

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU KECENDERUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA REMAJA DI KOTA SURABAYA

Azzahra Yulia Pinasti

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Email: azzahra.18166@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Email: rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan game online selama pandemi covid-19 pada remaja di Kota Surabaya. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional yaitu untuk mengetahui sejauh mana variabel bebas berhubungan dengan variabel terikat sehingga dapat menjawab hipotesis yang telah dirumuskan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah sampel jenuh yaitu semua populasi dijadikan subjek yakni sejumlah 215 remaja yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian dengan 35 remaja digunakan untuk tryout dan 180 mahasiswa digunakan untuk pengambilan data. Penelitian ini dilakukan menggunakan skala kontrol diri dan kecanduan game online yang akan dianalisis dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 17.0 for windows. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Product Moment Pearson Correlation dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,266. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri dan kecenderungan kecanduan game online memiliki hubungan positif yang signifikan dengan tingkat hubungan yang lemah.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Kecenderungan Kecanduan *Game Online*, Remaja

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-control and the tendency to become addicted to online games during the covid-19 pandemic in adolescents in the city of Surabaya. The method used is a quantitative research method with correlation, namely to determine the extent to which the independent variable is related to the variable so that it can answer the hypothesis that has been formulated. The sampling technique in this study was a saturated sample, namely all the population used as subjects, namely 215 adolescents who were in accordance with the research criteria with 35 adolescents used for testing and 180 people used for data collection. This research was conducted using a self-control scale and online game addiction which will be analyzed using the SPSS 17.0 for windows application. Analysis of the data used in this study is the Pearson Product Moment Correlation with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of -0.266. These results indicate that self-control and online game addiction tendencies have a significant positive relationship with the level of a weak relationship.

Keywords: *Self-Control, Online Game Addiction Tendencies, Adolescent*

PENDAHULUAN

Kota Wuhan, China menjadi tempat pertama kali pandemi corona virus tahun 2019 muncul pada tanggal 31 Desember 2019 (Lee, 2020). Akhir januari 2020 telah dikonfirmasi di seluruh China dengan tingkatan yang sangat tinggi. Sedangkan Indonesia baru merasakan corona virus pada tahun 2019 pada maret 2020 dengan kasus 17.514 positif dengan penyebaran pada 415 kota/kabupaten di seluruh provinsi. Setiap negara memiliki kebijakan yang berbeda untuk meminimalisir penyebaran virus tersebut. Awal pandemic covid-19 dimulai pemerintah memberlakukan sosial dan *pyshical distancing* dengan nama lain PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang dimana semua para pelajar diliburkan (Herliandry et al., 2020). Pandemi Covid-19

di Indonesia sendiri telah berlangsung selama satu tahun lebih yang memiliki dampak yang sangat besar bagi setiap individu mulai dari anak-anak hingga dewasa terutama remaja.

Remaja merupakan individu yang akan menginjak dewasa juga dapat membedakan suatu kesalahan maupun kebenaran, mencari jati dirinya, mendapatkan pemahaman mengenai dunia sosial, mengenali lawan jenisnya, dan mengembangkan potensi yang ada pada dalam dirinya. Menurut Hurlock (1991) dalam (Pritaningrum & Wiwin, 2013), rentang usia remaja yang menghubungkan masa kanak-kanak menuju dewasa adalah sekitar 13 – 21 tahun. Sedangkan menurut Erikson (dalam Santrock, 2007) masa remaja masuk dalam kategori identitas vs kebingungan identitas yaitu kisaran usia 10 – 21 tahun. Remaja sering mengalami kelabilan

sosial dan kelabilan psikologis, karena remaja cenderung terpengaruh oleh teman sebayanya. Selama pandemi berlangsung banyak remaja yang menghabiskan waktunya untuk memanfaatkan teknologi yang canggih untuk bermain *game online*.

Pemuda pada masa kini memiliki gaya hidup baru melalui *game online*. *Game online* banyak dijumpai dalam *smartphone* yang menyediakan banyak sekali macam *game*, seperti balapan, perang, olahraga, dll yang mana *game* tersebut memiliki aturan tertentu sehingga dapat menentukan menang atau kalahnya (Surbakti, 2017). *Game online* membawa pengaruh yang negatif untuk siapapun, terutama terhadap remaja. Mereka rentan terpengaruh oleh *game online* dibandingkan orang dewasa. Banyak anak muda yang menghabiskan waktunya untuk bermain *game online*, mereka sulit dalam bersosialisasi dengan teman sebayanya, serta tidak memiliki waktu untuk berkumpul atau berdiskusi dengan temannya. Permainan *online* tidak menimbulkan dampak yang negatif bila anak tidak bermain dalam waktu durasi lebih dari 3 jam dalam satu hari.

Menurut Weinstein (2010), mengatakan bahwa kecanduan *game online* ialah menggunakan secara berlebihan dapat merusak aktivitas sehari-hari. Kecanduan *game online* ialah sikap yang buruk serta beresiko dan dapat digolongkan pada keadaan psikologis sehingga perilaku tersebut harus dihindari (Khairiah et al., 2019). *The Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders* (DSM-5), memasukkan keadaan psikologis ini dalam golongan *Internet Gaming Disorder* (IGD) pada bagian III, dimana gangguan ini harus dilakukan penelitian yang lebih lanjut. Menurut APA (2013), *Internet Gaming Disorder* (IGD) dapat didefinisikan penggunaan internet dengan tanpa berhenti dan diulang-ulang ketika bermain *game online* bersama pemain lainnya, serta dapat menyebabkan gangguan secara signifikan secara klinis. Pada DSM- 5 kecanduan yang ditinjau kecanduan internet yang mengarah pada kecanduan *game online*. Prevalensi kecanduan *online* dapat diamati dari penelitian *Internet Gaming Disorder* (IGD) yang terdapat dalam 7 negara bagian Eropa yang berdasarkan pada sampel representatif dari 12. 938 anak muda umur antara 14 hingga 17 tahun, berdasarkan hasil riset menemukan 1 dari 6% remaja yang memenuhi kriteria dalam *Internet Gaming Disorder*,

dengan 5,1% yang beresiko *Internet Gaming Disorder* (Müller et al., 2015).

Penggunaan *game online* secara berlebihan dapat memberikan akibat ketidakmampuan untuk mengontrol diri. Remaja akan terdorong untuk memikirkan *game* yang sedang dimainkannya dan sulit berhenti untuk memainkannya (Itsnan Mauludi Amin, 2018). Menurut Detria (2013) dalam (Adiningtiyas, 2017), faktor internal maupun eksternal menjadi perihai yang memberikan pengaruh bagi kontrol diri. Faktor internal termasuk sesuatu yang diinginkan oleh remaja, time manajemen yang kurang, muncul rasa bosan ketika sedang dirumah, dan kurangnya kontrol diri sehingga para remaja ketika bermain *game* secara berlebihan. Faktor eksternal mencakup harapannya orang tua kepada anak yang sangatlah besar, hubungan sosial yang kurang baik, serta hubungan dengan lingkungan juga kurang baik. Sedangkan faktor internal mencakup keinginannya secara tinggi pada dirinya remaja itu sendiri. *Game online* dirancang untuk membangun watak yang terdapat dalam diri remaja, yaitu kekerasan yang terdapat dalam sebuah permainan perkelahian dan pembunuhan yang dapat mengakibatkan kontrol diri yang lemah sehingga dapat merusak diri remaja.

Remaja beserta kontrol diri secara baik dapat melakukan kontrol perilakunya melalui metode menolak kepuasan dalam bermain *game online* agar dapat mencapai kegiatan yang lebih bermanfaat (Sari & Astuti, 2020). Muna & Astuti (2014), mampu mengambil sebuah tindakan guna mencapai sesuatu serta dapat mengendalikan perilaku maupun godaan yang berasal pada dirinya sendiri merupakan definisi dari kontrol diri. Remaja dengan tingkatan kontrol diri rendah seringkali kecanduan *game online* dan tidak dapat mengendalikan tingkah laku, serta godaan yang sedang berhadapan dengannya. Sedangkan menurut Aviyah & Farid (2014), kontrol diri adalah sebuah kemampuan guna mengatur, membimbing, menuntun, menyusun serta mengarahkan pada tingkah laku dengan mengarahkan individu pada sesuatu secara positif.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Hutasuht (2020), memperoleh hasil dalam penelitiannya, yaitu adanya hubungan secara signifikan diantara kontrol diri beserta berkecanduan *game online* terhadap remaja. Perihal itu dikarenakan remaja yang mempunyai tingkat kontrol diri tinggi dengan kedisiplinan diri, tidak impulsif, gaya dan pola hidup yang sehat, serta keahliannya ketika mendapatkan tujuan mereka. Selanjutnya, Rohman (2020), menyatakan bahwasannya adanya hubungan secara signifikan diantara kontrol diri beserta berkecanduan *game online* terhadap siswa SMK Negeri 1 Muara Telang, kemudian hipotesis dalam penelitiannya menunjukkan adanya hubungan diantara kontrol diri serta kecanduan

game online terhadap siswa SMK Negeri 1 Muara Telang sehingga telah dibuktikan juga bisa diterima.

Mehroof & Griffiths (2010), melibatkan subjek sebanyak 123 mahasiswa Universitas East Midlands di Inggris, dalam penelitiannya memperlihatkan bahwasanya terdapat hubungan secara signifikan diantara lima sifat (agresi, kontrol diri, ciri kecemasan, mencari sensasi, juga neurotisisme) yang berhubungan dengan berkecanduan *game online*. Hal tersebut juga didukung oleh Budhi & Endang, S. (2016), bahwasanya dalam penelitiannya terdapat hubungan secara negatif diantara kontrol diri beserta intensitas dalam memainkan *game online* terhadap mahasiswa pemain *game online* di *game center X* Semarang dengan memperoleh nilai koefisien korelasinya sejumlah -0.817 beserta $p = 0.00$ ($p < 0.01$), yang mana memiliki arti makin tingginya kontrol diri yang dimiliki jadi makin rendahlah intensitasnya dalam melakukan permainan *game online*.

Berdasarkan penjabaran mengenai berbagai penelitian sebelumnya itu memperlihatkan bahwasanya penelitian yang telah dilakukan sebelum itu dapat memberikan penekanan terhadap kontrol diri pada individu dikarenakan kecanduan internet dan *game online* terhadap sekelompok remaja. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai kontrol diri juga kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja selama pandemi covid-19 berlangsung. Hal tersebut memperlihatkan bahwasanya penelitian yang hendak dilaksanakan cukup memiliki perbedaan dari penelitian yang sebelumnya, beserta memperlihatkan bahwasanya penelitian yang akan dilaksanakan belum pernah diteliti. Kemampuan yang terdapat dari dalam individu diperlukan tingkatan kontrol diri yang tinggi agar remaja jauh dari godaan *game online* dan dapat mengatur waktu dengan sebaik mungkin dengan kegiatan yang lainnya.

Kecanduan *game* menurut Lemmens (2009) dalam (Setiaji & Viirlia, 2016), adalah penggunaan *smartphone* yang terlalu berlebihan yang memberikan dampak terhadap aspek emosional, sosial, juga pemain *game online* tidak dapat mengontrol kegiatan ketika bermain *game* dan mengakibatkan penggunaan dengan cara terus- menerus. Sedangkan menurut Rischa Pramudia Trisnani (2018), kecanduan *game online* ialah suatu jenis kecanduan yang didatangkan dari internet maupun dapat dikatakan dengan *internet addiction disorder*. Berdasarkan pengertian kontrol diri yang telah dipaparkan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecenderungan kecanduan *game online* ialah suatu tingkah laku yang dianggap tidak wajar dalam menggunakan *game online* yang terdapat dalam *smartphone*. Menurut Chen & Chang (2008), kecanduan *game online* adalah memberikan ruang waktu dengan banyak guna untuk melakukan permainan *game online* pada penggunaannya secara berlebihan bisa

berdampak pada penglihatan mata, penurunan berat badan, kebingungan suatu yang nyata, mengalami ilusi, serta hubungan sosial atau sekitar yang kurang baik. Permasalahan yang timbul merupakan sifat yang akan merugikan diri individu, meskipun begitu individu tidak akan menghentikan aktivitasnya ketika melakukan permainan *game online* (Masyitah, 2016). Orang yang cenderung melakukan permainan *game online* semakin sukar dalam mengendalikan dirinya sedikitnya membatasi waktu juga mengurangi waktu, serta kuantitas bermain *game onlinenya*.

Menurut Lemmens (2009) dalam (Shabati, 2020) dalam kecanduan *game* terdapat beberapa aspek, yaitu *conflict, withdrawal, relapse, mood modification, tolerance, salience*, juga *problem*. Kecanduan *game online* juga memiliki beberapa faktor menurut Detria (2013) dalam (Adiningtiyas, 2017), yakni faktor eksternal maupun internal. Sedangkan menurut Chen & Chang (2008), aspek kecanduan *game online* meliputi:1) *Compulsion*, menunjukkan kepada penggunaan yang berlebihan, menimbulkan pikiran yang buruk, dan terobsesi untuk bermain *game online* secara terus menerus; 2) *Withdrawal*, kesulitan untuk mengendalikan dirinya dari aktivitas yang berhubungan dengan *game online*; 3) *Tolerance*, kecenderungan kecanduan *game*; dan 4) *Interpersonal and Health Related Problem*, waktu banyak digunakan untuk bermain *game online* meskipun mengerti masalah-masalah yang akan muncul ketika ketergantungan *game online*.

Faktor internal yang mencakup keinginannya secara besar pada dirinya seorang remaja, time manajemen yang kurang dalam mengatur aktivitas penting, muncul rasa bosan ketika remaja sedang dirumah, dan kurangnya kontrol diri dari dalam diri remaja. Faktor eksternal dari kecanduan *game* adalah lingkungan yang dipengaruhi, salah satunya adalah hubungan sosial yang buruk, teman-teman mereka dengan memberikan pengaruh permainan *game online*, dan harapan orang tua yang tinggi kepada anak.

Definisi kontrol diri menurut Averill dalam (Ghufroon & Risnawita, 2010), merupakan kompetensi yang terdapat pada diri setiap remaja guna melakukan modifikasi tingkah laku, kompetensi setiap remaja dalam pengelolaan informasi yang dikehendaknya juga informasi yang tidak diinginkannya, serta kompetensi yang diyakini remaja dalam pemilihan suatu aktivitas sesuai keyakinannya. Sedangkan berdasarkan Harahap (2017), ialah kompetensi suatu rema untuk membaca kondisi lingkungan maupun dirinya sendiri, kemampuannya dalam melakukan pengendalian, melakukan pengelolaan faktor tingkah laku agar berdasarkan kondisi maupun situasi sebagai pengakuan diri ketika bersosialisasi, kemampuannya yang digunakan dalam melakukan pengendalian tingkah lakunya. Berdasarkan pengertian konsep diri yang telah dipaparkan

diatas bahwa kesimpulannya adalah kontrol diri merupakan suatu kemampuan dengan muncul atas individunya sendiri, selayaknya keadaan fisik, psikologis, juga perilaku dengan penggunaan ketika dapat melakukan pengendalian diri mereka dengan sadar supaya bisa memberikan hasil tingkah laku dengan tak memberikan kerugian diri tiap individu maupun tidak merugikan orang lain yang berada di lingkungan sekitar, serta dapat diterima di lingkungannya. Berdasarkan Averill dalam (Ghufron & Risnawita, 2010), bahwa terdapat tiga aspek kontrol yakni *decisional control* atau pengontrolan keputusan, *cognitive control* atau kontrol kognitif, *behavior control* atau kontrol perilaku.

Pada kontrol diri juga terdapat dua faktor menurut Ghufron & Risnawita (2010), yaitu faktor faktor eksternal juga internal. Pada faktor internal yang penting ialah umur, dimana makin terjadinya penambahan umur jadi kemampuannya guna melakukan pengendalian diri akan menjadi semakin baik. Sedangkan faktor internal kontrol diri yang penting adalah lingkungan. Lingkungan keluarga yang paling utama adalah orang tua yang dapat menentukan cara untuk mengontrol diri anaknya.

Sesuai dengan fenomena sebelumnya, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti terkait dengan kontrol diri beserta kecanduan *game online*, terutama terhadap remaja yang tinggal di Kota Surabaya. Peneliti sebelumnya melakukan penelitian dia daerah Sumatera Selatan dan Riau juga sejauh ini belum ditemukan penelitian dengan topik hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja terutama remaja yang tinggal di Kota Surabaya. Kemudian guna pembaharuan pada penelitian ini, peneliti mengangkat topik hubungan antara kontrol diri dengan perilaku kecanduan *game online* selama pandemi covid-19 di Kota Surabaya yang sangat penting untuk dilakukan.

METODE

Jenis penelitian ini mempergunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan suatu metode penelitian dengan menggunakan berbagai data yang dikumpulkan dan dianalisis dalam wujud angka dan dengan menggunakan perhitungan statistik tertentu (Jannah, 2018). Metode kuantitatif ini merupakan hubungan diantara variabel bebas juga variabel terikat dimana hasil analisisnya dipergunakan dalam memberikan jawaban hipotesis yang sudah dirumuskan.

Penelitian ini dilakukan di Kota Surabaya, mempertimbangkan jumlah populasi remaja di Kota Surabaya yang cukup besar, sehingga peneliti memfokuskan penelitian pada populasi di tingkat kecamatan. Jadi, populasi yang dipergunakan pada penelitian ini ialah semua remaja di Kecamatan Wonocolo yang berusia 13-21 tahun. Sesuai dengan data yang didapatkan melalui BPS atau Badan Pusat Statistik Kota

Surabaya tahun 2020, jumlah remaja di Kecamatan Wonocolo di Kota Surabaya adalah 18.443. Penentuan sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yang mana penelitian harus mempertimbangkan karakteristik yang mewakili dan dibutuhkan untuk menjadi subjek dalam penelitiannya, yaitu remaja yang berumur 13-21 tahun dengan kecenderungan melakukan permainan *game online* lebih diatas 3 jam perharinya di Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya. Penelitian ini dilakukan kepada remaja dengan jenis kelamin perempuan ataupun laki-laki. Hal tersebut dilakukan secara acak oleh peneliti agar hasil dalam penelitian dapat mempresentasikan remaja di Kecamatan Wonocolo di Kota Surabaya secara umum, baik bagi remaja yang memiliki jenis kelamin perempuan maupun laki-laki dengan umur 13-21 tahun. Metode pengumpulan data berupa kuesioner berupa skala likert. Penggunaan skala likert berupa skala kontrol diri sesuai dengan teori dan berbagai aspeknya Averill dalam (Ghufron & Risnawita, 2010) dan skala kecanduan *game online* dengan dilakukan penyusunan sesuai dengan teori dan berbagai aspek dari Chen & Chang (2008).

Uji validitas merupakan derajat ketepatan dari suatu hal (Jannah, 2018). Uji validitas pada penelitian ini dihitung mempergunakan program SPSS versi 17 for windows. Sedangkan Uji reliabilitas merupakan derajat ketepatan pada hasil penelitian yang dilakukan (Jannah, 2018). Uji reliabilitas yang akan dikerjakan pada penelitian ini menggunakan rumus reliabilitas *Alpha Cronbach* melalui penggunaan program SPSS versi 17 for windows.

Penelitian ini mempergunakan teknis analisis data uji asumsi beserta uji hipotesis. Dalam uji asumsi yang meliputi uji normalitas melalui penggunaan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas melalui penggunaan rumus *Anova*. Pada uji hipotesis menggunakan rumus *product moment pearson*. Seluruh proses analisis statistic dibantu dengan menggunakan program SPSS versi 17 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada 180 remaja dengan menyebarkan kuesioner sesuai dengan kriteria subjek dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
X	180	38	86	61.53	7.086
Y	180	18	81	51.69	8.054
Valid N (listwise)	180				

Berdasarkan dari data yang telah diperoleh dari penelitian yang memperlihatkan bahwasanya variabel kontrol diri diperoleh mean sejumlah 61,53, standar deviasi yang di peroleh sebesar 7,086, dan nilai minimum yang di dapatkan sebesar 38, serta nilai maximum yang di dapatkan sebesar 86. Selanjutnya untuk variabel kecenderungan kecanduan *game online* diketahui mean atau rata-rata yang diperoleh sebesar 51,69, standar deviasi didapatkan sejumlah 8,054, dan nilai minimum yang didapatkan sejumlah 18, serta nilai maximum yang didapatkan sejumlah 81.

Penelitian yang dilakukan menggunakan uji normalitas *kolmogrov-smirnov* Test yang telah di olah data menggunakan SPSS 17.0 for windows. Uji normalitas dipergunakan untuk melakukan peninjauan penyebarannya data dalam variabel kontrol diri juga variabel kecenderungan kecanduan *game online* apakah kedua variabel tersebut berdistribusi secara normal atau tidak. Inilah kriteria yang digunakan untuk melakukan penentuan data yang terdistribusi secara normal maupun tidaknya, jika probabilitas ($p > 0,05$) datanya dibuat berdistribusi normal juga jika probabilitas ($p < 0,05$) jadi datanya itu dapat dinyatakan tidak berdistribusi secara normal.

Tabel 2. Uji Normalitas Nilai Sig.

Kontrol Diri	0,061	Data
Kecenderungan Kecanduan Game Online		Berdistribusi Normal

Sesuai dengan data yang didapatkan atas penelitian memperlihatkan bahwasanya nilai yang didapatkan uji normalitas dari kedua variabel, yaitu kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *game online* yaitu, 0,061 yang mana seperti yang telah di jelaskan sebelumnya bahwa nilai yang di dapatkan lebih besar dari 0,05 kemudian bisa diambil kesimpulan bahwasanya nilai yang didapatkan berdistribusi normal.

Selanjutnya dalam penelitian ini dilakukan uji linearitas untuk melakukan peninjauan apakah kedua variabel kontrol diri juga kecenderungan kecanduan *game online* tedapat hubungan linear atau tidak. Inilah kriteria yang digunakan melakukan penentuan data yang berdistribusi secara normal atau tidak, jika nilai signifikansinya lebih di atas 0,05 ($p > 0,05$) jadi data yang didapatkan dibuat untuk pernyataan linear dan jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data tersebut dapat dinyatakan tidak linear.

Tabel 3. Uji Lineritas

		Sig.	Ket.
Kontrol Diri	Between	0,086	Data

Kecenderungan Kecanduan Game Online	n	n from	($p > 0,05$)	Linear
	Groups	Linearit		r
		y		

Sesuai dengan data yang didapatkan dari penelitian memperlihatkan bahwa nilai yang didapatkan dari uji linearitas dari kedua variabel, yakni kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,086 yang mana seperti yang telah di jelaskan sebelumnya bahwasanya nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05 kemudian dapat diambil simpulan bahwa nilai yang didapatkan linear dan memiliki hubungan.

Uji hipotesis digunakan dalam penelitian ini melalui penggunaan SPSS 17.0 for windows. Adapun penggunaan uji hipotesis guna melakukan peninjauan apakah ada hubungan diantara kedua variabel kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online*. Dalam menentukan korelasi ada ketentuan sesuai dengan pedoman koefisien korelasi, seperti di bawah:

Tabel 4. Pedoman Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sesuai dengan penelitian yang telah dilaksanakan guna mendapatkan pengetahuan apakah terdapat hubungan atau tidak pada kedua variabel kontrol diri juga kecenderungan kecanduan *game online* perlu dilakukan uji korelasi.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

	Kontro	Kecenderunga
	l Diri	n Kecanduan
		Game Online
Kontrol Diri	Pearson	1
	Correlatio	-0,266
	n	
	Sig. (2	0,000
	tailed)	
	N	180
Kecenderunga	Pearson	1
n Kecanduan	Correlatio	-0,266
Game Online	n	
	Sig. (2	0,000
	tailed)	
	N	180

Sesuai dengan penelitian yang sudah dilaksanakan, hasil uji korelasi melalui penggunaan *product moment pearson* telah memperoleh nilai signifikansi dari kedua variabel kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online*, yaitu 0,000 yang mana lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Jadi adanya hubungan secara signifikan diantara kedua variabel kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya.

Nilai koefisien korelasi berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan hasil yang diperoleh sebesar -0,266 sehingga dapat dikatakan kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online* memiliki hubungan negatif dan relatif lemah.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya. Penelitian ini telah dilakukan kepada remaja yang dengan jenis kelamin perempuan maupun laki-laki yang dilakukan secara acak agar hasil penelitian dapat mempresentasikan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Dari penelitian secara acak, peneliti melakukan penelitian terhadap 215 remaja yang sesuai dengan kriteria subjek pada penelitian. 35 remaja digunakan untuk melakukan tryout dan 180 remaja lainnya digunakan untuk melakukan pengambilan data. Hipotesis dalam penelitian ini ialah adanya hubungan diantara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di Kecamatan Wonocolo Surabaya. Sesuai dengan uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan hasil signifikansi terhadap variabel antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online* yaitu sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan pembuktian dari hitungan uji hipotesis dari kedua variabel antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online* berhubungan secara signifikan, jadi perihal tersebut menyatakan bahwa hipotesis dapat diterima.

Berdasarkan hasil korelasi dengan menggunakan *product moment pearson* memperlihatkan korelasi yang mana digunakan untuk menunjukkan seberapa kuat atas kedua variabel yang telah dilakukan penelitian. Koefisien korelasi terhadap riset ini senilai -0,266 dengan memperlihatkan bahwasanya hubungan diantara variabel kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *game online* termasuk pada arah hubungan yang positif dan termasuk pada kelompok klasifikasi lemah.

Jika kontrol diri diberikan hubungan bersama satu diantara aspek dalam berkecanduan *game online* yakni individu seringkali memiliki pemikiran mengenai aktivitas bermain *game online*, yang mana dapat dilihat bahwa pengendalian pada kognitif maupun pikiran sangat memberikan peranan yang signifikan pada pembangunan

tingkah laku secara berlebih ketika melakukan permainan *game online*. Individu dengan mempunyai pengendalian kognitif secara baik dapat melakukan pengendalian tingkah laku ketika melakukan permainan *game online* kemudian tidak berakibat berkecanduan (Ghufron & Risnawita, 2010). Kemudian pengendalian pada tingkah laku juga memberikan peranan signifikan ketika memberikan pengarahan individu supaya dapat mempergunakan waktu mereka pada yang lebih yang dapat memberikan manfaat.

Hasil penelitian memberikan penguatan pernyataan Young & de Abreu (2017), dengan memberikan penggambaran bahwa kecenderungan berkecanduan *game online* adalah gangguan untuk mengendalikan impuls pada *game online* kemudian individu dengan kecenderungan kecanduan *game online* dapat memiliki fokus diri ketika melakukan bermain *game* dan mengabaikan beberapa hal lainnya selayaknya sehingga dapat menyelesaikan tugas sekolahnya, serta mengabaikan pekerjaan maupun pelajaran.

Penelitian ini juga didukung oleh pernyataan Tresna Ayu Puspita (2017), dengan memberikan pernyataan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri tinggi yakni dapat melakukan pengendalian kontrol tingkah laku melalui penundaan rasa puas supaya dapat mendapatkan manfaat dari segi objektifitas, dan dapat menilai dengan cara subjektifitas. Selanjutnya, individu dengan kontrol diri yang tinggi tidak mudah untuk terpengaruh *game online* karena individu dapat mengambil atau solusi terhadap tindakan akan masalah yang dialaminya.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Mehroof & Griffiths (2010), meneliti hal yang serupa dengan melibatkan sebanyak 123 mahasiswa Universitas East Midlands di Inggris, memperlihatkan bahwasanya terdapat hubungan secara signifikan diantara terdapat lima sifat (agresi, kontrol diri, ciri kecemasan, mencari sensasi, juga neurotisme) dengan kecanduan *game online*. Hal tersebut diberikan dukungan atas penelitian Budhi & Endang, S. (2016), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa pemain *game online* di game center X Semarang dimana nilai koefisien relasinya sebesar -0.817 dengan $p = 0.00$ ($p < 0.01$), artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah intensitas bermain *game online*.

Perihal itu sesuai bersama penelitian Rudianto et al. (2020), dengan memberikan pernyataan bahwasanya terdapatnya hubungan diantara kontrol diri bersama berkecanduan *game online*. Hal tersebut memberikan arti makin rendahnya kontrol diri jadi makin tinggillah juga probabilitas berkecanduan *game online*. Satu diantara faktor yang menyebabkan atas berkecanduan *game online* memanglah *lack of control* maupun tidak mampunya dalam melakukan pengendalian diri yang selanjutnya bisa

memberikan penyebab banyaknya waktu atas penggunaan guna melakukan permainan *game online*. Remaja semakin tak bisa melakukan pengaturan waktunya ataupun intensitasnya dalam melakukan permainan *game online* juga tentunya bisa berdampak negatif pada kehidupan mereka. Kontrol diri terhadap individu sangatlah berpengaruh dikarenakan melalui kontrol diri, bisa memberikan bantuan suatu insan guna melakukan pengendalian tingkah laku mereka (Sekarningrum & Nugrahanta, 2020). Melalui kontrol diri remaja bisa memberikan batasan dirinya juga berani menyatakan tidak bagi diri mereka apabila dirasakan dalam melakukan permainan *game online* telah berlangsung sangatlah lama. Tak sedikit sejumlah studi memberikan sorotan bahwasanya kontrol diri menjadi satu diantara aspek paling penting daripada perihal hidupnya manusia dikarenakan sebagai bagian atas moral (Hofmann et al., 2018).

Berdasarkan penjabaran pada penelitian yang telah dilaksanakan tersebut memperlihatkan bahwasanya penelitian sebelumnya lebih menekankan pada kontrol diri yang dimiliki oleh individu karena kecenderungan kecanduan internet dan *game online* yang terjadi dalam sekelompok remaja. Kemudian penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terkait kontrol diri dan kecenderungan kecanduan game online pada remaja selama pandemi covid-19 berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian yang akan dilakukan cukup berbeda dengan penelitian sebelumnya, serta menunjukkan bahwa penelitian yang akan dilakukan belum pernah diteliti sebelumnya. Kemampuan yang terdapat dari dalam individu diperlukan tingkatan kontrol diri yang tinggi agar remaja jauh dari godaan untuk bermain *game online* dan dapat mengatur waktu dengan sebaik mungkin dengan menggunakan waktunya untuk kegiatan yang lainnya yang lebih bermanfaat.

Salah satu faktor yang menjadi penyebab kecenderungan kecanduan *game online* adalah kontrol diri. Masalah yang terdapat dalam kontrol diri merupakan permasalahan yang melibatkan proses belajar dalam pengendalian diri, serta keinginan yang berasal dalam diri individu yang meliputi, kemampuan individu dalam menuntun tingkah laku individu, mengelola informasi yang sesuai dengan apa yang diinginkan, dan dapat memilih suatu tindakan atau sesuatu yang telah diyakini sebelumnya (Averill, 1973).

Game online ialah permainan pada dunia maya yang dimainkan dengan koneksi pada jaringan internet. *Game online* memberikan penawaran fasilitas untuk melakukan komunikasi bersama pemain lainnya pada seluruh bagian dunia dari obrolan maupun panggilan suara yang disetting dalam *game online* tersebut (Young & de Abreu, 2017). Seseorang yang melakukan permainan *game online* secara

berlebihan akan mengalami keterlibatan mental yang diakibatkan oleh *game online* sehingga akan menimbulkan dampak yang negatif seperti, mengganggu waktu tidur, belajar, dan hubungan antar sosial seseorang menjadi buruk, serta mengganggu kesehatan mental dan emosi dari dalam diri individu (Yee, 2007). Oleh karena itu, peran kontrol diri ini sangat penting digunakan untuk membuat seorang remaja yang bermain *game online* mampu bermain *game online* dengan wajar dan tidak berlebihan, serta dapat mengelola waktunya untuk kegiatan yang lebih bermanfaat.

Berdasarkan hal telah dijelaskan diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *game online*, karena semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kemungkinan dalam kecenderungan kecanduan *game online*. Berdasarkan hasil penelitian dan asumsi oleh peneliti sebelumnya berpendapat bahwa kontrol diri yang baik akan membuat remaja mampu untuk menahan diri dan membatasi perilaku yang berlebihan dalam menggunakan penggunaan *game online* sehingga dapat mencegah terjadinya kecenderungan kecanduan *game online* yang dapat menimbulkan kemungkinan gangguan jiwa dan remaja dapat menggunakan waktu luangnya untuk kegiatan yang jauh lebih bermanfaat dari sekedar menggunakan waktunya untuk bermain *game online*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat dilihat bahwa terdapat hubungan antara variabel kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya. Nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini dapat dikategorikan korelasi lemah dengan hubungan yang positif. Berdasarkan analisa data yang didapatkan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment pearson* menunjukkan hasil uji hipotesis penelitian ini memiliki angka signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Kemudian, koefisien korelasi pada penelitian ini diperoleh sebesar -0,266 yang menunjukkan bahwa hubungan antara variabel kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *game online* termasuk pada arah hubungan yang positif dan termasuk dalam kategori lemah. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Remaja
Diharapkan untuk tetap mengontrol kegiatan bermain *game online* yang dilakukan. Menggunakan *smartphone* dan internet, untuk kegiatan positif lainnya seperti memperluas ilmu pengetahuan untuk meningkatkan skill dan bakat yang dimiliki, serta kegiatan positif lainnya yang jauh lebih bermanfaat.
2. Bagi Orangtua
Bagi Orangtua diharapkan untuk dapat mengapresiasi remaja selaku anak karena mampu mengontrol kegiatan bermain dan kegiatan belajar sebagai siswa, serta tetap menjadi partner yang baik bagi anak, dengan menciptakan suasana rumah yang nyaman serta mengarahkan remaja pada kegiatan positif yang lainnya bukan hanya sekedar bermain *game online*.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambah jumlah responden agar mendapatkan hasil yang lebih baik dan perlu menggunakan pendekatan kualitatif, sehingga dapat memperdalam, memperjelas, dan memberikan temuan yang baru terkait dengan kecenderungan kecanduan *game online* dan kontrol diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtias, 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>
- APA. (2013). *Diagnostik and statistical manual of mental disorders fifth edition*. Arlington, VA.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 126–129. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.376>
- Budhi, F. H., & Endang, S., I. (2016). Hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain game online pada mahasiswa pemain game online di game centre X Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 478 – 481.
- Chen, C.-Y., & Chang, S.-L. (2008). An exploration of the tendency to online game addiction due to user's liking of design features. *Asian Journal of Health and Information Sciences*, 3(1–4), 38–51. <https://www.researchgate.net/publication/255590068>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). Teori-Teori Psikologi. In *Ar-Ruzz Media* (Vol. 1, Issue).
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131. <https://doi.org/10.22373/je.v3i2.3091>
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Hofmann, W., Meindi, P., Mooijman, M., & Graham, J. (2018). Morality and self-control: How they are intertwined and where they differ. *Current Directions in Psychological Science*, 7(2), 563–571. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0963721148759317>
- Hutasuhut, C. N. (2020). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online di Smartphone Pada Remaja*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Itsnan Mauludi Amin, N. D. N. (2018). Perancangan Card Game Sebagai Media Interaktif Mengenai Edukasi Game Online. *E-Proceeding of Art & Design*, 5(3), 1–8.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Khairiah, Nurdin, S., & Saifan, R. (2019). Kontrol Diri Mahasiswa yang Kecanduan Game Online di Asrama Kaway XVI. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 38–43.
- Lee, A. (2020). Wuhan novel coronavirus (COVID-19): why global control is challenging? *Public Health*, 179, A1–A2. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.02.001>
- Masyitah, A. . (2016). *Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan game online pada pemain DOTA 2 Malang*. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Journal Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3). <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0229>
- Müller, K. W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M. E., Tzavara, C., Richardson, C., & Tsitsika, A. (2015). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: Results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24(5), 565–574. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0611-2>
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir. *Empati: Jurnal*

Karya Ilmiah S1 Undip, 3(4), 481–491.

Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2017). *Kecanduan Internet*. Pustaka Pelajar.

- Pritaningrum, M., & Wiwin, H. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(3), 134–142. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&rom=PT%0Ahttp://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:52012PC0011:pt:NOT>
- Rischa Pramudia Trisnani, S. Y. W. (2018). Peran Konselor Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Anak Peer. *Dialektika Masyarakat : Jurnal Sosiolog*, 13(02), 1689–1699.
- Rohman, K. (2020). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa SMK Negeri 1 Muara Telang*.
- Rudianto, N. P., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada dewasa awal di Desa Mondokey. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10733>
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja Edisi 11 Jilid 1*. Erlangga.
- Sari, A. M., & Astuti, K. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa. *Syntax Idea*, 2(6), 1–8.
- Sekarningrum, H. R. V, & Nugrahanta, G. A. (2020). *Menumbuhkan karakter kontrol diri anak melalui permainan tradisional*. CV. Resitasi Pustaka.
- Setiaji, S., & Viirlia, S. (2016). Hubungan Kecanduan Game Online Dan Keterampilan Sosial Pada Pemain Game Dewasa. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2), 93–101.
- Shabati, S. M. (2020). Hubungan Kecanduan Bermain Game Jenis MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) “Mobile Legend” dengan Perilaku Agresif Pada Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 4(1), 51. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v4i1.2270>
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, 01(01), 28–38.
- Tresna Ayu Puspita, S. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1).
- Weinstein, A. M. (2010). Computer and video game addiction-A comparison between game users and non-game users. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 268–276. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491879>
- Yee, N. (2007). Experimental motives for playing online games. *Journal of Cyber Psychology and Behavior*, 9(6), 772–775.