

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN
KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA
DI DESA SEGONG KECAMATAN
KARANGKANCANA
TAHUN 2022**

MANUSKRIP

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pada
Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

Disusun Oleh:

**CICI APRIANI
CKR0180045**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN
KUNINGAN
2022**

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA DI DESA SEGONG KECAMATAN KARANGKANCANA TAHUN 2022

Cici Apriani,¹ Asmadi,² Anggi Ulfah Mawaddah³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

Ciciapriani071@gmail.com

Abstrak

Berkembangnya teknologi internet di Indonesia sampai saat ini membuat kita bisa mengakses apapun tanpa ada batasan. Saat ini terdapat fitur yang semakin hari semakin baik dan memberikan hiburan di dunia internet yaitu seperti contoh game online, terjadinya kecanduan terhadap game online karena beberapa pengguna tidak bisa mengontrol dirinya terdapat pengaruh negatif pada fungsi fisik dan mental yang diakibatkan pengguna game online yang berlebihan dan juga bisa mengakibatkan posisi emosi yang memuncak. Jenis penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan metode analitik *cross sectional*. Berdasarkan *Proporsional Random Sampling* diperoleh sebanyak 115 sample. Instrumen menggunakan kuesioner, dilakukan analisis univariat dan bivariat menggunakan *Rank Spearman*. Hasil analisis bivariat di dapatkan nilai p-value 0,0000 dengan r -0,481. Semakin tinggi Kontrol diri semakin rendah kecanduan game online, Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja. Penanganan yang tepat yaitu melakukan pembatasan game online yang berlenihan serta mengalihkan dengan kegiatan ke hal-hal yang lebih positif

Kata kunci : Kontrol diri, Remaja, Kecanduan game online

The development of internet technology in Indonesia so far has made us able to access anything without any restrictions. Currently there are features that are getting better and better and provide entertainment on the internet, such as online games, addiction to online games because some users can't control themselves, there is a negative influence on physical and mental function caused by excessive online game users and also can lead to a heightened emotional position. This type of research is quantitative research with cross sectional analytic method. Based on Proportional Random Sampling obtained as many as 115 samples. The instrument uses a questionnaire, univariate and bivariate analysis using Spearman's Rank. The results of the bivariate analysis obtained a p-value of 0.0000 with r -0.481. The higher the self-control, the lower the online game addiction. The conclusion of this study is that there is a relationship between self-control and online game addiction in adolescents. The right treatment is to limit excessive online games and divert from activities to more positive things

Keyword : Self-control, Adolescents, Online game addiction

PEMBHASAN

Berkembangnya teknologi internet membuat kita bisa mengakses apa pun tanpa ada batasan. Internet memberikan berbagai kemudahan bagi setiap individu yang menggunakannya. Setiap individu dapat mengakses berbagai macam sarana, seperti sebagai sarana promosi, sarana berkomunikasi, serta dapat menjadika sebagai media hiburan. Saat ini terdapat fitur yang semakin hari semakin baik dan memberikan hiburan di dunia internet yaitu *game online*. Sejalan dengan berkembangnya teknologi di era modern ini *game online* selalu mengalami peningkatan yang sangat pesat. *Game online* dapat dimainkan oleh orang banyak secara bersamaan atau secara bertanding lawan dengan teman sendiri. Dalam beberapa tahun ini *game online* sudah menjadi aktivitas yang menyenangkan, hal tersebut dikarenakan pesatnya perkembangan internet dan semakin banyak orang yang berpartisipasi dalam permainan *game online* (Rudianto, Aspin, & Pambudhi 2020).

Menurut di Indonesia, Kemajuan teknologi adalah salah sesuatu yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan ini, karena kemajuan teknologi akan berjalan sesuai dengan kemajuan ilmu sebanyak 64,8% atau sekitar 171,17 jiwa penduduk Indonesia menggunakan internet APJII 2019 Teknologi internet saat ini tidak hanya digunakan untuk memenuhi kebutuhan informasi namun juga

pada hal-hal yang bersifat hiburan (*entertainment*). Salah satu hiburan yang banyak mendapat perhatian dari masyarakat adalah *game online*. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia bahwa pengguna internet untuk bermain *game online* di tahun 2017 sebesar 5,4% dari 2500 responden dan tahun 2018 adalah sebesar 5,7% dari 5900 responden terdapat kenaikan pengguna internet untuk bermain *game online* yaitu sebesar 0,2%, pada tahun 2019 di ketahui sebanyak 54,13% penduduk Indonesia menggunakan internet untuk bermain game (Pramandani & Wirawan, 2021).

Permasalahan saat ini adalah terjadinya kecanduan terhadap *game online* karena beberapa pengguna tidak bisa mengontrol dirinya. Kecanduan tersebut dapat dilihat dari intensitas bermain oleh para pengguna *game online* yang semakin berkembang dari waktu ke waktu. Kontrol diri adalah perilaku yang sangat di perlukan bagi setiap individu untuk mengurangi kecanduan tersebut, kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya berkembang seiring dengan bertambahnya umur. Menurut Elizabeth B Hurlock (1980) Jika individu kesulitan dalam mengendalikan diri dengan baik, maka individu akan kuasai oleh keinginan dan dorongan untuk selalu bermain *game online* setiap waktu yang akan menimbulkan kecanduan bermain *game*

online setiap waktu yang akan menimbulkan kecanduan (Budhi & Indrawati, 2017).

Menurut data Dunia Internasional hampir 90% anak muda Amerika bermain internet gaming dan 15% diantaranya atau sekitar lebih dari 5 juta anak kemungkinan kecanduan (dalam Pinasti & Khoirunnisa, 2022). Dalam DSM-5 (2013) dijelaskan bahwa internet *game online* berkaitan dengan berbagai macam dampak negatif, antara lain merusak hubungan dalam kehidupan nyata, mengganggu aktivitas masa lalu, tidur, pekerjaan, pendidikan, sosialisasi, dan hubungan penyesuaian sosial pada penelitian ini remaja mengalami penyesuaian sosial buruk (65,8%).

Kecanduan *game online* marak terjadi pada usia remaja. Kecanduan *game online* dapat diartikan sebagai penggunaan permainan *game online* secara berlebihan yang mengakibatkan munculnya tanda-tanda atau gangguan kognitif, emosi, dan perilaku termasuk didalamnya adalah kehilangan kontrol terhadap permainan, toleransi, dan menarik diri mengidentifikasi sebagai bentuk keterikatan mendalam terhadap suatu objek dan mempengaruhi kognitif, emosi, toleransi dan menarik diri yang menyebabkan kerusakan signifikan dalam area berbeda di dalam kehidupan nyata mereka. Menurut Griffiths (dalam Khatijah & Riyadi, 2021) berpendapat bahwa proses biopsikologis sangat mempengaruhi perkembangan adiksi

seperti yang terjadi di dalam internet *game online*.

Berbagai macam dampak negatif, antara lain merusak hubungan dalam kehidupan nyata, mengganggu aktivitas masa lalu, tidur pekerjaan, pendidikan, sosialisasi, dan hubungan. Obsensi terhadap permainan menimbulkan kemunduran hubungan di dalam kehidupan nyata, kurang perhatian agresif dan sikap bermusuhan, stress, prestasi akademik rendah, masalah dengan memori verbal, merasa tidak bahagia dan sendirian. Selain itu, dampak psikosomatis yang dapat terjadi antara lain masalah tidur dan beberapa masalah lainnya.

Akibat buruk kecanduan game online dapat dikaitkan dengan masalah dalam kehidupan sehari-hari dengan masalah kesehatan. Akibat buruk kecanduan *game online* dapat dilihat lebih jelas kebiasaan bermain mereka ini dikaitkan dengan masalah dalam kehidupan nyata sehari-hari seperti malas akademis seperti waktu beribadah, tugas sekolah, ataupun pekerjaan menjadi terbengkalai karena bermain *game*, masalah kesehatan seperti duduk terus menerus dan melihat gadget selama berjam-jam jelas akan menimbulkan dampak negatif bagi tubuh contoh penyakit yang akan ditimbulkan Eye Strain/minus, amblyopia, dan gangguan mental Disorder, dan adapun masalah keuangan seperti Untuk membeli kuota internet atau membeli karakter nilainya bisa mencapai

ratusan ribu hingga jutaan rupiah (Mutiah, 2018).

Sosok remaja adalah sosok yang hawa nafsu terobsesi dalam hal apapun, hal yang membuat remaja bisa tercandu dalam *game online* adalah kebiasaan yang dilakukan terus-menerus sehingga mengalami kecanduan. Sebenarnya hal tersebut dapat berdampak dalam kehidupan sehari-hari para penggunanya, yaitu adanya keandun dan masalah perilaku lainnya seperti kehilangan kesadaran pada peran dan tanggung jawab sosial.

Remaja lebih cenderung mengorbankan pendidikan maupun pekerjaan mereka untuk bermain game online. Pengaruh negatif pada fungsi fisik dan mental yang diakibatkan pengguna *game online* berlebihan antara lain menurunnya kondisi indra penglihatan dan berat badan yang menurun serta menghasilkan kebingungan antara kenyataan dan ilusi, juga relasi yang kurang dewasa dengan sebayanya. Kontrol diri bisa mengacu dalam kecanduan *game online* dikarenakan untuk mengukur batas waktu dalam bermain *game online* contoh, tidak berlebihan bermain ada skala waktu itu akan mengacu kontrol emosional terhadap dirinya agar tidak berlebihan, maka dari itu perlu adanya kontrol diri terhadap kecanduan *game online* (Mutiah, 2018). Berdasarkan kesimpulan di atas bahwa Kecanduan *Game Online* ditandai

dengan sejauh mana seseorang bermain game secara berlebihan dan berdampak negatif bagi para pelakunya.

Menurut Meinarno & Sarwono (2018) menyatakan kontrol diri rendah bahwa pada umumnya kondisi frustrasi dapat menimbulkan keamarahan yang kemudian akan menjadi perilaku agresif. Perilaku agresif yang kerap terjadi pada *game online*. Menurut Chadwick (2014) fenomena baru seiring muncul pada kontrol diri di Indonesia, seperti *Maquerading* yaitu membobol *email* akun media sosial orang lain dan menggunakan untuk mengirim serta memposting hal-hal yang mempermalukan orang tersebut, *Pseudonyms* yaitu memiliki akun palsu untuk menyembunyikan identitas, *Outing and Trickery* (tidak jujur) yaitu perbuatan atau perkataan yang tidak jujur dalam menyampaikan pesan teks, dan *CyberStalking* yaitu bentuk pelecehan mengirim pesan berulang kali yang termasuk ancaman bahaya atau sangat mengintimidasi.

Menurut Tresna Ayu Puspita (2017) individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan menggunakan internet untuk bermain game online secara sehat sesuai dengan keperluan serta mempunyai batas waktu dalam bermain game sehingga tidak menyebabkan kecanduan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Segong terdapat 214 remaja. Ada pun hasil

wawancara yang terdapat 6 orang responden yang ada di Desa Segong tersebut, terdiri dari 2 orang responden remaja wanita dan 4 responden remaja laki-laki. Ada yang mulai bermain *game online* sejak dari SMP 2 orang sudah bermain *game* selama 1 tahun (1 orang), 2 tahun (1 orang), 3 tahun (1 orang), dan 4 tahun (3 orang). Mereka mengatakan bahwa bermain *game online* dilakukan setiap hari dalam satu hari akan bermain 2-5 kali main. Waktu yang mereka habiskan untuk bermain *game* dalam sehari berkisar antara 4-6 jam. Biasanya mereka sedang bermain *game online* merasa asik dan senang. Dua responden mengatakan bila mereka sedang bermain *game online* tidak peduli dengan adanya waktu yang terbuang. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui “Hubungan Antara Kontrol Diril dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja di Desa Segong Kecamatan Karangancana Tahun 2022”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sample penelitian berjumlah 115 responden, dengan teknik pengambilan sample *Proporsional Random sampling*. Alat ukur yang digunakan kuesioner. Variabel dalam penelitian ini adalah kontrol diri dan kecanduan game online. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dan uji statistik yang digunakan adalah *rank spearman*.

HASIL

1. Analisis Univariat

a. Gambaran Kontrol Diri Pada Remaja Di Desa Segong Kecamatan Karangancana Tahun 2022

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Pada Remaja Di Desa Segong Kecamatan Karangancana Tahun 2022

No	Kontrol Diri	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Rendah	40	34,8%
2	Sedang	34	29,6%
3	Tinggi	41	35,7%
	Jumlah	115	100%

Sumber : Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui paling banyak responden mengalami kontrol diri tinggi yaitu sebanyak 41 responden (35,7%).

b. Gamabaran Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Desa Segong Kecamatan Karangancana Tahun 2022

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Desa Segong Kecamatan Karangancana Tahun 2022

No	Kecanduan Game Online	Frekuensi (F)	Presentase (%)
----	-----------------------	---------------	----------------

1	Ringan	46	40,0%
2	Sedang	38	33,0%
3	Berat	31	27,0%
	Jumlah	115	100%

Sumber : Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat diketahui paling banyak responden mengalami kecanduan game online ringan yaitu sebanyak 46 responden (40,0%).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan game online di Desa Segong Kecamatan Karangancana Tahun 2022 dengan menggunakan *rank spearman*.

Hubungan yang signifikan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Desa Segong Kecamatan Karangancana Tahun 2022

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Desa Segong Kecamatan Karangancana Tahun 2022

Kontrol Diri	Kecanduan Game Online								Nilai rho	P value
	Ringan		Sedang		Berat		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Rendah	8	20,0	12	30,0	20	50,0	40	100,0	-0,481	0,000
Sedang	11	32,4	13	38,2	10	29,4	34	100,0		
Tinggi	27	65,9	13	31,7	1	2,4	41	100,0		
Jumlah	46	40,0	38	33,0	31	27,0	155	100,0		

Sumber : Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui dari 41 remaja yang memiliki kontrol diri tinggi,

sebagian besar mempunyai kecanduan game online ringan sebanyak 27 responden (65,9%). Begitu pula dapat diketahui dari 40 remaja yang memiliki kontrol diri rendah yang memiliki kecanduan game online sedang sebanyak 20 responden (50,0%).

Berdasarkan analisis statistik *Rank Spearman* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 (<0,05), sehingga dapat diputuskan bahwa H_0 diterima artinya terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja di Desa Segong Kecamatan Karangancana Tahun 2022, dan didapatkan nilai rho = -0,481 dengan kekuatan korelasi sedang, arah korelasi negative sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah kecanduan game online pada remaja.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Kontrol Diri Pada Remaja Di Desa Segong Kecamatan Karangancana Tahun 2022

Hasil penelitian menunjukkan dari 115 responden memiliki tingkat kontrol diri tinggi sebanyak 41 responden (35,7%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambar Mitha Sari (2022), sebagian besar responden memiliki tingkat kontrol diri tinggi sebanyak 95 orang.

Berdasarkan penelitian dari penyebaran kuesioner hasil distribusi frekuensi kontrol diri remaja di Desa

Segong di peroleh 41 remaja dengan kategori tinggi di sertai persentase (35,7%), 40 remaja dengan kategori rendah di sertai persentase (34,8%), dan 34 remaja dengan kategori sedang disertai persentase (29,6%), yang mana ini menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri paling banyak pada kategori kontrol diri tinggi, hal tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri remaja banyak termasuk kedalam kategori kontrol diri tinggi akan dapat mengarah perilaku ke arah yang bermanfaat, mampu mengatur waktu, mampu menilai keadaan lingkungannya dengan baik, dan mampu mengambil tindakan yang tepat atas permasalahan yang dihadapi. Kontrol diri yang dimiliki individu sangat membantu dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Cara berfikir individu terhadap stimulus dapat membedakan kemampuan dalam hal mengontrol diri. Individu yang mempunyai kemampuan berfikir positif dapat menghadapi suatu situasi dengan stimulus tertentu dan akan lebih mampu mengendalikan dirinya. Individu dengan kontrol diri yang rendah senang melakukan resiko dan melanggar aturan tanpa memikirkan efek jangka

panjangnya, kontrol diri yang rendah akan melakukan perbuatan yang menyimpang.

Bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif, dan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa di halangi oleh orang lain. Kontrol diri sebagai sesuatu aktivitas mengendalikan tingkah laku yang dilakukan seseorang remaja dalam menentukan kemampuan mereka dalam membimbing, menyusun, mengatur dan mengarahkan sikap mereka dalam berperilaku dan emosi.

Kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain kontrol diri merupakan serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Chaplin (2011), menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk membimbing tingkah laku sendiri atau kemampuan untuk menekan tingkah laku *impulsive*. Menemukakan bahwa kemampuan individu dalam mengatur dan mengontrol perilakunya disebut dengan kontrol diri. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-

dorongan yang berasal dari dalam dirinya.

Faktor psikologis lainnya kontrol diri dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor internal yang ikut serta dengan kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Faktor eksternal ini di antaranya adalah lingkungan dan keluarga.

Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan kontrol diri dan *self directions* sehingga seseorang dapat mempertanggung

Penelitian menyimpulkan bahwa kontrol diri dimana hal ini sesuai hasil penelitian bahwa remaja di Desa Segong Kecamatan Karangancana memiliki kontrol diri tinggi sebanyak

41 responden (35,7%) hal tersebut menimbulkan efektivitas yang baik bagi si pengguna.

2. Gambaran Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Desa Segong Kecamatan Karangancana Tahun 2022

Hasil penelitian menunjukkan dari 115 responden memiliki tingkat kecanduan game online ringan sebanyak 46 responden (40,0%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambar Mitha Sari (2022), sebagian besar responden memiliki tingkat kecanduan game online rendah sebanyak 123 orang.

Era globalisasi membawa dampak positifnya yaitu mempermudah dalam mendapatkan informasi dengan kecanggihan teknologi yang ada. Adapun dampak negatif yang terjadi di kalangan remaja karena mudahnya akses internet yaitu bermain *game online*.

Game online merupakan permainan virtual yang dimainkan melalui jaringan internet. *Game online* menawarkan fasilitas komunikasi dengan pemain lain diseluruh penjuru dunia melalui panggilan suara dan chatting. Individu yang bermain *game online* akan mengalami akan keterlibatan mental yang dalam terhadap permainan game onlinenya sehingga akan membawa dampak negatif seperti mengganggu

aktivitas tidur, belajar, dan hubungan antara kondisi sosial seseorang serta mengganggu kesehatan mental dan emosi individu (Sari & Astuti, 2020)

Berdasarkan penelitian dari penyebaran kuesioner hasil distribusi frekuensi kecanduan game online remaja di Desa Segong diperoleh sebanyak 46 remaja berada pada kategori rendah dengan persentase (40,0%), 38 remaja berada pada kategori sedang dengan persentase (33,0%), dan 31 remaja berada pada kategori tinggi dengan persentase (27,0%), bahwa tingkat kecanduan *game online* paling banyak ada pada kategori kecanduan *game online* ringan, memungkinkan penekanan yang lebih rendah masalah yang berhubungan dengan keinginan atau dorongan sesaat yang dapat dikatakan bahwa yang tidak kecanduan pada game online tidak ketergantungan yang dimiliki seorang individu dalam kadar yang tidak berlebihan terhadap game online dilakukan secara terus menerus, sehingga tidak dapat membawa ke hal dampak negatif terhadap perkembangan psikologi dan fisik individu.

Jika kontrol diri tinggi individu kesulitan dalam mengendalikan diri dengan tidak baik, maka individu akan kuasai oleh keinginan dan dorongan untuk selalu bermain *game online* setiap

waktu yang akan menimbulkan kecanduan bermain *game online* setiap waktu yang akan menimbulkan kecanduan.

Faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* yaitu, Gender atau jenis kelamin, laki-laki dan perempuan sama-sama dapat tertarik dengan *game online*. Laki-laki lebih mudah untuk bisa menjadi candu terhadap game dan menghabiskan lebih banyak waktu untuk *game* dibandingkan dengan perempuan, kondisi psikologis, pemain *game online* sering sering bermimpi mengenai *game*, karakter mereka dan berbagai situasi, jenis game setiap pemain memiliki karakter yang berbeda pada jenis *game* tertentu.

Terdapat beberapa dampak bermain *game online* secara berlebihan yaitu, Menimbulkan adiksi (kecanduan), sebagian besar *game* dapat menimbulkan kecanduan para pemain. Semakin banyak seseorang yang kecanduan maka dapat menghasilkan dampak yang buruk bagi kesehatan, mendorong melakukan hal-hal negatif, cukup sering menemukan kasus pemain *game* yang berusaha mencuri dengan berbagai cara, dengan cara mengambil uang, mencuri ID dan terkadang pencurian akun lain seperti facebook, email dan lainnya,

berbicara kasar dan kotor, para pemain *game online* sering sekali mengucapkan kata yang kotor dan kasar saat bermain *game online*, terbengkalainya kegiatan di dunia nyata, ketertarikan waktu penyelesaian tugas *game* dan rasa asik memainkannya seringkali berbagai kegiatan terbengkalai seperti waktu beribadah, tugas sekolah, ataupun pekerjaan menjadi terbengkalai karena bermain *game*, perubahan pola makan dan istirahat, perubahan pola istirahat dan pola makan karena terjadinya penurunan kontrol diri sehingga waktu makan tidak teratur dan mereka sering tidur pagi, pemborosan, uang untuk membeli kuota internet atau membeli karakter nilainya bisa mencapai ratusan ribu hingga jutaan rupiah dan mengganggu kesehatan, duduk termenerus dan melihat gadget selama berjam-jam jelas akan menimbulkan dampak negatif bagi tubuh.

Penelitian menyimpulkan bahwa kecanduan game online hal ini hasil penelitian bahwa remaja di Desa Segong Kecamatan Karangkencana memiliki kecanduan *game online* ringan sebanyak 46 responden (40,0%) hal tersebut dapat meningkatkan performa terhadap orang yang memainkannya.

3. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online

Pada Remaja Di Desa Segong Kecamatan Karangkencana Tahun 2022

Berdasarkan hasil uji statistik *Rank Spearman* diperoleh hasil analisis bivariat dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ dan nilai $\rho = -0,481$ sehingga dapat disimpulkan maka H_a diterima artinya “Terdapat Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Game Online* Pada Remaja Di Desa Segong Kecamatan Karangkencana Tahun 2022”.

Hasil penelitian, kejadian kontrol diri di Desa Segong Kecamatan Karangkencana kontrol diri yang mempengaruhi kecanduan *game online*. Semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah intensitas bermain game online. Lingkungan maya *game online* memungkinkan penekanan yang lebih rendah dari pada kontrol diri. Kontrol diri yang dimiliki individu sangat membantu dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan keinginan atau dorongan sesaat, faktor tersebut antara lain rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah dan lingkungan teman sebaya.

Apabila kontrol diri dihubungkan dengan salah satu aspek kecanduan *game online* yaitu individu sering memikirkan tentang kegiatan bermain *game online*, disini terlihat bahwa kontrol terhadap

pikiran atau kognitif sangat berperan penting dalam terbentuknya perilaku berlebihan dalam bermain *game online*. Individu yang memiliki kontrol kognitif yang baik akan mampu mengendalikan perilaku dalam bermain *game online* sehingga tidak menjadi kecanduan. Selain itu pula kontrol terhadap perilaku juga berperan penting dalam mengarahkan individu agar dapat menggunakan waktunya kearah yang lebih bermanfaat.

Faktor penyebab kecanduan *game online* adalah kontrol diri. Masalah kontrol diri merupakan permasalahan yang melibatkan proses belajar-pengendalian keinginan dari dalam diri individu yang meliputi kemampuan individu dalam bimbingan tingkah laku, mengelola informasi yang diinginkan, dan dapat memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Individu dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu mengatur waktu belajar dan bermainnya agar seimbang sehingga akan mencapai cita-cita yang diinginkan.

Kecanduan *game online* merupakan kepribadian seseorang yang ingin selalu bermain *game online* secara terus menerus dan memungkinkan individu tersebut tidak mampu untuk menguasai dirinya dalam bermain game online sehingga akan membawa dampak

negatif seperti mengganggu aktivitas tidur, belajar dan mengganggu kesehatan mental dan emosi individu. Oleh karena itu kontrol diri sangat penting dalam membuat seorang pemain *game online* mampu menggunakan permainan game dengan wajar dan tidak berlebihan.

Bahwa individu yang memiliki kontrol diri tinggi yaitu mampu mengontrol perilaku dengan cara menunda kepuasan agar dapat mencapai sesuatu yang lebih bermanfaat, memiliki pertimbangan secara objektif, dan mampu memberikan penilaian secara subjektif. Dengan demikian individu yang memiliki kontrol diri tinggi tidak akan mudah mengalami kecanduan khususnya terhadap *game online* karena individu tersebut mampu mengambil tindakan yang tepat atas masalah yang dihadapi. Kecanduan *game online* merupakan kepribadian seseorang yang ingin selalu bermain *game online* secara terus menerus dan memungkinkan individu tersebut tidak mampu untuk menguasai dirinya dalam bermain game online sehingga akan membawa dampak negatif seperti mengganggu aktivitas tidur, belajar dan mengganggu kesehatan mental dan emosi individu. Oleh karena itu kontrol diri sangat penting dalam membuat seorang pemain *game online* mampu menggunakan permainan game

dengan wajar dan tidak berlebihan.

Individu yang mudah merasa bosan, kurang mampu mengatur prioritas, kurang mampu bersosialisasi dengan lingkungan memiliki kecenderungan yang lebih besar mengalami kecanduan *game online*. Menurut Ken Dall (2017) menyebutkan bahwa pemain *game online* yang mengalami kecanduan disebabkan karena individu mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan sekitar dan individu yang merasa kesepian. Pemain yang terlibat didalam kelompok permainan *game online* seringkali merasa dirinya lebih penting ketika berada dalam kelompok sosial *game online* disbanding dalam kelompok sosial kehidupan nyata.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* sehingga dapat dikatakan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan *game online*, di pengaruhi oleh faktor lain seperti ketidak mampuan individu dalam mengatur prioritas, pengaruh lingkungan, rasa bosan yang dirasakan individu ketika berada di rumah dan juga bisa menilai karakter pada dirinya sendiri.

KESIMPULAN

Gambaran Kontrol Diri Pada Remaja Di Desa Segong Kecamatan Karangancana Tahun 2022 sebagian besar remaja dimiliki

kontrol diri tinggi sebanyak 41 responden (35,7%). Gambaran Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Desa Segong Kecamatan Karangancana Tahun 2022 sebagian besar mengalami kecanduan game online ringan sebanyak 46 responden (40,0%). Terdapat Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Desa Segong Kecamatan Karangancana Tahun 2022 dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($<0,05$) dan $\rho -0,481$ dengan arah negatif.

SARAN

1. Bagi Remaja

Untuk mengetahui bagaimana perubahan sikap remaja yang mengalami kecanduan *game online*, supaya dapat menjadi pembelajaran bagi remaja yang mengalaminya kasus yang sama.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti dapat memberikan informasi dasar atau tambahan bagi peneliti yang akan meneliti hal serupa serta sebagai bahan perbandingan untuk peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi, A. A. Y. (2020). Pengaruh Kontrol Diri dan Kesehatan Terhadap Kecanduan Game Online di DZ Game Center Depok. Skripsi Studi Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Jakarta.
- Budhi, F., & Indrawati, E. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada mahasiswa Pemain Game Online Di Game Center X Semarang. *Empati*, 5(3), 478–481.

- Mutiah, L. N. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Percut Seituan. Skripsi Studi Pada Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan.
- Pramandani, S., & Wirawan, A. (2021). Faktor Risiko Carpal Tunnel Syndrome Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pemain Game Online Di Kota Denpasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 91–108.
- Rudianto, N. P., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Dewasa Awal Di Desa Mondohe. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10733>
- Khatijah., & Riyadi, E. M. (2021). Hubungan Intensitas Pengguna Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Umum dan Kesehatan Aisyiyah*. 6(1).
- Sari, M. A., & Astuti, K. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online pada Siswa. *Jurnal Keperawatan*, 2(6).