

Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online* Pada Remaja

Aldora Wihantama¹, Jusuf Tjahjo Purnomo^{1*}

[1] Satya Wacana Christian University, Indonesia.

Abstract

The background to this research is that there is a contradiction in the findings of the relationship between self-control and online game addiction in previous research. Apart from that, research is rarely conducted on adolescents because previous findings focused more on adults. This research aims to determine whether there is a negative and significant relationship between self-control and online game addiction in adolescents. This research uses a quantitative descriptive approach. The subjects of this research are adolescent online game players. In this study, a sample size of 101 teenage respondents was used. The data collection technique for this research was carried out by distributing questionnaires. The data analysis technique in this research uses descriptive analysis, classical assumption tests, and interventional analysis using the Pearson Product Moment correlation test. The research results show that there is a significant negative relationship between self-control and online game addiction in adolescents. The result of the determinant coefficient (r^2) in this study is $(-0.473)^2$, meaning that self-control has an influence of 22.37%, and means that there are still 77.63% of other variables that impact online game addiction. Implications of this study are expected that adolescents can have good self-control so that when playing online games, they can control themselves so they don't become addicted to playing.

Keywords: Self Control; Addiction; Online Gaming; Adolescents

Article Info

Artikel History: Submitted: 2024-02-16 | Published: 2024-06-08

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i2.9695>

[Vol 14, No 2 \(2024\)](#) Page: 422-432

(*) Corresponding Author: Jusuf Tjahjo Purnomo, , Indonesia, Email:

jusuf267@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Masyarakat kini dapat lebih mudah mendapatkan segala informasi yang mereka perlukan, baik untuk hiburan, pendidikan, kesehatan, maupun keperluan lainnya, berkat semakin canggihnya perkembangan teknologi dan informasi, khususnya di bidang internet. Survei memperlihatkan kalau jumlah penduduk Indonesia yang menggunakan internet saat ini mencakup 210.026.769 orang dari total populasi 272.682.600 penduduk Indonesia selama tahun 2021 (APJII, 2022). Sekitar 89,03% menggunakan *handphone/tablet*, 0,73%

menggunakan laptop/komputer, sedangkan 10,24% menggunakan keduanya. Survei juga memperlihatkan 14,23% konten internet yang sering diakses adalah *game online* (APJII, 2022).

Kecanduan *game online* telah menjadi tantangan sosial yang muncul di banyak negara (Lee et al., 2016). Hal ini dibuktikan *Laporan International Classification of Diseases (ICD-11)* edisi ke-11 memasukkan kecanduan game sebagai salah satu penyakit yang terdaftar oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (Kim et al., 2022). Hal ini artinya bahwa kecanduan *game online* resmi masuk sebagai gangguan kesehatan jiwa—meskipun demikian, responden dalam penelitian ini adalah remaja yang memiliki kecenderungan memiliki perilaku berlebihan dalam bermain *game online*, bukan berarti memiliki gangguan kesehatan jiwa. Kecanduan *game online* merupakan konsumsi yang melebihi batas dan perilaku kompulsif pada *game online* yang dapat memengaruhi kehidupan sosial serta bahkan emosi para pemain (Ulkhay et al., 2018).

Berbagai penelitian telah membahas efek negatif dari kecanduan *game online*, diantaranya kesulitan membatasi waktu bermain *game online* yang menyebabkan penurunan prestasi akademik, penundaan dan sosialisasi yang berkurang dengan lingkungan sekitar (Young & Abreu, 2017); mudah tersinggung, merasa gugup, merasa lelah, dan sebagian besar dalam suasana hati yang buruk (Kumari & Dhiksha, 2022); stress (Choi et al., 2021); rendahnya relasi dengan orang tua (Schneider et al., 2017); menurunnya *emotional intelligence* dan *psychological well-being* (Jain & Jain, 2021). Zhou & Xing, 2021 dalam penelitiannya mengemukakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan internet memiliki kecenderungan yaitu kemampuan kontrol diri yang rendah. Remaja dengan kontrol diri yang buruk lebih cenderung memainkan *game online* yang berisi kekerasan, dan mereka akan gampang terpapar konten kekerasan akibat tidak adanya kontrol dari orang tua atau lingkungannya (Zhou & Xing, 2021).

Beberapa gejala akan dialami oleh seseorang yang kecanduan *game online* seperti misalnya *saliency* (memikirkan bagaimana caranya agar terus bermain *game online* sepanjang hari), *tolerance* (toleransi terhadap peningkatan terhadap waktu penggunaan *game online*), *mood modification* (pelarian dari persoalan hidup dengan bermain *game online*), *relapse* (cenderung kambuh bermain *game online* kembali setelah lama tidak bermain), *withdrawal* (emosi buruk jika tidak bisa bermain *game online*), *conflict* (konflik antar pribadi karena kecanduan bermain *game online*), dan *problems* (mengabaikan pekerjaan yang menyebabkan permasalahan di kemudian hari) (Ulkhay et al., 2018). Tujuh kriteria kecanduan *game online* tersebut merupakan pengukuran untuk mengetahui kecanduan atau tidaknya seorang pemain *game online*.

Game online yang tepat dapat berdampak positif pada waktu luang waktu, persahabatan, keterampilan memecahkan masalah, peningkatan memori jangka pendek, namun persyaratannya adalah tidak berlebihan bermain *game online* (Kim et al., 2022). Sahi & Bhagat, 2019 juga menyatakan bahwa dampak positif *game online* adalah meningkatkan keterampilan visual, spasial, perilaku menolong, fungsi fisiologis, pengambilan keputusan, keterampilan pemecahan masalah dan kapasitas penalaran, selain itu dapat juga menghilangkan mood negatif.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, kecanduan *game online* biasanya didominasi pada subjek dewasa dengan rentang umur di atas 21 tahun. Survei dari Allcorect (2022) menunjukkan bahwa kebanyakan pemain *game online* di Indonesia pada rentang usia 21-35 tahun sebanyak 42%, kemudian disusul pada rentang usia 10-20 tahun sebanyak 35%, sisanya rentang usia 36-50 sebanyak 23%.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa karakteristik psikologis individu dapat memengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap penggunaan internet *mobile* yang berlebihan khususnya *game online*, salah satunya yaitu kontrol diri (Kim et al., 2022; Safarina & Halimah, 2019; Afriwilda, 2020; Zhou & Xing, 2021). Pentingnya kontrol diri untuk perilaku dan kesejahteraan tidak perlu diragukan lagi. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri pada usia muda dapat memprediksi keterampilan kognitif dan keterampilan *self-regulatory* pada remaja (Gillebaart, 2018). Kontrol diri yang baik dari seorang individu dapat berpengaruh kepada pengelolaan diri ketika menggunakan *game online* dan mengendalikan dirinya agar tidak sampai kecanduan bermain (Afriwilda et al., 2020). Mengontrol perasaan dan dorongan hati sendiri juga merupakan bagian dari melatih pengendalian diri. Seseorang dengan kontrol diri yang baik akan mempertimbangkan semua kemungkinan dampaknya sebelum memilih untuk secara sering bermain *game online*. Penerapan kontrol diri dapat dipahami sebagai upaya mengambil keputusan dan mempertimbangkan semua faktor yang relevan sebelum bertindak sesuai dengan keinginan diri sendiri dan lingkungan.

Hubungan antara antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* masih menjadi kontradiksi. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* (Safarina & Halimah, 2019; Afriwilda, 2020; Zhou & Xing, 2021). Secara parsial, terhadap aspek-aspek kontrol diri, penelitian Safarina & Halimah (2019) menemukan bahwa hanya dua aspek kontrol diri yang memiliki korelasi signifikan dengan kecanduan *game online* (*Deliberate/Non-impulsive* dan *Self-discipline*), sedangkan tiga aspek kontrol diri lainnya terdapat hubungan yang tidak signifikan dengan kecanduan *game online* (*Healthy Habit, Work Ethic, dan Reliability*). Berbeda dengan hasil penelitian Basha (2021) yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dan kecanduan *video game* pada internet.

Kecanduan *game online* dapat dijelaskan dari *flow theory*. Untuk mencapai "keadaan mengalir" ini ada beberapa hal yang harus disediakan oleh pengalaman bermain yaitu melalui sistem level dan penghargaan (Wan & Chiou, 2016). Diyakini bahwa kebanyakan orang bermain *game online* untuk mencapai kondisi aliran ini karena membuat pengalaman itu jauh lebih menyenangkan (Hull et al., 2013). Selain itu Teng et al (2014) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa faktor sosial, faktor psikologis, dan faktor media memiliki kontribusi terhadap kecanduan *game online* di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan paparan sebelumnya, meski telah terdapat penelitian sebelumnya terkait hubungan antara kontrol diri dan kecanduan *game online*, penulis melakukan penelitian ulang karena adanya kontradiksi pada penelitian sebelumnya. Selain itu masih jarang penelitian dilakukan pada remaja, karena temuan sebelumnya lebih banyak fokus pada orang dewasa (Teng et al., 2014; Safarina & Halimah, 2019; Afriwilda, 2020 Zhou & Xing, 2021).

METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini akan mencari tahu apakah ada hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dan kecanduan *game online* pada remaja.

Participants

Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja pemain *game online*. Pengambilan sampel memakai metode *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang mengacu pada kriteria tertentu yang disesuaikan dengan kriteria penelitian (Sugiyono, 2017). Pertimbangan utamanya adalah responden memiliki kecenderungan berlebihan bermain *game online* yaitu remaja yang kecanduan bermain *game online* dengan kriteria bermain 5 kali seminggu, dan rata-rata menghabiskan waktu untuk bermain *game online* kurang lebih 4 jam per harinya (Jap et al., 2013). Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini berdasarkan pernyataan Gefen et al (2000) yang menyatakan bahwa minimal sampel untuk penelitian kuantitatif adalah 100-150. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 101 responden.

Instrumen

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dan untuk metode pengumpulan data menggunakan survei skala pengukuran psikologi, berupa kuesioner. Skala pengukuran psikologi yang digunakan dalam penelitian ini ada 2, yaitu skala kontrol diri versi Indonesia dari Arifin & Milla (2020) dan skala *Game Addiction Scale (GAS)* yang telah diuji coba Ulkhaq et al (2018).

Data Analysis

Pada penelitian ini analisis data yang digunakan adalah uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi terdiri atas uji normalitas yang berguna untuk mengetahui data yang telah diperoleh berdistribusi normal atau tidak dan uji linearitas yang berguna untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linear antara kedua variabel yang akan diuji. Kemudian, uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan bantuan program perhitungan SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja pemain *game online* yang berjumlah 101 responden. Responden terbanyak dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki yakni sebanyak 83 orang (82,18) %, dibandingkan responden perempuan yang sebanyak 18 orang (17,82%). Sebagian besar responden berada pada usia 17 tahun dengan persentase sebanyak 33,66%. Data karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Jumlah Responden	Prosentase (%)
Jenis Kelamin	Laki – laki	83	82.18
	Perempuan	18	17.82
Masa Bermain/hari	4 Jam	15	14.85
	5 jam	22	21.78
	6 jam	20	19.80
	7 jam	6	5.94
	8 jam	6	5.94

Karakteristik	Kategori	Jumlah Responden	Prosentase (%)
	9 jam	1	.99
	10 jam	6	5.94
	11 jam	1	.99
	12 jam	3	2.97
	> 12 jam	21	20.79
Usia	11 Tahun	1	.99
	12 Tahun	4	3.96
	13 Tahun	5	4.95
	14 Tahun	7	6.93
	15 Tahun	16	15.84
	16 Tahun	13	12.87
	17 Tahun	34	33.66
	18 Tahun	19	18.81
	19 Tahun	2	1.98

Analisis Deskriptif

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Kontrol Diri

Interval	Kategori	Mean	N	Prosentase (%)
$48.24 \leq x < 65$	Tinggi		33	32.67
$31.66 \leq x < 48.24$	Sedang	37.24	54	53.47
$15 \leq x < 31.66$	Rendah		14	13.86
Total			101	100 %
SD = 9.895 Min = 15 Max = 65				

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa 33 responden memiliki skor kontrol diri yang berada pada kategori tinggi dengan prosentase 32,67%, 54 responden memiliki skor kontrol diri yang berada pada kategori sedang dengan prosentase 53,47%, 14 responden memiliki skor kontrol diri yang berada pada kategori rendah dengan prosentase 13,86%. Skor yang diperoleh subjek bergerak dari skor minimum sebesar 15 sampai dengan skor maksimum sebesar 65 dengan standard deviasi 9,895. Rata-rata skor kontrol diri responden adalah sebesar 37,24 yang berada kategori sedang.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Kecanduan *Game Online*

Interval	Kategori	Mean	N	Prosentase (%)
$55.34 \leq x < 72$	Tinggi		27	26.73
$38.66 \leq x < 55.34$	Sedang	46.48	47	46.53
$22 \leq x < 38.66$	Rendah		27	26.73
Total			101	100 %
SD = 11.602 Min = 22 Max = 72				

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa 27 responden memiliki skor kecanduan *game online* yang berada pada kategori tinggi dengan prosentase 26.73%. Kecanduan *game online* merupakan konsumsi yang melebihi batas dan perilaku kompulsif *pada game online* (Ulkhag et al., 2018). Jadi 27 responden dalam penelitian ini adalah remaja yang memiliki kecenderungan memiliki perilaku berlebihan dalam bermain *game online*, bukan berarti memiliki gangguan kesehatan jiwa, karena untuk itu menjustifikasi hal tersebut membutuhkan penelitian mendalam secara klinis.

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa 47 responden memiliki skor kecanduan *game online* yang berada pada kategori sedang dengan prosentase 46.53%, dan 27 responden memiliki skor kecanduan *game online* yang berada pada kategori rendah dengan prosentase 26.73 %. Skor yang diperoleh subjek bergerak dari skor minimum sebesar 22 sampai dengan skor maksimum sebesar 72 dengan standard deviasi 11.602. Rata-rata skor kecanduan *game online* responden adalah sebesar 46.48 yang berada kategori sedang.

Hasil Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan memakai program IBM SPSS versi 25. Data dinyatakan berdistribusi normal, apabila angka signifikansi (Sig) lebih dari 0,05. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

		Kecanduan <i>Game Online</i>	
		<i>Online</i>	Kontrol Diri
N		101	101
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	46.48	37.24
	Std. Deviation	11.602	9.895
Most Extreme Differences	Absolute	.076	.085
	Positive	.075	.085
	Negative	-.076	-.055
Test Statistic		.076	.085
Asymp. Sig. (2-tailed)		.170 ^c	.072 ^c

Berdasarkan Tabel 4, variabel penelitian ini signifikansinya lebih besar dari .05 (> .05). Variabel kecanduan *game online* mempunyai koefisien sebesar .76 dan probabilitas (p) atau signifikansi sebesar .170 ($p > .05$). Oleh karena nilai signifikansi $> .05$, maka variabel *Kecanduan Game Online* berdistribusi normal. Hal ini juga terjadi pada variabel Kontrol Diri yang memiliki koefisien sebesar .85 dengan probabilitas (p) atau signifikansi sebesar .72. Oleh karena nilai signifikansi $> .05$, maka variabel kontrol diri berdistribusi normal. Berdasarkan hal tersebut, maka variabel dalam penelitian ini mempunyai distribusi yang normal.

Uji Linearitas

Untuk perhitungannya, uji linieritas dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS versi 25 dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecanduan Game Online * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	8939.305	37	241.603	3.366	.000
		Linearity	3010.986	1	3010.986	41.950	.000
		Deviation from Linearity	5928.319	36	164.676	2.294	.002
Within Groups			4521.883	63	71.776		
Total			13461.188	100			

Berdasarkan Tabel 5, maka dapat diketahui bahwa variabel kecanduan *game online* dan kontrol diri pada responden diperoleh nilai F_{beda} sebesar 2.294 dan signifikansi $p = .002$ ($p > .05$). Hal ini berarti hubungan variabel kontrol diri dan kecanduan *game online* pada responden adalah linier.

Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji hipotesis korelasi antara variabel kecanduan *game online* dan kontrol diri pada responden dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS versi 25 melalui uji statistik korelasi *Pearson Product Moment*.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

		Kecanduan Game Online	Kontrol Diri
Kecanduan Game Online	Pearson Correlation	1	-.473**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	101	101
Kontrol Diri	Pearson Correlation	-.473**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	101	101

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan uji korelasi pada Tabel 6 didapatkan korelasi sebesar (-) .473 dengan signifikansi sebesar .000 pada tingkat taraf kepercayaan (α) .01 atau 99%. Adapun tingkat kriteria pengujian:

- Jika taraf signifikansi $< \alpha$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima
- Jika taraf signifikansi $> \alpha$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi sebesar $.001 < \alpha$ (.01) maka H_1 diterima. Artinya terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan

kecanduan *game online* pada responden. Hubungan negatif tersebut dapat dilihat berdasarkan nilai korelasi yang negatif sebesar (-) .473.

Berdasarkan penelitian tentang hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada responden remaja, maka didapatkan hasil perhitungan koefisien korelasi (r) sebesar (-) .473 dengan signifikansi sebesar .000 ($p < .01$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada responden remaja. Dengan demikian dinyatakan dalam penelitian ini yaitu H_1 diterima. Artinya jika kontrol diri semakin besar, maka akan semakin kecil kecanduan *game online* pada remaja. Begitu juga sebaliknya, jika kontrol diri semakin kecil, maka semakin besar kecanduan *game online* pada remaja.

Berbagai penelitian sebelumnya menemukan kontrol diri memiliki hubungan negatif signifikan dengan kecanduan *game online*. Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yaitu Safarina & Halimah (2019), Afriwilda et al (2020), Zhou & Xing (2021) yang menemukan adanya hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan kecanduan *game online*.

Kecanduan *game online* merupakan konsumsi berlebihan dan perilaku kompulsif pada *game online* yang dapat mempengaruhi kehidupan sosial atau bahkan emosi para pemain (Ulkhag et al., 2018). Masa remaja merupakan masa perubahan diantaranya perubahan fisik, kognitif, emosional dan sosialnya, sehingga kontrol dirinya juga mengalami perkembangan (Young & Abreu, 2017). Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa semakin muda usia, semakin banyak waktu yang dihabiskan bermain *game online* (Young & Abreu, 2017; Safarina & Halimah, 2019; Aquino, 2019).

Menurut Young & Abreu (2017), salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecanduan *game online* adalah faktor *psychological* yaitu minimnya kontrol diri. Kontrol Diri merupakan kemampuan untuk berperilaku dalam otonomi relatif dari tekanan eksternal, otomatisme, atau impuls, kemampuan ini memanifestasikan dirinya dalam penundaan kepuasan, penghambatan respon yang lebih kuat, regulasi emosi, dan adaptasi yang memadai terhadap lingkungan sosial (Nęcka et al., 2019). Ferrari (dalam Arifin & Milla, 2020) menyebutkan bahwa terdapat dua dimensi kontrol diri yaitu *impulse control* dan *self discipline*. *Impulse control* didefinisikan sebagai resistensi individu untuk menahan *short-term reward* atau menahan godaan untuk mencapai tujuan jangka panjang. *Self discipline* diartikan sebagai pola perilaku umum seseorang untuk mendisiplinkan dirinya sendiri.

Ada beberapa kemungkinan yang menyebabkan adanya hubungan negatif signifikan pada penelitian ini:

Pertama, terkait *impulse control*. Menurut Gillebaart (2018), kontrol diri merupakan bagian dari regulasi diri individu. Individu dengan kontrol diri yang tinggi mengalami lebih sedikit godaan kecanduan *game online*, memiliki rutinitas yang lebih adaptif, dan menurunkan regulasi konflik respons secara lebih efektif dibandingkan untuk individu dengan kontrol diri yang rendah (Nilsen et al., 2020). Mekanismenya melalui *impulse control* yang tinggi remaja akan memiliki kemampuan regulasi diri mengendalikan dorongan dan hasrat mendapatkan *short-term reward* dari *game online*, yang dapat membuatnya kecanduan *game online*. Kurangnya *impulse control* pada remaja dapat berakibat pada kecanduan bermain *game online* yang tinggi.

Kedua, terkait *self discipline*. Kontrol diri yang baik dari seorang individu dapat berpengaruh kepada pengelolaan diri saat bermain *game online* dan mengontrol diri agar tidak sampai kecanduan bermain (Afriwilda et al., 2020). Kontrol diri juga berkaitan dengan *self discipline* mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya. Remaja yang memiliki kontrol diri akan mempertimbangkan segala konsekuensi yang akan

terjadi sebelum memutuskan untuk bermain *game online* secara intens. Praktik melakukan *self discipline* dapat dipahami sebagai upaya mengatur perilaku dengan memikirkan terlebih dahulu sebelum bertindak. Mekanismenya remaja yang memiliki *self discipline* tinggi akan taat terhadap durasi waktu bermain *game online* yang telah ditetapkannya sendiri, sehingga dapat mengontrol dirinya sendiri dari kecenderungan berlebihan dalam bermain *game online*. Kurangnya *self discipline* pada remaja dapat berakibat pada kecanduan bermain *game online* yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan koefisien determinan (r^2) sebesar $(-0,473)^2$, maka kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 22,37%, dan berarti masih terdapat 77,63% variabel-variabel lain yang mempengaruhi kecanduan *game online*, seperti misalnya: stres, kesepian, depresi, kecemasan, rendahnya *self-esteem* dan *self-regulation* (Young & Abreu, 2017; Safarina & Halimah, 2019; Afriwilda et al., 2020; Zhou & Xing, 2021) dan pola asuh orang tua (Young & Abreu, 2017; Kumari & Dhiksha, 2022; Schneider et al., 2017). Penelitian ini masih mempunyai keterbatasan yaitu pengambilan sampling dengan teknik *purposive sampling*, sehingga data yang didapatkan belum bisa menggeneralisasikan seluruh populasi yang ada. Penelitian ini menunjukkan hasil negatif antara antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada responden remaja, remaja akan memiliki kecanduan *game online* yang rendah apabila mereka memiliki kontrol diri yang tinggi, sehingga ketika remaja memiliki kontrol diri yang baik, maka akan meminimalisir kecanduan *game online*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis H₁ dalam penelitian ini diterima yaitu ada hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada responden remaja. Artinya remaja akan memiliki kecanduan *game online* yang rendah apabila mereka memiliki kontrol diri yang tinggi, sehingga ketika remaja memiliki kontrol diri yang baik, maka akan tingkat kecanduan *game online* akan rendah. Hasil koefisien determinan (r^2) pada penelitian ini sebesar $(-0,473)^2$, artinya Kontrol Diri memberikan pengaruh sebesar 22.37 %, dan berarti masih terdapat 77.63 % variabel lainnya yang memberikan pengaruh terhadap Kecanduan *Game Online*. Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skor kecanduan *game online* yang diperoleh responden remaja adalah 46.48, berada pada kategori sedang. Rata-rata skor kontrol diri yang diperoleh responden remaja adalah 37.24, berada pada kategori sangat sedang.

REFERENSI

- Afriwilda, M. T., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2020). Craving for Game? Online Game Addiction and Its Association With Self-Control on High School. *European Journal of Psychological Research*, 7(2), 132–138.
- Allcorect. (2022). *The Indonesian Gaming Market*. <https://allcorrectgames.com/insights/indonesia/>
- APJII. (2022). *Indonesian Internet Profile 2022*. <https://apjii.or.id/content/read/39/559/Laporan-Survei-Profil-Internet-Indonesia-2022>.
- Aquino, P. I. (2019). the Effect of Online Games To the Academic Performance of the Students in the College of Teacher Education. *International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences*, 8(4), 245–262. <https://garph.co.uk/>
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>

- Basha, E. (2021). The Relationship between Game Addiction and Personality Traits. *Erciyes Journal of Education*, 5(2), 10–13. <https://doi.org/10.32433/eje.871051>
- Choi, T., Park, J. W., & Kim, D. J. (2021). The effect of stress on internet game addiction trends in adults: Mindfulness and conscientiousness as mediators. *Psychiatry Investigation*, 18(8), 779–788. <https://doi.org/10.30773/PI.2020.0034>
- Gefen, D., Straub, D., & Boudreau, M.-C. (2000). Structural Equation Modeling and Regression: Guidelines for Research Practice. *Communications of the Association for Information Systems*, 4(October). <https://doi.org/10.17705/1cais.00407>
- Gillebaart, M. (2018). The “Operational” Definition of Self-Control. *Frontiers in Psychology*, 9(1231), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>
- Hull, D. C., Williams, G. A., & Griffiths, M. D. (2013). Video game characteristics, happiness and flow as predictors of addiction among video game players: A pilot study. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 145–152. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.005>
- Jain, A., & Jain, P. (2021). Inter-relationship between Gaming Addiction, Emotional Intelligence, and Psychological Well-being of PlayerUnknown’s Battlegrounds and Non-PlayerUnknown’s Battlegrounds Online Mobile Game Players: A Comparative Cross-sectional Study. *Acta Medica International*, 8(2), 117–124. <https://doi.org/10.4103/amit.amit.84.21>
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *PLoS ONE*, 8(4), 4–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061098>
- Kim, D., Nam, J. E. K., & Keum, C. (2022). Adolescent Internet gaming addiction and personality characteristics by game genre. *PLoS ONE*, 17(2 February), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263645>
- Kumari, S., & Dhiksha, J. (2022). Effect of intervention for gaming addiction among adolescents. *International Journal of Health Sciences*, 6(April), 10707–10717. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns3.8718>
- Lee, Z. W. Y., Cheung, C. M. K., & Chan, T. K. H. (2016). Technology-mediated self-regulation: An implication for preventing online gaming addiction. *2016 International Conference on Information Systems, ICIS 2016*, 1–10.
- Nęcka, E., Korona-Golec, K., Hlawacz, T., Nowak, M., & Gruszka-Gosiewska, A. (2019). The relationship between self-control and temperament: A contribution to the self-control definition debate. *Current Issues in Personality Psychology*, 7(1), 24–31. <https://doi.org/10.5114/cipp.2019.82922>
- Nilsen, F. A., Bang, H., Boe, O., Martinsen, Ø. L., Lang-Ree, O. C., & Røysamb, E. (2020). The Multidimensional Self-Control Scale (MSCS): Development and validation. *Psychological Assessment*, 32(11), 1057–1074. <https://doi.org/10.1037/pas0000950>
- Safarina, N., & Halimah, L. (2019). Self-Control and Online Game Addiction in Early Adult Gamers. *Journal of Physics: Conference Series*, 1375(1), 0–7. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1375/1/012094>
- Sahi, M., & Bhagat, G. (2019). Positive Effects of Online Games: A Review. *Journal of Critical Reviews*, 6(3), 60–70.
- Schneider, L. A., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2017). Family Factors in Adolescent Problematic Internet Gaming: A Systematic Review. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 321–333. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.035>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Teng, Z., Li, Y., & Liu, Y. (2014). Online Gaming, Internet Addiction, and Aggression in Chinese Male Students: The Mediating Role of Low Self-Control. *International Journal of Psychological Studies*, 6(2), 89–97. <https://doi.org/10.5539/ijps.v6n2p89>
- Ulkhag, M. M., Rozaq, R., Ramadhani, R., Heliandanti, R., Fajri, A., & Akshinta, P. Y. (2018). Validity and reliability assessment of the Game Addiction scale: An empirical finding from Indonesia. *ACM International Conference Proceeding Series*, 120–124. <https://doi.org/10.1145/3288155.3288158>
- Wan, S. C., & Chiou, B. W. (2016). Psychological Motives and Online Games Addiction: A Test of Flow Theory and Humanistic Needs Theory for Taiwanese Adolescents.

- CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 317–324.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.317>
- Young, K., & Abreu. (2017). *Internet Addiction in Children and Adolescents* (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Zhou, X., & Xing, J. (2021). The Relationship between College Students' Online Game Addiction, Family Function and Self-Control. *Health*, 13, 910–919.
<https://doi.org/10.4236/health.2021.139070>