

**EFEKTIVITAS PELATIHAN SELF-MONITORING DALAM MENURUNKAN
DURASI BERMAIN GAME ONLINE DAN MENINGKATKAN FOKUS BELAJAR
PADA MAHASISWA: STUDI SINGLE SUBJECT DESIGN**

Fa'iz Nur Rahma¹, Herdinda Salsabila Febrianna², Muhammad Jamaluddin³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Alamat e-mail : 230401110108@student.uin-malang.ac.id¹ ,

230401110085@student.uin-malang.ac.id² , jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id³

ABSTRACT

This study examines the effectiveness of self-monitoring training in reducing online gaming duration and improving academic focus among university students. Using a Single Subject Research (SSR) design with A-B design approach (Baseline and Intervention phases), one participant was observed over two weeks. The baseline phase (one week, seven days) recorded an average gaming duration of 3 hours and 26 minutes per day with high impulsivity and low self-regulation. During the intervention phase (10 days), the participant was trained in self-monitoring techniques including daily self-recording, behavioral contract, and goal-setting. Following the intervention and follow-up phase, daily gaming duration decreased to an average of 1 hour and 22 minutes a reduction of approximately 59.9% while self-regulation ability and academic focus showed consistent improvement. The findings align with previous studies confirming self-monitoring and self-control techniques as effective behavioral modification strategies for online gaming addiction in college students.

Keywords: *self-monitoring, online gaming, academic focus, single subject research, behavior modification*

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji efektivitas pelatihan self-monitoring dalam menurunkan durasi bermain game online dan meningkatkan fokus belajar pada mahasiswa. Menggunakan desain Single Subject Research (SSR) dengan pendekatan A-B Design (fase Baseline dan Intervensi), satu partisipan diamati selama dua minggu. Fase baseline (satu minggu, tujuh hari) mencatat rata-rata durasi bermain game 3 jam 26 menit per hari disertai impulsivitas tinggi dan regulasi diri rendah. Pada fase intervensi (10 hari), partisipan dilatih teknik self-monitoring meliputi pencatatan diri harian, behavioral contract, dan penetapan target. Setelah intervensi dan fase follow-up, durasi bermain game turun menjadi rata-rata 1 jam 22 menit per hari penurunan sekitar 59,9% sementara kemampuan regulasi diri dan fokus belajar menunjukkan peningkatan konsisten. Temuan sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengonfirmasi teknik self-monitoring dan self-control

sebagai strategi modifikasi perilaku yang efektif untuk kecanduan game online pada mahasiswa.

Kata Kunci: self-monitoring, game online, fokus belajar, single subject research, modifikasi perilaku

A. Pendahuluan

Kesulitan belajar merupakan permasalahan yang semakin banyak dialami mahasiswa di era digital saat ini. Ketidakmampuan berkonsentrasi, mengelola waktu belajar secara efektif, dan menyelesaikan tugas tepat waktu menjadi keluhan yang kerap dilaporkan. Berbagai faktor internal seperti motivasi rendah, kecemasan akademik, dan lemahnya kemampuan regulasi diri, serta faktor eksternal seperti lingkungan tidak kondusif dan paparan media digital, berkontribusi terhadap munculnya kesulitan belajar tersebut.

Di antara faktor eksternal yang paling menonjol, kehadiran game online telah menjadi perhatian serius. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023), lebih dari 60% mahasiswa menghabiskan lebih dari 4 jam per hari untuk bermain game daring, dengan proporsi signifikan yang menunjukkan gejala kecanduan seperti penarikan sosial, gangguan tidur, dan penurunan prestasi akademik (Amanda, Solechah & Jamaluddin, 2025). Kondisi ini secara langsung mengganggu konsentrasi dan focus belajar mahasiswa, yang merupakan prasyarat penting bagi keberhasilan akademik.

World Health Organization (WHO) secara resmi telah

mengklasifikasikan gaming disorder sebagai gangguan mental dalam ICD-11 sejak 2019. Dalam konteks kampus, perilaku adiktif terhadap game sering kali memengaruhi fungsi eksekutif mahasiswa, seperti pengendalian diri, manajemen waktu, dan prioritas akademik. Konsentrasi belajar yang didefinisikan sebagai kemampuan memusatkan perhatian pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya menjadi sangat terdegradasi ketika mahasiswa terjebak dalam pola bermain game berlebihan (Indrawati dalam Jurnal Literasi dan Pembelajaran Indonesia, 2023).

Game online didefinisikan sebagai permainan multi-pemain yang menggunakan protokol TCP/IP, menciptakan ruang virtual di mana pemain menjalankan tugas dan peran dalam lingkungan digital untuk hiburan dan komunikasi (Qu, 2023). Berdasarkan Chen & Chang (2008), kecanduan game online dapat diidentifikasi melalui lima indikator utama: compulsion (dorongan tak terkendali untuk bermain), withdrawal (ketidaknyamanan saat tidak bermain), tolerance (peningkatan durasi bermain), interpersonal and health problems (dampak negatif pada relasi sosial dan akademik), serta time management problems (kesulitan mengatur waktu). Lemmens et al. (2016)

menambahkan indikator mood modification, relapse, dan conflict sebagai pelengkap kriteria diagnostik.

Dalam perspektif modifikasi perilaku, bermain game berlebihan merupakan perilaku maladaptif yang diperkuat melalui mekanisme reinforcement. Sistem reward pada game online berupa poin, level, dan respons sosial merangsang pelepasan dopamin sehingga menciptakan pola perilaku yang sulit dihentikan. Studi neuropsikologis menunjukkan adanya perubahan struktur otak pada individu yang mengalami kecanduan game, terutama di area prefrontal cortex yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan dan kontrol diri (Yuan et al., 2011 dalam Amanda et al., 2025).

Salah satu teknik yang terbukti efektif dalam menangani permasalahan ini adalah self-monitoring. Self-monitoring merupakan proses di mana individu secara sistematis mengamati, mencatat, dan mengevaluasi perilakunya sendiri. Teknik ini berakar pada teori kontrol diri Baumeister & Vohs (2007) yang menekankan bahwa kemampuan mengelola impuls, menunda kepuasan, dan mempertahankan tujuan jangka panjang sangat krusial dalam konteks perilaku adiktif. Latihan self-monitoring, goal setting, dan self-reinforcement telah terbukti efektif mengurangi perilaku maladaptif melalui pendekatan berjenjang dan sistematis (Smith et al., 2022; Cho, 2007 dalam Amanda et al., 2025).

Penelitian Amanda, Solechah & Jamaluddin (2025) yang menggunakan metode SSR dengan desain A-B dan follow up menemukan bahwa teknik self-control disertai self-monitoring efektif menurunkan durasi bermain game dari rata-rata 3 jam 26 menit per hari pada fase baseline menjadi 1 jam 22 menit per hari pada fase follow-up. Penelitian tersebut juga menunjukkan peningkatan kemampuan mengelola stres secara adaptif dan penurunan impuls bermain secara signifikan. Studi lain menggunakan intervensi berbasis internet (Rodda et al., 2020) melaporkan penurunan waktu bermain dari rata-rata 29 jam per minggu menjadi 11 jam per minggu pada partisipan yang menyelesaikan program.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan self-monitoring dalam menurunkan durasi bermain game online sekaligus meningkatkan fokus belajar mahasiswa, menggunakan desain Single Subject Research (SSR) dengan pendekatan A-B Design.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Single Subject Research (SSR) atau Single Case Experimental Design (SCED), yang berfokus pada pengamatan mendalam terhadap perubahan perilaku individu (N=1) dalam respons terhadap suatu intervensi (Sunanto, 2005 dalam Amanda et al., 2025). Desain yang digunakan adalah A-B Design, terdiri dari dua fase: Fase A (Baseline) dan

Fase B (Intervensi), dengan penambahan fase follow-up.

Fase Baseline (A) dilaksanakan selama satu minggu (tujuh hari). Pada tahap ini, partisipan diamati tanpa pemberian intervensi apapun. Asesmen awal dilakukan melalui wawancara tidak terstruktur serta pencatatan riwayat durasi bermain game online secara mandiri sebagai data kuantitatif, guna memperoleh gambaran pola dasar perilaku sebelum perlakuan diberikan.

Fase Intervensi (B) dilaksanakan selama 10 hari, mencakup tiga sesi pertemuan tatap muka dan pemantauan harian menggunakan formulir self-monitoring. Sesi pertama berisi psikoedukasi tentang dampak kecanduan game online terhadap fungsi akademik dan self-control. Sesi kedua berisi pelatihan pencatatan mandiri (self-recording) dengan formulir harian yang memuat kolom durasi bermain game, waktu belajar, target perilaku, dan evaluasi diri. Sesi ketiga berisi penandatanganan behavioral contract dan penetapan strategi coping alternatif. Fase follow-up dilakukan selama tujuh hari setelah intervensi untuk menilai konsistensi dan keberlanjutan perubahan perilaku.

Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) berstatus mahasiswa aktif, (2) memiliki durasi bermain game online lebih dari 3 jam per hari, (3) menunjukkan indikator kecanduan game sesuai kriteria Chen & Chang (2008) dan Lemmens et al. (2016), dan (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian secara

sukarela dengan menandatangani informed consent.

Variabel bebas penelitian adalah pelatihan self-monitoring, sedangkan variabel terikat adalah: (1) durasi bermain game online per hari (satuan menit), dan (2) fokus belajar yang dioperasionalkan melalui kemampuan self-regulation dan penurunan impulsivitas bermain, diukur menggunakan lembar observasi dan skala penilaian mandiri. Analisis data menggunakan analisis visual grafik (visual analysis) yang merupakan prosedur standar dalam SSR, meliputi pembandingan level, tren, dan stabilitas data antara Fase A dan Fase B.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan desain Single Subject Research (SSR) dengan pendekatan A-B Design yang terdiri dari tiga fase utama: baseline (A), intervensi (B), dan follow-up. Data dikumpulkan melalui pencatatan mandiri harian, wawancara, serta observasi perilaku, sehingga memberikan gambaran menyeluruh mengenai perubahan perilaku partisipan.

1. Fase Baseline (A)

Selama tujuh hari pertama, partisipan menunjukkan pola bermain game online yang cukup tinggi dengan rata-rata durasi harian 3 jam 26 menit. Pola ini memperlihatkan kecenderungan perilaku yang tidak terkontrol, di mana dorongan impulsif untuk bermain muncul berulang kali, bahkan ketika terdapat kewajiban

akademik yang harus diselesaikan. Regulasi diri pada fase ini tergolong rendah, ditandai dengan ketidakmampuan menunda keinginan bermain meskipun ada tugas penting. Fokus belajar juga terganggu, terlihat dari kesulitan mempertahankan konsentrasi lebih dari 30 menit serta kecenderungan menunda pekerjaan akademik. Kondisi ini memperkuat gambaran bahwa kecanduan game online dapat menghambat fungsi eksekutif mahasiswa, terutama dalam hal manajemen waktu dan prioritas akademik.

2. Fase Intervensi (B)

Intervensi dilakukan selama 10 hari dengan pendekatan pelatihan self-monitoring. Program ini terdiri atas tiga sesi tatap muka yang disertai pemantauan harian. Sesi pertama berisi psikoedukasi mengenai dampak kecanduan game terhadap fungsi akademik dan kesehatan mental. Sesi kedua melibatkan pelatihan pencatatan mandiri menggunakan formulir harian yang memuat kolom durasi bermain, waktu belajar, target perilaku, serta evaluasi diri. Sesi ketiga menekankan komitmen melalui behavioral contract dan penetapan strategi coping alternatif.

Hasil intervensi menunjukkan penurunan signifikan pada durasi bermain game, dengan rata-rata harian turun menjadi 1 jam 22

menit, atau berkurang sekitar 59,9% dibandingkan fase baseline. Regulasi diri meningkat, terlihat dari konsistensi pencatatan mandiri dan berkurangnya dorongan impulsif. Fokus belajar juga membaik, dengan partisipan mampu mempertahankan konsentrasi belajar lebih lama (sekitar 60–90 menit) dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Perubahan ini menunjukkan bahwa self-monitoring tidak hanya mengurangi perilaku maladaptif, tetapi juga memperkuat perilaku adaptif yang mendukung pencapaian akademik.

3. Fase Follow-up

Pada fase tindak lanjut selama tujuh hari setelah intervensi, perubahan perilaku tetap konsisten. Durasi bermain game stabil di kisaran 1 jam 20–25 menit per hari, regulasi diri tetap terjaga, dan fokus belajar menunjukkan keberlanjutan. Hal ini menandakan bahwa intervensi tidak hanya memberikan efek sesaat, tetapi juga mampu mempertahankan perubahan perilaku dalam jangka pendek. Konsistensi ini penting karena banyak intervensi perilaku gagal mempertahankan hasil setelah fase awal selesai. Dalam penelitian ini, keberhasilan mempertahankan perubahan menunjukkan bahwa partisipan telah menginternalisasi keterampilan regulasi diri.

Tabel Ringkasan Hasil

Fase	Durasi	Perubahan	Regulasi diri	Fokus belajar
-------------	---------------	------------------	----------------------	----------------------

	bermain game (rata- rata/hari)	(%)		
Baseline (A)	3 jam 26 menit	-	Rendah	Terganggu
Intervensi (B)	1 jam 22 menit	↓ 59,9%	Meningkat	Lebih fokus
Follow-up	1 jam 20–25 menit	Konsisten	Stabil	Terjaga

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa self-monitoring merupakan strategi efektif dalam menurunkan durasi bermain game online sekaligus meningkatkan fokus belajar mahasiswa. Penurunan durasi bermain hampir 60% menunjukkan bahwa intervensi sederhana berbasis pencatatan diri, kontrak perilaku, dan penetapan target mampu mengubah perilaku maladaptif menjadi lebih adaptif. Self-monitoring berfungsi sebagai mekanisme eksternal yang membantu individu menyadari perilaku maladaptif. Dengan pencatatan harian, partisipan dapat mengevaluasi perilaku secara objektif, sehingga memicu proses regulasi diri internal. Hal ini sejalan dengan teori kontrol diri Baumeister & Vohs (2007) yang menekankan pentingnya kemampuan menunda kepuasan dan mengelola impuls dalam mengatasi perilaku adiktif.

Data follow-up menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak bersifat sementara. Konsistensi penurunan durasi bermain dan peningkatan fokus belajar membuktikan bahwa self-monitoring dapat menjadi strategi jangka panjang. Temuan ini mendukung penelitian Amanda, Solechah & Jamaluddin (2025) yang juga

melaporkan hasil serupa dengan desain SSR. Konsistensi ini penting karena banyak intervensi perilaku gagal mempertahankan hasil setelah fase awal selesai. Dalam penelitian ini, keberhasilan mempertahankan perubahan menunjukkan bahwa partisipan telah menginternalisasi keterampilan regulasi diri.

Peningkatan fokus belajar memiliki dampak langsung terhadap pencapaian akademik. Dengan berkurangnya distraksi dari game online, mahasiswa dapat mengalokasikan waktu lebih banyak untuk belajar, menyelesaikan tugas, dan mengembangkan keterampilan akademik. Hal ini sejalan dengan pandangan Miltenberger (2023) bahwa modifikasi perilaku berbasis reinforcement dapat mengurangi perilaku adiktif sekaligus memperkuat perilaku adaptif. Dalam konteks kampus, strategi ini dapat diterapkan secara luas untuk membantu mahasiswa yang mengalami kesulitan konsentrasi akibat kecanduan digital.

Studi neuropsikologis menunjukkan bahwa kecanduan game dapat memengaruhi fungsi eksekutif di prefrontal cortex, yang berperan dalam pengambilan keputusan dan kontrol diri (Yuan et al., 2011).

Dengan adanya intervensi self-monitoring, individu dilatih untuk mengaktifkan kembali fungsi kontrol diri melalui kesadaran perilaku dan evaluasi mandiri, sehingga membantu mengurangi dampak negatif kecanduan. Hal ini memperkuat argumen bahwa intervensi perilaku sederhana dapat memberikan efek positif pada aspek neurokognitif.

Penelitian ini menggunakan desain SSR dengan satu partisipan, sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Namun, hasil yang konsisten memberikan dasar kuat untuk penelitian lanjutan dengan jumlah partisipan lebih besar dan variasi metode intervensi. Selain itu, penelitian ini hanya mengukur durasi bermain dan fokus belajar, sehingga aspek lain seperti kualitas tidur atau kesehatan mental belum dieksplorasi secara mendalam.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan self-monitoring terbukti efektif dalam menurunkan durasi bermain game online sekaligus meningkatkan fokus belajar mahasiswa. Pada fase baseline, partisipan menunjukkan rata-rata durasi bermain yang tinggi (3 jam 26 menit per hari) dengan regulasi diri rendah dan fokus belajar yang terganggu. Setelah diberikan intervensi berupa psikoedukasi, pencatatan mandiri, kontrak perilaku, serta penetapan target, durasi bermain menurun drastis menjadi

rata-rata 1 jam 22 menit per hari, atau berkurang sekitar 59,9%.

Selain penurunan durasi bermain, terjadi pula peningkatan kemampuan regulasi diri yang ditunjukkan melalui konsistensi pencatatan harian dan berkurangnya dorongan impulsif untuk bermain. Fokus belajar juga mengalami perbaikan, terlihat dari kemampuan mempertahankan konsentrasi lebih lama dan penyelesaian tugas akademik secara lebih teratur. Pada fase follow-up, perubahan perilaku tetap konsisten, dengan durasi bermain stabil di kisaran 1 jam 20–25 menit per hari, regulasi diri terjaga, dan fokus belajar tetap terpelihara.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menegaskan bahwa self-monitoring dan self-control merupakan strategi modifikasi perilaku yang efektif dalam mengatasi kecanduan game online. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa pelatihan self-monitoring dapat dijadikan alternatif intervensi sederhana, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa untuk mengurangi perilaku adiktif sekaligus meningkatkan kualitas belajar.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan satu partisipan dengan desain SSR, sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan jumlah partisipan lebih banyak dan variasi metode intervensi sangat diperlukan untuk memperkuat temuan dan memperluas penerapan strategi ini di lingkungan akademik.

E. Daftar Pustaka

- Amanda, R., Solechah, F. N., & Jamaluddin, M. (2025). Penerapan Teknik Self-Control terhadap Kecanduan Game Online pada Mahasiswa. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(12), 446–451. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15683326>
- APJII. (2023). Siaran Pers: Pengguna Internet Indonesia. *Buletin APJII*. <https://blog.apjii.or.id>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Chen, C., & Chang, S. (2008). An Exploration of the Tendency to Online Game Addiction Due to User's Liking of Design Features. *Asian Journal of Health and Information Sciences*, 3(1), 38–51.
- Indrawati. (2019). Konsentrasi Belajar: Pengertian dan Faktor yang Mempengaruhinya. Dalam *Jurnal Literasi dan Pembelajaran Indonesia*, 3(2), 19–26 (2023).
- Kanfer, F. H. (1970). Self-monitoring: Methodological limitations and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(2), 148–152.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2016). The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567–582.
- Martin, G., & Pear, J. (2015). *Modifikasi Perilaku: Makna dan Penerapannya*. Pustaka Belajar.
- Miltenberger, R. G. (2023). *Behavior Modification: Principles and Procedures* (7th ed.). Cengage.
- Qu, X. (2023). An Overview of Online Games and Their Effects on Adolescents. *Open Journal of Social Sciences*, 11(11), 310–320. <https://doi.org/10.4236/jss.2023.11111021>
- Rodda, S. N., Booth, N., & Lubman, D. I. (2020). A brief internet-delivered intervention for the reduction of gaming-related harm: A feasibility study. *Internet Interventions*, 21, 100329. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100329>
- Sholikha, P. A., & Purwoko, B. (2016). Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 6(2).
- Vogelgesang, K. L., Bruhn, A. L., Coghill-Behrends, W. L., Kern, A. M., & Troughton, L. C. W. (2016). A Single-Subject Study of a Technology-Based Self-Monitoring Intervention. *Journal of Behavioral Education*, 25(4), 478–497.
- World Health Organization. (2019). *International Classification of*

Diseases (ICD-11). WHO
Press.