selanjutnya dilakukan analisis bivariat dengan menggunakan metode *chi square* dengan syarat minimal nilai *expected* kurang dari lima maksimal 20% dari jumlah sel dan tidak boleh ada nilai *expected* yang kurang dari 1. Hasil penelitian akan dikatakan bermakna jika didapatkan nilai $p < 0,05$. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan didapatkan bahwa pada tabel 2x5 terdapat dua sel yang memiliki nilai *expected* kurang dari 1 yaitu sel kecanduan dengan manajemen waktu sangat baik dan sel tidak kecanduan dengan manajemen waktu sangat baik. Sehingga peneliti melakukan penggabungan sel antara kategori baik dengan sangat baik agar tidak ada lagi sel yang memiliki nilai *expected* kurang dari 1. Setelah dilakukan penggabungan sel, kemudian dilakukan analisis menggunakan uji *chi square* kembali. Hasilnya tidak terdapat lagi sel yang memiliki nilai *expected* kurang dari 1 dan syarat untuk melakukan uji *chi square* telah terpenuhi. Hasil analisis didapatkan nilai $p = 0,001$ sehingga penelitian dikatakan bermakna dan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan manajemen waktu.

Pembahasan

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa 27,8% mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung mengalami kecanduan *game online*. Banyaknya mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* ini sedikit berbeda dengan penelitian yang dilakukan Pratama⁴, yang menyebutkan bahwa 47,17% mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung mengalami kecanduan *game online* dimana nilai tersebut cukup berbeda dengan data yang didapatkan pada penelitian ini.⁴ Jenis permainan yang semakin banyak dan menarik serta grafik pada *game* yang semakin mendekati bentuk aslinya menyebabkan banyak kalangan anak muda tertarik untuk bermain *game online*. Selain akses internet yang semakin mudah

menyebabkan *game online* semakin digemari.¹² Pada penelitian ini jumlah mahasiswa laki-laki dan perempuan yang mengalami kecanduan *game online* tidak terlalu jauh perbedaannya.

Tabel 4. Karakteristik responden yang mengalami kecanduan game online berdasarkan jenis kelamin

Kecanduan <i>game online</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	24	53,33
Perempuan	21	46,67
Total	45	100

Mahasiswa laki-laki yang mengalami kecanduan *game online* 24 orang dari 45 orang sedangkan mahasiswa perempuan sebanyak 21 orang dari 116 orang. Jika dilihat jumlah persentase antara laki-laki dan perempuan hasilnya adalah 52,17% mahasiswa laki-laki mengalami kecanduan *game online* sedangkan mahasiswa perempuan hanya 18,1% yang mengalami kecanduan *game online*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh pusat studi Stanford University School of Medicine pada tahun 2007 yang menyebutkan bahwa laki-laki lebih mudah kecanduan *game online* daripada perempuan.¹³ Berdasarkan penelitian Hoeft dkk¹⁴, menyebutkan bahwa memang laki-laki mudah mengalami kecanduan bermain *game* karena aktivasi dari sistem mesokortikolimbik yang lebih besar pada laki-laki dibandingkan perempuan.

Manajemen waktu merupakan suatu pengaturan diri untuk memanfaatkan waktu seefektif dan seefisien mungkin sehingga seseorang mampu untuk melakukan perencanaan dan menentukan prioritas dengan baik.⁹ Pada penelitian didapatkan hasil bahwa tingkat manajemen waktu mahasiswa yang paling banyak adalah kategori cukup, sebanyak 40,1% dari total responden. Kemudian yang paling rendah adalah kategori manajemen waktu baik sekali dimana hanya 0,6% dari total responden. Hasil ini cukup selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Rivandi pada mahasiswa kedokteran Universitas Lampung

yang menyebutkan bahwa tingkat manajemen waktu mahasiswa pada kategori baik lebih sedikit dibandingkan dengan kategori rendah atau sedang.¹⁵

Sedikitnya mahasiswa yang memiliki manajemen waktu kategori baik atau baik sekali disebabkan karena kebanyakan dari mereka menganggap bahwa dengan banyaknya aktifitas di fakultas kedokteran menyebabkan mereka merasa tidak perlu lagi untuk membagi waktu karena jadwal kegiatan sudah penuh.¹⁶ Selain itu menurut Suryo, yang dapat mempengaruhi manajemen waktu adalah perilaku prokrastinasi, dimana semakin tinggi perilaku prokrastinasi maka akan semakin rendah kemampuan manajemen waktu seseorang.¹⁷

Pada penelitian Gultom dkk¹⁸, menyebutkan bahwa sebesar 34,1% mahasiswa kedokteran memiliki perilaku prokrastinasi yang cukup tinggi. Prokrastinasi merupakan menunda suatu kegiatan atau pekerjaan dengan sengaja walaupun dirinya sendiri mengetahui bahwa hal tersebut akan berdampak buruk.¹⁹ Menurut Janssen dan Carton²⁰, kualitas internal individu sangat berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi. Kualitas internal individu yang sering dikaitkan dengan perilaku prokrastinasi tersebut meliputi lima hal yaitu: rendahnya kontrol diri (*self control*), kurangnya kesadaran pada diri sendiri (*self-consciousness*), belum mampu untuk menghargai diri sendiri (*self-esteem*), dan kurangnya kepercayaan diri (*self-efficacy*) serta adanya kecemasan sosial.

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* yang menganalisis hubungan kecanduan *game online* dengan manajemen waktu pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan bermakna antara kecanduan *game online* dengan manajemen waktu yang ditunjukkan dari nilai $p=0,001$ ($<0,05$). Hubungan antara kecanduan *game online* dengan manajemen waktu yaitu orang yang kecanduan *game online* cenderung memiliki manajemen waktu yang lebih buruk dibandingkan dengan yang tidak kecanduan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Latif dkk²¹ yang menyebutkan bahwa seseorang yang kecanduan *game online* akan memiliki dampak negatif terhadap kemampuan manajemen waktu. Para pemain *game online* bahkan rela menghabiskan sebagian besar waktunya di dunia virtual dibandingkan di dunia nyata. Hal tersebut menyebabkan orang

yang kecanduan akan mengalami penurunan motivasi belajar, penurunan prestasi akademik dan kehidupan sosial yang terganggu.

Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Aziz dkk yang menyebutkan bahwa kecanduan *game online* tidak berdampak apapun terhadap manajemen waktu, kehidupan sosial dan psikologi remaja di Malaysia.²² Temuan tersebut juga didukung oleh Lemenager yang mengatakan bahwa mereka mampu memanajemen waktu, kehidupan sosial, dan psikologis dengan baik walaupun mereka adalah seorang *gamer*.²³ Duchneaut dkk menyebutkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan seorang yang sudah kecanduan *game online* akan berhubungan dengan manajemen waktu mereka adalah dinamika sosial. Dinamika sosial yang terjadi yaitu terdapat perasaan bersalah. Para pemain *game online* meyakini jika dirinya meninggalkan permainan maka rekan satu timnya dalam permainan tersebut tidak akan mampu memenangkan permainan. Hal tersebut yang diduga memengaruhi seseorang menghabiskan waktunya untuk bermain *game online*.²⁴

Simpulan

Pada penelitian ini didapatkan simpulan bahwa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sebanyak 27,8% mahasiswa mengalami kecanduan game online dan 40,1% mahasiswa memiliki manajemen waktu pada kategori cukup serta terdapat hubungan bermakna antara kecanduan game online dengan manajemen waktu.

Daftar Pustaka

1. Adams E. Fundamentals of game design. United States of America: New Riders; 2014.
2. Young K. Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents, The American Journal of Family Therapy. 2009;37(5):85.
3. Elia H. Kecanduan berinternet dan prinsip-prinsip untuk menolong pecandu internet. Veritas. 2009.
4. Pratama ASP. Hubungan kecanduan bermain game online pada smartphone (mobile online games) terhadap prestasi akademik mahasiswa angkatan 2013 fakultas kedokteran universitas lampung. Bandarlampung: FK Unila; 2017.
5. Griffiths MD. Technological addictions.

- Clinical Psychology Forum. 1995;76:14-19.
6. Liu C, Kuo F. A study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyberpsychology & Behavior*. 2007;10(6):799-804.
7. Puspitasari W. Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja [skripsi]. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan; 2013.
8. Gie TL. Efisiensi untuk meraih sukses. Yogyakarta: Panduan; 2003.
9. Kusuma KP. Manajemen waktu ditinjau dari motivasi belajar pada mahasiswa bekerja [skripsi]. Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata; 2008.
10. Rusyadi SH. Hubungan antara manajemen waktu dengan prestasi belajar pada mahasiswa [skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2012.
11. Wang L, Zhu S. Online game addiction among university student. Swedish: Avdelningen for Socialt Arbete och Psykologi. 2011.
12. Wibawa M. Budaya media sosial dan game online dalam pandangan filsafat teknologi. Malang. Sekolah Tinggi Informatika dan Komputer Indonesia Malang; 2016.
13. Sturrock C. Virtual becomes reality in stanford: Hearst Newspapers; 2007.
14. Hoeft F, Watson CL, Kesler SR, Bettinger KE, Reiss AL. Gender differences in the mesocorticolimbic system during computer game-play. *J. Psychiatr*. 2008; 42:253-258.
15. Rivandi J. Hubungan antara manajemen waktu dengan self- directed learning readiness pada mahasiswa tahun kedua fakultas kedokteran universitas lampung [skripsi]. Bandarlampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung; 2017.
16. Sari MI, Lisiswanti R, Oktafany. Manajemen waktu pada mahasiswa: studi kualitatif pada mahasiswa kedokteran universitas lampung. Bandarlampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. 2017.
17. Suryo JAC. Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik siswa sma yang aktif dalam media sosial di Yogyakarta [skripsi]. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma; 2017.
18. Gultom SA, Wardani ND, Fitrikasari A. Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. Semarang: Jurnal Kedokteran Diponegoro. 2018;7(1):330-347.
19. Steel P. The nature of procrastination: a meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007;133(1):65–94.
20. Janssen T, Carton JS. The effects of locus of control and task difficulty on procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*. 1999; 160(4):436-42.
21. Latif RA, Aziz NA, Jalil MTA. Impact of online games among undergraduate students. Kuala Lumpur: Universiti Utara Malaysia; 2017.
22. Aziz N, Iida H, Ariffin M, Akhir EAP, Sughatan SK. Massively Multiplayer Online Game (MMOG) impact towards malaysian youth time management, social life and psychology. United States of America: American Scientific Publishers. 2018.
23. Lemenager T. Exploring the neural basis of avatar identification in pathological internet gamers and of selfreflection in pathological social network users, *J. Behav. Addict*. 2016; 5(3):485–499.
24. Duchneaut N, Yee N, Nickell E, Moore RJ. Alone together? exploring the social dynamics of massively multiplayer online games, *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing System*. 2006; 1:407-416