

PENGARUH KONTROL DIRI PADA TINGKAT KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE PESERTA DIDIK SMP NEGERI 1 TULANGAN SIDOARJO

Rizqi Mauludiyah

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Rizqimauludiyah16010014058@mhs.unesa.ac.id

Eko Darminto

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Ekodarminto@unesa.ac.id

Abstrak

Kebiasaan bermain game online merupakan salah satu fenomena yang dapat diamati pada kehidupan peserta didik. Bermain game online (GO) di kalangan peserta didik menjadi begitu tak bisa dihindarkan karena permainan ini didukung oleh penggunaan teknologi maju internet dan menyuguhkan berbagai bentuk permainan yang sangat menarik dan menantang. Permasalahannya adalah apabila bermain GO menjadi kebiasaan yang dilakukan secara berlebihan atau menjadi kecanduan dapat menyebabkan peserta didik menjadi individu yang hanya membuang waktu dan energi yang produktif dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri pada kebiasaan atau tingkat kecanduan (pecandu dan bukan pecandu) bermain GO pada peserta didik di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui rancangan kausal komparatif. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik di SMP Negeri 1 Tulangan Sidoarjo pada tahun ajaran 2019/2020. Sampel penelitian adalah 54 peserta didik yang tergolong pecandu dan 73 peserta didik yang tergolong bukan pecandu. Sampel tersebut dipilih dengan teknik nonprobability, yakni purposive sampling. Data tingkat kecanduan GO dikumpulkan melalui skala kecanduan GO; sedangkan data kontrol diri dikumpulkan melalui skala kontrol diri yang dimodifikasi dari Tangney, Baumeister, & Boone (2004). Analisis data dilakukan dengan teknik statistik dengan rumus uji t untuk sampel bebas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa t hitung lebih besar daripada t tabel. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kontrol diri pada tingkat kecanduan bermain GO.

Kata Kunci : Kontrol diri, *game online* (GO), peserta didik, kausal komparatif.

Abstract

The habit of playing online games is one of the phenomena which can be analyzed in the student's life. Playing online games (OG) among students becomes so famous and it cannot be avoided because this game is supported by high technology on the internet and presents many kinds of interesting and challenging games. The problem is when playing OG becomes the habit done excessively or becomes an addiction which causes the students only to waste time and productive energy in studying. This experiment is done to know the influence of self-control on the habit or the level of addiction of playing OG (both for addiction and non-addiction) for the students of junior high school. This experiment is done by using a quantitative approach through causal-comparative. The populations of the experiment are all the students of SMP Negeri 1 Tulangan Sidoarjo in the academic year 2019/2020. The samples of the experiment consist of 54 students for addiction and 73 students for non-addiction. The samples are chosen by using a nonprobability technique, which is purposive sampling. The data of level OG addiction is collected by using the OG addiction scale, while self-control data is collected by using self-control which is modified from Tangney, Baumeister, & Boone (2004). The formula of the t-test is used to analyze data for free/independent samples. The experiment result shows that the counted t is higher than table. It can be concluded that there is a difference in self-control to the addiction level of playing OG.

Keywords: Self-control, Online Game (OG), Students, Causal-comparative.

PENDAHULUAN

Kebiasaan bermain *GO* – untuk bahasan selanjutnya disingkat *GO* – menjadi fenomena yang penting untuk diperhatikan, karena dapat menjadi salah satu bentuk permasalahan yang timbul dari setiap individu. Hal ini juga dapat sebagai potensi untuk menyebabkan kecanduan yang berasal dari penggunaan teknologi maju internet, seperti *GO* yang memberikan permainan menjadi sangat menarik atau menyenangkan dibandingkan dengan permainan yang lainnya seperti permainan tradisional. Teknologi internet memungkinkan individu dapat mengakses dengan mudah dan cepat dalam berbagai pilihan jenis *game*, di samping dapat mencari pasangan atau lawan bermain secara maya, yakni lawan yang tak bearda di dekatnya bahkan yang berbeda negara (Young, 2009). Demikian pula, individu dapat bermain *GO* kapanpun dan di manapun karena ia dapat mengakses *GO* melalui berbagai jenis peralatan teknologi maju seperti *play station*, HP, dan laptop atau PC.

Menariknya permainan *GO* menyebabkan grafik pemain *GO* terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Hasil survey yang telah dilakukan oleh APJII (2014) ditemukan bahwa sebanyak 25 juta orang Indonesia yang mengakses *GO*, dan mengalami peningkatan 5% - 10% hingga survey terakhir pada tahun 2018. Data ini menunjukkan adanya peningkatan sebanyak 34 juta orang. Artinya, jumlah pemain *GO* di Indonesia mengalami perkembangan yang signifikan setiap tahunnya. Sehingga survey dari Gerena (Seluler.id, 2019) menyatakan bahwa Indonesia menjadi Negara dengan jumlah pemain *GO* terbanyak dan menduduki peringkat ke-17 dari seluruh dunia.

Peningkatan penggunaan teknologi internet dapat memberikan dampak positif, namun penggunaannya untuk tujuan bermain *GO* lebih banyak berdampak negatif. Kecanduan tidak hanya disebabkan oleh penggunaan zat adiktif seperti alkohol atau obat. Seperti dikemukakan dalam *American Psychological Association* (Rosenberg, 2014) bahwa suatu perilaku atau aktivitas tertentu dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya dalam penggunaan internet atau *GO*. Alifa, dkk (2018) menyebutkan dua jenis kecanduan, yakni adiksi fisik dan non-fisik. Adiksi fisik berkaitan dengan kecanduan alkohol dan obat, sedangkan adiksi non-fisik berkaitan dengan kecanduan berperilaku bermain *GO*.

Individu dikatakan kecanduan bila ia memiliki durasi waktu bermain *GO* selama berjam-jam hingga berhari-hari. Seperti yang dikemukakan oleh Young (2010), terdapat dua kelompok pengguna internet atau *GO*, yaitu: normal dan adiktif. Kelompok normal menggunakan internet untuk tujuan yang bermanfaat, seperti mencari informasi, pengetahuan, dan menjaga hubungan yang sudah terbentuk melalui komunikasi. Sedangkan kelompok adiksi menggunakan internet atau *GO* hanya untuk ingin tahu saja dan tidak terlalu penting bagi dirinya. Kelompok normal dalam penggunaan

internet atau *GO* antara 4 sampai dengan 5 jam per minggu; sedangkan kelompok adiksi menggunakan internet antara 20 sampai dengan 80 jam per minggu. Sehingga Young (2011) mengelompokkan pecandu *game online* kedalam kelompok adiksi.

Jika sudah kecanduan, individu akan mengalami kesulitan untuk melepaskan dirinya dari kebiasaan bermain *GO* dan oleh karena itu lebih banyak energi dan waktu yang mereka gunakan untuk membuang waktu dalam melakukan kegiatan yang lebih positif dan bermanfaat. Seperti dikemukakan oleh Mehroof dan Griffiths (2010), pemain *GO* lebih banyak mengorbankan kegiatan yang positif agar dapat bermain *game* sehingga mereka tidak menjaga pola hidup sehat, tidur tidak pada waktunya, bekerja tidak maksimal dan kurangnya waktu untuk belajar. Ismail & Zawahreh (2017) juga menegaskan bahwa kecanduan *GO* dapat memberikan dampak buruk bagi penggunanya seperti penarikan diri dari lingkungan, mengalami kecemasan, tidak mampu dalam mengambil keputusan, hilangnya kontrol diri, dan gangguan psikomotorik. Oleh karena itu, tidak heran saat ini banyak ditemui perilaku menyimpang yang disebabkan tingginya dalam bermain *GO*. Sejalan dengan penelitian Novita Febriyanti (2018) dengan judul hubungan antara *self control* dengan intensitas bermain *game online* pada anak usia sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self control* dengan intensitas bermain *GO* pada anak usia sekolah yang mengakibatkan terganggunya kesehatan fisik maupun psikis seperti kurangnya berkonsentrasi dalam belajar, berbohong, tidak menjaga pola makan, kurang peduli dengan terhadap lingkungan sekitar, dan melalaikan tugas-tugas yang diberikan guru.

Kecanduan juga bisa dilihat dari sudut pandang pengkondisian klasik Pavlov (Corey, 2017). Dari teori ini dapat dijelaskan bahwa perangkat teknologi maju seperti HP, Laptop, atau PC dapat berfungsi sebagai stimuli yang mengarahkan individu untuk bermain *GO*. Perangkat tersebut, khususnya HP hampir tak bisa lepas dari individu dalam kehidupan sehari-hari. Khususnya remaja, masa pergantian dari anak-anak menuju remaja awal menjadi masa transisi yang perlu diberikan pengawasan dalam setiap perkembangannya. Pada masa ini individu akan mengalami pergolakan emosi yang mengakibatkan tidak terkontrolnya dengan baik (Santrock, 2012). Sehingga setiap kali melihat HP mereka akan terangsang untuk bermain secara terus menerus, hal ini akan menjadi perilaku otomatis setiap kali ia melihat atau berdekatan dengan perangkat internet (HP, laptop, PC).

Remaja menjadi kelompok usia yang paling banyak mengakses *GO*. Banyak faktor yang dapat digunakan untuk menjelaskan fakta ini. Dari perspektif perkembangan, berbagai bentuk perilaku negatif dan tidak produktif (kebiasaan bermain *GO* dapat dikategorikan sebagai perilaku tidak produktif) disebabkan oleh adanya hambatan dalam proses perkembangan, salah satunya hambatan atau kegagalan

dalam pencarian identitas (Steinberg, 2017). Kemungkinan lain adalah adanya kegagalan dalam menangani berbagai permasalahan atau tekanan yang muncul dari perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang terjadi pada masa remaja (Hurlock, 2011; Steinberg, 2017) sehingga bermain *GO* digunakan sebagai upaya menangani tekanan. Menurut Lemmens (2009), peserta didik usia sekolah lebih sering dan lebih rentan dibanding dengan orang dewasa dalam penggunaan permainan *GO*, sebab rasa penasaran dan keinginan untuk menang dalam permainan *GO* menjadikan mereka sangat tertarik dan tertantang untuk terus menggunakannya. Rasa penasaran dan motivasi berkompetisi menjadi salah satu aspek dari perkembangan remaja (Steinberg, 2017). Hal tersebut mengakibatkan semakin seringnya remaja dalam mengakses permainan *GO* hingga meninggalkan aktivitas yang lebih positif.

Kontrol diri menjadi salah satu kebiasaan individu dalam bermain *game online* sangat mempengaruhi pecandu dan bukan pecandu *GO*. Goldfried & Merbaum (Ghufron & Risnawita, 2010) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk menyusun dan mengatur perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif. Wolfe & Higgins (2008) menjelaskan bahwa kontrol diri juga dapat diartikan suatu kemampuan individu dalam mempertimbangkan berbagai konsekuensi yang sedang dihadapi. Individu yang memiliki kemampuan tersebut, sebelum mengambil suatu keputusan mereka akan melakukan berbagai pertimbangan terlebih dahulu. Menurut Ghufron & Risnawita (2010) individu yang memiliki kontrol diri dapat dilihat dari dua faktor yang mempengaruhinya, yakni faktor internal dan eksternal. Jadi kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengatur, mengendalikan serta mengarahkan berbagai konsekuensi kearah yang positif. Usia menjadi faktor internal yang dapat mempengaruhi baik dan buruknya perilaku dalam setiap individu, semakin bertambahnya usia maka semakin baik kemampuan individu dalam mengontrol diri sehingga dengan usia remaja awal seharusnya kontrol diri yang dimiliki semakin baik pula. Selanjutnya dalam faktor eksternal, kemampuan kontrol diri seseorang ditentukan dari keluarga atau orang tua. Ketika orang tua dalam mendidik anak dengan cara yang baik, maka kontrol diri yang dimiliki setiap anak juga baik. Dalam hal tersebut, dapat dilihat dari aspek kontrol diri menurut Tangney, Baumeister, & Boone (2004) yang membagi menjadi lima, yakni kedisiplinan diri individu dalam melakukan dan menyelesaikan pekerjaan dengan tepat waktu, aksi tidak impulsif yang dilihat dari kebiasaan individu melakukan sesuatu sesuai dengan norma maupun aturan yang berlaku, menjalankan pola hidup sehat, mampu konsentrasi dalam menyelesaikan pekerjaan, dan konsisten terhadap perencanaan jangka panjang.

Kontrol diri juga dapat mempengaruhi individu yang memiliki kebiasaan bermain *GO*, kontrol diri yang rendah dapat membuat individu semakin merasa ketagihan dalam bermain, dan sebaliknya dengan

memiliki kontrol diri yang tinggi mereka dapat memiliki kemampuan untuk mengantisipasi konsekuensi negatif yang akan terjadi pada dirinya. Hal ini juga berpengaruh pada peserta didik pecandu *GO* yang menyebabkan individu memiliki minat yang tinggi dalam bermain sehingga dapat menghiraukan kegiatan positif atau kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya. Masya & Candra (2016) menjelaskan individu yang memiliki kebiasaan *GO* akan mengalami kecanduan dengan dipengaruhi dua faktor, yakni faktor internal dan eksternal yang menyebabkan individu kecanduan dalam bermain *game*. Faktor internal seperti individu tidak mampu mengatur skala prioritas yang penting bagi dirinya, merasa bosan ketika dirumah atau disekolah, ingin menyelesaikan setiap level dalam permainan, mendapatkan skor yang tinggi, dan kurangnya kontrol diri. Sedangkan faktor eksternal seperti mengikuti teman-temannya, kurangnya hubungan sosial yang baik, dan kurangnya perhatian dari keluarga.

Fakta dilapangan adalah ketika bermain *GO* menjadi kebiasaan yang sering dilakukan dalam berbagai waktu dalam kehidupan sehari-hari atau ketika individu menjadi kecanduan bermain *GO*. Kecanduan bermain *GO* dapat memberikan pengaruh negatif bagi diri individu itu sendiri maupun lingkungan sekitarnya. sebagai contoh, peserta didik yang kecanduan bermain *GO* dapat menyebabkan mengabaikan tugas-tugas kehidupan yang lebih utama, termasuk di dalamnya tugas belajar. Banyak peserta didik yang telah kecanduan bermain *game* ditemukan sering mangkir (membolos) dari sekolah dan menjadi malas belajar. Seperti dikemukakan oleh Teng, Li, & Liu (2014) permainan *GO* menjadi salah satu bentuk hiburan yang sangat menarik dan dapat mempengaruhi kualitas hidupnya, baik positif maupun negatif.

Secara khusus, kecanduan *GO* dapat diamati pada peserta didik di SMP Negeri 1 Tulangan, Sidoarjo. Seperti dilaporkan oleh guru bimbingan dan konseling (guru BK) ¹ banyak guru yang mengeluhkan tentang banyaknya peserta didik yang terlalu sering bermain *GO* di kelas saat pelajaran sedang berlangsung. Para peserta didik yang terbiasa bermain *GO* di kelas memberikan keterangan yang bervariasi.

Dari apa yang telah dikemukakan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kontrol diri pada kebiasaan bermain *GO*. Dalam konteks ini kebiasaan bermain *GO* dibedakan menjadi dua kelompok yakni, pecandu dan bukan pecandu. Sehingga tujuan khusus penelitian ini adalah mengetahui ada tidaknya perbedaan kontrol diri antara kelompok individu yang tergolong pecandu dan bukan pecandu *GO*. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh para pendidik, khususnya pembimbing sebagai dasar untuk mengembangkan program bantuan seperti dengan pemberian layanan konseling individu, konseling

¹ Dalam studi pendahuluan Rizqi Mauludiyah pada tanggal 06 November 2019 di SMP Negeri 1 Tulangan, Sidoarjo.

kelompok, dan melakukan panggilan orang tua untuk memberikan pengawasan ketika dirumah. Sehingga dengan penelitian ini juga dapat mengetahui perkembangan kontrol diri pecandu *GO* sebelum dan setelah diberikan penanganan. Selain itu, dapat memberikan pencegahan kepada bukan pecandu *GO* yang juga memiliki kebiasaan dalam bermain *GO*.

METODE

Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui rancangan kausal komparatif. Arikunto (2016) menjelaskan bahwa rancangan kausal komparatif merupakan salah satu rancangan penelitian dalam pendekatan kuantitatif yang bertujuan membandingkan dua atau tiga kejadian dengan melihat penyebabnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMP Negeri 1 Tulangan Tahun Pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 1235 peserta didik. Sampel penelitian yang digunakan terdapat 54 peserta didik pecandu *GO* dan 73 peserta didik bukan pecandu *GO*. Sampel tersebut dipilih melalui *nonprobability*, menggunakan teknik *purposive sampling* yakni cara pengambilan sampel berdasarkan kriteria-kriteria sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria yang digunakan menurut Young (Azis, 2011) sebagai berikut: 1) jumlah waktu yang digunakan dalam bermain *GO* semakin bertambah, 2) ketika tidak bermain, selalu memikirkan permainan *GO*, 3) berbohong kepada keluarga atau orang tua tentang aktivitas bermain *GO*, 4) usaha yang tidak berhasil dalam mengontrol, mengurangi bahkan menghentikan bermain *GO*, 5) merasa gelisah atau marah ketika tidak bermain *GO*, 6) melarikan diri dari masalah dengan bermain *GO*, 7) tidak memiliki perencanaan jangka panjang atau masa depan, 8) hubungan sosial yang terbatas.

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yakni kontrol diri dan kebiasaan bermain *GO*. Kontrol diri diposisikan sebagai variabel bebas (*X*) dan kebiasaan bermain *GO* diposisikan sebagai variabel terikat (*Y*). Kontrol diri didefinisikan secara operasional sebagai kemampuan yang dimiliki individu dalam mengelola dan mengarahkan perilaku kearah yang positif. sehingga membantu individu mengarah pada perilaku yang positif. Sedangkan kebiasaan bermain *GO* didefinisikan sebagai perilaku individu bermain *GO* dalam sehari-hari, yang dibedakan menjadi pecandu dan bukan pecandu *GO*

Variabel kebiasaan bermain *GO* diukur melalui skala kecanduan *GO* yang digunakan ketika studi awal untuk memperoleh data guna membedakan subjek pecandu dan bukan pecandu *GO*. Skala kecanduan *GO* diadaptasi dari Young (Aziz, 2011), skala ini berisikan delapan buah pertanyaan tentang kecanduan *GO*. Bila subjek menjawab “ya” pada lima jawaban atau lebih maka dapat dikriteriakan sebagai pecandu dan yang menjawab “ya” kurang dari lima dapat diklasifikasikan bukan pecandu. Sedangkan variabel kontrol diri diukur

melalui skala kontrol diri yang dimodifikasi dari Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) digunakan untuk mengukur variabel yang dirancang untuk melihat perbedaan kontrol diri pada umumnya.

Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan. Tahap pertama yakni persiapan yang diawali dengan mengadaptasi instrumen kecanduan *GO* dari Young (Aziz, 2011) yang digunakan untuk membedakan subjek pecandu dan bukan pecandu *GO*. Selanjutnya mengelola dan memodifikasi instrumen kontrol diri dari Tangney, Baumeister, & Boone (2004).

Tahap kedua, yakni tahap melakukan uji coba/*tryout* instrumen kontrol diri yang diberikan secara bergantian kepada peserta didik pecandu *GO* sebanyak 60 peserta didik dengan masing-masing sebanyak 21 pada pecandu *GO* dan sebanyak 39 pada bukan pecandu *GO*.

Tahap ketiga yaitu tahap pelaksanaan, setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas. Pada tahap ini melakukan penyebaran instrumen kontrol diri sebanyak 67 peserta didik. Dengan masing-masing 33 pada pecandu *GO* dan sebanyak 34 pada bukan pecandu *GO*.

Dan tahap terakhir yaitu melakukan analisis data, yang dilakukan dengan memasukkan data dan menganalisis data menggunakan *independent sample t-test*. Teknik ini digunakan untuk mengetahui uji beda yang dapat dilihat dari perbedaan mean atau rata-rata dari dua kelompok yang bebas atau *independent*.

Analisis Data

Pada penelitian ini terdiri dari uji asumsi dan uji hipotesis. Pengujian terhadap asumsi-asumsi parametrik terhadap data yang diperoleh hasil penelitian bahwa data penelitian tergolong berdistribusi normal dan homogen. Pada uji asumsi normalitas menggunakan rumus *Kolmogrof Smirnov*. Adapun syarat suatu data dapat dikatakan berdistribusi normal adalah signifikansi atau nilai probabilitasnya lebih dari 0,05 (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini diperoleh diperoleh hasil yang sama pada subyek yakni 0,20 pada pecandu dan bukan pecandu *game online* yang menunjukkan nilai signifikan lebih besar daripada 0,05 sehingga datanya berdistribusi normal. Sedangkan pada uji asumsi homogenitas menggunakan rumus *Levene* diperoleh hasil 0,06 yang menunjukkan nilai signifikan lebih besar daripada 0,05. Sehingga varians kedua kelompok dapat dikatakan homogen.

Karena datanya terbukti normal dan homogen maka analisis data dilakukan melalui teknik parametrik dengan rumus *independent sample t test*. Adapun syarat berdasarkan bentuk sampel yang tidak terdapat korelasi antar kedua variabel, maka pengujian hipotesis ini menggunakan uji beda dua rata-rata (*independent sample t-test*) (Sanusi, 2011). Pada penelitian ini diperoleh sebesar 6,83 dengan menunjukkan nilai signifikan lebih

besar daripada 0,05 sehingga terdapat perbedaan kontrol diri pada pecandu dan bukan pecandu *game online*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengukuran terhadap dua variabel penelitian disajikan pada tabel 1 dan 2. Sedangkan hasil pengujian asumsi parametrik disajikan pada tabel 3 dan 4. Untuk analisis aspek kontrol diri disajikan pada tabel 5.

Tabel 1
Analisis Deskriptif

Kelompok	N	Mean	Nilai Tinggi	Nilai Rendah
Kontrol Diri	Pecandu	33	78,45	0,68
	Bukan Pecandu	34	85,29	0,12
Jumlah	67			

Berdasarkan analisis deskriptif pada tabel 1, jumlah subjek penelitian sebanyak 67 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria tertentu, sehingga didapatkan sebanyak 33 pecandu *GO* dan sebanyak 34 bukan pecandu *GO*. Rata-rata yang didapatkan dari pecandu *GO* sebesar 78,45 sedangkan rata-rata bukan pecandu *GO* sebesar 85,29.

Langkah selanjutnya melakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji homogenitas.

Tabel 2
Analisis Uji Normalitas Data

Variabel	Nilai Signifikansi
Pecandu	0,20
Bukan Pecandu	0,20

Berdasarkan Tabel 2, perhitungan uji normalitas pada kelompok pecandu dan bukan pecandu *GO* diperoleh t hitung sebesar 0,20 dan dibandingkan dengan t tabel sebesar 0,24. Menunjukkan bahwa t hitung lebih kecil daripada t tabel, sehingga distribusi data pada kelompok pecandu dan bukan pecandu *GO* adalah normal.

Tabel 3
Analisis Uji Homogenitas

<i>Levene's Statistics</i>	F	Nilai Signifikansi
	3,63	0,61

Berdasarkan Tabel 3, perhitungan uji asumsi parametrik menggunakan uji homogenitas dengan rumus *Levene's test* diperoleh 3,63 dengan probabilitas nilai signifikansi sebesar 0,61. Menunjukkan bahwa f hitung lebih kecil daripada f tabel, sehingga kelompok pecandu dan bukan pecandu *GO* memiliki varian kelompok yang homogen.

Langkah terakhir yakni melakukan uji hipotesis rumus uji t untuk sample bebas atau *Independent Sample t Test*. Ringkasan hasil analisis disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4
Analisis data dengan uji *Independent Sample t Test*

	Sig.	df	t	Sig. (2-tailed)	Std. Error
Equal variances assumed	5,50	65	6,83	0,00	1,24
Equal variances not assumed	5,53	57,81	6,83	0,00	1,23

Berdasarkan analisis data dengan *independent sample t tes* pada tabel 4, menunjukkan hasil perhitungan uji t sebesar 6,83. Menunjukkan bahwa t hitung lebih besar daripada t tabel, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian (H_a) diterima dengan kata lain terdapat perbedaan yang signifikan antara subjek pecandu dan bukan pecandu *GO*.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kontrol diri pada pecandu dan bukan pecandu *GO*. Terbukti dari skor t hitung sebesar 6,38 lebih besar daripada t tabel sebesar 2,00.

Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian yang telah dilakukan dapat diterima. Artinya, terdapat perbedaan kontrol diri antara pecandu dan bukan pecandu *GO*. Adanya perbedaan kontrol diri menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki kontrol diri dapat mengendalikan, menahan serta mengarahkan diri di dunia nyata untuk memikirkan konsekuensi baik dan buruk dari aktivitas yang akan sehingga mereka juga dapat membatasi diri ketika bermain *game online*.

Tabel 5
Analisis Aspek Kontrol Diri

	Kelompok	N	t	Mean
Disiplin Diri	Pecandu	33	3,39	19,36
	Bukan	34	3,39	21,11
Perilaku tdk impulsif	Pecandu	33	3,91	27,75
	Bukan	34	3,91	30,00
Pola Hidup Sehat	Pecandu	34	2,13	10,93
	Bukan		2,13	12,67
Etika Kerja	Pecandu	33	4,27	10,21
	Bukan	34	4,27	11,55
Konsistensi	Pecandu	33	1,85	10,24
	Bukan	34	1,84	12,76

Berdasarkan hasil analisis tiap aspek kontrol diri yang diuji menggunakan *independent sample t test*,

diperoleh *skor mean* yang berbeda-beda kelompok pecandu dan bukan pecandu *GO*. Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) mengatakan bahwa terdapat lima aspek kontrol diri, yaitu: Aspek pertama kedisiplinan diri yang merupakan kedisiplinan individu dalam melakukan dan menyelesaikan pekerjaan dengan tepat waktu. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, rata-rata yang diperoleh pada pecandu *GO* sebesar 19,36 dan bukan pecandu *GO* sebesar 21,11. Untuk uji beda yang didapatkan pada pecandu dan bukan pecandu *GO* sebesar 3,39 dan *t* tabel sebesar 2,00. Menunjukkan bahwa pada aspek kedisiplinan diri *t* hitung lebih besar daripada *t* tabel. Artinya, terdapat perbedaan kedisiplinan diri pada pecandu dan bukan pecandu *GO*. Pada aspek ini ditandai dengan ketepatan peserta didik berangkat sekolah, tepat waktu dalam mengerjakan tugas, dan menjaga kerapian dengan berseragam atau memakai atribut yang sesuai. Sehingga mereka dapat mengetahui apa yang harus dikerjakan dan apa yang harus dilakukan sebagai hiburan bagi dirinya. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Alfin (201) dengan judul pengaruh kontrol diri menjelaskan bahwa setiap individu harus dapat mempertimbangkan perilakunya sehingga tanggung jawab yang dimiliki tidak terabaikan dengan kenyamanan yang telah dirasakan, permainan *GO* misalnya.

Aspek kedua, aksi tidak impulsif dalam berperilaku. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, rata-rata yang diperoleh pada pecandu *GO* sebesar 27,75 dan bukan pecandu *GO* sebesar 30,00. Untuk uji beda yang didapatkan pada pecandu dan bukan pecandu *GO* sebesar 3,91 dan *t* tabel sebesar 2,00. Menunjukkan bahwa pada aspek perilaku tidak impulsif ini *t* hitung lebih besar daripada *t* tabel. Artinya, terdapat perbedaan perilaku yang tidak impulsif pada pecandu dan bukan pecandu *GO*. Gottfredson & Hirschi (Alfin, 2016) menjelaskan bahwa perilaku menyimpang yang saat ini sedang dihadapi merupakan dampak dari rendahnya pengendalian diri. Perilaku yang menyimpang tersebut dapat ditandai dengan perilaku individu yang tidak sesuai dengan aturan yang berlaku seperti terbiasa dalam mengucapkan kata-kata yang tidak baik, berbohog, melakukan aktivitas tanpa memikirkan akibatnya, dan melanggar aturan-aturan yang telah dibuat dari pihak sekolah maupun dilingkungan sekitar. Seperti yang dijelaskan Tangney, Baumeister, & Boone (2004) aksi impulsif dapat ditandai dari kebiasaan individu dalam melakukan sesuatu sesuai dengan norma maupun aturan yang berlaku, serta individu dapat berperilaku dengan hati-hati.

Aspek ketiga, menjalankan pola hidup sehat (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, rata-rata yang diperoleh pada pecandu *GO* sebesar 10,93 dan bukan pecandu *GO* sebesar 12,67. Untuk uji beda yang didapatkan pecandu dan bukan pecandu *GO* sebesar 2,13 dan *t* tabel sebesar 2,00. Menunjukkan bahwa pada aspek pola hidup sehat *t* hitung lebih besar daripada *t* tabel. Artinya, terdapat perbedaan pola hidup sehat antara pecandu dan bukan

pecandu *GO*. Pada aspek ini ditandai dengan banyaknya waktu yang mereka gunakan untuk bermain menyebabkan tidur tidak pada waktunya, merokok, menghabiskan waktu diwarung kopi dengan makanan yang belum tentu sehat bagi individu. Selain itu, kurangnya olahraga dan pola makan yang tidak teratur. Sama halnya yang dijelaskan oleh Young (2011), pecandu *GO* lebih menghiraukan masalah kesehatan seperti makan tidak teratur, kurangnya dalam menjaga kebersihan badan, dan tidur tidak pada waktunya.

Aspek keempat yakni etika dalam bekerja, menurut Tangney, Baumeister, & Boone, (2004) individu dapat berkonsentrasi dalam menyelesaikan pekerjaan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, rata-rata yang diperoleh pada pecandu *GO* sebesar 10,21 dan bukan pecandu *GO* sebesar 11,55. Untuk uji beda yang didapatkan pada pecandu dan bukan pecandu *GO* sebesar 4,27 dan *t* tabel sebesar 2,00. Menunjukkan bahwa pada aspek etika dalam bekerja ini *t* hitung lebih besar daripada *t* tabel. Artinya, terdapat perbedaan kedisiplinan diri pada pecandu dan bukan pecandu *GO*. Individu pada aspek ini ditandai dengan terbiasanya meninggalkan tugas-tugas sekolah, kurangnya waktu untuk belajar, tidak dapat berkonsentrasi ketika mendapat pelajaran dari guru, dan selalu memikirkan untuk segera dapat bermain *GO*. Kenyamanan dan rasa senang yang didapat dalam permainan *GO* menjadikan individu semakin fokus dalam permainan sehingga aktivitas yang lebih positif terhiraukan dan ingin segera menyelesaikan untuk bermain *GO*. Seperti yang dijelaskan oleh Schwausch & Chung (Alfin, 2016) tersedianya bermacam-macam dalam permainan *GO* membuat individu memilih *GO* sebagai pelarian dari masalah dan merasa *GO* sebagai tempat untuk mencari kesenangan.

Aspek kelima yakni konsistensi terhadap perencanaan jangka panjang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, rata-rata yang diperoleh pada pecandu *GO* sebesar 10,24 dan bukan pecandu *GO* sebesar 12,76. Untuk uji beda yang didapatkan pada pecandu dan bukan pecandu *GO* sebesar 2,85 dan *t* tabel sebesar 2,00. Menunjukkan bahwa pada aspek konsistensi *t* hitung lebih besar daripada *t* tabel. Artinya, terdapat perbedaan kedisiplinan diri pada pecandu dan bukan pecandu *GO*. Individu pada aspek konsistensi terhadap perencanaan jangka panjang ditandai dengan memiliki tujuan di masa depan. Dengan hal tersebut, individu dapat membuat jadwal dan merancang kegiatan-kegiatan untuk mencapai tujuan. Sehingga dengan jadwal yang telah dibuat dapat membantu individu untuk tetap konsisten sesuai dengan jadwal yang telah dibuat dan menghiraukan kegiatan yang tidak penting bagi dirinya. Seperti yang dijelaskan oleh Tangney, Baumeister, & Boone (2004) dengan perencanaan jangka panjang dapat mempengaruhi konsistensi individu agar tetap bisa sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Sehingga individu akan dapat mengelola, menahan dan mengarahkan diri pada hal-hal yang lebih positif bagi dirinya untuk mencapai tujuan di masa depan.

Berdasarkan hasil uji beda dari kelima aspek, diperoleh hasil t hitung lebih besar daripada t tabel. Yang artinya kelima aspek tersebut memiliki perbedaan disetiap kelompok pecandu dan bukan pecandu *GO*. Pada kelompok pecandu dan bukan pecandu *GO* memiliki tingkat kontrol diri yang sedang. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pada kelompok pecandu *GO* secara keseluruhan terdapat 22 peserta didik dengan presentase 67% pada kategori sedang, 7 peserta didik dengan presentase 21% pada kategori rendah, dan 4 peserta didik dengan presentase 12% pada kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok bukan pecandu *GO* secara keseluruhan terdapat 26 peserta didik dengan presentase 76% pada kategori sedang, 13 rendah dengan presentase 9% pada kategori rendah, dan 5 peserta didik dengan presentase 15% pada kategori tinggi. Menunjukkan pada kelompok pecandu *GO* akan mengalami kesulitan dalam mempertimbangkan dan mengarahkan diri demi mendapat kepuasan sendiri. Sedangkan kelompok bukan pecandu *GO* lebih dapat membatasi diri dan mengendalikan diri perilaku yang baik maupun tidak bagi dirinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masyita (2016) dengan judul pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *GO* pada pemain dota 2 malang bahwa dengan kontrol diri yang sedang akan mengalami kesulitan dalam mengontrol dirinya dan lebih memilih pada aktivitas yang menyenangkan meskipun aktivitas tersebut merugikan.

Oleh karena itu kontrol diri menjadi salah satu pengaruh bagi pecandu dan bukan pecandu *GO* agar dapat mengelola dan mengarahkan diri kepada hal yang lebih positif. Seperti yang telah dijelaskan oleh Ismail & Zahraweh (2017), bahwa kurangnya kontrol diri yang dimiliki pecandu *GO* dapat mengakibatkan dampak negatif, terutama pada psikis yang mengakibatkan mereka kurang berkonsentrasi dalam belajar, berbohong kepada orang tua guru maupun teman, membolos sekolah demi dapat bermain *GO*, acuh terhadap lingkungan, tidak mengerjakan pekerjaan rumah (PR) karena yang dipikirkan hanyalah bermain *GO*. Dengan permainan *GO* membuat mereka semakin lupa dengan waktu termasuk mereka yang masih memiliki kewajiban sebagai pelajar. Mehroof dan Griffiths (2010), menjelaskan bahwa pemain *game* lebih memilih menghabiskan waktu untuk bermain selama berjam-jam bahkan berhari-hari, sehingga rela meninggalkan aktivitas yang menguntungkan bagi dirinya.

Selain itu, faktor internal dapat menyebabkan tingkat kontrol diri menjadi sedang (Ghufron & Risnawita, 2010). Faktor internal berkaitan dengan usia individu yang berkisar antara 12 – 16 tahun, yakni usia yang mengalami pergantian dari anak-anak menuju remaja awal. Remaja awal juga disebut sebagai masa transisi yang terjadinya pergolakan emosi dan sulit dalam membedakan baik dan buruknya yang dilakukan. Usia menjadi salah satu faktor internal yakni kematangan individu dalam mengontrol dan mengarahkan diri dari dampak negatif bermain *GO* (Masya & Candra, 2016). Sehingga usia juga dapat

mempengaruhi kontrol diri pada pecandu dan bukan pecandu *GO*.

Faktor yang lain berasal dari luar (eksternal) yaitu dari lingkungan atau keluarga. Orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Katika orang tua mendidik dan memberikan kebiasaan yang disiplin akan dapat membentuk individu terbiasa dalam melakukan setiap kegiatan dengan disiplin dan sesuai dengan kesepakatan orang tua akan membentuk individu memiliki kontrol diri yang baik seperti pada kelompok bukan pecandu *GO*. Sebaliknya ketika orang tua kurang dalam mendidik dan mengarahkan atau bisa juga terlalu membebaskan anak, dapat membuat individu sulit untuk mengatur dan mengarahkan dirinya karena tidak terbiasa seperti pada kelompok bukan pecandu *GO*. Seperti yang dijelaskan Masyita (2016) bahwa orang tua menjadi peran penting dalam mendidik dan mengarahkan anak yang lebih baik sehingga dapat membiasakan individu untuk terus melakukan kegiatan yang baik bagi dirinya.

Dari penjelasan diatas, kontrol diri yang sedang belum tentu menggambarkan bahwa pecandu *GO* dapat mengurangi hingga menghentikan perilaku dari bermain *GO* sehingga tidak meninggalkan kegiatan yang positif dan tanggung jawabnya. Sedangkan dengan kontrol diri yang sedang pada bukan pecandu *GO* belum tentu juga memiliki kedisiplinan dan konsistensi dalam berperilaku yang baik. Karena faktor internal dan eksternal tersebut juga mempengaruhi dari pembentukan kontrol diri (Ghufron & Risnawita, 2010).

Kontrol diri sebagai peran dalam mengatur setiap perilaku setiap perilaku dan tindakan yang dilakukan individu. Sama halnya yang dijelaskan Tangney, Baumeister & Boone (2004) individu dengan kontrol diri tinggi dapat membantu individu untuk menyadari setiap aktivitas maupun perilaku yang dilakukan sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku. Artinya, dengan perbedaan kontrol diri pada pecandu dan bukan pecandu *GO* menjadi suatu kemampuan dalam melakukan aktivitas bagi setiap individu dalam mengarahkan perilaku ke arah yang positif atau negatif. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memiliki jadwal atau perencanaan jangka panjang sehingga membantu individu untuk tetap fokus dalam pencapaian yang diinginkan dan meminimalisir aktivitas yang percuma seperti bermain *GO* secara berlebihan. Sejalan dengan penelitian Santi & Denok (2017) menjelaskan bahwa penerapan konseling kelompok *self management* dapat meningkatkan kontrol diri yang dialami oleh kelas XI TKJ 2 SMK Negeri Rangel Tuban. Dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan setelah diberikan *pre test*, perlakuan, hingga *post-test*, terdapat 4 subjek mengalami perubahan yang baik dengan menjalankan kegiatan yang mereka buat sesuai dengan kebutuhan dan aktivitas yang positif bagi dirinya, bahkan mereka juga mampu untuk membuat dan memperbarui jadwal kembali hingga mengalami peningkatan yang cukup baik.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kelompok pecandu dan bukan pecandu GO membutuhkan kontrol diri untuk mengarahkan, mengelola maupun mempertimbangkan dirinya dalam berperilaku. Sehingga membantu pecandu GO tidak semakin terjerumus pada hal yang menyenangkan tapi membuat mereka rugi dan bukan pecandu GO dapat lebih mengatur diri lebih fokus pada kegiatan yang lebih positif. Seperti yang dijelaskan Young (Martanto, 2014) bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor individu terus bermain *game*, pecandu GO ketika tidak dapat mengendalikan diri emosi dan perilaku akan membuat dirinya semakin terjebak dan semakin sering bermain *game* yang berakibat buruk pada kehidupannya.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa kontrol diri berpengaruh pada tingkat kecanduan bermain GO. Peserta didik yang tergolong pecandu GO memiliki kontrol diri lebih rendah dibandingkan dengan peserta didik yang tergolong bukan pecandu GO.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran agar dapat dijadikan bahan pertimbangan kepada pihak sekolah untuk membuktikan bahwa terdapat perbedaan kontrol diri pada pecandu dan bukan pecandu GO. Sehingga dapat menjadi bahan rujukan dan pengembangan program bantuan untuk sekolah dalam meningkatkan kontrol diri pada peserta didik. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya dapat menambahkan faktor-faktor variabel kontrol diri dan kecanduan bermain GO agar mengungkap kontribusi secara pasti. Sehingga dalam melakukan penelitian selanjutnya dapat lebih menambahkan faktor-faktor maupun cara untuk mengatasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifa., M., P. Dkk. 2018. Like and Love Responses As Addiction Factors on Social Media. Proceeding of International Conference of Mental Health, Neuroscience, and Cyberpsychology.
- Masyita, Alvin. 2016. *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Pemain Dota 2 Malang*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Maulana Malik Ibrahim: Malang.
- Anwar, Sanusi. 2011. *Metodelogi Penelitian Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat.
- Arikunto, Suharsimi. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2015. *Profil Pengguna Internet Indonesia*. Jakarta: Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia 2014.
- A'yun, Quratul., L. 2016. *Perbedaan. Kontrol. Pada Remaja Yang Melaksanakan Puasa Senin Kamis Dengan Yang Tidak Puasa*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah: Malang.
- Azis, Ragil. 2011. *Hubungan Kecanduan. GO dengan. Self Esteem Remaja. Gamers di. Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim: Malang.
- Corey, Gerald. 2017. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning: Boston.
- Ghufron, M. Nur & Rina Risnawita. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Garena. 2019. *Peringkat Indonesia Dalam Menduduki Jumlah Gamer Terbanyak*. Seluler.id/2019/07/garena-peringkat-indonesia-dalam-menduduki-jumlah-gamer-terbanyak/. (3 Mei 2020).
- Hurlock, Elizabeth. 2011. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* Jakarta: Erlangga.
- Ismail, B., & Zawahreh, N. 2017. "Self Control and Its Relationship With The Internet Addiction Among a Sample of Najran University Students." *Journal of Education and Human Development* 06, (2). 186-174.
- Lemmens, S., dkk. 2009. "Development. And Validation of A Game Addiction Scale For Adolescents. Media Psychology". The Amsterdam School of Communication Research (ASCoR), Universiity of Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands. Version of Record first Publish: 5 Maret 2009.
- Masya, H., & Candra, D.A. 2016. "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan GO Pada Peserta Didik Kelas X Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih tahun pelajaran 2015/2016". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 03 (1), Hal 153-169.
- Masyita, Alfin. 2016. *Pengaruh. Kontrol Diri Terhadap Kecanduan. GO Pada Pemaian Dota Malang*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim: Malang.
- Mehroof, M., & Griffith, M, D. 2010. "Online. Gimming .Addiction: The Role Of Sensation Seeking, Self Control, Neuroticism, Agression, State Anxiety, And Trait Anxiety." *Journal Cyber Psychology, Behavior, and Social Networking*. 13 (3), 2010.
- Ningtyas, S. D. Y. 2012. Hubungan Antara. Self. Control Dengan. Internet. Addiction. Pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 01 (1).

- Putri, Novita. 2018. *Hubungan Antara Self Control Dengan Intensitas Bermain GO Pada Anak Usia Sekolah*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah: Malang.
- Rosenberg, K. P. 2014. *Behavioral Addictions: criteria, Evidence, and treatment*. United States of America. Elsevier.
- Santi, Cahyo., & Denok Setiawati. 2017. "Penerapan Layanan Konseling Kelompok Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Self Control Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri Rengel Tuban". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Steinberg, L. 2017. *Adolescence. 10th edition*. New York: Mc. Grawhill
- Tangney, J.P., Roy, F. B., & Anggie, L. B. 2004. "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Succes". *Journal of Personality*. 72, (2).
- Teng, Z., Yujie, L., & Yanling, L. 2014. "Online gaming internet addiction, And agression of Chinese male Students: The mediating role of low self control." *International Journal of psychological Studies*, 6 (2) Hal 89-97.
- Wolfe & Higin. 2008. "Self control and preceived behavioral control: An examination of college student drinking". *Applied Psychology in Criminal Justice* 4 (01).
- Young, K. S. 2009. "Understanding Online Gaming Addiction And Treatment Issues For Adolescents". *The American Journal of Family Therapy*. 355-372.
- Young, K. S. 2010. *Internet Addivtion: A Handbook and Guide. To Evaluation. And. Treatment*. Canada: John Wiley & Sons,. Inc.

