

# Pencegahan Adiksi Game Online Melalui Peningkatan Kontrol Diri

Oleh:

Anjani Widya Cahyaningrum,

Ramon Ananda Paryontri

Progam Studi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2024

# Pendahuluan

Di era sekarang dengan mudahnya mengakses berbagai media internet melalui smartphone dan komputer. Di dalamnya menyediakan beberapa atraksi yang dapat dimainkan secara bersamaan dan dapat dimainkan di berbagai perangkat. Sehingga individu akan merasakan kesenangan dalam memainkan permainan tersebut (Zuaida, 2023).

Fenomena game online dapat menyebabkan remaja menjadi kecanduan yang meliputi gangguan kognitif, emosional, dan perilaku (Trisnani & Wardani, 2018).

Upaya yang dapat digunakan untuk mencegah kecanduan game online/ adiksi game online pada siswa melalui peningkatkan kontrol diri (Sari & Astuti, 2020).

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Bagaimana pengaruh psikoedukasi adiksi game online melalui peningkatan kontrol diri siswa kelas 7 yang sedang mengalami adiksi game online tingkat sedang.

# Metode

Subjek penelitian adalah siswa SMP Negeri 3 Candi berusia 12-13 tahun, sejumlah 34 subjek. Melalui pengambilan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling.

Menggunakan pendekatan eksperimen kuantitatif dengan metode one group pretest-post test untuk mengetahui pengetahuan anak tentang kontrol diri untuk mengurangi kecanduan game online sebelum dan sesudah diberikan treatment.

Untuk mengetahui tingkat kecanduan game online pada siswa menggunakan skala likert yang memberikan empat jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Tahapan pelaksanaan psikoedukasi meliputi; pre tes, pengenalan adiksi game online, pengenalan kontrol diri dalam adiksi, pos tes.

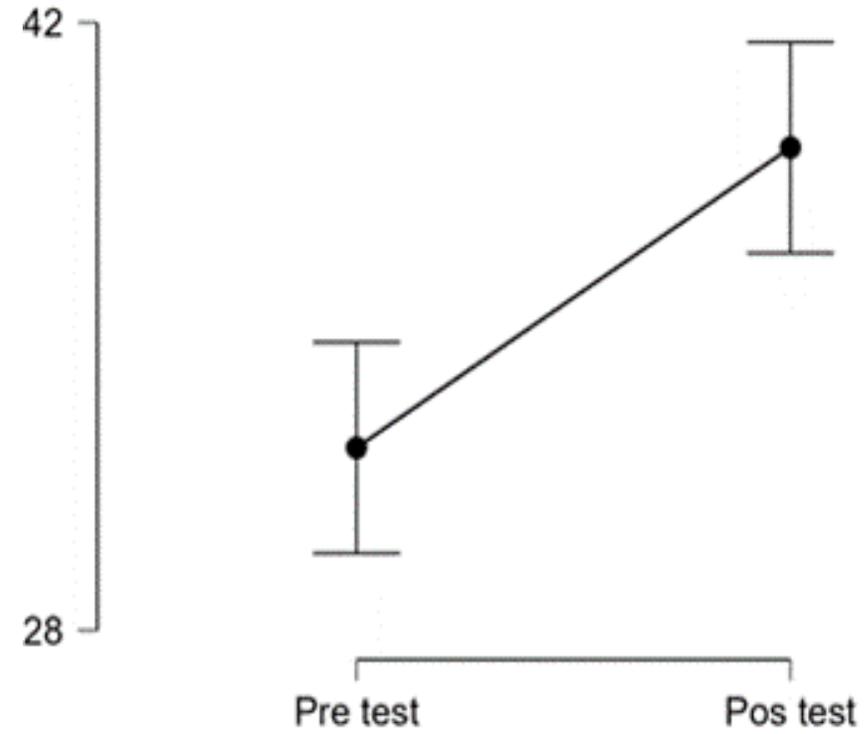
Teknik analisis statistik menggunakan uji statistik parametrik uji T berpasangan dengan Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) dengan membandingkan hasil skor pre tes dan skor pos tes.

# Hasil

Terdapat 29 peserta yang mengalami peningkatan signifikan setelah mendapatkan psikoedukasi. Namun terdapat 3 peserta yang tidak mengalami peningkatan skor setelah diberikan psikoedukasi.

Terlihat data yang dapat dianalisis sebanyak 34 siswa, dengan rata-rata skor pemahaman adiksi game online sebelum diberikan psikoedukasi adalah 32,206 dan setelah diberikan psikoedukasi meningkat menjadi 39,118. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai kecanduan game online pada siswa SMP Negeri 3 Candi setelah diberikan psikoedukasi.

	N	Berarti	SD	SE	Koefisien variasi
Pra tes	34	32.21	9.939	1.7	0,309
Tes pos	34	39.12	8.391	1.44	0,215



# Pembahasan

Psikoedukasi kontrol diri dalam mencegah kecanduan game online mampu membantu siswa memahami lebih baik pengetahuan kontrol diri dalam mencegah kecanduan game online.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Astaty, Rimba, dan Citra (2020) yang menyebutkan bahwa kontrol diri dengan kecanduan game online mempunyai hubungan yang signifikan.

Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pemahaman mengenai pencegahan kecanduan game online melalui kontrol diri dan kedisiplinan untuk dapat membantu siswa membentuk kontrol diri yang lebih baik dalam menghindari bermain game online secara berlebihan, baik dari orang tua maupun diri sendiri.

# Temuan Penting Penelitian

Hasil kontrol diri tentang kecanduan game online didukung oleh penelitian Renidayati dan Suhaimi (2018), Pratanti dan Wiryo Nuryono (2021), Ningsih dan Hidayati (2022) bahwa melalui kontrol diri dan pengawasan orang tua serta konstruksi berdampak pada setiap remaja dalam mengurangi online kondisi kecanduan game.

Penelitian Rosini dkk (2022) menunjukkan bahwa dalam memberikan edukasi mengenai dampak negatif game online, wawasan dan pengetahuan siswa meningkat.

Selain itu berdasarkan penelitian Huda dkk (2023), dalam mengembangkan kontrol diri pada siswa terdapat kedisiplinan dalam mengendalikan perilaku siswa dalam mengatasi kecanduan game online.

# Manfaat Penelitian

Siswa SMP dapat memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang kontrol diri, kecanduan game online, dan cara mengendalikan diri dengan baik sehingga dapat menggunakan game online dengan tepat. Kegiatan psikoedukasi dalam memberikan pemahaman tentang peningkatan kontrol diri untuk mencegah kecanduan game online memberikan dampak positif pada setiap siswa dengan meningkatkan wawasan pentingnya kontrol diri dalam mencegah kecanduan game online.

Diharapkan siswa mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dengan teknik yang telah diberikan dalam kegiatan psikoedukasi.

# Referensi

- [1] A. Zuaida, “Perubahan Tingkah Laku Remaja Akibat Kecanduan Game Online,” Malang, 2023. [Online]. Available: <https://www.kompasiana.com/annyz02837/658181eede948f0ed23d7cf3/perubahan-tingkah-laku-remaja-akibat-kecanduan-game-online>
- [2] H. Kolivand, S. Asadianfam, and D. Wrotkowski, “Investigation on the Impact of Video Games on People Who Use New Technology,” in *TIOTC 2021: Emerging Technology Trends in Internet of Things and Computing*, Erbil, Iraq: Springer, Mar. 2022, pp. 365–379. doi: 10.1007/978-3-030-97255-4\_27.
- [3] A. Fitriani, R. Supradewi, U. Islam, and S. Agung, “Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia,” vol. 3, pp. 75–88, 2019.
- [4] R. P. Trisnani and S. Y. Wardani, *Stop Kecanduan Game Online*. 2018.
- [5] D. Shah, *Understanding the Nature of Internet Overuse as an Addictive Disorder or a Compulsion: An Exploratory Study*. Vadodara: The Maharaja Sayajirao University of Baroda, 2020. Accessed: Aug. 02, 2024. [Online]. Available: <https://www.proquest.com/openview/5e67e395792e848d9d81699d5440128a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- [6] A. Purwo Hartanto, A. Tamyizatun Nisa, and N. Astuti Agustriyana, “Intervensi Play Therapy Untuk Mengatasi Trauma Kekerasan Pada Anak Usia Dini,” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 1, no. 2, pp. 1–12, 2019, doi: 10.31316/g.couns.v1i2.49.
- [7] Zulfah, “Karakter: Pengembangan Diri,” *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, vol. 1, no. 1, pp. 28–33, 2021.
- [8] M. Syaefudin and W. P. Bhakti, “Pembentukan Kontrol Diri Siswa Dengan Pembiasaan Zikir Asmaul Husna Dan Shalat Berjamaah,” *Jurnal Perawi : Media Kajian Komunikasi Islam*, vol. 3, no. 1, pp. 79–102, 2020.
- [9] R. Mauludiyah and E. Darminto, “Pengaruh Kontrol Diri pada Tingkat Kecanduan Bermain Game Online Peserta Didik SMP Negeri 1 Tulangan Sidoarjo,” *Jurnal BK UNESA*, vol. 11, no. 4, pp. 436–444, 2020.
- [10] I. Lenaini and R. Artikel, “Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling Info Artikel Abstrak,” *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, vol. 6, no. 1, pp. 33–39, 2021.

- [11] H. S., “Gambaran Kecanduan Bermain Game Online ( Iat ) Pada Remaja Di Sma Panca Budi Medan Skripsi Oleh : Rizka Hardiningsih Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan,” 2020.
- [12] T. A. Fitri, T. H. Putri, and N. A. Yulanda, “Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja,” *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, vol. 3, no. 2, pp. 40–50, 2021.
- [13] E. Y. Ferdian and F. D. Wulandari, “Implementasi Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Di Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, vol. 5, no. 1, pp. 6–12, 2021, doi: 10.26740/bikotetik.v5n1.p6-12.
- [14] Nurul Fitriani, Adhim Vayla Rahmadio Mijaya, Ad’ha Ramadhani, Iqlimatul Inayah Ya’kub, Muhrajan Piara, and I. Irdianti, “Intervensi Psikoedukasi Kecanduan Gadget Pada Murid Sit Al-Fathanah,” *Joong-Ki : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 2, no. 3, pp. 662–668, 2023, doi: 10.56799/joongki.v2i3.2086.
- [15] R. Renidayati and S. Suhaimi, “Program Assertiveness Training dan Program Psiko Edukasi Keluarga sebagai Model dalam Prevensi Adiksi Game Online pada Remaja di Kota Padang,” *Jurnal Sehat Mandiri*, vol. 13, no. 1, pp. 10–17, Jun. 2018, doi: 10.33761/jsm.v13i1.8.
- [16] A. D. Pratanti and Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd, “Studi Kepustakaan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik,” *Studi Kepustakaan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Peserta Didik*, vol. 12, no. 1, pp. 624–640, 2021.
- [17] W. Ningsih and E. Hidayati, “Penerapan Prosedur Denda Dan Psikoedukasi Pola Asuh Untuk Menurunkan Internet Gaming Disorder Pada Anak,” *Jurnal Sudut Pandang*, vol. 2, no. 12, Art. no. 12, Dec. 2022.
- [18] F. Emria, “Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling,” 2018.
- [19] R. Rosini, A. Langari, and A. Y. Maulana, “Peningkatan Pengetahuan ‘Dampak Negatif Game Online’ Melalui Media Poster Pada Siswa Smpn 79 Jakarta,” *Journal of Documentation and Information Science*, vol. 6, no. 2, Art. no. 2, Sep. 2022, doi: 10.33505/jodis.v6i2.219.
- [20] A. K. Huda, R. Sugiarti, and A. Nusandari, “Adiksi Internet Dan Kontrol Diri Dengan Kedisiplinan Siswa,” *Reswara Journal of Psychology*, vol. 2, no. 1, Art. no. 1, Apr. 2023, doi: 10.26623/rjp.v2i1.5963.

