

Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa Sma Negeri 1 Gunung Megang

Hapsari Nur Fadhillah, Fajar Tri Utami

Fakultas Psikologi , UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding email: fajartriutami@uinradenfatah.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords

Kontrol Diri
Kecanduan Game Online
Siswa

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-control and online game addiction in students of SMA N 1 Gunung Megang. The population of this study was 340 students of SMA N 1 Gunung Megang. The sample of this study was 172 students. The sampling technique used in this study was the Cluster Sampling technique. This study uses a quantitative correlation method with product moment analysis. All statistical calculations were carried out using the SPSS version 25.00 for Windows. Based on the results of the analysis, the correlation coefficient between self-control and online game addiction was obtained as $r = 0.696$ with a significance value (p) of 0.000 or $p < 0.01$, so there is a relationship between self-control and online game addiction in students of SMA N 1 Gunung Megang.

ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa SMA N 1 Gunung Megang. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Gunung Megang yang berjumlah 340 siswa. Sampel penelitian ini berjumlah 172 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik Cluster Sampling. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan analisis product moment. Keseluruhan perhitungan statistik dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 25.00 for windows. Berdasarkan hasil analisis diperoleh besar koefisien korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan game online sebesar $r = 0,696$ dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 atau $p < 0,01$ maka ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa SMA N 1 Gunung Megang.

Pendahuluan

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dapat kita lihat di berbagai bidang kehidupan modern, dan internet tentunya salah satunya. Diperkirakan ada 202,6 juta pengguna internet di Indonesia, yang merupakan porsi signifikan dari total populasi negara itu pada awal tahun 2021. Mulai tahun 2020, sekitar 174,5 juta orang di Indonesia akan memiliki akses ke web. Dengan kata lain, pada awal tahun 2021, jumlah pengguna internet akan meningkat sekitar 73,7%. (Sembiring 2017).

Seiring kemajuan teknologi di era modern, popularitas game online terus melambung tinggi. Banyak orang dapat memainkan game online sekaligus, atau mereka dapat bermain melawan satu sama lain di turnamen lokal. Karena proliferasi internet dan meningkatnya popularitas game online, hobi ini telah meledak popularitasnya dalam beberapa tahun terakhir (Saputra 2020).

Fakta bahwa sebagian pengguna tidak dapat mengontrol diri saat bermain game menjadi inti permasalahan saat ini, yaitu terjadinya kecanduan game online. Ketika orang merasa stres karena seharian bekerja atau karena terlalu banyak memikul tanggung jawab, mereka sering beralih ke game online sebagai bentuk hiburan. Meningkatnya waktu yang dihabiskan untuk bermain online oleh pengguna merupakan indikator yang jelas dari masalah yang berkembang dengan kecanduan game online. Mereka yang telah mengembangkan kecanduan bermain game online akan sering mencoba memuaskan hasrat mereka dengan bermain lebih lama dan lebih lama (Subagijo 2020).

Tetapi dikarenakan terlalu sering bermain game Beberapa orang yang bermain game online menjadi kecanduan akibatnya. Meningkatnya waktu yang dihabiskan untuk bermain online oleh pengguna merupakan indikator yang jelas dari masalah yang berkembang dengan kecanduan game online. Mereka yang telah mengembangkan kecanduan bermain game online akan sering mencoba memuaskan hasrat mereka dengan bermain lebih lama dan lebih lama (Subagijo 2020).

Menurut (Cahya, n.d.2021) Suatu kondisi yang dikenal sebagai kecanduan disebabkan oleh penggunaan kompulsif baik zat yang terjadi secara alami atau buatan ke titik di mana seseorang mengembangkan ketergantungan fisiologis atau psikologis pada mereka.

Lutfiwati (2018) menjelaskan bahwa kecanduan game online merupakan kondisi orang yang telah membentuk kebiasaan yang begitu kuat dan terikat sehingga tidak dapat dipisahkan dari bermain game online, meskipun pada kenyataannya orang-orang ini kadang-kadang mengalami peningkatan waktu bermain.

Faktor yang terkait dengan kecanduan game, termasuk fakta bahwa itu sering terjadi pada pria muda yang hidup sendiri atau kesepian, yang mengakibatkan rendahnya keseriusan dalam melakukan sesuatu, neurosis, dan kesehatan psikosomatik yang buruk Wittek dkk. (dalam Lutfiwati 2018). Akibatnya, remaja yang kecanduan game online tidak tertarik pada kegiatan lain dan gelisah ketika mereka tidak bisa bermain video game online dan juga remaja yang mengalami kecanduan game sering kali mengalami penurunan prestasi akademik, relasi sosial dan mengalami masalah kesehatan. (Novrialdy 2019).

Menurut Young (2009) faktor penentu yang penting dari kecanduan game online adalah:

1. Gender atau jenis kelamin, anak laki-laki, dan mereka menghabiskan lebih banyak waktu untuk memainkannya, daripada di kalangan anak perempuan.
2. Kondisi psikologis. Pemain game online sering memiliki mimpi seputar karakter dan peristiwa dalam game. Pemain menemukan permainan menghibur dan katarsis karena memberi mereka jalan keluar untuk emosi dan frustrasi mereka yang terpendam dengan kehidupan nyata.
3. Jenis game. Game baru, atau game yang sulit dan membangkitkan rasa ingin tahu pemain, dapat membuat ketagihan dan menyebabkan peningkatan waktu bermain.

Kontrol diri adalah kapasitas untuk merencanakan, mengarahkan, dan mengendalikan tindakan sendiri untuk mencapai hasil yang diinginkan. Memiliki kontrol diri tidak hanya memerlukan kemampuan untuk mengelola emosi dan impuls, tetapi juga kepekaan untuk membaca isyarat sosial dan kompetensi untuk menampilkan diri secara tepat dalam situasi sosial. (Aviyah and Farid 2014). Menurut Roberts dkk (dalam Diba 2013) Kontrol diri merupakan bagian integral dari pengaruh seseorang terhadap lingkungannya.

Agar terhindar dari kecanduan game online Safarina dan Halima (2017) maka mereka bermain, menetapkan batasan berapa banyak waktu yang mereka habiskan untuk bermain game, dan mengontrol seberapa intens mereka bermain. Remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung untuk menjadi kecanduan bermain game online dan sebaliknya.

Aspek kontrol diri menurut Averill (dalam Nurmala 2007) yaitu:

1. Kontrol Perilaku (Behavioral Control) ialah kekuatan untuk mengubah situasi yang buruk dengan memanipulasi tindakan orang dan, dengan perluasan, membangun otoritas sendiri atas konflik.
2. Kontrol Kognitif (Cognitif Control) ialah kemampuan untuk beradaptasi secara psikologis atau menghilangkan stres yang disebabkan oleh di mana seseorang berurusan dengan informasi yang tidak menyenangkan dengan menafsirkannya,

mengevaluasinya, dan memasukkannya ke dalam kerangka kognitif.

3. Kontrol Pengambilan Keputusan (Decisional Control), ialah kapasitas untuk membuat keputusan berdasarkan seperangkat keyakinan atau asumsi yang dipegang bersama atau umum.

Ketidakstabilan selama masa remaja membuat lebih mungkin seseorang akan mencoba sesuatu yang baru (Utami and Hodikoh 2020). Maka dari itu diperlukan kontrol diri yang baik dalam individu tersebut agar terhindar dari kecanduan game online. Rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut "bagaimana hubungan kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa SMA Negeri 1 Gunung Megang

Metode

Penelitian menggunakan teknik kuantitatif dari Sugiyono (2013) adalah teknik yang berakar pada positivisme yang berusaha menguji hipotesis melalui pemeriksaan sampel atau populasi, penggunaan instrumen penelitian, dan analisis informasi numerik atau statistik.

Variabel (X) : Kontrol Diri

Variabel (Y) : Kecanduan Game Online

Populasi dan Sampel

Jumlah populasi penelitian adalah siswa kelas 11 sebanyak 340. Dan sampel menggunakan teknik simple random sampling dengan taraf kesalahan 5% dengan jumlah akhir 172 siswa.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan skala Likert. Pada skala Kontrol diri mengukur aspek self-dicipline (kedisiplinan diri), deliberate/nonimpulsive (aksi yang tidak impulsif), healthy habits (pola hidup sehat), work ethic (etika dalam mengerjakan sesuatu), reliability (kehandalan) sebanyak 46 aitem. Sedangkan skala kecanduan game online mengukur aspek salience, problems, conflict, withdrawal, relapse, mood modification, dan tolerance sebanyak 46 aitem.

Analisis data

Penelitian ini menggunakan analisis data korelasi yang dijelaskan oleh Sudaryono (2014) bahwa korelasi adalah teknik statistik untuk mencari hubungan antara dua variabel dan mengukur keeratan hubungan tersebut.

Hasil

Analisis statistik menunjukkan bahwa pengendalian diri memiliki korelasi yang kuat dengan kesuksesan. Data yang digunakan untuk menyangkal hipotesis nol masing-masing menunjukkan nilai r 0,696 dan 0,000 atau $p < 0,01$, untuk tingkat signifikansi. Jadi, jelas bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa SMA N 1 Gunung Megang.

Korelasi sebesar 0,696 atau 6,96% antara pengendalian diri dengan kecanduan game online pada siswa SMA N 1 Gunung Megang mendukung hipotesis tersebut. Sugiyono mengklasifikasikan koefisien korelasi sebesar 0,696 sebagai tinggi. Artinya, semakin sedikit kecanduan game online di kalangan siswa, semakin banyak pengendalian diri yang dilakukan siswa tersebut.

Hubungan pengendalian diri dengan kecanduan game online berpengaruh terhadap pengendalian diri sebesar 4,84%. Faktor lain kemudian mempengaruhi sisanya sebesar 6,96%. Artinya, kecanduan game online mungkin terkait dengan lebih dari sekadar kontrol diri. Namun ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kontrol diri, yang secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa.

Tabel 1
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	R Square	Sig. (p)	Keterangan
Kontrol Diri > < Kecanduan Game Online	0,696	0,484	0,000	Sangat Signifikan

Selanjutnya pada kategori tinggi yaitu 79,1 % siswa mengalami kecanduan game online, namun sebanyak 82,6% termasuk dalam kategori pengendalian diri tinggi yang dapat diinterpretasikan bahwa tingkat kontrol diri siswa SMA N 1 Gunung Megang sangat baik. Karena tingkat kontrol diri yang baik dapat melindungi diri siswa dari hal-hal yang dapat mempengaruhi dirinya.

Tabel 2
Kategorisasi Skor Game Online

Skor	Kategori	N	Persentase
$X \geq 148$	Tinggi	136	79,1%
$37 \leq X \leq 148$	Sedang	36	20,9%
$37 < X$	Rendah	0	0
Total		172	100%

Tabel 3
Kategorisasi Skor Kontrol Diri

Skor	Kategorisasi	N	Persentase
$X \geq 164$	Tinggi	142	82,6%
$41 \leq X \leq 164$	Sedang	30	17,4%
$41 > X$	Rendah	0	0
Total		172	100%

Hal ini dapat diartikan bahwa kecanduan game online tidak dipengaruhi oleh kontrol diri saja tetapi ada faktor lain yang dapat mempengaruhinya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kontrol diri (self-control) dengan kecanduan game online pada siswa SMA Negeri 1 Gunung Megang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan siswa dalam mengontrol diri, maka semakin rendah tingkat kecanduan mereka terhadap game online.

Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki, maka semakin tinggi kemungkinan siswa mengalami kecanduan terhadap game online. Penemuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Baumeister dan Vohs (2004), yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur emosi, pikiran, dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang dan menghindari perilaku impulsif, termasuk dalam hal ini bermain game secara berlebihan.

Ketika kontrol diri lemah, siswa cenderung lebih mudah tergoda oleh kesenangan instan yang ditawarkan oleh game online, sehingga meningkatkan risiko kecanduan. Dengan demikian, intervensi yang bertujuan meningkatkan kontrol diri, seperti pelatihan manajemen waktu, penguatan motivasi belajar, dan pembinaan disiplin diri, dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan game online di kalangan pelajar.

Referensi

- Aviyah, Evi, and Muhammad Farid. 2014. "Religiusitas, Kontrol Diri Dan, Kenakalan Remaja." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 3 (2).
- Cahya, Karenina. n.d. "Studi Literatur Mengenai Teknik Modeling Dalam Proses Perubahan Perilaku Adiktif Smartphone Pada Anak Usia Dini." *Early Childhood Education and Development Journal* 3 (2): 59–67.
- Diba, Dira Sarah. 2013. "Peranan Kontrol Diri Terhadap Pembelian Impulsif Pada Remaja Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin Di Samarinda." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1 (3).
- Lutfiwati, Sri. 2018. "Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi." *ANFUSINA: Journal of Psychology* 1 (1): 1–16.
- Novrialdy, Eryzal. 2019. "Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya." *Buletin Psikologi* 27 (2): 148–58.
- Saputra, Rollys Ardian Dwi. 2020. "Interaksi Sosial Pada Remaja Kecanduan Game Online Di Desa Singosaren." IAIN PONOROGO.
- Sarafina, Halimah. 2017. Forgiveness, Gratitude, and happiness among College Students. *International Journal of public health Science*, 3, 241-245.
- Sembiring, Frensisca Rafenny Natalia. 2017. "Hubungan Antara Kompetensi Sosial Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja." Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Subagijo, Azimah. 2020. *Diet Dan Detoks Gadget*. Noura Books.
- Sudaryono. 2014. *Teori dan Aplikasi dalam Statistik*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, Tantri Widyarti, and Atik Hodikoh. 2020. "Kecanduan Game Online Berhubungan Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan* 12 (1): 17–22.
- Young, K. 2009. Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 255-372.