

Pengaruh Dukungan Sosial dan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja di Wilayah Sidoarjo

Oleh:

Vivit Arini

Nurfi Laili

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Januari, 2026



Pendahuluan

- Perkembangan teknologi digital membuat game online menjadi salah satu aktivitas yang paling banyak diminati oleh remaja sebagai bentuk hiburan dan pelarian dari tekanan akademik maupun emosional.
- Karakteristik perkembangan remaja yang kemampuan kontrol dirinya belum berkembang secara optimal membuat remaja kesulitan mengatur emosi dan perilaku, sehingga lebih rentan menggunakan game online secara berlebihan.
- Penggunaan bermain game online yang tinggi dan tidak terkontrol dapat berkembang menjadi kecanduan, yang berdampak pada penurunan prestasi belajar, gangguan psikologis, serta menurunnya kualitas hubungan sosial remaja.
- Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar membantu remaja merasa diperhatikan dan didukung, sehingga remaja tidak menjadikan game online sebagai pelarian utama.
- Kontrol diri membantu remaja mengatur waktu bermain, menahan keinginan untuk terus bermain, dan mengendalikan penggunaan game online agar tidak berlebihan.

Metode

. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei korelasional non eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 4.022 peneliti menggunakan rumus slovin untuk menentukan sampel dengan sampel penelitian 364 responden pada remaja berusia 16-19 tahun. Instrumen dalam penelitian ini yaitu terdapat 3 skala dukungan sosial memiliki 12 item, skala kontrol diri memiliki 25, dan skala kecanduan game online memiliki 21 item dengan menggunakan skala likert 4 poin. Teknik analisa data yang digunakan peneliti yaitu purposive sampling ialah teknik yang berdasarkan kriteria yang diperlukan. Analisa data yang digunakan ialah analisis deskriptif, uji asumsi klasik terdiri dari: Uji Normalitas, Uji Linearitas, Uji Multikolinearitas, Uji Heterokedastisitas, Analisis Regresi Linear Berganda, Korelasi Person. Perangkat untuk pengolahan data peneliti menggunakan SPSS

Hasil

- **Dukungan sosial dengan kecanduan game online:**

- $r = -0,923$, $p < 0,05$ (menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara dukungan sosial dan kecanduan game online).

Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima remaja, maka semakin rendah tingkat kecanduan game online).

- **Kontrol diri dengan kecanduan game online:**

- $r = -0,830$, $p < 0,05$ (menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara kontrol diri dan kecanduan game online).

Hal ini berarti remaja dengan kontrol diri yang lebih baik cenderung memiliki tingkat kecanduan game online yang lebih rendah).

- **Pengaruh simultan:**

- $F = 1655,838$, $p < 0,05$ (yang berarti dukungan sosial dan kontrol diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kecanduan game online).

- $R^2 = 0,902$ (90,2%) (tingkat kecanduan game online pada remaja dapat dijelaskan oleh dukungan sosial dan kontrol diri, sedangkan 9,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini).

Pembahasan

- 1. Dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif bagi remaja**, karena remaja yang mendapatkan perhatian, arahan, dan dukungan emosional dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan cenderung mampu menghadapi tekanan tanpa menjadikan game online sebagai pelarian utama.
- 2. Kontrol diri membantu remaja mengatur waktu dan dorongan bermain game**, sehingga remaja mampu membatasi durasi bermain, menahan keinginan untuk terus bermain, serta memprioritaskan kewajiban akademik dan sosial.

Pembahasan

3. **Dukungan sosial yang baik dapat memperkuat kontrol diri**, karena adanya pengawasan, arahan, serta dukungan dari lingkungan membantu remaja membentuk kebiasaan positif dan perilaku yang lebih terkontrol.
4. **Keterkaitan dukungan sosial dan kontrol diri secara bersama-sama menurunkan risiko kecanduan game online**, yang ditunjukkan melalui hasil penelitian bahwa kedua variabel tersebut memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecanduan game online pada remaja.

Temuan Penting Penelitian

- Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat dukungan sosial, kontrol diri, dan kecanduan game online pada kategori sedang, yang mengindikasikan adanya risiko kecanduan yang perlu mendapatkan perhatian.
- Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran dukungan sosial terhadap kecanduan game online lebih besar dibandingkan kontrol diri, sehingga faktor lingkungan menjadi sangat penting dalam perilaku bermain game remaja.

Kesimpulan

Remaja perlu meningkatkan kemampuan kontrol diri agar dapat mengatur waktu dan perilaku bermain game online dengan baik. Orang tua dan lingkungan diharapkan memberikan dukungan sosial yang positif melalui perhatian, pengawasan, dan komunikasi yang baik. Selain itu, sekolah perlu mengembangkan edukasi penggunaan teknologi secara sehat agar siswa mampu memanfaatkan teknologi secara bijak. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain, seperti efikasi diri atau pola asuh, untuk memperdalam kajian mengenai kecanduan game online pada remaja.

Referensi

- [1] referensi remaja pendahuluan paragraf 1.
- [2] ” N. Mustikawati et al., “ANALISIS KEPARAHAN KECANDUANGAMEONLINE PADA REMAJA (STUDI KASUS SMP NEGERI 3KESESI),”vol. 9, no. 1. A.
- [3] Kholik and A. Soegiarto, “Sosialisasi Edukatif dalam Penanggulangan Dampak Kecanduan Game Online di Yayasan Nurul Ihsan, Klender, Jakarta Timur,” DedikasiJurnal Pengabd. Kpd. Masy., vol. 3, no. 2, Jun. 2023, doi: 10.31479/dedikasi.v3i2.232.
- [4] “alfina,+272-550-1-RV+konsep+adiksi (1).”
- [5] R. P. Trisnani and S. Y. Wardani, “TINGKAT KECANDUAN GAMEONLINEPADASISWASEKOLAH MENENGAHPERTAMA,”2018.
- [6] Fitra Fitriani, Erina Dwi Saputri, Mayang Permata Sari, Rio Anugrah, and Apriyadi, “PERBEDAAN GENDER TERHADAP KECANDUAN INTERNET DAN GAME ONLINE PADA REMAJA,”J.Communi.Soc.Sci., vol. 1, no. 2, pp. 72–78, Dec. 2023, doi: 10.61994/jcss.v1i2.330.
- [7] I. Roswati, “Diajukan Sebagai Salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana strata satu dalam bidang Psikologi (S.psi)”.
- [8] D. C. Rahayuningrum, Z. Putit, and I. Erwina, “Hubungan Motivasi Bermain Game Online Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Adiksi Game Online Pada Remaja di SMPNKotaPadang,”J. Kesehat. Med. Saintika, vol. 10, no. 1, p. 115, Jun. 2019, doi: 10.30633/jkms.v10i1.315.

Referensi

- [9] H. Halijah, S. Satnawati, and A. Yurni Ulfa, “Dampak Game Online Terhadap Pembelajaran,” J. PTI Pendidik. DAN Teknol. Inf. Fak. Kegur. ILMU Pendidik. Univ. PUTRA Indones. YPTK PADANG, vol. 10, no. 2, pp. 93–99, Oct. 2023, doi: 10.35134/jpti.v10i1.165
- [10] E. Novrialdy, “Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya,” Bul. Psikol., vol. 27, no. 2, p. 148, Dec. 2019, doi: 10.22146/buletinpsikologi.47402.
- [11] “admina,+37+-+Gofar+640-648.”
- [12] I. P. I. Putri, “FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA”.
- [13] I. N. Cahyani and A. F. Prasetya, “PENTINGNYA DUKUNGANSOSIALDALAMMEREDUKSIKECANDUAN GAMEONLINEMAHASISWA,” 2024.
- [14] Nova Nurannisa and Erikha Shara Putri Sagita, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Keputusan Karir pada Mahasiswa Universitas Pamulang,” J. Manag. Creat. Bus., vol. 3, no. 1, pp. 208–220, Dec. 2024, doi: 10.30640/jmcbus.v3i1.3606.
- [15] Puji Kurniati, “Peran Pengetahuan Keluarga dalam Meningkatkan Kemampuan Perawatan Pasien Gangguan Jiwa Berbasis Komunitas,” J. Siti Rufaidah, vol. 3, no. 4, pp. 100–114, Nov. 2025, doi: 10.57214/jasira.v3i4.250.
- [16] S. Karabatak and M. Alanoğlu, “Perceived Social Support as a Predictor of Teacher Candidates’ Smartphone Cyberloafing,” Int. J. Psychol. Educ. Stud., vol. 8, no. 4, pp. 195–209, Dec. 2021, doi: 10.52380/ijpes.2021.8.4.522.
- [17] D. K. Rahmayani and Y. A. Rozali, “PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA YANG BERMAIN FREE FIRE DI JAKARTA”.
- [18] R. Hardiyanti, M. Simon, and N. Wahdania, “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Anak Yang Kecanduan Game Online Di Kelurahan Malawei Kota Sorong,” 2024.

Referensi

- [18] R.Hardiyanti, M. Simon, and N. Wahdania, “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Anak Yang Kecanduan GameOnline DiKelurahan Malawei Kota Sorong,” 2024.
- [19] D.N.H.Laksono, H. Subekti, and E. Madyaningrum, “Hubungan antara Kecanduan Game Internet dengan Keterampilan Sosial pada Remaja di Kota Yogyakarta,” *J. Keperawatan Klin. Dan Komunitas Clin. Community Nurs. J.*, vol. 6, no. 3, p. 138, Nov. 2022, doi: 10.22146/jkkk.68450.
- [20] A.A. Putri, T. Supriyadi, and R. Abdillah, “Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja,” 2025.
- [21] N.B.Astrella, N. Kholifah, A. Chusnah, and P. D. Kurniawati, “Grit Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau Dari Self-Discipline dan Self-Control,” *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, vol. 10, no. 2, pp. 422–434, Sep. 2023, doi: 10.35891/jip.v10i2.4348.
- [22] W.A.Mufidah, “FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG”.
- [23] H.Hardianti and S. Wimbarti, “Kesepian Sebagai Mediator Antara Dukungan Sosial dengan Kecenderungan Adiksi Video Game pada Anak,” *Psychopolytan J. Psikol.*, vol. 4, no. 2, pp. 130–142, Feb. 2021, doi: 10.36341/psi.v4i2.1537.
- [24] D.Oleh, “Jurnal Penelitian & Pengukuran Psikologi,” vol. 09, 2020. [25] A.N.F. Madjid, Aswar, and A. Tajuddin, “Effects of Self-Control Ability in Pressing Aggressive Behavior,” *Psikologia J. Psikol.*, vol. 6, no. 1, pp. 1–11, May 2022, doi: 10.21070/psikologia.v6i1.1210.
- [25] A.N.F. Madjid, Aswar, and A. Tajuddin, “Effects of Self-Control Ability in Pressing Aggressive Behavior,” *Psikologia J. Psikol.*, vol. 6, no. 1, pp. 1–11, May 2022, doi: 10.21070/psikologia.v6i1.1210.

