

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA

Ambar Mita Sari dan Kamsih Astuti

Universitas Mercubuana Yogyakarta

Email: ambarmita04@gmail.com dan titik.umby@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan dengan kecanduan game online pada siswa. Hipotesis dalam penelitian ini terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan game online. Subjek penelitian adalah 106 siswa salah satu SMK di Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 yang bermain game online lebih dari 4 jam dalam sehari. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecanduan game online dan skala kontrol diri. analisis data dilakukan dengan analisis korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,562$ ($p < 0,01$). Antara kontrol diri dengan kecanduan game online memberikan sumbangan efektif sebesar 31,5% terhadap kecanduan game online sedangkan sumbangan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar 68,9%. Variabel lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.

Kata kunci: *Kontrol Diri; Kecanduan Game Online*

Pendahuluan

Informasi menjadi sebuah kebutuhan yang pokok, agar dapat terus memperbaharui biasanya mencari dan mendapatkannya melalui media cetak, elektronik dan internet (Pramadita, 2017). Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi internet menjadi kegemaran tersendiri bagi pelajar dalam mencari informasi terbaru dan menjalin hubungan dengan orang lain di dunia maya (Masluchah, 2013). Namun selain dimanfaatkan untuk kemudahan mengakses informasi dalam bidang akademis, juga dimanfaatkan oleh sebagian pelajar untuk mengakses sarana hiburan dengan bermain game online (Young & de Abreu, 2017). Fenomena kecanduan game online marak terjadi pada anak usia sekolah. Kecanduan game online dapat diartikan sebagai penggunaan permainan game online secara berlebihan yang mengakibatkan munculnya tanda-tanda atau gangguan kognitif, emosi, dan perilaku termasuk didalamnya adalah kehilangan kontrol terhadap permainan, toleransi, dan menarik diri (Griffiths, Davies, & Chappell, 2004)

Menurut (Griffiths et al., 2004) terdapat enam aspek kecanduan game online yaitu, saliance: individu berfikir tentang game online setiap hari; perubahan suasana perasaan: mengacu pada perasaan bergairah saat bermain game online; toleransi: bermain terus menerus untuk mendapatkan kepuasan dalam bermain game online;

withdrawal: perasaan negatif atau sedih ketika dihentikannya kegiatan bermain game online; konflik interpersonal: perdebatan, pengabaian, dan berbohong kepada orang-orang disekitar; relapse: kecenderungan untuk kembali bermain game bahkan setelah periode bermain telah terkontrol.

Peneliti melakukan wawancara di SMK X Yogyakarta pada 10 Desember 2018 dengan menyebarkan kuesioner kepada 366 siswa terdapat sebanyak 106 siswa menggunakan game online lebih dari 4 jam dalam sehari, siswa sering membuka gadget untuk bermain game online meskipun jam pelajaran sedang berlangsung, siswa mengalami kesulitan untuk menghentikan permainan game online yang berdampak pada kemunduran jam tidur disetiap malamnya, sering memikirkan kegiatan bermain game online, dan siswa cenderung untuk kembali bermain game online ketika sedang tidak melakukan kegiatan baik di rumah maupun di sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Young & de Abreu, 2017) diperoleh hasil subjek merasa gelisah dan lekas marah jika tidak dapat bermain game online, subjek ingin terus bermain game online hingga merasa puas akibatnya mengurangi aktivitas penting lainnya untuk dapat bermain game online lebih lama. Survey yang dilakukan Egger (dalam (Young & de Abreu, 2017) pecandu game online seringkali membayangkan bermain game online meski sedang tidak melakukan kegiatan bermain game, merasagelisah ketika tidak dapat bermain, berbohong mengenai penggunaan permainan game online, mengalami kesulitan dalam membatasi waktu untuk bermain game online menyebabkan kemunduran di sekolah, hasil pekerjaan, dan sosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Beberapa faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecanduan game online diantaranya adalah kurangnya kontrol diri, rasa bosan yang dialami, serta pola asuh orangtua yang tidak tepat (Griffiths et al., 2004).

Berdasarkan beberapa faktor diatas peneliti memilih faktor kurangnya kontrol diri yang mempengaruhi kecanduan game online. menurut (Ghufron., 2014) kontrol diri sangat berpengaruh terhadap pengendalian tingkah laku individu melalui pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum bertindak melakukan sesuatu. Individu dengan kontrol diri yang baik akan mampu mengontrol perilaku dengan cara menunda kepuasannya agar dapat mencapai sesuatu yang bermanfaat.

Menurut (Tresna Ayu Puspita, 2017) individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan menggunakan internet untuk bermain game online secara sehat sesuai dengan keperluan serta mempunyai batas waktu dalam bermain game online sehingga tidak menyebabkan kecanduan. Bandura dalam (Schunk, 2012) mengemukakan kontrol diri sebagai metode peneladanan dimana suatu metode untuk menumbuhkan kemampuan mengontrol diri pada anak. Peneladanan adalah cara belajar dengan menirukan orang lain, membentuk respon tanpa penguatan langsung (tanpa reward dan punishment) dimana hal ini sesuai dengan pengajaran kontrol diri. Cara berfikir individu terhadap stimulus dapat membedakan kemampuan dalam hal mengontrol diri. Individu yang mempunyai kemampuan berfikir positif dapat menghadapi suatu situasi dengan stimulus tertentu dan akan lebih mampu mengendalikan dirinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa. dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan arahan kepada tenaga pengajar, orangtua dan siswa mengenai pentingnya kontrol diri sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecanduan game online pada siswa dengan cara siswa belajar untuk mengontrol perilakunya.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa. artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan game online pada siswa dan begitu juga sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan game online pada siswa.

Metode Penelitian

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala yaitu: skala untuk mengukur kecanduan game online dan skala untuk mengukur kontrol diri.

Skala kontrol diri ini dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh averill yaitu: aspek kontrol perilaku, aspek kognitif dan aspek pengambilan keputusan. jumlah aitem dalam skala kontrol diri sebanyak 17 item favourable dan 17 item unfavourable dengan empat alternatif jawaban yaitu STS (sangat tidak sesuai), TS (tidak sesuai), S (sesuai), SS (sangat sesuai). Skala kecanduan game online dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Griffiths et al., 2004) yaitu: aspek saliance, perubahan suasana perasaan, toleransi, withdrawal, konflik interpersonal dan relapse atau kambuh. jumlah aitem dalam skala kontrol diri sebanyak 22 aitem dengan enam alternatif jawaban yaitu TP (tidak pernah), JR (jarang), KD (kadang-kadang), SR (sering), SS (sangat sering), SL (selalu).

Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah uji statistik korelasi product moment untuk menentukan hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif diketahui bahwa penelitian ini melibatkan 106 siswa sebagai subjek penelitian. Pada variabel kontrol diri *mean* sebesar 85 dengan nilai minimum 34 dan maksimum sebesar 136. Variabel kecanduan *game online* nilai *mean* sebesar 55 dengan nilai minimum 22 dan nilai maksimum 88. Deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1
Deskriptif Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
KGO	0	110	55	18,33	69	98	79,08	4,54
KD	34	136	85	17	69	119	86,92	7,68

Keterangan: KGO : Kecanduan *Game Online*
KD : Kontrol Diri

Hasil kategorisasi data kecanduan *game online* dapat dilihat pada tabel 2:

Tabel 2
Kategori Skor Skala Kecanduan *Game Online*

Variabel	Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Kecanduan <i>Game Online</i>	Rendah	$X < 44$	0	0 %
	Sedang	$44 \leq X \leq 66$	0	0 %
	Tinggi	$X > 66$	106	100 %

Hasil kategorisasi data kontrol diri dapat dilihat pada tabel 3:

Tabel 3
Kategori Subjek pada Variabel Kontrol Diri

Variabel	Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Kontrol Diri	Rendah	$X < 68$	0	0 %
	Sedang	$68 \leq X \leq 102$	104	98,1%
	Tinggi	$X > 102$	2	1,9%

2. Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas sebaran data dan uji linearitas hubungan antara variabel independen (kontrol diri) dengan variabel dependen (kecanduan *game online*) yang dapat dilihat pada tabel 4:

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai		Subjek	Keterangan
	SD	p		
Kecanduan <i>Game Online</i>	1,322	0,061	106	Normal
Kontrol Diri	1,004	0,266	106	Normal

Ketentuan umum untuk menentukan linearitas variabel-variabel penelitian adalah bila signifikansi (*linearity*) kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan dua variabel memiliki hubungan yang linear (Priyatno, 2014). Variabel kontrol diri mempunyai nilai F sebesar 49,81 dengan signifikansi pada *linearity* ($p < 0,05$).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel kontrol diri dan kecanduan *game online* terdapat hubungan yang linier.

3. Uji Hipotesis

Hasil analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel 5:

Tabel 5
Hasil Analisis Korelasi *Product Moment*

Variabel Dependen	Variabel Independen	Nilai Korelasi <i>Product Moment</i>	Sig	Keterangan
Kecanduan <i>Game Online</i>	Kontrol Diri	-0,562	0,00	Signifikan

Hasil pengujian hipotesis didapatkan nilai korelasi *product moment* sebesar -0,562 dengan $p=0,000$. Hal ini berarti hipotesis diterima.

B. Pembahasan

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*, diterima. Hasil analisis penelitian dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* yang menunjukkan angka korelasi sebesar $r=-0,562$ dan ($p<0,01$) hal ini berarti bahwa tingginya nilai kontrol diri selalu diikuti dengan rendahnya kecanduan *game online* pada siswa. demikian pula sebaliknya, rendahnya nilai kontrol diri selalu diikuti dengan tingginya kecanduan *game online* pada siswa. Hal ini sesuai dengan hasil uji deskripsi data kecanduan *game online* yang menunjukkan rata-rata tingkat kecanduan *game online* berada dalam kategori tinggi.

Apabila kontrol diri dihubungkan dengan salah satu aspek kecanduan *game online* yaitu individu sering memikirkan tentang kegiatan bermain *game online*, disini terlihat bahwa kontrol terhadap pikiran atau kognitif sangat berperan penting dalam terbentuknya perilaku berlebihan dalam bermain *game online*. individu yang memiliki kontrol kognitif yang baik akan mampu mengendalikan perilaku dalam bermain *game online* sehingga tidak menjadi kecanduan (Ghufron., 2014). Selain itu pula kontrol terhadap perilaku juga berperan penting dalam mengarahkan individu agar dapat menggunakan waktunya kearah yang lebih bermanfaat.

Didukung penelitian yang dilakukan (Tresna Ayu Puspita, 2017) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri tinggi yaitu mampu mengontrol perilaku dengan cara menunda kepuasan agar dapat mencapai sesuatu yang lebih bermanfaat, memiliki pertimbangan secara objektif, dan mampu memberikan penilaian secara subjektif. Dengan demikian individu yang memiliki kontrol diri tinggi tidak akan mudah mengalami kecanduan khususnya terhadap *game online* karena individu tersebut mampu mengambil tindakan yang tepat atas masalah yang dihadapi.

Hasil penelitian yang diperoleh mendukung pendapat (Young & de Abreu, 2017) yang menggambarkan bahwa kecanduan *game online* sebagai

gangguan mengontrol impuls terhadap permainan *game online* sehingga individu yang mengalami kecanduan *game online* akan memfokuskan diri pada bermain *game* dan menelantarkan hal-hal lain seperti tidak mengerjakan tugas sekolah, mengabaikan pelajaran dan pekerjaan.

Salah satu faktor penyebab kecanduan *game online* adalah kontrol diri. Masalah kontrol diri merupakan permasalahan yang melibatkan proses belajar-pengendalian keinginan dari dalam diri individu yang meliputi kemampuan individu dalam membimbing tingkah laku, mengelola informasi yang diinginkan, dan dapat memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini (Averill, 1973). Individu dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu mengatur waktu belajar dan bermainnya agar seimbang sehingga akan mencapai cita-cita yang diinginkan (Tresna Ayu Puspita, 2017).

Game Online merupakan permainan virtual yang dimainkan melalui jaringan internet. *Game online* menawarkan fasilitas berkomunikasi dengan pemain lain diseluruh penjuru dunia melalui panggilan suara dan *chatting* (Young & de Abreu, 2017). Individu yang bermain *game online* akan mengalami keterlibatan mental yang dalam terhadap permainan *game onlinenya* sehingga akan membawa dampak negatif seperti mengganggu aktivitas tidur, belajar, dan hubungan antar kondisi sosial seseorang serta mengganggu kesehatan mental dan emosi individu (Yee, 2007). Oleh karena itu peran kontrol diri sangat penting dalam membuat seorang pemain *game online* mampu menggunakan permainan *game* dengan wajar dan tidak berlebihan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan efektif terhadap kecanduan *game online* sebesar 28,6% yang berarti kontrol diri mempengaruhi kecanduan *game online*. Hal tersebut senadan dengan penelitian (Chin-Sheng & Chiou, 2007) yang menyatakan lingkungan maya *game online* memungkinkan penekanan yang lebih rendah pada kontrol diri. Kontrol diri yang dimiliki individu sangat membantu dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

Meskipun demikian, pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* hanya sebesar 28,6%, artinya masih ada faktor lain yang mempengaruhi kecenderungan seseorang mengalami kecanduan *game online* sebesar 71,4%. Faktor-faktor tersebut antara lain rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah, lingkungan teman sebaya, dan interaksi sosial.

(Masya & Candra, 2016) menyatakan bahwa berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa individu yang mudah merasa bosan, kurang mampu mengatur prioritas, kurang mampu bersosialisasi dengan lingkungan memiliki kecenderungan yang lebih besar mengalami kecanduan *game online*.

Ken Dall dalam (Young & de Abreu, 2017) berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menyebutkan bahwa pemain *game online* yang mengalami kecanduan disebabkan karena individu mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan sekitar

dan individu yang merasa kesepian. Pemain yang terlibat didalam kelompok permainan *game online* seringkali merasa dirinya lebih penting ketika berada dalam kelompok sosial *game online* dibanding didalam kelompok sosial kehidupan nyata.

Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan game online sehingga dapat dikatakan semain tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan game online pada siswa dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan game online pada siswa.

Sumbangan efektif kontrol diri terhadap kecanduan game online sebesar 28,6% sedangkan sisanya 71,4% dipengaruhi oleh faktor lain seperti ketidak mampuan individu dalam mengatur prioritas, pengaruh lingkungan teman sabaya, rasa bosan yang dirasakan individu ketika berada di rumah dll.

Hal yang perlu diperhatikan adalah bahwa hasil yang diperoleh dalam penelitian ini masih terbatas pada penggunaan game online yang berlebihan yang mempunyai ciri-ciri berstatus sebagai siswa SMK X Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019 yang masih masuk dalam kategori remaja. Oleh karena itu perlu kehati-hatian dalam menggeneralisasikannya terhadap semua pengguna game online. kiranya diperlukan study lebih lanjut dengan memperbesar jangkauan subjek misalnya penelitian dilakukan kepada pemain dewasa yang berusia rata-rata diatas 25 tahun. berdasarkan penelitian yang dikaukan oleh Smahel, Blinka & Ledabyl (2007) diperoleh gambaran bahwa pemain game online rata-rata berusia 25 tahun ke atas dan lebih banyak pemain dewasa dibanding remaja.

BIBLIOGRAFI

- Averill, James R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286.
- Chin-Sheng, Wan, & Chiou, Wen Bin. (2007). The motivations of adolescents who are addicted to online games: A cognitive perspective. *Adolescence*, 42(165), 179.
- Ghufron., & Risnawita. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Griffiths, Mark D., Davies, Mark N. O., & Chappell, Darren. (2004). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*, 27(1), 87–96.
- Masluchah, Nurmandia Wigati. (2013). Hubungan antara kemampuan sosialisasi dengan kecanduan jejaring sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2).
- Masya, Hardiyansyah, & Candra, Dian Adi. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan game online pada peserta didik kelas x di madrasah aliyah al furqon prabumulih tahun pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 97–112.
- Pramadita, Indra. (2017). Embedded Graphic Online Service. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(1), 14–20.
- Schunk, Dale H. (2012). *Learning Theories* (Sixth Edit). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tresna Ayu Puspita, Shavira. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1).
- Yee, N. (2007). Experimental motives for playing online games. *Journal of CyberPsychology and Behavior*, 9(6), 772–775.
- Young, Kimberly S., & de Abreu, Cristiano Nabuco. (2017). *Kecanduan internet*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.