



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 7196-7210

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Hubungan Kontrol Diri Terhadap Adiksi Game Online Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Di Lingkungan Universitas Prima Indonesia

Achmad Irvan Dwi Putra<sup>1✉</sup>, Cindy Chairus<sup>2</sup>, Angelica Florencia Crisni Zega<sup>3</sup>, Rima  
Pujianawira Zai<sup>4</sup>, Vanda Marchela<sup>5</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia

Email: [achmadirvandwiputra@unprimdn.ac.id](mailto:achmadirvandwiputra@unprimdn.ac.id)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan adiksi game online. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan adiksi game online, artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat adiksi game online dan sebaliknya. Sampel penelitian terdiri dari orang mahasiswa S1 Angkatan 2019 di Universitas Prima Indonesia yang terkumpul sebanyak 106 orang. Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala kontrol diri yang terdiri dari 35 aitem dan skala adiksi game online yang terdiri dari 26 aitem. Data dianalisis dengan menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment, dan diperoleh nilai sebesar -0.645 dengan nilai Sig=0.000 (Sig<0.05). Hasil analisis tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara variable kontrol diri dengan adiksi game online, yang artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri, maka tingkat adiksi game online semakin rendah dan sebaliknya.

Kata kunci: *kontrol diri, adiksi game online*

### Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and online game addiction. The hypothesis of this study is that there is a negative relationship between self-control and online game addiction, the higher the self-control, the lower the level of online game addiction and vice versa. The sample collected for this research consisted of 106 students of Universitas Prima Indonesia in the academic year of 2019. The research data were collected using a self-control scale consisting of 35 items and an online game addiction scale consisting of 26 items. The data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation method, and obtained a value of -0.645 with a value of Sig=0.000 (Sig<0.05). The results of the analysis show a negative relationship between the self-control variable and online game addiction, which means that the higher the level of self-control, the lower the level of addiction to online games and vice versa.

Keywords: *Self-Control, Online Game Addiction.*

## PENDAHULUAN

Internet adalah kumpulan jaringan komputer dengan skala yang lebih besar atau global, dimana tidak ada seorangpun yang bertanggung jawab untuk menggerakkan internet itu sendiri (Rohada'Aisiy, 2022). Awalnya internet hanya digunakan untuk kepentingan militer saja, akan tetapi sekarang internet sudah berubah menjadi kebutuhan wajib bagi manusia. Berdasarkan Survei Hootsuite tahun 2021, tercatat pengguna internet di dunia telah mencapai 4,66 miliar jiwa. Angka ini tumbuh 13 persen dengan jumlah pengguna baru mencapai 490 juta selama 12 bulan terakhir. Survei tersebut menunjukkan pesatnya pertumbuhan pengguna baru internet di dunia.

Fungsi internet diantaranya adalah sebagai sarana komunikasi, mengembangkan bisnis, memperoleh informasi dan ilmu pengetahuan, dan sekaligus menjadi sarana hiburan yang paling mudah didapatkan (Sibuea, 2023). Contoh internet sebagai sarana hiburan adalah media sosial (Facebook, Instagram, Youtube, dan lain-lain), serta game elektronik (game online).

Game online adalah program permainan yang terhubung ke jaringan yang dapat dimainkan kapan saja, di mana saja dan secara bersamaan dalam kelompok di seluruh dunia, dan permainan menampilkan gambar yang menarik sesuai keinginan, dan dioperasikan oleh komputer (Abie & Rosmilawati, 2023). Saat ini, game online merupakan sebuah gaya hidup baru bagi sebagian masyarakat dengan latar berbeda. Mulai dari anak-anak yang masih duduk di bangku sekolah hingga mahasiswa bahkan orang dewasa yang sudah bekerja pun gemar akan game online tersebut. Menurut laporan We Are Social, Indonesia merupakan negara dengan jumlah pemain video game terbesar ketiga di dunia. Laporan tersebut menunjukkan bahwa 94,5% pengguna internet berusia 16-64 tahun di Indonesia bermain video game per Januari 2022.

Bermain game online dapat menimbulkan gairah atau kepuasan yang berlebihan. Hal ini terjadi karena pelepasan dopamin di otak, hormon yang merangsang perasaan senang ketika seseorang mencapai kesuksesan atau kemenangan. Pelepasan hormon dopamin mendorong permainan terus-menerus, seperti alkohol atau adiksi narkoba. Jika hal ini dibiarkan, pelepasan dopamin akan meningkat dan tentunya akan membuat efek adiksi semakin parah. Adiksi atau adiksi merupakan perilaku yang berulang dan tidak sehat karena dapat mengarah pada perusakan diri dan akan sulit untuk menghilangkan perilaku tersebut (Indrianto et al., 2021).

Pecandu game online sendiri bukan hanya dari kalangan anak-anak saja, akan tetapi mayoritasnya adalah remaja termasuk mahasiswa (Syawal, 2023). Berdasarkan survei oleh Kompas.com, diperoleh hasil dengan basis gamers di Indonesia terdiri dari 49% pengguna ponsel laki-laki dan 51% pengguna ponsel perempuan, dari rentang usia 16-24 tahun dari basis keseluruhan para gamers. Dari hasil survei tersebut dapat diketahui bahwa pemain game online terbanyak di Indonesia adalah mereka yang tergolong ke dalam usia remaja dan

dewasa awal. (www.kompas.com).

Berdasarkan hasil wawancara singkat dan observasi yang peneliti lakukan, para mahasiswa Universitas Prima Indonesia (UNPRI) menyatakan bahwa bermain game online memberi kesenangan tersendiri bagi mereka dan melupakan sejenak hal-hal yang memicu stres dalam kehidupan sehari-hari seperti pekerjaan, tugas, masalah keluarga, dan lain-lain. Bermain game online juga dapat dilakukan bersama dengan teman dan berbicara secara langsung dari mikrofon, sehingga mereka dapat bersosialisasi bersama teman bahkan saat tidak berada di tempat yang sama.

Beberapa mahasiswa UNPRI mengaku senang pada saat bermain game online dan menghabiskan waktu 5-6 jam dalam sehari untuk bermain game dan ketika tidak bermain dalam waktu sehari saja, mereka mengatakan ada yang kurang pada dirinya. Para mahasiswa juga mengatakan bahwa dengan bermain game online, mereka bisa saling bermain, berdialog, bahkan saling adu strategi dan bertempur.

Sesuai dengan contoh kasus dan wawancara di atas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dapat bermain game online dengan durasi bermain yang relatif lama. Adiksi game online adalah ketergantungan individu yang berlebihan terhadap game online yang terus menerus, sehingga pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap perkembangan mental dan fisik individu.

Adiksi game adalah perilaku dimana seseorang ingin terus bermain game dan menghabiskan banyak waktu dan individu yang bersangkutan mungkin tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya (Sandya & Ramadhani, 2021). Adiksi game online ditandai dengan sejauh mana seseorang bermain game secara berlebihan dan berdampak negatif bagi pelakunya (Nur, 2021). Data fakta penelitian dari Amerika Serikat pada tahun 1999, dalam *Majalah Monitor*, mengungkapkan anak berusia 12-18 tahun rata-rata menghabiskan waktu lima setengah jam di rumah dengan menonton TV, memainkan video game, menjelajahi internet. Aspek adiksi game online yaitu withdrawal, compulsions, mood modification or escape, interpersonal and health-related problem, dan tolerance (Mora et al., 2022).

Salah satu faktor yang memengaruhi adiksi game online adalah kontrol diri. Hasil penelitian lain yang menjelaskan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan adiksi game online, yang artinya jika kontrol diri tinggi maka adiksi game online rendah, dan sebaliknya (Mulyati & Frieda, 2019).

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengarahkan perilaku sendiri kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls atau tingkah laku impulsif (Malau & Muhammad, 2022). Contohnya berupa kemampuan seseorang untuk menahan keinginan dan mengendalikan tingkah lakunya sendiri, mampu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya yang berhubungan dengan orang lain, lingkungan, pengalaman dalam bentuk fisik maupun psikologis untuk memperoleh tujuan di masa depan dan dinilai secara sosial. Aspek kontrol diri adalah kontrol perilaku (behavioral control), kontrol kognitif (cognitive control)

dan kontrol pengambilan keputusan (decision control) (Agung et al., 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat adiksi yang tinggi memiliki tingkat kontrol diri berada pada taraf rendah (Khaeruddin et al., 2022). Menurut Averil keadaan tersebut terjadi karena subjek tidak mampu mengontrol perilaku, kognitif, dan keputusannya (Setiawan, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang mengatakan bahwa rendahnya kontrol diri dikarenakan ketidakmampuan seseorang dalam menggunakan ketiga aspek yang telah dijelaskan oleh Averil.

Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan adiksi game online, artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat adiksi game online dan sebaliknya.

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan fenomena di atas, maka menarik bagi peneliti untuk melihat hubungan antara kontrol diri terhadap adiksi game online. Maka dari itu, peneliti mengangkat topik tersebut sebagai bahan penelitian dengan judul "Hubungan Kontrol Diri terhadap Adiksi Game Online pada Mahasiswa Angkatan 2019 di Lingkungan Universitas Prima Indonesia".

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan adiksi game online.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif dengan populasi penelitian adalah mahasiswa S1 angkatan 2019 di Universitas Prima Indonesia yang aktif pada tahun ajaran 2021/2022, yang berjumlah 2.937 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 106 orang yang merupakan mahasiswa aktif S1 angkatan 2019 yang rutin bermain game online minimal 5 jam dalam satu hari, paling tidak selama 6 bulan terakhir. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pengambilan sampel dari populasi berdasarkan kriteria tertentu.

Variabel terikat penelitian ini adalah adiksi game online dan variable bebas adalah kontrol diri. Penelitian ini menggunakan skala Likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial (Kabalu et al., 2022). Skala ini menggunakan aspek-aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku (behavioral control), kontrol kognitif (cognitive control) dan kontrol pengambilan keputusan (decision control), dan adiksi game online diukur menggunakan skala dari Chen dan Chang (2008) yang menggunakan aspek-aspek adiksi game online yaitu withdrawal, complusion, mood modification or escape, interpersonal and health-related problem, dan tolerance.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

## Pelaksanaan Uji Coba

Tryout (uji coba) penelitian dilakukan kepada mahasiswa Universitas Prima Indonesia Angkatan 2020 sebanyak 60 orang. Skala yang diuji coba berupa skala kontrol diri dan skala adiksi game online. Kuesioner disebar dalam bentuk google form dimulai dari tanggal 4 Oktober 2022 hingga 14 Oktober 2022.

### 1. Skala untuk mengungkap adiksi game online

Jumlah aitem yang diuji adalah sebanyak 30 aitem. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 26 dari 30 aitem sah, yaitu aitem nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 27, 29, 30. Aitem dengan koefisien validitas ( $r$ ) lebih dari 0.30 biasanya dianggap memuaskan (Shafira & Siregar, 2022). Uji validitas ini menggunakan metode Corrected Item Total Correlation, dimana aitem sah dapat dilihat dari tabel Corrected Item Total Correlation berdasarkan nilai  $r$  minimal 0.30 dengan nilai  $r$  bergerak dari 0.332 – 0.772. Dari nilai tersebut maka dapat dinyatakan aitem nomor tidak valid adalah nomor 17, 22, 23, 28. Pada pengujian reliabilitas digunakan teknik Alpha Cronbach. Pada skala adiksi game online diperoleh koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0.936. Hal tersebut menunjukkan bahwa skala ini layak digunakan sebagai alat pengumpulan untuk data penelitian. Berikut tabel perincian butir-butir kontrol diri yang sah dan gugur :

Tabel 1 Blueprint Skala Adiksi Game Online yang Sah dan Gugur

No	Aspek	Indikator	Butir - Butir Pertanyaan				Jumlah Sahih
			<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		
			Sahih	Gugur	Sahih	Gugur	
1	<i>Withdrawal</i>	a.Tidak bisa lepas dari bermain <i>game online</i>	1,7,15	-	25,30	-	5
2	<i>Compulsion</i>	a.Dorongan untuk melakukan secara terus menerus	2,4,10	-	16,21	-	5
3	<i>Mood for modification</i>	a.Melarikan diri dari masalah atau perasaan	3,8,11	-	19	17	4

	<i>escape</i>	yang kurang menyenangkan					
--	---------------	--------------------------	--	--	--	--	--

4	<i>Personal and health-related problems</i>	a.Interaksi dengan orang lain	5,9,13	-	18	22	4
		b.Masalah yang berhubungan dengan kesehatan	14,19	-	26	23,28	3
5	<i>Tolerance</i>	a.Toleransi terhadap bermain <i>game online</i>	6,12,20	-	24,27	-	5
Jumlah			17	-	9	4	26

## 2. Skala untuk mengungkap kontrol diri

Jumlah aitem yang diuji adalah sebanyak 40 aitem. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 35 dari 40 aitem sah, yaitu aitem nomor 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40. Aitem dengan koefisien validitas ( $r$ ) lebih dari 0.30 biasanya dianggap memuaskan (Shafira & Siregar, 2022).

Uji validitas ini menggunakan metode Corrected Item Total Correlation, dimana aitem sah dapat dilihat dari tabel Corrected Item Total Correlation berdasarkan nilai  $r$  minimal 0.30 dengan nilai  $r$  bergerak dari 0.375 – 0.759. Dari nilai tersebut maka dapat dinyatakan aitem nomor tidak valid adalah nomor 2, 4, 29, 30, 39. Pada pengujian reliabilitas digunakan teknik Alpha Cronbach. Pada skala kontrol diri diperoleh koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0.947. Hal tersebut menunjukkan bahwa skala ini layak digunakan sebagai alat pengumpulan untuk data penelitian. Berikut tabel perincian butir-butir kontrol diri yang sah dan gugur :

Tabel 2 Blueprint Skala Kontrol Diri yang Sah dan Gugur

No	Aspek	Indikator	Butir- Butir Pertanyaan				JumlahButir
			<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		
			Sahih	Gugur	Sahih	Gugur	

1	Kontrol perilaku ( <i>Behavior control</i> )	a.Kemampuan mengontrol perilaku	1,11,21,31	-	32,6,16,26,36	-	9
		b.Kemampuan mengontrol stimulus	22	2	12,10,7,17,27,37	-	7
2	Kontrol kognitif ( <i>Cognitive control</i> )	a.Mampu mengantisipasi peristiwa	3,13,23,33,34	-	8,18,28,38	-	9
		b.Kemampuan menafsirkan peristiwa	14	4	9,19	29,39	3
3	Kontrol keputusan ( <i>Decision control</i> )	a.Mampu mengambil keputusan	5,15,24,25,35	-	20,40	30	7
Jumlah			16	2	19	3	35

#### Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 16 Desember 2022-20 Januari 2023 terhadap 106 orang yang merupakan mahasiswa aktif S1 angkatan 2019 Universitas Prima Indonesia. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan membagikan skala penelitian yang telah disusun kembali oleh peneliti dan dibagikan kepada subjek dalam bentuk google form, dimana skala kontrol diri terdiri dari 35 aitem dan skala adiksi game online terdiri dari 26 aitem. Berikut terlampir tabel penomoran baru skala kontrol diri dan adiksi game online:

Tabel 3 Penomoran Baru Skala Adiksi Game Online

No	Aspek	Indikator	Butir - Butir Pertanyaan		Jumlah Butir
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Withdrawal</i>	a.Tidak bisa lepas dari bermain <i>game online</i>	1,7,15	22,26	5
2	<i>Complusion</i>	a.Dorongan untuk melakukan secara terus menerus	2,4,10	16,20	5
3	<i>Mood for modification or escape</i>	a.Melarikan diri dari masalah atau perasaan yang kurang menyenangkan	3,8,11	18	4
4	<i>Personal and health-related problems</i>	a.Interaksi dengan orang lain	5,9,13	17	4
		b.Masalah yang berhubungan dengan kesehatan	14,25	23	3
5	<i>Tolerance</i>	a.Toleransi terhadap bermain <i>game online</i>	6,12,19	21,24	5
Jumlah			17	9	26

Tabel 4 Penomoran Baru Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Indikator	Butir- Butir Pertanyaan		Jumlah Butir
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kontrol perilaku ( <i>Behavior control</i> )	a.Kemampuan mengontrol perilaku	1,9,19,27	28,4,14,24,32	9
		b.Kemampuan	20	10,8,5,15,25,33	7

		mengontr ol stimulus			
2	Kontrol kognitif ( <i>Cogniti ve control</i> )	a.Mampu mengantisi pasi peristiwa	2,11,21,29,3 0	6,16,26,34	9
		b.Kemamp uan menafsirka n peristiwa	12	7,17	3
3	Kontrol keputu san ( <i>Decisi on control</i> )	a.Mam pu menga mbil keputu san	3,13,22,23, 31	18,35	7
Jumlah			16	19	35

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS versi 25.00 for Windows.

#### Hasil Analisis Data

##### 1. Deskripsi Data Penelitian

##### a. Hipotetik dan Empirik Skala Adiksi Game Online

Skala adiksi game online terdiri dari 26 aitem dengan pilihan jawaban dari skor angka 1 sampai 4, sehingga skor minimum yang dapat diperoleh adalah  $26 \times 1 = 26$  dan skor maksimum yang dapat diperoleh adalah  $26 \times 4 = 104$ . Mean hipotetik skala adiksi game online adalah  $(104+26) : 2 = 65$  dan standar deviasi hipotetik adalah  $(104-26) : 6 = 13$ . Dari hasil kuesioner skala adiksi game online yang dibagikan, diperoleh mean empirik sebesar 72.80 dan standar deviasi sebesar 13.101.

Tabel 5 Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik Skala Adiksi

Variabel	Empirik				Hipotetik			
	Min	<i>Ma x</i>	<i>Mea n</i>	SD	Min	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	SD

Kecanduan <i>Game Online</i>	42	99	72.8	13.101	26	104	65	13
---------------------------------	----	----	------	--------	----	-----	----	----

Berdasarkan hasil data penelitian, diperoleh bahwa mean empirik > mean hipotetik yaitu  $72.80 > 65$  sehingga disimpulkan bahwa adiksi game online subjek penelitian lebih tinggi dari populasi pada umumnya.

Subjek akan dibagi menjadi tiga kategori yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Berikut terlampir tabel kategorisasi adiksi game online.

Tabel 6 Kategorisasi Adiksi Game Online

$x \leq \mu - \sigma$	Rendah
$\mu - \sigma \leq x \leq \mu + \sigma$	Sedang
$\mu + SD \leq x$	Tinggi

Nilai mean ( $\mu$ ) skala kontrol diri adalah  $\mu = (104+26) : 2 = 65$  dan nilai standar deviasi ( $\sigma$ ) skala kontrol diri adalah  $\sigma = (104-26) : 6 = 13$ . Dari perhitungan yang telah diuraikan tersebut, maka telah diperoleh jangkauan skor untuk penetapan kategori responden.

Tabel 7 Kategori Skor Adiksi Game Online

No	Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$x \leq \mu - \sigma$	$x \leq 52$	Rendah	4	3.80%
2	$\mu - \sigma \leq x \leq \mu + \sigma$	$52 \leq x \leq 78$	Sedang	60	56.60%
3	$\mu + SD \leq x$	$78 \leq x$	Tinggi	42	39.60%
Total				106	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 106 responden penelitian, sebanyak 4 orang (3.8%) memiliki adiksi game online rendah, 60 orang (56.6%) memiliki adiksi game online sedang, dan 42 orang (39.6%) memiliki adiksi game online tinggi.

b. Hipotetik dan Empirik Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri terdiri dari 35 aitem dengan pilihan jawaban dari skor angka 1 sampai 4, sehingga skor minimum yang dapat diperoleh adalah  $35 \times 1 = 35$  dan skor maksimum yang dapat diperoleh adalah  $35 \times 4 = 140$ . Mean hipotetik skala kontrol diri adalah  $(140+35) : 2 = 87.5$  dan standar deviasi hipotetik adalah  $(140-35) : 6 = 17.5$ . Dari hasil kuesioner skala kontrol diri yang dibagikan, diperoleh mean empirik sebesar 99.83 dan standar deviasi sebesar 19.445.

Tabel 8 Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik Kontrol Diri

	Empirik	Hipotetik
--	---------	-----------

Variabel	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kontrol Diri	53	137	99.83	19.445	35	140	87.5	17.5

Berdasarkan hasil data penelitian, diperoleh bahwa mean empirik > mean hipotetik yaitu  $99.83 > 87.5$  sehingga disimpulkan bahwa kontrol diri subjek penelitian lebih tinggi dari populasi pada umumnya.

Subjek akan dibagi menjadi tiga kategori yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Berikut terlampir tabel kategorisasi kontrol diri.

Tabel 9 Kategorisasi Kontrol Diri

$x \leq \mu - \sigma$	Rendah
$\mu - \sigma \leq x \leq \mu + \sigma$	Sedang
$\mu + \sigma \leq x$	Tinggi

Nilai mean ( $\mu$ ) skala kontrol diri adalah  $\mu = (140+35) : 2 = 87.5$  dan nilai standar deviasi ( $\sigma$ ) skala kontrol diri adalah  $\sigma = (140-35) : 6 = 17.5$ . Dari perhitungan yang telah diuraikan tersebut, maka telah diperoleh jangkauan skor untuk penetapan kategori responden.

Tabel 10 Kategori Skor Kontrol Diri

No	Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$x \leq \mu - \sigma$	$x \leq 70$	Rendah	5	4.70%
2	$\mu - \sigma \leq x \leq \mu + \sigma$	$70 \leq x \leq 105$	Sedang	50	47.20%
3	$\mu + \sigma \leq x$	$105 \leq x$	Tinggi	51	48.10%
Total				106	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 106 responden penelitian, sebanyak 5 orang (4.7%) memiliki kontrol diri rendah, 50 orang (47.2%) memiliki kontrol diri sedang, dan 51 orang (48.1%) memiliki kontrol diri tinggi.

## 2. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya penyimpangan data yang diperoleh dari alat pengumpulan data. Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linieritas.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah pendistribusian data normal atau tidak. Data yang terdistribusi normal dianggap bisa mewakili populasi. Jika nilai signifikansi kurang

dari 0.05 maka dikatakan bahwa data tidak terdistribusi secara normal, dan sebaliknya jika nilai signifikansinya lebih dari 0.05 maka data terdistribusi secara normal (Purnomo, 2016).

Pengujian normalitas sebaran menggunakan uji One-Sample Kolmogorov Smirnov Test. Kriteria pengujian normalitas dapat dilihat dari nilai signifikansi Asymp Sig (1-tailed) di atas 0.05 maka dapat dinyatakan data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada variabel adiksi game online diperoleh koefisien KS-Z (Test Statistic) = 1.011 dengan Sig (2-tailed) sebesar 0.258 dan pada variabel kontrol diri diperoleh koefisien KS-Z (Test Statistic) = 0.889 dengan Sig (2-tailed) sebesar 0.394, namun dikarenakan penelitian ini menggunakan hipotesis satu arah maka nilai yang digunakan Sig (1-tailed), yakni pada variabel adiksi game online adalah 0.129 ( $p > 0.05$ ), dan pada variabel kontrol diri sebesar 0.197 ( $p > 0.05$ ) yang berarti dari kedua data tersebut terdistribusi secara normal.

Tabel 11 Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
Kecanduan <i>Game Online</i>	1.011	0.129	Sebaran Normal ( $p > 0.05$ )
Kontrol Diri	0.899	0.197	Sebaran Normal ( $p > 0.05$ )

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier, bila signifikansi (linearity) kurang dari 0,05. Teori lain mengatakan bahwa dua variabel mempunyai hubungan yang linier bila signifikansi (deviation for linearity) lebih dari 0.05 (Purnomo, 2016).

Variabel adiksi game online dan kontrol diri memiliki hubungan jika nilai  $p < 0.05$ . Nilai yang diperoleh dalam pengujian adalah sebesar 0.000 dimana  $p < 0.05$ , hal tersebut menunjukkan bahwa variabel adiksi game online dan kontrol diri memiliki hubungan yang linier. Berikut tabel uji linieritas.

Tabel 12 Hasil Uji Linearitas

Variabel	P	Keterangan
Kecanduan <i>Game Online</i>	0.000	Linier ( $p < 0.05$ )
Kontrol Diri		

#### c. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi diterima, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan adiksi game online, artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat adiksi game online dan sebaliknya.

Analisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai Pearson Correlation sebesar -0.645 dengan Sig sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara variable adiksi game online dan kontrol diri. Dari hasil ini maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis diterima dimana terdapat hubungan negatif antara.

Tabel 13 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	R	P	Keterangan
Kecanduan <i>Game Online</i>	-0.645	0	Korelasi Negatif
Kontrol Diri			

Berdasarkan tabel dibawah, tampak bahwa nilai R Square = 0.416. dari nilai tersebut disimpulkan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 41.6% terhadap adiksi game online dan sisanya 58.4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 14 Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0.645 <sup>a</sup>	0.416	0.411	10.057

#### Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan pada 106 mahasiswa aktif S1 UNPRI Angkatan 2019 menunjukkan bahwa ada hubungan antara adiksi game online dan kontrol diri dengan hasil uji koefisien korelasi Product Moment sebesar -0.645 dengan sig 0.000 ( $p < 0.05$ ). Nilai negatif pada koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif antara variabel adiksi game online dan kontrol diri, dimana semakin rendah tingkat kontrol diri, maka tingkat adiksi game online akan semakin tinggi, dan sebaliknya. Berdasarkan pemaparan di atas, hipotesis peneliti tentang adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan adiksi game online dapat diterima.

Berdasarkan hasil analisis data dengan jumlah sampel sebanyak 106 mahasiswa, diperoleh kategorisasi skala adiksi game online sebanyak 4 orang (3.8%) memiliki adiksi game online rendah, 60 orang (56.6%) memiliki adiksi game online sedang, dan 42 orang (39.6%) memiliki adiksi game online tinggi. Dari kategorisasi skala kontrol diri sebanyak 5 orang (4.7%) memiliki kontrol diri rendah, 50 orang (47.2%) memiliki kontrol diri sedang, dan 51 orang (48.1%) memiliki kontrol diri tinggi. Hasil kategorisasi yang diperoleh menunjukkan kontrol diri subjek penelitian berada pada kategori sedang-tinggi dan adiksi game online berada pada kategori sedang. Dari hasil analisis data kedua variabel, peneliti menemukan bahwa subjek dengan tingkat adiksi game online tinggi memiliki tingkat kontrol diri berada pada kategori sedang dan rendah, dan cenderung memiliki skor rendah pada aspek mengontrol

perilaku dan mengantisipasi peristiwa.

Koefisien determinasi (R Square) pada penelitian ini adalah 0.416, yang artinya kontrol diri memberi sumbangan efektif sebesar 41.6% terhadap adiksi game online dan sisanya 58.4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Beberapa faktor yang memengaruhi perilaku adiksi bermain game online selain kontrol diri adalah motivasi, kebutuhan psikologis (keinginan berkuasa), keinginan berprestasi, dan kesepian (Sari et al., 2021). Adapun faktor yang menyebabkan individu bermain game online secara berlebihan adalah tingkat stress, dimana tingkat stres yang tinggi cenderung membuat durasi bermain game online individu lebih banyak dari individu yang memiliki tingkat stress rendah (Dewi et al., 2020). Selain itu, pemain game online kerap mengorbankan waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas yang lain, seperti waktu untuk hobby yang lain, waktu untuk tidur, bekerja, maupun belajar, untuk bermain game online (Kurniawati & Utomo, 2021).

Hasil penelitian lain yang turut mendukung penelitian yang dilakukan peneliti salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Rudianto, dkk., (2020), data yang diperoleh dari penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.437 dengan  $p=0.002$  ( $p<0.05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian tentang hubungan antara kontrol diri dan adiksi game online adalah adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan adiksi game online.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan adiksi game online. Penelitian ini juga membuktikan bahwa kontrol diri berpengaruh pada adiksi game online, dimana jika seseorang memiliki kontrol diri yang baik memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk mengalami adiksi game online. Jika seseorang memiliki kontrol diri yang baik, maka akan mampu mengontrol perilaku dan stimulus yang ada, mengantisipasi peristiwa, menafsirkan peristiwa, dan berani mengambil keputusan sehingga durasi dan intensitas bermain game online bisa diatur dan tidak berlebihan. Sebaliknya jika memiliki kontrol diri rendah cenderung tidak bisa mengontrol perilaku dan belajar dari peristiwa yang ada.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan korelasi antara kontrol diri dan kecanduan bermain game online. Korelasi Pearson Product Moment sebesar - 0,645 dengan tingkat signifikansi 0,000 menunjukkan hal ini. Penemuan terbaru perihal kecanduan game online yang meluas menunjukkan tingkat dimana seseorang dapat kehilangan kendali atas dirinya, dimana kebiasaan bermain game online menjadi salah satu faktor penyebab hal tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Desri Fitri Et Al. (2020). The Self Control Of Student In Using Of Social Media. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(1), 53–58.
- Dewi, Heni Agusputa Et Al. (2020). Faktor Faktor Yang Memengaruhi Cyberbullying Pada Remaja: A Systematic Review. *Journal Of Nursing Care*, 3(2).
- Indrianto, Indrianto Et Al. (2021). Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Upaya Preventif Pornografi. *DIDASKO: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 1(1), 38–52.
- Kabalu, Fielding Et Al. (2022). Persepsi Masyarakat Pesisir Dalam Menjaga Kelestarian Hutan Mangrove Di Desa Jayakarta Kecamatan Likupang Barat Kabupaten Minahasa Utara. *AKULTURASI: Jurnal Ilmiah Agrobisnis Perikanan*, 10(2), 277–285.
- Khaeruddin, Azhar Et Al. (2022). Motif Dan Motivasi Pembelian Produk Brand Image Nike Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Dharmas Journal Of Sport*, 2(2), 56–62.
- Kurniawati, Ika, & Utomo, Heru. (2021). Pengaruh Kebiasaan Bermain Game Online terhadap Prestasi Belajar Siswa SD. *Elementa: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(1).
- Malau, Ruth Adelia, & Muhammad, Amri Hana. (2022). Kontrol Diri dan Perilaku Cyberloafing pada Karyawan Generasi Z. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(2), 94–110.
- Mora, Indo et al. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Semester Vi Program Studi Farmasi Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 5(1), 62–75.
- Mulyati, Tri, & Frieda, N. R. H. (2019). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 1307–1316.
- Nur, Annisa. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Adiksi Game Online. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 18(01), 17–23.
- Rohada'Aisyi, Salsabila. (2022). Effectiveness of Work Training Programs in Improving the Quality of Human Resources (Study at the Manpower Office of Batu City). *Proceedings of International Conference in Social Science*, 3(1), 65–69.
- Sandya, Syazira Nira, & Ramadhani, Ayunda. (2021). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202.
- Sari, Rida Hartika et al. (2021). Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik Self Management untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Pengguna Gadget pada Peserta Didik. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 8(1), 131–139.

- Setiawan, Ezra Addo. (2023). Kontrol Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 84–91.
- Shafira, Fairus Hanna, & Siregar, Juliarni. (2022). Pengembangan skala akhlak tasamuh. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 19(2), 444–462.
- Sibuea, Muhammad Buhari. (2023). *Orasi Ilmiah: Eksistensi Dan Revitalisasi Kelembagaan Ekonomi Pertanian Dalam Pembangunan Nasional*. UMSU PRESS.
- Syawal, Muhammad. (2023). *Interaksi Keluarga Pecandu Game Online Di Gampong Kutabuloh Dua Kecamatan Meukek, Kabupaten Aceh Selatan*. UIN Ar-Raniry Fakultas Dakwah dan Komunikasi.