



## Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online* Pada Remaja di Kota Bekasi

Abdul Azis, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Nurwahyuni Nasir ✉, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

✉ [nurwahyuni.nasir@ubharajaya.ac.id](mailto:nurwahyuni.nasir@ubharajaya.ac.id)

**Abstract:** Online games are entertainment that is easy to get and do when compared to other entertainment. Online games are games that can be played by many people at the same time through the internet network, playing online games apart from giving individuals pleasure, online games can also cause potential problems such as addiction. Many teenagers are addicted to online games, so that it has an impact on several aspects of life, such as health aspects, psychological aspects, academic aspects, social aspects and financial aspects. The subjects used in this study were high school/vocational high school youth, aged 16-18 years, domiciled in Bekasi City. The results of the categorization test found that most students experienced online game addiction and could not control themselves in playing online games

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

**Abstrak:** *Game online* merupakan sebuah hiburan yang mudah di dapatkan dan dilakukan jika dibandingkan dengan hiburan lainnya. *Game online* adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang pada waktu bersamaan melalui jaringan internet, bermain *game online* selain memberikan individunya kesenangan, *game online* pun dapat menimbulkan masalah potensial seperti kecanduan. Banyak kalangan remaja yang mengalami kecanduan *game online*, sehingga berdampak pada beberapa aspek kehidupan, seperti aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan. Subjek yang digunakan pada penelitian ini merupakan remaja SMA/SMK, berusia 16-18 tahun, berdomisili di Kota Bekasi. Hasil uji kategorisasi didapatkan bahwa kebanyakan siswa mengalami kecanduan *game online* dan tidak bisa mengontrol dirinya dalam bermain *game online*.

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

**Received** 15 November 2023; **Accepted** 3 Februari 2024; **Published** 25 Februari 2024

**Citation:** Azis, A, & Nasir, N. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online* Pada Remaja di Kota Bekasi. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4 (01), 29-38.



Copyright ©2024 Jurnal Jendela Pendidikan

Published by CV. Jendela Edukasi Indonesia. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-Share Alike 4.0 International License.

## PENDAHULUAN

*Game online* merupakan sebuah hiburan yang mudah di dapatkan dan dilakukan jika dibandingkan dengan hiburan lainnya. *Game online* adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang pada waktu bersamaan melalui jaringan internet (Ernest, 2013). Bermain *game online* selain memberikan individunya kesenangan, *game online* pun dapat menimbulkan masalah potensial seperti kecanduan (Jap et al., 2013). *Game Online* sendiri memiliki dampak positif dan negatif, menurut Ernest (2013) *game online* akan berdampak positif apabila dimanfaatkan untuk hiburan. Terlepas dari dampak positif, *game online* pun memiliki dampak negatif jika penggunaanya berlebihan, menurut Kuss & Griffiths (2015) *game online* memiliki dampak negatif, seperti mengakibatkan gangguan kognitif, emosi dan perilaku termasuk didalamnya adalah kehilangan kontrol terhadap permainan, toleransi, dan menarik diri.

Kelompok usia yang paling rentan akan kecanduan *game online* ini salah satunya adalah remaja. Berkaitan dengan kecanduan *game online*, individu yang termasuk dalam kategori remaja menjadi target utama yang memiliki kecanduan *game online*, di Indonesia terdapat 54,1% Remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online* yaitu 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain *game online* 2-10 jam per minggu (Gurusinga, 2020).

Menurut Solikhah (2018) mendefinisikan kecanduan *game online* adalah sebagai gangguan kontrol terhadap hasrat atau keinginan bermain *game online* secara berlebihan sehingga menimbulkan ketidakberdayaan atau ketidakmampuan untuk menghentikan aktivitas *game online* yang pada akhirnya mengganggu aktivitas seseorang. Seseorang bisa dapat dikatakan kecanduan *game online* jika ia menghabiskan waktunya 4-6 jam per harinya (Ayu & Saragih, 2016). Menurut Wong & Hodgins (2014) seseorang yang mengalami kecanduan *game online* akan mengalami peningkatan jumlah waktu dalam bermain *game online* dan emosional yang tidak stabil pada saat adanya pengurangan waktu bermain *game online*, menghindari masalah dengan bermain *game online*, merasa gelisah apabila tidak bermain *game online*, selalu berupaya mengendalikan diri untuk berhenti bermain *game online* namun tidak berhasil.

Menurut Lemmens et al. (2009) Individu yang mengalami kecenderungan kecanduan bermain *game online* akan selalu memikirkan untuk bermain setiap harinya, akan selalu bertambah intensitas waktu dalam bermain *game*, menggunakan *game online* sebagai alasan untuk menghindari masalah yang ada, lebih tertarik berkomunikasi dan beraktivitas di dalam dunia *game online*, timbulnya konflik dengan orang lain akibat bermain *game online*. Seseorang yang tidak bisa atau tidak berhasil berhenti bermain *game online*, termasuk dalam kriteria Kecanduan *game online*. Menurut Adiningtiyas (2017) mengungkapkan bahwa karakteristik kecanduan *game online* antara lain individu sering bermain *game online* seharian, sering bermain dalam jangka waktu yang lama, bermain *game online* hanya demi kesenangan pribadi, cenderung seperti tak kenal lelah dan mudah tersinggung saat dilarang. Individu yang cenderung kecanduan tidak pernah menghiraukan larangan yang ada ataupun mengurangi intensitas dalam bermain *game online*, individu pun sering berontak jika adanya larangan, individu pun sering mengorbankan kegiatan sosial dan tidak mau mengerjakan aktivitas lain seperti aktivitas yang penting bagi, seperti makan minum bahkan berkomunikasi dengan individu lainnya, dan yang terakhir selalu berkeinginan berhenti bermain *game online* namun tidak bisa.

Menurut Wong & Hodgins (2014) salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* adalah kontrol diri. Berdasarkan hal itu kontrol diri menjadi perhatian dalam mempengaruhi kecanduan *game online*. Kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku ke arah yang positif. Seperti yang dijelaskan oleh Ghufro (2010) mengungkapkan individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan dapat mengarahkan dan mengatur perilaku ke arah yang bermanfaat, mampu mengubah kejadian yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan, mampu menilai keadaan lingkungannya dengan baik, dan mampu mengambil tindakan yang tepat atas

permasalahan yang dihadapi.

Menurut Fitriani (2021) mengungkapkan kontrol diri membuat seseorang memiliki perilaku yang terarah, menyalurkan dorongan perasaan dalam diri secara benar dan tidak menyinggung norma, serta peraturan yang ada di dalam lingkungan sosial. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan dapat mengontrol dan memainkan *game online* secara sehat sesuai dengan keperluan serta mempunyai batas waktu dalam bermain *game online* sehingga tidak menyebabkan kecanduan (Puspita, 2017).

Menurut Ghufon (2010) mengungkapkan bahwa kontrol diri mencakup tiga aspek yaitu kontrol perilaku, kognitif, dan keputusan dan kontrol diri juga dipengaruhi beberapa faktor, faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari dalam individu) dan faktor eksternal (dari lingkungan individu), antara lain faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia, karena semakin bertambahnya usia seseorang, maka akan sangat baik kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya. Sedangkan faktor eksternal adalah lingkungan keluarga, karena seseorang yang mempunyai pola asuh yang kurang tepat akan menjadikan individu memiliki kontrol diri yang rendah, bagaimanapun lingkungan keluarga menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.

## METODE

### ***Variabel dan Definisi Operasional***

Variabel pada penelitian kali ini adalah kecanduan *game online* dan kontrol diri, definisi operasional dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

#### Kecanduan Game Online

Kecanduan *game online* adalah perilaku menggunakan *game online* secara *kompulsif*, terus menerus, sehingga membuat individu menghindari lingkungan sekitarnya, dan hanya fokus terhadap game serta tidak bisa mengendalikannya. Pada Penelitian ini akan menggunakan skala kecanduan *game online* yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan menggunakan aspek dari Wong & Hodgins (2014) yaitu *Salience, Tolerance, Withdrawal, Relapse, Conflict* dan *Euphoria*.

#### Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kecenderungan seseorang untuk mengontrol atau mengendalikan dorongan dari dalam maupun luar, pikiran, tindakan dan perilaku agar mengarah pada perilaku positif. Pada Penelitian ini akan menggunakan skala kontrol diri dengan memodifikasi alat ukur serta menyertai aspek-aspek dari Tangney et al. (2004) yaitu *Self-Discipline, Deliberate/ Non Impulsive Action, Healthy Habbits, Work Ethic* dan *Reliability*.

### ***Sampel Penelitian/ Subjek Penelitian***

Populasi pada penelitian ini adalah remaja berusia 16 sampai 18 tahun yang menggunakan dan memainkan game online di wilayah Kota Bekasi. Berdasarkan data dari [opsatubdata.bekasikab.go.id](https://opsatubdata.bekasikab.go.id), terdapat 242 ribu remaja di Kota Bekasi (Dispora, 2022). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling, karena dalam pencarian sampel memiliki kriteria khusus didalamnya.

**TABEL 1. Sampel Penelitian**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki	82	74.5	74.5	74.5
	-Laki				
	Perempuan	28	25.5	25.5	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

### Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di semua SMA/SMK di Kota Bekasi, subjek dalam penelitian ini adalah siswa aktif di semua SMA/SMK di Kota Bekasi. Proses pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 22 Mei 2023 hingga 30 Mei 2023 atas izin yang telah diberikan oleh dosen pembimbing untuk menyebarkan kuesioner kepada subjek, peneliti menyebarkan kuesioner dalam bentuk *Google Form* kepada subjek secara *online* dengan menyebar ke setiap grup kelas di SMA/SMK di Kota Bekasi. Alasan peneliti melakukan penyebaran secara *online* dikarenakan banyak SMA/SMK yang dijadikan subjek peneliti serta bertepatan di beberapa sekolah sudah memasuki hari libur siswa.

### Alat Ukur

#### Kecanduan Game Online

Berdasarkan penjelasan diatas, penelitian ini akan menggunakan alat ukur yang peneliti buat sendiri berdasarkan aspek kecanduan *game online* Wong & Hodgins (2014) yang terdiri dari *Salience* (Arti), *Tolerance* (Toleransi), *Withdrawal* (Penarikan), *Relapse* (Pengulangan), *Conflict* (Konflik), dan *Euphoria* (Euforia)..

Skala kecanduan *game online* pada penelitian ini terdiri dari 24 aitem. Skala ini terdiri dari pernyataan positif (favorable) dan pernyataan negatif (unfavorable) dengan lima pilihan jawaban yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S), Kadang – Kadang (KD), Jarang (J) dan Tidak Pernah (TP).

#### Kontrol Diri

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti akan memodifikasi alat ukur berdasarkan instrumen *The Self-Control Scale (SCS)* yang dibuat oleh Tangney et al. (2004), serta aspek - aspek sebagai dasar alat ukur ini yaitu *Self-Discipline* (Disiplin Diri), *Deliberate/ Non Impulsive Action* (Tindakan yang Tidak Impulsif), *Healthy Habits* (Kebiasaan Sehat), *Work Ethic* (Etos Kerja), dan *Reliability* (Keandalan).

Skala kontrol diri pada penelitian ini terdiri dari 24 aitem. Skala ini terdiri dari pernyataan positif (favorable) dan pernyataan negatif (unfavorable) dengan lima pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Subjek

Berdasarkan karakteristik subjek, diperoleh bahwa total subjek berjumlah 110 individu dengan masing-masing 82 (74,5%) individu berjenis kelamin laki-laki dan 28 (25,5%) individu berjenis kelamin perempuan, dengan rentang usia antara 16-18 tahun.

### Uji Demografis

Berdasarkan dari hasil perhitungan yang dilakukan menggunakan program SPSS Statistic 25 (*Statistical Package For Sosial Science*) terhadap kedua variabel, pada variabel kecanduan *game online* didapatkan hasil yakni, nilai Mean sebesar 71.02, nilai Median sebesar 70.50, dan standar deviasi yang didapatkan sebesar 17.62. Selanjutnya pada variabel kontrol diri mendapatkan nilai Mean sebesar 59.33, nilai Median 62.00, dan standar deviasi dengan angka 22.63.

**TABEL 2.** Hasil Uji Demografi

		Statistics	
		Kecanduan Game Online	Kontrol Diri
N	Valid	110	110
	Missing	0	0
Mean		71.02	59.33
Median		70.50	62.00
Std. Deviation		17.627	22.639

***Uji Validitas******Kecanduan Game Online***

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan uji korelasi pearson, yang didapatkan hasil terdapat 19 aitem variabel kecanduan *game online* yang valid.

**TABEL 3.** Hasil Uji Validitas Variabel Kecanduan Game Online

<b>Kecanduan Game Online</b>			
	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
KGO 01	.777**	.000	50
KGO 02	.679**	.000	50
KGO 03	.305*	.031	50
KGO 04	.329*	.019	50
KGO 05	.766**	.000	50
KGO 06	.689**	.000	50
KGO 07	.425**	.002	50
KGO 08	.617**	.000	50
KGO 09	.714**	.000	50
KGO 10	.373**	.008	50
KGO 11	.718**	.000	50
KGO 12	.698**	.000	50
KGO13	.617**	.000	50
KGO 14	.571**	.000	50
KGO 15	.656**	.000	50
KGO 16	.432**	.002	50
KGO 17	.577**	.000	50
KGO 18	.689**	.000	50
KGO 19	.634**	.000	50
	<b>1</b>		<b>50</b>

***Kontrol Diri***

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan uji korelasi pearson, yang didapatkan hasil terdapat 23 aitem variabel kontrol diri yang valid.

**TABEL 4.** Hasil Uji Validitas Variabel Kontrol Diri

<b>Kontrol Diri</b>			
	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
KD 01	.313*	.027	50
KD 02	.685**	.000	50
KD 03	.502**	.000	50
KD 04	.612**	.000	50
KD 05	.318*	.024	50
KD 06	.632**	.000	50
KD 07	.482**	.000	50
KD 08	.607**	.000	50
KD 09	.388**	.005	50

<b>KD 10</b>	.665**	.000	<b>50</b>
<b>KD 11</b>	.620**	.000	<b>50</b>
<b>KD 12</b>	.573**	.000	<b>50</b>
<b>KD 13</b>	.702**	.000	<b>50</b>
<b>KD 14</b>	.504**	.000	<b>50</b>
<b>KD 15</b>	.464**	.001	<b>50</b>
<b>KD 16</b>	.757**	.000	<b>50</b>
<b>KD 17</b>	.626**	.000	<b>50</b>
<b>KD 18</b>	.496**	.000	<b>50</b>
<b>KD 19</b>	.645**	.000	<b>50</b>
<b>KD 20</b>	.717**	.000	<b>50</b>
<b>KD 21</b>	.664**	.000	<b>50</b>
<b>KD 22</b>	.580**	.000	<b>50</b>
<b>KD 23</b>	.343*	.015	<b>50</b>
<b>1</b>			<b>50</b>

### Uji Reliabilitas

Pada penelitian ini uji reliabilitas yang dilakukan pada kedua variabel kecanduan *game online* dan kontrol diri.

**TABEL 5.** Hasil Uji Reliabilitas Kecanduan Game Online

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of items
.951	19

Pada variabel kecanduan *game online* mendapatkan hasilrealibiltas sebesar 0.951 dengan keterangan sangat reliabel.

**TABEL 6.** Hasil Uji Reliabilitas Kontrol Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.958	23

Pada variabel kontrol diri mendapatkan hasil realibiltas sebesar 0.958 dengan keterangan sangat reliabel.

### Uji Asumsi

Pada penelitian ini peneliti melakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan dengan analisis Kolmogorov Smirnov dimana suatu sebaran data dapat dikatakan normal jika hasil  $p > 0.05$  (Periantalo, 2016). Pada penelitian ini didapatkan hasil pada uji normalitas kedua variabel sebesar 0.000 untuk kecanduan *game online* dan

0.00 untuk kontrol diri, yang berarti uji normalitas pada kedua variabel dinyatakan tidak normal.

**TABEL 7.** Hasil Uji Asumsi Variabel Kecanduan Game Online dan Kontrol Diri

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecanduan <i>Game online</i>	Kontrol Diri
N		110	110
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	71.02	59.33
	Std. Deviation	17.627	22.639

Most Extreme Differences	Absolute	.123	.131
	Positive	.087	.131
	Negative	-.123	-.105
Test Statistic		.123	.131
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Selanjutnya yaitu Uji Linieritas dilakukan pada penelitian ini didapatkan hasil  $<0.05$ , dengan signifikansi sebesar 0.049 yang berarti uji asumsi linearitas tidak terpenuhi terhadap kedua variabel.

**TABEL 8.** Hasil Uji Linieritas Variabel Kecanduan Game Online dan Kontrol Diri

		Sum of Squares	df	Mean Square F		Sig.
Kecanduan Game online * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	30220.380	54	559.637	8.443
		Linearity	24692.964	1	24692.964	372.537
		Deviation from Linearity	5527.417	53	104.291	1.573
	Within Groups		3645.583	55	66.283	
Total			33865.964	109		

Dapat disimpulkan dari hasil uji asumsi pada penelitian dinyatakan bahwa uji normalitas tidak terpenuhi dan uji linieritas tidak terpenuhi.

### Uji Kategorisasi

#### Kecanduan Game Online

Pada uji kategorisasi kecanduan *game online* yang rendah sebanyak 29 siswa atau sebesar 26,4%, sedangkan siswa yang memiliki kecanduan *game online*, yang sedang sebanyak 2 siswa atau sebesar 1,8% dan siswa yang memiliki kecanduan *game online* yang tinggi sebanyak 79 siswa atau sebesar 71,8%. Dapat disimpulkan bahwa banyak siswa yang beradadi kecanduan *game online* yang tinggi.

**TABEL 9.** Hasil Kategorisasi Variabel Kecanduan Game Online

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	29	26.4	26.4	26.4
	Sedang	2	1.8	1.8	28.2
	Tinggi	79	71.8	71.8	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

#### Kontrol Diri

Pada uji kategorisasi kontrol diri yang rendah sebanyak 58 siswa atau sebesar 52,7%, sedangkan siswa yang memiliki kontrol diri yang sedang sebanyak 12 siswa atau sebesar 10,9% dan siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi sebanyak 40 siswa atau sebesar 36,4%. Dapat disimpulkan bahwa artinya masih banyak siswa yang kurang mampu untuk

mengontrol dirinya dengan baik.

**TABEL 10.** Hasil Kategorisasi Variabel Kontrol Diri

		umulativePercent			
Frequency		Percent	Valid Percent		
Valid	Rendah	58	52.7	52.7	52.7
	Sedang	12	10.9	10.9	63.6
	Tinggi	40	36.4	36.4	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman. Hal tersebut disebabkan karena uji asumsi yang menunjukkan bahwa data terdistribusi dengan tidak normal. Analisis korelasi untuk mengetahui seberapa besar hubungan antar variabel yakni variabel kontrol diri dengan kecanduan *game online*. Peneliti ingin mengetahui ada atau tidaknya hubungan kecanduan *game online* dengan kontrol diri. Kriteria koefisien korelasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**TABEL 11.** Hasil Uji Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi	JumlahSubjek
<b>Kecanduan Game online</b>			
	-0.841**	0.000	110
<b>Kontrol Diri</b>			

Uji korelasi yang dilakukan menggunakan Spearman diatas menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.841\*\* dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 (sig < 0.05). Dapat diartikan bahwa adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*, dengan kekuatan korelasi -0.841\*\* yang berarti tingkat kekuatan hubungannya sangat kuat, Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada siswa di SMA/SMK yang ada di Kota Bekasi. Berdasarkan hasil uji analisis terhadap aitem kecanduan *game online* didapatkan sejumlah 19 aitem valid sedangkan aitem kontrol diri didapatkan sejumlah 23 aitem valid, dengan menggunakan taraf korelasi pearson. Lalu pada uji reliabilitas pada penelitian ini didapatkan hasil pada variabel kecanduan *game online* yakni sebesar 0,951 yang berarti sangat reliabel, dan pada hasil uji realibitas variabel kontrol diri mendapatkan hasil sebesar 0,958 yang berarti memiliki tingkat reliabilitas sangat reliabel.

Pada penelitian ini peneliti melakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linieritas. Pada uji normalitas kedua variabel didapatkan angka sebesar 0.000, yang berarti data pada penelitian ini dinyatakan tidak normal, dan pada hasil uji linieritas didapatkan hasil <0.05, dengan signifikansi sebesar 0.049 yang berarti uji linieritas pada penelitian ini dinyatakan tidak terpenuhi. Dapat disimpulkan dari hasil uji asumsi pada penelitian dinyatakan bahwa uji normalitas tidak terpenuhi dan uji linieritas tidak terpenuhi.

Selanjutnya adalah uji kategorisasi kedua variabel, pada uji kategorisasi variabel kecanduan *game online* dapat dilihat bahwa terdapat 79 siswa dengan kecanduan *game online* yang tinggi (71,8%). Dapat disimpulkan bahwa melebihi angka 50% siswa mengalami kecanduan *game online* yang cenderung ke arah tinggi, yang artinya masih banyak siswa yang mengalami kecanduan *game online*. Selanjutnya yaitu hasil dari



kategorisasi variabel kontrol diri dapat dilihat bahwa terdapat siswa yang memiliki kontrol diri rendah sebanyak 58 mahasiswa atau sebesar (52,7%). Dapat disimpulkan bahwa artinya masih banyak siswa yang kontrol dirinya rendah atau kurang mampu untuk mengontrol dirinya dengan baik.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman. Hal tersebut disebabkan karna uji asumsi yang menunjukkan bahwa data terdistribusi dengan tidak normal. Analisis korelasi untuk mengetahui seberapa besar hubungan antar variabel yakni variabel kontrol diri dengan kecanduan *game online*. Peneliti ingin mengetahui ada atau tidaknya hubungan kecanduan *game online* dengan kontrol diri.

Adapun kekurangan dalam penelitian ini, peneliti menyadaribahwa masih banyak kekurangan pada penelitian ini karena berbagai keterbatasan sehingga diperlukan kritik dan masukan yang membangun. Beberapa keterbatasan penelitian ini diantaranya adalah distribusi data yang tidak normal karena keterbatasan peneliti dalam memberikan jawaban responden yang mungkin tidak bervariasi dan cenderung sama. Selain itu, peneliti juga menyebarkan Google Form secara online sehingga tidak dapat mengetahui apakah responden memahami pertanyaan dan mengisi dengan sungguh - sungguh atau tidak.

Setelah melakukan prosedur analisis data penelitian, karya ini telah mencapai tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja SMA/SMK di Kota Bekasi. Berdasarkan penelitian ini maka diharapkan untuk remaja lebih membatasi dan mengontrol dalam bermain *game online*. Peran orangtua sangat penting di sini, seperti membatasi akses ke perangkat game dan membatasi waktu bermain game, karena waktu ideal dalam bermain *game online* yaitu tidak lebih dari 2 jam dalam sehari. Hal itu pun serupa ketika remaja sedang berada di waktu luangnya, perlunya mengalihkan perhatiannya dengan aktivitas yang lebih menyehatkan daripada bermain *game online*, aktivitas tersebut dapat berupa aktivitas fisik seperti mengajaknya berolahraga ringan, aktivitas sosial atau bisa dengan membaca buku. Jika memang hal ini masih kurang, orang tua dapat mencoba untuk melakukan terapi perilaku kognitif guna mengatasi perilaku adiktif pada anak untuk membantu mengatasi anak yang kecanduan *game online* cukup parah. Orang tua dapat meminta kepada psikolog untuk merujuk kepada terapis berpengalaman untuk mengobati anak yang kecanduan *game online* dengan terapi kognitif. Mencegah kecanduan *game online* penting untuk dilakukan sedini mungkin, agar kecanduan *game online* yang dialami anak tidak semakin parah hingga semakin sulit untuk ditangani.

## SIMPULAN

Adapun kesimpulan pada penelitian ini antara lain hasil dari uji korelasi menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada siswa SMA/SMK di Kota Bekasi. Hubungan kedua variabel berkorelasi negatif dengan kekuatan korelasi sangat kuat. Maka dapat diartikan bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*, dengan kekuatan hubungannya sangat kuat. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak

Kekuatan korelasi yang didapat adalah sangat kuat, artinya kontrol diri menjadi salah satu faktor dalam kecanduan *game online*. Kategorisasi pada variabel kecanduan *game online*, mayoritas responden memiliki kecanduan *game online* yang tinggi. Adapun kategorisasi pada variabel kontrol diri, mayoritas responden mendapatkan tingkat kontrol diri yang rendah.

Adapun saran untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai kecanduan *game online* bisa memperhatikan faktor faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan *game online*, selain kontrol diri seperti penarikan agitasi, keterikatan, lingkungan sekitar, dan lainnya. Selain itu, dalam melakukan penelitian

terkait kecanduan *game online* diharapkan dapat menggunakan variabel lain, agar bisa lebih mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 4(1), 28–40. <https://doi.org/10.33373/kop.v4i1.1121>
2. Ambar Mita Sari dan Kamsih Astuti. (2020). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA. 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
3. Ernest, A. (2013). Fundamentals of Game Design. In *Life Sciences* (Vol. 77, Issue 22). <https://doi.org/10.1016/j.lfs.2005.03.030>
4. Fitriani. (2021). Korelasi Kontrol Diri Dengan Kecanduan Online Game Pada Remaja. *Nursing Analysis: Journal Of Nursing Research*, 1(1), 1–8.
5. Jap, T., Tiatry, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *PLoS ONE*, 8(4), 4–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061098>
6. Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Koseling Gusjigang*, 3(1), 97–103. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/download/1120/1071>
7. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet Addiction Treatment. *Internet Addiction in Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1057/9781137465078.0004>
8. Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
9. Nuyens, F., Deleuze, J., Maurage, P., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Billieux, J. (2016). Impulsivity in multiplayer online battle arena gamers: Preliminary results on experimental and self-report measures. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 351–356. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.028>
10. Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
11. Pratama, R. A., Widiarti, E., & Hendrawati. (2020). Tingkat ~~Kecanduan~~ Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal of Nursing Care*, 3(2), 110–118.
12. Puspita, S. (2017). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN ~~KECANDUAN~~ GAME ONLINE PADA REMAJA AKHIR. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1).
13. Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). Tangney, Baumeister and Boone (2008) High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 2(April 2004), 54.
14. Thalib, S. B. (2017). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif* (Revisi). Kencana.
15. Wong, U., & Hodgins, D. C. (2014). Development of the game addiction inventory for adults (GAIA). *Addiction Research and Theory*, 22(3), 195–209. <https://doi.org/10.3109/16066359.2013.824565>

## PROFIL SINGKAT

**Abdul Azis** mahasiswa psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

**Nurwahyuni Nasir** dosen program studi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Ia juga merupakan praktisi di bidang Psikologi Klinis.