

EFEKTIVITAS SELF MANAGEMENT DALAM MENGURANGI KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA

Siti Ismatul Aisah¹, Pretty Choirina Ramadhani², Muhammad Jamaluddin Ma'mun³
sitiismatulaisah@gmail.com¹, ramadhanipretty@gmail.com², jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id³
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas manajemen diri (self-management) dalam mengurangi kecanduan internet pada mahasiswa. Kecanduan internet menjadi tantangan yang kerap mengganggu aktivitas belajar dan interaksi sosial mahasiswa. Metode penelitian menggunakan pendekatan subjek tunggal dengan satu mahasiswa berusia 21 tahun sebagai peserta. Intervensi berupa pelatihan manajemen diri yang mencakup perencanaan, pengendalian diri, dan evaluasi perilaku penggunaan internet. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam kebiasaan penggunaan internet yang berlebihan, serta peningkatan kesadaran mahasiswa dalam mengatur waktu dan aktivitas digital secara lebih bertanggung jawab. Meskipun terjadi penurunan efektivitas setelah intervensi dihentikan, pengulangan pelatihan kembali memperbaiki perilaku. Penelitian ini menyimpulkan bahwa manajemen diri merupakan strategi efektif dalam pencegahan dan penanganan kecanduan internet di lingkungan perguruan tinggi. Implikasi penelitian mendorong integrasi pelatihan manajemen diri dalam program pengembangan mahasiswa untuk membentuk kebiasaan digital yang sehat dan keterampilan hidup yang lebih baik.
Kata Kunci: Pengelolaan Diri, Kecanduan Internet, Mahasiswa.

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of self-management in reducing internet addiction among college students. Internet addiction is a common challenge that often disrupts students' learning activities and social interactions. The research method used a single-subject approach with one 21-year-old student as the participant. The intervention consisted of self-management training covering planning, self-control, and evaluation of internet usage behavior. The results of the study indicate a significant decrease in excessive internet usage habits, as well as an increase in students' awareness of managing their time and digital activities more responsibly. Although there was a decrease in effectiveness after the intervention was discontinued, repeating the training improved behavior again. This study concludes that self-management is an effective strategy for preventing and addressing internet addiction in a university setting. The implications of this research encourage the integration of self-management training into student development programs to foster healthy digital habits and better life skills.

Keywords: *Self-Management, Internet Addiction, Students.*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi di era globalisasi telah membawa dampak besar terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, terutama dalam hal memperoleh informasi dan berkomunikasi. Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang paling menonjol adalah internet. Saat ini, internet telah menjadi media yang sangat diminati di berbagai kalangan termasuk mahasiswa. Internet menawarkan kemudahan dalam mengakses informasi, menjalin komunikasi lintas wilayah, mendukung aktivitas pembelajaran, bisnis, hingga hiburan.

Berdasarkan laporan dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia terus mengalami peningkatan signifikan dari tahun ke tahun. Pada kuartal kedua tahun 2020, pengguna internet di Indonesia tercatat sebanyak 196,7 juta jiwa atau sekitar 73,7% dari total populasi 266,9 juta jiwa menurut data Badan

Pusat Statistik (BPS). Angka ini menunjukkan kenaikan sebesar 8,9% atau setara dengan 25,5 juta pengguna jika dibandingkan dengan tahun 2018. Mayoritas pengguna internet di Indonesia berasal dari Pulau Jawa sebesar 56,4%, disusul oleh Pulau Sumatera 22,1%, Pulau Sulawesi 7%, Pulau Kalimantan 6,3%, Pulau Bali dan Nusa Tenggara 5,2%, serta Pulau Maluku dan Papua sebesar 3% (APJII, 2020).

Seiring dengan pertumbuhan jumlah pengguna internet, penggunaan perangkat digital seperti gadget juga meningkat secara signifikan. Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo, 2021) mencatat bahwa pada tahun 2019 terdapat sekitar 3,2 miliar pengguna gadget secara global dengan jumlah perangkat aktif mencapai 3,8 miliar unit. Di Indonesia sendiri, sekitar 30 juta pengguna dari kalangan mahasiswa diketahui aktif mengakses internet melalui gadget. Hal ini menunjukkan bahwa akses terhadap internet menjadi semakin mudah dan luas, terutama di kalangan mahasiswa.

Di satu sisi lain, penggunaan internet yang tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah kecanduan internet. Kecanduan internet atau Internet addiction merupakan suatu kondisi di mana individu menggunakan internet secara berlebihan, disertai dengan gejala seperti keterikatan yang kuat terhadap aktivitas online, peningkatan intensitas penggunaan, serta pengabaian terhadap dampak fisik dan psikologis yang ditimbulkan (Young, 1996).

Penggunaan internet secara berlebihan ini tergolong dalam gangguan Internet Addiction Disorder (IAD), yang mencakup berbagai aktivitas internet seperti internet, email, pornografi, judi online, game online, dan chatting. Meskipun belum secara resmi diakui dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM V), gangguan ini memiliki kemiripan dengan kecanduan judi dan telah diakui oleh American Psychological Association (APA) sebagai salah satu bentuk gangguan psikologis yang memerlukan perhatian serius (Herlina Siwi, 2004:2).

Pada mahasiswa, kecanduan internet ini dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, gangguan konsentrasi, isolasi sosial, hingga stres dan konflik dalam kehidupan sehari-hari. Durasi penggunaan internet menjadi salah satu indikator kecanduan, di mana penggunaan sehat rata-rata delapan jam per minggu, sedangkan pengguna bermasalah bisa mencapai 38,5 jam per minggu (Young & Rogers, 1998; Horrigan, 2000).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap kecanduan internet. Hal ini disebabkan oleh tingginya intensitas penggunaan internet dalam aktivitas akademik sehari-hari, seperti mengerjakan tugas, mencari referensi, atau mengakses platform pembelajaran daring. Namun, di sisi lain, internet juga dimanfaatkan sebagai sarana pelarian untuk menghindari tekanan akademik, mengurangi stres, serta mencari hiburan (Zulaicha & Sugiasih, 2011). Mahasiswa kerap kali menggunakan internet bukan hanya karena kebutuhan, tetapi juga untuk memenuhi keinginan emosional, seperti kesenangan sesaat atau menghindari perasaan tidak nyaman.

Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian Hasanzadeh, Beydokhti, dan Zadeh (2012) yang menyatakan bahwa mahasiswa cenderung mengalami penggunaan internet secara ekstrim dan patologis dibandingkan kelompok lain. Penggunaan tersebut berkaitan erat dengan berbagai masalah psikologis seperti gangguan kesehatan mental, kesulitan menjalin relasi interpersonal, hingga penurunan kualitas hubungan sosial. Mereka juga menemukan bahwa semakin tinggi intensitas dan ketergantungan terhadap internet, semakin besar pula kerentanan mahasiswa terhadap stres, isolasi sosial, dan konflik keluarga.

Selain faktor internal seperti tekanan akademik, terdapat pula faktor psikososial yang berperan sebagai pemicu kecanduan internet. Di antaranya adalah kecemasan sosial, di

mana individu merasa lebih nyaman berinteraksi melalui media daring karena menghindari tatap muka langsung (Razieh et al., 2012). Adaptasi sosial yang buruk juga menjadi pemicu lain, sebagaimana diungkapkan oleh Koc (2011) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa Turki yang mengalami kesulitan beradaptasi karena tinggal jauh dari keluarga, sehingga mencari pelarian melalui aktivitas daring.

Salah satu faktor utama yang ditemukan dalam berbagai penelitian terkait kecanduan internet adalah lemahnya kontrol diri. Individu dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur durasi penggunaan internet, tidak mampu menunda kepuasan sesaat, serta kerap menggunakan internet sebagai bentuk pelarian dari masalah atau emosi negatif (Widiana, Retnowati, & Hidayat, 2004; Sari, 2011).

Dengan demikian, diperlukan suatu strategi yang efektif untuk meningkatkan kontrol diri sebagai upaya preventif maupun bentuk intervensi terhadap perilaku kecanduan internet. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah teknik pengelolaan diri (self-management), yaitu suatu metode modifikasi perilaku yang berlandaskan pada teori pembelajaran sosial yang dikembangkan oleh Bandura. Teknik ini bertujuan untuk membantu individu mengatur dan mengarahkan perilaku bermasalah melalui empat tahapan utama, yaitu pemantauan diri, pengaturan lingkungan, evaluasi diri, serta pemberian penguatan dan hukuman (Corsini, 1994; Miltenberger, 2004; Soetarlinah Soekadji dalam Purwanta, 2012).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan metode Single Subject Research (SSR) yang bertujuan mengevaluasi pengaruh intervensi terhadap perilaku individu melalui pengamatan berulang dalam jangka waktu tertentu. Metode Single Subject Research (SSR) dianggap tepat karena memungkinkan peneliti untuk mengontrol variabel bebas secara langsung sekaligus memantau perubahan perilaku partisipan secara konsisten dari waktu ke waktu (Sunanto et al., 2005; Indra, 2021). Menurut Azdin dan Tuma (1982), Single Subject Research (SSR) memiliki karakteristik utama, yaitu fokus pada perilaku individu, identifikasi hubungan sebab-akibat melalui manipulasi variabel bebas, serta evaluasi dampak signifikan dari perlakuan guna memastikan bahwa perubahan perilaku yang terjadi merupakan akibat langsung dari intervensi (Widodo et al., 2021). Dalam penelitian ini, strategi Self-Management digunakan sebagai variabel bebas, sedangkan tingkat kecanduan terhadap internet menjadi variabel terikat yang diamati.

Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih karena SSR memerlukan fokus pada individu dengan karakteristik khusus, yakni mahasiswa yang aktif menggunakan internet, mengalami kesulitan mengontrol penggunaannya, serta merasakan dampak negatif pada aktivitas akademik dan sosial. Dengan purposive sampling, peneliti dapat memastikan partisipan yang dipilih benar-benar memenuhi kriteria yang diperlukan untuk menguji efektivitas intervensi Self-Management secara mendalam pada kasus spesifik. Partisipan yang terlibat adalah seorang mahasiswa berusia 21 tahun yang memenuhi kriteria tersebut.

Desain eksperimen yang digunakan adalah desain A-B-A-B, yang memungkinkan pengamatan perilaku partisipan pada empat fase, yaitu baseline awal (A-1), intervensi pertama (B-1), baseline kedua (A-2), dan intervensi ulang (B-2). Desain ini dipilih untuk memberikan gambaran yang lebih kuat mengenai hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel terikat, serta menguji efektivitas intervensi secara berulang.

Data dikumpulkan melalui observasi langsung dengan pencatatan menggunakan

checklist yang mencatat frekuensi dan durasi penggunaan internet pada setiap fase. Checklist indikator internet dalam penelitian ini diadaptasi dari Internet Addiction Test yang dikembangkan oleh Young (1998), serta aspek-aspek kecanduan internet yang ditemukan oleh Griffiths (1998), seperti penggunaan yang berlebihan, antisipasi, ketidakmampuan mengontrol diri dan mengabaikan kehidupan sosial. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara visual dengan membandingkan pola perubahan perilaku partisipan dalam dan antar fase, guna menilai sejauh mana strategi Self-Management efektif dalam mengurangi kecanduan internet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, penerapan Teknik *self-management* diterapkan pada seorang partisipan berinisial (LA), seorang mahasiswi berusia 21 tahun yang menunjukkan tingkat ketergantungan tinggi terhadap internet, khususnya selama jam perkuliahan. LAT diketahui kesulitan mengendalikan perilaku daringnya, yang berdampak negatif pada konsentrasi belajar, penurunan produktivitas akademik, dan pengabaian terhadap lingkungan sosial sekitarnya. Teknik *self-management* dilakukan melalui dua fase intervensi, yakni fase B1 dan B2, dengan pendekatan berbasis empat komponen utama dari The Liang Gie (2000): *self-motivation* (penetapan tujuan harian untuk mengurangi durasi daring), *self-organization* (penyusunan jadwal belajar dan waktu istirahat daring), *self-control* (mengendalikan dorongan dengan strategi seperti mematikan notifikasi), dan *self-development* (mengganti waktu daring dengan aktivitas alternatif dan mencatat refleksi harian).

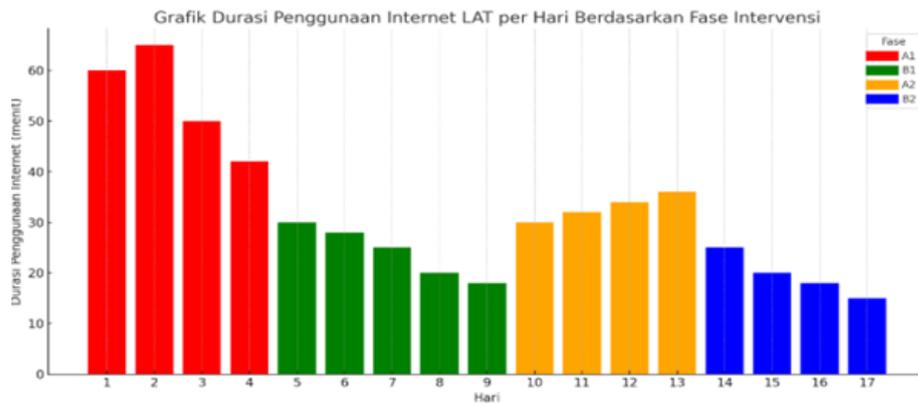
Sebelum intervensi diberikan, pada fase A1 (baseline awal), partisipan (LA) menunjukkan durasi penggunaan internet yang sangat tinggi, dengan rata-rata 54, 25 menit per 1 mata kuliah, yang mencerminkan ketergantungan akut tanpa terkontrol. Subjek masih membuka akses internet secara bebas saat kuliah, menunjukkan ketidakmampuan menahan impuls, dan tampak tidak terlibat dalam kegiatan sosial maupun akademik. Setelah intervensi dilakukan pada fase B1, durasi penggunaan internet pada partisipan menurun secara drastis menjadi (30, 28, 25, 20, 18 menit dengan rata-rata 24,2 menit), disertai peningkatan fokus, kontrol diri, dan keterlibatan dalam aktivitas sosial. Namun, ketika intervensi dihentikan dan partisipan (LA) kembali diamati dalam fase A2 (baseline ulang), durasi penggunaan internet meningkat kembali, dengan rata-rata 33 menit per mata kuliah), yang menunjukkan kecenderungan relapse, di mana kontrol diri yang sempat terbentuk mulai menurun karena tidak adanya reinforcement dan struktur pendampingan. Pada fase ini, menegaskan bahwa perubahan perilaku tidak dapat bertahan apabila tidak disertai dengan kebiasaan yang konsisten dan dukungan lebih lanjut.

Intervensi Kembali diberikan dalam fase B2 yang menunjukkan hasil positif dan stabil, dengan durasi penggunaan internet menurun menjadi 25, 20, 18, dan 15 menit, serta rata-rata 19,5 menit per hari, sekaligus menjadi indikator bahwa LAT mulai menginternalisasi perilaku baru secara lebih adaptif. Data ini dirangkum dalam tabel berikut:

Tabel 1. rekapitulasi durasi penggunaan internet per-fase

Fase	Hari	Durasi Penggunaan Internet (menit)	Keterangan Singkat
A1	1–4	60, 65, 50, 42	Ketergantungan tinggi, penggunaan tanpa kontrol.
B1	5–9	30, 28, 25, 20, 18	Penurunan signifikan, mulai muncul kontrol diri.

A2	10–13	30, 32, 34, 36	Kecenderungan relapse, kendali diri melemah.
B2	14–17	25, 20, 18, 15	Stabil dan konsisten menurun, kebiasaan mulai terbentuk.



Grafik diatas memperlihatkan pola fluktuasi yang jelas antara fase dengan dan tanpa intervensi. Pada fase A1 sebagai baseline awal menunjukkan bahwa tanpa intervensi, partisipan (LA) menggunakan internet dalam durasi tinggi yang tidak terkendali, mencerminkan lemahnya manajemen diri serta absennya mekanisme pengaturan perilaku. Kemudian Ketika intervensi *self management* diterapkan pada fase B1, durasi penggunaan internet mengalami penurunan, yang mencerminkan efektivitas pendekatan *self-management*. Namun, pada fase A2, saat intervensi dihentikan, terjadi peningkatan kembali durasi penggunaan, Dimana ini menunjukkan gejala *relapse* dan mengindikasikan bahwa perubahan perilaku partisipan bersifat sementara apabila tidak diimbangi dengan penguatan secara lanjut. Ketika intervensi kembali dilanjutkan pada fase B2, partisipan (LA) menunjukkan adanya konsistensi dan peningkatan manajemen diri yang lebih baik jika dibandingkan dengan fase B1, hal ini memperkuat bukti bahwa proses pembiasaan dan penguatan diri ikut berperan penting dalam membentuk perilaku jangka Panjang.

Keempat komponen dalam teknik *self-management* terbukti berperan secara sinergis; *self-motivation* menumbuhkan dorongan intrinsik pada partisipan untuk berubah menjadi lebih baik lagi; *self-organization* membantu subjek mengatur waktu dan aktivitas secara terstruktur; *self-control* berfungsi sebagai filter terhadap dorongan impulsif; dan *self-development* memperkuat sebagai perubahan positif melalui refleksi serta penghargaan diri. Keseluruhan hasil ini menunjukkan bahwa *self-management* tidak hanya berdampak secara kuantitatif dalam menurunkan frekuensi penggunaan internet, tetapi juga berkontribusi terhadap terbentuknya kesadaran diri dan perilaku adaptif yang lebih stabil.

Hasil temuan ini memperkuat argument *self-management* merupakan aspek utama dalam menekan perilaku kecanduan digital, sebagaimana yang dijelaskan oleh Albert Bandura melalui teori pembelajaran sosial yang menekankan pentingnya penguatan diri dalam mengatur perilaku (Faradilla, 2020). Sejalan dengan itu, penelitian oleh (Harahap, 2017) menegaskan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi cenderung lebih mampu menghindari perilaku kecanduan internet. Hasil ini juga selaras dengan hasil penelitian oleh (Mutohharoh & Kusumaputri, 2013) bahwa tahapan pengelolaan diri yang diberikan secara signifikan dapat mempengaruhi aspek kecanduan internet pada mahasiswa. Selain itu, hasil ini mendukung teori dari Miltenberger, yang menjelaskan bahwa *self-management* merupakan teknik yang sangat efektif dalam memodifikasi perilaku individu,

khususnya dalam konteks gangguan perilaku atau kecenderungan adiktif yang bersifat berulang dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan self-management dalam menurunkan kecanduan internet di kalangan mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa intervensi self-management memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan kecanduan internet. Mahasiswa yang mengikuti pelatihan self-management menunjukkan perubahan perilaku yang lebih positif, terlihat dari pengurangan frekuensi dan intensitas penggunaan internet yang sebelumnya tidak terkendali. Hal ini menunjukkan bahwa strategi self-management, yang meliputi tahap perencanaan, pengendalian diri, dan evaluasi, dapat meningkatkan kesadaran serta kemampuan mahasiswa dalam mengatur perilaku digitalnya dengan lebih bertanggung jawab. Melalui penerapan strategi tersebut, mahasiswa menjadi lebih paham akan konsekuensi negatif kecanduan internet dan terdorong untuk mengelola waktu serta aktivitas digitalnya secara lebih teratur, termasuk menetapkan batas penggunaan, mengatur prioritas, serta melakukan evaluasi secara rutin.

Temuan penelitian ini juga menegaskan bahwa self-management tidak hanya efektif dalam mengatasi kecanduan internet, tetapi juga berperan dalam peningkatan keterampilan hidup mahasiswa, seperti disiplin, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah. Oleh sebab itu, pelatihan self-management sangat penting untuk diintegrasikan dalam program pengembangan diri di perguruan tinggi, sebagai langkah pencegahan maupun penanganan terhadap kecanduan internet.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi dalam bidang psikologi pendidikan dan pengembangan mahasiswa, serta menjadi dasar penting bagi pengembangan intervensi serupa ke depan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan, konselor, dan praktisi dalam merancang program yang mendukung pengelolaan perilaku digital yang sehat di lingkungan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2020). Survei pengguna internet APJII 2019-Q2 2020: Ada kenaikan 25,5 Juta Pengguna Internet Baru di RI. Diambil kembali dari <https://apjii.or.id/download/file/BULETINAPJIIEDISI74November2020.pdf>.
- Faradilla, D. (2020). Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Pada Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 590. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5565>
- Harahap, J. Y. (2017). *Jurnal Edukasi. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan*, 3(2), 131–145.
- Herlina Siwi, W. 2000. *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Internet, Skripsi (tidak diterbitkan)*, Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hasanzadeh, R., Beydokhti, A., dan Zadeh, F. (2012). The Prevalence of Internet Addiction among University Students : A General or Specific Problem. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 2(5), 5264-5271.
- Horrigan, JB. (2000). *New Internet Users : What They Do Online, What They Don't, and Implications for The Net's Future*. Pew Internet and American Life Project.
- KOC, M. (2011). Internet Addiction and Psychopatology. *Joernal Of Educa tional Technology*, 10(1),143-148.
- Mutohharoh, A., & Kusumaputri, E. S. (2013). Teknik Pengelolaan Diri Perilaku Dalam Menurunkan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 5(2), 102–124. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss2.art7>
- Purwanta, E. (2012). *Modifikasi Perilaku : Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

- Razieh, J., Ali, G., Zaman, A dan Narjesskhatoon, S. (2012). The Relationship Between Internet Addiction and Anxiety in The University Students. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 4(1), 942-949.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2006). Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal Pendidikan Dengan Subjek Tunggal. In *Cricet: Universitas Tsukuba*.
- Widiana, H.S., Retnowati, S dan Hidayat, R. (2004). Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 6-16.
- Widodo, S. A., Kustantini, 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>
- Young, Kimberly S. *Internet Addiction (A New Clinical Phenomenon and Its Consequences)*. St. Bonaventure University Center for Online Addiction.
- Young, K.S. & Rogers, R.C. (1998). The Relationship between Depression and Internet Addiction. *Cyber psychology and Behavior*, 1 25-28.
- Zulaicha, A & Sugiasih, I. (2011). Hubungan Kecanduan Chatting dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Proyeksi*, 5(2), 53-62.