

---

## The Relationship Of Self-Control With Online Game Addiction Among Teenagers In Kenagarian Taeh Bukik

### Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Kenagarian Taeh Bukik

Muttaqin Alan Said<sup>1\*</sup>, Elrisfa Magistarina<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Psychology, Faculty of Psychology, Padang State University

<sup>2</sup>Department of Psychology, Faculty of Psychology, Padang State University

E-mail: [muttaqinalansaid98@gmail.com](mailto:muttaqinalansaid98@gmail.com)

---

#### ABSTRACT

Online game addiction can have a bad impact on teenagers. Online game addiction in teenagers is influenced by self-control, when an individual's self-control is low then online game addiction will be high and vice versa. Individuals who are addicted to online games find it difficult to prevent, set time limits for playing online games, and regulate the intensity of playing online games. Online game addiction can have a bad impact on teenagers. This research aims to determine self-control with online game addiction among teenagers in Kenagarian Taeh Bukik. The method used is quantitative with a correlational quantitative design. The research subjects were 60 teenagers who played online games, with a sampling technique using total sampling. Data collection uses an online game addiction scale and a self-control scale. The results of product moment correlation data analysis were  $r=-0.315$  and  $p=0.014$ . This shows that there is a negative and significant relationship between online game addiction and self-control in teenagers in Kenagarian Taeh Bukik namely  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected which can be interpreted as meaning that the lower the level of self-control, the higher the level of online game addiction among teenagers in Kenagarian Taeh Bukik.

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

---

#### ABSTRAK

Kecanduan *game online* dapat memberikan dampak buruk terhadap remaja. Kecanduan *game online* pada remaja dipengaruhi oleh kontrol diri, ketika kontrol diri individu rendah maka kecanduan *game online* akan tinggi begitupun sebaliknya. Individu yang kecanduan *game online* sulit untuk mencegah, mengatur batas waktu bermain *game online*, dan mengatur intensitas bermain *game online*. Kecanduan *game online* dapat memberikan dampak buruk terhadap remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di Kenagarian Taeh Bukik. Metode yang digunakan kuantitatif dengan desain kuantitatif korelasional. Subjek penelitian 60 orang remaja yang bermain *game online*, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Pengambilan data menggunakan skala kecanduan *game online* dan skala kontrol diri. Hasil analisis data korelasi product moment  $r=-0,315$  serta  $p=0,014$ . Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang negatif serta signifikan antara kecanduan *game online* dan kontrol diri pada remaja di Kenagarian Taeh Bukik yaitu  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang dapat diartikan bahwa semakin rendah tingkat kontrol diri, maka semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* pada remaja di Kenagarian Taeh Bukik.

**Keywords:** kecanduan game online, kontrol diri, remaja

---

#### PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era sekarang membawa perubahan di segala bidang kehidupan (Matur, 2021). Salah satu hasil dari perkembangan yang sangat menonjol pada era sekarang ini adalah internet. Internet telah menjadi salah satu sarana

utama dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia. Hingga saat ini internet telah menghasilkan multi manfaat bagi manusia (dari anak-anak sampai orang dewasa). Salah satu manfaat internet yang cukup besar berhubungan dengan hiburan. Hal ini dialami oleh semua kalangan teristimewa anak-anak dan remaja. Hiburan internet yang cukup banyak dinikmati adalah game online. Game online sering diidentikan dengan permainan video game yang menggunakan jaringan internet (Desriyanti, 2018). Industri game online yang semakin berkembang menjadikan fitur dan teknologinya semakin mudah sehingga game online dapat diakses kapan saja dan dimana saja (Nurdilla, 2018).

Beberapa jenis game online yang sedang marak di Indonesia yaitu Game Mobile Legends (ML), Game Playerunknown's Battlegrounds Mobile (PUBGM). Pemain permainan Mobile Legend dan PUBG biasanya didominasi dari kalangan remaja ataupun pelajar, mulai dari SD, SMP, SMA, mahasiswa, bahkan orang dewasa sehingga dapat menyebabkan mereka menjadi kecanduan dalam bermain game online (Iskandar et al., 2019). Kecanduan game online merupakan suatu kesenangan dalam bermain karena dapat memberi rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain game online (Nurdilla, 2018).

Akbar (2020) menjelaskan kecanduan game online adalah suatu keadaan seseorang yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain game online, dari waktu ke waktu akan terjadi peningkatan frekuensi, durasi atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya. Pecandu game online cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan lain, merasa gelisah saat tidak dapat bermain game online (Jannah et al., 2015), penurunan prestasi akademik, relasi sosial, dan kesehatan (Ghuman & Griffiths, 2012).

Kecanduan game online dapat memberikan dampak buruk terhadap remaja. Kecanduan game online pada remaja akan berdampak pada beberapa aspek kehidupan, seperti aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan (Novrialdy, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Ulya (2021) mendapatkan hasil bahwa bermain game dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian sosial anak, seperti tingkah laku pembangkangan anak, sikap agresi anak, sikap berselisih/bertengkar anak, sikap persaingan anak, sikap kerjasama anak, sikap tingkah laku berkuasa anak, sikap mementingkan diri sendiri/ egois anak dan sikap simpati anak. Dampak kecanduan game online juga terungkap dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Kamsy (2021) bahwa kecanduan game online akan dampak negatif seperti menjadikan seseorang hiperaktif, berkata atau bersikap kasar, dan berkata bohong. Mudahnya akses untuk bermain game online merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kecanduan game online (King et al., 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Syahrani (2015) bahwa faktor yang menyebabkan perilaku kecanduan akan game online berawal dari faktor keluarga dan faktor sosial. Dalam keluarga, subyek memiliki fasilitas game yang dibutuhkan seorang gamers. Hal ini menjadi salah satu faktor pendukung seorang gamers memainkan perannya dalam menghibur diri dan untuk kesenangannya.

Hasil riset Wan & Chiou (2006) mengungkapkan bahwa remaja yang kecanduan game online disebabkan oleh beberapa faktor lainnya, salah satu faktor yaitu kebutuhan psikologis dan motivasi. Kebutuhan psikologis dan motivasi dikategorikan menjadi tujuh tema yaitu: sebagai hiburan dan rekreasi, sebagai coping emosi (pengalihan dari kesepian, isolasi, kebosanan, melepaskan stress, relaksasi, melampiaskan kemarahan dan frustrasi), melarikan diri dari kenyataan, memenuhi kebutuhan interpersonal dan kebutuhan sosial (berteman, memperkuat persahabatan, menciptakan rasa memiliki dan pengakuan dari orang lain), kebutuhan untuk prestasi, memberikan kesenangan dan tantangan, kebutuhan untuk lebih kuat (bersifat superior, keinginan untuk kontrol, dan untuk menambah kepercayaan diri).

Kebanyakan yang menjadi kecanduan game online adalah para remaja, di mana pada masa remaja mereka mulai mengembangkan diri dan mencari suatu kesenangan dari salah satunya adalah game online (Suplig, 2017). Remaja dianggap lebih rentan terhadap kecanduan game online daripada orang dewasa. Masa remaja, masa ketidakstabilan, membuatnya mudah terjebak mencoba hal-hal baru (Jordan & Andersen, 2016). Masa remaja juga lekat dengan stereotype periode bermasalah (Hurlock, 2010), yang memungkinkan percobaan terhadap hal baru tersebut berisiko menjadi perilaku bermasalah. Seorang pecandu game online akan menghabiskan waktunya berjam-jam bahkan secara ekstrim mereka dapat sehari-hari berada di depan komputer untuk bermain game online yang mereka sukai. Remaja yang telah kecanduan game online akan merasakan cemas, frustrasi dan marah apabila ia tidak bermain game online (Rohman, 2020).

Remaja yang bermain game online banyak ditemukan di Taeh Bukik. Fenomena ini dibuktikan berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan mulai dari tanggal 12 Februari 2023 sampai tanggal 16 Februari 2023, kemudian peneliti melakukan observasi lagi pada tanggal 10 Maret 2023 sampai 15 Maret 2023. Pada siang hari peneliti mendatangi 5 titik tongkrongan dimana di setiap tongkrongan tersebut rata-rata terdapat 5 hingga 10 remaja yang bermain game online hampir setiap harinya. Taeh Bukik merupakan daerah dimana jaringan internet belum sepenuhnya mendukung untuk bermain game online layaknya seperti daerah lain yang sudah memiliki koneksi internet yang bagus.

Remaja di Taeh Bukik masih bermain game online dengan kondisi jaringan yang kurang memadai untuk melakukan permainan game online. Remaja yang bermain game online dengan kondisi jaringan yang tidak layak untuk bermain game online tersebut menimbulkan dampak pada aspek kehidupannya seperti berkata kotor, membanting handphone dan lain sebagainya yang akan berdampak buruk pada keluarga, teman dan orang di sekitarnya. Remaja bermain game online sampai larut malam, ada juga sebagian dari mereka bermain sampai pagi. Remaja yang bermain game online sampai pagi tadi baru akan tidur saat orang-orang sudah memulai aktivitas di pagi hari yang mana seharusnya mereka melakukan kegiatan lain seperti bekerja, membantu orang tua dan kegiatan lainnya. Sebagian dari mereka yang bermain game online sampai larut malam merupakan anak sekolah, dimana mereka memaksakan diri untuk bangun di pagi harinya dengan kondisi dalam

keadaan masih mengantuk. Rendahnya kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan game online pada remaja (Lukman & Firdaus, 2021). Remaja yang mengalami kecanduan game online sulit mengontrol durasi bermain game, sulit mengatur pola tidur, sulit memprioritaskan kegiatan yang lain sehingga berdampak terhadap kesehatan, dan akademik pada remaja (Masya & Candra, 2016).

Kontrol diri merupakan hal yang dapat digunakan individu selama proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya (Tripambudi & Indrawati, 2018). Prima Naomi (2008) mendefinisikan kontrol diri merupakan pola respon yang baru dimulai untuk menggantikan sesuatu dengan yang lain, misalnya respon yang berkaitan dengan mengalihkan perhatian dari sesuatu yang diinginkan, mengubah emosi menahan dorongan tertentu dan memperbaiki kinerja. Penelitian yang dilakukan oleh Nurazmi et al., (2018) dengan melibatkan 267 responden remaja dengan rentang usia 15-18 tahun. Menunjukkan hasil bahwa 40,1% responden positif mengalami kecanduan game online, kemudian 36,0% bermain game online dengan durasi 7-9 jam/hari. Hal ini dapat menunjukkan bahwa remaja dengan kontrol diri rendah berpotensi mengalami kecanduan game online dibanding remaja yang memiliki kontrol diri tinggi. Dalam artian kecanduan game online pada individu dipengaruhi oleh kontrol diri, ketika kontrol diri individu rendah maka kecanduan game online akan tinggi begitupun sebaliknya. Individu yang kecanduan game online sulit untuk mencegah, mengatur batas waktu bermain game online, dan mengatur intensitas bermain game online.

Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik, yaitu mampu mengontrol perilaku dengan cara menunda kepuasannya agar dapat mencapai sesuatu yang lebih bermanfaat Sari (2020). Memiliki pertimbangan secara objektif dan memberikan penilaian secara subjektif sehingga seorang remaja yang memiliki kontrol diri yang baik maka tidak akan mudah mengalami kecanduan khususnya terhadap game online. Kecanduan game online tentulah memiliki dampak yang luar biasa bagi kognisi, emosi, dan tentunya juga kesehatan (Rohman, 2020).

Pernyataan yang mendukung adanya fenomena kecanduan game online pada remaja Taeh Bukik, dapat ditelusurilah apa faktor yang menyebabkan remaja menjadi kecanduan. Menurut Immanuel (2009) salah satu faktor internal yang mempengaruhi kecanduan game online adalah kontrol diri.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dirasa penelitian ini penting untuk dilakukan. Dengan demikian peneliti memberi judul penelitian ini yaitu hubungan kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja di kanagarian Taeh Bukik.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang dilakukan yaitu kuantitatif korelasional. Penelitian menekankan analisisnya pada data-data numerikal (yang diolah) menggunakan metode statistika untuk melihat hubungan antara dua variabel (Azwar, 2014). Dalam penelitian ini menggunakan dua variable yaitu

variabel bebas dan variabel terikat. Variabel terikat yang merupakan faktor akibat dalam penelitian ini adalah kecanduan *game online* (Y). Variabel bebas yang merupakan faktor sebab dalam penelitian ini yaitu kontrol diri (X). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja di kenagarian Taeh Bukik.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan dua skala psikologi yaitu skala kecanduan game online dan kontrol diri. Skala yang dimaksud berupa kuesioner melalui *google form* yang terdiri dari beberapa item pernyataan. Subjek diminta untuk memilih satu dari beberapa alternatif jawaban yang tersedia dan sesuai dengan keadaan subjek. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, serta pendapat terkait fenomena sosial. atau tidak mendukung objek sikap) (Azwar, 2017).

Skala kecanduan *game online* dalam penelitian ini menggunakan rancangan oleh Hutasuhut (2020) berdasarkan aspek kecanduan *game online* dari Chen & Chang (2008) yakni *compulsion, withdrawal, tolerance, interpersonal and health-related problems*. Nilai reliabilitas pada skala ini adalah sebesar 0,898 dan memiliki 44 aitem. Untuk mengukur variabel kontrol diri peneliti menggunakan alat ukur yang telah dirancang oleh Nur (2018) berdasarkan aspek dari Averill (1973) yaitu *behavioral control, cognitive control, decisional control*. Nilai reliabilitas pada skala ini adalah sebesar 0,845 yang terdiri dari 40 aitem. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan SPSS dalam menganalisis data yang diperoleh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah gambaran umum responden dalam penelitian ini yang sudah di kategorikan berdasarkan usia.

**Tabel 1. Deskripsi Responden Usia**

| Usia   | Jumlah | Persentase |
|--------|--------|------------|
| 14     | 3      | 5,8%       |
| 15     | 5      | 8,3%       |
| 16     | 7      | 11,7%      |
| 17     | 10     | 16,7%      |
| 18     | 13     | 21,7%      |
| 19     | 22     | 36,7%      |
| Jumlah | 60     | 100%       |

Pada Tabel dapat dilihat bahwa responden pada penelitian ini memiliki rentang usia 14 tahun hingga 19 tahun, usia 14 tahun sebanyak 5,8%, usia 15 tahun sebanyak 8,3%, usia 16 tahun sebanyak 11,7%, usia 17 tahun sebanyak 16,7%, usia 18 tahun sebanyak 21,7%, dan usia 19 tahun sebanyak 36,7%.

**Tabel 2. Deskripsi Responden Jenis Kelamin**

| Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase |
|---------------|--------|------------|
| Laki-laki     | 52     | 86,7%      |
| Perempuan     | 8      | 13,3%      |
| Jumlah        | 60     | 100%       |

Pada tabel dapat dilihat bahwa responden pada penelitian ini memiliki jenis kelamin laki-laki dan perempuan, jumlah responden laki-laki yaitu 52 orang dengan persentase 86,7% dan jumlah responden perempuan yaitu 8 orang dengan persentase 13,3%.

Tujuan dari deskripsi penelitian ini agar mendeskripsikan data yang berkaitan dengan penelitian. Deskripsi data terdiri dari skor hipotetik dan skor empirik penelitian. Tinggi rendahnya setiap variabel yaitu dengan melihat posisi skor dengan rentang kategori skor. Skor Hipotetik dan skor empirik diperoleh dengan menggunakan perhitungan manual.

**Tabel 3. Skor Hipotetik dan Skor Empirik Kecanduan Game Online**

| Variabel                     | Hipotetik |     |      |    | Empirik |     |       |     |
|------------------------------|-----------|-----|------|----|---------|-----|-------|-----|
|                              | Min       | Max | Mean | SD | Min     | Max | Mean  | SD  |
| Kecanduan <i>game online</i> | 40        | 160 | 100  | 20 | 98      | 127 | 109,4 | 4,8 |

Berdasarkan tabel diatas skor mean hipotetik berdasarkan variabel kecanduan *game online* yaitu sebesar 100 dan mean empiriknya sebesar 109,4 yang artinya hasil yang diperoleh dari mean empirik lebih besar daripada mean hipotetik, sehingga secara umum remaja di Kenagarian Taeh Bukik memiliki tingkat kecanduan *game online* lebih tinggi.

**Tabel 4. Skor Hipotetik dan Skor Empirik Kontrol Diri**

| Variabel     | Hipotetik |     |      |    | Empirik |     |       |        |
|--------------|-----------|-----|------|----|---------|-----|-------|--------|
|              | Min       | Max | Mean | SD | Min     | Max | Mean  | SD     |
| Kontrol diri | 44        | 176 | 110  | 22 | 61      | 110 | 84,88 | 15,424 |

Berdasarkan tabel diatas skor mean hipotetik berdasarkan variabel kontrol diri yaitu sebesar 110 dan mean empiriknya sebesar 84,88 yang artinya hasil yang diperoleh dari mean hipotetik lebih besar daripada mean empirik, sehingga secara umum remaja di Kenagarian Taeh Bukik memiliki tingkat kontrol diri lebih rendah sesuai dengan yang diperkirakan oleh alat ukur.

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas**

| Variabel              | Asymp. Sig (2-Tailed) | Keterangan |
|-----------------------|-----------------------|------------|
| Kecanduan <i>Game</i> | 0,289                 | Normal     |

| <i>Online</i> |       |        |
|---------------|-------|--------|
| Kontrol Diri  | 0,166 | Normal |

Berdasarkan tabel dapat diketahui hasil uji normalitas dari masing-masing variabel, yaitu kecanduan *game online* dengan nilai signifikansi 0,289 dan kontrol diri dengan nilai signifikansi 0,166. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas dari kedua variabel adalah normal karena memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05.

**Tabel 6. Hasil Uji Linearitas**

| Variabel | <i>Deviation from linearity</i> | Keterangan |
|----------|---------------------------------|------------|
| X-Y      | 0,291                           | Linear     |

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa hasil uji linearitas pada kontrol diri (X) dengan kecanduan *game online* (Y) mendapatkan nilai signifikansi 0,291 dan dapat disimpulkan bahwa sebaran kedua variabel dapat dikatakan linear karena nilai signifikansi melebihi 0,05.

**Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis**

| Variabel                                      | <i>Koefisien r</i> | <i>Asymp. Sig (p&lt;0,05)</i> | Keterangan  |
|---|--------------------|-------------------------------|-------------|
| Kecanduan <i>game online</i> dan kontrol diri | -0,315             | 0,014                         | Berkorelasi |

Hasil uji hipotesis ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi  $r=-0,315$  dengan signifikansi  $p=0,014$  ( $p<0,05$ ). Hal ini menandakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapatnya hubungan negatif antara variabel kontrol diri dengan variabel kecanduan *game online*, yang dapat diartikan bahwa semakin rendah tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh remaja di Kenagarian Taeh Bukik, maka semakin tinggi kecanduan *game online* yang dimiliki oleh remaja di Kenagarian Taeh Bukik. Hal ini ditunjukkan dengan terdapatnya nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa terdapatnya hubungan yang tidak searah, yaitu disaat skor pada variabel X memiliki nilai yang rendah maka variabel Y akan memiliki nilai yang tinggi, dan begitu pula sebaliknya.

Penelitian ini membahas tentang hubungan kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di Kenagarian Taeh Bukik. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ialah “terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di Kenagarian Taeh Bukik”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapatnya hubungan negatif antara variabel kontrol diri dengan variabel kecanduan *game online*, yang dapat diartikan bahwa semakin rendah tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh remaja di Kenagarian Taeh Bukik, maka semakin tinggi kecanduan *game online* yang dimiliki oleh remaja di Kenagarian Taeh Bukik. Tingkat kontrol diri yang rendah ditunjukkan dari mayoritas remaja di Kenagarian Taeh Bukik yang mudah

terpengaruh oleh hal-hal yang tidak bermanfaat, lebih mementingkan keinginan daripada kewajiban. Mayoritas remaja di Kenagarian Taeh Bukik memiliki tingkat kecanduan *game online* yang tinggi dapat di lihat dari durasi waktu bermain *game online* melebihi waktu normal, rata-rata pada setiap *game online* sekarang memiliki batas waktu normal pada saat bermain *game online*, namun remaja yang kecanduan cenderung melebihi waktu normal tersebut.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara hubungan kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di Kenagarian Taeh Bukik. Menurut Huda (2021) Individu yang mempunyai kontrol diri rendah akan lebih mudah mengalami kecanduan game online, sebaliknya seseorang dengan kontrol diri tinggi cenderung bisa mengontrol perilakunya. Hasil penelitian ini pada variabel kecanduan *game online* jika di kategorisasikan berada pada kategori sedang. Kategori sedang memperoleh persentase 51,7% dengan frekuensi 31 remaja. Dari hasil tersebut diketahui bahwa remaja di Kenagarian Taeh Bukik yang menjadi responden mengalami kecanduan game online.

Aspek kecanduan game online yaitu *interpersonal and health problem* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan) memperoleh skor sangat tinggi 38,3%. Artinya remaja di Kenagarian Taeh Bukik yang menjadi responden memiliki masalah hubungan interpersonal dengan orang yang berada di sekitarnya dan kesehatannya sendiri. Novrialdy (2019) menjelaskan bahwa kecanduan *game online* pada remaja akan berdampak pada beberapa aspek kehidupan, salah satunya seperti aspek kesehatan. Kecanduan *game online* sebagian akan berdampak buruk bagi diri sendiri maupun orang sekitar yang dapat merasakan akibat dari kecanduan *game online* tersebut.

Rondo et al.,(2019) di dalam penelitiannya ditemukan bahwa terdapat hubungan sebab akibat dimana kecanduan game online dapat menyebabkan perilaku agresif pada Siswa di SMA N 2 Ratahan dikarenakan para siswa sering melakukan aktivitas bermain game online dengan konten kekerasan seperti Free Fire, PUBG, dan Mobile Legends. Perilaku Agresif yang terjadi antara lain seperti kekerasan fisik yakni sering memukul teman jika kesal, berkelahi, dan tidak dapat menahan hasrat untuk memukul, selain agresif fisik siswa juga menunjukkan agresif verbal seperti mengelurakan kata kata kotor berupa makian dalam Bahasa daerah. Fenomena tersebut sama seperti yang sudah peneliti temui pada remaja di Kenagarian Taeh Bukik yang kecanduan *game online*.

Dilihat dari tabel kategorisasi variabel kontrol diri yaitu berada pada kategori sangat rendah yang memperoleh persentase 40% dengan frekuensi 24 remaja dan kategori rendah dengan persentase 38,3% yaitu sebanyak 23 remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Kenagarian Taeh Bukik memiliki kontrol diri yang rendah. Remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah akan cenderung mengalami kecanduan game online.

Dari penjelasan di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja di Kenagarian Taeh Bukik. Immanuel (2009) berpendapat bahwa remaja akan rentan mengalami kecanduan game online jika memiliki kontrol

diri yang rendah. Sebaliknya, apabila remaja memiliki kontrol diri yang tinggi maka tidak akan mengalami kecanduan game online. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan bersifat negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di Kenagarian Taeh Bukik. Semakin tinggi tingkat kontrol diri pada remaja, maka semakin rendah tingkat kecanduan *game online* pada remaja, begitu pula sebaliknya.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat kontrol diri rendah dapat meningkatkan kecanduan *game online* pada remaja di Kenagarian Taeh Bukik. Remaja diharapkan bisa meningkatkan kontrol diri mereka agar dapat mengurangi kecanduan *game online* dan menggunakan waktu luang untuk hal-hal yang lebih bermanfaat, sehingga tingkat kecanduan *game online* pada remaja akan menjadi lebih rendah. Hasil riset ini dapat dipakai sebagai sumber data atau referensi penelitian berikutnya. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pengisian skala yang diisi secara online, sehingga menyebabkan peneliti tidak bisa mengontrol situasi, serta kondisi pada saat pengisian skala, sehingga pentingnya tujuan penelitian juga tidak dapat disampaikan secara optimal.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Mengacu pada hasil penelitian dan uji hipotesis yang sudah dilakukan oleh peneliti tentang hubungan kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di Kenagarian Taeh Bukik, dapat disimpulkan yaitu sebagai tingkat kecanduan *game online* pada mayoritas remaja di Kenagarian Taeh Bukik berada pada kategorisedang, tingkat kontrol diri pada remaja di Kenagarian Taeh Bukik berada pada kategori sangatrendah, dan adanya hubungan negatif dan signifikan diantara variabel kontrol diri dan variabel kecanduan *game online* pada mayoritas remaja di Kenagarian Taeh Bukik.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mayoritas subjek dari penelitian ini memiliki tingkat kecanduan *gameonline* yang berada pada kategori sedang dan tingkat kontrol diri sangat rendah. Kecanduan *game online* memiliki dampak negatif seperti menurunnya prestasi belajar dan mempengaruhi kualitas kesehatan. Oleh karena itu kepada remaja di Kenagarian Taeh Bukik untuk meningkatkan kontrol diri dengan menyadari bahwa bermain *game online* berlebihan memiliki dampak yang negatif. Melakukan kegiatan yang produktif, membatasi waktu bermain *game online* dan belajar lebih giat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, H. (2020). Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan *Game online* Terhadap Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 1(2), 42-47.
- Averill, J.R., 1973. Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, No. 80. p. 286-303.

- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chen, C. Y. & Chang, S. L. (2008). An Exploration Of Tendency To Online Game Addiction Due To User's Liking Of Design Features. *Asian journal of Health and Information Sciences*. Hal 38-51.
- Desriyanti, L. (2018). Hubungan Adiksi *Game online* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Lingkungan Universitas Sumatera Utara (*Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara*).
- Ghuman, D., & Griffiths, M. D. (2012). A Cross-Genre Study Of Online Gaming: Player Demographics, Motivation For Play And Social Interactions Among Players. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 2(1), 13–29.
- Huda, Z. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online pada Remaja SMA X. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 1(1).
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Alih Bahasa Istiwidayanti) (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Hutasuhut, C. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Game online* Di Smartphone Pada Remaja Di Kecamatan Tambang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Immanuel, N. (2009). Gambaran Profil Kepribadian pada Remaja yang Kecanduan *Game online* dan yang tidak kecanduan *game online*. Skripsi dipublikasikan. Depok: Fakultas Psikologi UI.
- Iskandar, F. R., Syarip, H., & Nana. G. (2019). Dampak Permainan Mobile Legend dengan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*. Vol. 1, No. 2, 116-112.
- Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan Kecanduan Game Dengan Motivasi Belajar Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 200–207.
- Jordan, C. J., & Andersen, S. L. (2016). Sensitive Periods Of Substance Abuse: Early Risk For The Transition To Dependence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 25(10), 29–44.
- Kamsy, A., Lekatompessy, H. R., & Pattiruhu, H. (2021). Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Siswa SMK PGRI Kabupaten Kepulauan Aru. *Institutio: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 7(1), 56-64.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Zwaans, T., & Kaptsis, D. (2014). Sleep Interference Effects Of Pathological Electronic Media Use During Adolescence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(1), 21–35.
- Lukman., Firdaus. F. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game online* Pada Pemain PUBG. *Pinisi Journal Of Art, Humanity And Social Studies*. 1 (6), 77-82.
- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan *Game online* Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 153-169.

- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Di Kota Ruteng. *Wawasan Kesehatan*, 6(2), 55-66.
- Naomi, P., & Mayasari, I. (2008). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku pembelian kompulsif. *Jurnal Telaah Bisnis*, 9(2), 179-193.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan *Game online* Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148-158.
- Nur, M. L. (2018). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online pada Siswa di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.
- Nurazmi, A., Elita, V., & Dewi, W. N. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain *Game online* Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5(2), 555-562.
- Nurdilla, N. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain *Game online* Dengan Kualitasn Tidur Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 5 (2), 120-126.
- Rohman, K. (2020). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game online Pada Siswa SMK Negeri 1 Muara Telang* (Doctoral dissertation, UIN Raden Fatah Palembang).
- Rondo, A. A. A., Wungouw, H. I., & Onibala, F. (2019). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Siswa Di Sma N 2 Ratahan. *Jurnal keperawatan*, 7(1).
- Sari, A. M., & Astuti, K. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Game online* Pada Siswa. *Universitas Mercubuana Yogyakarta Vol*, 2.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian KuantitatifKualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suplig, M. A. (2017). Pengaruh kecanduan game online siswa SMA kelas X terhadap kecerdasan sosial sekolah kristen swasta di Makassar. *Jurnal jaffray*, 15(2), 177-200.
- Syahran, R. (2015). Ketergantungan online game dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1).
- Tripambudi, B., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pembelian Gadget Pada Mahasiswa Teknik Industri Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(2), 597-603.
- Ulya, L., Sucipto, S., & Fathurohman, I. (2021). Analisis Kecanduan *Game online* Terhadap Kepribadian Sosial Anak. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(3), 1112-1119.
- Wan, S.C., & Chiou, W.B. (2006). Why are Adolescents Addicted to Online Gaming? An Interview Study in Taiwan. *Journal of Cyber Psychology & Behavior*. 9(6).