



MANAJEMEN WAKTU DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA DI KELURAHAN PAKUHAJI KABUPATEN TANGERANG

Rangga Saputra, Siti Diyani

Universitas Yatsi Madani

E-mail: ranggasaputra@uym.ac.id, stdiano411@gmail.com

ABSTRACT

Background: Online game addiction is a form of addiction related to the use of internet technology, often known as internet addiction disorder. Games available on smartphones are one of the main causes of this addiction. **Objective:** This study aims to evaluate whether there is a relationship between time management and online game addiction among adolescents in Pakuhaji Village, Tangerang Regency. **Method:** This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. Data were collected through questionnaires and analyzed using the Pearson Correlation test to identify the relationship between time management and online game addiction. **Results:** The p-value for the relationship between time management and online game addiction was 0.585, indicating no significant relationship between the two ($p > 0.05$). **Conclusion:** Most respondents had a moderate level of time management (63.2%) and a moderate level of online game addiction (67.7%). No significant relationship was found between time management and online game addiction. **Suggestion:** Further research is recommended to explore other factors that may influence online game addiction in adolescents in Pakuhaji Village, Tangerang Regency. **Keywords:** Time Management, Online Game Addiction

Abstrak

Latar Belakang: Kecanduan game online merupakan salah satu bentuk kecanduan yang berkaitan dengan penggunaan teknologi internet, sering dikenal sebagai internet addiction disorder. Game yang tersedia di smartphone adalah salah satu penyebab utama kecanduan ini. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah ada hubungan antara manajemen waktu dan kecanduan game online di kalangan remaja di Kelurahan Pakuhaji, Kabupaten Tangerang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Pearson Correlation untuk mengidentifikasi hubungan antara manajemen waktu dan kecanduan game online. **Hasil:** P-value untuk hubungan antara manajemen waktu dengan kecanduan game online adalah 0,585, yang menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara keduanya ($p > 0,05$). **Kesimpulan:** Sebagian besar responden memiliki tingkat manajemen waktu yang sedang (63,2%) dan tingkat kecanduan game online yang sedang (67,7%). Tidak ditemukan hubungan signifikan antara manajemen waktu dengan kecanduan game online. **Saran:** Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi kecanduan game online pada remaja di Kelurahan Pakuhaji, Kabupaten Tangerang.

Kata Kunci : Manajemen Waktu, Kecanduan Game Online

A. PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2018, kecanduan *game online* telah resmi diakui sebagai gangguan mental untuk pertama kalinya dalam revisi ke-11 dari Klasifikasi Penyakit Internasional (ICD-11). Kecanduan *game online* merujuk pada situasi di mana seseorang bermain *game* secara berlebihan hingga berdampak negatif pada kehidupan mereka (Ardita Pramesti et al., 2023).

Menurut data yang diperoleh dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pada periode 2019 hingga 2020, total pengguna internet di Indonesia mencapai 196,71 juta orang. Dengan total populasi Indonesia sebesar 266,91 juta orang, penggunaan internet di Banten mencapai 78,5% dari jumlah penduduknya. Di kalangan kelompok usia 15-19 tahun, sekitar 94% merupakan pengguna internet, dengan 94,5% di antaranya menggunakan *smartphone* atau ponsel. Selain itu, 78,6% dari pengguna internet di Indonesia memanfaatkan internet untuk hiburan, seperti permainan *online* (Pariyanto, 2020).

Kecanduan *game online* adalah salah satu bentuk kecanduan teknologi internet, yang juga dikenal sebagai gangguan kecanduan internet. Penggunaan internet dapat menyebabkan ketergantungan, salah satunya berupa kecanduan bermain *game smartphone* secara berlebihan (Ulfa & Risdayani, 2017).

Teknologi saat ini berkembang dengan sangat cepat, salah satunya dalam hal penyediaan hiburan. *Game* yang dimainkan melalui koneksi internet dikenal sebagai *game online*. Situs *game online* adalah platform yang menyediakan berbagai jenis permainan kepada pengguna internet, memungkinkan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain secara bersamaan melalui jaringan internet (Amran et al., 2020).

Salah satu fitur dari teknologi saat ini adalah *game online* yang semakin

berkembang sebagai bentuk hiburan di internet. Seiring dengan kemajuan teknologi, permainan *online* juga mengalami perkembangan yang sangat pesat. Dalam beberapa tahun terakhir, bermain *game online* telah menjadi hobi yang menyenangkan karena pertumbuhan pesat internet dan semakin banyaknya orang yang terlibat dalam permainan ini. Namun, masalah yang muncul adalah bahwa *game online* dapat bersifat adiktif bagi sebagian pengguna (Huda, 2021).

Game online bisa membuat orang kehilangan jejak waktu, karena banyak pemain menjadi kecanduan dan menggunakan permainan ini sebagai cara untuk mengatasi kebosanan. Terlalu lama bermain *game online* dapat memiliki dampak baik dan buruk bagi penggunanya. Salah satu dampak negatifnya adalah kesulitan dalam membagi waktu secara efektif dan kemungkinan perubahan perilaku yang tidak diinginkan, terutama pada anak-anak.

Manajemen waktu adalah cara untuk memanfaatkan waktu secara efisien, yang melibatkan perencanaan, penjadwalan, dan menetapkan prioritas. Selain itu, manajemen waktu dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan atau metode yang diatur sederhana mungkin untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Mufid et al., 2020).

Remaja yang sangat terlibat dalam permainan *game online* mungkin menghabiskan waktu sekitar tiga puluh jam setiap minggu, yang membuat mereka sulit berinteraksi dengan teman-teman mereka. Beberapa orang bahkan bisa menghabiskan antara 20 hingga 25 jam setiap minggunya untuk bermain *game online*. Karena kebiasaan ini, mereka sering kali mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan teman sebaya saat berkumpul atau bertemu. Ini menunjukkan bahwa di Indonesia, sebagian besar remaja adalah pengguna *game online* (Huda, 2021).

Beberapa pengguna mengalami masalah kecanduan *game online* karena kesulitan dalam mengendalikan diri. *Game online* dirancang sebagai sarana hiburan untuk mengurangi stres setelah bekerja atau menghadapi banyak tugas. Namun, bagi sebagian orang, *game* ini bisa menjadi sangat adiktif. Mereka yang kecanduan seringkali akan terus bermain dengan intensitas yang semakin meningkat untuk mencapai tujuan mereka, sehingga menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain *game* (Agustin & Karneli, 2022).

Karena rasa ingin tahu yang besar, remaja sering menjadi sasaran utama peluncuran *game online*. Amanda (2016) mencatat bahwa pemain *game online* dapat melupakan berbagai hal, termasuk waktu, tidur, tugas, pekerjaan, dan bahkan makan dan minum. Survei APJII (2022) menunjukkan bahwa 98,64 persen aplikasi *game* diakses oleh pengguna internet berusia 13-18 tahun, menjadikannya kategori keempat terbanyak setelah belanja *online*. *Game online* adalah permainan video yang memerlukan koneksi internet (Fauzil & Rusli, 2024).

Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan aktivitas yang tidak stabil, mudah terpengaruh, dan kesulitan dalam mengendalikan emosi. Selain itu, ini juga merupakan waktu pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek biologis, psikologis, dan sosiologis. Jika remaja menghabiskan lebih dari empat jam per hari bermain *game online*, hal ini dapat berdampak negatif dan mengganggu aktivitas lainnya. *Game online* adalah platform di internet yang memungkinkan orang bermain *game* secara virtual (Ardita Pramesti et al., 2023).

Menurut studi awal yang dilakukan di remaja Kabupaten Tangerang, khususnya di Kecamatan Pakuhaji, beberapa remaja melaporkan bahwa mereka bermain *game*

online setiap hari tanpa memperhatikan waktu. Mereka menganggap *game online* lebih penting daripada aktivitas lainnya dan enggan terganggu saat bermain. Akibatnya, mereka mengurangi interaksi sosial, kehilangan minat pada kegiatan lain, dan menjadikan *game* sebagai pelarian tanpa memikirkan dampaknya. Mereka cenderung mengabaikan kebutuhan dan tanggung jawab mereka sebagai pelajar atau remaja. Peneliti kemudian tertarik untuk menyelidiki lebih dalam mengenai tema "Manajemen Waktu dengan Kecanduan *Game Online* di Kelurahan Pakuhaji Kabupaten Tangerang."

B. SUBJEK DAN METODE

1. Desain penelitian

Metodologi digunakan untuk penelitian kuantitatif, penelitian ini menunjukkan bahwa jenis penelitian deskriptif korelasional dengan cara yang digunakan dalam pendekatan cross-sectional, penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Pakuhaji pada bulan maret hingga juni 2024.

2. Populasi dan sampel

Populasi penelitian ini diambil berdasarkan usia remaja, mulai dari usia 14 sampai 17 tahun di Kelurahan Pakuhaji dengan jumlah 488 remaja, penelitian ini memakai metode pengambilan sampel probabilitas dengan metode *random sampling* dengan jumlah 220 responden.

3. Variabel penelitian

Manajemen waktu adalah kemampuan seseorang untuk merencanakan, menyelesaikan tugas, dan menggunakan waktu dengan cara yang efektif (Zega & Kurniawati, 2022). Kemampuan ini sangat mempengaruhi kegiatan yang dilakukan seseorang, sehingga mereka dapat menentukan aktivitas mana yang harus diprioritaskan atau ditunda (Evelyn, dkk., 2022). Selain itu,

Khiat (2022) menyatakan bahwa manajemen waktu yang baik sangat penting bagi setiap orang, dan kualitas pengaturan waktu dipengaruhi oleh berbagai factor.

Game online adalah salah satu bagian dari internet yang paling sering dikunjungi dan populer, namun juga sangat rentan. Kecanduan adalah kondisi di mana tubuh dan pikiran sangat bergantung pada aktivitas tertentu, dan merasa tidak nyaman ketika aktivitas tersebut tidak dapat dilakukan. Dengan kata lain, kecanduan *game online* terjadi ketika seseorang mengalami ketergantungan yang kuat pada permainan melalui internet dan tidak bisa berhenti meskipun ada dampak negatif. Meskipun ada efek buruk, sering kali jumlah, durasi, atau frekuensi bermain *game* ini terus meningkat (Akbar, 2020).

4. Definisi operasional

Variabel independen: Manajemen waktu. **Data operasiaonal:** Manajemen waktu adalah proses pengaturan waktu sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan agar kegiatan yang dilakukan dapat berlangsung secara efisien dan menghasilkan hasil yang optimal (Hermawati & Imanuddin, 2023). **Alat dan cara ukur:** Manajemen waktu diukur dengan menggunakan skala yang dirancang berdasarkan aspek-aspek dari Macan tahun 1994. Setiap pernyataan dalam skala ini menawarkan 4 pilihan jawaban yang berbeda.

1 = Sangat Tidak Sesuai (STS)

2 = Tidak Sesuai (TS)

3 = Sesuai (S)

4 = Sangat Sesuai (SS)

Hasil ukur:

55 – 64 = Tinggi

42 – 54 = Sedang

29 - 41 = Rendah

16 - 28 = Sangat Rendah

Skala: Ordinal

Variabel dependen: Kecanduan *game online*. **Data operasional:** Kecanduan *game online* adalah perilaku kompulsif yang melibatkan bermain *game* secara terus-menerus melalui koneksi internet untuk mendapatkan kepuasan pribadi, terutama jika aktivitas tersebut sulit dihentikan atau dibatasi. **Alat dan cara ukur:** Kuesioner mengenai kecanduan *game online* terdiri dari 15 pertanyaan, masing-masing dengan berbagai pilihan jawaban.

Ya = 2

Tidak = 1

Hasil ukur: Pertanyaan kecanduan *game online* yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan pilihan jawaban

Ya = 2

Tidak = 1

Skala: Ordinal

5. Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner.

6. Analisis data

Bagian ini menjelaskan metode dari analisis data.

a. Uji Normalitas Data

Menurut Sahir Hafni (2021), uji normalitas digunakan untuk memeriksa apakah distribusi variabel independen dan dependen mengikuti pola distribusi normal. Salah satu metode untuk melakukan uji normalitas adalah dengan menggunakan tes *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam model regresi yang baik, penting untuk menyertakan analisis grafis serta uji statistik sebagai bagian dari evaluasinya, antara lain:

- 1) Hipotesis diterima jika nilai signifikansi atau probabilitas lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal.
- 2) Hipotesis ditolak jika nilai signifikansi atau probabilitas kurang dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal.

b. Analisis Univariat

Menurut (Notoatmodjo 2018), tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi atau menjelaskan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, analisis karakteristik meliputi usia, jenis kelamin, dan faktor lainnya (Safitri et al., 2022). Proses ini dilakukan dengan memeriksa distribusi frekuensi dari dua jenis variabel: variabel independen (manajemen waktu) dan variabel dependen (kecanduan *game online*).

c. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengevaluasi hubungan atau korelasi antara dua variabel (Notoatmodjo, 2018). Tujuannya adalah untuk memahami hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan pengujian statistik. Dalam penelitian ini, variabel independen adalah kontrol diri dan manajemen waktu, sementara variabel dependen adalah kecanduan *game online*. Uji statistik yang digunakan adalah uji Pearson atau uji normalitas, yang berfungsi untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel atau lebih jika data menunjukkan distribusi normal.

Analisis dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 25, dengan uji korelasi Pearson sebagai metode utama.

7. Etika penelitian (jika ada)

Penelitian ini telah lolos uji etik oleh komite etik penelitian Universitas Tangerang, No.050/LPPM-Universitas Tangerang/IV/2024 pada tanggal 15 mei 2024.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menyajikan analisis mengenai hubungan antara kontrol diri dan manajemen waktu dengan kecanduan *game online* di kalangan remaja di Kelurahan Pakuhaji, Kabupaten Tangerang. Data dikumpulkan dari 220 remaja berusia 14-17 tahun yang telah setuju menjadi responden dan memenuhi kriteria inklusi penelitian. Proses pengumpulan data berlangsung selama 5 hari, dari 18 hingga 22 Mei 2024, dengan cara mengumpulkan responden di lokasi yang telah ditentukan serta melakukan kunjungan langsung ke rumah-rumah mereka.

1. Karakteristik responden

a. Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
14	61	27,7%
15	39	17,7%
16	52	23,6%
17	68	30,9%
Total	220	100%

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan tabel 1, distribusi usia remaja di Kelurahan Pakuhaji yang menjadi responden dengan usia 14 tahun ada 61 responden (27,7%), 15 tahun terdapat 39 responden (17,7%), 16 tahun sebanyak 52 responden (23,6%), 17 tahun sebanyak 68 responden (30,9%). Dapat disimpulkan pada penelitian ini usia yang menjadi responden di

dominasi oleh usia 17 tahun dengan presentasi (30,9%) dari jumlah keseluruhan 100%.

b. Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	136	61,8%
Perempuan	84	38,2%
Total	220	100%

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan tabel 2, menyatakan dari 220 responden bahwa jumlah remaja sebanyak 136 responden (61,8%) memiliki jenis kelamin laki-laki dan remaja dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 84 responden (38,2%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar distribusi frekuensi berlandaskan jenis kelamin yaitu laki-laki terdapat 136 responden (61,8%).

2. Analisis bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Korelasi Manajemen Waktu dengan Kecanduan Game Online di Kelurahan Pakuhaji

		X1	Y
X1	Pearson Correlation	1	-.037
	Sig. (2-tailed)		.585
	N	220	220
Y	Pearson Correlation	-.037	1
	Sig. (2-tailed)	.585	
	N	220	220

Berdasarkan tabel 3, nilai korelasi Pearson untuk variabel manajemen waktu (X1) adalah -0,037, yang lebih kecil dibandingkan dengan nilai rtabel sebesar 0,1323. Hal ini menunjukkan bahwa $r_{hitung} < r_{tabel}$, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Selain itu, nilai sig. α sebesar 0,585 lebih besar dari 0,05, menunjukkan bahwa kemungkinan tidak ada hubungan signifikan antara

variabel manajemen waktu (X1) dan kecanduan game online (Y). Derajat hubungan antara manajemen waktu (X1) dan kecanduan game online (Y) tergolong sangat rendah, karena -0,037 berada dalam rentang 0,00-0,199. Selain itu, terdapat hubungan negatif antara variabel manajemen waktu (X1) dan kecanduan game online (Y).

D. PENUTUP

Simpulan

Simpulan menyajikan jawaban atas pertanyaan penelitian dan dinyatakan bukan dalam kalimat statistik.

Saran

1. Karakteristik responden menurut usia menunjukkan bahwa mayoritas berusia 17 tahun, dengan jumlah 68 responden (30,9%). Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 136 peserta (61,8%), di mana mayoritas adalah laki-laki.
2. Pada variabel manajemen waktu (X1), nilai rhitung sebesar -0,037 lebih kecil dibandingkan dengan rtabel yang bernilai 0,1323. Hal ini menunjukkan bahwa $r_{hitung} < r_{tabel}$, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Selain itu, nilai sig. α sebesar 0,585 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara variabel manajemen waktu (X1) dan kecanduan game online (Y).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. W., & Karneli, Y. (2022). Penanganan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus). *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 70–77.

- Akbar, H. (2020). Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 1(2), 42–47.
<https://doi.org/10.37385/ceej.v1i2.108>
- Amran, A., Marheni, E., Sin, T. H., & Yenes, R. (2020). Kecanduan Game Online Mobile Legends dan Emosi Siswa SMAN3 Batusangkar. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1118–1130.
- Ardita Pramesti, Inna Sholihati Embrik, & Ayu Pratiwi. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 1(2), 45–49.
<https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.156>
- Fauzil, F., & Rusli, D. (2024). Hubungan Kecanduan Game Online Mobile Legends Bang-Bang (MLBB) dengan Sleep Quality Pada Remaja. 4, 8041–8051.
- Hermawati, S. A., & Imanuddin, B. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Akses Informasi Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seksual Remaja di SMAN 32 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 211–216.
- Huda, Z. (2021). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja SMA X. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*, 000, 30–36.
- Mufid, A., Oktaria, D., Prabowo, A. Y., & Oktafany, O. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Manajemen Waktu pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Majority* |, 9(2), 123–127.
- Safitri, M. R., Imanuddin, B., & Ratnasari, F. (2022). HUBUNGAN LAMA KERJA DENGAN KEPATUHAN PERAWAT DALAM MELAKSANAKAN SOP PEMASANGAN INFUS DI RSUD BALARAJA TAHUN 2022. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 96–101.
- Ulfa, M., & Risdaryati, R. (2017). Pengaruh kecanduan game online terhadap perilaku remaja di mabes game center jalan hr. subrantas kecamatan tampan pekanbaru. Riau University.
- Zega, Y. X. G. H., & Kurniawati, G. E. (2022). Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. *Metanoia*, 4(1), 58–70.