

## **Pengaruh Kontrol Diri terhadap Adiksi Game Online pada Dewasa Awal di Kota Purwakarta**

**Mutia Naurah Nazhiifah<sup>\*</sup>, Hedi Wahyudi**

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

oyatam1123@gmail.com, hediway@yahoo.co.id

**Abstract.** Online games are the most popular and popular games, but individuals who cannot control themselves well when playing online games will result in the individual being addicted to online games. The effect of self-control on online game addiction in early adulthood in Purwakarta City is a study that aims to determine the level of self-control, the level of online game addiction and how much influence self-control has on online game addiction in early adulthood in Purwakarta City. This study uses a quantitative causality approach. A total of 150 respondents were involved in this study. The measuring instruments used were the brief self-control scale for self-control and the game addiction scale for online game addiction. The results obtained in the self-control aspect, 53% were at a low level and 47% were at a high level. In the online game addiction aspect, 50.6% were in the high category and 49.4% were in the low category. Self-control has a positive effect on online game addiction by 45%.

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

**Abstrak.** Game online merupakan permainan yang paling banyak diminati dan digemari, akan tetapi individu yang tidak bisa mengontrol dirinya dengan baik terhadap bermain game online akan mengakibatkan individu tersebut adiksi game online. Pengaruh kontrol diri terhadap adiksi game online pada dewasa awal di kota Purwakarta adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kontrol diri, tingkat adiksi game online dan seberapa besar pengaruh kontrol diri terhadap adiksi game online pada dewasa awal di kota Purwakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif kausalitas. Sebanyak 150 responden terlibat dalam penelitian ini. Alat ukur yang digunakan adalah brief self-control scale untuk kontrol diri dan game addiction scale untuk adiksi game online. Didapat hasilnya pada aspek kontrol diri, sebanyak 53% berada di tingkat rendah dan 47% berada di tingkat tinggi. Pada aspek adiksi game online, sebanyak 50,6% berada di kategori tinggi dan 49,4% berada di kategori rendah. Kontrol diri berpengaruh positif terhadap adiksi game online sebesar 45%.

**Kata Kunci:** *Adiksi Game Online, Dewasa Awal, Kontrol Diri.*

## A. Pendahuluan

Di zaman millenium saat ini, individu akan mengalami banyaknya perubahan peradaban yang sangat cepat, khususnya pada kemajuan teknologi yang semakin memudahkan seseorang untuk mendapatkan informasi-informasi yang ada (Novrialdy, *et.al.*, 2019). Zaman sekarang membawa banyak perubahan dalam segala bidang kehidupan secara bersamaan (Fembi, *et.al.*, 2022). Salah satu hasil yang sangat menonjol dari pembangunan dan perkembangan di era saat ini adalah internet (Fembi, *et.al.*, 2022). Internet telah merupakan peran terpenting dalam memenuhi kebutuhan hidup manusia dan membawa banyak manfaat bagi mereka, mulai dari kanak-kanak hingga orang dewasa. Salah satu manfaat besar internet adalah mengenai hiburan. Salah satu hiburan yang sangat diminati dan dinikmati banyak orang adalah game online (Fembi, *et.al.*, 2022).

Melalui laporan *We Are Social*, di tahun 2020, sebesar 94,9% pengguna internet memainkan *game*, hal ini menjadikan Indonesia menduduki posisi ke-dua setelah Filipina – presentase 96,6% - dengan pemain *game online* terbanyak (Rahman, 2022). Di Jawa Barat sendiri jumlah gamers sebesar 10% jumlah nasional atau sekitar 6 juta gamers, hal ini setara dengan jumlah penduduk Singapura (Putra, 2022).

Dilansir dari Radar Purwakarta.com bahwa warga atau masyarakat Purwakarta mulai khawatir dengan adanya fenomena game online ini, bahkan fenomena game online ini sudah merambah ke pelosok yang berada di Purwakarta (Raka, 2019). Menurut Misbah, warga Purwakarta, ia sering melihat anak-anak sekolah menghabiskan uang dan waktu berjam-jam hanya untuk sekedar bermain game online (Raka, 2019). Bahkan menurut Asep, kalangan remaja dan dewasa-lah yang banyak menghabiskan waktu luangnya untuk bermain game online, tidak jarang, para remaja dan dewasa bermain semalaman.

Young, *et.al.* (2000) menjelaskan bahwa game online dapat menyebabkan kecanduan pada para pemainnya. Jika individu sudah tertarik terhadap game online, individu tersebut akhirnya akan menyia-nyaiakan waktunya hanya karena ingin bermain game online. Hal ini disebabkan oleh adanya konsep “*flow*”, dimana game online ini akan menyebabkan individu yang bermain game online akan merasakan kesenangan dan ketenangan yang membuat individu ingin terus bermain game online hingga mengakibatkan hilangnya kendali pada dirinya sendiri (Hussain & Griffiths, 2009).

Menurut Lemmens, *et.al.*, (2009) adiksi game online merupakan aktivitas penggunaan video game secara berlebihan dan kompulsif sehingga dapat menyebabkan beberapa masalah baik secara sosial, fisik, emosi dan perilaku.

Disisi lain, King & Delfabro (2018) menjelaskan bahwa adiksi *game online* akan berdampak tidak baik bagi para pemainnya, diantaranya; secara fisik ia kurang sehat, hal ini dikarenakan daya tahan tubuh akan melemah akibat tidak banyak gerak (duduk sepanjang hari untuk bermain game), bahkan mengurangi waktu tidur dan lupa waktu makan. Selain itu, faktor penyebab individu mengalami adiksi, yaitu kurangnya perhatian dari orang tua, kurangnya kegiatan atau aktivitas selain bermain game, lingkungan dan juga pola asuh orangtua dan kurangnya kontrol diri (Masya & Chandra, 2016).

Tangney, Baumeister dan Boone (2004) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap orang untuk bisa mengubah dan menyesuaikan diri, sehingga individu bisa menjalin keselarasan yang lebih baik dan optimal antara dirinya dan dunia-nya (dalam Rahmayani & Rozali, 2021). Menurut Calhoun dan Acocella (1995) kontrol diri adalah serangkaian proses untuk bisa membentuk dirinya sendiri, baik secara fisiknya, emosi ataupun tindakannya. Sedangkan menurut Averill kontrol diri adalah kemampuan individu untuk bisa mengontrol perilakunya, bagaimana individu tersebut memilih informasi yang perlu dan tidak perlu (Marsela & Supriatna, 2019).

Menurut Averill, kontrol diri termasuk faktor yang berperan penting dalam aspek kehidupan, termasuk dalam perilaku bermain game online (Putra, *et.al.*, 2023). Menurut Fitri, *et.al.*, (2021) bahwa semakin baik seseorang mengendalikan dirinya, maka akan semakin rendah terhadap perilaku kompulsifnya. Dan menurut penelitian yang dilakukan oleh Haryono, *et.al.*, (2022) bahwasannya faktor kontrol diri dapat mempengaruhi sekitar 41,3% dalam tingkat adiksi game online seseorang.

Menurut Ghufroon & Risnawati (2011) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang, salah satunya adalah usia dan kematangan. Menurut Kay bahwa pada masa remaja adalah masa memperkuat kontrol diri, maka pada masa dewasa awal harus sudah memiliki kontrol diri yang lebih baik lagi (dalam Yusuf & Nurihsan, 2006). Hal ini dikarenakan, masa dewasa awal

sudah dapat berfikir lebih konkrit dan realistis, ia juga memiliki tanggung jawab yang lebih besar dan harus bersikap lebih mandiri (Siregar, *et.al.*, 2022).

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh lukman & Firdaus (2021) dan Haryono, *et.al.*, (2022) bahwa factor kontrol diri berpengaruh besar terhadap aktivitas game online, namun Puspita (2017) dan Mora, *et.al.*, (2022) mengatakan bahwa kontrol diri hanya berpengaruh kecil terhadap aktivitas bermain game online. Hal ini masih ada inkonsisten dari hasil penelitian-penelitian terdahulu, sehingga perlu diteliti kembali.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana tingkat adiksi game online pada dewasa awal di kota Purwakarta?
2. Bagaimana tingkat kontrol diri pada dewasa awal dikota Purwakarta yang bermain game online?
3. Seberapa besar pengaruh kontrol diri terhadap adiksi game online pada dewasa awal dikota cibiru Purwakarta?

## B. Metode

Adapun design data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif. Dengan desain penelitian kausalitas, hal ini dikarenakan untuk menguji hipotesis yang sudah ada dan menguji pengaruh variabel kontrol diri terhadap adiksi game online(Annisa Salsabila & Dinda Dwarawati, 2022)

Populasi pada penelitian ini individu yang berdomisili atau bertempat tinggal di Kota Purwakarta dengan karakteristik sampel tersebut adalah individu yang sudah bermain game selama 1 tahun atau 12 bulan, bermain selama 4 jam atau lebih perharinya dan berusia 18-25 tahun(Safira & Fanni Putri Diantina, 2021)

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Taro Yamane, sampel pada penelitian ini berjumlah 100. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah convenience sampling dengan menggunakan Teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Adapun Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana(Adristiyani & Lilim Halimah, 2021)

Alat ukur pada penelitian ini adalah untuk kontrol diri menggunakan Brief Self-Control Scale (BSCS) yang disusun oleh Tangney, Baumeister dan Boone (2004) yang telah diadaptasi secara ringkas versi Indonesia oleh Arifin dan Milla (2020). Sedangkan, adiksi game online menggunakan Alat ukur pada penelitian ini menggunakan kuesioner Game Addiction Scale (GAS) yang disusun oleh Lemmens, Valkenburgs & Peter (2009) yang telah diadaptasi oleh Safarina dan Halimah (2019).

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan 150 responden yang turut berpartisipasi. Sebanyak 81 responden berasal dari gender laki-laki dan 69 responden berasal dari Wanita.

Diketahui, dari 150 responden yang paling mendominasi berada pada usia 18 tahun dengan jumlah 69 responden, kemudian 21 dan 25 sebanyak 17 orang, 20 sebanyak 11 orang, 19 dan 22 sebanyak 10 orang, 23 sebanyak 9 orang dan 24 sebanyak 7 orang. Dengan lamanya bermain 4 jam sebanyak 89 orang, 5-6 jam sebanyak 35 orang, lebih dari 6 jam sebanyak 24 orang dan hamper 24 jam sebanyak 2 orang.

**Tabel 1.** Kategorisasi Kontrol Diri

Kategori	Rumus	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X \leq 33$	80	53%
Tinggi	$X > 33$	70	47%
Total		150	100%

Dengan hasil kategorisasi kontrol diri pada tingkat rendah sebanyak 80 orang dan tingkat tinggi sebanyak 70 orang. Hal ini dikarenakan banyaknya responden yang memilih bahwa sulit untuk menghentikan hal yang menyenangkan, padahal mereka tahu bahwa itu tidak baik atau salah, kemudian banyaknya responden yang memilih akan terus melakukan kegiatan yang menyenangkan, padahal ia tahu bahwa itu suatu yang buruk bagi dirinya dan bertindak tanpa mempertimbangkan seluruh alternatif.

**Tabel 2.** Kategorisasi Adiksi Game Online

Kategori	Rumus	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X \leq 52$	74	49,4%
Tinggi	$X > 52$	76	50,6%
Total		150	100%

Pada adiksi game online, sebanyak 74 orang berada pada tingkat rendah dan 76 orang berada di tingkat tinggi. Hal ini dikarenakan banyak responden yang memilih bermain game online untuk menghilangkan beberapa permasalahan yang sedang terjadi pada dirinya, bermain game online untuk meredakan stress atau marah, banyak yang sering memperpanjang waktu bermain game sehingga mengabaikan tugas utama, seperti belajar, bekerja, kuliah ataupun hal lainnya, mengisi waktu luang dengan bermain game, bahkan mengurangi waktu tidur dan mengabaikan keluarga atau lingkungan sekitarnya hanya karena ingin bermain game dan berbohong kepada orang lain mengenai waktu bermain game online.

**Tabel 3.** Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Adiksi Game Online

Model	R	R Square	Adjusted Square	R Std. error of the estimate
1	.671	.450	.447	4.568

Berdasarkan table diatas, diketahui bahwa nilai koefisien determinan atau R Square sebesar .450. dapat disimpulkan bahwa variable bebas atau kontrol diri mempengaruhi variable terikat atau adiksi game online sebesar 45% dan sisanya dipengaruhi oleh factor lain.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh lukman & Firdaus (2021) [21] bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi cukup besar pada tingkat adiksi game online, dimana kontrol diri dapat mempengaruhi sekitar 28,4% dalam tingkat adiksi game online. Sedangkan, dalam peneliitian Haryono, et.al., (2022) [17] bahwasannya faktor kontrol diri dapat mempengaruhi sekitar 41,3% dalam tingkat adiksi game online seseorang. Kontrol diri dapat berperan penting dalam mempengaruhi tingkat adiksi game online pada seseorang, hal ini dikarenakan ketika ia sulit untuk mengontrol dirinya, maka ia akan kesulitan untuk mengatur waktu dan intensitas bermain game online. Individu tersebut akan rentan terhadap perilaku kompulsif, seperti bermain berlebihan yang dapat mengganggu aktivitas dan kesehatannya.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil yang telah dilakukan pada aspek kontrol diri, sebanyak 53% berada di tingkat rendah dan 47% berada di tingkat tinggi.
2. Pada aspek adiksi game online, sebanya 50,6% berada di kategori tinggi dan 49,4% berada di kategori rendah.
3. Kontrol diri berpengaruh positif terhadap adiksi game online pada dewasa awal di kota Purwakarta sebesar 45%.

Untuk pusat kesehatan atau komunitas lokal dapat membangun program pendidikan yang mengedepankan pentingnya kontrol diri terhadap kesehatan mental dan tingkat adiksi game. Dan menyediakan layanan konseling atau terapi untuk warga purwakarta yang mengalami adiksi game online, hal ini dapat membantu mereka mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang mendasari adiksi.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah hanya menyoroti faktor kontrol diri dan adiksi game online, tetapi mungkin ada faktor yang lebih dominan terhadap adiksi game online, seperti pengasuhan orang tua atau lingkungan dan budaya. Penelitian kualitatif atau kuantitatif dengan adanya wawancara akan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam.

### Ucapan Terimakasih

Peneliti ingin berterima kasih kepada :

1. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan support terbaiknya dan do'a terbaik untuk peneliti.
2. Dr. Hedi Wahyudi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah mendukung, memberikan kritik saran dan meluangkan waktunya untuk membimbing hingga penelitian ini bisa terselesaikan.
3. Para responden yang sudah berkenan memabntu untuk meluangkan waktu dan tenaganya untuk mengisi kuesioner.

### Daftar Pustaka

- Adrisriyani, N. A., & Lilim Halimah. (2021). Pengaruh Uses And Gratification terhadap Adiksi Instagram pada Emerging Adulthood di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 32–41. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.151>
- Annisa Salsabila, & Dinda Dwarawati. (2022). Hubungan antara Forgiveness dan Post Traumatic Growth pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran pada Usia Dewasa Awal di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 124–131. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.558>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online Pada Remaja : Dampak Dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148-158. <https://doi:10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Fembi, P.N., Nelista, Y., & Vianitati, P. (2022). Kecanduan Game Online Smarthphone Dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi di SMPK Hwerbura Watublapi Kabupaten Sikka. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 679-688. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7124153>
- Rahman, D.F. (2022). 10 Negara Dengan Pemain Video Game Terbanyak, RI Peringkat Berapa?. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/08/17/10-negara-dengan-pemain-video-game-terbanyak-ri-peringkat-berapa>
- Putra, W. (2022). Ada 6 Juta Gamers Di Jabar, Setara Populasi Warga Singapura. <https://www.detik.com/jabar/berita/d-5980378/ada-6-juta-gamers-di-jabar-setara-populasi-warga-singapura>
- Raka, M. (2019). Game Online Bikin Resah. Radar Purwakarta dan Karawang. <https://radarkarawang.id/radar-purwakarta/game-online-bikin-resah/>
- Young, K., Pistner, M., O'mara, J., & Buchanan, J. (2000). Cyber Disorde : The Mental Health Concern For The New Millenium. *Cyber Pshychology & Behavior*, 3(5), 475-479.

- Hussain, Z., & Griffiths, M.D. (2009). Excessive Use Of Massively Multi-Player Online Role Playing Games : A Pilot Study. *Journal Internation Of Mental Health And Addiction*, 7(4), 563-571,
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M., & Peter, J. (2009). Development and Validation of A Game Addiction Scale For Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
- King, D.L., & Delfabro, P.H. (2018). *Internet Gaming Disorder: Theory, Assesment, Treatment and Prevention*. Elsevier Academic Press.
- Masya, H., & Candra, D.A. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3 (1), 153-169.
- Safira, N. A., & Fanni Putri Diantina. (2021). Pengaruh Perceived Behavioral Control Terhadap Intensi Mengurangi Waktu Penggunaan Instagram pada Mahasiswa Adiksi. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 42–50. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.152>