
HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 GODONG

Niken Larasati¹⁾, Siti Fitriana²⁾, Desi Maulia³⁾

¹⁾ Universitas PGRI Semarang, Semarang

²⁾ Universitas PGRI Semarang, Semarang

³⁾ Universitas PGRI Semarang, Semarang

e-mail Correspondent: nikenlrt2803@gmail.com¹⁾, sitifitriana@upgris.ac.id²⁾, desimaulia@upgris.ac.id³⁾

Received: 11-08-2025

Revised: 13-10-2025

Accepted: 07-10-2025

Info Artikel

Abstract

The background of this study is the increasing interest of students in online games, resulting in negative impacts on students, namely students becoming addicted to online games, so that students have difficulty managing time due to lack of self-control. The purpose of this study is to determine the relationship between self-control and online game addiction in grade XI students at SMA Negeri 1 Godong. The research method used is quantitative. The data collection process was carried out by distributing questionnaires to 30 grade XI 1 students of SMA Negeri 1 Godong. The results of this study are based on hypothesis testing using Pearson correlation, obtained a correlation coefficient value of 0.569 with a significance of 0.000, so this value indicates that there is a statistically significant relationship between self-control and online game addiction.

Keywords:

Self-Control, Game Addiction, Online

Abstrak.

Latar belakang pada penelitian ini yaitu meningkatnya minat siswa pada game online, mengakibatkan dampak negatif pada siswa yaitu siswa menjadi kecanduan terhadap game online, sehingga siswa kesulitan untuk mengatur waktu karena kurangnya kontrol diri. Tujuan pada penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Godong. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner pada siswa kelas XI 5 SMA Negeri 1 Godong yang berjumlah 30 siswa. Hasil penelitian ini yaitu berdasarkan uji hipotesis menggunakan korelasi pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,569 dengan signifikansi 0,000, sehingga nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kontrol diri dan kecanduan game online.

Kata kunci:

Kontrol Diri, Kecanduan Game, Online

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat ini memudahkan setiap individu untuk mengakses informasi-informasi dengan mudah yang ada di internet baik melalui

handpone maupun laptop, selain itu dengan adanya teknologi juga memudahkan setiap individu untuk melakukan komunikasi jarak jauh, Yaqin et al., (2022). Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi berpengaruh pada semua bidang kehidupan, tak terkecuali pada bidang hiburan. Pada saat ini hiburan tidak hanya ada di dunia nyata, tetapi dengan adanya teknologi, hiburan juga ada di dunia maya. Salah satu hiburan yang saat ini digemari di dunia maya yaitu *game online*, Wahid & Fauzan(2021). *Game online* adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang pada waktu bersamaan melalui jaringan interne, Azis & Nasir (2024). Berdasarkan jumlah unduhan di *google play store*, Indonesia menduduki urutan ketiga di dunia dengan jumlah unduhan *game online* sebanyak 3,37 juta pada tahun 2022, Hannan & Ardhani (2024). Hal ini dikarenakan bagi generasi milenial, bermain *game online* merupakan suatu *tren* budaya yang populer dan dapat dinikmati bersama, kapanpun dan dimanapun.

Implementasinya pada saat ini banyak terjadi kecanduan terhadap *game online*, hal ini dikarenakan beberapa pengguna tidak bisa mengontrol dirinya. *Game online* diciptakan untuk sarana hiburan yang digunakan untuk meminimalisir rasa stress saat individu kelelahan dalam bekerja ataupun penat karena banyak tugas. Akan tetapi justru penguana *game online* bermain secara berlebihan. Hal tersebut dapat mengakibatkan kecanduan. Kecanduan tersebut dapat dilihat dari intensitas bermain oleh para pengguna *game online* yang semakin berkembang dari waktu ke waktu. Kecanduan *game online* dapat diartikan sebagai penggunaan *permainan game online secara* berlebihan yang mengakibatkan munculnya tanda-tanda atau gangguan kognitif, emosi, dan perilaku termasuk didalamnya adalah kehilangan kontrol terhadap permainan, toleransi, dan menarik diri, Sari & Astuti (2020). Individu yang telah mengalami kecanduan *game online* akan berusaha memenuhi keinginannya dengan cara menambah waktu ketika bermain *game online*, Huda (2021).

Kelompok usia yang paling rentan kecanduan *game online* salah satunya adalah remaja. Berkaitan dengan kecanduan *game online*, individu yang termasuk dalam kategori remaja menjadi target utama yang memiliki kecanduan *game online*. Di Indonesia terdapat 54,1% remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online* yaitu 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain *game online* 2-10 jam per minggu, Azis & Nasir (2024). Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecanduan *game online*, Sari & Astuti (2020). Kontrol diri berupa kemampuan mengendalikan dan mengarahkan perilaku, Anggraeni & Soetjningsih (2023). Maka jika seorang individu tidak bisa mengendalikan dirinya, dia akan mengalami kecanduan *game online*, begitu pula sebaliknya, jika seorang individu dapat mengendalikan dirinya maka tidak akan mengalami kecanduan *game online*.

Berdasarkan usia yang paling rentan mengalami kecanduan *game online* yaitu siswa SMA, Gurusinga (2020). SMA Negeri 1 Godong merupakan Sekolah Menengah Atas yang beberapa siswanya ada yang mengalami kecanduan terhadap *game online*. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada beberapa siswa di SMA Negeri 1 Godong ada satu siswa yang mengaku bermain *game online* dengan durasi 3 jam ketika hari sekolah dan hampir 7 jam ketika libur sekolah, namun siswa ini mengaku bahwa dengan bermain *game online* sama sekali tidak mengganggu tugas sekolahnya dikarenakan tugas sekolah selalu dikerjakan diawal. Dan ada tiga siswa yang bermain *game online* dengan durasi 1-2 jam, dan mengaku bahwa dengan bermain *game* mengganggu tugas sekolah dan juga tugasnya dirumah. Hal ini membuktikan bahwa seseorang yang suka bermain *game online* sulit untuk mengontrol dirinya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hammam & Purwanto (2024) bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*, dimana jika tidak dapat mengontrol

diri maka akan meningkatkan kecanduan terhadap *game online*. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Bawamenewi & Syaim (2025) bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Mauludiyah & Darminto(2020) bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*.

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka penulis mengambil judul penelitian tentang "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Godong".

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan metode yang dilakukan dengan perhitungan, Hardani et al. (2020:254). Sampel pada penelitian ini yaitu siswa kelas XI 5 SMA Negeri 1 Godong yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner yang berisi pertanyaan yang berkaitan dengan penelitian. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala likert. Pada penelitian ini menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis dan uji koefisien determinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Validitas

Uji Validitas

No.	Rtabel	Rxy	Keterangan
Kontrol Diri			
1	0,374	0,349	TIDAK VALID
2	0,374	0,725	VALID
3	0,374	0,550	VALID
Kecanduan Game Online			
1	0,374	0,435	VALID
2	0,374	0,218	TIDAK VALID
3	0,374	0,224	TIDAK VALID

Berdasarkan hasil uji coba instrument skala kontrol diri yang telah dilakukan dengan jumlah responden 30 siswa, didapatkan bahwa ada 11 butir item yang Tidak Valid, dengan nomor pernyataan 1,5,10,13,16,17,20,21,23,25 dan 35. Untuk item pernyataan yang valid ada 29 dengan nomor pernyataan, 2,3,4,6,7,8,9,11,12,14,15,18,19,22,24,26,27,28,29,30,31,32,33, 34,36,37,38,39,dan 40.

Berdasarkan hasil uji coba instrument skala kecanduan game online yang telah dilakukan dengan jumlah responden 30 siswa, didapatkan bahwa ada 11 butir item yang Tidak Valid, dengan nomor pernyataan 2,3,6,21,22,24,26,27,31,35 dan 36. Untuk item pernyataan yang valid ada 25 dengan nomor pernyataan,1,4,5,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,23,25, 28,29,30,32,33 dan 34.

2. Uji Reliabilitas

Hasil dari instrumen kontrol diri diperoleh reliabilitas sebesar 0,923 dan pada instrumen kecanduan game online diperoleh reliabilitas sebesar 0,850. Sehingga nilai Alfa Cronbach $0,60 >$ dari rtabel maka skala dinyatakan reliabel.

3. Uji Normalitas

Uji Normalitas

Statistik	Nilai
Jumlah Sampel (N)	146
Mean	0,0000000
Standar Deviasi	8,80558994
Perbedaan Tertinggi (Absolute)	0,054
Perbedaan Positif Tertinggi	0,054
Perbedaan Negatif Tertinggi	-0,038
Nilai Statistik K-S	0,054
Asymp. Sig. (2-Tailed)	0,200c,d
Distribusi Acuan	Normal (Lilliefors Correction)

Hasil uji normalitas yaitu diperoleh nilai mean sebesar 0,0000000 dan standar deviasi sebesar 8,80558994. Nilai statistik Kolmogorov-Smirnov adalah 0,054 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200. Mengacu pada kriteria pengambilan keputusan, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data dianggap berdistribusi normal. Karena nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,200 ($> 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal.

4. Uji linearitas

Uji linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecanduan_game_Online * Kontrol_Diri	Between Groups	(Combined)	7776,342	29	268,150	3,515	,000
		Linearity	5383,540	1	5383,540	70,562	,000
		Deviation from Linearity	2392,803	28	85,457	1,120	,328
	Within Groups		8850,267	116	76,295		
Total		16626,610	145				

Nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* sebesar 0,328, yang berarti lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linear antara variabel kontrol diri dan kecanduan game online. Sehingga memenuhi asumsi linearitas yang diperlukan dalam analisis statistik parametrik.

5. Uji Hipotesis
a. Uji Korelasi

Uji Korelasi

Correlations			
		Kontrol_Diri	Kecanduan_game_Online
Kontrol_Diri	Pearson Correlation	1	,569**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	146	146
Kecanduan_game_Online	Pearson Correlation	,569**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	146	146
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Diperoleh nilai koefisien korelasi (Pearson Correlation) sebesar 0,569 antara variabel kontrol diri dan kecanduan *game online*, dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Maka nilai 0,569 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan *game online* pada siswa. Namun, karena konteksnya adalah antara kontrol diri dan kecanduan, maka interpretasi arah hubungan ini sebenarnya negatif secara makna yakni semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka tingkat kecanduan *game online* cenderung menurun, dan sebaliknya.

b. Uji Koefisien Determinasi

Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,569 ^a	,324	,319	8,83611
a. Predictors: (Constant), Kontrol_Diri				
b. Dependent Variable: Kecanduan_game_Online				

Nilai koefisien determinasi sebesar 0,324 atau 32,4%. Artinya, 32,4% variasi dalam kecanduan *game online* dapat dijelaskan oleh kontrol diri, sedangkan sisanya (67,6%) dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

Pembahasan

Uji hipotesis menggunakan korelasi pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,569 dengan signifikansi 0,000. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kontrol diri dan kecanduan *game online*. Secara matematis hubungan ini bersifat positif, tetapi secara konseptual bermakna negatif, artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa, maka kecenderungan mereka untuk mengalami kecanduan *game online* cenderung menurun, dan sebaliknya.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu prediktor penting dalam menjelaskan perilaku kecanduan *game online*. Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan kontrol diri siswa, baik melalui program bimbingan konseling, pelatihan manajemen waktu, maupun penguatan karakter, dapat menjadi strategi preventif yang efektif dalam menurunkan risiko kecanduan *game online*. Sekolah, orang tua, dan pembuat kebijakan

pendidikan perlu berkolaborasi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung terbentuknya kemampuan kontrol diri yang baik pada peserta didik.

Siswa dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung mampu membatasi waktu bermain *game*, menahan dorongan untuk terus bermain saat ada kewajiban lain seperti belajar atau membantu orang tua, serta lebih sadar akan dampak negatif dari perilaku bermain *game* secara berlebihan. Mereka juga cenderung memiliki kemampuan untuk menetapkan prioritas, menunda kepuasan, dan bertanggung jawab terhadap tugas serta peran mereka sebagai pelajar.

Sebaliknya, siswa dengan kontrol diri yang rendah lebih mudah tergoda untuk mengabaikan tanggung jawab akademik demi kesenangan sesaat yang ditawarkan oleh *game online*. Mereka lebih sulit menghentikan aktivitas bermain, meskipun sudah menyadari adanya konsekuensi negatif seperti menurunnya prestasi belajar, kelelahan, atau konflik dengan orang tua. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa, semakin besar kemampuannya untuk menghindari kecanduan *game online*, menjaga keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab, serta membentuk pola hidup digital yang sehat dan produktif.

KESIMPULAN

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan korelasi pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,569 dengan signifikansi 0,000, maka nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kontrol diri dan kecanduan *game online*. Artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa, maka kecenderungan siswa untuk mengalami kecanduan *game online* cenderung menurun, dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki siswa, maka kecenderungan siswa untuk mengalami kecanduan *game online* cenderung semakin meningkat.

REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)

- Anggraeni, L. F., & Soetjningsih, C. H. (2023). Kontrol Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Di Kota X Yang Kecanduan Game Online. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1857–1866.
- Azis, A., & Nasir, N. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja di Kota Bekasi. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4(1), 29–38.
- Bawamenewi, A. N. M., & Syaim, K. U. (2025). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa Di Smp Negeri 2 Medan. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 11(1), 231–244.
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16 - 18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1–8.
- Hammam, F., & Purwanto, S. (2024). Pengaruh Kontrol Diri dan Konformitas terhadap Kecanduan Game Online pada Remaja yang Bermain di Internet Cafe Poseidon Surakarta. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–13.

- Hannan, J., & Ardhani, L. (2024). Pengaruh Harga, Pendapatan, dan Literasi Keuangan terhadap Keputusan Pembelian Virtual Item Game Online Mobile Legends dengan Gaya Hidup sebagai Variabel Moderasi. *Cakrawala Repositori IMWI*, 7(3), 938–954.
- Hardani, Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Group.
- Huda, Z. (2021). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja SMA X. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*, 1(1), 30–36.
- Mauludiyah, R., & Darminto, E. (2020). Pengaruh Kontrol Diri pada Tingkat Kecanduan Bermain Game Online Peserta Didik SMP Negeri 1 Tulangan Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 436–444.
- Sari, A. M., & Astuti, K. (2020). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA. *Syntax Idea*, 2(6), 18.
- Wahid, M., & Fauzan, A. (2021). Game Online Sebagai Pola Perilaku (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Tadulako). *Kinesik*, 8(3), 275–283.
- Yaqin, M. A., Purwanto, A., Yanuar, H. F., Wahyudi, J., Prasetya, P. F., Putra, R. P., & Asbari, M. (2022). Peran Masyarakat dalam Perkembangan Iptek yang Semakin Maju. *Journal of Community Service and Engagement*, 2(6), 44–52.