

Hubungan Kesenangan dan Kontrol Diri dengan Adiksi Kecanduan Game Online pada Mahasiswa

Oleh:

Abdul Rochman / 202030100165

Effy Wardati Maryam, S.Psi.,M.Si.

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus 2024

Pendahuluan

- Popularitas Game Online: Pertumbuhan pesat dalam industri game online telah mengubah cara orang menghabiskan waktu luang mereka, khususnya di kalangan remaja dan dewasa awal [3].
- Fenomena Adiksi Kecanduan: Kecanduan game online menjadi isu yang semakin mendapat perhatian, mengingat dampaknya terhadap kesehatan mental dan kehidupan social [19].
- Individu yang mengalami kecanduan game dapat menunjukkan beberapa atau semua ciri berikut: merasa cemas, frustrasi, dan marah saat tidak bermain; merasa bersalah ketika bermain; terus bermain meskipun sudah tidak menikmati; mengalami masalah dalam kehidupan sosial; dan menghadapi masalah finansial atau hubungan dengan orang lain [13].
- Wan & Chiou mengemukakan bahwa remaja kecanduan game online karena berbagai alasan, seperti kebutuhan psikologis, motivasi, hiburan, rekreasi, adanya pengalih perhatian dari kesepian, isolasi, dan kebosanan [13]. Faktor lain penyebab kecanduan game online yakni Kontrol diri seperti dalam penelitian Pradilla Rudianto [23].

Pendahuluan

- Kesepian sebagai Faktor Risiko, Individu yang mengalami kesepian lebih rentan terhadap kecanduan game online karena mereka mencari pelarian dari perasaan keterasingan [13].
- Kontrol Diri, Kemampuan untuk mengatur perilaku dan emosi, yang dapat mempengaruhi seberapa besar seseorang terlibat dalam perilaku adiktif seperti bermain game online [22].
- Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan kuesioner kepada 20 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, ditemukan bahwa 12 mahasiswa mengalami adiksi atau kecanduan game online yang tinggi, sementara 8 mahasiswa mengalami kecanduan yang rendah. Dari hasil survei ini, dapat disimpulkan bahwa ada masalah adiksi atau kecanduan game online di kalangan mahasiswa yang mengikuti survei awal.

Pendahuluan



Pertanyaan Penelitian(Rumusan masalah)

Apakah ada hubungan antara kesepian dan control diri terhadap adiksi kecanduan game online?

Manfaat Penelitian

- Menambah wawasan dalam bidang psikologi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online.
- Praktis: Memberikan rekomendasi untuk intervensi yang efektif dalam mencegah dan mengatasi kecanduan game online, khususnya bagi individu yang mengalami kesepian dan memiliki kontrol diri rendah.

Metode

Metode Penelitian : Kuantitatif Korelasional

Teknik Pengumpulan Data : Kuesioner

Menggunakan skala likert, dengan mengisi jawaban sangat sesuai(SS),sesui(S), tidak sesuai(TS), dan sangat tidak sesuai(STS).

Populasi : Mahasiswa Aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel dari populasi berdasarkan kriteria tertentu.

Sample: 375 Sample

Alat Ukur Penelitian : di adopsi dari penelitian Mardiana

-**Skala Adiksi Kecanduan Game online** ($r=0,944$) terdiri 45 aitem

-**Skala Kesepian** ($r=0,909$) terdiri 21 aitem

-**Skala Kontrol Diri** ($r=0,942$) terdiri dari 30 aitem

Teknik Analisis Data : Regresi linear berganda dengan bantuan *Spss statistic 25.0*

Hasil

Kecanduan Game Online

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	59	15.7	15.7	15.7
	Sedang	260	69.3	69.3	85.1
	Tinggi	56	14.9	14.9	100.0
	Total	375	100.0	100.0	

A. Tabel Kategorisasi

- Data menunjukkan bahwa mayoritas responden (69.3%) memiliki tingkat kecanduan game online yang sedang. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar individu dalam penelitian ini memiliki kebiasaan bermain game online yang moderat, tidak terlalu rendah maupun terlalu tinggi masuk kategori sedang.

Kesepian

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	64	17.1	17.1	17.1
	Sedang	253	67.5	67.5	84.5
	Tinggi	58	15.5	15.5	100.0
	Total	375	100.0	100.0	

- Berdasarkan hasil tabel variabel kesepian menunjukkan pola distribusi yang serupa dengan kecanduan game online. Mayoritas responden (67.5%) berada pada tingkat kesepian sedang,

Hasil

Kontrol Diri

		Freque ncy	Percent	Valid Percent	Cumula tive Percent
Valid	Rendah	64	17.1	17.1	17.1
	Sedang	251	66.9	66.9	84.0
	Tinggi	60	16.0	16.0	100.0
	Total	375	100.0	100.0	

A. Tabel Kategorisasi

- Berdasarkan hasil tabel kategorisasi variabel kontrol diri, mayoritas responden (66.9%) berada pada tingkat sedang. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dalam penelitian memiliki kemampuan yang cukup dalam mengendalikan perilaku dan emosi mereka.

		Unstandardized Residual
N		375
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,000
	Std. Deviation	12,278
Most Extreme Differences	Absolute	0,037
	Positive	0,029
	Negative	-0,037
Test Statistic		0,037
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

B. Uji Asumsi Klasik

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah model regresi variabel terikat dan bebas memiliki distribusi normal atau tidak. Hasilnya menunjukkan nilai taraf signifikan 200 atau ($p = 0,05$), yang menunjukkan bahwa data sebaran kuisioner memiliki distribusi normal.

Hasil

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecanduan Game Online * Kesepian	Between Groups	(Combined)	19914,240	109	182,699	1,138	0,203
		Linearity	4506,203	1	4506,203	28,069	0,000
		Deviation from Linearity	15408,037	108	142,667	0,889	0,758
	Within Groups		42543,637	266	160,542		
	Total		62457,877	375			

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecanduan Game Online * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	26439,658	133	198,794	1,330	0,029
		Linearity	1168,963	1	1168,963	7,822	0,006
		Deviation from Linearity	25270,695	132	191,445	1,281	0,050
	Within Groups		36018,220	242	149,453		
	Total		62457,877	375			

B. Uji Asumsi Klasik

Uji linieritas digunakan untuk menentukan apakah hubungan antara dua variabel kuantitatif bersifat linear. Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui *sig.deviation form linearity* dari kesepian dan kecanduan game online ($p = 0,52$), sedangkan dengan kontrol diri dan kecanduan game online mendapatkan skor *deviation from linearity* ($p = 0,50$) maka dapat disimpulkan bahwa variabel kesepian dan kontrol diri dengan adiksi kecanduan game online memiliki hubungan yang linier.

Hasil

Hubungan Kesenian (X1) dengan Kecanduan Game Online (Y)

		Kecanduan Game Online	Kesenian
Kecanduan Game Online	Pearson Correlation	1	.269**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	375	375

Hubungan Kontrol Diri (X2) dengan Kecanduan Game Online (Y)

		Kecanduan Game Online	Kontrol Diri
Kecanduan Game Online	Pearson Correlation	1	-.137**
	Sig. (2-tailed)		0,08
	N	375	375

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil Uji Korelasi Pearson terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kesepian (X1) dan kecanduan game online (Y) pada mahasiswa ($r = ,269, p < ,001$).

Selanjutnya pada tabel ditemukan pula bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri (X2) dengan kecanduan game online ($r = -,137, p < ,001$). Nilai ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian seseorang, semakin besar kemungkinan mereka untuk mengalami kecanduan game online dan sebaliknya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka akan semakin rendah tingkatan kecanduan game online yang akan dialami. Korelasi ini signifikan pada tingkat signifikansi 0.01 (2-tailed), Sehingga dapat dikatakan terdapat korelasi yang signifikan antara kesepian dan kontrol diri dengan kecanduan game online.

Pembahasan

- Berdasarkan hasil analisis kategorisasi variabel kesepian, kecanduan game online, dan kontrol diri, terlihat adanya pola distribusi yang serupa di antara ketiga variabel tersebut, dengan mayoritas responden berada pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dalam penelitian ini mengalami kesepian dan kecanduan game online pada tingkat moderat. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan kontrol diri dengan kecenderungan adiksi game online pada mahasiswa. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa kesepian (X1) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecenderungan adiksi game online (Y) dengan koefisien korelasi sebesar ($r = 0.253, p < 0.01$).
- Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin besar kemungkinan mereka untuk terlibat dalam kecanduan game online. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh [17] yang juga menemukan hubungan positif antara kesepian dan kecanduan game online, di mana individu yang merasa kesepian cenderung menggunakan game online sebagai pelarian dari perasaan tersebut [16]
- Di sisi lain, kontrol diri (X2) menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan kecanduan game online, dengan koefisien korelasi sebesar ($r = -,137, p < 0.01$). Ini berarti bahwa mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan kecanduan game online yang lebih rendah. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh [24] yang menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang baik mampu menahan dorongan untuk terlibat dalam perilaku adiktif, termasuk kecanduan game online.

Pembahasan

- Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [17] yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kesepian dengan kecanduan game online. Dalam penelitiannya, Yulianti menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kesepian cenderung lebih terlibat dalam aktivitas game online sebagai bentuk pelarian dari perasaan isolasi mereka. Hal ini menegaskan pentingnya pengembangan program-program yang dapat membantu mahasiswa dalam membangun hubungan sosial yang lebih kuat dan mengurangi perasaan kesepian mereka.
- Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh [24] menunjukkan bahwa kontrol diri yang baik berperan penting dalam mencegah kecanduan game online. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatur waktu bermain mereka dan tidak mudah terpengaruh oleh dorongan untuk terus bermain. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi pendidikan yang dapat meningkatkan kontrol diri mahasiswa, seperti pelatihan manajemen waktu dan keterampilan pengambilan Keputusan

Simpulan dan Saran

- Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa kesepian berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecenderungan adiksi mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin mahasiswa merasakan kesepian maka semakin besar kecenderungan adiksi pada game online. Sementara itu kontrol diri berpengaruh negative dan signifikan terhadap kecenderungan adiksi game online. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka akan berdampak pada semakin rendahnya kecenderungana diksi pada game online.
- Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian dan kontrol diri adalah dua faktor kunci yang mempengaruhi kecanduan game online. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk mengurangi kesepian dan meningkatkan kontrol diri dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi kecanduan game online pada mahasiswa. Implikasi praktis dari penelitian adalah untuk meningkatkan tingkatan kontrol diri sekaligus menurunkan tingkat kesepian kepada sampel penelitian dengan memberikan pelatihan ataupun seminar, yang bisa dilakukan oleh universitas atau dari orang-orang terdekat sampel penelitian karena kesepian dan kontrol diri berkorelasi secara signifikan kepada tingkat kecanduan game online mahasiswa. Penelitian ini juga memiliki implikasi teoritis yaitu dapat menjadi dasar untuk penelitian mengenai kecanduan game online pada mahasiswa di penelitian selanjutnya.

Terimakasih



Referensi

- [1] F. A. Chairunnisa, A. L. Susanti, and L. K. Budiarto, "Perbandingan Indeks Eritrosit Darah K3Edta Setelah Lama Penyimpanan 2 Jam, 4 Jam, Dan 6 Jam," Bandung: Universitas Jendral Achmad Yani, pp. 1–11, 2017.
- [2] H. Hartosujono, "Perilaku Prokastinasi Mahasiswa Ditinjau Dari Locus of Control," *Jurnal Spirits*, vol. 3, no. 1, pp. 28–42, 2012, doi: 10.30738/spirits.v3i1.1123.
- [3] H. H. Fauziah, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 2, no. 2, pp. 123–132, Feb. 2016, doi: 10.15575/psy.v2i2.453.
- [4] I. Sebastian, "Never Be Afraid: Hubungan Antara Fear of Failure," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, vol. 2, no. 1, pp. 1–8, 2013.
- [5] A. Haryanti and R. Santoso, "Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi," *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 1, no. 1, pp. 41–47, 2020.
- [6] E. Wardati Maryam and G. Affandi, "Sense of Community dan Self-Regulated Learning sebagai Prediktor pada Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, vol. 4, no. 2, pp. 182–200, Sep. 2019, doi: 10.33367/psi.v4i2.867.
- [7] R. Izzati and D. Nastiti, "Academic Procrastination for Students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences (FPIP) at the University," *Indonesian Journal of Education Methods Development*, vol. 19, pp. 1–6, Aug. 2022, doi: 10.21070/ijemd.v19i.659.
- [8] O. Orsy and D. Nastiti, "The Correlation between Self Regulated Learning and Academic Procrastination in Students of the University of Muhammadiyah Sidoarjo [Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]."
- [9] S. Suhadianto and N. Pratitis, "Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa," *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, vol. 10, no. 2, pp. 204–223, Jan. 2020, doi: 10.24036/rapun.v10i2.106672.
- [10] N. Sitompul, "Conflict Resolution Dan Subjective Well Being Pasangan Suami Istri Masa Awal Pernikahan di Kurai Limo Jorong Bukittinggi," *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan*, 2021.

Referensi

- [11] M. Elvira, "Analisis Faktor Dominan Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (Himajip) 2021," Universitas Lampung, 2021.
- [12] A. Salim, "Perbedaan Self Efficacy Ditinjau Dari Keikutsertaan Mahasiswa Dalam Berorganisasi," Universitas Muhammadiyah Malang, 2016.
- [13] I. S. L. Lubis, "Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," Jurnal Diversita, vol. 4, no. 2, pp. 90–98, 2018, doi: 10.31289/diversita.v4i2.1884.
- [14] Y. A. Venanda, "Hubungan Efikasi Diri (Self Efficacy) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa," Jurnal Psikologi Tabularasa, vol. 17, no. 1, pp. 40–55, Aug. 2022, doi: 10.26905/jpt.v17i1.8090.
- [15] H. Tuaputimain, "Korelasi Antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa," Jurnal Teologi Berita Hidup, vol. 4, no. 1, pp. 180–191, 2021, doi: <https://doi.org/10.38189/jtbh.v4i1.187>.
- [16] H. Ahmad, "Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama," Realita : Jurnal Bimbingan dan Konseling, vol. 6, no. 2, pp. 1354–1364, 2021, doi: 10.33394/realita.v6i2.4495.
- [17] Averill, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Kerja Pada Pegawai PT PLN (Persero) Rayon Samarinda Ilir," Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, vol. 2, no. 4, pp. 214–221, Oct. 2014, doi: 10.30872/psikoborneo.v2i4.3667.
- [18] E. Susanti and D. Nurwidawati, "Hubungan Antara Kontrol Diri dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik," Character, vol. 2, no. 3, pp. 1–7, 2014.
- [19] P. Rifka Agustianti et al., Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Tohar Media. [Online]. Available: <https://toharmedia.co.id>
- [20] Z. Fazila, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19," UIN Ar-Raniry, 2021.

Referensi

- [20] Z. Fazila, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19," UIN Ar-Raniry, 2021.
- [21] Z. Khoirssani, "Hubungan Kontrol Diri dengan Kecerdasan Emosional pada Santriwati yang Berpuasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Al - Itqon Semarang Periode 2014," Walisongo Institutional Repository, Sep. 2017.
- [22] D. Rosyidah NIM, "Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Uin Maulana Malik Ibrahim Malang Skripsi Oleh," 2021.
- [23] K. Agung, C. Dinata, and F. A. Nurcahyo, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi: Sebuah Kajian Literatur," Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, vol. 10, no. 8, pp. 619–628, 2024, doi: 10.5281/zenodo.11109471.
- [24] S. Pertiwi and E. Darminto, "Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri dan kontrol diri peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung," TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, vol. 6, no. 2, pp. 248–260, Oct. 2022, doi: 10.26539/teraputik.621185.
- [25] K. Mudalifah, N. Ilham Madhuri, and S. PGRI Tulungagung, "Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Tulungagung," Electronic) Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi, vol. 9, no. 2, pp. 91–98, 2019, doi: 10.24036/0110052050.
- [26] Suhartini, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Riau," Universitas Islam Riau, Riau, 2019.
- [27] J. B. Konseling, M. Manan, and W. G. Widyarto, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung," Vol. 8, no. 2, pp. 129–149, 2022, doi: 10.22373/je.v8i2.13063.
- [28] V. Putri Lestari, J. Psikologi, K. kunci, E. Diri, K. Diri, and P. Skripsi, "Hubungan Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Damajanti Kusuma Dewi."
- [29] D. F. Aisy and S. Sugiyo, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA N 1 Kedungwuni," Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling," vol. 5, no. 2, p. 157, Dec. 2021, doi: 10.21043/konseling.v5i2.12068.
- [30] F. Khoirotn Chisan and M. Jannah Psikologi, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas."

