

Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Siswa SMAN 2 Padang Panjang

Yudi Apriansyah¹, Sulaiman²

¹²Program Studi Pendidikan Agama Islam, Departemen Ilmu Agama Islam,
Universitas Negeri Padang
e-mail: yudiwr13@gmail.com sulaiman@fis.unp.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Siswa SMAN 2 Padang Panjang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi dengan menggunakan bantuan SPSS versi 24. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMAN 2 Padang Panjang sebanyak 882 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 89 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, observasi, dan dokumentasi. Uji prasyarat analisis menggunakan uji normalitas. Penelitian ini menggunakan analisis data regresi linear sederhana meliputi uji f, uji, dan uji determinansi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh sebesar 6,4% oleh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada siswa SMAN 2 Padang Panjang.

Kata Kunci : *Kontrol Diri, Kecanduan Game Online*

Abstract

The purpose of this research is to analyze the influence of self-control on online game addiction among students at SMAN 2 Padang Panjang. This research is a quantitative research with a correlation method using SPSS version 24. The population in this research is 882 students of SMAN 2 Padang Panjang. The sample used was 89 people. Data collection techniques use questionnaires, observation and documentation. Test the analysis prerequisites using the normality test. This research uses simple linear regression data analysis including the f test, test, and determination test. The results of this study show that there is an influence of 6.4% by self-control on online game addiction among students at SMAN 2 Padang Panjang.

Keywords: *Self Control, Online Game Addiction*

PENDAHULUAN

Menurut Krista (Rahmawati, 2022) game online adalah permainan dalam bentuk digital yang menggunakan jaringan internet pada saat akan dimainkan. Game online merupakan kegiatan yang baru bagi beberapa orang diberbagai kalangan baik anak muda ataupun pelajar (Rahmawati, 2022). Game online juga memiliki dampak terhadap penggunanya, baik dampak positif maupun dampak negative. Dampak negatifnya, seperti sering lalai dalam melakukan banyak hal, perubahan emosional bagi pengguna, dan juga dalam segi ekonomi karena beberapa game online juga memiliki fitur *top up* untuk mendapatkan *item-item* tertentu.

Kecanduan game online menurut Young (Valentine & Smith, 2022) salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Menurut Zaenatul Huda dalam jurnal yang dia tulis Permasalahan saat ini adalah terjadinya kecanduan terhadap game online karena beberapa pengguna tidak bisa mengontrol dirinya (HUDA, 2021). Fenomena yang terjadi di Semarang, Jawa Tengah, mengutip pemberitaan di detik.com pada tanggal 31 Oktober 2019 terdapat kasus anak remaja yang mengalami gangguan jiwa

karena diperkirakan mengalami kecanduan game online. Remaja tersebut berjumlah 8 anak mengalami gangguan jiwa karena terlalu sering bermain game online dan akhirnya mereka mendapatkan perawatan di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Amino Gondohutomo kota Semarang. Kebiasaan bermain game online tersebut membuat mereka terasing di dalam lingkungannya karena mereka disibukan dengan game masing-masing (HUDA, 2021). Seorang pakar psikologi di Amerika, David Greenfield (Syahrani, 2015), juga menemukan sekitar 6% dari pengguna internet mengalami ketergantungan online game.

Kontrol diri akan menjadi salah satu hal yang sangat berpengaruh terhadap pecandu game online. Goldfried & Merbaum (Mauludiyah & Darminto, 2020) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk menyusun dan mengatur perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif. Dengan adanya kontrol diri yang tinggi yang dimiliki seseorang kecanduan game online dapat diminimalisir. Sehingga dapat disimpulkan jika kontrol diri tinggi maka kecanduan game online akan rendah.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan di SMAN 2 Padang Panjang peneliti menemukan bahwa dari puluhan siswa yang telah masuk kedalam buku kasus, terdapat sebagian siswa yang memiliki kasus sering terlambat dan ada juga yang memiliki hasil belajar yang buruk. Guru BK di sekolah tersebut juga mengatakan bahwa siswa yang terlambat sering beralasan karena sering begadang untuk bermain game online dan terlambat saat bangun pagi. Pada saat melakukan observasi peneliti juga menemukan bahwa kebanyakan siswa di SMAN 2 Padang Panjang juga menggunakan atau memainkan *game online* seperti Mobile Legend, PUBG, COC, dan DOTA 2 namun kebanyakan dari mereka adalah siswa laki-laki. Hal ini terlihat ketika acara *class meeting* tersebut, OSIS disekolah tersebut juga menjadikan *game online* sebagai ajang kompetisi antar kelas, seperti ajang kompetisi lainnya pertandingan *game online* diikuti seluruh kelas yang mana mereka mengirim lima orang pemain sebagai perwakilan perkelasnya. Dari pernyataan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut, untuk mengetahui besar pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada siswa SMAN 2 Padang Panjang.

METODE

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian kuantitatif. Menurut Cooper & Schindler dalam (Prajitno, 2013) riset kuantitatif mencoba melakukan pengukuran yang akurat terhadap sesuatu. Kuantitatif dengan metode korelasi dengan menggunakan bantuan SPSS versi 24. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMAN 2 Padang Panjang sebanyak 882 orang. Cara pengambilan sampel ditentukan menggunakan teknik random sampling dan sampel yang digunakan sebanyak 89 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, observasi, dan dokumentasi. Uji prasyarat analisis menggunakan uji normalitas. Penelitian ini menggunakan analisis data regresi linear sederhana meliputi uji f, uji, dan uji koefesien determinansi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Untuk menentukan kriteria interpretasi kedua variabel Riduwa 2011 (Yahya & Saleh, 2021) menyatakan untuk menentukan kriteria interpretasi variabel adalah sebagai berikut:

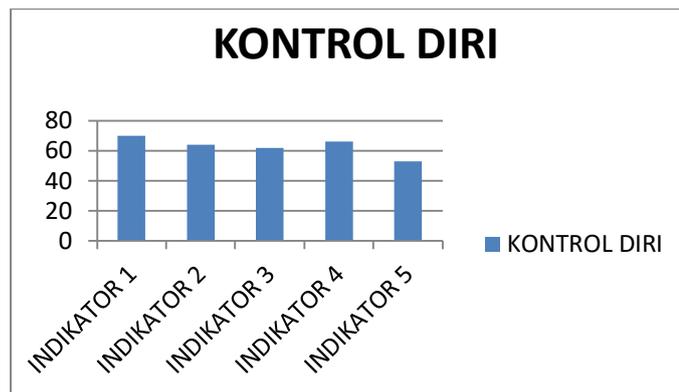
Skor 81% - 100% Sangat Tinggi

Skor 61% - 80% Tinggi

Skor 41% - 60% Sedang

Skor 21% - 40% Rendah

Skor 0% - 20% Sangat Rendah



Dari grafik dan tabel pernyataan responden diatas dapat dilihat bahwa tingkat kontrol diri siswa SMAN 2 Padang Panjang berada pada kriteria Tinggi (64%), dapat disimpulkan bahwa siswa SMAN 2 Padang Panjang memiliki tingkat kontrol diri yang bisa dikatakan baik atau masih dalam kategori aman.



Dari grafik pernyataan responden diatas dapat dilihat bahwa tingkat kecanduan *game online* siswa SMAN 2 Padang Panjang berada pada Rendah (57%), sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa SMAN 2 Padang Panjang memiliki tingkat kecanduan *game online* yang bisa dikatakan masih dalam kategori aman.

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		89	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	20.70148658	
Most Extreme Differences	Absolute	.171	
	Positive	.171	
	Negative	-.100	
Test Statistic		.171	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.010 ^d	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.007
		Upper Bound	.012

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.

Sumber: Hasil Olahan SPSS versi 24

Hasil analisis distribusi data diuji menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data diperoleh dari distribusi yang bersifat normal. Setelah proses pengolahan data dengan memanfaatkan SPSS versi 24, analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi output adalah $\alpha = 0,10$. Nilai ini mengindikasikan bahwa signifikansi lebih besar daripada α ($0,10 > 0,05$), yang menggambarkan bahwa data tersebut mengikuti distribusi normal. Variabel independen kontrol diri (X) terhadap variabel dependen kecanduan *game online* (Y) data berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Uji t

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14.641	15.481		.946	.347
	xtotal	.414	.169	.254	2.445	.016

a. Dependent Variable: ytotal

Sumber: Hasil Olahan SPSS Versi 24

Berdasarkan output diatas diketahui nilai T hitung berjumlah 2.445 dan T tabel 1,987 (dengan taraf signifikansi 0.025 karena korelasi uji F berjumlah besar), maka nilai T hitung $2.445 > 1,987$ T tabel maka artinya terdapat pengaruh yang signifikan/kuat antara variabel Kontrol Diri (X) terhadap variabel Kecanduan *Game Online* (Y).

Koefisien Determinansi (R Square)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.254 ^a	.064	.054	20.820

a. Predictors: (Constant), xtotal

b. Dependent Variable: ytotal

Sumber : Hasil Olahan Data Statistik SPSS Versi 24

Berdasarkan tabel diatas menggambarkan nilai korelasi/hubungan (R) yaitu 0,254, dan persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel yang disebut dengan koefisien determinasi R kuadrat. Koefisien determinasi keluaran (R Square) sebesar 0,064 yang berarti pengaruh variabel bebas (Kontrol Diri) sebesar 6,4% terhadap variabel terikat (Kecanduan *Game Online*). Sedangkan sisanya 93,6% dipengaruhi faktor lain diluar penelitian.. Kecanduan *Game Online* (Y), Koefisien determinasi dilambangkan dengan R Square pada Output SPSS versi 24 dan model *summary*.

Pembahasan

Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh negatif sebesar 6,4% oleh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada siswa SMAN 2 Padang Panjang. Sisanya adalah pengaruh dari faktor yang lain. Semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa SMAN 2 Padang Panjang maka tingkat kecanduan *game online* akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* pada siswa SMAN 2 Padang Panjang.

Untuk itu siswa SMAN 2 Padang Panjang perlu memiliki dan meningkatkan

tingkat kontrol diri mereka masing-masing untuk menghindari hal-hal yang berdampak negatif terhadap diri mereka seperti, salah satunya dampak kecanduan bermain *game online*. Islam juga menganjurkan umatnya untuk mengontrol diri agar terhindar dari perbuatan-perbuatan perbuatan tercela. Dalam islam kontrol diri hampir sama halnya dengan menahan nafsu, yang mana orang-orang yang mengikuti hawa nafsu tentunya akan mendatangkan mudarat bagi mereka, serta mereka yang tidak dapat mengendalikan nafsu mereka akan menimbulkan kelalaian pada diri mereka dan mereka akan jauh dari Allah SWT. Seperti yang dijelaskan dalam surat Al-Kahf ayat 28, yang berbunyi:

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۗ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَلَا تَطَّعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا ۗ وَاتَّبِعْ هَوَاهُ ۗ وَكَانَ أَمْرَهُ فَرطًا

Artinya : Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas. (Q.S Al-Kahf: 28).

Dan juga dalam sebuah ceramah seorang ustad juga mengatakan bahwa cara mengendalikan nafsu adalah dengan cara berpuasa, karena dengan berpuasa kita dilarang untuk makan, minum, dan melakukan hal-hal yang dapat mengurangi atau merusak faedah puasa.

Dalam Islam bermain *game online* tidaklah dilarang, karena bermain *game online* merupakan salah satu hiburan. Apalagi hiburan juga salah satu kebutuhan manusia, karena dengan mendapatkan hiburan manusia dapat melepaskan lelah dan stress dalam menjalani kehidupan mereka. Seperti yang tertera dalam surat Al-Ankabut ayat 64, yang berbunyi:

وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌّ وَلَعِبٌ ۚ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ

Artinya: Dan tiadalah kehidupan dunia ini melainkan senda gurau dan main-main. Dan sesungguhnya akhirat itulah yang sebenarnya kehidupan, kalau mereka mengetahui. (QS. Al-Ankabut 64)

Ayat ini menunjukkan bahwa dalam kehidupan sehari-hari kita membutuhkan hiburan dalam bentuk apapun, salah satunya bermain *game online*.

Bermain *game online* sebagai hiburan tentu tidak akan menyebabkan masalah. Namun, jika bermain *game online* dengan berlebihan tentunya juga akan menimbulkan masalah. Untuk itu perlu bagi kita memiliki kontrol diri yang baik. Terutama bagi pelajar, sekarang pada umumnya para pelajar bermain *game online*. *Game online* dapat menjadi sarana yang bagus bagi mereka dalam melepaskan bosan dan lelah ketika belajar, namun mereka juga harus dapat mengontrol diri mereka untuk tidak bermain secara berlebihan agar tidak mendatangkan masalah dalam masa pendidikan mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis koefisien determinasi dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada siswa SMAN 2 Padang Panjang, hal ini dapat dilihat dari nilai 0,064 dengan signifikansi (p) = (0,000), yang berarti $P < 0,01$. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh negatif sebesar 6,4% oleh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada siswa SMAN 2

Padang Panjang. Sisanya adalah pengaruh dari faktor yang lain. Semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa SMAN 2 Padang Panjang maka tingkat kecanduan *game online* akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* pada siswa SMAN 2 Padang Panjang. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri dapat menekan atau mereduksi tingkat kecanduan *game online*. Sehingga dapat dikatakan kontrol diri merupakan salah satu faktor untuk mengurangi tingkat kecanduan *game online*.

DAFTAR PUSTAKA

- Huda, Z. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online pada Remaja SMA X. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 5*, (2720–9148), 30–36. www.Kompas.Com,
- Mauludiyah, R., & Darminto, E. D. (2020). Pengaruh Kontrol Diri Pada Tingkat Kecanduan Bermain Game Online Peserta Didik Smp Negeri 1 Tulangan Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 4(11), 436–444.
- Prajitno, S. B. (2013). Metodologi penelitian kuantitatif. In *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Vol.* (Issue, pp. 1–29).
- Rahmawati, S. (2022). *Pengaruh Bermain Game Online Terhadap Minat Membaca Alqur'an Anak Di Desa Pattedong Selatan* (Vol. 17). Institut Agama Islam Negeri Palopo.
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(2443–2202), 84–92.
- Valentine, S., & Smith, G. (2022). *Komunikasi Dakwah Orang Tua Dalam Mengatasi Remaja Kecanduan Game Online Di Dusun Simpang Rowo Desa Dadapan Kecamatan Sumberejo Kabupaten Tanggamus*. Hawker Brownlow Education.
- Yahya, U., & Saleh, A. A. A. (2021). Persepsi Risiko Atas Imbauan Social Distancing Akibat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 5(2), 59–71. <https://doi.org/10.38043/jids.v5i2.3136>
- HUDA, Z. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online pada Remaja SMA X. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 5*, (2720–9148), 30–36. www.Kompas.Com,
- Mauludiyah, R., & Darminto, E. D. (2020). Pengaruh Kontrol Diri Pada Tingkat Kecanduan Bermain Game Online Peserta Didik Smp Negeri 1 Tulangan Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 4(11), 436–444.
- Prajitno, S. B. (2013). Metodologi penelitian kuantitatif. In *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Vol.* (Issue, pp. 1–29).
- Rahmawati, S. (2022). *Pengaruh Bermain Game Online Terhadap Minat Membaca Alqur'an Anak Di Desa Pattedong Selatan* (Vol. 17). Institut Agama Islam Negeri Palopo.
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(2443–2202), 84–92.
- Valentine, S., & Smith, G. (2022). *Komunikasi Dakwah Orang Tua Dalam Mengatasi Remaja Kecanduan Game Online Di Dusun Simpang Rowo Desa Dadapan Kecamatan Sumberejo Kabupaten Tanggamus*. Hawker Brownlow Education.
- Yahya, U., & Saleh, A. A. A. (2021). Persepsi Risiko Atas Imbauan Social Distancing Akibat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 5(2), 59–71. <https://doi.org/10.38043/jids.v5i2.3136>