

Regulasi Diri dalam Belajar (*Self-Regulated Learning*) Pada Remaja yang Kecanduan *Game Online*

Rolin Maulya Sani Effendi¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *Research on self-regulated learning in adolescents who are addicted to online games. Researchers used qualitative research by studying case studies. The number of subjects in this study were 4 people. The sampling technique used in this study was purposive sampling. Qualitative data collection methods consist of interviews and observations. The results showed that the results of research and interviews in this study, from research subjects who are addicted to online games, FZ subjects have independent learning that does not have a regular study schedule, has no target on academic grades, chooses to play online games. Compares academics and one the determining factor is the family factor. The third subject, FK, AR, FH, still has self-regulated learning that has targets and objectives in academics, still has non-routine learning schedules, is still able to finish playing online games if there are tests, there will be longer playing time online games of study time and supporting environmental factors for playing online games.*

Keywords: *self-regulated learning, addicted to online games.*

ABSTRAK. Penelitian mengenai regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) pada remaja yang kecanduan *game online* bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi diri dalam belajar akibat kecanduan *game online*. Peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 4 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Metode pengumpulan data secara kualitatif berupa wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada penelitian ini, bahwa dari keempat subjek yang kecanduan *game online*, subjek FZ memiliki *self regulated learning* yang kurang karena tidak memiliki jadwal belajar yang rutin, tidak memiliki target pada nilai akademik, memilih untuk bermain *game online* dibandingkan akademiknya dan salah satu faktor yang mempengaruhi adalah faktor keluarga. Ketiga subjek yaitu FK, AR, FH masih memiliki *self regulated learning* yang baik seperti memiliki target dan tujuan pada akademiknya, masih memiliki jadwal belajar walaupun tidak rutin, masih mampu mengurangi waktu bermain *game online* jika ada ulangan, akan tetapi waktu bermain *game online* masih lebih lama dari waktu belajar dan faktor lingkungan yang mendukung untuk bermain *game online*.

Kata kunci: regulasi diri dalam belajar, kecanduan *game online*.

¹ Email: olinmaulyashany@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Dewasa ini kemajuan teknologi telah berkembang sangat pesat, seperti halnya media komunikasi dan media elektronik yang telah banyak mengalami perkembangan sampai saat ini. Salah satu teknologi yang berkembang saat ini adalah perkembangan jaringan *internet*. Ketertarikan seseorang terhadap *internet* banyak bergantung kepada kepentingan, minat, dan kepribadian setiap individu seperti ketertarikan pada *game online*. *Game online* banyak diminati dari kalangan pelajar SD, SMP, sampai SMA ini dikarenakan terdapat banyak jenis game dapat dimainkan yang memiliki akhir dan cara mencapainya artinya ada tujuan, hasil dan serangkaian peraturan untuk mencapai keduanya. Tidak sedikit pula remaja smp yang ikut larut dalam permainan *game online*, bahkan rela menghabiskan uang jajannya untuk menikmati fasilitas permainan yang tersedia dalam *game online*. *Game online* terus berkembang dikalangan remaja karena dapat dimainkan secara *online* via *internet*. *Game online* adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer (LAN atau *internet*) sebagai medianya (Doolittle, dkk., 2006).

Game online sangat digemari oleh masyarakat khususnya remaja, biasanya para remaja memainkan *game online* ini di warung *internet* (warnet), remaja yang sudah terlalu asik bermain biasanya akan lupa akan waktu dan tugas-tugas penting. Berdasarkan perhitungan Asosiasi Penyelenggara Jasa *Internet* Indonesia (APJII) terdapat sekitar 25 juta pengguna *internet*. Kemudahan mengakses *game online* dengan fasilitas menarik yang ditawarkannya serta pengaruh dari teman akan membuat siswa-siswi semakin tertarik bermain *game online*. Bermain *game online* dapat berdampak kehilangan minat dalam belajar dan tidak peduli dengan teman-teman sekitarnya. Menurut Doolittle, dkk. (2006), siswa-siswi yang sering memainkan suatu *game online*, akan menyebabkan ia menjadi ketagihan atau kecanduan. Ketagihan memainkan *game online* akan berdampak buruk, terutama dari segi akademik dan sosialnya. Selain itu menurut Young (1996), *game online* dapat membuat pecandunya jadi cuek, acuh tak acuh, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di lingkungan sekitar seperti pada keluarga, teman dan orang-orang terdekat.

Rahmadina (2014) menyatakan bahwa pada kelompok siswa yang kecanduan *game online*

memiliki motivasi berprestasi yang lebih rendah daripada yang bermain hanya sebagai hiburan semata. Selain itu, sulitnya berkonsentrasi terhadap pendidikan dan pekerjaan karena terus memikirkan permainan, serta kurangnya tanggung jawab pada pendidikannya menyebabkan banyak pemain *game online* yang memilih untuk tidak masuk sekolah (bolos) dan menghindari pekerjaan, seperti tugas-tugas sekolah. Yang sering terjadi pada remaja yang kecanduan *game online* sering bermasalah kepada akademiknya, maka dari itu untuk mampu mempertahankan dan mengatur akademiknya, remaja memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik.

Pada fenomena penelitian ini subjek yang mengalami kecanduan *game online* masih memiliki nilai akademik memenuhi ketuntasan nilai rata-rata, subjek masih mampu menyelesaikan tugas-tugas dan belajar. Bekal utama yang dibutuhkan siswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas adalah memiliki kemampuan dan keterampilan untuk mengatur kegiatan belajar, mengontrol perilaku belajar, dan mengetahui tujuan, arah, serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajarnya. Masalah belajar adalah masalah pengaturan diri, karenanya siswa membutuhkan pengaturan diri (*self-regulated learning*) atau SLR.

Bandura (dalam Savira dan Suharsono, 2013) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar. Lebih lanjut Torrano dan Gonzalez (2004) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan belajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecanduan *Game online*

Kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya sehingga ia akan berusaha untuk mencari sesuatu yang sangat diinginkan itu, misalnya kecanduan *internet*, kecanduan melihat televisi, atau kecanduan bekerja. Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginan untuk

menggunakan sesuatu, sehingga menyebabkan dampak negatif bagi individu, baik secara fisik maupun psikis (Badudu dan Zain, 2001).

Goldberg (dalam Wulandari, 2018) menggunakan istilah “*Internet Addiction Disorder*” (IAD) gangguan kecanduan *internet* untuk mengidentifikasi kelainan ketergantungan akan *internet* ini, menurutnya gangguan ini sangat berbeda dengan kecanduan rokok atau kecanduan alkohol, “Ketagihan *internet* lebih merupakan perilaku di luar kedali dari seseorang”. Aspek-aspek kecanduan *game online* menurut Young (1996), yaitu: ciri khas (*salience*), penggunaan yang berlebihan (*excessiveuse*), pengabaian pekerjaan (*Neglect to work*), antisipasi (*anticipation*), ketidakmampuan mengontrol diri (*lock of control*), dan mengabaikan akan kehidupan sosial (*neglect to social life*).

Young (1996) menyebut pengguna *internet* yang adiktif sebagai *dependent*, yakni menggunakan aplikasi *internet* yang berupa komunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi dan bertukar ide dengan orang-orang yang baru dikenal melalui *internet*. Biasanya waktu yang digunakan dalam berinternet antara 20 hingga 80 jam per minggu dengan 15 jam per sesi *online*. Perhatian tertuju pada *internet*, penggunaan *internet* terus meningkat, tidak mampu mengontrol penggunaan *internet*, perasaannya tidak nyaman jika offline, *online* lebih lama dari yang diharapkan, berani kehilangan segala sesuatu yang berarti, berbohong tentang aktivitas berinternet, menggunakan *internet* untuk melarikan diri dari masalah.

Regulasi Diri dalam Belajar (*Self-regulated learning*)

Menurut Santrock (2007), regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan siswa untuk membuat sendiri rencana strategi belajar serta target yang ingin dicapai dalam belajar dan menekankan pentingnya tanggung jawab personal dan mengontrol pengetahuan serta keterampilan-keterampilan yang diperoleh.

Zimmerman (dalam Woolfolk, dkk., 2007) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar. Aspek-aspek *self-regulated learning*

menurut Torrano dan Gonzalez (2004) yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang beramin *game online* di warnet sebanyak 4 orang. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Subjek FK memiliki nilai di atas rata – rata karena masih memiliki jadwal untuk belajar rutin dan terbiasa dengan ajaran yang diterapkan oleh ibunya sebelum bekerja. Masih ada komunikasi antara subjek dan orang tua seperti menanyakan sekolah anak sebelum turun sekolah. Menurut penelitian oleh Haagsma (2008) *game online* dapat meningkatkan daya konsentrasi, kemampuan analisis, dan perencanaan strategi pemainnya. Selama kecanduan bermain *game online* membawa dampak positif bagi dirinya terutama di bidang akademiknya.

Subjek FZ memiliki nilai yang sangat pas-pasan meskipun memenuhi nilai ketuntasan rata-rata. Subjek tidak memiliki strategi belajar dan jadwal belajar yang rutin di rumah. Karena merasa tidak ada perhatian, tidak ada memperdulikan lagi, walaupun kakaknya sering menegur dan membantu subjek belajar, tapi subjek merasa susah atau terpaksa. Ramadani, dkk. (2018), dalam penelitiannya mengatakan pengaturan waktu dari orangtua serta kesadaran dalam ketaatan terhadap kegiatan jadwal yang telah dibuat orangtua dan kesepakatan bersama.

Subjek AR memiliki nilai diatas rata-rata, subjek sangat mementingkan pendidikannya walaupun orang tua subjek cuek, sibuk dan selalu memberikan kebebasan, untungnya subjek tidak menyalahgunakan kebebasan tersebut. Subjek selalu mengerjakan tugas terlebih dahulu lalu bermain *game online*. Jika ada ulangan subjek pun belajar walaupun tidak ada jadwal rutin. Torrano dan Gonzalez (2004) mengatakan regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) memiliki keterampilan dan kemauan untuk belajar.

Sedangkan subjek FH memiliki nilai baik dengan memenuhi nilai rata-rata, walaupun ada beberapa mata pelajaran yang rendah. Subjek belajar

jika ada mata pelajaran yang disukainya dan selalu mampu menyelesaikan tugas sekolah, walaupun terkadang sering menunda karena tidak bisa menahan ingin bermain *game online*. Dan masih ada kontrol dari ibu walaupun sering berangkat, ibu selalu menelpon subjek. Adicondro dan Purnamasari (2011) di Universitas Muhammadiyah Surakarta, menyatakan bahwa individu yang memiliki *self regulated learning* yang baik akan menyadari pentingnya kerja keras dan berprestasi bagi diri sendiri dan orang lain, aktif mengenal diri, memiliki strategi untuk mencapai tujuan hidup yang jelas, serta mampu mengatasi hambatan-hambatan internal dan eksternal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Self-regulated learning yang di tunjukkan subjek FK yaitu subjek mampu mengatur waktunya antara belajar dan bermain *game online*. Subjek mengatur jadwal nya seperti jika ada tugas kelompok, subjek mengerjakannya terlebih dahulu lalu bermain *game online* akan tetapi jika ada tugas mandiri subjek akan mengerjakan setelah bermain *game online* dan jika ada ulangan subjek selalu mengurangi waktunya bermain *game online* seperti subjek akan bermain *game online* hanya sinag hari saja kecuali hari libur, jika belajar subjek sering mengulang pelajarannya. Subjek sangat memprioritaskan belajar karena dari kecil subjek juga telah di biasakan belajar oleh orangtuanya.

Selama bermain *game online* subjek sering terbawa suasana bermain *game online* sehingga *self-regulated learning* subjek FZ kurang baik. Faktor lain yang membuat subjek menjadi kurang memiliki semangat belajar adalah semenjak ibunya yang telah tiada. *Self-regulated learning* yang ditunjukkan subjek yaitu subjek malas belajar jika bukan karena di suruh oleh kakaknya.

Self regulated learning yang di tunjukkan subjek AR adalah subjek mampu mengatur dan mengendalikan antara belajar dan bermain *game online* seperti subjek belajar jika ulangan, subjek memilih mengerjakan tugas terlebih dahulu agar tidak lupa, dan subjek selalu ingin mengetahui dan bertanya dengan teman dan neneknya jika ada yang tidak ia ketahui. Subjek mempunyai cita-cita dan sangat ingin mencapai cita-citanya menjadi pilot tersebut. Subjek sangat memprioritaskan belajar maka dari itu subjek tidak pernah melalaikan jika ada tugas dan ulangan

walaupun memang jarang belajar setiap hari. Karena jika di sekolah subjek mencoba fokus kepada pelajaran saja dan jika sudah di luar sekolah subjek lalu bermain *game online* hingga puas. Bersaing dengan teman di kelas membuatnya bisa mengoreksi kemampuan dirinya dan subjek sangat senang belajar sendiri di bandingkan bersama teman-temannya.

Self-regulated learning yang di tunjukkan subjek yaitu subjek selalu mampu menyelesaikan tugas sekolahnya, semakin kreatif karena jika melihat barang bekas selalu ada ide ingin membuat sesuatu dari barang bekas tersebut. Demi cita-cita subjek menjadi lebih semangat belajar dan demi orangtua karena subjek ingin memiliki pendidikan yang tinggi seperti orangtua. Mengerjakan soal-soal untuk mengetahui kemampuan subjek. Bermain *game online* subjek mendapatkan ilmu dan sambil belajar seperti bahasa inggris, mengetahui komputer, memiliki ide-ide dan strategi untuk melawan musuh atau melakukan sesuatu. Subjek lebih senang belajar di tempat yang sepi dan sendiri asalkan subjek memiliki niat dan telah bermain *game online*. Orang tua subjek juga mendukung subjek dan selalu mengontrol subjek agar tidak melalaikan sekolahnya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja yang kecanduan *game online* agar diberikan modifikasi perilaku seperti pengurangan perilaku/*self-control* bermain *game online* dan di sandingkan dengan punishment dan reward. Jika remaja bisa mengurangi perilaku bermain *game online* dengan mengikuti kegiatan sekolah maka subjek akan di berikan hadiah dan jika melanggar/masih main *game online* melebihi waktunya maka akan mendapatkan hukuman. Selain itu remaja juga di tegaskan agar membuat sebuah rancangan belajar sendiri di rumah.
2. Bagi orangtua agar membantu remaja agar mampu menjalankan modifikasi perilaku yang akan di lakukan dan lebih tegas kepada anak lebih menjaga dan mengawasi aktivitas yang dilakukan oleh anak terutama lebih mengawasi media elektronik yang digunakan anak, tidak terlalu membebaskan dan membatasi penggunaan media *internet* jika tidak penting.
3. Bagi guru di sekolah agar lebih memperhatikan dan memberikan wawasan mengenai dampak buruk

- bermain *game online* yang berlebihan dengan melakukan seminar tentang kecanduan *game online* dan lebih mengenali masalah siswa sejak dini dan kedisiplinan yang ketat dari pihak sekolah.
4. Bagi penjaga/pemilik warnet bekerja sama dengan masyarakat sekitar, agar membuat sebuah aturan untuk memberikan ketegasan dan batasan waktu kepada remaja yang masih sekolah agar tidak bermain *game online* melebihi 3 jam.
 5. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melengkapi penelitian tentang kecanduan *game online* namun dari sudut pandang lainnya seperti agresivitas pada tingkat kecanduan *game online* remaja. Dan diharapkan dapat memaksimalkan data seperti wawancara dan observasi lebih mendalam agar mendapatkan data yang akurat.
- DAFTAR PUSTAKA**
- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). *Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self-regulated learning pada siswa kelas VIII*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Badudu, J. S., & Zain, S. M. (2001). *Kamus Bahasa Indonesia Umum. Cet ke-4* Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Doolittle, P. E., Hicks, D., Triplett, C. F., Nichols, W. D., & Young, C. A. (2006). Reciprocal teaching for reading comprehension in higher education: A strategy for fostering the deeper understanding of texts. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 17(2), 106-118.
- Haagsma, M. (2008). *Gaming behavior among dutch males: prevalence and risk factors for addiction* (Master's thesis, University of Twente).
- RAHMADINA, A. (2014). *Hubungan Antara Kecanduan Game Online dengan Keterampilan Sosial Pada Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Ramadani, M. I. F., Setyawan, S., & Kom, M. I. (2018). *Penarikan Diri dalam Game Online (Studi Deskriptif Kualitatif Withdrawal Gamer Mobile Legends Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMS 2014)*.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan Edisi 2*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastnasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66-75.
- Torrano Montalvo, F., & González Torres, M. (2004). *Self-regulated learning: Current and future directions*.
- Woolfolk, A. E., Hoy, A. W., Hughes, M., & Walkup, V. (2007). *Psychology in education*. Pearson Education.
- Wulandari, R. (2018). *Hubungan Antara Harga Diri Dan Kecanduan Internet dengan Nomophobia Pada Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Young, K. S. (1996). *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder Paper Presented at the 104th Annual Meeting of the American Psychological Association*.