

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN *GAME* *ONLINE* PADA REMAJA

Sitti Anggraini¹ anggrimof@gmail.com
Ermenilda Yosefa Ia² yosefa130298@gmail.com

Prodi Psikologi Universitas Nusa Nipa Maumere

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada remaja. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Subyek penelitian berjumlah 60 remaja. Penelitian ini menggunakan 2 (dua) skala yaitu skala kontrol diri dan skala kecanduan *game online*. Uji analisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada remaja dengan taraf signifikansi (p) sebesar $0,000 < 0,05$, artinya ada pengaruh negatif kontrol diri terhadap kecanduan *game online*. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan *game online* pada remaja, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan *game online* pada remaja.

Kata Kunci: Konsep diri, kecanduan *game online*

Abstract. The purpose of this research was to determine the effect of self-control on online game addiction in adolescent. The type of research was quantitative research. The subjects of this research were 60 adolescents. This research used 2 scales, namely self-control and online game addiction. The analysis method was simple linear regression. Based on the research that has been conducted, it can be concluded that the results of the research showed a significant effect of self-control on online game addiction with a significance level (p) of $0,000 < 0,05$. It means that there was a negative effect of self control on online game addiction.

Keywords: Self-control and online game addiction.

Pengantar

Salah satu fenomena yang terjadi pada para remaja saat ini adalah bermain *game online*. *Game online* saat ini sedang menjadi tren yang banyak diminati dan dimainkan oleh semua orang khususnya pada remaja. *Game online* tidak hanya dimainkan oleh satu orang saja namun dapat dimainkan oleh banyak orang atau secara berkelompok dari berbagai lokasi. Tidak semua *game online* dapat dimainkan secara gratis tetapi membutuhkan biaya yang banyak dalam bentuk data. *Game online* hanya digunakan untuk sekedar refreasing agar tidak jenuh dan bosan. Pada kenyataan *game online* ini membuat remaja menjadi kecanduan.

Young (2009:358) menyatakan bahwa kecanduan *game online* dapat menyebabkan pecandu *game* rela melupakan makan, tidur, dan bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya sehingga menghabiskan banyak waktu di dunia maya, pecandu *game online* terkadang bermain selama sepuluh jam, lima belas jam atau dua puluh jam berturut-turut dalam sesi permainan *game* setiap hari.

Steward (dalam Kusumawati dkk, 2017:90) menjelaskan remaja yang mengalami kecanduan *game online* memiliki gangguan kesehatan yang buruk, kegagalan dalam bertanggung jawab, kehilangan dalam interaksi sosial, serta mengalami permasalahan dalam beberapa aspek kehidupan, hal ini merupakan dampak negatif dari kecanduan *game online*. Remaja yang sering bermain *game online* mengakibatkan kehilangan akan kontrol diri dalam bermain *game online* sehingga mengalami kecanduan *game online*, hal ini dapat menyebabkan dampak negatif pada remaja seperti melupakan makan, begadang sampai larut malam dan berkurangnya relasi sosial dengan orang-orang disekitarnya. Selain itu remaja juga kurang tertarik dalam melakukan aktivitas lain selain bermain *game online*, merasa tidak nyaman jika tidak bermain *game online*, gelisah saat tidak dapat bermain *game online*, dan cenderung melupakan tugas utama yaitu belajar, hal ini tentu saja membawa dampak terjadinya penurunan prestasi belajar atau akademik di sekolah.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan dilapangan, banyak remaja memiliki perilaku kecanduan *game online*. Para remaja rela menghabiskan waktunya untuk bermain *game online*, remaja menghindari berinteraksi dengan teman-teman maupun masyarakat dilingkungan sekitarnya. Para remaja yang kecanduan *game online* kurang antusias dalam kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan teman atau orang lain dan cenderung kehilangan kendali. Banyak remaja yang menghabiskan banyak waktu untuk bermain *game online* dan menghabiskan uang untuk bisa bermain *game online*, bahkan terkadang para remaja tidak mempunyai waktu untuk belajar, penundaan terhadap tugas-tugas sekolah yang mengakibatkan penurunan prestasi akademik.

Hal ini didukung oleh King & Delfabbro (dalam Novrialdy, 2019:151) menjelaskan kecanduan *game online* mengakibatkan performa akademiknya

menurun. Waktu luang yang seharusnya sangat ideal untuk mempelajari pelajaran di sekolah justru lebih sering digunakan untuk bermain *game online*, dilihat dari aspek keuangan bermain *game online* membutuhkan biaya yang tidak sedikit untuk membeli *voucher* agar dapat memainkan *game online*. Para remaja yang belum memiliki penghasilan sendiri dapat melakukan kebohongan kepada orang tuanya. Selain itu kecanduan *game online* juga mengakibatkan kesehatan remaja menurun. Remaja yang kecanduan *game online* memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, dan sering terlambat makan, sedangkan aspek psikologis remaja yang mengalami gangguan mental akibat pengaruh *game online*, yakni mudah marah, emosional, dan mudah mengucapkan kata-kata kotor. Selanjutnya kecanduan *game online* dapat menimbulkan remaja kehilangan kontak dengan dunia nyata sehingga dapat menyebabkan berkurangnya interaksi dengan lingkungan sosialnya.

Menurut Griffiths (dalam Sari dan Astuti, 2020:2) salah satu faktor penyebab terjadinya kecanduan *game online* adalah kurangnya kontrol diri. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* disebabkan ketidakmampuan dalam mengontrol diri. Ridder, dkk (2012:76) menyatakan bahwa orang dengan kontrol diri yang baik, mampu mengendalikan pemikiran mereka mampu mengatur emosi dan menghambat impuls-impuls yang dapat mempengaruhi kontrol diri demi menghadirkan situasi yang positif. Dengan demikian dalam bermain *game online* remaja harus dapat mengontrol diri sehingga dapat membagi waktu antara bermain *game online*, mengerjakan tugas dan belajar serta melakukan aktivitas-aktivitas lain dalam berhubungan dengan orang lain baik dengan teman sebaya dan keluarga

Landasan Teori

Edrizal (dalam Nurbaiti, 2020:59) mendefinisikan kecanduan *game online* sebagai salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*, kecanduan ini dapat menyebabkan seseorang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain *game online*.

King & Delfabbro (dalam Novrialdy, 2019:151) kecanduan *game online* meliputi lima aspek, antara lain aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan.

1. Aspek Kesehatan. Kecanduan *game online* mengakibatkan kesehatan remaja menurun. Remaja yang kecanduan *game online* memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, dan sering terlambat makan.
2. Aspek Psikologis. Banyaknya adegan *game online* yang memperlihatkan tindakan kriminal dan kekerasan, seperti: perkelahian, perusakan, dan pembunuhan secara tidak langsung telah memengaruhi alam bawah sadar remaja bahwa kehidupan nyata ini adalah layaknya sama seperti di dalam *game online* tersebut. Ciri-ciri remaja yang mengalami gangguan mental akibat pengaruh *game online*, yakni mudah marah, emosional, dan mudah mengucapkan kata-kata kotor.
3. Aspek Akademik. Usia remaja berada pada usia sekolah yang memiliki peran sebagai siswa di sekolah. Kecanduan *game online* dapat membuat performa akademiknya menurun. Waktu luang yang seharusnya sangat ideal untuk mempelajari pelajaran di sekolah justru lebih sering digunakan untuk menyelesaikan misi dalam *game online*. Daya konsentrasi remaja pada umumnya terganggu sehingga kemampuan dalam menyerap pelajaran yang disampaikan guru tidak maksimal.
4. Aspek Sosial. Beberapa *gamer* merasa menemukan jati dirinya ketika bermain *game online* melalui keterikatan emosional dalam pembentukan *avatar*, yang menye-babkannya tenggelam dalam dunia fantasi yang diciptakannya sendiri. Hal ini dapat membuat kehilangan kontak dengan dunia nyata sehingga dapat menyebabkan berkurangnya interaksi. Meskipun ditemukan bahwa terjadi peningkatan sosialisasi secara *online* namun di saat yang sama juga ditemukan penurunan sosialisasi di kehidupan nyata. Remaja yang terbiasa hidup di dunia maya, umumnya kesulitan ketika harus bersosialisasi di dunia nyata. Sikap antisosial, tidak memiliki keinginan untuk

berbaur dengan masyarakat, keluarga dan juga teman-teman adalah ciri-ciri yang ditunjukkan remaja yang kecanduan *game online*.

5. Aspek Keuangan. Bermain *game online* terkadang membutuhkan biaya, untuk membeli *voucher* saja supaya tetap bisa memainkan salah satu jenis *game online* dibutuhkan biaya yang tidak sedikit.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* antara lain: ciri khas (*salience*), penggunaan yang berlebihan (*excessive use*), pengabaian pekerjaan (*neglect to work*), antipasi (*anticipation*), mengabaikan akan kehidupan social (*neglect to social life*), ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*), faktor internal dan eksternal. Hal ini didukung oleh Griffiths (dalam Sari dan Astuti, 2020:2) menjelaskan salah satu faktor penyebab terjadinya kecanduan *game online* adalah kurangnya kontrol diri.

Finkenauer, dkk (dalam Hidayati dan Afiatin, 2020:45) mendefinisikan kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri atau mengesampingkan masalah dan hambatan yang tidak dapat diterima secara sosial, impuls yang tidak diinginkan, meregulasi pikiran, perilaku, dan emosi.

Averill (dalam Juli, 2017:139-140) menjelaskan ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu:

1. Kontrol perilaku (*behavior control*), yaitu kemampuan untuk memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Remaja yang kontrol dirinya baik akan mampu mengelola perilakunya, bila tidak mampu maka remaja akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya.
2. Kontrol kognitif (*cognitive control*), yaitu kemampuan remaja dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi perilaku atau mengurangi tekanan.
3. Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*), yaitu kemampuan remaja dalam memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol remaja dalam menentukan pilihan untuk memilih beberapa

hal yang saling memberatkan, maka aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis asosiatif. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada remaja di desa Nita. Dalam penelitian ini jumlah populasi remaja yang ada di desa Nita berjumlah 574 orang, perempuan berjumlah 296 orang dan laki-laki berjumlah 278 orang Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *sampling insidental*. Sampel pada penelitian ini adalah remaja dengan kriteria yaitu berusia 12-21 tahun dengan intensitas waktu bermain *game online* selama 10-24 jam dalam sehari yang berjumlah 60 orang di desa Nita Kabupaten Sikka.

Hasil Dan Pembahasan

Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi untuk mengetahui apakah memenuhi syarat atau tidak untuk analisis selanjutnya. Adapun uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan dengan metode uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas skala kontrol diri dan skala kecanduan *game online* dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1.
Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Asymp. Sig. (2-tailed)
Kecanduan <i>game online</i>	.516
Kontrol diri	.177

a. Test distribution is Normal.

Sumber: pengolahan data primer penelitian, 2022

Berdasarkan tabel 1 di atas, ditemukan nilai signifikan (p) skala kontrol diri adalah $0,177 > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa sebaran data skala kontrol diri berdistribusi normal. Sedangkan nilai signifikan skala kecanduan *game online* $0,516 > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa sebaran data pada skala

kecanduan *game online* berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji linearitas dalam penelitian ini, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2.
Hasil Uji Linearitas

Uji	F	Sig	Keputusan
Linearity	99.872	0.000	Linear

Sumber: pengolahan data primer penelitian, 2022

Berdasarkan uji linearitas diperoleh nilai F sebesar 99.872 dengan *deviation from linearity* signifikansi 0,000 sehingga nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($F=99.872$; $p=0.000$; $p<0,05$). Dengan demikian pada variabel kontrol diri terhadap variabel kecanduan *game online*, kedua variabel memiliki hubungan yang linear, sehingga dapat dilakukan uji hipotesis.

Dalam pengujian hipotesis rumus yang digunakan adalah *regresi sederhana*. Dengan menggunakan bantuan program komputer SSPS (*Statistical Package For Social Science*) versi 16.0 *for windows* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3.
Hasil Uji Hipotesis
ANOVA^b

	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4027.735	1	4027.735	51.469	.000 ^a
	Residual	4538.865	58	78.256		
	Total	8566.600	59			

a. Predictors: (Constant), kontrol diri

b. Dependent Variable: kecanduan *game online*

Dari hasil uji hipotesis pada tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa nilai $F=51.469$ dengan taraf signifikansi $p (0,000)$. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *kontrol diri* terhadap *kecanduan game online* pada remaja, dengan tingkat signifikansi $p (0,000) < p (0,05)$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan adalah hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan ada pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada remaja diterima.

Hasil analisis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan dari kontrol diri terhadap kecanduan *game online* dengan taraf signifikansi (p) sebesar $0,000 < 0,05$, artinya ada pengaruh negatif kontrol diri terhadap kecanduan *game online*. semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan *game online*,

semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku kecanduan *game online*. Hasil penelitian ini didukung oleh Rudianto, dkk (2020:51) terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* yang artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kemungkinan kecanduan *game online*.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Fitri, dkk (2021:43) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*. Selain itu hasil penelitian Annisa (2021:21) menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif, jika kontrol diri tinggi maka adiksi *game online* rendah, begitu juga sebaliknya. Kecanduan *game online* yang dialami oleh remaja mengalami gangguan kontrol terhadap hasrat atau keinginan bermain *game online* secara berlebih yang harus terpuaskan yang akan mengganggu aktivitas wajar sehari-hari. Hasrat ini akan menimbulkan pemikiran remaja agar dapat bermain *game online* secara terus menerus dan remaja yang sudah kecanduan *game online* tidak akan berpikir selain dapat bermain *game online*. Hal ini di dukung oleh Casmini (2016:15) menjelaskan bahwa kecanduan *game online* adalah suatu gangguan kontrol terhadap hasrat atau keinginan bermain *game online* secara berlebih, kompulsif atau memuaskan diri sehingga timbul ketidakberdayaan atau ketidakmampuan untuk menghentikan aktivitas *game online* yang pada akhirnya mempengaruhi aktivitas wajar sehari-hari.

Menurut Milatilah (2019:8) kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* ialah kurangnya kemampuan untuk membebaskan diri dari memikirkan permainan, pengabaian kerjaan, sebagai peralihan terhadap masalah sehari-hari dan dilampiaskan lewat bermain *game*, serta kurangnya kemampuan untuk kontrol diri pada individu tersebut yang membuat pemain tersebut kurang sanggup untuk mengantisipasi akibat negatif yang mencuat dari bermain *game online* seperti mengabaikan kegiatan lainnya.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh O'Donoghue & Rabin (dalam Harkina, dkk 2019:43) *self-control* merupakan suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku remaja, sehingga dengan memperkuat *self-control* remaja, diharapkan remaja dapat mengarahkan tingkah

lakunya saat bermain *game online* dengan lebih baik, serta meningkatkan kemampuan dalam pengelolaan diri remaja.

Hasil penelitian ini juga diperoleh perhitungan koefisien determinasi (r^2) sebesar 47% yang berarti bahwa kontribusi variabel kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada remaja sebesar 47%, sedangkan sisanya sebesar 53% dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Faktor-faktor yang mempengaruhi *game online* yaitu kondisi psikologis, pola asuh, jenis *game online*, kurangnya aktivitas, gender dan depresi, Dewandari (dalam Irawan dkk, 2021:12).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada remaja dengan taraf signifikansi (p) sebesar $0,000 < 0,05$, artinya ada pengaruh negatif kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada remaja, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan *game online* pada remaja, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan *game online* pada remaja.

Kepustakaan

- Casmini, S. F. (2016). Efektivitas pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk mengurangi kecanduan game online pada anak sekolah dasar di SD N Jumeneng, Sumberadi, Melati, Sleman. *Jurnal Hisbah*, 13(2), 14-33.
- Cahayani, F. (2021). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan Teknik self-management untuk meminimalisir Kecanduan game online pada siswa kelas X di SMAN 2 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 151-161.
- Harkina, P., Koesma, R., & Wungu, E. (2019). Pelatihan strategi pengelolaan diri untuk meningkatkan self control pada remaja. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 41-50.
- Hidayati, I., & Afiatin, T. (2020). Peran kontrol diri dan mediasi orang tua terhadap perilaku penggunaan internet secara berlebihan. *Journal Gamajop*, 6(1), 43-55.
- Irawan, S., & Dina, W. S. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* peserta didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1), 9-19.

- Kusumawati, R., Aviani, Y., & Molina, Y. (2017). Perbedaan tingkat kecanduan (adiksi) games online pada remaja ditinjau dari gaya pengasuhan. *Jurnal RAP UNP*, 8(1), 88-99.
- Milatillah, H. (2019). Rasional emotive behavior therapy (rebt) untuk mereduksi kecanduan game online pada peserta didik SMP. *Jurnal Quanta*, 3(1), 7-11.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148-158.
- Nurbaiti. (2020). Kecanduan bermain game online dan hubungannya dengan penidikan karakter Islami siswa. *Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam*, 3(1), 55-67.
- Annisa, R. N. (2021). Hubungan kontrol diri dengan adiksi game online pada siswa kelas X Ma N 1 Kota Serang Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 18(1), 17-23.
- Ridder, D. T. D., Denise, Lensvelt, L., Mulders., Finkenauer, C., Stok, M. F., & Baumeister, F. R. (2010). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Journal Personality and Social Psychology*, 16(1), 76-99.
- Rudianto P. N., Aspin., & Pambudhi, A. Y. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada dewasa awal di desa Mondoke. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1), 51-58.
- Santoso, Y., & Purnomo, J. (2017). Hubungan kecanduan game online terhadap penyesuaian sosial pada remaja. *Jurnal Humaniora Yayasan Bina Darma*, 4(1), 27-44.
- Sari Mita Ambar dan Astuti Kamsih. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa. *Jurnal Syntax Idea*, 2(2), 1-8.
- Simatupang, M., Baihaqi, A., & Guritna, T. (2022). The meaning of work and work performance on autism therapist: The mediating role of employee engagement. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 7(8), 165-172.
- Simatupang, M. (2020). Budaya organisasi sebagai variable prediktor sebagai organizational citizenship behavior pada karyawan koperasi. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 5(1), 8-19.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *Journal of Family Therapy*, 37, 355-372.