

KORELASI KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN ONLINE GAME PADA REMAJA

Dhia Diana Fitriani*, Jeane Korsch Rizky Pandini, Siti Chasani

Jurusan Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang
Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

*Penulis korespondensi: dhiadianafitriani@wdh.ac.id

ABSTRAK

Selama pandemi jumlah peminat *online game* pada remaja kian bertambah di Indonesia. Salah satu faktor yang dapat dilakukan dalam mengurangi kecanduan *online game* adalah kemampuan kontrol diri. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi korelasi kontrol diri dengan kecanduan *online game* pada remaja. Studi ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di RW 019 Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan, Banten yang berjumlah 100 orang. Jumlah sampel dengan perhitungan menggunakan rumus sampel didapatkan 83 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan metode *quota sampling*. Hasil penelitian didapatkan nilai *p-value* = 0.000 yang dapat disimpulkan terdapat korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan *online game* pada remaja. Orang tua sangat diharapkan untuk berpartisipasi dalam mendukung kontrol diri yang adekuat bagi remaja. Perawat yang berfokus pada kesehatan jiwa remaja juga dapat memberikan intervensi tentang dukungan dan manajemen kontrol diri ke dalam integrasi kehidupan sehari-hari remaja.

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

CORRELATION OF SELF-CONTROL WITH ONLINE GAME ADDICTION AMONG ADOLESCENTS

ABSTRACT

During the pandemic, the number of online game enthusiasts among teenagers has increased in Indonesia. One of the factors that can be implemented in reducing online game addiction is the ability to self-control. The purpose of this study was to identify the correlation of self-control with online game addiction among adolescents. This study was a quantitative study with a cross sectional design. The population in this study were teenagers in RW 019, Pamulang District, South Tangerang City, Banten, amounting to 100 people. The number of samples with calculations using the sample formula obtained 83 respondents. The sampling technique used was non-probability sampling with quota sampling method. The results of the study obtained *p-value* = 0.000 which can be concluded that there is a correlation between self-control and online game addiction in adolescents. Parents are expected to participate in supporting adequate self-control for adolescents. Nurses who focus on adolescent mental health can also provide interventions about support and self-control management into the integration of adolescents' daily lives.

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

PENDAHULUAN

Jumlah *gamer* mengalami peningkatan selama tahun 2020. Hal tersebut disebabkan karena pandemi yang terjadi selama 2020 membuat orang lebih banyak bermain *game* di rumah. Menurut data dari We Are Social, sepanjang 2020 terdapat total 3.77 miliar *gamer* di seluruh dunia. Jika dibandingkan dengan jumlah pengguna internet di seluruh dunia sebanyak 4.66 miliar, ini berarti sekitar 81% adalah *gamer* (Laksana, 2021). Selama pandemi jumlah peminat *online game* kian bertambah di Indonesia. Bermain *game* lewat *gadget* menjadi alternatif pilihan saat harus karantina. Jumlah *gamers* di Indonesia pada 2020 ini diprediksi bisa mencapai 100 juta orang. Jumlah itu menjadikan Indonesia dengan *gamers* terbanyak nomor satu se-Asia Tenggara (Sulistya, 2020).

Survei di Indonesia menyebutkan remaja yang menggunakan internet yang memainkan *online game* sebanyak 35% dan sebanyak 55% pengguna *online game* adalah remaja pria (Goesvlog, 2013). Diperkirakan pemain *online game* di Indonesia berkisar 10.7 juta orang atau sekitar 10% dari total pengguna internet (APJII dalam Kusumawati et al., 2017). Hal ini menunjukkan kemungkinan terjadinya peningkatan jumlah remaja yang bermain *video game* di Indonesia, sehingga dikhawatirkan dapat memberikan dampak negatif bila tidak terkendali. *Online game* akan berefek positif apabila dimanfaatkan untuk hiburan (Adams, 2013). *Online game* juga dapat meningkatkan sistem motorik (Saputra, 2020) dan meningkatkan keterampilan strategi bermain serta bahasa (Tridhonanto, 2011). Namun, yang terjadi saat ini, *online game* banyak dimainkan secara berlebihan dan digunakan sebagai tempat untuk melarikan diri dari aktivitas kehidupan sehingga yang terjadi adalah kecanduan *online game* (Hussain & Griffiths, 2009).

World Health Organization (2018) mendefinisikan kecanduan *online game* sebagai gangguan mental yang dimasukkan ke dalam *International Classification of Diseases (ICD-11)*. Individu yang kecanduan *online game* dalam seminggu dapat menghabiskan waktu sebanyak 30 jam atau rata-rata pecandu *online game* bisa menghabiskan waktu kurang lebih 20-25 jam dalam seminggu, sehingga dalam sehari bisa bermain sekitar lebih dari 5 jam (Gebrina, 2016). Akibat buruk kecanduan *online game* ini dapat dilihat lebih jelas jika kebiasaan bermain dikaitkan dengan masalah dalam kehidupan sehari-hari seperti masalah akademis, masalah kesehatan, masalah keuangan, masalah hubungan dengan orang lain (Pilpala, 2013), cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan lain, merasa gelisah saat tidak dapat bermain *online game* (Jannah et al., 2015). Bahkan 10 anak di Banyumas didiagnosis mengalami gangguan mental akibat kecanduan *online game* dan harus mendapat terapi di RSUD Banyumas (Aziz, 2018).

Hal yang dapat dilakukan dalam mengurangi kecanduan *online game* adalah mengurangi frekuensi penggunaan internet, mengendalikan faktor eksternal (lingkungan sekitar dan pola

asuh) dan faktor internal (kepribadian, motif dan kontrol diri) (Yanuar, 2005 dalam Anggraeni et al., 2019). Salah satu faktor yang menjadi perhatian adalah kemampuan kontrol diri. Kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan dapat mengarahkan dan mengatur perilaku ke arah yang bermanfaat, mampu mengubah kejadian yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan, mampu menilai keadaan lingkungannya dengan baik, dan mampu mengambil tindakan yang tepat atas permasalahan yang dihadapi (Ghufron & Risnawati, 2014). Kontrol diri membuat seseorang memiliki perilaku yang terarah, menyalurkan dorongan perasaan dalam diri secara benar dan tidak menyinggung norma, serta peraturan yang ada dalam lingkungan sosial. Melalui kontrol diri diharapkan remaja mampu menahan keinginan yang muncul secara berlebihan dalam diri untuk bermain *online game*.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang korelasi kontrol diri dengan kecanduan *online game* pada remaja di RW 019 Kelurahan Kedaung, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan.

METODE

Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Lokasi penelitian ini dilaksanakan RW 019 Kelurahan Kedaung, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Febuari hingga Juli tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di RW 019 Kelurahan Kedaung, Kecamatan Pamulang yang berjumlah 100 orang. Jumlah sampel didapatkan dengan perhitungan menggunakan rumus menurut Notoatmodjo (2012) yang kemudian didapatkan sebesar 83 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan metode *quota sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan beberapa data yaitu data primer berupa kuesioner dan data sekunder berupa data daftar nama responden, usia remaja, dan jenis kelamin. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *chi square*.

HASIL

1. Karakteristik Responden

a. Usia Remaja

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden usia remaja (n=83)

No	Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Remaja Awal (12-13 Tahun)	7	8.43
2.	Remaja Pertengahan (14-17 Tahun)	10	12.05
3.	Remaja Akhir (18-24 Tahun)	66	79.52
	Total	83	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat terlihat sebagian besar dari jumlah responden merupakan kategori remaja akhir, yaitu sebesar 66 responden (79.52%). Kemudian, usia remaja pertengahan sebesar 10 responden (12.05%), dan yang paling sedikit adalah remaja awal, yaitu 7 responden (8.43%).

b. Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin (n=83)

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Laki-laki	48	57.83
2.	Perempuan	35	42.17
	Total	83	100

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa jenis kelamin responden sebagian besar merupakan laki-laki, yaitu 48 responden (57.83%) dan selebihnya berjenis kelamin perempuan, yaitu 35 responden (42.17%).

2. Kontrol Diri

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kontrol diri (n=83)

No	Kontrol Diri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Kontrol Diri Tinggi	36	43.37
2.	Kontrol Diri Rendah	47	56.63
	Total	83	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa jumlah tingkat kontrol diri responden ternyata lebih banyak yang berada pada status kontrol diri rendah, yaitu sebesar 47 responden (56.63%). Sedangkan, yang berstatus kontrol diri tinggi hanya sebesar 36 responden (43.37%).

3. Kecanduan *Online game*

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecanduan *online game* (n=83)

No	Tingkat Kecanduan Online game	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Tidak Kecanduan	5	6.02
2.	Ringan	3	3.61
3.	Berat	75	90.37
	Total	83	100

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan sebagian besar responden mengalami kecanduan *online game* pada tingkat berat, yaitu 75 (90.37%) responden, sedangkan sebagian kecil responden

dengan berada pada tahap kecanduan *online game* ringan, yaitu 3 responden (3.61%). Kemudian, sisanya tidak mengalami kecanduan, yaitu 5 responden (6.02%).

4. Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan *Online game*

Tabel 5. Tabulasi silang hubungan kontrol diri dengan kecanduan *online game* (n=83)

Kontrol Diri Dengan Kecanduan Online game Pada Anak Remaja								
Tingkat Kontrol Diri	Tingkat Kecanduan Online game						P-value	
	Tidak Kecanduan		Ringan		Berat			Total
	N	%	N	%	N	%		%
Tinggi	3	3.6	14	16.9	36	43.4	63.9	0.000
Rendah	13	15.7	8	9.6	9	10.8	36.1	
Jumlah	16	19.3	22	26.5	45	54.2	100	

Berdasarkan Tabel 5 dapat terlihat bahwa sebesar 9 (10.8%) responden yang memiliki tingkat kecanduan berat terhadap *online game* memiliki kontrol diri yang rendah. Sedangkan, pada responden dengan tingkat kecanduan ringan, sebesar 14 (16.9%) responden memiliki kontrol diri yang cenderung tinggi. Pada hasil analisis dari uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* di peroleh nilai *p-value*=0.000 yang berarti ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *online game* pada anak remaja.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *online game* pada remaja. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rudianto et al. (2020) dan Mahardata et al., (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *online game*. Artinya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi pula kemungkinan kecanduan *online game*. Salah satu faktor penyebab dari kecanduan *online game* memang *lack of control* atau ketidakmampuan mengontrol diri yang kemudian akan menyebabkan banyaknya waktu yang digunakan untuk bermain *online game*. Remaja menjadi tidak dapat mengatur waktu maupun intensitas bermain *online game* dan tentu akan memberikan dampak buruk terhadap kehidupannya. Kontrol diri pada individu sangat penting karena dengan kontrol diri, akan membantu seseorang untuk mengendalikan perilakunya (Sekarningrum & Nugrahanta, 2020). Melalui kontrol diri, remaja dapat membatasi diri dan berani mengatakan tidak untuk dirinya sendiri jika dirasa bermain *online game* sudah sangat lama. Bahkan, suatu studi menyoroti bahwa kontrol diri merupakan salah satu aspek terpenting dari kehidupan manusia karena merupakan bagian dari moral (Hofmann et al., 2018).

Studi lain dari Widarti (2010) dan Wulandari (2015) juga menyatakan, ada hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *online game*. Lazarus (1976), seorang praktisi dan ahli dalam psikologi menyatakan bahwa kontrol diri merupakan murni keputusan individu melalui pertimbangan proses pemikiran kognitif yang dilaluinya sehingga timbulah suatu keputusan untuk berperilaku sesuai keinginan. Pernyataan tersebut memberikan makna, kontrol diri bergantung pada individu masing-masing. Kontrol diri sangat subjektif. Namun, studi dari Fatima et al. (2020) dan Li et al. (2019) mengungkapkan bahwa kontrol diri pada remaja dapat berkaitan juga dengan bagaimana relasi dan pola asuh dari orang tua. Andriati et al. (2021) turut menyoroti bahwa komunikasi yang adekuat antara remaja dengan orang tua merupakan hal yang sangat penting untuk mencegah terjadinya perilaku negatif pada remaja. Hal ini menunjukkan, remaja yang kecanduan *online game* masih memiliki potensi untuk memiliki kontrol diri yang kuat dengan didukung oleh peran serta orang tua.

Berdasarkan hal tersebut di atas, peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan kontrol diri dengan kecanduan *online game*, karena semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kemungkinan kecanduan *online game*. Berdasarkan hasil penelitian dan asumsi peneliti sebelumnya, peneliti berpendapat bahwa kontrol diri yang baik akan membuat remaja mampu menahan diri dan membatasi perilaku berlebihan dalam bermain *online game* sehingga mencegah terjadinya kecanduan *online game* yang dapat berdampak pada kemungkinan gangguan jiwa.

KESIMPULAN

Kontrol diri remaja dan kecanduan *online game* memiliki hubungan yang bermakna. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua untuk menguatkan kontrol diri remaja sangat penting melalui proses pola asuh yang tepat dan komunikasi yang adekuat. Selain itu, dukungan dari perawat kesehatan jiwa remaja sangat penting untuk hadir memberikan edukasi tentang pentingnya kontrol diri dan manfaat kontrol diri serta untuk mengarahkan bentuk perilaku remaja ke arah yang bermanfaat dan membimbing agar mampu mengambil tindakan yang tepat atas permasalahan yang dihadapi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada Ketua RT 004 dan RT 010 RW 019 Kelurahan Kedaung, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan yang telah memberi izin dan dukungan dalam proses pengambilan data dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Adams, E. (2013). *Fundamentals of game design (2nd ed)*. New Riders Publishing.
- Andriati, R., Handoyo, L., & Minarsih, L. (2021). Case-Based Learning: Upaya Menstimulasi Intensi Remaja untuk Berkomunikasi Secara Adekuat dengan Orang Tua tentang Kesehatan Seksual. *J.Abdimas: Community Health*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.30590/jach.v2n1.p01-10.2021>
- Anggraeni, M., Praherdhiono, H., & Sulthoni, S. (2019). Hubungan Antara Self Kontrol Dan Internet Addiction Disorder Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan Angkatan 2016 Universitas Negeri Malang. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(2), 131–139. <https://doi.org/10.17977/um038v2i22019p131>
- Aziz, A. (2018). *Kecanduan game online, 10 Anak di Banyumas alami gangguan mental*. Merdeka.Com.
- Fatima, A., Hastuti, D., & Riany, Y. E. (2020). The Influence of Parenting and Self-Control Influence toward Online Gaming among Adolescents. *Journal of Family Sciences*, 5(2). <https://doi.org/10.29244/jfs.v5i2.34128>
- Gebrina, A. (2016). Gambaran Tipe Kepribadian Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online di Warnet Queen. In *Skripsi*. Universitas Islam Bandung.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Goesvlog. (2013, April). *Tips Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak*.
- Hofmann, W., Meindi, P., Mooijman, M., & Graham, J. (2018). Morality and Self-Control: How They Are Intertwined and Where They Differ. *Current Directions in Psychological Science*, 27(4). <https://doi.org/10.1177/0963721418759317>
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). Excessive use of massively multi-player online role-playing games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(2), 563–571. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9202-8>
- Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan Kecanduan Game dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 200. <https://doi.org/10.24036/02015446473-0-00>
- Kusumawati, R., Aviani, Y. I., & Molina, Y. (2017). Perbedaan Tingkat Kecanduan (Adiksi) Games Online Pada Remaja Ditinjau Dari Gaya Pengasuhan. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 8(1), 88–99. <https://doi.org/10.24036/rapun.v8i1.7955>
- Laksana, N. C. (2021). Selama 2020 ada 377 miliar gamer aktif di seluruh dunia. *Tek.Id*, 1.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment*. McGraw-Hill.
- Li, J.-B., Willems, Y. E., Stok, F. M., Dekovic, M., Bartels, M., & Finkenauer, C. (2019). Parenting and Self-Control Across Early to Late Adolescence: A Three-Level Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 14(6). <https://doi.org/10.1177/1745691619863046>
- Mahardata, W. D. P., Astuti, K., & Utami, N. I. (2019). *Hubungan Antara Kontrol Diri*

- Dengan Kecanduan Game Online Pada Anggota Brimob D.I.Yogyakarta. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.*
- Notoatmodjo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pilpala, T. K. S. (2013). Pengembangan konseling kelompok untuk peningkatan pengelolaan diri pada remaja yang kecanduan game online. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(1).
- Rudianto, N. P., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Dewasa Awal Di Desa Mondoke. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10733>
- Saputra, R. (2020). Interaksi Sosial Pada Remaja Kecanduan Game Online Di Desa Singosaren. In *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Sekarningrum, H. R. V., & Nugrahanta, G. A. (2020). *Menumbuhkan Karakter Kontrol Diri Anak Melalui Permainan Tradisional*. CV. Resitasi Pustaka.
- Sulistya, R. (2020, November). Jumlah Gamers Online Indonesia Terbanyak di Asia Tenggara. *Republika.Co.Id*, 1.
- Tridhonanto, A. (2011). *Optimalkan Potensi Anak dengan Game*. PT Elex Media Komputindo.
- Widarti, I. (2010). *Hubungan antara Kontrol Diri dan Kecanduan Game Online pada Remaja di Malang*. Universitas Negeri Malang.
- World Health Organization. (2018). *Addictive behaviours: Gaming disorder*.
- Wulandari, R. (2015). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Warnet Lorong Cempaka Dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang*. Universitas Bina Darma Palembang.