

Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Game Online Pada Remaja SMAN 1 Gedangan

Oleh:

Adam Irvandy,

Nurfi Laili

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

08, 2023



Pendahuluan

Pesatnya pada perkembangan teknologi dan juga informasi memberikan kenyamanan dan manfaat untuk setiap manusia di era modern saat ini. Salah satu kemajuan teknologi informasi yang berkembang sangat pesat adalah internet. Menurut survei yang dilakukan pihak Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018, jumlah pengguna yang mengakses internet di Indonesia adalah 171,17 juta jiwa, dari total penduduk Indonesia sebanyak 264,16 juta jiwa. Jumlah penggunaan internet terbanyak adalah usia 15-19, pengguna internet di Indonesia menggunakan akses internet untuk hiburan. Salah satunya untuk bermain game online.

Masa remaja adalah masa-masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini remaja akan mengalami banyak perubahan pada dirinya, perubahan fisik maupun psikis. Remaja yang tumbuh di era milenial zaman sekarang ini akan banyak bersentuhan secara langsung dengan kecanggihan teknologi saat ini. Remaja merupakan cakupan usia terbesar yang rentan mengalami permasalahan penggunaan teknologi, seperti halnya game online.

Game online menjadi gaya hidup baru dari sebagian orang, banyak dari kita dihadapkan dengan berbagai jenis-jenis game online. Seperti dari game yang bergenre perang, dan lain sebagainya. Game ini dapat dimainkan dengan jenis aturan-aturan sehingga ada pemain menang dan kalah. Namun game online juga memberikan dampak yang besar bagi para pelajar atau remaja yang sering bermain game online sehingga membuat mereka ketagihan.

Organisasi Kesehatan Dunia (2018) menjelaskan bahwa kecanduan atau adiksi game online sebagai salah satu gangguan mental. Ditandai adanya pelanggaran kendali atas game dengan peningkatan prioritas game di atas aktivitas lain. Dampak negatif ditimbulkan dari kecanduan atau adiksi game online meliputi lima aspek yaitu: aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek finansial

Kontrol diri merupakan hal yang mempengaruhi kecanduan game online. Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur, menyusun, membimbing, dan mengarahkan perilaku untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Pendapat yang lain mengatakan kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk bisa mengendalikan diri serta dorongan hati seseorang ketika menghadapi masalah, terkait dengan kesejahteraan fisiologis dan psikologis, serta kemampuan seseorang untuk mengubah dorongan dan perilaku yang kurang baik

Hal inilah yang melatar belakangi penelitian ini adalah keinginan melihat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan game online pada remaja SMA Negeri 1 Gedangan. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah ada hubungan negatif antara variabel kontrol diri dengan variabel kecenderungan kecanduan game online.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu : Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan game online pada remaja SMAN 1 Gedangan

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. 2 variabel yang diteliti yaitu variabel bebas dalam hal ini kontrol diri, serta variabel terikatnya yaitu kecanduan game online. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Gedangan yang berjumlah 1253 siswa dengan usia remaja 15-19 tahun. Rumus Isaac dan Michael digunakan pada pengambilan sampel di penelitian ini, yang menggunakan taraf kesalahan 5%. Sehingga sampel dalam penelitian ini adalah 294 siswa. Teknik sampling di penelitian ini menggunakan metode simple random sampling yaitu pemilihan anggota sampel secara acak dari populasi tanpa memperhatikan strata populasi, oleh karena itu semua anggota populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih.

Pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi model skala Likert yaitu skala kontrol diri yang di adopsi dari [10] dengan nilai reliabilitas setelah dilakukan tyout sebesar 0,853 dan nilai validitas item yang berkisar 0,323 – 0,699. Skala kontrol diri didasarkan pada aspek-aspek kontrol diri yaitu self dicipline, deliberate/nonimpulsif, healthy habits, work ethic, reliability.

Skala yang kedua adalah skala kecanduan game online yang di adopsi dari [10] dengan nilai reliabilitas sebesar 0,898 dan nilai nilai validitas item berkisar 0,325 – 0,796. Skala kecanduan game online di dasarkan pada aspek-aspek yang mengukur salience (arti), tolerance (toleransi), mood modification (modifikasi mood), relapse (pengulangan), withdrawal (penarikan).

Teknik analisis data yang dipakai adalah teknik kuantitatif statistik inferensial yang merupakan teknik analisis data pada sebuah populasi atas bukti data sampel yang telah di dapatkan dengan menggunakan korelasi product moment dengan tujuan untuk mengetahui korelasi antar variabel kontrol diri sebagai varibel bebas (x) dengan kecanduan game online sebagai varibel terikat (y) dengan bantuan program JASP 0.17.2.1 for windows.

Hasil

1. Uji normalitas

Descriptive Statistics		
	Kontrol diri	Kecanduan game online
Valid	294	294
Missing	3	3
Median	52.000	62.000
Mean	52.534	62.806
Std. Deviation	17.836	13.848
Shapiro-Wilk	0.894	0.902
P-value of Shapiro-Wilk	< .001	< .001
Minimum	29.000	26.000
Maximum	97.000	104.000

Nilai variabel kontrol diri sebesar 0,894 dan nilai variabel kecanduan game online sebesar 0,902 yang berarti kedua variabel tersebut memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05, sehingga data dapat dinyatakan berdistribusi normal.

2. Uji linieritas

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	2.083.993	1	2.083.993	11.248	< .001
	Residual	54.099.956	292	185.274		
	Total	56.183.949	293			

Nilai F sebesar 11.248 kemudian nilai $p < .001$ yang berarti sangat signifikan. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa kontrol diri dengan kecanduan game online memiliki hubungan linier.

3. Uji hipotesis

Pearson's Correlations			
Variable		Kontrol diri	Kecanduan game online
1. Kontrol diri	Pearson's r	—	—
	p-value	—	—
2. Kecanduan game online	Pearson's r	-0.193	—
	p-value	< .001	—

Hasil koefisien korelasi (r) dengan jumlah -0.193 dan diketahui jika nilai p-value <.001 dengan demikian menunjukkan arah negatif antara variable kontrol diri dengan variable kecanduan *game online*. Hasil ini bisa memberikan gambaran apabila kontrol diri semakin meningkat, maka kecenderungan kecanduan *game online* semakin rendah. Begitu pula sebaliknya

4. Uji sumbangan efektif

Model Summary - Kecanduan game online								
Model	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	F Change	df1	df2	p
H ₀	0.000	0.000	13.848	0.000		0	293	
H ₁	0.037	0.034	13.612	0.037	11.248	1	292	< .001

Nilai R² pada output hasil analisa JASP model regresi sebesar 3,7% (Adjusted R² 0,037 p < .001) yang berarti variable kontrol diri ini memberikan sumbangan efektif berjumlah 3,7% terhadap variable kecanduan *game online*. sedangkan sisanya yaitu 96,3% di pengaruhi oleh faktor-faktor lainnya

5. Kategorisasi skala kontrol diri

Kategorisasi skala kontrol diri					
Variable	Level	Counts	Total	Proportion	p
kontrol diri	Rendah	73	294	0.248	< .001
	Sedang	162	294	0.551	0.091
	Tinggi	59	294	0.201	< .001

Kategori tinggi 24%, pada kategori sedang 55%, pada kategori rendah 20%. Definisi kategori pada skala pengendalian diri ini didasarkan pada norma.

6. Kategorisasi skala kecanduan game online

Kategorisasi skala kecanduan game online					
Variable	Level	Counts	Total	Proportion	p
Kecanduan game online	Tinggi	29	294	0.099	< .001
	Sedang	240	294	0.816	< .001
	Rendah	25	294	0.085	< .001

Kategori tinggi 9,9%, pada kategori sedang 81,6%, pada kategori rendah 8,5%. Penetapan kategori dalam skala kecanduan game online dilakukan atas dasar norma.

Pembahasan

Berdasarkan kajian sebelumnya dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi adalah -0.193 dan nilai p -value $<.001$. Hal inilah yang memperlihatkan bahwa hipotesis ini diterima yakni terdapat interaksi yang negatif hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*, nilai r negatif artinya kedua variable memiliki hubungan yang berlawanan atau terdapat hubungan yang berbalik arah antar variable tersebut. Hipotesis tersebut menunjukkan arah hubungan variable kontrol diri dan variable kecanduan *game online* berkebalikan yaitu apabila kontrol diri meningkat maka kecenderungan kecanduan *game online* akan menurun.

Jika variable kontrol diri dikaitkan dengan salah satu aspek dari variable kecanduan game online, yaitu relaps, maka kontrol mental atau kognitif dapat dilihat berperan penting dalam membentuk perilaku berlebihan pada game online. Orang dengan kontrol pikiran yang baik akan bisa mengontrol perilaku ketika bermain game online agar tidak sampai kecanduan. Selain itu, manajemen perilaku memainkan peran penting saat memastikan bahwa individu bisa menggunakan waktu mereka dengan cara yang lebih bermanfaat. Oleh karena itu, orang dengan tingkat kontrol diri tinggi akan tidak mudah kecanduan, terutama game online, karena orang tersebut bisa mengambil suatu tindakan secara tepat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Kecanduan game online adalah gangguan kontrol impuls dengan penggunaan game online yang berlebihan dan tidak normal. Faktor penyebab kecanduan game online adalah kontrol diri. Masalah kontrol diri adalah masalah yang memperlibatkan proses belajar mengendalikan keinginan dari diri setiap orang. Individu ketika bermain game online bisa mengalami keterlibatan mental yang mendalam, yang akan sangat berdampak negatif, seperti gangguan tidur, gangguan belajar, gangguan hubungan antar kondisi sosial, serta gangguan kesehatan mental dan emosional. Oleh sebab itu peran kontrol diri begitu penting agar individu yang bermain game online dapat menggunakannya dengan baik dan tidak sampai melebihi batas

Temuan Penting Penelitian

Keterbatasan penelitian ini yaitu pengaruh daripada variabel kontrol diri terhadap variabel kecanduan game online termasuk dalam kategori rendah, karena variabel kontrol diri sendiri hanya mempengaruhi variabel kecanduan game online sebesar 3,7%, hal ini bisa terjadi dikarenakan kurangnya cakupan penelitian yang dilakukan, seperti peningkatan populasi dan perbedaan pemilihan pada subjek penelitian yang dilakukan, sehingga untuk hubungan antara kedua variabel kurang sepenuhnya terungkap. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data online melalui G-Form, oleh sebab itu tidak dapat mengontrol prosesnya secara langsung. Hal ini menyebabkan subjek mungkin kurang bersungguh-sungguh ketika mengisi respon.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan mampu menjadi salah satu pengembangan penelitian selanjutnya dengan variabel yang sama.

Dapat memberi informasi dan berguna untuk memberikan pengetahuan pada masyarakat mengenai hubungan antara kontrol diri dan kecanduan game online.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan pendidik atau guru dalam memberikan bimbingan terhadap anak didiknya.

Referensi

- [1] F. R. Mais, S. S. J. Rompas, dan L. Gannika, "Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja," *J. Keperawatan*, vol. 8, no. 2, hal. 18, 2020.
- [2] Eryzal Novrialdy, "Kecanduan Game Online pada Remaja," hal. 148–158, 2019.
- [3] K. Surbakti, "Pengaruh Game Online Terhadap Remaja," *J. Curere*, vol. 1, no. 1, hal. 29, 2017.
- [4] R. A. Saputra, "Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 13-16 Tahun Di Warnet Wilayah Kebumen," hal. 1–23, 2017.
- [5] S. Erik dan W. V. Syenshie, "Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria," *J. Ilm. Kesehat. Jiwa*, vol. 2, no. 2, hal. 69–75, 2020.
- [6] R. Mauludiyah. dan Darminto, "Pengaruh kontrol diri pada tingkat kecanduan bermain game online peserta didik smp negeri 1 tulungan sidoarjo," *Jurnalmahasiswa.Unesa.Ac.Id*, no. 2004, 2020.
- [7] A. R. Masyita, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Pemain Dota 2 Malang," *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Pemain Dota 2 Malang*, vol. 3, no. 1, hal. 31–48, 2016.
- [8] R. Widyaningrum dan T. Susilarini, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok," *J. IKRA-ITH Hum.*, vol. 5, no. 2, hal. 34–39, 2021.
- [9] Siallagan dan Derang, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Di Stikes Santa Elisabeth Medan," *J. Dharma Agung ...*, 2021.
- [10] C. N. Hutasuhut, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Di Smartphone Pada Remaja*. 2020.
- [11] K. Rohman, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa Smk Negeri 1 Muara Telang Skripsi," 2020.
- [12] Ferry Hernoyo Budhi, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain Game Online," vol. 5, no. 3, hal. 478–481, 2018.
- [13] J. Empati, S. L. Sari, dan I. Z. Ratnaningsih, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensitas Cyberloafing Pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah," vol. 7, no. April, hal. 160–167, 2018.
- [14] R. S. Khairiah, Said Nurdin, "Kontrol Diri Mahasiswa Yang Kecanduan Game Online Di Asrama Kaway XVI," vol. 4, hal. 1–9, 2019.
- [15] S. Abdi dan Y. Karneli, "Kecanduan Game Gnlne: Penanganannya Dalam Konseling Individual," vol. 17, no. 12, 2020.
- [16] J. R. Averill, "Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress," hal. 1983, 1983.
- [17] D. K. Irmawati, "Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa," *JEES (Journal English Educ. Soc.)*, vol. 1, no. 2, hal. 71–82, 2016.
- [18] N. Yee, "Motivations of Play in Online Games Nick Yee, Department of Communication, Stanford University," *New York*, vol. 9, hal. 1–10, 2006.
- [19] C. S. Wan dan W. Bin Chiou, "Psychological Motives And Online Games Addiction: A Test Of Flow Theory And Humanistic Needs Theory For Taiwanese Adolescents," *Cyberpsychology Behav.*, vol. 9, no. 3, hal. 317–324, 2006.
- [20] Z. Huda, "Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online pada Remaja SMA X," hal. 30–36, 2021.
- [21] L. N. Ikhsanto, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa," vol. 21, no. 1, hal. 1–9, 2020.

