

---

## Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online* pada Remaja SMA X

<sup>1</sup>Zaenatul Huda\*

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

\*Corresponding Author :

[zaenatulhuda@std.unissula.ac.id](mailto:zaenatulhuda@std.unissula.ac.id)

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa SMA X. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA X. Sampel yang digunakan sebanyak 104 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh. Kecanduan game online terdiri dari 20 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,912 dan skala kontrol diri terdiri dari 15 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,779. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment. Hasil uji hipotesis yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai  $r_{xy} = -0,646$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) artinya terdapat hubungan yang negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa SMA X. variabel kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 41,7% terhadap kecanduan game online serta 58,3 % dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hipotesis dalam penelitian ini diterima.*

**Kata Kunci:** kecanduan game online, kontrol diri

### Abstrack

*This study aims to determine the relationship between self-control and online game addiction in X High School students. The population in this study are all X High School student. The sample used are 104 students. The sampling technique uses saturated samples. Online game addiction consists of 20 items with a reliability of 0.912 and a self-control scale consisting of 15 items with a reliability of 0.779. The data analysis technique uses product moment correlation. The result of the hypothesis test obtained shows that the value of  $r_{xy} = -0.646$  with a significance level of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) means that there is a significant negative relationship between self-control and online game addiction in X High School students. Self control variable give an effective contribution. 41.7% of online game addiction and 58.3% is influenced by other factors outside of this study. Based on the results of the research that has been done, the hypothesis in this study is accepted.*

**Keywords:** game online addiction, self-control

## 1. PENDAHULUAN

Pada era modern internet mudah di akses oleh seluruh penduduk di dunia. Internet juga mempunyai manfaat dan sangat memudahkan pekerjaan manusia. Internet juga digunakan oleh sebagian pelajar guna mengakses sarana hiburan (Kusumawardani, 2015). Namun saat ini internet tidak hanya untuk mengakses sarana hiburan saja namun bisa untuk melihat informasi dan beberapa peristiwa lainnya.

Saat ini terdapat fitur yang semakin hari semakin baik dan memberikan hiburan di dunia internet yaitu *game online*, sejalan dengan berkembangnya teknologi di era modern ini *game online* selalu mengalami peningkatan yang sangat pesat. *Game online* dapat dimainkan oleh orang banyak secara bersamaan atau secara bertanding lawan dengan teman sendiri (Soebastian, 2010). Dalam beberapa tahun ini *game online* sudah menjadi aktivitas yang menyenangkan, hal tersebut dikarenakan pesatnya perkembangan internet dan semakin banyak orang yang berpartisipasi dalam permainan *game online*.

Permasalahan saat ini adalah terjadinya kecanduan terhadap *game online* karena beberapa pengguna tidak bisa mengontrol dirinya. *Game online* diciptakan untuk sarana hiburan yang digunakan untuk meminimalisir rasa stress saat individu kelelahan dalam bekerja ataupun penat karena banyak tugas. Hal tersebut dapat mengakibatkan kecanduan bagi sebagian pengguna *game online*. Kecanduan tersebut dapat dilihat dari intensitas bermain oleh para pengguna *game online* yang semakin berkembang dari waktu ke waktu. Individu yang telah mengalami kecanduan *game online* akan berusaha memenuhi keinginannya dengan cara menambah waktu ketika bermain *game online* (Budhi & Indrawati, 2017).

Sebagian individu yang bermain *game online* mereka tidak hanya ingin memenuhi kesenangan saja, terdapat individu yang menggunakan *game online* untuk bisnis dengan cara menjual beberapa item penting pada *game* serta beberapa karakter dalam *game online* (Sholihin, 2007). Selain itu, *Game online* juga memberikan tantangan serta rintangan yang menarik dalam setiap levelnya untuk mencapai garis *finish*, hal tersebut membuat individu tidak memperhatikan waktu ketika bermain *game online* untuk mencapai level tertinggi sehingga individu merasa puas. Hal tersebut menjadikan pemaian *game online* tidak hanya menikmati *Game online* saja, akan tetapi dapat menjadi pecandu *Game online* (Pratiwi, Andayani, & Karyanta, 2012).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau biasa disebut dengan APJII telah merilis data di tahun 2017, diperkirakan *gamers* aktif di Indonesia sekitar 143,26 juta orang dari seluruh populasi penduduk Indonesia atau sekitar 54,13 % dari total jumlah pengguna internet (Ramdhani & Rinaldi, 2020). Individu yang mengalami kecanduan *game online* ialah seseorang yang memainkan *game online* dengan berlebihan hingga mengganggu kegiatan individu. Ketika bersama dengan teman-temannya yang dilakukan adalah bermain *game online*.

Individu yang mengalami kecanduan *game online* juga sering mengabaikan kebutuhan dasar seperti makan, belajar, tidur sehingga kesehatan juga tidak diperhatikan karena mereka terlalu asik dengan dunia *game online*. Para remaja yang sering menghabiskan waktunya untuk bermain *game online* akan mengalami hambatan dalam berinteraksi kepada teman sebayanya karena ketika berkumpul atau bertemu mereka sibuk bermain *game online*. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengguna *game online* di Indonesia adalah para remaja (Pande & Marheni, 2015)

Kebiasaan bermain *game online* menjadikan individu asing di lingkungannya. Individu yang terlanjur mengalami kecanduan *game online* dapat menghabiskan waktu

kurang lebih 30 jam dalam satu minggu, hal tersebut membuat individu sulit berinteraksi dengan teman-temannya. Sebagian individu yang mengalami *game online* dapat menghabiskan waktu kurang lebih 20 sampai 25 jam dalam satu minggu. Sehingga dapat bermain sekitar 5 jam dalam sehari (Gebrina, 2016).

Fenomena yang terjadi di Semarang, Jawa Tengah, mengutip pemberitaan di *detik.com* pada tanggal 31 Oktober 2019 terdapat kasus anak remaja yang mengalami gangguan jiwa karena diperkirakan mengalami kecanduan *game online*. Remaja tersebut berjumlah 8 anak mengalami gangguan jiwa karena terlalu sering bermain *game online* dan akhirnya mereka mendapatkan perawatan di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Amino Gondohutomo kota Semarang. Kebiasaan bermain *game online* tersebut membuat mereka terasing di dalam lingkungannya karena mereka disibukan dengan *game* masing-masing.

Sebuah fenomena lain, kasus yang terjadi di Kabupaten Asahan Sumatera Utara pada hari Selasa tanggal 10 September 2019, seorang pelajar bernama Surya berusia 19 tahun mengalami kebutaan karena seringnya bermain *game online*. Subjek sudah setahun mulai hobi bermain *game online*. Awalnya mata subjek memerah namun tidak merasa sakit, keesokan harinya pandangan mulai terasa gelap dan diduga penyebabnya yaitu kebanyakan menggunakan waktunya untuk bermain *game online*. Subjek mengatakan dalam satu hari kurang lebih 3-5 jam menggunakan waktunya untuk bermain *game online* ([www.Kompas.Com](http://www.Kompas.Com), 2019)

Pada tanggal 6 Januari 2020, peneliti melakukan observasi dan melihat fenomena yang terjadi di kafe tcoffee tepatnya di jalan Karang Anyar Semarang tengah, Banyak para remaja SMA X yang mengunjungi kafe depan sekolah dan bermain *game online*, tidak hanya pada kalangan remaja saja bahkan para anak-anak SD X dan SMP X yang sedang duduk di kafe mereka disibukan dengan bermain *game online*.

Subjek yang bermain *game online* mengaku tidak dapat menghentikan aktivitasnya sehingga tergantung dengan *game online* dan sering memainkan *game online* setiap hari. Subjek juga mengatakan bahwa kadang sampai lupa makan dan jarang tidur karena keseharian subjek hanya disibukan dengan bermain *game online*. Subjek juga merasa bahwa *game online* juga membuat sekolah mereka jadi berantakan sampai terkadang tidak fokus pada pelajaran hanya karna memikirkan *game online*.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan maka mendapatkan hasil bahwa subjek memainkan *game online* dalam waktu sehari dapat menghabiskan waktu 2 sampai 5 jam dalam sekali main. Rata-rata subjek mengalami ketertarikan bermain *game online* sejak masih duduk di bangku SMP dan bahkan ada juga yang mulai dari SD. Keseringan bermain *game online* akan menyebabkan kecanduan, terdapat salah satu teknologi yang bisa mengakibatkan kecanduan yaitu *computer game addictive* (berlebihan dalam bermain *game*) (Ulfa & Risdayati, 2017).

Memainkan *game online* awalnya hanya untuk kesenangan atau hiburan semata, namun lama kelamaan karena keseringan memainkan *game online* tersebut sehingga menjadi kecanduan yang sangat sulit dihilangkan. Pada penelitian (Kurniawan, 2017) juga mengungkapkan bahwa pada awal dibentuknya *game online* ditujukan untuk menghilangkan penat dan untuk menyegarkan otak sehabis melakukan banyak kegiatan. Kenyataannya, *game online* membuat individu keanduan dan memberikan dampak terhadap perilaku individu.

Studi penelitian kualitatif yang menunjukkan ada beberapa faktor yang bisa berpengaruh terhadap kecanduan *game online* yaitu motivasi, kontrol diri, keinginan berprestasi, kesepian, dan keinginan berkuasa berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh

(Chin-Sheng & Chiou, 2007). Kontrol diri adalah perilaku yang sangat diperlukan bagi setiap individu untuk mengurangi kecanduan tersebut (Puspita, 2014).

Kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya berkembang seiring dengan bertambahnya umur. Menurut (Elizabeth B Hurlock, 1980) Jika individu kesulitan dalam mengendalikan diri dengan baik, maka individu akan dikuasai oleh keinginan dan dorongan untuk selalu bermain *game online* setiap waktu yang akan menimbulkan kecanduan.

Penelitian terkait kecanduan *game online* telah dilakukan sebelumnya oleh (Pamungkas, Puspasari, & Mardhiyah, 2018) dengan judul “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecanduan *Game Online* Pada Pemain *Game* Mmorpg”. Hasil dari penelitian Pamungkas dkk mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecanduan *game online* pada pemain *game* MMORPG dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Perbedaan penelitian yang dilakukan (Pamungkas et al., 2018) dengan penelitian ini yaitu terletak pada variabel bebasnya pada penelitian pamungkas menggunakan konsep diri dan pada penelitian ini menggunakan kontrol diri. Perbedaan lain yaitu terletak pada subjek penelitian pada, penelitian pamungkas subjek nya yaitu pemain *game* MMOPRG pada penelitian ini yaitu remaja SMP X di kota semarang.

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, bisa diambil kesimpulan bahwa penelitian yang akan dilakukan peneliti berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, baik dari subjek penelitian, tempat penelitian maupun variabel penelitiannya. Penelitian mengambil subjek sampel siswa SMA X di Kota Semarang dengan judul “hubungan kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja SMA X”

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 122 remaja SMA X Semarang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 104 siswa yang terdiri dari kelas X MIPA, X IPS, XI MIPA, XI IPS, XII MIPA, dan XII IPS.

Pengambilan data penelitian menggunakan dua skala. Skala kecanduan *game online* yang terdiri dari 20 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,893 Skala kontrol diri terdapat 15 aitem dengan koefisien riliabilitas 0,773. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* Perhitungan analisis data digunakan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 21.0.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASIAN

Data penelitian yang terkumpul kemudian dilakukan analisis. Sebelum melakukan uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, dan uji linieritas.

Normalitas diuji menggunakan teknik *One-Sample Komogrov Smirnov Z*. Hasil uji normalitas pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
kecanduan <i>game online</i>	32,34	9,393	1,275	0,077	P<0.05	Normal

Kontrol Diri	44,10	8,655	1,524	0,019	P>0.05	Tidak Normal
--------------	-------	-------	-------	-------	--------	--------------

Hasil uji normalitas yang dilakukan di penelitian ini diketahui data dari variabel kecanduan *game online* mempunyai skor K-SZ yaitu 1,275 dengan taraf signifikansi 0.77 ( $p < 0.05$ ). hal tersebut menunjukkan bahwa distribusi data variabel kecanduan *game online* mempunyai distribusi normal.

Hasil uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini diketahui data dari variable kontrol diri mempunyai skor K-SZ yaitu 1,524 dengan taraf signifikansi 0.012 ( $p > 0.05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa distribusi data variabel kontrol diri mempunyai distribusi tidak normal. Penyebab tidak normal pada variabel kontrol diri yaitu terdapat data yang berdistribusi ekstrim hal tersebut dikarenakan terdapat nilai aitem yang terlalu tinggi dan terdapat nilai aitem yang terlalu rendah.

Berdasarkan uji linieritas pada variabel kecanduan *game online* dengan kontrol diri memperoleh F linier sebesar 73,162 dengan taraf signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,005$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel kecanduan *game online* dengan kontrol diri terdapat hubungan yang linier.

Berdasarkan hasil uji korelasi antara kecanduan *game online* dengan kontrol diri dapat diperoleh bahwa  $r_{xy} = -0,646$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,005$ ). Hal ini mengungkapkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kontrol diri pada remaja SMA X. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Semakin tinggi kecanduan *game online* maka semakin rendah kontrol diri dan sebaliknya semakin rendah tingkat kecanduan *game online* maka semakin tinggi kontrol diri pada individu. Prosentase kecanduan *game online* dan kontrol diri berdasarkan kategorisasi penelitian ini dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 2. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kecanduan Game Online

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$69 < x \leq 80$	Sangat Tinggi	0	0%
$57 < x \leq 68$	Tinggi	0	0%
$45 < x \leq 56$	Sedang	16	15%
$33 < x \leq 44$	Rendah	32	31%
$20 < x \leq 32$	Sangat Rendah	56	54%
<b>Total</b>		<b>104</b>	<b>100%</b>

Tabel 3. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Kontrol Diri

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$52 < x \leq 60$	Sangat Tinggi	21	20%
$43 < x \leq 51$	Tinggi	47	45%
$34 < x \leq 42$	Sedang	14	14%
$25 < x \leq 33$	Rendah	22	21%
$15 < x \leq 24$	Sangat Rendah	0	0%
<b>Total</b>		<b>104</b>	<b>100%</b>

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti guna memperoleh informasi terkait hubungan antara kecanduan *game online* dengan kontrol diri pada remaja SMA. Hasil

analisis menggunakan teknik korelasi *product moment* menunjukkan antara kecanduan *game online* dengan kontrol diri berhubungan signifikan pada remaja SMA, bisa dilihat dari skor  $r_{xy}$  yang diperoleh pada penelitian ini yaitu -0,646 dengan taraf signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kecanduan *game online* dengan kontrol diri pada remaja SMA artinya bahwa semakin rendah perilaku kecanduan *game online*, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku kecanduan *game online*.

Sumbangan efektif kontrol diri sebesar 41,7% terhadap kecanduan *game online* serta 58,3% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Menurut (Chin-Sheng & Chiou, 2007) ada beberapa hal yang menyebabkan kecanduan *game online* antara lain : motivasi, keinginan berpretasi, kebutuhan psikologis (keinginan berkuasa), dan kesepian.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa bahwa hasil sesuai dengan hipotesis, yang artinya membuktikan bahwa penelitian ini memiliki hubungan negatif antara kecanduan *game online* dengan kontrol diri pada remaja SMA X. Individu yang mempunyai kontrol diri rendah akan lebih mudah mengalami kecanduan *game online*, sebaliknya seseorang dengan kontrol diri tinggi cenderung bisa mengontrol perilakunya.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini:

- a. Siswa-siswi SMA X yang telah bersedia meluangkan waktu menjadi subjek penelitian.
- b. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si.,Psi dan Bapak Zamroni, M.Psi selaku dosen pembimbing yang selalu sabar mengajarkan dan meluangkan banyak waktu serta menjadi pembimbing yang hebat sehingga skripsi ini terselesaikan dengan sangat baik

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Budhi, F. H., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Mahasiswa Pemain Game Online Di Game Center X Semarang. *Empati. Jurnal Empati*, 5(3), 478–481.
- Chin-Sheng, W., & Chiou, W.-B. (2007). The Motivations Of Adolescents Who Are Addicted To Online Games: A Cognitive Perspective. *Journal Of Adolescence*, 42(165), 179.
- Gebrina, A. (2016). *Gambaran Tipe Kepribadian Remaja Yang Kecanduan Bermain Game Online Di Warnet Queen*. Skripsi. Fakultas Kedokteran (Unisba).
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach (Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Alih Bahasa: Istiwidiyanti Dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.

- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pgrri Yogyakarta. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 3(1).
- Kusumawardani, S. P. (2015). Game Online Sebagai Pola Perilaku Studi Deskriptif Tentang Interaksi Sosial Gamers Clash Of Clans Pada Clan Indo Spirit. Skripsi. *Jurnal Antropologi Fisip Universitas Airlangga*, 4(2), 154–163.
- Miranda, P. H., Waluyanto, H. D., & Zacky, A. (N.D.). *Perancangan Buku Komik Sebagai Media Informasi Mengenai Dampak Game Terhadap Perilaku Sosial Anak*. 1–9.
- Pamungkas, P. D., Puspasari, M., & Mardhiyah, S. A. (2018). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Pemain Game Mmorpg*. Skripsi. Sriwijaya University.
- Pande, N. P. A. M., & Marheni, A. (2015). Hubungan Kecanduan Gameonline dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163–171. <https://doi.org/10.24843/Jpu.2015.V02.I02.P05>
- Pratiwi, P. C., Andayani, T. R., & Karyanta, N. A. (2012). Perilaku Adiksi Game-Online Ditinjau Dari Efikasi Diri Akademik Dan Keterampilan Sosial Pada Remaja Di Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 1(2).
- Puspita Dewi, N. (2014). *Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ramdhani, R. A., & Rinaldi, R. (2020). Hubungan Sensation Seeking Dengan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Pemain Game Pub. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(1).
- Sholihin, O. (2007). *Gaul Tekno Tanpa Error*. Gema Insani.
- Soebastian, C. O. (2010). *Dampak Psikologis Negatif Kecanduan Permainan Online Pada Mahasiswa*. Skripsi. Prodi Psikologi Unika Soegijapranata.
- Ulfa, M., & Risdayati, R. (2017). *Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru*. Skripsi. Riau University.