

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN ADIKSI GAME ONLINE PADA SISWA KELAS X MA N 1 KOTA SERANG TAHUN AJARAN 2019/2020

Annisa Nur R

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
E-mail: nissanurrahmah2@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel;

Accepted:

Mei 2021

Published:

Juni 2021

Abstract

The research was a quantitative correlational study to find the relation between self-control and online game addiction in class X MA N 1 Kota Serang academic year 2019/2020, with hypothesis that there is a relation amongst sel control and online gam addiction. Those are two variables tested in this study, self control variables and online game addiction. The study population was all class X with total of 239 students, and the sample used was 150 students using probability sampling with simple random sampling technique. Based on the results of the analysis using the product moment correlation with a significance level of 5%, it is obtained R (-0,499) with Sig = 0,00 (Sig <0,05), then Ha is accepted and H0 is rejected. The results of analysis show that negative relation, it means that if self control is high, online addiction is low. Final result of this study is a guidance and counselling program for student who has low self control.

Keywords: addiction, self control, guidance and counselling program

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian dengan metode kuantitatif korelasional untuk menemukan hubungan kontrol diri dengan adiksi game online pada siswa kelas X MA N 1 Kota Serang Tahun Ajaran 2019/2020, dengan hipotesis terdapat hubungan antara kontrol diri dengan adiksi game online. Variabel yang diuji dalam penelitian ini ada dua, yaitu variabel kontrol diri dan adiksi game online. Populasi penelitian yaitu pada seluruh kelas X dengan jumlah siswa sebanyak 239 siswa, dan sampel yang digunakan 150 siswa menggunakan metode sampel probability sampling dengan teknik simple random sampling. Berdasarkan hasil analisis menggunakan korelasi product moment dengan taraf signifikansi 5% diperoleh R (-0,499) dengan Sig= 0,00 (Sig<0,05), maka Ha diterima dan H0 ditolak. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan negatif, itu berarti jika kontrol diri tinggi maka adiksi game online rendah. Sejalan dengan hasil analisis tersebut, maka hasil akhir dari penelitian ini adalah terdapatnya program bimbingan dan konseling untuk para siswa yang mengalami kontrol diri rendah.

Kata Kunci: adiksi, kontrol diri, program bimbingan dan konseling

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar yang dimiliki seseorang untuk mengubah diri dari segi kepribadian, intelektual, kecerdasan spiritual dan keterampilan yang bermanfaat untuk manusia. Indonesia merupakan negara yang memberikan perhatian terhadap pendidikan bagi masyarakatnya, hal ini tercantum pada batang tubuh Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945 pada pasal 31 ayat 1 berbunyi, setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan, oleh karena itu pemerintah dan masyarakat saling mendukung untuk terlaksananya roda pendidikan supaya dapat menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, berakhlak, dan berdaya saing di era globalisasi. Era globalisasi membawa dampak yang cukup luas di dalam sektor pendidikan salah satu dampak positifnya yaitu mempermudah dalam mendapatkan informasi dengan kecanggihan teknologi yang ada. Adapun dampak negatif yang terjadi di kalangan pelajar karena mudahnya akses internet yaitu bermain *game online*. Bodenheimer (1999:129) menjelaskan secara singkat mengenai *game online* adalah permainan yang tersambung melalui jaringan yang dapat dimainkan kapan saja, dimana saja dan dapat dimainkan bersama secara kelompok dan permainan itu menampilkan gambar-gambar menarik yang diinginkan.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa para pelajar/siswa lebih tertarik dalam bermain *game online* karena menampilkan gambar yang bergerak dan dapat diakses kapan saja.

Trismarinda (Soebastian, 2010:20) meneliti bahwa *game online* berkembang cukup pesat karena jumlah pemain dalam satu *game* dan permainan yang bervariasi selalu muncul. hal ini merupakan salah satu penyebab seseorang bersemangat dalam bermain, sehingga menyebabkan kecanduan terhadap *game online*. Menurut Nurjanah (2013:14) sebagian besar remaja merupakan pecandu *game online*. Adapun survei yang telah dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) bahwa jumlah pemain aktif *game online* pada tahun 2010 sebesar enam juta orang dan bertambah sekitar lima ratus ribu orang pada tahun 2013, pemain pasif diperkirakan mencapai lima belas juta orang. Duniaku net memperoleh hasil survei tahun 2014, pemain sebesar 12 % berada pada usia dibawah 13 tahun, sebanyak 70% di dominasi oleh usia 13-24 tahun dan sisanya berusia diatas 30 tahun. Dan berdasarkan studi pendahuluan yang diperoleh dengan survei sederhana oleh peneliti, terdapat sekitar 56% siswa usia 15-17 tahun yang tidak bisa mengontrol dirinya dalam bermain *game online*. Dapat dikatakan bahwa pemain *game online* memang di dominasi oleh kalangan usia

remaja, dan hasil survei tersebut dikhawatirkan akan terus meningkat jumlahnya sehingga membawa dampak yang buruk bagi para remaja jika tidak terkendali.

Adiksi atau kecanduan merupakan perilaku yang berulang-ulang dan tidak sehat karena mengakibatkan kepada perusakan diri dan akan sulit untuk menghilangkan perilaku tersebut (Yee, 2002). Menurut Weinstein (2010) kecanduan *game online* ditandai dengan sejauh mana seseorang bermain *game* secara berlebihan dan berdampak negatif bagi para pelakunya. Kecanduan *game online* merupakan salah satu bentuk kecanduan dari perkembangan teknologi, yaitu bisa disebut dengan *internet addictive disorder* (Fitri, 2018:35). Dapat dikatakan bahwa kecanduan pada *game online* adalah ketergantungan yang dimiliki oleh seorang individu dalam kadar yang berlebihan terhadap *game online* dilakukan secara terus menerus, sehingga akhirnya dapat membawa dampak negatif terhadap perkembangan psikologis dan fisik individu.

Saat ini *game online* sudah tidak asing lagi bagi seluruh kalangan dari anak-anak hingga orang dewasa. Seiring dengan kemajuan teknologi, *game online* menawarkan hal-hal yang baru dan cukup menggoda para pemainnya. Apalagi saat ini sedang tren bermain *game online*,

seperti Mobile Legend, AOV, PUBG, FreeFire, Dota dan *game online* lainnya (Abdi & Karneli, 2020).

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan yang paling dekat dengan individu, sehingga sangat dibutuhkan perhatian dari orang tua supaya individu itu tidak memasuki pada ranah kecanduan *game online*. Sejalan dengan itu, menurut Feist dan Feist (2006:50) lingkungan keluarga khususnya orangtua berperan sangat penting bagi pembentukan identitas remaja, apabila orangtua kurang memberi kesempatan pada anak untuk melakukan eksplorasi personal, maka anak akan kurang memiliki kontrol diri. Chalhoun dan Acocella (1990:59) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang yang bisa dikatakan proses pembentukan diri. Maka dapat dikatakan individu yang memiliki kontrol diri yang baik terhadap *game online* merupakan buah dari perhatian orang dewasa di lingkungannya.

Di lingkungan sekolah, guru bimbingan dan konseling merupakan orang dewasa yang akan memberikan perhatian lebih terkait dengan masalah kontrol diri dan adiksi terhadap *game online*. Pemberian perhatian lebih ini, diberikan kepada para siswa dengan memberikan layanan yang sesuai dengan permasalahannya. Layanan tersebut disusun kedalam program tahunan,

bulanan, mingguan yang disesuaikan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang ada di sekolah.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, menurut Arikunto (2010:12) penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka mulai dari pengumpulan data hingga hasil yang diperoleh. Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif yang dilakukan pada penelitian inferensial yakni dalam rangka pengujian hipotesis. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi, Arikunto (2010:326) menjelaskan bahwa dengan teknik korelasi, seorang peneliti dapat mengetahui hubungan variasi dalam sebuah variabel dengan variasi lain. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik korelasional karena bertujuan untuk melihat hubungan kontrol diri dan kecanduan *game online* pada siswa.

Lokasi atau tempat penelitian dilakukan di sebuah sekolah yakni di MA N 1 Kota Serang dengan mengambil populasi seluruh siswa kelas X MA N 1 Kota Serang. Langkah-langkah yang dilakukan untuk melakukan penelitian yaitu dengan tiga tahap yakni persiapan, pelaksanaan, dan akhir. Instrumen

penelitian ini menggunakan kuisioner, kuisioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuisioner pada penelitian ini merupakan kuisioner tertutup yang telah dilengkapi alternatif jawaban. Adapun skala pengukuran yang digunakan adalah skala *likert* yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2016:107). Kuisioner ini digunakan untuk meneliti dua variabel penelitian, yaitu kontrol diri dan adiksi *game online*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran hasil penelitian ini terdapat variabel X dan variabel Y dengan jumlah sampel sebesar 150 siswa, adapun hasilnya menggunakan persentase dan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.1 Persentase Variabel (x) Kontrol Diri Siswa

Kriteria	Frekuensi	Frekuensi
Rendah	52	52
Sedang	95	95
Tinggi	3	3
Total	150	150

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri pada siswa berada pada kategori sedang, dengan jumlah frekuensi 95 dan persentase 63,3%. Maka hal ini

kontrol diri siswa harus dapat di tingkatkan lagi supaya berada pada kategori tinggi.

Tabel 1.2 Persentase Variabel (y) Adiksi Game Online Siswa

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	21	14%
Sedang	123	82%
Tinggi	6	4%
Total	150	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa gambaran adiksi *game online* yang dimiliki oleh siswa yaitu pada kategori sedang dengan jumlah 123 dan persentase sebesar 82%. Pada kategori ini siswa dapat menurunkan tingkat adiksi *game online* dengan mengikuti layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling supaya dapat mengontrol dirinya dari adiksi *game online*.

Dari hasil gambaran tersebut, penelitian ini didapatkan hasil analisis dengan perolehan R_{hitung} sebesar 0,499 dan R_{tabel} sebesar 0,373 dengan demikian memiliki arti bahwa $R_{hitung} > R_{tabel}$ dan dapat disimpulkan bahwa H_a diterima karena mengartikan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dan adiksi *game online*. Lalu berdasarkan hasil dari koefisien korelasi peneliti mampu memprediksi bahwa tingkat hubungan kontrol diri dengan koefisien determinasi adiksi *game online* memiliki R square

sebesar 0,249. Angka R square tersebut menunjukkan bahwa dalam penelitian ini kontrol diri memiliki sumbangan efektif sebesar 24,9% secara efektif terhadap adiksi *game online* sedangkan 75,1% lainnya dijelaskan oleh faktor lain yang bukan menjadi fokus penelitian yang dilakukan. Berdasarkan hasil analisis menggunakan korelasi *product moment* dengan taraf signifikansi 5% diperoleh R (-0,499) dengan Sig= 0,00 (Sig<0,05), maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan negatif, itu berarti jika kontrol diri tinggi maka adiksi *game online* rendah.

Untuk meningkatkan kontrol diri, guru bimbingan konseling memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa, karena bimbingan dan konseling di sekolah diselenggarakan untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik supaya mampu mengaktualisasikan potensi diri untuk mencapai perkembangan secara optimal. Fasilitas tersebut memiliki tujuan untuk memudahkan proses perkembangan peserta didik, karena manusia diciptakan memiliki potensi tumbuh dan berkembang untuk mencapai kemandirian secara optimal. Hal yang menjadi fokus masalah untuk adalah terkait dengan kontrol diri dan adiksi *game online*. Karena pada kondisi yang serba online saat memudahkan para siswa mengakses

internet dan situs yang mereka buka karena itulah hal yang membawa untuk mengakses situs *game online*. Siswa masih perlu meningkatkan rasa tanggungjawab akan kewajiban belajar, dengan cara meningkatkan kontrol dirinya supaya tidak kecanduan dalam bermain *game online*. Sebenarnya sah saja untuk bermain, akan tetapi tidak boleh mengganggu kewajiban para siswa yaitu belajar. Maka langkah yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling yaitu memberikan layanan berupa bimbingan dan konseling yang terangkum dalam program bimbingan dan konseling. Layanan yang diberikan termasuk kedalam bidang pribadi, karena kontrol diri adanya di dalam diri individu tersebut. Layanan bimbingan dan konseling ini berupa layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, serta konseling individual. Dukungan sistem untuk menjalani layanan ini adalah sebuah upaya untuk mendukung agar layanan dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan supaya siswa memiliki kontrol diri yang lebih baik lagi dan mampu mengoptimalkan potensi diri.

SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X MA N 1 Kota Serang berada pada

kategori sedang untuk kontrol diri dengan persentase 63,3% dan kategori sedang untuk hasil penelitian adiksi *game online* sebesar 82%. Hal ini perlu menjadi perhatian guru bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa dengan melihat hasil *assesmen* yakni kontrol diri berada pada kategori sedang maka program yang dibuat adalah untuk meningkatkan kontrol diri siswa supaya siswa dapat mengoptimalkan dirinya untuk mencapai tugas perkembangannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9-20.
- Acocella, J. R., & Chalhoun, J. F. (1990). *Psychology of adjustment human relationship (3th ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bodenheimer, Bobby. (1999). *Computer Animation and Simulation*. Eurographics.
- Feist, J., & Gregory J. Feist. (2006). *Theories of Personality Sixth Edition*. United States: McGraw-Hill Companies. Inc.
- Fitri, E., Erwinda, L., dan Ifdil, I. (2018). *Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4 (3), 211-219.

- Nurjanah. (2013). *Perilaku adiksi pada pemain game online di dinustech Semarang dan dampaknya terhadap kesehatan*. Tersedia: Jurnal Visikes-Vol 12/No.2/September 2013.
- Soebastian, C. O. (2010). *Dampak Psikologis Negatif Kecanduan Permainan Online pada Mahasiswa* (Skripsi). Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Weinstein, A, M. (2010). *Computer and video game addiction—a comparasion between game users and non-game user*. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36 (5), 268-276.
- Yee, N. (2002). Understanding MMORPG addiction. Retrieved February, 15, 2008.