

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA YANG BERMAIN *FREE FIRE* DI JAKARTA

Dwi Karlina Rahmayani¹, Yuli Azmi Rozali²
Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Jakarta
Jalan Arjuna Utara no.9 Tol Tomang Kebon jeruk, Jakarta Barat-11510
rahmayanidwi2@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence as a process of searching for identity with high curiosity, sometimes makes teenagers do negative behavior such as addiction to online games, which is caused by the inability of adolescents to control their behavior or what is called self-control. The purpose of this study was to determine the effect of self-control on the tendency of online game addiction in adolescents who play free fire in Jakarta. This research design is quantitative-causal comparative, with accidental sampling technique. The number of samples is 100 teenage respondents who play free fire online games. The instrument used is a self-control measuring instrument with a reliability of (α) = 0.955 and consists of 48 valid items. Measuring the tendency of online game addiction with a reliability of (α) = 0.954 and consists of 51 valid items. The results showed that there was a significant negative effect of self-control on the tendency of online game addiction in adolescents who played free fire online games, the hypothesis was accepted (sig. (p) 0.000)); ((p)<0.05). Self-control has an effect of 23.5% on the tendency of online game addiction, while the remaining 76.5% is influenced by other variables or factors. The findings of this study are adolescents with low self-control, namely 52 adolescents (52%) and adolescents who have a high tendency to become addicted to online games, namely 53 adolescents (53%).

Keywords : Self-Control, Game Online Addiction, Teenagers Who Play Free Fire in Jakarta

ABSTRAK

Masa remaja sebagai proses pencarian jati diri dengan rasa ingin tahu yang tinggi, terkadang membuat remaja melakukan perilaku negatif seperti kecanduan *game online*, yang disebabkan oleh ketidakmampuan remaja dalam mengontrol perilakunya atau yang disebut dengan kontrol diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja yang bermain *free fire* di Jakarta. Rancangan penelitian ini berjenis kuantitatif-kausal komparatif, dengan teknik *accidental sampling*. Jumlah sampel sebanyak 100 responden remaja yang bermain *free fire*. Instrumen yang digunakan berupa alat ukur kontrol diri dengan reliabilitas sebesar (α) = 0,955 dan terdiri dari 48 aitem valid. Alat ukur kecenderungan kecanduan *game online* dengan reliabilitas sebesar (α) = 0,954 dan terdiri dari 51 aitem valid. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh negatif signifikan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja yang bermain *free fire*, hipotesis diterima (sig. (p) 0,000)); ((p)<0,05). Kontrol diri memiliki pengaruh sebesar sebesar 23,5% terhadap kecenderungan kecanduan *game online*, sedangkan sisanya sebesar 76,5% dipengaruhi oleh variabel atau faktor-faktor lain. Temuan dari penelitian ini adalah remaja dengan kontrol diri rendah yaitu 52 remaja (52%) dan remaja yang memiliki kecenderungan kecanduan *game online* tinggi yaitu 53 remaja (53%).

Kata kunci : Kontrol Diri, Kecanduan Game Online, Remaja Yang Bermain *Free Fire* di Jakarta

Pendahuluan

Di zaman modern ini teknologi akan terus berkembang pesat, dimana hampir semua aktivitas baik pendidikan, ekonomi, industri, dan hiburan tidak lepas dari adanya perkembangan teknologi tersebut. Studi yang dilakukan oleh lembaga riset independen DEKA pada 1.120 responden tersebut

mengungkapkan bahwa fasilitas hiburan yang ditawarkan *smartphone* turut menjadi magnet tersendiri. Mulai bermain *game* (55%), *streaming video* (49%), hingga *streaming musik online* (17%) (dalam Rizkia, 2019). Dari riset tersebut menunjukkan presentase terbesar yaitu 55% pada bermain *game*.

Menurut data transaksi penjualan *voucher game online* dari layanan *Panyment Point Bank* (PPOB) Ottopay, selama masa pandemi per tahun 2020 penjualan meningkat 10 kali lipat yang tersebar di seluruh Indonesia dan tercatat berdasarkan peningkatan paling besar terjadi di lima wilayah, yaitu DKI Jakarta dengan presentase 2.500% (Penjualan Voucher Online, 2020).

Menurut Adams dan Rollings (dalam Herdyanto, 2018) *Game online* merupakan permainan (*game*) yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan internet. Data yang didapat melalui fitur PPOB *voucher game online* oleh mitra Ottopay 2020 yang menawarkan *voucher* untuk berbagai *game online* tercatat bahwa *free fire* adalah yang paling banyak diminati dan menguasai lebih 70% dari keseluruhan transaksi penjualan *voucher game online* (Penjualan Voucher Online, 2020).

Dampak positif dari bermain *game online* menurut laporan Miranda, Waluyanto, dan Zacky, 2018 antara lain adalah meningkatkan kemampuan koordinasi antara otak, tangan dan mata sekaligus melatih kemampuan dan kecepatan masing-masing organ ini, meningkatkan kemampuan bahasa dan membaca, serta dapat digunakan untuk membantu perkembangan anak autis. Sedangkan menurut Young, 2007 dampak negatif dari bermain *game online* secara *non-material* adalah mendorong melakukan hal-hal negatif (kekerasan), berbicara kasar dan kotor, terbelenggu oleh kegiatan di dunia nyata, perubahan pola makan dan istirahat, pemborosan, mengganggu kesehatan, dan menimbulkan adiksi (kecanduan yang kuat).

Studi yang dilakukan oleh Pokkt, *Decision Lab* dan *Mobile Marketing Association* (MMA) yang melakukan studi terkait *game* di Indonesia menunjukkan seperempat dari jumlah total pemain *game* memiliki usia 16-24 tahun dengan presentase 27% (dalam Maulida, 2018), dimana menurut Hurlock (2003) pada rentang usia tersebut tergolong pada usia remaja.

Hal ini sejalan dengan fenomena yang terjadi di RSJ DR Soeharto Heerdjan Jakarta dimana hasil survei pada 643 remaja di Jakarta didapatkan 31,4% anak remaja terindikasi kecanduan *game online* dengan kasus yang

terus meningkat dari tahun 2017 hingga 2019. Menurut dokter Isa selaku psikiater anak dan remaja terdapat beberapa pasien pada RSJ DR Soeharto Heerdjan Jakarta memiliki berbagai perilaku yang berisiko atau membahayakan seperti membentak, agresif, emosi, bertindak secara tiba-tiba, sesuka hati, dan memaksa (Wirawan, 2019).

Remaja adalah usia transisi, seorang individu telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, akan tetapi belum mampu ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun masyarakat, semakin maju masyarakat semakin panjang usia remaja karena ia harus mempersiapkan diri untuk menyesuaikan dirinya dengan masyarakat yang banyak dan tuntutan (Hurlock, 2003).

WHO mendefinisikan kecanduan bermain *game* ditandai dengan pola perilaku permainan yang berulang, baik *online* atau *offline*. Kecanduan bermain itu terlihat dari beberapa manifestasi yakni ketidakmampuan mengontrol permainan, memprioritaskan *game* dibandingkan kepentingan hidup lain dan melanjutkan permainan walaupun memberikan akibat negatif (dalam Juniman, 2018). Menurut Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009) pengertian dari kecanduan *game online* sebagai penggunaan komputer atau *smartphone* secara berlebihan dan berulang kali yang menghasilkan munculnya permasalahan pada aspek sosial, emosional dan pemain *game* tidak bisa mengendalikan aktivitas bermain *game* secara berlebihan.

Menurut King dan Delfabbro (dalam Novrialdy, 2019) kecanduan *game online* dapat memberikan dampak negatif bagi remaja yang mengalaminya baik pada segi kesehatan yaitu memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, dan sering terlambat makan. Segi psikologis seperti perubahan suasana hati, emosional, dan mengucapkan kata-kata kotor. Segi akademik dapat mengganggu konsentrasi belajar dan menyebabkan tidak maksimalnya kemampuan dalam menyerap pelajaran. Segi sosial yaitu kehilangan jati dirinya pada dunia nyata karena terlalu sering bermain dengan dunia fantasinya sehingga kurang adanya interaksi sosial. Sikap antisosial, tidak memiliki keinginan untuk berbaur dengan masyarakat, keluarga dan juga teman-teman adalah ciri-ciri yang ditunjukkan

remaja yang kecanduan *game online* (Sandy & Hidayat, 2019). Segi keuangan dimana dalam bermain *game online* tentunya membutuhkan biaya yang tidak sedikit sehingga remaja yang belum memiliki penghasilan sendiri dapat melakukan kebohongan (kepada orang tuanya) serta melakukan berbagai cara termasuk pencurian agar dapat memainkan *game online*.

Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009) mengemukakan kecanduan *game online* menjadi lima aspek yang mana dalam hal ini remaja dengan kecenderungan kecanduan *game online* akan mengutamakan kepuasan dirinya, meminta tambahan waktu, merasakan emosi tidak stabil atau adanya perubahan suasana hati, kembali ke pola awal, kesulitan menarik dirinya, memiliki konflik antar pribadi, dan masalah pada diri sendiri. Artinya remaja dengan kecanduan *game online* adalah remaja yang tidak peduli dengan jam dalam bermain *game online*, bermain melebihi batas waktunya, senang dan lupa akan permasalahan yang sedang terjadi, mudah terpengaruh dengan *rewards* dan tantangan pada *game*, tidak tenang jika meninggalkan *game* yang mana takut jika akan tertinggal *level*, berbohong melakukan aktifitas lainnya (tugas, makan, ibadah) hanya untuk bermain *game*, acuh saat dipanggil, tidak nyambung saat diajak berbicara atau berdiskusi, dan tidak keluar rumah untuk menyapa, mata tidak sehat karena terlalu lama menatap layar *telephone*, melewati jam mandi sehingga bermasalah pada kulit badan, dan melewati jam makan.

Berdasarkan perilaku yang dijelaskan dimana remaja dengan kecenderungan kecanduan *game online* akan berdampak negatif pada remaja tersebut dari segi kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan keuangan yang bersumber dari ketidakmampuan remaja dalam mengontrol perilakunya sehingga peneliti menduga remaja dengan kecenderungan kecanduan *game online* berkaitan dengan kontrol diri yang rendah.

Hal ini sejalan menurut Young (2007) bahwa salah satu faktor penyebab dari kecanduan *game online* adalah *lack of control* atau ketidakmampuan mengontrol diri. Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yang mengungkapkan bahwa kontrol diri secara luas dianggap sebagai kapasitas individu untuk mengubah dan menyesuaikan diri, sehingga antara diri dan dunia akan menghasilkan

keselarasan yang lebih baik dan optimal. Dalam hal ini remaja akan memiliki kontrol pada dirinya seperti memfokuskan dirinya saat melakukan sesuatu, memikirkan pertimbangan tertentu, mengatur pola perilakunya, memberikan perhatiannya pada pekerjaan, dan menjalankan rencana jangka panjang.

Artinya dalam menjalankan kegiatan kesehariannya, remaja dengan kontrol diri tinggi mampu fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan, mampu mengambil keputusan antara kegiatan lainnya yang lebih penting dari pada bermain *game*, mampu mengatur jeda dalam bermain untuk kesehatan mata, dapat makan tepat waktu, dan cukup waktu istirahat, mampu menyelesaikan tugas/pekerjaan lain dengan tepat waktu, dan memiliki tujuan dalam hidupnya, sehingga kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja akan rendah. Hal ini sejalan dengan Rianti dan Rahardjo bahwa pelajar yang memiliki kontrol diri tinggi, mereka akan lebih berperilaku yang positif dan mampu bertanggung jawab, seperti tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar (dalam Marsela & Supriatna, 2019).

Berbeda dengan remaja yang memiliki kontrol diri rendah maka tidak fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan, sulit mengambil keputusan antara kegiatan lainnya yang lebih penting dari pada bermain *game*, tidak mampu mengatur jeda dalam bermain untuk kesehatan mata, tidak makan tepat waktu, dan tidak istirahat dengan cukup, tidak mampu menyelesaikan tugas/pekerjaan lain dengan tepat waktu, dan tidak memiliki tujuan dalam hidupnya, sehingga hal ini menyebabkan kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja akan tinggi. Hal ini sejalan dengan Gul dan Pesendorfer (dalam Gunarsa, 2004) kontrol diri rendah, cenderung bertingkah laku yang tidak sesuai atau perilakunya menyimpang dari kaidah atau norma-norma dan aturan-aturan yang ada, termasuk diantaranya adalah melanggar tata tertib sekolah, individu kurang memiliki kemampuan dalam menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku positif atau yang sesuai dengan norma sosial.

Dengan data pendukung dari beberapa penelitian terdahulu, seperti penelitian yang dilakukan oleh Masyita (2016) tentang “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan *Game Online* pada Pemain Dota 2 Malang”

menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri terhadap kecanduan *game online*. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Kurniawati (2017) dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan Internet pada Remaja” yang menunjukkan adanya pengaruh negatif signifikan kontrol diri terhadap kecanduan internet. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurningtyas dan Ayriza (2021) dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan *Smartphone* pada Remaja” yang hasilnya menunjukkan terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara kontrol diri terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah jenis variabel terikat dalam penelitian, populasi yang berbeda yaitu remaja yang bermain *free fire*, dan tempat penelitian yang berbeda yaitu dilakukan di Jakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja yang bermain *free fire* di Jakarta. Hipotesis dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh negatif dari kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja yang bermain *free fire* di Jakarta.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data penelitian yang dihasilkan berupa angka yang kemudian dianalisis menggunakan statistik. Penelitian kuantitatif ini bersifat kausal-komparatif atau sebab akibat dengan melibatkan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui sejauh mana pengaruh antara kontrol diri terhadap kecanduan *game online*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang bermain *free fire* di Jakarta dengan jumlah yang tidak diketahui (*unknown population*). Peneliti menggunakan rumus *Lemeshow* dalam menentukan jumlah sampel yang hasilnya menunjukan jumlah sebanyak 97 sampel dan dibulatkan menjadi 100 sampel dengan karakteristik remaja tinggal di Jakarta, menggunakan *smartphone*, bermain *free fire*, dan berusia 13-20 tahun karena dilihat bahwa umur 12 tahun adalah masa peralihan dari

anak-anak menuju remaja dan pada umur 21 tahun adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa, hal ini sejalan dengan Menurut Papalia dan Olds (dalam Papalia, Olds, dan Feldman, 2009) masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* karena tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik pengambilan yang digunakan yaitu *accidental sampling*, dimana teknik penentuan sampel secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk kuesioner dengan bentuk skala Likert yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2013).

Skala kontrol diri dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori Self-control Scale milik Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yang dimodifikasi dari penelitian Hutasuht (2020) dengan judul Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online* di *Smartphone* pada Remaja untuk mengukur perbedaan tingkat kontrol diri dari setiap individu dengan lima aspek yaitu *Self-discipline*, *Delibrate/nonimpulsive*, *Healthy habits*, *Work ethic*, dan *Reliability*. Alat ukur ini memiliki reliabilitas sebelum dimodifikasi dan sebelum diuji coba dengan nilai koefisien Cronbach's Alpha (α) = 0,850. Untuk menyesuaikan dengan fenomena yang akan diteliti, peneliti memodifikasi beberapa aitem dalam alat ukur.

Penyusunan skala kecanduan *game online* mengacu berdasarkan tujuh aspek yang dikemukakan oleh Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009) yang dimodifikasi dari penelitian Arifin (2020) dengan judul Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Kecanduan *Game Online* pada Remaja dengan tujuh aspek yaitu *Salience*, *Tolerance*, *Mood Modification*, *Relapse*, *Withdrawal*, *Conflict*, *Problem*. Alat

ukur ini memiliki reliabilitas sebelum dimodifikasi dan sebelum diuji coba dengan nilai koefisien Cronbach's Alpha (α) = 0,961. Aitem dalam skala ini terdiri dari aitem *favorable* saja, maka peneliti memodifikasi bunyi dan menambahkan beberapa aitem *unfavorable* sesuai dengan fenomena yang akan diteliti sehingga subjek dapat memikirkan isi pertanyaan yang ada sebelum memberikan respon.

Dalam penelitian ini, Reliabilitas alat ukur akan diuji dengan teknik *internal consistency*, yaitu mencoba alat ukur sekali saja untuk memperoleh data yang akan dianalisis dengan rumus tertentu (Sugiyono, 2013). Alat ukur dikatakan reliabel jika angka *Cronbach Alpha* (α) $\geq 0,70$. Berdasarkan uji Reliabilitas pada alat ukur kontrol diri sebesar (α) = 0,955 dan alat ukur kecanduan *game online* sebesar (α) = 0,954.

Teknik validitas yang digunakan adalah validitas internal yaitu dengan tipe *construct validity* atau validitas konstruk karena aspek-aspek yang diukur dengan berlandaskan teori tertentu (Sugiyono, 2013). Dikatakan valid apabila (r) $\geq 0,30$, bila korelasi tiap faktor tersebut positif dan besarnya 0,30 ke atas maka faktor tersebut merupakan valid, sedangkan jika korelasi di bawah 0,30, maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang (Sugiyono, 2013). Berdasarkan uji validitas pada alat ukur kontrol diri terdapat 48 aitem valid yang memiliki rentang skor (r) = 0,361 – 0,868. Sedangkan pada alat ukur kecanduan *game online* terdapat 51 aitem valid yang memiliki rentang skor (r) = 0,303 – 0,785.

Teknik analisis data yang digunakan adalah frekuensi, uji normalitas, uji regresi linear sederhana, kategorisasi dan statistik deskriptif. Untuk melihat data demografi secara menyeluruh dari responden penelitian, peneliti membuat frekuensi berupa jenis kelamin, usia, dan durasi bermain *free fire*.

Uji normalitas sebaran dilakukan dengan menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Tes* untuk mengetahui apakah data telah terdistribusi normal. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normalitas sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka hasil sebaran dikatakan normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka hasil sebaran data dikatakan tidak normal (dalam Masyita, 2016).

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui sejauh mana atau pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Data dikatakan memiliki pengaruh jika $\text{sig} (p) < 0,05$ maka dapat dikatakan terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online*. Kategorisasi subjek bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2015).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 100 remaja yang bermain *free fire* di Jakarta. Adapun gambaran umum responden penelitian sebagai berikut :

Tabel 1

Gambaran jenis kelamin responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	66	66%
Perempuan	34	34%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah responden terbanyak dari remaja yang bermain *free fire* di Jakarta adalah berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 66 remaja (66%).

Tabel 2

Gambaran usia responden

Usia	Frekuensi	Presentase
13-15 tahun	47	47%
16-18 tahun	23	23%
19-20 tahun	30	30%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa jumlah responden terbanyak yaitu pada usia 13-15 tahun sebanyak 47 remaja (47%).

Tabel 3

Gambaran durasi bermain *free fire*

Durasi bermain <i>free fire</i> dalam sehari	Frekuensi	Presentase
1 jam	37	37%
2-4 jam	51	51%
>4 jam	12	12%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa jumlah responden terbanyak bermain *free fire* dalam sehari yaitu durasi 2-4 jam sebanyak 51 remaja (51%). Hasil analisis yang

diperoleh dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4
Hasil nilai Anova

Model	Df	F	Sig
Regression	1	30,107	0,000

Berdasarkan tabel 4 hasil nilai Anova pada tabel 4, dapat dilihat nilai sig. (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja yang bermain *free fire* di Jakarta.

Tabel 5
Hasil model summary

Model	R	R square
1	0,485	0,235

Berdasarkan tabel 5 hasil model *summary*, dapat dilihat nilai R sebesar 0,485 dan nilai *R square* = 0,235. Artinya, pengaruh antara variabel kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* sebesar 23,5%. Sedangkan sisanya sebesar 76,5% dipengaruhi oleh variabel atau faktor-faktor lain.

Tabel 6
Hasil nilai koefisien

	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Constan	186,672	13,788		13,538	0,000
Kontrol Diri	-0,523	0,095	-0,485	-5,487	0,000

Berdasarkan tabel 6 hasil nilai koefisien konstanta A sebesar 186,672 dan nilai konstanta B sebesar -0,523. Nilai (-) 0,523 menunjukkan bahwa pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* bernilai negatif. Sehingga dapat dibuat persamaan regresi linear sederhana $Y = 186,672 - 0,523X$, dapat dikatakan ketika Y atau kecanduan *game online* naik satu satuan, maka kontrol diri akan turun sebesar -0,523.

Tabel 7
Hasil kategorisasi kontrol diri

Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
$X \geq 143,56$	Tinggi	48	48%
$X < 143,56$	Rendah	52	52%
Total		100	100%

Dari hasil tabel 7 dapat dilihat bahwa skor kontrol diri yang dikategorikan tinggi memiliki skor total lebih besar atau sama dengan mean (μ) 143,56 dan skor kontrol diri yang dikategorikan rendah memiliki skor total lebih kecil dari mean (μ) 143,56. Hasil yang paling banyak terdapat pada kategorisasi rendah yaitu sebanyak 52 remaja (52%) dan pada kategorisasi tinggi sebanyak 48 remaja (48%).

Tabel 8
Hasil kategorisasi kecanduan game online

Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
$X \geq 111,53$	Tinggi	53	53%
$X < 111,53$	Rendah	47	47%
Total		100	100%

Dari hasil tabel 8 dapat dilihat bahwa skor kecenderungan kecanduan *game online* yang dikategorikan tinggi memiliki skor total lebih besar atau sama dengan mean (μ) 111,53 dan skor kecenderungan kecanduan *game online* yang dikategorikan rendah memiliki skor total lebih kecil dari mean (μ) 111,53. Hasil yang paling banyak terdapat pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 53 responden dengan presentase 53% dan pada kategorisasi rendah sebanyak 47 responden dengan presentase 47%.

Tabel 9
Statistik Deskriptif kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan game online

Kecenderungan Kecanduan Game Online					
Kontrol Diri	Tinggi	Presentase	Rendah	Presentase	Total
Tinggi	13	27,1%	35	72,9%	48 (100%)
Rendah	40	76,9%	12	23,1%	52 (100%)
Total	53	53%	47	47%	100 (100%)

Berdasarkan tabel 4.12 dapat dilihat bahwa remaja yang memiliki kontrol diri rendah dan kecenderungan kecanduan *game online* tinggi sebanyak 40 remaja (76,9%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data statistik dengan menggunakan uji regresi linear

sederhana menunjukan terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja yang bermain *free fire* di Jakarta. Diperoleh juga nilai koefisien regresi dengan hasil -0,523 yang artinya pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* bernilai negatif. Berdasarkan hasil uji tersebut, hipotesis pada penelitian ini diterima yang artinya, terdapat pengaruh negatif kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online*.

Hal ini sejalan dengan penelitian Masyita (2016) tentang Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Pemain Dota 2 Malang yang hasilnya menunjukan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri terhadap kecanduan *game online*. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Kurniawati (2017) dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan Internet pada Remaja” yang menunjukkan adanya pengaruh negatif signifikan kontrol diri terhadap kecanduan internet. Pada penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nurningtyas dan Ayriza (2021) dengan judul Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan *Smartphone* pada Remaja yang hasilnya menunjukan terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara kontrol diri terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja. Pada hasil penelitian Kurniawati (2017) tersebut menggunakan variabel kecanduan internet dan pada penelitian Nurningtyas dan Ayriza (2021) menggunakan variabel Intensitas Penggunaan *Smartphone* berbeda dengan penelitian ini yang menggunakan kecanduan *game online* tetapi dari hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh negatif terhadap perilaku-perilaku menyimpang yang dilakukan oleh remaja.

Dalam penelitian ini nilai dari determinasi atau R square sebesar 0,235 diketahui bahwa kontrol diri berpengaruh sebesar 23,5% terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada pemain *free fire* di Jakarta, sisanya sebesar 76,5% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Perkembangan teknologi juga mengarahkan remaja mengenal lebih cepat dalam penggunaan *smarthphone*, dalam

hal ini fasilitas hiburan menjadi daya tarik tersendiri salah satunya bermain *game online*. *Game online* memberikan dampak positif seperti meningkatkan kemampuan koordinasi antara otak, tangan dan mata sekaligus melatih kemampuan dan kecepatan masing-masing organ ini, meningkatkan kemampuan bahasa dan membaca. Namun, disisi lain *game online* juga memberikan dampak negatif salah satunya adalah kecanduan *game online*.

Remaja dengan kecenderungan kecanduan *game online* secara tidak disadari telah membentuk perilaku yang cenderung kearah negatif dengan mengutamakan kepuasan dirinya, meminta tambahan waktu, merasakan emosi tidak stabil atau adanya perubahan suasana hati, tetap kembali ke pola awal, kesulitan menarik dirinya, memiliki konflik antar pribadi, dan masalah pada diri sendiri. Perilaku tersebut juga memberikan dampak negatif bagi remaja dari segi kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan keuangan. Hal ini sejalan dengan menurut Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009) yang mengungkapkan bahwa seseorang yang banyak menghabiskan waktunya untuk bermain *game* biasanya akan sulit untuk meninggalkannya.

Sulitnya remaja dalam meninggalkan kegiatan bermainnya tersebut disebabkan karena ketidakmampuan remaja dalam memfokuskan dirinya saat melakukan sesuatu, memikirkan pertimbangan tertentu, mengatur pola perilakunya, memberikan perhatiannya pada pekerjaan, dan menjalankan rencana jangka panjang. Hal ini sejalan dengan yg dikatakan Young (2007) bahwa salah satu faktor penyebab dari kecanduan *game online* adalah *lack of control* atau ketidakmampuan mengontrol diri.

Temuan dalam penelitian ini yaitu lebih banyaknya jumlah remaja yang memiliki kontrol diri rendah diikuti dengan lebih banyaknya jumlah remaja yang memiliki tingkat kecenderungan *game online* tinggi. Remaja yang bermain *free fire* pada penelitian ini yang memiliki kontrol diri rendah adalah remaja dengan skor ($< 143,56$) sebanyak 52 remaja (52%). Hal ini didukung dengan respons remaja pada kuesioner yang lebih banyak memilih Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS) pada aitem “Saya tidak menjadikan tugas sebagai prioritas utama”, juga memilih Tidak

Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS) pada aitem “Saya mengenali tantangan yang akan saya hadapi”. Penelitian ini selaras dengan Kurnia, Sitasari, dan Safitri (2020) yang mengatakan bahwa remaja yang memiliki kontrol diri rendah lebih sibuk dengan dirinya sendiri dan lebih sulit dalam mengendalikan diri terhadap situasi yang dihadapi.

Artinya remaja tidak mampu fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan, sulit mengambil keputusan antara kegiatan lainnya yang lebih penting dari pada bermain *game*, tidak mampu mengatur jeda dalam bermain untuk kesehatan mata, tidak makan tepat waktu, dan tidak istirahat dengan cukup, tidak mampu menyelesaikan tugas/pekerjaan lain dengan tepat waktu, dan tidak memiliki tujuan dalam hidupnya, sehingga hal ini menyebabkan kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja akan tinggi. Hal ini sejalan dengan Gul dan Pesendorfer (dalam Gunarsa, 2004) kontrol diri rendah, cenderung bertingkah laku yang tidak sesuai atau perilakunya menyimpang dari kaidah atau norma-norma dan aturan-aturan yang ada, termasuk diantaranya adalah melanggar tata tertib sekolah, individu kurang memiliki kemampuan dalam menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku positif atau yang sesuai dengan norma sosial.

Begitupun sebaliknya remaja yang bermain *free fire* yang memiliki kontrol diri tinggi pada penelitian ini dengan nilai skor ($\geq 143,56$) sebanyak 48 remaja (48%). Artinya dalam menjalankan kegiatan kesehariannya, remaja dengan kontrol diri tinggi mampu fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan, mampu mengambil keputusan antara kegiatan lainnya yang lebih penting dari pada bermain *game*, mampu mengatur jeda dalam bermain untuk kesehatan mata, dapat makan tepat waktu, dan cukup waktu istirahat, mampu menyelesaikan tugas/pekerjaan lain dengan tepat waktu, dan memiliki tujuan dalam hidupnya, sehingga kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja akan rendah. Hal ini sejalan dengan Rianti dan Rahardjo bahwa pelajar yang memiliki kontrol diri tinggi, mereka akan lebih berperilaku yang positif dan mampu bertanggung jawab, seperti tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar (dalam Marsela & Supriatna, 2019).

Remaja yang bermain *free fire* dengan tingkat kecenderungan kecanduan *game online* tinggi pada penelitian ini memiliki skor ($\geq 111,53$) sebanyak 53 remaja (53%), sedangkan remaja yang bermain *free fire* memiliki tingkat kecenderungan kecanduan *game* rendah pada penelitian ini memiliki skor ($< 111,53$) sebanyak 47 remaja (47%). Hal ini didukung dengan respon remaja pada kuesioner yang lebih banyak memilih Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS) pada aitem “Saya bermain *game online* untuk menghilangkan stres” juga memilih Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS) pada aitem “Bermain *game online* tidak membuat perasaan saya senang”. Hal ini sejalan dengan Young (2007) mengungkapkan perasaan begairah, gembira, dan riang, merupakan penguat bentuk kecanduan pada pengguna *game online*.

Dalam penelitian ini terdapat 40 remaja (76,9%) yang memiliki kontrol diri rendah dan tingkat kecenderungan kecanduan *game online* tinggi. Hal ini sejalan dengan teori Ghufro dan Risnawita (2017) yang mengatakan faktor internal kontrol diri adalah usia, dimana semakin bertambahnya usia, maka seharusnya seorang individu semakin memiliki kontrol diri yang baik, pada penelitian ini didominasi oleh remaja berusia 13-15 tahun. Usia tersebut dianggap sebagai masa negatif, karena pada masa ini terdapat sikap dan sifat negatif yang belum terlihat dalam masa kanak-kanak, individu merasa bingung, cemas, takut dan gelisah (Hurlock, 2003).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif dari kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja yang bermain *free fire* di Jakarta. Pada penelitian ini, diperoleh nilai koefisien regresi dengan hasil - 0,523 yang artinya pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* bernilai negatif. Hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja yang bermain *free fire* di Jakarta. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja yang bermain *free fire* di Jakarta. Dalam penelitian ini nilai dari

determinasi atau R square sebesar 0,235 diketahui bahwa kontrol diri berpengaruh sebesar 23,5% terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada pemain *free fire* di Jakarta, sisanya sebesar 76,5% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain. Pada penelitian ini diketahui bahwa remaja yang bermain *free fire* di Jakarta paling banyak memiliki kontrol diri yang rendah yaitu sebanyak 52 remaja atau (52%) dan jumlah ini juga diikuti oleh banyaknya jumlah kecenderungan kecanduan *game online* yang tinggi sebanyak 53 remaja atau (53%). Temuan dari penelitian ini adalah remaja yang bermain *free fire* di Jakarta yang lebih banyak memiliki kontrol diri rendah dengan diikuti banyaknya jumlah remaja yang memiliki kecenderungan kecanduan *game online* tinggi sebanyak 40 remaja (76,9%).

Daftar Pustaka

- Arifin, D. T. (2020). *Hubungan antara adversity quotient dengan kecanduan game online pada remaja* (Skripsi). Universitas Mercubuana. Diambil dari <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/>.
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-teori psikologi* (R. Kusumaningratri (ed.)). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S. (2004). *Dari anak sampai usia lanjut*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia. <http://books.google.com>
- Herdyanto, J. (2018). *Hubungan kecanduan game online dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UKSW* (Skripsi). Universitas Kristen Satya Wacana. Diambil dari <https://repository.uksw.edu/>
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hutasuhut, C. N. (2020). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online di smarthphone pada remaja* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Suska. Diambil dari <http://repository.uin-suska.ac.id/>
- Juniman, P. T. (2018, 20 Juni). Alasan WHO tetapkan kecanduan video game gangguan kesehatan. *Cnnindonesia.Com*. Diambil dari <https://m.cnnindonesia.com>
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., & Safitri. (2020). Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58–67.
- Kurniawati, A. (2017). *Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada remaja* (Skripsi). Universitas Airlangga. Diambil dari <http://repository.unair.ac.id/>
- 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.
- Maulida, L. (2018, 17 Oktober). Jumlah gamer di Indonesia capai 100 juta di 2020. *Tek.Id*. Diambil dari <https://www.tek.id>
- Marsela, R. D., & Mamat, S. (2019). Kontrol diri: definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. Diambil dari <http://umtas.ac.id/>
- Masyita, A. R. (2016). *Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan game online pada pemain dota 2 Malang* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Malang. Diambil dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/>
- Miranda, P. H., Waluyanto, H. D., & Zacky, A. (2018). Perancangan buku komik sebagai media informasi mengenai dampak game terhadap perilaku sosial anak. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(12), 9.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148–158.
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). *Pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan smartphone pada remaja*.

Acta Psychologia, 3(1), 14–20.

- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Penjualan voucher online games di OttoPay meningkat 10 kali lipat. (2020). *Tribunnews.Com*. Diambil dari <https://www.tribunnews.com/>
- Rizkia, C. (2019, July 8). Apa saja aktivitas favorit pengguna smartphone di Indonesia. *Technologue.Id*. Diambil dari <https://technologue.id>
- Sandy, T. A., & Hidayat, W. N. (2019). *Game mobile learning*. Malang: Multi-media Edukasi.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–322.
- Wirawan, J. (2019, 4 Desember). Anak kecanduan game online: ‘memegang pisau’ dan ‘memukul wajah ibu’, dirawat di rumah sakit jiwa. *BBC News.Com*. Diambil dari <https://www.bbc.com>
- Young, K. S. (2007). Treatment outcomes with internet addicts. *Clinical Director Center for Internet Addiction Recovery*, 10(5), 671–679.