

# The Relationship of Self-Control with the Intensity of Playing Online Games in Students of SMP PGRI Ngoro Mojokerto

## [Hubungan Self-Control dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Siswa SMP PGRI Ngoro Mojokerto]

Fitri Auliya Nurul Izza<sup>1)</sup>, Hazim<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: hazim@umsida.ac.id

**Abstract.** *This study aims to determine the relationship of Self-control with the intensity of playing online games in SMP PGRI Ngoro students. The intensity of playing online games is the duration and frequency of playing online games. This study used quantitative methods, with participants of 105 students who played online games with an age range of 11-14 years. The hypothesis test shows that there is a significant and negative relationship between the Self-control variable and the intensity variable of playing online games. This means that the higher the Self-control, the lower the intensity of playing online games. Vice versa, the lower the Self-control, the higher the intensity of playing online games.*

**Keywords;** *Self-control, Intensity of playing online games, students*

**Abstrak.** *Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan Self-control dengan intensitas bermain game online pada siswa SMP PGRI Ngoro. Intensitas bermain game online adalah lamanya durasi dan frekuensi untuk bermain game online. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan partisipan 105 siswa yang bermain game online dengan rentang usia 11-14 tahun. Uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif pada variabel Self-control dengan variabel intensitas bermain game online. Artinya semakin tinggi Self-control maka semakin rendah intensitas bermain game online. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah Self-control maka semakin tinggi intensitas bermain game online.*

**Kata Kunci;** *Self-control, Intensitas Bermain Game Online, Siswa*

## PENDAHULUAN

Pada zaman sekarang internet sangatlah mudah diakses oleh seluruh penduduk dunia. Keberadaan internet mempermudah keperluan manusia seperti berbelanja, berkomunikasi, belajar, mencari hiburan dan kegiatan lainnya. Pengguna internet pada saat ini sudah tidak terbatas oleh usia, dari akan-anak hingga manula bisa mempergunakan internet. Ditunjukkan dengan data survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pengguna internet di Indonesia sebanyak 77,02%. Anak berusia 5-12 tahun sebanyak 62,43%, usia 13-18 tahun sebanyak 99,16%, usia 19-34 tahun sebanyak 98,64%, usia 35-54 tahun sebanyak 87,30%, dan pada usia 55 tahun ke atas sebanyak 51,73%. Dengan tingginya penggunaan internet di Indonesia dari berbagai usia dapat dikatakan apabila internet sangat mudah diakses kapanpun dan dimanapun.

Internet juga dipergunakan oleh pelajar untuk mengakses hiburan [1]. Pada saat ini dunia hiburan digital yang pesat mengalami kemajuan dan juga banyak peminatnya yakni *game online*. *Game online* merupakan perkembangan teknologi yang sangat mudah diakses melalui berbagai macam gadget[2]. *Game online* menjadi multimedia yang dapat memunculkan daya Tarik tinggi pada penggunaannya terutama *game online* yang mempergunakan interaksi[3]. *Game online* tidak hanya bisa bermain bersama dengan orang yang ada disebelahnya, melainkan bisa juga bermain dengan orang yang berbeda wilayah maupun bermain dengan orang di belahan dunia lainnya[4]. *Game online* digunakan sebagai sarana penghilang suasana kesepian [5]. *Game online* dapat memberikan manfaat sosial dan juga kesejahteraan pada individu [6] seperti dukungan sosial [7]. Meskipun dapat difungsikan sebagai sarana rekreasi namun *game online* juga dapat berdampak buruk bagi penggunaannya[8]. Pengguna *game online* sering kali mengalami adiksi, ditandai dengan bermain >4-5 jam per hari dan lebih mementingkan bermain game daripada aktivitas lain[8].

Dengan situasi ini maka timbul konflik yang disebabkan oleh pengabaian tugas-tugas peran sosial, tugas pekerjaan dan pendidikan serta aktifitas fisik dalam keseharian[8].

Remaja atau pelajar merupakan salah satu target dari pemasaran *game online* karena remaja pada umumnya memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi[2] mengenai kehidupan manusia disekitar mereka dan selalu ingin tahu hal-hal yang dialami kawan-kawan mereka[9]. Masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa tentunya masih meninggalkan beberapa kebiasaan saat masih anak-anak. Bermain, kegiatan yang sering dilakukan oleh Sebagian besar anak-anak, dan kegiatan tersebut bisa berlanjut hingga masa remaja menuju dewasa. *Game online* adalah permainan yang di gandrungi oleh remaja. *Game online* diciptakan dengan adanya level *game* yang semakin naik level semakin menantang membuat rasa ingin mencapai dan menahkukkan level tersebut semakin meningkat, sehingga tak jarang remaja yang mayoritas adalah seorang pelajar lalai dengan kewajibannya untuk belajar dan lebih memilih untuk menyelesaikan level pada *game online*. Berdasarkan data yang dilaporkan *We Are Social*, Indonesia menjadi negara dengan jumlah pemain video game terbanyak ketiga di dunia. Laporan tersebut mencatat ada 94,5% pengguna internet berusia 16-64 tahun di Indonesia yang memainkan video game per januari 2022[10].

Intensitas bermain *game online* merupakan frekuensi dan durasi lamanya aktivitas individu dalam memainkan berbagai macam permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain melalui jaringan internet[11]. Intensitas bermain *game online* merupakan situasi saat individu melakukan kegiatan yang bersifat menghibur diri menggunakan *smartphone*, PC (personal computer), atau konsol permainan[12]. Adapun aspek-aspek intensitas bermain *game online* yang disampaikan oleh Horrigan ada dua, yakni[13]; a). frekuensi, menurut kamus Bahasa Indonesia adalah kekerapan, jadi frekuensi disini adalah seberapa sering individu melakukan aktivitas bermain permainan online (dalam bentuk frekuensi seperti sekali, dua kali, tiga kali, dan seterusnya dalam rentang waktu yang ditentukan). b). aktivitas, merupakan seberapa sering individu melakukan aktivitas bermain permainan online, dalam hal ini seperti lama waktu yang digunakan untuk bermain permainan online, semakin banyak waktu yang digunakan semakin lama seseorang bermain permainan online.

Dimiyati dan Mujiono mengelompokan intensitas bermain *game online* dari tingkatan rendah hingga tinggi antara lain[14]; 1). Intensitas rendah, mempunyai ciri-ciri yaitu tidak termotivasi untuk menghadapi sesuatu yang sulit, dengan sedikit berusaha, dan menghindari sesuatu yang tidak bermanfaat. Jika dikaitkan dengan bermain *game online*, maka individu tersebut hanya sedikit meluangkan waktunya untuk bermain *game online*, yaitu dengan durasi 1-2 jam dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu. 2). Intensitas Sedang, mempunyai ciri-ciri rendahnya kepercayaan diri dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas, dan menurunnya motivasi. Jika dikaitkan dengan bermain *gameonline*, individu hanya memainkan game untuk mengisi waktu kosong, dengan durasi 3-5 jam perhari dengan frekuensi 3-5 kali dalam seminggu. 3). Intensitas Tinggi, mempunyai ciri-ciri tingginya keinginan terhadap sesuatu dan sangat percaya diri dalam menyelesaikan suatu keberhasilan. Jika dikaitkan dengan bermain *game online*, individu mempunyai keinginan kuat dalam bermain hingga sangat sulit untuk mengontrol waktunya, dengan durasilebih dari 5 jam dan dengan frekuensi setiap hari.

Tingginya intensitas bermain *game online* membuat para pemainnya lupa waktu, kurangnya bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, lebih mudah terbawa emosi, mudah dipengaruhi oleh perasaan, mempengaruhi pola pikir, lupa tanggung jawab pribadi, serta melupakan kehidupan di dunia nyata[4]. Tanggung jawab yang sudah dibebankan kepada remaja untuk mengambil keputusan sendiri seringkali remaja lupa akan akan kebutuhan mendasar mereka seperti mandi, makan dan belajar dikarenakan perhatian yang penuh terhadap *game online* yang dimainkan[15]. Hal ini akan memberikan dampak buruk bagi individu terutama remaja baik terhadap dirinya sendiri, kesehatannya, emosinya, psikisnya maupun lingkungannya[4]. Penelitian yang dilakukan di suatu sekolah di Yogyakarta menyatakan semakin tinggi intensitas bermain *game online*, maka semakin rendah prestasi belajar siswa[16]. Hal ini tentunya menjadi kesenjangan yang terjadi pada pelajar. Idealnya seorang pelajar dapat membatasi diri Ketika bermain *game online* serta mendapat pengawasan yang baik dari orang tua Ketika bermain sehingga dapat mengontrol frekuensi dan durasi bermain mereka karena memiliki tugas utama yakni belajar[4]. Dampak negatif yang ditimbulkan dapat diminimalisir salah satunya dengan mengontrol perilaku dan membuat Batasan dalam bermain *game online*[17]. Pada kehidupan remaja dengan tingginya penggunaan *game online* seharusnya dapat diimbangi dengan kontrol diri pada remaja[18]. Remaja dengan tingkat kontrol diri yang rendah memiliki faktor resiko terkait penggunaan *game online* dan screen time yang berlebihan[19]. Bermain *game online* bisa dilakukan apabila mengalami kejenuhan di dalam belajar akantetapi dalam batas wajar. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa individu tersebut sudah mampu menunjukkan *self-control* yang tinggi. Individu yang memiliki *self-control* bisa membatasi perhatiannya pada hal-hal tertentu maupun orang lain, karena dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian kepada kebutuhan pribadinya, tidak hanya fokus terhadap kebutuhan atau kepentingan orang lain[20].

*Self-control* yakni kemampuan seseorang untuk menekan atau melawan impuls-impuls atau tingkah laku yang impulsif[21]. *Self-control* akan mempengaruhi seseorang untuk memodifikasi perilakunya agar sesuai dengan masing-masing situasi sosial, agar dapat memberi kesan responsive terhadap berbagai petunjuk situasional, fleksibel, dan memiliki sikap yang hangat juga terbuka[22]. Kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respon di dalam diri individu, serta menghilangkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan

menahan diri dari suatu tindakan yang dilakukan[23]. *Self-control* memiliki lima aspek utama[20], yakni; *self-discipline* (kedisiplinan mandiri), yakni kemampuan individu melakukan disiplin diri dengan menahan diri dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasinya. *Deliberate/Nonimpulsive* (aksi yang tidak impulsif), kecenderungan individu melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, hati-hati dan tidak tergesa-gesa. *Healthy Habits* (pola hidup sehat), mengatur pola perilaku menjadi suatu kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. *Work Ethic* (etika dalam mengerjakan sesuatu) yakni penilaian individu terhadap regulasi diri mereka dalam layanan etika kerja. *Reliability* (kehandalan) yakni dimensi terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka Panjang untuk pencapaian tertentu. Adapun faktor yang mempengaruhi *self-control*[4], yakni; faktor eksternal yaitu meliputi keluarga, karena dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seorang anak. Faktor internal yaitu meliputi faktor usia dan kematangan, yang artinya semakin bertambah usianya maka individu mempunyai *self-control* yang lebih baik dan matang.

Penelitian oleh Fazeli dkk, (2020) menjelaskan manfaat bermain *game online* tergantung pada frekuensi dan durasi penggunaan. Peneliti juga menyarankan seharusnya individu dapat memiliki *self-control* yang baik batas frekuensi dan durasi rentang waktu yang dihabiskan dalam bermain *game online* agar tidak menimbulkan masalah perilaku seperti kecanduan[17]. Untuk itu diperlukannya kemampuan untuk mengatur dan mengontrol perilaku saat bermain *game online* pada diri remaja.

Penelitian oleh Puteri, (2018) menjelaskan bahwasanya *game online* boleh untuk dimainkan akan tetapi dengan durasi yang cukup dan juga di mainkan Ketika jenuh belajar. Peneliti juga menyarankan untuk memiliki *self-control* yang tinggi agar meminimalisir tindakan-tindakan yang tidak terkendali. Semakin tinggi *self-control* individu maka semakin rendah intensitas bermain *game online*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri individu maka semakin tinggi intensitas bermain *game online* nya.

Berdasarkan dari seluruh penjelasan di atas, menunjukkan bahwa *self-control* memiliki peran untuk mengatur intensitas bermain *game online* individu. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-control* individu maka semakin rendah intensitas bermain *game online*. Dan sebaliknya apabila semakin rendah tingkat *self-control* individu maka semakin tinggi intensitas bermain *game online*. Maka hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada siswa SMP PGRI Ngoro Mojokerto.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional, dimana penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan. Peneliti melibatkan subjek siswa SMP yang berusia 11-14 tahun, karena pada masa ini siswa berada pada tahapan operasional formal, dimana seorang siswa mampu berpikir logis mengenai soal abstrak serta menguji hipotesis secara sistematis. Bisa menaruh perhatian terhadap masalah hipotesis, masa depan dan masalah ideologis[24]. Alasan digunakannya penelitian korelasional ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu variabel *self-control* dan variabel intensitas bermain *game online*.

Populasi pada penelitian ini merupakan siswa sekolah menengah pertama (SMP) yang berusia 11-14 tahun yang berada di SMP PGRI, Ngoro, Mojokerto dengan jumlah populasi 140 siswa. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik *purposive sampling*, *purposive sampling* merupakan sebuah Teknik sampling non random, dimana periset memastikan kriteria yang sesuai dengan tujuan riset sehingga diharapkan bisa menanggapi kasus riset[25]. Pada penelitian ini menggunakan dua skala atau instrument yang digunakan. Skala yang pertama yakni skala *self-control* yang terdiri dari lima aspek yakni *self-discipline*, *deliberate/nonimpulsive*, *healty habits*, *work ethic*, *reliability* yang di susun oleh Tangney, Baumeister, dan Boone[20]. Aitem yang di adopsi berjumlah 25 butir yang dikatakan valid, pada *tryout* yang dilakukan oleh peneliti dengan 25 subjek tidak mendapati aitem yang gugur, sehingga jumlah aitem masih sama yakni 25 butir aitem yang valid. Sedangkan hasil reliabilitas skala *self-control* memiliki nilai reliabilitas yang tinggi yakni sebesar 0.921. Skala *self-control* ini memiliki validitas yang bergerak dari angka 0.921 sampai dengan 0.355.

Skala berikutnya yakni skala intensitas bermain *game online* yang terdiri dari dua aspek yakni aspek frekuensi dan juga lama mengakses yang disusun oleh Horrigan[12]. Aitem yang di adopsi berjumlah 26 aitem yang dinyatakan valid, pada *tryout* yang dilakukan oleh peneliti dengan 25 subjek menghasilkan adanya 1 aitem yang dinyatakan gugur dan 25 aitem yang dinyatakan valid. Hasil reliabilitas pada skala intensitas bermain *game online* sebesar 0.952. skala intensitas bermain *game online* ini memiliki validitas yang bergerak dari angka 0.952 sampai dengan 0.588.

Sebelum pengolahan data lebih lanjut, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu menggunakan program *software jeffrey's amazing statistics program (JASP)* 0. 16. 3. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan grafik *standardized Residual Histogram* terhadap *self-control* dan juga intensitas bermain *game online* menyatakan bahwa data terdistribusi normal, karena nilai mediannya lebih besar. Uji linieritas dilihat melalui grafik *scatter plots*, hasilnya menunjukkan titik-titik yang persebarannya mendekati garis linieritas dan membentuk oval atau elips sehingga uji linieritas terpenuhi. Berdasarkan hasil uji asumsi, maka peneliti melanjutkan analisis menggunakan statistik

parametrik *Pearson Product Moment* karena asumsi normalitas terpenuhi. Uji korelasi menggunakan program *jeffrey's amazing statistics program (JASP) 0. 16. 3 for Windows* dalam melakukan analisis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasar analisis deskriptif terhadap data yang dikumpulkan maka diperoleh hasil seperti pada table di bawah ini.

Tabel 1 Kategorisasi Skor Subjek

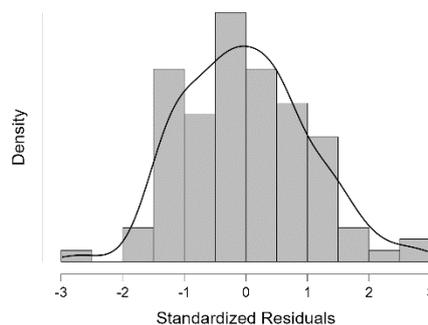
Kategori	Jumlah Subjek Pada Masing-Masing Skala			
	<i>Self-Control</i>		Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	
	$\Sigma$ Subjek	%	$\Sigma$ Subjek	%
Sangat Rendah	6	6%	11	11%
Rendah	16	15%	49	47%
Sedang	27	26%	21	20%
Tinggi	47	45%	19	18%
Sangat Tinggi	8	8%	4	4%
Total	104	100%	104	100%

Berdasarkan tabel kategori skala *self-control* diatas, maka dapat diketahui dari 104 subjek, 6 diantaranya memiliki tingkat *self-control* sangat rendah, 16 subjek dengan tingkat *self-control* rendah, 27 subjek dengan tingkat *self-control* sedang, 47 subjek dengan tingkat *self-control* tinggi, dan 8 subjek dengan tingkat *self-control* sangat tinggi. Sedangkan kategori skala intensitas bermain *game online* dari 104 subjek, 11 subjek dengan tingkat intensitas bermain *game online* sangat rendah, 49 subjek dengan tingkat intensitas bermain *game online* rendah, 21 subjek dengan tingkat intensitas bermain *game online* sedang, 19 subjek dengan tingkat intensitas bermain *game online* tinggi, dan 4 subjek dengan tingkat intensitas bermain *game online* sangat tinggi.

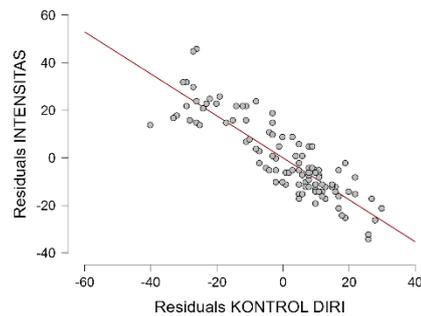
Siswa SMP PGRI Ngoro memiliki *self-control* yang tinggi. Hal ini dapat dilihat pada tabel kategorisasi skor subjek dimana presentase dan jumlah siswa yang ada pada kategorisasi tinggi. Berbeda dengan intensitas bermain *game online*, dimana siswa SMP PGRI Ngoro memiliki intensitas bermain *game online* rendah. Hal ini dapat dilihat pada tabel kategorisasi skor subjek dimana presentase dan jumlah siswa yang ada pada kategorisasi rendah.

Hasil uji normalitas data *standardized Residual Histogram* terhadap *self-control* dan intensitas bermain *game online* menyatakan bahwa data terdistribusi dengan normal. Dibuktikan dengan grafik kurva yang nilai mediannya lebih besar, seperti pada gambar berikut

Grafik 1 Hasil Uji Normalitas



Berdasarkan hasil uji linieritas pada patrial plots untuk *self-control* dengan intensitas bermain *game online* menyatakan bahwa titik-titik dengan persebarannya mendekati garis linieritas dan membentuk elips atau oval sehingga uji linieritas bisa dikatakan terpenuhi. Seperti pada gambar berikut



Untuk melihat apakah hipotesis diterima atau ditolak maka dilakukan uji korelasi antara variabel *self-control* dengan variabel intensitas bermain *game online* untuk melihat hubungan dari kedua variabel. Uji hipotesis yang digunakan adalah statistic parametrik *Pearson Product-Moment Corelation* yang menghasilkan nilai ( $r = -0.871$ ) yang artinya besaran efek dari kedua variabel besar, pada nilai signifikansi ( $p = <.001$ ) dari kedua variabel menunjukkan sangat signifikan, seperti gambar berikut

Pearson's Correlations		Pearson's r	p
INTENSITAS	- KONTROL DIRI	-0.871 ***	< .001
* p < .05, ** p < .01, *** p < .001			

Hipotesis dari penelitian ini menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara *self-control* dengan intensitas bermain *game online* pada siswa SMP PGRI Ngoro. Kesimpulan tersebut menjelaskan adanya hubungan yang bersifat negatif antara *self-control* dengan intensitas bermain *game online* yang bersifat kuat dan signifikan, hal ini bisa dilihat pada hasil penelitian uji hipotesis dengan nilai ( $r = -0.871$ ) dan signifikansi dengan nilai ( $p = <.001$ ). berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan bahwa apabila *self-control* meningkat, maka intensitas bermain *game online* menurun. Begitu pula sebaliknya, jika *self-control* menurun, maka intensitas bermain *game online* meningkat. Pernyataan ini membuat hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh [18] dan juga [4] menyatakan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-control* dengan intensitas bermain *game online*. Seseorang yang memiliki *self-control* yang rendah pada dirinya tidak dapat mengatur dan memantapkan arah perilakunya, sehingga dapat diartikan sebagai seseorang dengan tingkat *self-control* yang rendah dapat bertindak dan berperilaku lebih terhadap segala hal yang membahagiakan dirinya[26]. Hal ini sejalan dengan teori *self-control* dari Tangney pada [27] yang mengatakan bahwa pengendalian diri (*self-control*) adalah kemampuan individu agar bisa melebihi atau menggantikan respon yang terdapat pada diri agar menghadang sifat-sifat yang tidak diharapkan timbul sebagai wujud respon dari suatu keadaan. Tangney juga menjelaskan lebih lanjut bahwa karakteristik kontrol diri adalah dapat mengendalikan pikiran, emosi, dorongan, dan mengatur performa serta dapat menghentikan kebiasaan[27]. Secara empiris dapat dijelaskan bahwa *self-control* yang rendah dapat memunculkan aktivitas bermain *game online* yang tinggi [17] juga dapat mempengaruhi motivasi belajar sehingga mengurangi waktu belajar [28] dan berdampak pada rendahnya prestasi [29].

Penggunaan *game online* dapat meningkatkan kemampuan otak untuk mengasah atau menganalisis sesuatu menjadi lebih meningkat, lebih mudah untuk memecahkan masalah, kreatif, dan imajinatif[30]. *Game online* digunakan sebagai sarana penghilang suasana kesepian [5]. *Game online* dapat memberikan manfaat sosial dan juga kesejahteraan pada individu [6] seperti dukungan sosial [7]. Akan tetapi bila orang tua maupun individu disekitar remaja kurang bisa memonitor atau bahkan tidak dapat memberikan pengawasan, kemungkinan remaja akan bermain *game online* secara berlebihan karena rasa menyenangkan dari *game online* yang membuat remaja bebas untuk menciptakan dunianya sendiri, seperti membuat karakter sesuai dengan kemauannya, dan bermain bersama pengguna lain dari wilayah manapun secara *real time* [31]. Pengguna *game online* dapat mempertaruhkan waktu dan aktivitas yang lain seperti makan, tidur, belajar, ataupun bergaul dengan teman ataupun keluarga hanya untuk bermain *game online* [32].

Diketahui pada penormaan, didapati bahwa skor *self-control* dalam penelitian ini mendapatkan kategori tinggi dengan skor sebesar 45%, sedangkan pada intensitas bermain *game online* mendapatkan kategori rendah dengan skor 47%. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa siswa SMP PGRI Ngoro mampu mengontrol dirinya dengan baik dalam hal bermain *game online*. Siswa SMP PGRI Ngoro yang memiliki *self-control* yang tinggi dan mampu untuk memperhitungkan berbagai resiko dari perilaku yang dikerjakan dan tidak melakukan kegiatan dengan berlebihan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan tingkat *self-control* siswa pada kategori tinggi dengan skor 45%, diharapkan siswa bisa mempertahankan *self-control* yang dimiliki agar tidak menimbulkan perilaku yang berdampak buruk dari perilaku yang ditimbulkan dari tingginya intensitas bermain *game online*. Bagi peneliti selanjutnya semoga penelitian ini bisa menjadi salah satu sumber referensi yang membantu. Penelitian ini tentu saja memiliki keterbatasan ataupun kekurangan, salah satu variabel pada penelitian ini sudah sangat umum di gunakan dalam penelitian sehingga hasil yang di dapat masih sama dengan peneliti sebelumnya.

### SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan *Self-control* dengan intensitas bermain *game online* pada siswa SMP PGRI Ngoro. Peneliti telah menguji hipotesis hipotesis dan hasil hipotesis penelitian ini diterima, yaitu dengan hubungan yang signifikan antara *Self-control* dengan intensitas bermain *game online*. Hubungan negative yang menunjukkan hubungan yang berlawanan yaitu *Self-control* yang tinggi bagi siswa memang mempunyai hubungan negatif dengan intensitas bermain *game online*. Semakin tinggi *Self-control* yang dimiliki remaja maka semakin rendah intensitas bermain pada remaja, begitu pula sebaliknya semakin rendah *Self-control* maka semakin tinggi pula intensitas bermain *game online*.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh partisipan penelitian dan seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam proses pengerjaan dan proses penyelesaian penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat baik dalam bidang akademik maupun praktis.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. P. Kusumawardani, "Game Online Sebagai Pola Perilaku (Studi Deskriptif Tentang Interaksi Sosial Gamers Clash Of Clans Pada Clan Indo Spirit)," 2015.
- [2] F. Firmansyah Putra, A. Rozak, ) Gilang, V. Perdana, and I. Maesharoh, "Dampak Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa Telkom University."
- [3] J. Nurhadi, R. Rahma, and A. Fadlilah, "Multimedia Based on Virtual Reality in Indonesian for Foreign Speakers Learning," *J Phys Conf Ser*, vol. 1179, 2019.
- [4] N. Putri and S. Prasetyaningrum, "The Relationship Between Self Control With Intensity of Playing Online Games on The School Children," *Psikodimensia*, vol. 17, p. 120, Jun. 2018, doi: 10.24167/psidim.v17i2.1636.
- [5] L. Zhu, "The Psychology Behind Video Games During Covid-19 Pandemic: A Case Study of Animal Crossing: New Horizons," *Hum Behav Emerg Technol*, vol. 3, no. 1, pp. 157–159, 2021, doi: <https://doi.org/10.1002/hbe2.221>.
- [6] C.-H. Jin, "The Role Of Users' Motivations In Generating Social Capital Building And Subjective Well-Being: The Case Of Social Network Games," *Comput Human Behav*, vol. 39, pp. 29–38, 2014, doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.06.022>.
- [7] T. Prochnow, L. Hartnell, and M. S. Patterson, "Depressive Symptoms, Developing Friendships, And Social Support Through Online Gaming: A Mixed-Method Analysis Of Online Gaming Network Communication," *Mental Health and Social Inclusion*, vol. 25, no. 3, pp. 243–253, Jan. 2021, doi: 10.1108/MHSI-02-2021-0011.
- [8] D. Raymond and L. Leo, "Intensitas Bermain Game Online Terhadap Pola Aktivitas Fisik Siswa SMP Advent Menia, Kabupaten Sabu, Rai Jua, NTT," 2020.
- [9] A. Diananda, "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya," 2018. [Online]. Available: [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- [10] A. V. Dihni, "Jumlah Gamers Di Indonesia Terbanyak Ketiga Di Dunia," *Databoks*, Feb. 16, 2022.
- [11] S. Nira Sandya and A. Ramadhani, "Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Imiah Psikologi*, vol. 9, no. 1, pp. 202–213, 2021, doi: 10.30872/psikoborneo.
- [12] D. R. Sari, "Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online Dengan Subjective Well Being Pada Siswa Kelas XI Pemain Game Online SMK Krian 2 Sidoarjo," 2020.

- [13] A. Apriliyani, "Hubungan Intensitas Bermain Permainan Online Dengan Kecerdasan Emosional," vol. 8, no. 1, pp. 40–47, 2020.
- [14] A. Maulana and M. Maulianza, "Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Sikap Prokastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Eksplanatif Pada Mahasiswa Jurusan Penyiaran STIKOM Interstudi Pada Game Mobile Legends)," *Journal of Communication Empowerment*, vol. 4, no. 1, 2022, [Online]. Available: <https://games.grid.id/read/152527804/gra>
- [15] I. M. D. Permana and D. H. Tobing, "Peran Intensitas Bermain Game Online Dan Pola Asuh Permisif Orangtua Terhadap Tingkat Agresivitas Pada Remaja Awal Di Kota Denpasar," 2019.
- [16] F. Nur Aklima, "Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SD Negeri 2 Banda Aceh," 2019.
- [17] S. Fazeli *et al.*, "Depression, Anxiety, And Stress Mediate The Associations Between Internet Gaming Disorder, Insomnia, And Quality Of Life During The Covid-19 Outbreak," *Addictive Behaviors Reports*, vol. 12, p. 100307, 2020, doi: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100307>.
- [18] E. P. Ningrum and R. Cahyono, "Hubungan Self-Control Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Remaja Akhir," 2022, [Online]. Available: <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- [19] A. Sadikin and A. Hamidah, "Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19," *BIODIK*, vol. 6, no. 2, pp. 214–224, Jun. 2020, doi: [10.22437/bio.v6i2.9759](https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759).
- [20] C. N. Hutasuhut, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Di Smartphone Pada Remaja," 2020.
- [21] C. P. Intani and I. Ifdil, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa," *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, vol. 4, no. 2, p. 65, Aug. 2018, doi: [10.29210/120182191](https://doi.org/10.29210/120182191).
- [22] U. Aimen and D. H. Tobing, "Pengaruh Kontrol Diri Rendah terhadap Perilaku Konsumtif Belanja Online Remaja," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, vol. 3, no. 2, p. 93, May 2022, doi: [10.24014/pib.v3i2.9930](https://doi.org/10.24014/pib.v3i2.9930).
- [23] J. P. , R. F. B. , & Angie, L. B. Tangney, "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success," *J Pers*, vol. 72, no. 2, 2004.
- [24] A. Mauliya, "Perkembangan Kognitif Pada Peserta Didik SMP (Sekolah Menengah Pertama) Menurut Jean Piaget," 2019.
- [25] I. Lenaini and R. Artikel, "Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling," vol. 6, no. 1, pp. 33–39, 2021, doi: [10.31764/historis.vXiY.4075](https://doi.org/10.31764/historis.vXiY.4075).
- [26] D. Yuniar Angelina and P. Studi Magister Psikologi Pascasarjana Untag Surabaya Andik Matulesy, "Pola Asuh Otoriter, Kontrol Diri Dan Perilaku Seks Bebas Remaja SMK," 2013. [Online]. Available: <http://info.g-excess.com/id/online.info>
- [27] G. Kanya Paramitha and S. Raihana Hamdan, "Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa selama Pandemi Covid-19," *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 1, no. 2, pp. 132–139, Feb. 2022, doi: [10.29313/jrp.v1i2.559](https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.559).
- [28] O. Gilbert, L. Ondang, B. J. Mokalulu, and S. Y. V. I. Goni, "Dampak Game Online Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fispol UNSRAT," 2020.
- [29] M. Yohanesti and G. Nuhan, "Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Jarakan Kabupaten Bantul Yogyakarta," 2016.
- [30] F. R. Doni, "Dampak Game Online Bagi Penggunaanya," *IJSE - Indonesian Journal On Software Engineering*, vol. 4, no. 2, 2018.

- [31] F. F. Putra, A. Rozak, G. V. Perdana, and I. Maesharoh, “Dampak Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa Telkom University,” *Jurnal Politikom Indonesiana*, vol. 4, no. 2, pp. 98–103, Dec. 2019, doi: 10.35706/jpi.v4i2.3236.
- [32] M. D. Griffiths and H. M. Pontes, *Addiction and Entertainment Products*. In: R. Nakatsu, M. Rsuterberg and P. Ciancarini, eds., *Handbook Of Digital Games And Entertainment Technologies*. Singapore, 2015.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*