

The Relationship Between Self-Control with Online Game Addiction Tendencies in Adolescents at SMAN 1 Gedangan **[Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Game Online pada Remaja SMAN 1 Gedangan]**

Adam Irvandy¹⁾, Nurfi Laili^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: nurfilaili@umsida.ac.id

Abstract. *The background of this research is that there is a trend towards online gaming addiction experienced by teenagers. Individuals when playing online games can experience deep mental involvement which will have very negative impact such as sleep disorders, learning disorders, impaired relationships between conditions and mental and emotional health disorders. This study aims to determine the relationship between self-control and the tendency to be addicted to online games in adolescents from SMAN 1 Gedangan. This research fits into the type of quantitative research with a correlational approach. The population of this study were all students of SMAN 1 Gedangan, totaling 1253. The sample in this study was 294 people with a random sampling technique. The measurement tools used in this study are the self-control scale and the online gaming addiction scale. The data analysis technique uses product-moment correlation using JASP 0.17.2.1. The results of the data analysis of this research explain that the value of the correlation coefficient (r) = -0.193 and the p -value <.001, which indicates that there is a negative interaction between self-control and addiction to online games in adolescents. This means that the higher the level of self-control, the lower the dependence on online games among teenagers and vice versa. The lower a person's level of self-control, the higher the level of addiction to online games in teenagers*

Keywords - *Self-Control, Online Game Addiction Tendency, Adolescents*

Abstrak. *Latar belakang penelitian ini yaitu terdapat fenomena kecenderungan kecanduan game online yang dialami remaja, 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. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan game online pada remaja SMAN 1 Gedangan. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 1 Gedangan yang berjumlah 1253. Sampel dalam penelitian ini adalah 294 orang dengan teknik random sampling. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala kontrol diri dan skala kecanduan game online. Teknik analisis data menggunakan korelasi product-moment menggunakan JASP 0.17.2.1. Hasil analisis data penelitian ini menjelaskan bahwa nilai dari koefisien korelasi (r) = -0.193 dan nilai p -value <.001 yang menunjukkan bahwa terdapat interaksi yang negatif antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja. Artinya semakin tinggi tingkat pengendalian diri maka akan mengurangi ketergantungan dalam game online di kalangan remaja, begitupun sebaliknya. Semakin rendah tingkat kontrol diri seseorang maka semakin tinggi tingkat kecanduan game online pada remaja*

Kata Kunci - *Kontrol Diri, Kecenderungan Kecanduan Game Online, Remaja*

I. PENDAHULUAN

Pesatnya pada perkembangan teknologi dan juga informasi memberikan kenyamanan dan manfaat untuk setiap manusia di era modern saat ini. Kemajuan teknologi informasi yang berkembang sangat pesat adalah penggunaan akses internet kini dapat diakses dengan mudah dari berbagai lokasi. Perkembangan internet memungkinkan pengguna untuk dengan mudah mendapatkan informasi di dalam dan luar negara. Penggunaan akses internet bukan hanya untuk mencari informasi saja, namun juga untuk melakukan komunikasi dengan pengguna lainnya tidak harus bertatap muka, bahkan saat ini akses internet memiliki fungsi hiburan yaitu *game online* [1].

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, dengan Sulawesi Utara saja jumlah penduduk yang menggunakan internet, mencapai 70% dari keseluruhan populasi. Jumlah penggunaan internet terbanyak adalah usia 15-19 (91%), perangkat yang digunakan untuk terhubung ke internet sebanyak 93,9%, terhubung ke internet melalui gadget, dan 54,13% pengguna internet di Indonesia menggunakan akses internet untuk hiburan. Salah satunya untuk bermain *game online* [1].

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.



Usia remaja adalah masa-masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa, di masa ini remaja bakal mengalami banyak perubahan pada dirinya, perubahan fisik dan psikis, secara individu maupun peran-peran sosialnya di keluarga, sekolah maupun masyarakat. Remaja yang tumbuh di zaman sekarang bakal banyak bersentuhan secara langsung dengan kecanggihan teknologi saat ini yang semakin mudah untuk mendapatkan informasi apapun yang dibutuhkan, kemudahan akses internet akan sangat berdampak begitu buruk ketika tidak disikapi dengan semestinya. Diyakini bahwa remaja lebih cenderung kecanduan *game online* [1]. Masa remaja berada pada masa ketidakstabilan cenderung mudah bingung dalam melakukan sesuatu yang baru, mencoba sesuatu yang baru dapat menimbulkan perilaku yang bermasalah. Akibatnya, remaja yang sedang mengalami kecanduan game online akan kurang tertarik dengan aktivitas yang lebih bermanfaat lainnya, mengalami kecemasan saat tidak bisa bermain game online, menurunkan prestasi akademik, serta memperburuk hubungan sosial dan kesehatan [2].

Game online menjadi gaya hidup baru dari sebagian orang dengan kalangan remaja atau pelajar manapun. Saat ini, banyak kita temui di kota atau desa keberadaan game online ini. Banyak dari kita dihadapkan dengan berbagai jenis-jenis *game online*, seperti dari *game* yang bergenre perang, dan lain sebagainya [3]. *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. Siswa yang sering bermain *game online* akan menjadi kecanduan dan mengurangi waktu belajarnya [3].

Organisasi Kesehatan Dunia (2018) menjelaskan bahwa kecanduan atau adiksi *game online* sebagai salah satu gangguan mental yang termasuk dalam *International Classification of Diseases*. Ditandai adanya pelanggaran kendali atas *game* dengan peningkatan prioritas *game* di atas aktivitas lain. Organisasi Kesehatan Dunia juga mengklarifikasi bahwa dalam ICD-11 versi terbaru, bahwa kecanduan adalah gangguan perilaku adiktif, atau gangguan yang disebabkan oleh kebiasaan [2]. Dikatakan bahwa seseorang yang lebih mengutamakan permainan daripada aktivitas positif lainnya menderita gangguan perilaku. Kecanduan *game online* dianggap penting bagi setiap kehidupan siswa karena mempengaruhi proses pembelajaran dan berdampak buruk. Perilaku ini terus berlanjut, meski berdampak negatif baginya. Kecanduan atau adiksi *game online* yang dialami remaja sangat banyak menghabiskan waktunya hanya untuk bermain *game*. Kecanduan *game online* bisa berdampak negatif ataupun berbahaya bagi setiap remaja yang memainkannya. Dampak negatif ditimbulkan dari kecanduan atau adiksi *game online* meliputi lima aspek yaitu: aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek finansial [2].

Seseorang yang kecanduan *game* biasanya bisa menghabiskan waktu 2 sampai 10 jam dalam seminggu untuk bermain *game online*. Beberapa bahkan menghabiskan hingga 39 jam seminggu. Pecandu *game online* rata-rata menghabiskan 20-25 jam seminggu untuk bermain *game online* [4]. Penelitian yang lain juga mengatakan bahwa Seseorang yang bermain lebih dari 5-7 jam perhari adalah seseorang yang memiliki kecanduan pada game online, Hal ini sejalan dengan hasil survey ESA (2013) yang menunjukkan bahwa rata-rata remaja sering menghabiskan waktu 5 jam lebih per hari untuk mengakses media internet seperti game online [5]. Faktor penyebab individu mengalami kecanduan *game online* : tidak mampu mengatur prioritas diri sendiri untuk mengerjakan aktivitas bermanfaat lainnya, rasa bosan dirasakan ketika dirumah maupun sekolah, kontrol diri dari dalam diri rendah sehingga tidak mampu untuk mengatasi dampak negatif yang timbul ketika bermain *game online* [6]. Dampak dari kecanduan *game* individu bisa mengalami keterlibatan mental yang mendalam, yang akan sangat berdampak negatif, seperti gangguan tidur, gangguan belajar, gangguan hubungan antar kondisi sosial, gangguan kesehatan mental dan emosional [7].

Banyaknya kasus kecanduan *game* yang terjadi pada remaja, khususnya saat menjadi pelajar SMA karena pada usia tersebut remaja akan mengalami masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, di masa ini remaja bakal mengalami banyak perubahan pada dirinya, perubahan fisik maupun psikisnya. Penelitian mengenai perilaku kecanduan atau ketergantungan pada game di sekolah dapat di deteksi akar masalahnya, di evaluasi penyebabnya, dan di minimalisir dengan cara melakukan konseling dan bimbingan [1].

Menurut wawancara yang dilakukan oleh peneliti SMAN 1 Gedangan, salah seorang guru pembina menyatakan bahwa ada perilaku siswa yang ketahuan saat memakai dan bermain gadget di dalam kelas, ini sungguh bertentangan dengan aturan yang dibuat oleh sekolah yang tidak memperbolehkan siswa untuk bermain gadget saat jam pelajaran. Guru bimbingan dan konseling menyatakan bahwa banyak siswa yang mengaku membawa gadget untuk belajar, dan ada siswa yang mengatakan menggunakan gadget untuk mengakses jejaring sosial ketika kelas kosong atau saat jam istirahat., akan tetapi pada kenyataannya masih ditemui siswa yang menggunakan gadget untuk bermain *game online* pada saat jam pelajaran berlangsung. Guru bimbingan konseling mengatakan bahwa faktor anak mengalami kecanduan *game online* salah satunya adalah kurang bisa mengontrol diri. Dampak yang timbul pada siswa tersebut mengalami insomnia, sering terlambat sekolah karena kurang tidur, selain itu siswa dapat melupakan kewajibannya untuk

mengerjakan tugas karena terlalu asyik bermain *game online*, kurang fokus dalam pembelajaran karena terus kepikiran bagaimana caranya untuk selalu bermain *game online*. Adapun fenomena kecanduan *game online* yang ditemui pada siswa SMAN 1 Gedangan. Penulis melakukan survey awal pada 85 siswa SMAN 1 Gedangan. Berdasarkan hasil survei, diperoleh informasi bahwa 84,7% siswa yang menyukai *game online*, terdapat 44,9% siswa yang memainkan *game online* setiap hari, terdapat 9,1% siswa yang bermain *game online* selama 5 jam lebih.

Hasil studi yang dilakukan oleh R. Maulidiyah [8] Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat perbedaan kontrol diri antara pecandu dan bukan pecandu game online. Adanya perbedaan kontrol diri ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kontrol diri baik dapat mengendalikan, menahan dan membimbing dirinya untuk berpikir konsekuensi baik dan buruk bagi dirinya, sehingga bisa membatasi dirinya ketika sedang bermain game online [8]. Berkenaan dengan arti kontrol diri, memperkuat bahwa kontrol diri merupakan hal yang mempengaruhi kecanduan *game online* menurut studi dilakukan oleh A. R. Masyita [9] menyatakan bahwa kontrol diri berpengaruh pada kecanduan *game online* sebesar 19,4%, hasil analisis data menunjukkan adanya dampak negatif kontrol diri terhadap ketergantungan *game online*. Sehingga bisa di katakan jika semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah ketergantungan terhadap *game online*, begi juga sebaliknya [9]

Kontrol diri merupakan kekuatan seseorang untuk mengatur, menyusun, membimbing diri, dan mengarahkan perilaku agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan [10]. Pendapat yang lain mengatakan kontrol diri merupakan suatu kekuatan agar 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.[11].

Hal inilah yang melatar belakangi penelitian ini yaitu keinginan melihat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja SMAN 1 Gedangan. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah ada hubungan negatif antara variabel kontrol diri dengan variabel kecenderungan kecanduan *game online*. Artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang maka semakin rendah tingkat kecanduan *game online*, sedangkan semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan game online seseorang.

II. METODE

Penelitian ini mengambil lokasi di sekolah SMAN 1 Gedangan Sidoarjo, 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 *accidental sampling* merupakan metode penentuan sampel dengan mengambil responden secara kebetulan ada atau secara tersedia di dalam suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

Pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi model skala Likert yaitu skala kontrol diri yang di adopsi dari Hutasuhut [12] dengan nilai reliabilitas setelah dilakukan tyout sebesar 0,853 dan nilai validitas item yang berkisar 0,323 – 0,699. Pengendalian diri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan atau membatasi perilaku tertentu serta menahan dorongan dari dalam diri sehingga tidak berdampak buruk pada orang tersebut [12], skala kontrol diri didasarkan pada aspek-aspek kontrol diri yaitu *self discipline, deliberate/nonimpulsif, healthy habits, work ethic, reliability*. Skala yang kedua adalah skala kecanduan *game online* yang di adopsi dari Hutasuhut [12] dengan nilai reliabilitas sebesar 0,898 dan nilai nilai validitas item berkisar 0,325 – 0,796. Kecanduan *game online* merupakan sebuah perilaku kompulsif yang dilakukan secara terus-menerus saat anda bermain *game* melalui koneksi internet smartphone Anda untuk mendapatkan kepuasan tersendiri ketika sulit untuk berhenti atau sulit untuk dibatasi [12], skala kecanduan *game online* di dasarkan pada aspek-aspek mengukur *salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal*. 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.



III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berikut penyajian hasil penelitian :

Tabel 1. Hasil uji normalitas

	Descriptive Statistics	
	Kontrol diri	Kecanduan <i>game online</i>
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

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa hasil uji normalitas menunjukkan nilai variabel kontrol diri dan nilai variabel kecanduan *game online* sama yaitu <.001 yang berarti kedua variabel tersebut memiliki nilai signifikansi <0,05, sehingga data dapat dinyatakan berdistribusi tidak normal.

Tabel 2. Uji regresi 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			

Berdasarkan dari tabel 2 di dapatkan hasil dengan nilai F sebesar 11.248 kemudian nilai p sebesar <.001 berarti sangat signifikan. Dengan demikian disimpulkan bahwa variable kontrol diri secara signifikan mampu mempengaruhi variable kecanduan *game online*

Tabel 3. Uji hipotesis
Spearman's Correlations

Variable		Kontrol diri	Kecanduan game online
1. Kontrol diri	Spearman's rho	—	—
	p-value	—	—
2. Kecanduan game online	Spearman's rho	-0.163	—
	p-value	0.005	—

Berdasarkan dari tabel 3 di peroleh hasil koefisien korelasi (r) dengan jumlah -0.163 dan diketahui jika nilai p-value 0.005 dengan demikian menunjukkan arah negatif antara variable kontrol diri dengan variable kecanduan *game online*. Hasil ini bisa memberikan gambaran apabila kontrol diri meningkat, maka kecanduan *game online* rendah. Begitu pula sebaliknya.

Tabel 4. R square
Model Summary

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

Berdasarkan tabel 4 di ketahui nilai R² sebesar 3,7% yang berarti variable kontrol diri ini memberikan sumbangan efektif berjumlah 3,7% terhadap variabel kecanduan *game online*. sedangkan sisanya yaitu 96,3% di pengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

Tabel 5. Kategorisasi skala kontrol diri
Kategorisasi skala kontrol diri

Variable	Level	Counts	Total	Proportion
kontrol diri	Rendah	73	294	0.248
	Sedang	162	294	0.551
	Tinggi	59	294	0.201

Berdasarkan tabel 5 kategorisasi pada skala kontrol diri terdapat 3 kategori: tinggi, sedang, serta rendah. Pada kategori tinggi 24%, pada kategori sedang 55%, pada kategori rendah 20%. Definisi kategori pada skala pengendalian diri ini didasarkan pada norma.

Tabel 6. Kategorisasi skala kecanduan *game online*
Kategorisasi skala kecanduan *game online*

Variable	Level	Counts	Total	Proportion
Kecanduan <i>game online</i>	Rendah	25	294	0.085
	Sedang	240	294	0.816
	Tinggi	29	294	0.099

Berdasarkan tabel 6 kategorisasi skala kecanduan *game online* dapat disimpulkan ada 3 kategori: tinggi, sedang dan rendah. 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.

B. Pembahasan

Berdasarkan kajian di atas dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi adalah $-0,163$ dan nilai p -value $0,005$. 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. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh K. Rohman [13] dalam penelitiannya terdapat interaksi negatif, dimana hasil koefisien korelasi sebanyak $-0,750$ dan nilai p -value $<0,001$, dengan demikian kontrol diri yang tinggi, menjadikan kecanduan *game online* menjadi rendah. Sebaliknya apabila kontrol diri rendah, maka kecanduan *game online* akan tinggi. Penelitian yang lain dilakukan oleh Budhi [14] dalam penelitiannya terdapat interaksi negatif, dimana hasil koefisien korelasi sebanyak $-0,817$ dengan nilai $p <0,001$ artinya terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*. Artinya, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah ketergantungan pada *game online*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri maka ketergantungan pada *game online* akan semakin tinggi.

Jika variable kontrol diri dikaitkan dengan salah satu aspek dari variable kecanduan *game online* yaitu *relapse*, maka kontrol mental atau kognitif dapat dilihat berperan penting dalam membentuk perilaku berlebihan pada *game online*. Orang dengan kontrol pikiran baik bisa mengontrol dirinya ketika memainkan *game online* agar tidak sampai ketergantungan [15]. Manajemen perilaku memainkan peran penting saat memastikan bahwa individu bisa menggunakan waktu mereka dengan cara yang lebih bermanfaat. Didukung studi yang dilakukan oleh R. S. Khairiah, Said Nurdin [16] dinyatakan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi mampu mengendalikan perilaku, menunda kepuasan untuk menggapai sesuatu yang jauh lebih penting, mempunyai pertimbangan yang objektif, serta membuat penilaian yang subjektif. Oleh karena itu, orang dengan tingkat kontrol diri tinggi akan tidak mudah kecanduan, terutama *game berbasis online*, karena orang tersebut bisa memutuskan sesuatu secara tepat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya [16].

Kecanduan *game online* adalah gangguan kontrol impuls dengan penggunaan *game online* yang berlebihan dan tidak normal. Kecanduan adalah perilaku tidak sehat dan/atau merusak diri sendiri yang menyulitkan orang untuk menghilangkan perilaku tersebut [17]. Faktor penyebab kecanduan *game online* adalah kontrol diri. Masalah kontrol diri adalah masalah yang memperlihatkan proses belajar mengendalikan keinginan diri pada setiap orang, meliputi kekuatan individu untuk mengarahkan perilaku, mengelola informasi yang diinginkan, dan mampu memilih tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakininya. [18].

Game online sendiri merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain apabila mesin yang digunakan oleh pemain tersebut terhubung dengan akses internet. Ada beberapa daya tarik *game online* yang membuat siswa lebih memilih bermain daripada belajar [19]. Individu ketika bermain *game online* bisa mengalami keterlibatan mental yang mendalam, yang akan sangat berdampak negatif, seperti gangguan tidur, gangguan belajar, gangguan hubungan kondisi sosial, serta gangguan kesehatan mental maupun emosional [7]. Oleh sebab itu peran kontrol diri begitu penting agar individu yang bermain *game online* dapat menggunakannya dengan baik dan tidak sampai melebihi batas [7].

Hasil kategori di penelitian ini pada skala kontrol diri menunjukkan bahwa 59 remaja memiliki kontrol diri tinggi (20%), juga 161 remaja memiliki kontrol diri rata-rata (55%), dan remaja dengan kontrol diri rendah (25%). 73 remaja. Hasil analisis data menyatakan kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 20% terhadap kecanduan *game online*, artinya kontrol diri berpengaruh terhadap kecanduan *game online*. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh [20] menyatakan bahwa dunia maya dari *game online* sangat menguatkan penekanan yang lebih sedikit pada kontrol diri. Kontrol diri seseorang akan membantu ketika mengatasi suatu masalah yang berkaitan dengan keinginan serta dorongan yang bertentangan dengan perilaku yang kurang sepadan dengan norma sosial. Selain itu, diketahui pula skala adiksi *game online* menunjukkan 29 remaja memiliki adiksi *game online* yang tinggi (9,9%), serta 240 remaja dengan adiksi *game online* sedang (81,6%). memiliki ketergantungan yang rendah terhadap *game online* (8,5%) adalah sebanyak 25 remaja. Pada kategori ini dapat disimpulkan bahwa remaja usia 15-19 tahun memiliki pengendalian diri yang termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 81,6%. Orang yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik dapat mengatur perilakunya sesuai kemampuannya, sedangkan orang dengan kontrol dirinya rendah akan kurang bisa mengendalikan perilakunya. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Z. Huda [21] dalam penelitiannya terdapat hasil semakin baik kontrol diri individu maka semakin rendah ketergantungan terhadap *game online*, sebaliknya jika semakin kurang tingkat kontrol diri maka semakin tinggi ketergantungan terhadap *game online* pada individu. Studi lain dilakukan oleh L. N. Ikhsanto [22] ditemukan juga jika semakin tinggi tingkat kontrol

diri, maka semakin rendah ketergantungan pada *game online* di kalangan mahasiswa dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi ketergantungan pada *game online* di kalangan mahasiswa.

Keterbatasan penelitian ini yaitu kurangnya cakupan penelitian yang dilakukan, seperti peningkatan populasi serta perbedaan penunjukan pada subjek penelitian yang dilakukan, maka untuk hubungan antara kedua variabel kurang sepenuhnya terungkap. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data online melalui *google form*, oleh sebab itu tidak dapat mengontrol prosesnya secara langsung. Hal ini menyebabkan subjek mungkin kurang bersungguh-sungguh ketika mengisi respon.

VII. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, bisa disimpulkan bahwa terdapat interaksi negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*. Hal ini terlihat pada hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi $-0,163$ dan nilai $p 0,005$ yang berarti hipotesis penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri yang lebih besar akan menurunkan adiksi *game online* pada remaja SMAN 1 Gedangan. Begitu pula sebaliknya, kontrol diri yang menurun akan meningkatkan kecanduan *game online* pada remaja SMA Negeri 1 Gedangan. Variabel kontrol diri dalam penelitian ini dapat mempengaruhi kecanduan *game online* sebesar 3,7%. Artinya kontrol diri mempengaruhi kondisi kecanduan *game online* 3,7% sisanya 96,3% dipengaruhi oleh faktor lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada seluruh siswa-siswi dan guru bimbingan konseling SMAN 1 Gedangan yang telah memberikan banyak dukungan berupa materi dan moral, agar penelitian ini terlaksana dengan baik sehingga gelar sarjana psikologi dapat segera diambil.

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] S. Irawan dan Di. Siska W., "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik," *J. Konseling Gusjigang*, vol. 7, no. 1, hal. 9–19, 2021.
- [7] N. Yee, "Motivations of Play in Online Games Nick Yee, Department of Communication, Stanford University," *New York*, vol. 9, hal. 1–10, 2006.
- [8] R. Mauludiyah. dan Darminto, "Pengaruh kontrol diri pada tingkat kecanduan bermain game online peserta didik smp negeri 1 tulungan sidoarjo," *Jurnal mahasiswa. Unesa.Ac.Id*, no. 2004, 2020.
- [9] 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.
- [10] R. Widyaningrum dan T. Susilarini, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Efikasi Diri dDengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok," *J. IKRA-ITH Hum.*, vol. 5, no. 2, hal. 34–39, 2021.
- [11] Siallagan dan Derang, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Di Stikes Santa Elisabeth Medan," *J. Darma Agung ...*, 2021.
- [12] C. N. Hutasuhut, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Di Smartphone Pada Remaja*. 2020.
- [13] K. Rohman, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa Smk Negeri 1 Muara Telang Skripsi," 2020.
- [14] Ferry Hernoyo Budhi, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain Game Online," vol. 5, no. 3, hal. 478–481, 2018.
- [15] 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.



- [16] R. S. Khairiah, Said Nurdin, "Kontrol Diri Mahasiswa Yang Kecanduan Game Online Di Asrama Kaway XVI," vol. 4, hal. 1–9, 2019.
- [17] S. Abdi dan Y. Karneli, "Kecanduan Game Gnlne: Penanganannya Dalam Konseling Individual," vol. 17, no. 12, 2020.
- [18] J. R. Averill, "Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress," hal. 1983, 1983.
- [19] D. K. Irmawati, "Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa," *JEES (Journal English Educ. Soc.*, vol. 1, no. 2, hal. 71–82, 2016.
- [20] 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.
- [21] Z. Huda, "Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online pada Remaja SMA X," hal. 30–36, 2021.
- [22] L. N. Ikhsanto, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa," vol. 21, no. 1, hal. 1–9, 2020.

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.