



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan *Online Game* pada Remaja

TIARA SUKMA PRASETYO & ATIKA DIAN ARIANA*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *online game* pada remaja. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menahan atau mengubah respon terhadap suatu hal yang mengarah pada konsekuensi negatif. Kecanduan *online game* adalah suatu perilaku kompulsif dan tidak terkontrol dalam bermain *online game*. Penelitian ini dilakukan pada 183 orang remaja dengan rentang usia 12-21 tahun. Pengumpulan data menggunakan *self-control scale* (SCS) dan skala kecanduan *game online* (SKGO). Analisis data dilakukan dengan teknik analisis regresi linear menggunakan bantuan IBM SPSS 22.0 for Windows. Hasil analisis menunjukkan nilai $F = 757,498$ dengan $p = 0,000$, dan nilai R^2 sebesar 0,807 yang berarti kontrol diri berpengaruh terhadap kecanduan *online game*. Persamaan regresi linear yang didapatkan adalah $Y = 188,315 - 1,348X$ yang berarti kecanduan *online game* akan menurun sebesar 1,348 pada setiap peningkatan kontrol diri.

Kata kunci: remaja, online game, kecanduan online game, kontrol diri

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-control on online game addiction in adolescents. Self-control is an individual's ability to withstand or change the response to something that leads to negative consequences. Online game addiction is a compulsive and uncontrollable behavior in playing online games. This study was conducted on 183 adolescents with an age range of 12-21 years. Collecting data using self-control scale (SCS) and online game addiction scale (SKOG). Data analysis was performed using linear regression analysis technique using IBM SPSS 22.0 for Windows. The results of the analysis show the value of $F = 757.498$ with $p = 0.000$, and the R^2 value is 0.807, which means that self-control has an effect on online game addiction. The linear regression equation obtained is $Y = 188.315 - 1.348X$, which means online game addiction will decrease by 1.348 for every increase in self-control.

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

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: atika.ariana@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan sebuah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan yang cepat pada fisik, emosional, dan juga psikososial (Gunarsa & Gunarsa, 2010). Setiap tahap perkembangan manusia pastinya terdapat masa krisis dengan adanya konflik yang berbeda-beda, tidak terkecuali pada masa remaja. Stanley Hall menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa bergejolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati, sehingga masa ini dikatakan sebagai periode “badai dan stres” dalam rentang kehidupan manusia (Santrock, 2012). Selain itu, salah satu kebutuhan remaja adalah untuk menjalin relasi dengan lingkungan dan teman sebaya, sehingga remaja juga menghabiskan waktu lebih banyak untuk berinteraksi dan bermain bersama teman (Santrock, 2003).

Akan tetapi, tidak semua remaja dapat menjalin relasi dengan baik dengan teman sebayanya di dunia nyata. Terdapat beberapa kondisi yang menyebabkan mereka diabaikan dengan temannya dan mendapatkan penolakan atau penerimaan sosial yang rendah sehingga dapat menimbulkan distres, perilaku menyimpang, dan masalah psikososial dalam diri remaja (Santrock, 2003). Dalam menghadapi masa yang penuh tekanan dan penuh tuntutan seperti tugas sekolah, tugas rumah, kegiatan ekstrakurikuler, berkumpul bersama teman, dan sebagainya, remaja seringkali mencari kegiatan lain sebagai sarana rekreasi atau hiburan untuk dirinya sendiri. Salah satu minat rekreasi sebagai sarana hiburan dan pengalihan stres yang menyenangkan pada remaja adalah dengan bermain, salah satunya adalah dalam bentuk bermain *game* (Hurlock, 1999).

Game saat ini mengalami banyak perubahan seiring berkembangnya teknologi dan internet yang semakin maju, sehingga *game* dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu *online game* dan *offline game*. *Online game* merupakan suatu permainan dimana pemain terhubung dengan jaringan internet seperti modem atau koneksi kabel. Menurut Kim dan kawan-kawan (dalam Masyita, 2016) *online game* adalah permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama melalui jaringan komunikasi *online* atau internet sekalipun berada di tempat yang berbeda. Bermain *online game* dapat menjadi kegiatan penghilang penat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga bermain *online game* dapat menjadi sarana penghibur yang baik apabila diimbangi dengan intensitas bermain yang sewajarnya (Wibowo & Kurniawan, 2021). Namun, apabila dalam penggunaannya dilakukan dengan berlebihan, maka akan menimbulkan dampak negatif yang dapat merugikan seperti contoh kecanduan. Kecanduan *online game* dapat terjadi karena pada dasarnya permainan dibuat dengan karakteristik untuk membuat para pemain dapat memainkannya secara berulang-ulang tanpa titik akhir yang ditentukan (Griffiths, 2005).

APJII melakukan survei dengan melibatkan penduduk Indonesia pada rentang usia 10 hingga 70 tahun dan mendapatkan hasil bahwa pengguna internet sepanjang tahun 2019 hingga 2020 didominasi oleh pelajar dan ibu rumah tangga dan diketahui sebesar 21,7% responden menggunakan internet untuk bermain *online game* sebagai sarana hiburan yang paling banyak diakses (APJII, 2020). Jumlah pemain *online game* di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Diketahui pada tahun 2019 jumlah pemain *online game* kurang lebih sebanyak 44,1 juta dan mengalami peningkatan sebesar 24% pada tahun 2020 (Bayu, 2021). Namun diketahui bahwa pengguna *online game* pada populasi remaja lebih aktif dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Pada kelompok usia 15-24 tahun diketahui

memiliki intensitas dan frekuensi bermain *online game* yang lebih sering dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (Brand dkk., 2017).

Dapat dikatakan bahwa secara idealnya *online game* bagi sebagian orang dapat digunakan sebagai sarana untuk melepaskan penat dari kejenuhan akan kegiatan sehari-sehari dan untuk mengisi waktu luang. Penggunaan *online game* ini akan menjadi penghibur yang baik apabila penggunaannya diimbangi dengan intensitas bermain yang sewajarnya (Wibowo & Kurniawan, 2021). Namun, selain memiliki sisi yang positif, bermain *game* juga memiliki dampak negatif apabila dilakukan dengan intensitas bermain yang berlebihan sehingga dapat mengakibatkan kecanduan pada sebagian besar pemainnya.

Kecanduan *online game* adalah perilaku yang bersifat kronis dan kompulsif untuk memuskan diri pada permainan yang dimainkan dengan terhubung pada internet dan tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan hasrat untuk terus bermain sehingga menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari (Young, 2009). Menurut Lemmens dan kawan-kawan (2009), kecanduan *online game* merujuk pada penggunaan *online game* yang berlebihan dan kompulsif sehingga mengakibatkan masalah sosial atau emosional serta tidak dapat mengontrol penggunaan *game* tersebut. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Jap dan kawan-kawan (2013) pada remaja di Indonesia, mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja pengguna *online game* cenderung mengalami kecanduan *online game* dengan frekuensi dan intensitas bermain yang lebih sering. Hal ini didukung oleh hasil survei lokadata pada tahun 2018, diketahui bahwa pengguna *online game* didominasi oleh kelompok usia remaja yaitu sebesar 27% dengan intensitas dan frekuensi bermain *online game* yang lebih sering dibandingkan dengan kelompok usia yang lainnya, yakni mencapai 160 menit atau sekitar dua jam setiap harinya (Brand dkk., 2017).

Remaja lebih rentan dan lebih sering dalam penggunaannya terhadap *video game* dan komputer dari pada orang dewasa (Griffiths, 2004 dalam Novrialdy, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Rooji dan kawan-kawan (2010) menunjukkan bahwa terdapat kurang lebih sebesar 1,6% remaja berumur 13-16 tahun yang kecanduan *online game* di Belanda. Para remaja tersebut juga dilaporkan setidaknya menghabiskan waktu sekitar 55 jam per minggu untuk bermain *game*. Kemudian Jap (2013) juga berpendapat bahwa penggunaan waktu untuk bermain *game* jika melebihi 3 jam per hari merupakan salah satu indikasi dari kecanduan *online game*. Hal ini menjadi suatu permasalahan bila dilihat dari intensitas dan waktu yang digunakan para remaja untuk bermain *online game* dan akan berdampak pada psikologis dan aktivitas kehidupan sehari-hari akibat waktu yang terbuang untuk bermain.

Kecanduan *online game* memberi beberapa dampak pada kehidupan remaja yang setidaknya meliputi lima aspek yakni aspek kesehatan atau fisik, aspek psikologis, aspek sosial, aspek akademik, dan aspek finansial atau keuangan (Novrialdy, 2019). Meskipun telah mengetahui dan merasakan dampak negatif akibat kecanduan *online game*, pemain tidak dapat melepaskan diri dari aktivitas bermain tersebut. Secara garis besar, Young (dalam Murtanto, 2004 dalam Masyita, 2016) menyebutkan beberapa faktor yang menyebabkan para pemain tersebut sulit melepaskan diri dari kegiatan bermain *online game*, antara lain seperti adanya ciri khas (*salience*), penggunaan berlebihan (*excessive use*), pengabaian pekerjaan (*neglect to work*), pengabaian kehidupan sosial (*neglect to social life*), dan yang terakhir adalah kurangnya kontrol (*lack of control*). Mengingat bahwa remaja memiliki tugas dan tanggungjawab yang kompleks dalam masa peralihannya, faktor yang menyebabkan mereka lebih rentan mengalami kecanduan *online game* diantaranya adalah kecemasan (*anxiety*), kepuasan dan kesejahteraan diri (*satisfaction and well-being*), harga diri (*self-esteem*), kepercayaan diri (*self-confidence*), *dark tetrad traits*, penarikan diri dari lingkungan dan depresi (*withdrawal symptoms and depression*), frustrasi,

modifikasi dan gangguan suasana hati (*mood modification and disorder*), dan juga tinggi atau rendahnya kontrol diri yang dimiliki (Rosendo-rios dkk., 2022).

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur perilaku dan sebagai pengendali perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi diri yang dapat dikembangkan dan dilatih sepanjang proses kehidupan. Menurut Tangney (2004) kontrol diri merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menolak atau menahan diri untuk tidak melakukan suatu hal yang mengarah pada perilaku menyimpang atau konsekuensi negatif dengan menyesuaikan perilaku pada standar, nilai, moral, dan harapan sosial yang berlaku. Kontrol diri dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri adalah usia, karena pada umumnya kontrol diri akan berkembang sesuai dengan bertambahnya usia pada individu, sedangkan faktor eksternal yang dimaksud adalah pola asuh dari orang tua (Khairunnisa, 2013).

Remaja dengan kontrol diri tinggi akan mampu untuk belajar dengan lebih baik dan tidak mudah mengalami permasalahan psikologi ketika berada dalam tekanan. Sebaliknya, bila kontrol diri rendah maka menjadi individu yang rentan mengalami permasalahan interpersonal dan sulit untuk diarahkan pada perilaku yang lebih positif. Menurut Gottfredson dan Hirschi (dalam Tangney, dkk., 2004), kontrol diri yang rendah dapat berpengaruh pada timbulnya tindak kekerasan dan perilaku kriminal. Kontrol diri yang rendah juga mengarah pada penyebab seseorang mengalami kecanduan terhadap hal yang membuatnya ketagihan, seperti contoh bermain *online game* (Safarina & Halimah, 2019).

Penelitian yang dilakukan Masyita (2016), menjelaskan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh terhadap kecanduan *online game* dengan arah hubungan yang negatif. Pada penelitian lain yang dilakukan Safarina dan Halimah, (2019), menjelaskan hasil korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *online game* pada remaja. Sedangkan pada penelitian lain yang dilakukan Wibowo dan Kurniawan, (2021) menjelaskan bahwa hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *online game* berada pada tingkat sedang. Maka dari itu penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *online game* pada remaja.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian *explanatory research*, yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan atau pengaruh antar variabel. Peneliti memilih menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan dapat menghasilkan data dalam bentuk angka berdasarkan jawaban partisipan melalui survei atau pertanyaan yang diajukan dalam bentuk kuisisioner. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisisioner secara *online* melalui *Google form*. Kuisisioner penelitian terdiri dari 4 bagian, yakni *informed consent*, data demografis, skala kecanduan *online game* untuk mengukur tingkat kecanduan *online game*, dan *Self-control Scale* untuk mengukur tingkat kecanduan *online game*. Uji validitas yang digunakan yaitu *content validity* berdasarkan penelitian sebelumnya dengan bantuan *professional judgement*. Sedangkan, uji reliabilitas pada alat ukur berdasarkan koefisien *Alpha Cronbach*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program IBM SPSS 22.0 for Windows. Hasil analisis data digunakan dengan tujuan mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *online game* pada remaja.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan remaja laki-laki atau perempuan dalam rentang usia 12 hingga 21 tahun yang tinggal di Indonesia dan aktif bermain *online game*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*, dimana pengambilan sampel tidak berdasarkan peluang dan tidak direncanakan terlebih dahulu, melainkan dijumpai secara tidak sengaja dan dapat dijangkau oleh peneliti (Sugiyono, 2018). Dalam memperkirakan jumlah sampel, peneliti menggunakan perhitungan berdasarkan jumlah total dimensi yang ada dari kedua alat ukur dikalikan 15 untuk mendapatkan perhitungan yang reliabel (Pallant, 2011), hal ini dikarenakan jumlah populasi tidak dapat ditemukan secara pasti, sehingga didapatkan jumlah partisipan adalah sebanyak 183 orang. Pada bagian awal kuisioner terdapat halaman *informed consent* yang berisi tujuan penelitian dan pernyataan yang diberikan untuk memastikan bahwa partisipan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Untuk menguji hipotesis penelitian, penulis merekrut 183 partisipan dengan jumlah partisipan laki-laki sebesar 61 persen (111 orang) dan partisipan perempuan sebesar 39 persen (72 orang). Ada pula gambaran umum partisipan berdasarkan usia yaitu 8 orang berusia 12 tahun (4,4%), 6 orang berusia 13 tahun (3,3%), 17 orang berusia 14 dan 16 tahun (9,3%), 21 orang masing-masing berusia 15 dan 17 tahun (11,4%), 20 orang berusia 18 tahun (10,9%), 16 orang berusia 19 tahun (8,7%), 25 orang berusia 20 tahun (13,8%), dan 32 orang berusia 21 tahun (17,5%). kemudian berdasarkan durasi bermain *online game* dalam sehari diketahui sebanyak 20,2 persen (37 orang) bermain selama < 1 jam, sebanyak 34,4 persen (63 orang) bermain selama 1 hingga 2 jam, 21,3 persen (39 orang) bermain selama 3 hingga 4 jam, sebanyak 13,7 persen (25 orang) bermain selama 4 hingga 5 jam, dan sebesar 10,4 persen (19 orang) bermain rata-rata selama > 5 jam dalam sehari.

Pengukuran

Pengukuran yang dilakukan terkait dengan kontrol diri dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran *self-control scale* milik Tangney dan kawan-kawan (2004) yang telah diadaptasi oleh dan digunakan dalam bentuk bahasa Indonesia oleh Aisyah (2019) pada penelitian sebelumnya. *Self-control scale* yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 36 pertanyaan dengan menggunakan kategori 4 pilihan jawaban (1 = "sangat tidak setuju", 4 = "sangat setuju"). Skala ini terdiri dari pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Sedangkan, alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecanduan *online game* adalah skala kecanduan *online game* yang dibuat berdasarkan definisi kecanduan *online game* menurut Lemmens dan kawan-kawan (2009) dan telah disesuaikan dan digunakan pada penelitian sebelumnya oleh Amalia (2019). Skala ini terdiri dari 22 pernyataan *favourable* dan menggunakan skala Likert dengan 5 kategori pilihan jawaban (1 = "tidak pernah", 5 = "sangat sering").

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *content validity* dengan bantuan *professional judgement* dan validitas aitem dengan melihat skor korelasi antar aitem dengan batasan 0,148 pada signifikansi sebesar 5 persen pada r_{tabel} yang digunakan pada 183 orang partisipan. Sedangkan reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan dari koefisien *Cronbach's Alpha*. Reliabilitas alat ukur yang diperoleh dari penelitian ini pada skala kontrol diri adalah reliabel ($\alpha = 0,750$) dan pada skala kecanduan *online game* adalah sangat reliabel ($\alpha = 0,897$).

Skor diperoleh dengan menghitung skor total aitem pada masing-masing alat ukur, kemudian diinterpretasikan sesuai dengan penamaan yang telah ditetapkan pada 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas yang dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS 22.0 for Windows. Uji normalitas dilakukan dengan teknik uji *Kolmogorov-smirnov*. Dalam penelitian ini uji normalitas pada kedua variabel didapatkan nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p = 0,200$) yang artinya kedua data tersebut berdistribusi normal. Uji linearitas pada kedua variabel dapat dilihat dari nilai *deviation from linearity* yang diperoleh. Berdasarkan hasil uji, didapatkan nilai *deviation from linearity* pada variabel kontrol diri terhadap kecanduan *online game* sebesar 0,072 ($p > 0,05$) yang artinya kedua variabel memiliki hubungan yang linear. Pada uji heteroskedastisitas, peneliti menggunakan *scatterplot* untuk melihat bagaimana sebaran data pada grafik *scatterplot* dan mendapatkan hasil bahwa data menyebar secara acak dari bagian atas dan bawah grafik dan tidak membentuk pola tertentu, yang artinya data bersifat homogen atau tidak terjadi heteroskedastisitas.

Analisis Data

Uji analisis pengaruh dilakukan dengan menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan program IBM SPSS 22.0 for Windows.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan $N=183$ yang dianalisa dari setiap skala. Pada analisis skala kontrol diri diperoleh nilai skor $min=68$, $max=115$, $mean=91,79$ dan $SD = 10,417$. Pada skala kecanduan *online game* diperoleh skor $min=28$, $max=110$, $mean=64,57$ dan $SD=15,631$. Mayoritas partisipan penelitian memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 123 orang (67,2%). Sedangkan partisipan penelitian yang memiliki tingkat kontrol diri rendah sebanyak 22 orang (12%) dan partisipan penelitian yang memiliki tingkat kontrol diri tinggi sebanyak 38 orang (20,8%). Kemudian, sebagian besar partisipan penelitian berada pada kategori kecanduan *online game* tingkat sedang, yaitu sebanyak 133 orang (72,7%). Sedangkan partisipan yang berada pada tingkat kecanduan *online game* rendah sebanyak 26 orang (14,2%) dan pada tingkat kecanduan *online game* tinggi sebanyak 24 orang (13,1%).

Setelah dilakukan analisis regresi linear, diketahui bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan ($F(1,182)=757,498$; $p<0,001$; $R^2=0,807$) dan memiliki kontribusi sebesar 80,7 persen terhadap kecanduan *online game*. Berdasarkan hasil analisis korelasi diketahui bahwa kontrol diri berkorelasi negatif tinggi ($r(183)=-0,898$; 95% $CI [-1,445;-1,251]$; $SE=0,049$; $t=-27,523$; $p<0,001$) dengan kecanduan *online game*.

DISKUSI

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui partisipan penelitian didominasi oleh remaja laki-laki yang bermain *online game* yakni sebesar 61% dari total 183 partisipan. Hal ini dapat disebabkan karena adanya perbedaan aktivitas otak pada laki-laki dan perempuan dalam bermain *online game*. Reiss (2008 dalam Wibowo & Kurniawan, 2021) menjelaskan bahwa adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan ketika bermain *online game*, yakni pada aktivitas otak bagian *mesocortilimbic*, dimana lebih banyak terjadi pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan. Sun dan kawan-kawan (2018) menjelaskan hasil penelitiannya bahwa terdapat perubahan fungsi otak yang signifikan bagian *gyrus frontal superior* pada area *lobus prefrontal* yang berfungsi mengendalikan impuls pada laki-laki dan

perempuan saat bermain *online game*. Inilah yang menyebabkan jumlah pemain *online game* didominasi oleh laki-laki daripada perempuan.

Apabila dilihat berdasarkan durasi bermain *online game*, mayoritas partisipan bermain dengan durasi satu sampai dua jam perhari dengan total sebanyak 63 orang atau sebesar 34,4 persen dari total partisipan pada penelitian ini. Data yang diperoleh peneliti didukung dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh (Brand dkk., 2017). penelitian dilakukan pada remaja kecanduan *online game* dan melaporkan bahwa remaja setidaknya menghabiskan 160 menit atau sekitar dua jam setiap harinya untuk bermain *online game*.

Uji analisis regresi linear yang telah dilakukan menunjukkan adanya pengaruh kontrol diri yang signifikan terhadap kecanduan *online game* ($F(1,182)=757,498$; $p<0,001$; $R^2=0,807$) dan terdapat hubungan yang kuat antara kedua variabel dengan arah hubungan yang negatif ($r(183)=-0,898$; 95% CI [-1,445;-1,251]; $SE=0,049$; $t=-27,523$; $p<0,001$). Berdasarkan hasil analisis tersebut, diketahui bahwa kontrol diri menjadi faktor yang dapat menjelaskan kecanduan *online game* dengan kontribusi sebesar 80,7% dengan arah hubungan negatif dalam katagori kuat tinggi yang ditunjukkan dengan nilai r sebesar 0,898. Hal ini berarti bila nilai kontrol diri, maka kecanduan *online game* akan menurun, begitu pula sebaliknya. Persamaan regresi linear yang diperoleh berdasarkan hasil analisis dari penelitian ini adalah $Y = 188,315 - 1,348X$, yang berarti kecanduan *online game* akan menurun sebesar 1,348 pada setiap peningkatan kontrol diri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Namun memberikan hasil korelasi dalam kategori hubungan yang berbeda. Penelitian yang dilakukan Wibowo & Kurniawan (2021) menjelaskan bahwa terdapat hubungan sedang yang negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *online game*. Sedangkan pada penelitian ini, didapatkan hasil korelasi atau hubungan yang kuat antara kontrol diri dengan kecanduan *online game*, yakni dengan koefisien korelasi sebesar 0,898 dengan membandingkan besaran nilai koefisien korelasi berdasarkan katagorisasi hubungan menurut Cohen. Hal ini dapat dikarenakan populasi pada penelitian dengan variabel yang sama dilakukan pada populasi yang berbeda, sehingga memberikan hasil yang berbeda pada kategori hubungan yang terjadi antar variabel. Penelitian lain yang dilakukan Safarina dan Halimah (2019) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah, akan cenderung mengalami kecanduan ketika bermain *online game*. Hal ini dikarenakan kontrol diri memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kecanduan *online game* pada remaja.

Remaja dengan kontrol diri tinggi tidak mudah mengalami kecanduan saat aktif bermain *online game*, berbeda dengan remaja yang memiliki kontrol rendah, maka ia akan rentan dan cenderung mengalami kecanduan *online game* apabila tidak ada batasan yang ditetapkan dalam memainkan permainan tersebut. (Safarina & Halimah, 2019) Kontrol diri yang rendah juga mengarah pada penyebab seseorang mengalami kecanduan terhadap hal yang membuatnya ketagihan, dalam hal ini adalah bermain *online game*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, bahwa remaja dengan kontrol diri rendah cenderung mengalami kecanduan *online game*.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *online game* dengan arah hubungan yang negatif dan termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini dikarenakan

subjek berada pada tahap usia remaja, yang mana biasanya masih dalam keadaan yang labil dan sedang beradaptasi dengan segala perubahan yang terjadi dalam aspek kehidupannya. Kontrol diri memiliki peran untuk mengurangi tingkat kecanduan *online game* pada individu, sehingga apabila kontrol diri menurun, maka tingkat kecanduan *online game* akan meningkat dan begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan hasil pada penelitian ini, saran yang dapat diberikan peneliti kepada orang tua adalah orang tua dapat mengajak anak untuk berkomunikasi dengan intens dan dapat mengajak anak untuk melakukan berbagai aktifitas sosial bersama agar anak tidak merasa kesepian dan tidak banyak menghabiskan waktu sendirian dengan bermain *online game*. Saran yang dapat diberikan kepada remaja adalah melatih kontrol diri yang dimiliki seperti membuat batasan waktu untuk bermain *online game*, membuat jadwal yang berisikan kegiatan sehari-hari, membatasi diri dan memilih waktu yang tepat dalam memainkan *online game*, sehingga bermain *online game* dapat digunakan sebagai sarana melepas penat yang efektif di waktu luang yang singkat. Kemudian saran untuk penelitian selanjutnya antara lain menentukan jumlah subjek yang seimbang antara laki-laki dan perempuan agar dapat dilakukan analisis yang lebih mendalam, menentukan batasan yang jelas dan melakukan *screening* awal pada partisipan penelitian, memastikan penyebaran data dapat menyebar dengan luas agar didapatkan hasil penelitian yang lebih beragam, dan membandingkan faktor-faktor penyebab kecanduan *online game* yang lainnya seperti faktor eksternal yang belum diteliti.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih dan syukur saya ucapkan kepada Allah SWT, keluarga, dosen pembimbing serta rekan-rekan yang telah membantu dan mendukung penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih juga saya ucapkan kepada peneliti sebelumnya yang telah memberikan izin untuk pemakaian alat ukur *self-control scale* dan skala kecanduan *game online*.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Tiara Sukma Prasetyo dan Atika Dian Ariana tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini

PUSTAKA ACUAN

Aisyah, N. N. (2019). *Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan ponsel pintar pada remaja pengguna ponsel pintar*. Universitas Airlangga.

Amalia, N. D. (2019). *Pengaruh shyness terhadap kecanduan game online pada remaja*. Universitas Airlangga.

APJII. (2020). *Penetrasi Pengguna Internet Indonesia 2019-2020 (Q2)*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.

Bayu, D. J. (2021, Juni 8). *Masa Depan Cerah Gim Online di Indonesia*. Katadata.co.id: <https://katadata.co.id/masa-depan-cerah-gim-online-di-indonesia>

- Brand, J. E., Todhunter, S., & Jervis, J. (2017). *Digital Australia Report 2018*. IGEA.
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 191–197.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Gunung Mulia.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Jap, T., Triati, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The development of Indonesian online game addiction questionnaire. *PLOS ONE*, Vol. 8, 1–4.
- Khairunnisa, A. (2013). Hubungan Religiusitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja Di MAN 1 Samarinda. *Psikoborneo*, 126–131.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 77–95.
- Masyita, A. R. (2016). *Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan game online pada pemain DOTA 2 Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan *Game Online* pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, Vol. 27 (2), 148–158.
- Pallant, J. (2011). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS 4th edition*. Allen&Unwin.
- Rooji, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Eijnden, R. J. van de, & Mheen, D. van de. (2010). Online Video Game Addiction: Identification of Addicted Adolescent Gamers. *Addiction*, 205–212.
- Rosendo-rios, V., Trott, S., & Shukla, P. (2022). Systematic literature review online gaming addiction among children and young adults: A framework and research agenda. *Addictive Behaviors*, 1–11.
- Safarina, N., & Halimah, L. (2019). Self-control and online game addiction in early adult gamers. *Journal of Physics: Conference Series*, 1–7.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja Edisi Keenam*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span Development: Perkembangan Masa-hidup Edisi ketiga belas*. Erlangga.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Sun, Y., Wang, Y., Han, X., Jiang, W., Ding, W., Cao, M., & Zhou, Y. (2018). Sex differences in resting-state cerebral activity alterations in internet gaming disorder. *Brain Imaging and Behaviour*, 1406–1417.
- Tangney, J. P., Bumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology; Better Grades. And Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 271–322.
- Wibowo, W. A. C., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan *Self-control* dengan *Online Gaming Addiction* pada Mahasiswa di Surabaya. *Buletin Riset Psikologi dan kesehatan Mental*, Vol. 1, 78–86.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 355–372.