

**HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN MANAJEMEN
WAKTU PADA MAHASISWA ANGKATAN 2015 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG**

(skripsi)

Oleh

AHMAD MUFID NA



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

ABSTRACT

THE REALTIONSHIP OF ONLINE GAME ADDICTION TO TIME MANAGEMENT IN 2015 STUDENTS FACULTY OF MEDICINE LAMPUNG UNIVERSITY

By

AHMAD MUFID NA

Background: 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 Lampung University medical faculty.

Method: 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”.

Results: 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 $p=0,001$ ($p<0,05$).

Conclusion: The conclusion is a significant relationship between online game addiction and time management in 2015 students of Lampung University medical faculty.

Keywords: addiction, online games, time management

ABSTRAK

HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA ANGKATAN 2015 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

AHMAD MUFID NA

Latar belakang: *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.

Metode penelitian: 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"*.

Hasil penelitian: 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 $p=0,001$ ($p<0,05$).

Simpulan: 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

**HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN MANAJEMEN
WAKTU PADA MAHASISWA ANGKATAN 2015 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG**

Skripsi

Oleh

AHMAD MUFID NA

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar

SARJANA KEDOKTERAN

Pada

Fakultas Kedokteran

Universitas Lampung



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE
DENGAN MANAJEMEN WAKTU PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2015
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : Ahmad Mufid NA

No. Pokok Mahasiswa : 1518011030

Program Studi : Pendidikan Kedokteran

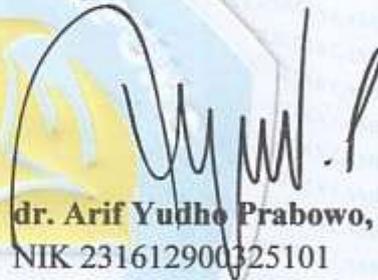
Fakultas : Kedokteran

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing



dr. Dwita Oktaria, S.Ked, M.Pd.Ked
NIP 198410152010122003



dr. Arif Yudho Prabowo, S.ked
NIK 231612900325101

2. Dekan Fakultas Kedokteran



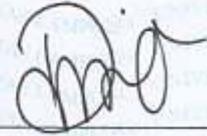
Dr. dr. Muhartono, M.Kes., Sp.PA
NIP 19701208 200112 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

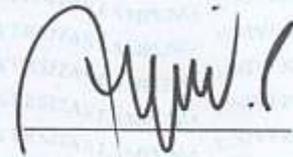
Ketua

dr. Dwita Oktaria, S.Ked, M.Pd.Ked



Sekretaris

dr. Arif Yudho Prabowo, S.Ked



Penguji Utama

dr. Oktafany, S.Ked, M.Pd.Ked



2. Dekan Fakultas Kedokteran

Dr. dr. Muhartono, M.Kes., Sp.PA

NIP 19701208 200112 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Januari 2019

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi dengan judul “HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA ANGKATAN 2015 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG” adalah hasil karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan atas karya penulis lain dengan cara tidak sesuai tata etika ilmiah yang berlaku dalam masyarakat akademik atau yang disebut plagiarisme.
2. Hak intelektual atas karya ilmiah ini diserahkan sepenuhnya kepada Universitas Lampung.

Atas pernyataan ini, apabila pada kemudian hari ternyata ditemukan adanya ketidakbenaran, saya bersedia menanggung akibat dan sanksi yang diberikan kepada saya.

Bandarlampung, Januari 2019
Pembuat Pernyataan



Ahmad Mufid NA
NPM. 1518011030

RIWAYAT HIDUP

Penulis merupakan anak laki-laki dari bapak Nurkholid dan ibu Alfiah yang dilahirkan di Kartaraharja pada tanggal 6 Januari 1997. Penulis adalah adik dari Chofi Qolbi NA

Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) penulis selesaikan di SDN 1 Daya Asri dan SMPN 1 Tumijajar pada tahun 2009 dan 2012, serta Sekolah Menengah Atas (SMA) penulis selesaikan di SMAN 1 Tumijajar pada tahun 2015. Selama menjadi pelajar, penulis mengikuti ekstrakurikuler pramuka dan olahraga basket.

Pada tahun 2015 penulis terdaftar di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Selama menjadi mahasiswa, penulis mengikuti organisasi FSI IBNU SINA dan BEM Fakultas Kedokteran (2017/2018).

“You Are What You Think”

*Karya ini kupersembahkan kepada mama, papa,
adik, keluarga, sahabat dan teman-teman sejawat*

*Terima kasih untuh cinta, kasih sayang,
dan dukungan yang telah kalian berikan.*

*“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”
(Al-Insyirah 94:6)*

SANWACANA

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat serta karunia-Nya selama pelaksanaan penyusunan skripsi ini. Sholawat dan salam, semoga selalu tercurah pada Nabi Muhammad Shalallahu alaihi wassalam. Atas berkat rahmat dan ridho-Nya maka skripsi dengan judul “HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA ANGKATAN 2015 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG”.

Penulis meyakini penelitian ini tidak akan selesai tanpa dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P., selaku Rektor Universitas Lampung;
2. Dr. dr. Muhartono, S.Ked., M.Kes., Sp.PA., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;
3. dr. Dwita Oktaria, S.Ked, M.Pd.Ked selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, saran, motivasi dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini;
4. dr. Arif Yudho Prabowo, S.Ked selaku Pembimbing II atas kesediaan waktu, memberikan bimbingan, motivasi, saran dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini;

5. dr. Oktafany, S.Ked, M.Pd.Ked, selaku Penguji Utama yang telah meluangkan waktu, memberikan saran, ilmu serta nasihat yang dapat membangun dalam penyusunan skripsi ini;
6. Dr. dr. Ety Apriliana, S.Ked, M.Biomed, selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, saran serta ilmu yang telah bermanfaat selama ini;
7. Kepada ayah dan ibu tercinta, Nurkholid dan Alfiah yang selalu mendo'akan, mendukung, memberi motivasi dan semangat selama penulis menyelesaikan skripsi dan belajar di fakultas ini,
8. Kakak penulis, Chofi Qolbi NA yang memberikan semangat dan do'a selama penulis belajar di fakultas ini dan menyelesaikan skripsi ini;
9. Sahabat kosan terbaik, Reandy Ilham A, Sany Setiawan, dan Thoriq Aziz yang selalu menyemangati satu sama lain. Semoga kelak sukses bersama kedepannya;
10. Kilana, sebagai keluarga yang terbentuk dari SMP, yang selalu kompak dan saling menyemangati serta selalu menghibur dengan candaan-candaan yang garing. Terutama untuk Rafi, Haris, Dzaki, Sigit, Yabes, Prilla, Niken, Reni, Ria, Riska yang selalu menjadi teman terbaik,
11. Angkatan FK Unila 2015 Endomisium, untuk semua senyuman, tawa, dan pembelajaran dari masing-masing individunya;
12. BEM Fakultas Kedokteran, yang telah memberikan tempat untuk penulis belajar berorganisasi dan bergaul di lingkungan kampus.
13. Naya Printer, dimana hampir semua berkas skripsi ini dicetak ditempat tersebut.

14. Seluruh calon teman sejawat kakak-kakak 2012, Cere13ellum, Cran14l, Tr16eminus, V17reous, da F18rinogen yang selalu siap berbagi pengalaman serta pengetahuan;

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk pembacanya.

Bandarlampung, Januari 2019
Penulis

Ahmad Mufid NA

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 <i>Game Online</i>	6
2.1.1 Definisi <i>Game Online</i>	6
2.1.2 Jenis <i>Game Online</i>	6
2.1.3 Kecanduan <i>Game Online</i>	8
2.1.4 Motif Bermain <i>Game Online</i>	9
2.2.5 Alat Ukur Kecanduan <i>Game Online</i>	10
2.2 Manajemen Waktu	11
2.2.1 Definisi Manajemen Waktu	11
2.2.2 Aspek dalam Manajemen Waktu	12
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Waktu	14
2.2.4 Pentingnya Manajemen Waktu	15
2.2.5 Cara Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu ..	16
2.2.6 Alat Ukur Manajemen Waktu	18
2.3 Kerangka Teori.....	19
2.4 Kerangka Konsep	20
2.5 Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Jenis Penelitian	21

3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.3	Populasi dan Sampel.....	22
3.4	Variabel Penelitian.....	23
3.5	Definisi Operasional	24
3.6	Prosedur Penelitian	24
3.7	Pengumpulan Data	28
3.8	Rencana Pengolahan Data dan Analisis Data.....	28
3.9	Etika Penelitian.....	29
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1	Hasil Penelitian.....	30
4.2	Pembahasan	33
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN.....	40
5.1	Simpulan.....	40
5.2	Saran	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Definisi Operasional.....	24
2. Karakteristik responden berdasarkan kecanduan <i>game online</i>	31
3. Karakteristik responden berdasarkan manajemen waktu	32
4. Hasil analisis <i>chi square</i> hubungan kecanduan <i>game online</i> dengan manajemen waktu mahasiswa angkatan 2015 FK Unila	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori	19
2. Kerangka Konsep	20
3. Alur Penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik

Lampiran 2. Uji Validitas dan Realibilitas Kuesioner Manajemen Waktu

Lampiran 3. Lembar Penjelasan

Lampiran 4. Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed consent*)

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian

Lampiran 6. Data Penelitian

Lampiran 7. Analisis Data

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Game online merupakan suatu permainan yang dihubungkan menggunakan jaringan internet sehingga dapat dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan (Adams, 2014). 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 (Elia, 2009).

Nicholas Yee (2002) menyatakan bahwa sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan usia 12-22 tahun mengalami kecanduan *game online*. Penelitian lain menyebutkan bahwa sekitar 47,17% mahasiswa kedokteran pada satu angkatan mengalami kecanduan *game online*, itu artinya hampir separuh dari mahasiswa kedokteran diangkatan tersebut kecanduan terhadap *game online* (Pratama, 2017). Data tersebut menunjukkan seberapa besar bahwa *game online* semakin diminati. Seseorang yang sudah kecanduan *game online* akan merasa

dirinya tidak ingin melakukan hal lain selain bermain *game* tersebut, sehingga porsi waktu dalam hidupnya sebagian besar hanya untuk bermain *game online* (Grant & Kim, 2003).

Selain itu, Griffiths (1995) 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. Perilaku kecanduan *game online* ini juga menyebabkan penurunan prestasi akademik pemainnya yang diakibatkan oleh lamanya bermain *game online* tersebut sehingga menyita waktu belajarnya atau dalam kata lain manajemen waktunya menjadi kurang baik (Liu & Kuo, 2007).

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 (Puspitasari, 2013). Sedangkan menurut Atkinson (1999), manajemen waktu merupakan suatu jenis keterampilan yang berhubungan dengan upaya dan tindakan seseorang secara terencana agar dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. 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 (Rusyadi, 2012).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Lisiswanti, (2017) menyebutkan bahwa masih banyak mahasiswa kedokteran yang belum bisa untuk melakukan manajemen waktu dengan baik. Sebagian besar responden pada penelitian tersebut mengatakan bahwa belum memiliki cara tersendiri untuk melakukan manajemen waktu, rata-rata dari mereka menyatakan bahwa baru akan menyediakan waktu untuk belajar saat menjelang ujian saja.

Menurut Wang dan Zhu (2010), 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. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Manajemen Waktu pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat rumusan masalah yaitu apakah ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan manajemen waktu pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kecanduan *game online* dengan manajemen waktu pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kecanduan *game online* pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;
- b. Mengetahui gambaran manajemen waktu pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.4 Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat bagi :

1.4.1 Bagi Penulis

Melatih kemampuan dalam menulis suatu karya ilmiah dengan baik dan benar serta menambah pengetahuan penulis tentang hubungan antara kecanduan *game online* dengan manajemen waktu pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.4.2 Bagi Mahasiswa

Sebagai informasi mengenai hubungan kecanduan *game online* dan manajemen waktu sehingga dapat mengantisipasi dan melakukan upaya-upaya pencegahan.

1.4.3 Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Sebagai bahan referensi tentang perilaku mahasiswa berupa kecanduan *game online* dan hubungannya dengan manajemen waktu mahasiswa khususnya angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.4.4 Bagi peneliti lain

Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang mengambil topik yang sama mengenai kecanduan *game online* ataupun manajemen waktu.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Game Online*

2.1.1 *Definisi Game Online*

Menurut Adams (2014), *game online* merupakan sebuah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan menggunakan jaringan internet untuk saling menghubungkan. *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 (Young, 2009).

2.1.2 *Jenis Game Online*

Menurut Adams (2014) *game online* dibagi menjadi beberapa tipe, yaitu:

a. Action atau Arcade game

Merupakan jenis *game online* yang mengandalkan kemampuan fisik pada permainannya. Membutuhkan koordinasi tangan dan mata yang baik serta reaksi yang cepat. *Arcade game* sedikit berbeda, biasanya didesain untuk mengumpulkan koin atau

uang. *Game* ini akan dirancang sesulit mungkin sehingga para pemain akan sulit juga untuk mendapatkan kemenangan.

b. Strategy Game

Permainan tipe ini membutuhkan strategi dan logika yang baik. Pada jenis ini, para pemain dituntut untuk berpikir, menyusun taktik, dan menentukan langkah mereka untuk mendapatkan kemenangan.

c. Role Playing Game (RPG)

Tipe ini memungkinkan pemain untuk berinteraksi secara lebih luas dengan pemain lain dan memilih karakter dari sekian banyak pilihan karakter yang disediakan. Pemain dapat memainkan karakter yang disukai kemudian menjalankan misi dan meningkatkan kemampuan yang diinginkan.

d. Sport Game

Jenis permainan yang menyimulasikan permainan olahraga di dunia nyata menjadi permainan virtual. Permainan ini membutuhkan fungsi manajemen yang baik untuk mengalahkan lawan yang dihadapi.

e. Vehicle Simulation

Permainan ini merupakan simulasi mengemudi kendaraan berupa mobil, motor, atau pesawat. Pada tipe ini, pemain akan merasakan sensasi seperti sedang mengendarai kendaraan secara nyata.

f. *Construction and Simulation Game (CMSs)*

Permainan jenis ini tidak untuk mengalahkan musuh, melainkan mengembangkan sesuatu yang telah disediakan pada permainan. *Game* ini memberikan tantangan para pemain untuk membangun, mengendalikan, dan mengatur sesuatu secara terkonsep.

g. *Adventure Game*

Game ini menawarkan sebuah pengalaman menjelajahi suatu tempat untuk menyelesaikan misi yang telah disediakan. Jenis ini juga biasanya memiliki cerita yang interaktif dan karakter yang menarik untuk menyelesaikan misi.

h. *Puzzle Game*

Tujuan utama dari *game* ini adalah menyelesaikan *puzzle* yang telah teracak. Permainan jenis ini memiliki tantangan untuk berpikir logis, mengenali pola, dan memahami proses.

2.1.3 Kecanduan *Game Online*

Istilah kecanduan *game online* merupakan fenomena dimana seseorang bermain *game* secara berlebihan dan menimbulkan masalah yang dibuktikan dengan bukti empiris melalui perubahan perilaku yang termasuk aspek kecanduan seperti:

- a. Perhatian utama hanya kepada *game (salience)*;
- b. Perubahan suasana hati (*mood*);
- c. Toleransi (*tolerance*);

- d. Penarikan (*Withdarwl*);
- e. Konflik (*Conflict*);
- f. Kambuh (*Relaps*) (Griffiths, 2010).

Dampak yang ditimbulkan dari kecanduan *game online* pun bervariasi, seperti mengorbankan waktu untuk pekerjaan, pendidikan, hobi, dan waktu bersama keluarga. Selain itu kecanduan *game online* ini dapat mengakibatkan seseorang menjadi lebih agresif, sulit tidur, stress atau kecemasan bila tidak memainkan *game* tersebut, kesepian, dan berkurangnya hubungan sosial dengan lingkungan sekitar (Griffiths, 2012).

2.1.4 Motif Bermain *Game Online*

Penelitian menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang mendorong seseorang untuk bermain *game online*. Faktor-faktor tersebut menurut Kuss dan Griffiths (2012) adalah:

- a. Faktor kepribadian

Pada faktor ini dikaitkan dengan seseorang yang cenderung memiliki kepribadian skizoid karena dirinya sering mengalami kesepian, kebosanan dan kurang berinteraksi dengan orang lain.

- b. Faktor komorbiditas

Merupakan faktor yang disebabkan karena individu tersebut mengalami gangguan seperti gangguan cemas umum, fobia, gangguan panik, depresi, dan berbagai gejala psikosomatis.

c. Faktor biologis

Seseorang yang telah mengalami kecanduan *game online*, ternyata ditemukan suatu substansi yang ditemukan juga pada kecanduan lainnya, yaitu alel Taq1A1 dari reseptor dopamin dan val158Met dalam ketokolamin metiltransferase.

2.2.5 Alat Ukur Kecanduan *Game Online*

Terdapat instrumen untuk mengukur kecanduan seseorang terhadap game online yaitu *Game Addiction Scale for Adolescents*. Instrumen ini memiliki tujuh kriteria kecanduan, yaitu : perhatian utama hanya kepada *game (salience)*, perubahan suasana hati (*mood*), toleransi (*tolerance*), penarikan (*withdrawl*), konflik (*conflict*), menimbulkan masalah (*problem*), dan kambuh (*relaps*). Setiap kriteria memiliki tiga item pertanyaan sehingga total terdapat 21 item pertanyaan pada kuesioner ini. Kuesioner diadaptasi berdasarkan kriteria kecanduan menurut DSM (Lemmens, 2009). Setiap item pertanyaan menggunakan skala *Likert*, yaitu:

1 : tidak pernah

2 : jarang

3 : kadang-kadang

4 : sering

5 : selalu.

Hasil alat ukur ini dikatakan seseorang kecanduan *game online* jika terdapat ≥ 4 kriteria positif. Penilaian positif yaitu jika skor menunjukkan ≥ 3 pada dua atau lebih item pertanyaan disetiap kriteria (Lemmens, 2009).

2.2 Manajemen Waktu

2.2.1 Definisi Manajemen Waktu

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, manajemen merupakan suatu upaya untuk memanfaatkan sumber daya yang ada secara seefektif mungkin untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Waktu adalah seluruh rangkaian ketika sedang melakukan proses, perbuatan, atau keadaan berada dan tidak ada seorang pun tahu apa yang akan terjadi kedepannya (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2014).

Manajemen waktu merupakan serangkaian kegiatan atau cara untuk mengelola waktu seefektif mungkin, sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya (Gie, 2003). Sementara menurut Kusuma (2008), manajemen waktu belajar dapat diartikan rangkain cara untuk memanfaatkan waktu sebaik-sebaiknya untuk belajar agar mendapatkan hasil yang maksimal. Manajemen waktu sangat diperlukan bagi mahasiswa yang memiliki berbagai kegiatan karena manajemen waktu sendiri merupakan salah satu faktor

internal untuk seseorang menerapkan prinsip belajar yang efektif. Belajar dalam waktu yang sangat lama tetapi hanya dalam sesekali atau jarang hasilnya tidak akan efektif, maka diperlukan manajemen waktu agar dapat belajar secara efektif. Dalam hal ini dapat diartikan manajemen waktu akan mempengaruhi kegiatan belajar seseorang. Jika manajemen waktunya baik tentu akan meningkatkan semangat dan mampu mengarahkan kegiatan belajar seseorang (Puspitasari, 2013).

2.2.2 Aspek dalam Manajemen Waktu

Menurut Timpe (1991), terdapat lima aspek utama yang tidak boleh dilewatkan ketika ingin melakukan manajemen waktu dengan baik, lima aspek tersebut yaitu:

- a. Kesadaran bahwa sebagian besar waktu yang kita habiskan itu akan menjadi kebiasaan. Sehingga waktu tersebut harus digunakan kepada hal-hal yang baik sehingga kita akan memiliki kebiasaan yang baik.
- b. Penentuan sasaran pribadi merupakan sesuatu yang penting untuk menentukan manajemen waktu. Seseorang yang telah memiliki tujuan yang jelas tentu akan menggunakan waktunya sebaik mungkin untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.
- c. Untuk menentukan prioritas kegiatan, sebelumnya harus dilakukan pengkajian secara mendalam terlebih dahulu.

Sebelum menentukan prioritas kegiatan, sebaiknya harus mengetahui positif dan negatifnya kegiatan tersebut.

- d. Komunikasi yang baik dan benar sangat penting. Komunikasi yang efektif akan memudahkan seseorang melakukan manajemen waktu.
- e. Menunda-nunda suatu pekerjaan merupakan halangan atau rintangan terbesar dalam melakukan manajemen waktu dengan baik. Penundaan akan mengakibatkan seseorang menyelesaikan tugas melewati batas waktu yang telah ditentukan.

Sementara menurut Puspitasari (2013), terdapat tiga aspek dalam melakukan manajemen waktu khususnya untuk manajemen waktu belajar, tiga aspek tersebut yaitu:

- a. Penetapan tujuan dan prioritas

Penetapan ini bertujuan agar seseorang terarah dalam menggunakan waktunya. Penetapan tujuan dan prioritas ini berkaitan dengan sesuatu yang ingin dicapai dan hal apa saja yang harus dilakukan untuk mencapainya.

- b. Mekanisasi dalam manajemen waktu

Hal ini meliputi proses atau langkah-langkah apa saja yang dituangkan dalam suatu rencana. Rencana tersebut digunakan sebagai acuan dalam mencapai tujuan.

c. Kontrol terhadap waktu

Aspek ini berhubungan dengan seseorang dalam menjauhi hal-hal yang dianggap mempengaruhi dalam penggunaan waktu yang efisien.

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Waktu

Setiap orang pasti memiliki cara tersendiri dalam melakukan manajemen waktu. Perbedaan manajemen waktu tersebut disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Hofer dkk (2007), ada beberapa faktor yang mempengaruhi manajemen waktu, yaitu:

a. Pengaturan Diri

Seseorang yang mampu mengontrol dirinya, ia akan mampu membedakan mana hal yang bermanfaat dan kurang bermanfaat. Sehingga secara otomatis dia akan cenderung menghindari melakukan sesuatu kegiatan yang kurang bermanfaat seperti bermain *game online* yang berlebihan hingga lupa waktu.

b. Motivasi

Penelitian ini juga menyebutkan bahwa motivasi berhubungan dengan manajemen waktu seseorang. Orang dengan motivasi yang tinggi akan memiliki manajemen waktu yang lebih baik.

c. Pencapaian Tujuan

Seseorang yang memiliki tekad kuat untuk mencapai suatu tujuan tertentu maka akan cenderung menggunakan waktunya seefektif mungkin agar tujuannya segera terwujud.

Sementara menurut Macan dalam Kusuma (2008), ada beberapa faktor yang mempengaruhi manajemen waktu yaitu:

a. Jenis kelamin

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ternyata wanita lebih baik dalam melakukan manajemen waktu. Hal tersebut dikarenakan wanita biasanya mampu memanfaatkan waktu luang dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat. Berbanding terbalik dengan rata-rata pria yang cenderung lebih senang melakukan kegiatan yang membuang waktu (Macan,1994).

b. Usia

Manajemen waktu ternyata berhubungan juga dengan usia. Semakin tinggi usia seseorang maka akan semakin baik dalam manajemen waktunya (Macan, 1994).

2.2.4 Pentingnya Manajemen Waktu

Manajemen waktu yang baik akan memberikan beberapa manfaat, menurut Orr dan Tracy dalam Luthfiana (2010), efek dari manajemen waktu yang baik ada beberapa macam, yaitu:

- a. Dapat meningkatkan kepercayaan diri, keteraturan hidup dan disiplin;

- b. Dapat meningkatkan kualitas hidup ketika diluar dari jam kerja;
- c. Meningkatkan penghasilan untuk yang sudah bekerja;
- d. Meningkatkan kepuasan kerja;
- e. Dapat mengurangi kesalahan dan keteledoran saat melakukan suatu;
- f. Mengurangi jumlah krisis pada individu;
- g. Mengurangi tingkat stress;
- h. Dapat menyelesaikan pekerjaan lebih banyak dengan hasil yang baik;
- i. Meningkatkan produktivitas kerja.

2.2.5 Cara Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu

Terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu menjadi lebih baik (Chapman dan Rupured, 2008), yaitu:

- a. Ketahui untuk apa waktumu dihabiskan
Membuat catatan waktu sangat membantu untuk mengevaluasi kegiatan sehari-hari dan mengetahui untuk apa saja waktu kita digunakan pada hari itu. Dengan membuat evaluasi seperti itu, diharapkan mampu menentukan prioritas dalam melakukan suatu kegiatan.
- b. Menentukan prioritas
Membagi suatu kegiatan menjadi empat kategori yaitu kegiatan mendesak, tidak mendesak, peting, dan tidak penting.

Dengan begitu kita akan lebih terdorong untuk menghabiskan waktu kita dalam mengerjakan kegiatan yang termasuk kategori penting dan mendesak terlebih dahulu. (Covey dkk, 1994).

c. Membuat alat perencanaan

Alat perencanaan yang dimaksud dapat berupa jadwal yang ditempel di dinding, buku saku harian, atau menggunakan aplikasi yang ada pada *smartphone* sebagai pengingat kegiatan apa yang harus kita lakukan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Sebagian ahli menganggap dengan menggunakan alat perencanaan dapat meningkatkan produktivitas seseorang.

d. Terorganisir

Kebanyakan dari orang yang memiliki manajemen waktu buruk, mereka tidak mengorganisir suatu kegiatan dengan baik sehingga kegiatan yang harus dapat dilaksanakan dengan waktu yang sedikit menjadi lebih banyak waktu untuk menyelesaikannya.

e. Menjadwalkan waktu secara tepat

Setelah memilih alat perencanaan yang paling sesuai diri kita, langkah selanjutnya yaitu bagaimana kita menyusun jadwal secara tepat. Selain membuat jadwal untuk kegiatan-kegiatan yang penting, kita juga harus menyusun jadwal untuk hal-hal yang kita ingin seperti bermain dan rekreasi atau kegiatan-kegiatan yang mampu mengenal diri kita sendiri lebih jauh.

f. Berhenti untuk menunda-nunda

Mungkin kita sering menunda suatu pekerjaan karena berbagai alasan. Mulai dari sekarang cobalah untuk berkomitmen pada diri sendiri dengan mengerjakan suatu hal sesuai dengan jadwalnya dan jangan menunda-nunda walaupun kita merasa masih banyak memiliki waktu untuk mengerjakan hal tersebut.

2.2.6 Alat Ukur Manajemen Waktu

Instrumen yang digunakan untuk mengukur manajemen waktu seseorang pada penelitian ini menggunakan *Time Management "Effective Learning Service"*. Kuesioner tersebut terdiri dari 25 pertanyaan dengan setiap pertanyaan memiliki skor 0, 1, dan 2.

0 : Tidak pernah;

1 : Kadang-kadang;

2 : Selalu.

Hasil dari kuesioner ini dibagi menjadi dalam lima tingkatan yaitu kurang baik, sedang, dan baik.

<25 : Sangat buruk

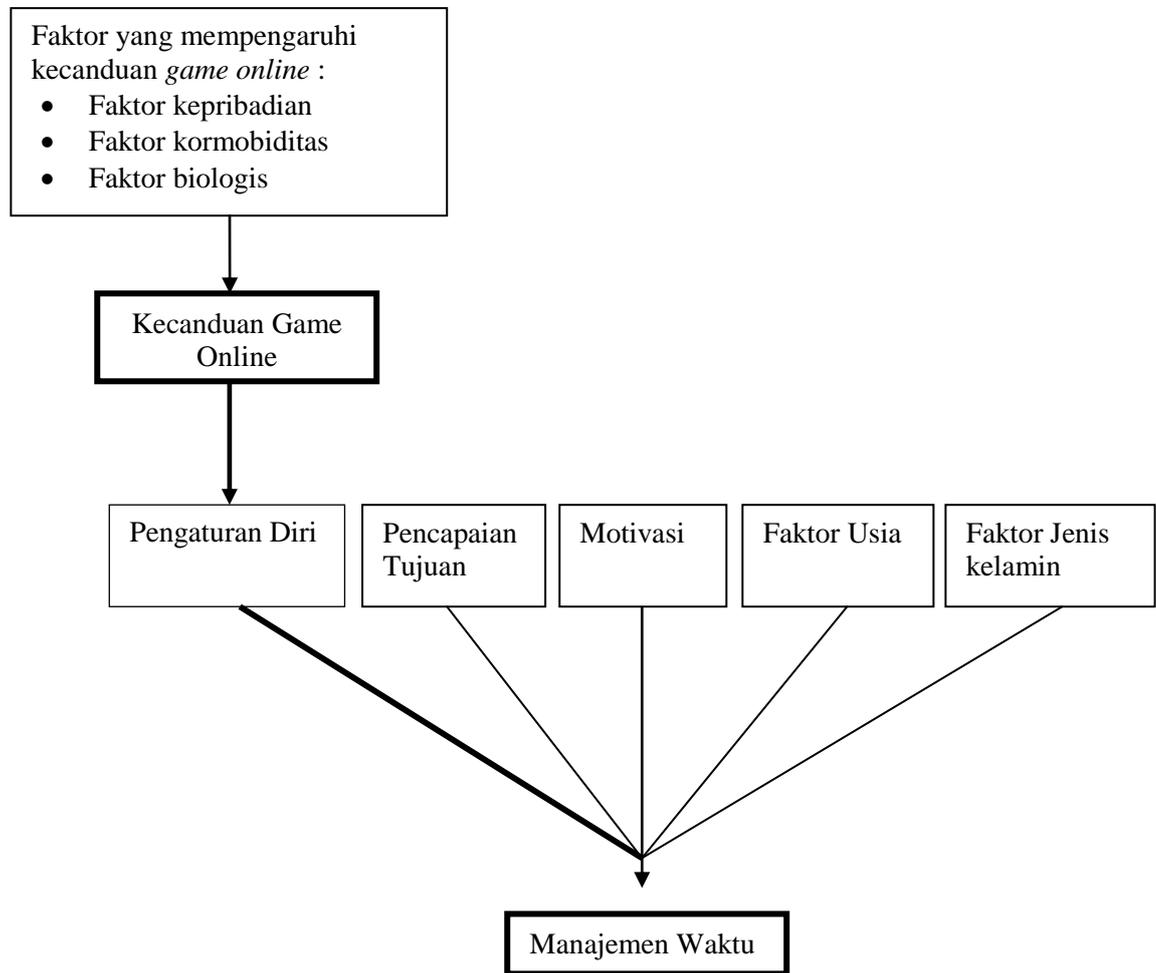
25-29 : Buruk

30-37 : Cukup

38-46 : Baik

47-50 : Sangat baik (Nevile, 2006)

2.3 Kerangka Teori

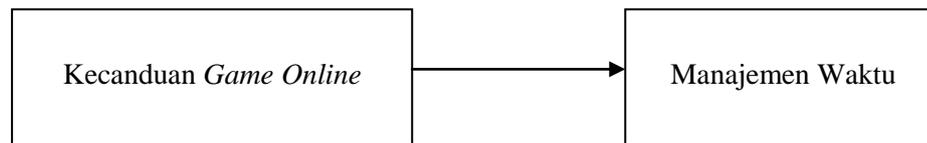


Keterangan:

□ : Variabel yang diteliti

Gambar 1. Kerangka Teori (Hofer *et al*, 2007; Kuss & Griffiths, 2012; Liu & Kuo, 2007; Macan, 1994)

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis Penelitian

H₀: Tidak terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan manajemen waktu pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

H₁: Terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan manajemen waktu pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian analisis kuantitatif dengan bentuk studi *cross sectional* karena data diambil dalam satu waktu (Notoadmodjo, 2002). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan manajemen waktu pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian akan dilakukan pada bulan Oktober sampai November 2018.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

3.3.2 Sampel

Penelitian ini menggunakan *total sampling* untuk menentukan sampel penelitian karena peneliti masih dapat menjangkau seluruh populasi dalam angkatan 2015.

Untuk besar sampel minimalnya adalah (Notoatmodjo, 2002):

$$n = \frac{Z\alpha^2 PQ}{d^2}$$

n : Besar sampel

Z α : Tingkat kepercayaan ditetapkan 95%, sehingga $\alpha = 5\%$
dan Z $\alpha = 1,96$

P : Prevalensi, karena prevalensi belum diketahui maka
ditetapkan 0,5

Q : 1 – P

d : Kesalahan minimal, pada penelitian ini ditetapkan 10%

$$n = \frac{Z\alpha^2 PQ}{d^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)}{0,1^2}$$

$$n = 96,04$$

Jumlah populasi dalam penelitian ini 188 mahasiswa angkatan 2015. Peneliti memilih angkatan 2015 karena sesuai fenomena yang peneliti amati terjadi pada angkatan 2015 dan penelitian sebelumnya mengenai kecanduan *game online* yang memilih angkatan terakhir sebagai sampel (Pratama, 2017):

Kriteria inklusi dan eksklusi sampel pada penelitian ini sebagai berikut:

Kriteria inklusi

- a. Seluruhmahasiswa tahap prelinik angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;
- b. Bersedia mengisi formulir dan kuesioner penelitian.

Kriteria eksklusi

- a. Mahasiswa yang tidak melengkapi formulir dan kuesioner secara lengkap;
- b. Tidak bermain *game online* sama sekali dalam satu bulan.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian terdiri dari dua variabel, yaitu variabel independen dan dependen. Pada penelitian ini, *game online* merupakan variabel independen, sedangkan tingkat kecemasan mahasiswa merupakan variabel dependen

3.5 Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Kecanduan Game online	Fenomena dimana seseorang bermain <i>game online</i> secara berlebihan yang dapat menimbulkan efek buruk (Griffiths, 2010).	<i>Game Addiction Scale for Adolescents</i>	Kriteria yang terpenuhi: <4 : tidak kecanduan ≥4 : kecanduan	Nominal
Manajemen waktu	Cara untuk menggunakan waktu secara efektif dan efisien (Puspitasari, 2013).	<i>Time Management “Effective Learning Service”</i> .	<25 : Sangat buruk 25-29 : Buruk 30-36 : Cukup 37-46 : Baik 47-50 : Sangat Baik	Ordinal

3.6 Prosedur Penelitian

3.6.1 Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini digunakan dua instrument. Kusioner pertama yaitu *Game Addiction Scale for Adolescents*. Kuesioner ini digunakan untuk menentukan kecanduan seseorang pada *game online*. Kuesioner ini terdiri dari 21 pertanyaan terbagi dalam tujuh kriteria dan dikatakan seseorang kecanduan jika ≥ 4 kriteria memiliki skor ≥ 3 pada dua atau lebih pertanyaan setiap kriteria. Penulis memilih kuesioner ini karena memiliki pertanyaan yang sesuai dengan kriteria kecanduan pada penelitian ini. Kuesioner ini saat divalidasi menunjukkan hasil 21 dari 21 pertanyaan valid (r hitung $> r$ tabel), pada penelitian sebelumnya berdasarkan tabel

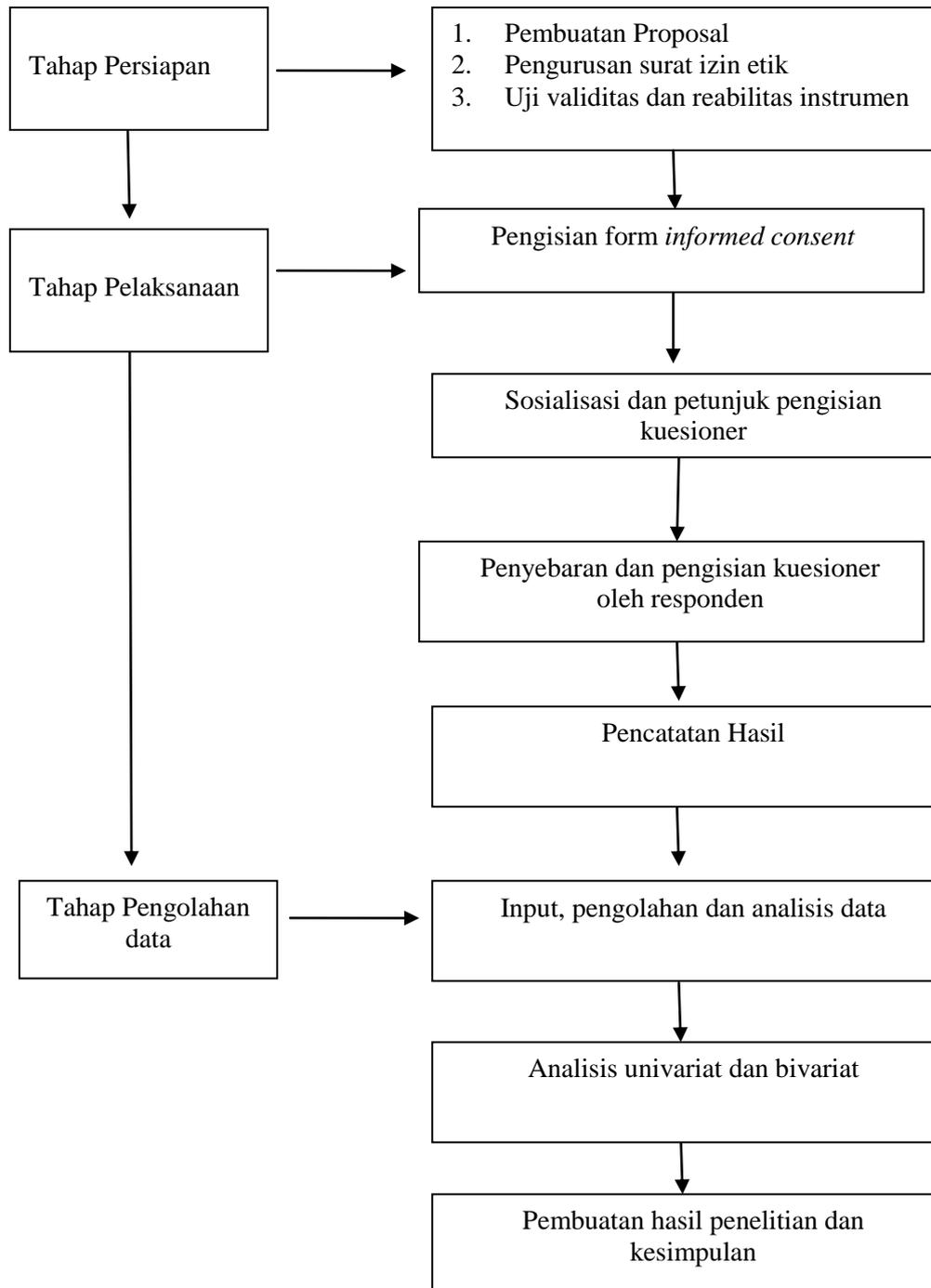
product moment r tabel = 0,344 dengan nilai Cronbach alpha 0.910 dimana nilai Cronbach alpha $\geq 0,6$ artinya reliabel (Pratama, 2017).

Kuesioner kedua yaitu *Time Management “Effective Learning Service”*. Kuesioner tersebut berisi 25 pertanyaan dan setiap pertanyaan memiliki skor 0, 1, dan 2. Kuesioner membagi tingkatan manajemen waktu seseorang menjadi lima tingkatan yaitu: sangat buruk, buruk, cukup, baik, dan sangat baik. Kuesioner tersebut sudah pernah digunakan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung kemudian peneliti melakukan validasi ulang untuk kuesioner tersebut dengan hasil semua pertanyaan pada kuesioner valid dimana seluruh nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel yaitu 0,361 (r tabel untuk 30 responden). Pada uji realibilitas didapatkan hasil nilai *croanbach’s alpha* sebesar 0,862 yang artinya nilai tersebut menunjukkan pertanyaan pada kuesioner ini reliabel karena nilai *croanbach’s alpha* lebih dari 0,6.

3.6.2 Alur Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan pembuatan proposal penelitian. Kemudian dilakukan pengujian terhadap proposal yang telah dibuat. Setelah itu meminta perizinan komite etik untuk melakukan penelitian. Setelah mendapatkan izin, dilakukan uji validitas dan reabilitas instrumen penelitian. Kemudian peneliti meminta informed consent kepada responden untuk mengisi kuesioner dan melakukan sosialisasi tentang cara pengisian kuesioner. Kemudian

dilanjutkan dengan pengisian kuesioner. Setelah itu data yang telah dicatat akan diinput ke *software* untuk diolah dan dilakukan analisis terhadap data tersebut. Data univariat dan bivariat yang telah diolah dan dianalisis akan digunakan untuk pembuatan hasil penelitian dan kesimpulan. Alur penelitian dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Alur Penelitian

3.7 Pengumpulan Data

Data yang diambil adalah data primer. Data tersebut berasal dari kuesioner yang ditujukan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2015.

3.8 Rencana Pengolahan Data dan Analisis Data

Data yang diperoleh dideskripsikan sesuai dengan variabel yang telah ditetapkan, baik dalam bentuk tabel, grafik maupun narasi guna memberikan penjelasan. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat.

3.8.1 Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan dengan statistik deskriptif untuk melihat frekuensi dan distribusi variabel bebas dan variabel terikat. Tabel frekuensi digunakan untuk menggambarkan proporsi karakteristik subjek penelitian dengan melakukan pengkategorian variabel yang dianalisis.

3.8.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang digunakan adalah uji *chi-square* untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel. Uji *chi-square* ini digunakan untuk mencari hubungan antar variabel yang menggunakan data kategorik dengan kategorik. Bila syarat uji *Chi-*

square tidak terpenuhi, maka akan dilakukan penggabungan sel. Jika masih tidak memenuhi syarat yaitu jumlah sel yang memiliki nilai *expected* kurang dari lima lebih dari 20% dan terdapat sel yang memiliki nilai *expected* kurang dari 1, maka penulis menggunakan uji alternatif yaitu uji *Fischer*.

3.9 Etika Penelitian

Penelitian ini sudah melalui kaji etik dengan nomor kaji etik yaitu 5109/UN26.18/PP.05.02.00/2018 oleh komisi etik penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Lampung agar penelitian dapat dilaksanakan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Adapun simpulan dari penelitian hubungan kecanduan *game online* dengan manajemen waktu pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan manajemen waktu pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;
- b. Terdapat 27,8% mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang mengalami kecanduan *game online*;
- c. Sebagian besar mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung memiliki kemampuan manajemen waktu kategori cukup sebanyak 40,1% dari seluruh mahasiswa angkatan 2015.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti lain, agar melakukan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor apa saja yang turut mempengaruhi hubungan kecanduan *game online* seperti faktor kepribadian, faktor kormobiditas, faktor biologis, faktor keluarga dan faktor sosial.
- b. Bagi pembaca, mempelajari dan memahami apa saja tanda-tanda seorang kecanduan *game online* dan efek buruk kecanduan *game online* serta cara menanganinya. Memahami bagaimana cara manajemen waktu dengan baik sehingga mampu untuk meningkatkan kualitas hidup melalui pengaturan waktu yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams E. 2014. Fundamentals of game design. United States of America: New Riders.
- Atkinson E. 1999. Manajemen waktu yang efektif. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Aziz N, Iida H, Ariffin M, Akhir EAP, Sughatan SK. 2018. Massively Multiplayer Online Game (MMOG) impact towards malaysian youth time management, social life and psychology. United States of America: American Scientific Publishers.
- Buday R, Baranowski T, Thompson D. 2012. Fun and games and boredom. Texas: Mary Ann Liebert. 1(4):257-261.
- Chapman SW, Rupured M. 2008. 10 Strategies for better time management. Goergia: The University of Georgia.
- Covey SR, Merrill AR, Merrill RR. 1994. First things first: to live, to love, to learn, to leave a legacy. New York: Simon & Schuster.
- Duchneaut N, Yee N, Nickell E, Moore RJ. 2006. Alone together? exploring the social dynamics of massively multiplayer online games, Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems. (6):407-416.
- Elia H. 2009. Kecanduan berinternet dan prinsip-prinsip untuk menolong pecandu internet: Veritas.
- Fatmawati A. 2015. Pemanfaatan ruang untuk waktu luang di kalangan mahasiswa universitas gadjah mada. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Gie TL. 2003. Efisiensi untuk meraih sukses. Yogyakarta: Panduan.
- Grant JE, Kim SW, Potenza MN. 2003. Advances in the pharmacological treatment of pathological gambling. Journal of Gambling Studies. 19(1):85-109.
- Griffiths MD. 1995. Technological addictions. Clinical Psychology Forum. 76:14-19.

- Griffiths MD. 2010. The role of context in online gaming excess and addiction: some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 8:119–125.
- Griffiths MD. 2012. Video game addiction: past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*. 8:308–318.
- Gultom SA, Wardani ND, Fitrikasari A. 2018. Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. Semarang: *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 7(1):330-347.
- Hoefl F, Watson CL, Kesler SR, Bettinger KE, Reiss AL. 2008. Gender differences in the mesocorticolimbic system during computer game-play. *J. Psychiatr.* 42:253–258.
- Janssen T, Carton JS. 1999. The effects of locus of control and task difficulty on procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*. 160(4):436-42.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2014. Kamus besar bahasa indonesia (online). Tersedia di: . [http.kbbi.web.id/](http://kbbi.web.id/)
- Kusuma KP. 2008. Manajemen waktu ditinjau dari motivasi belajar pada mahasiswa bekerja. Skripsi. Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata.
- Kusumawardani SP. 2015. Game online sebagai pola perilaku (studi deskriptif tentang interaksi sosial gamers clash of clans pada clan indo spirit). Surabaya: Universitas Airlangga.
- Kuss DJ, Griffiths MD. 2012. Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences*. 2:347–374.
- Latif RA, Aziz NA, Jalil MTA. 2017. Impact of online games among undergraduate students. Kuala Lumpur: Universiti Utara Malaysia.
- Lemenager T. 2016. Exploring the neural basis of avatar identification in pathological internet gamers and of selfreflection in pathological social network users, *J. Behav. Addict.* 5(3):485–499.
- Liu C, Kuo F. 2007. A study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyberpsychology & Behavior*. 10(6):799-804.
- Luthfiana V. 2010. Kontribusi manajemen waktu terhadap produktivitas kerja wartawan. Depok: Universitas Gunadarma.
- Macan TH. 1994. Time management : test of a process model, *journal of applied psychology*. American Pschycological Association. 79(3):381- 391.

- Nevile C. 2006. *Effective learning service: time management*. United Kingdom: University of Bradford.
- Notoatmodjo S. 2002. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Nurhidayati DD. 2016. Peningkatan pemahaman manajemen waktu melalui bimbingan kelompok dengan teknik problem solving pada siswa. Sumatera Selatan: *Psikopedagogia*. 5(1):24-32.
- Pratama ASP. 2017. Hubungan kecanduan bermain game online pada smartphone (mobile online games) terhadap prestasi akademik mahasiswa angkatan 2013 fakultas kedokteran universitas lampung. Bandarlampung: FK Unila.
- Puspitasari W. 2013. Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Rivandi J. 2017. Hubungan antara manajemen waktu dengan self- directed learning readiness pada mahasiswa tahun kedua fakultas kedokteran universitas lampung. Bandarlampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Rusyadi SH. 2012. Hubungan antara manajemen waktu dengan prestasi belajar pada mahasiswa. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sari MI, Lisiswanti R, Oktafany. 2017. Manajemen waktu pada mahasiswa: studi kualitatif pada mahasiswa kedokteran universitas lampung. Bandarlampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Steel P. 2007. The nature of procrastination: a meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133(1):65– 94.
- Sturrock C. 2007. Virtual becomes reality in stanford. *Hearst Newspapers*.
- Suryo JAC. 2017. Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik siswa sma yang aktif dalam media sosial di Yogyakarta. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Syahrani, R. 2015. Ketergantungan online game dan penanganannya. Sulawesi tengah: *Jurnal psikologi dan pendidikan konseling Universitas Tadulako*. 1(1):84-92.
- Timpe AD. 1991. *Mengelola waktu*. Jakarta : PT. Gramedia
- Wang L, Zhu S. 2011. Online game addiction among university student. Swedish: *Avdelningen for Socialt Arbete och Psykologi*.

- Wibawa M. 2016. Budaya media sosial dan game online dalam pandangan filsafat teknologi. Malang. Sekolah Tinggi Informatika dan Komputer Indonesia Malang.
- Yee N. 2002. Ariadne: understanding mmorpg addiction. Tersedia di: <http://www.nickyee.com/hub/addiction/home.html>
- Yee N. 2006. The demographics, motivations, and derived experiences of users of massively-multiuser online graphical environments. Presence: Teleoperators and virtual environments. 15:309-329.
- Young K. 2009. Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents, The American Journal of Family Therapy. 37(5):85.