



Pengaruh Kontrol Diri terhadap Tingkat Kecanduan *Game online* di Kalangan Mahasiswa

Arriana Puspita Sari^{1*}, Cindy Claudia², Lailatul Fathya³, Diva Ayunda Tobing⁴, Dini Syah Fitri⁵, Gebby Geraldina⁶, Dita Novita⁷.

¹Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Abstract. *In today's digital era, the rapid advancement of technology has reshaped the way people seek entertainment, with online games becoming a dominant pastime, particularly among university students. While gaming provides an outlet for relaxation and escapism, its excessive use often leads to addictive behaviors that interfere with academic responsibilities, physical health, and social functioning. This research was designed to explore how self-control influences the tendency toward online game addiction among students. Utilizing a quantitative correlational method, the study gathered data from 111 university students across various disciplines who actively engage in online gaming. The measurement tools consisted of validated Likert-scale questionnaires, and statistical analysis was conducted using simple linear regression. The findings revealed a statistically significant negative relationship between self-control and gaming addiction, indicating that individuals with stronger self-regulation skills are less likely to develop problematic gaming behaviors. These results highlight the vital role of self-control in maintaining a balanced academic and personal life. The study emphasizes the need for strategic interventions within educational settings to foster better emotional regulation among students as a preventative measure against gaming addiction.*

Keywords: *addiction, college students, online games, self-control*

Abstrak. Perkembangan teknologi digital yang begitu pesat di era saat ini telah mengubah pola hiburan masyarakat, termasuk menjadikan game online sebagai salah satu bentuk hiburan yang paling diminati, khususnya di kalangan mahasiswa. Meski awalnya bertujuan untuk mengisi waktu luang dan meredakan stres, kebiasaan bermain game secara berlebihan seringkali berkembang menjadi bentuk perilaku adiktif yang dapat mengganggu tugas akademik, kesehatan fisik, serta hubungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana kemampuan kontrol diri dapat mempengaruhi kecenderungan mahasiswa terhadap kecanduan game online. Dengan pendekatan kuantitatif dan desain korelasional, sebanyak 111 mahasiswa yang aktif bermain game online dari berbagai jurusan dan universitas menjadi responden dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berskala Likert yang telah terbukti valid dan reliabel. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan tingkat kecanduan game online. Temuan ini mengisyaratkan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri yang baik cenderung tidak mudah terjerat dalam kebiasaan bermain game yang berlebihan. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memperhatikan aspek ini dalam upaya menjaga keseimbangan akademik dan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: *game online, kecanduan, kontrol diri, mahasiswa*

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi di era digital saat ini telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk cara masyarakat menikmati hiburan. Salah satu bentuk hiburan yang paling digemari adalah permainan daring (game online), yang popularitasnya meningkat tajam seiring dengan kemudahan akses internet dan penggunaan perangkat pintar. Berbagai jenis game seperti Mobile Legends, PUBG, Free Fire, dan DOTA kini menjadi bagian dari aktivitas harian, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa (Abdi & Karneli, 2020). Temuan awal melalui wawancara dengan beberapa mahasiswa menunjukkan bahwa banyak dari mereka menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari untuk bermain game online. Aktivitas tersebut seringkali mengorbankan hal-hal penting seperti istirahat yang cukup, pola makan sehat, hingga penyelesaian tugas

akademik. Lebih dari sekadar hiburan, game sering digunakan sebagai bentuk pelarian dari tekanan, rasa bosan, maupun stres akademik, sehingga melibatkan keterikatan emosional yang cukup tinggi. Namun, jika dilakukan secara berlebihan, kebiasaan bermain game dapat berkembang menjadi kecanduan. Individu yang mengalami kecanduan menunjukkan pola bermain yang kompulsif, dorongan kuat untuk terus bermain, serta kesulitan mengontrol perilaku tersebut meskipun menyadari dampak negatifnya (Yustina Prima Matur & Simon, 2021). Akibatnya, muncul gangguan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial, mulai dari gangguan tidur hingga penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik.

Secara khusus di kalangan mahasiswa, kecanduan game online dapat berdampak lebih luas. Selain merugikan secara individu, kondisi ini juga berpengaruh terhadap mutu pendidikan dan produktivitas sumber daya manusia di masa depan. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat mencegah atau mengurangi kecanduan tersebut, salah satunya adalah kontrol diri. Kontrol diri, menurut Malau dan Muhammad (2022), merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur emosi dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang. Mahasiswa yang mampu mengendalikan dorongan bermain game biasanya lebih bisa menyeimbangkan kehidupan akademik dan personalnya. Tiga aspek yang membentuk kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kognitif, dan pengambilan keputusan berperan penting dalam proses ini (Desri Fitri Agung & Alizamar, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menemukan hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan game online. Semakin tinggi tingkat kontrol diri, semakin rendah pula kecenderungan seseorang mengalami kecanduan (Putra et al., 2023). Bahkan, hasil analisis oleh Tarigan (2024) menunjukkan bahwa kontrol diri dapat menjelaskan lebih dari 75% variasi dalam tingkat kecanduan game online. Meski demikian, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian sebelumnya, terutama pada konteks populasi mahasiswa Indonesia secara luas dan beragam. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji dan menganalisis seberapa besar pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan game online pada mahasiswa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan program intervensi psikologis maupun kebijakan kampus yang mendukung pembentukan mahasiswa yang lebih seimbang secara emosional dan akademik.

2. KAJIAN TEORITIS

Kecanduan Game Online

Kecanduan terhadap game online merupakan salah satu bentuk perilaku adiktif yang dicirikan oleh keinginan kuat untuk terus bermain, meskipun individu telah menyadari dampak negatif yang mungkin ditimbulkan. Chen dan Chang (2008) menjelaskan bahwa orang yang kecanduan game online cenderung menghabiskan banyak waktu untuk bermain, yang kemudian dapat mengganggu kesehatan, hubungan sosial, dan aktivitas akademik. Gangguan ini termasuk dalam kategori Internet Addiction Disorder (Kustiawan & Utomo, 2019), karena dipicu oleh penggunaan internet yang tidak terkendali.

Empat dimensi kecanduan game online menurut Chen dan Chang (2008) antara lain :

1. Dorongan kompulsif untuk bermain secara terus-menerus;
2. kesulitan menghentikan kebiasaan bermain atau withdrawal;
3. toleransi, yakni kebutuhan untuk memperpanjang durasi bermain agar tetap merasakan kesenangan; serta
4. masalah kesehatan dan hubungan sosial akibat intensitas bermain yang tinggi.

Faktor penyebabnya dapat berasal dari aspek internal individu, seperti rasa bosan, keinginan untuk menang, dan lemahnya kemampuan mengendalikan diri, serta faktor eksternal seperti pengaruh teman dan lingkungan yang tidak mendukung pengendalian diri (Immanuel, 2009).

Kontrol Diri (Self-Control)

Kontrol diri adalah kapasitas seseorang untuk menahan dorongan, mengatur emosi, dan mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan jangka panjang (Averill, 1973). Individu dengan kontrol diri yang baik mampu menunda kepuasan sesaat demi pencapaian yang lebih besar. Ghufro dan Risnawita (2012) menegaskan bahwa kontrol diri berhubungan erat dengan kemampuan mengelola perilaku agar sesuai dengan norma sosial dan tuntutan lingkungan.

Averill (1973) membagi kontrol diri ke dalam tiga jenis:

1. Kontrol perilaku, yakni kemampuan untuk menyesuaikan atau menghindari stimulus yang tidak diinginkan;
2. Kontrol kognitif, yang merujuk pada kemampuan menafsirkan dan menilai informasi secara positif;
3. Kontrol keputusan, yaitu kemampuan dalam menentukan tindakan berdasarkan keyakinan dan pertimbangan pribadi.

Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kontrol diri di antaranya adalah usia dan kematangan emosional (faktor internal), serta pengaruh keluarga dan lingkungan sosial (faktor eksternal).

Hubungan antara Kontrol Diri dan Kecanduan Game Online

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam mencegah perilaku adiktif, termasuk kecanduan game online. Hasil studi oleh Putra et al. (2023) dan Tarigan (2024) menunjukkan adanya korelasi negatif antara tingkat kontrol diri dan intensitas kecanduan game online. Artinya, semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka semakin kecil kemungkinan ia mengalami kecanduan.

Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu menyeimbangkan aktivitas belajar dan hiburan, serta tidak mudah tergoda untuk bermain game secara berlebihan. Dengan demikian, kontrol diri dapat berfungsi sebagai mekanisme pertahanan psikologis terhadap kecenderungan adiktif terhadap game online, khususnya pada usia dewasa muda yang sedang menempuh pendidikan tinggi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji pengaruh kontrol diri sebagai variabel independen (X) dan tingkat kecanduan *game online* sebagai variabel dependen (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang bermain *game online*, meliputi berbagai jurusan, program studi dan tahun akademik. Sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling yang mana menurut (Sugiyono, 2013), pengambilan random sampling atau pengambilan sampel secara acak adalah teknik pengambilan sampel di mana setiap anggota populasi memiliki peluang atau kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel. menghasilkan 111 responden dari berbagai universitas.

Instrumen penelitian berupa skala Likert digunakan untuk mengukur sikap atau persepsi responden terhadap kontrol diri dan kecanduan *game online*. Skala ini memiliki pilihan jawaban yang menunjukkan tingkat persetujuan, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarluaskan secara daring menggunakan Google Form. Validitas dan reliabilitas instrumen telah diuji sebelumnya, dengan hasil yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut layak digunakan dalam penelitian ini.

Data dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial parametrik, yaitu uji regresi linear sederhana, untuk mengukur tingkat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online*. Model penelitian menjelaskan hubungan sebab-akibat, di mana kontrol diri diasumsikan mempengaruhi tingkat kecanduan *game online* pada mahasiswa. Interpretasi hasil analisis didasarkan pada regresi antara kedua variabel.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, Pengumpulan data berlangsung selama 3 minggu dan dilakukan secara daring guna menjangkau mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang disebarakan melalui platform media sosial seperti Instagram, WhatsApp, dan X (dahulu Twitter). Setelah proses pengumpulan data, tahapan selanjutnya dalam penelitian ini adalah melakukan uji normalitas terhadap total skor aitem. Skor dari setiap aitem yang telah dijumlahkan

kemudian dianalisis dengan tujuan untuk membuktikan bahwa data terdistribusi secara normal. Uji normalitas ini dilakukan dengan bantuan program SPSS menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, Uji ini dilakukan untuk mendukung validitas data dalam penelitian mengenai pengaruh kontrol diri terhadap tingkat kecanduan *game online* di kalangan mahasiswa.

			kontrol diri	kecanduan game
N			111	111
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		91,04	106,32
	Std. Deviation		8,875	17,057
Most Extreme Differences	Absolute		,093	,098
	Positive		,093	,098
	Negative		-,063	-,096
Kolmogorov-Smirnov Z		,982	1,032	
Asymp. Sig. (2-tailed)		,290	,237	

Setelah Melakukan uji normalitas didapatkan bahwa nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) untuk variabel kontrol diri adalah 0,290 yang $P > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data pada variabel kontrol diri berdistribusi normal.

Sementara itu, nilai signifikansi untuk variabel kecanduan game online adalah 0,237, $P > 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data pada variabel kecanduan game berdistribusi norma

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecanduan game * kontrol diri	Between Groups	(Combined)	21372,727	34	628,610	4,494	,000
		Linearity	16302,921	1	16302,921	116,563	,000
		Deviation from Linearity	5069,806	33	153,630	1,098	,360
	Within Groups		10629,597	76	139,863		
	Total		32002,324	110			

Berdasarkan tabel uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara satu variabel dengan variabel lainnya yang mana pada *deviation from linearity* didapatkan nilai sig sebesar 0.360 yang mana uji tersebut $> 0,05$ sehingga terdapat hubungan yang linear antara variabel kontrol diri dengan variabel kecanduan *game online*.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kontrol diri	111	76	112	91,04	8,875
kecanduan game	111	72	138	106,32	17,057
Valid N (listwise)	111				

Berdasarkan analisis deskriptif pada variabel kontrol diri dan kecanduan *game online*. Diketahui pada variabel kontrol diri nilai mean sebesar 91,04. Pada variabel kecanduan *game online* mendapatkan mean 106,32

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	16302,921	1	16302,921	113,190	,000 ^b
Residual	15699,403	109	144,031		
Total	32002,324	110			

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah tarfa signifikasi statistik dan koefisien dapat diterima atau ditolak. Jika nilai signifikan ($p < 0,005$) maka terdapat pengaruh antara kedua variabel. Berdasarkan nilai sig yang diperoleh terdapat = 0,000 ($p < 0,005$) hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga pada penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara Kontrol Diri terhadap Tingkat Kecanduan Game online di Kalangan Mahasiswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Melalui hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memainkan peran penting dalam menurunkan kecenderungan kecanduan terhadap game online di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk mengatur dorongan bermain serta menunda kesenangan sesaat demi tanggung jawab jangka panjang, cenderung lebih mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan aktivitas hiburan. Hubungan negatif yang ditemukan antara kontrol diri dan kecanduan game memperkuat asumsi bahwa kontrol diri bukan hanya faktor pelindung, tetapi juga menjadi pondasi dalam pengambilan keputusan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar perguruan tinggi mulai memperhatikan pentingnya pengembangan kontrol diri mahasiswa melalui berbagai program pembinaan,

seperti pelatihan manajemen waktu, pendampingan psikologis, serta lingkungan belajar yang mendukung pengendalian diri. Penelitian ini menyadari keterbatasan dari segi populasi yang belum mewakili seluruh karakteristik mahasiswa di Indonesia. Untuk itu, studi selanjutnya diharapkan dapat memperluas jangkauan sampel dan memasukkan variabel tambahan seperti stres akademik, pengaruh teman sebaya, atau dukungan sosial yang juga mungkin berkaitan dengan kebiasaan bermain game. Dengan pendekatan yang lebih menyeluruh, diharapkan solusi yang lebih efektif dan kontekstual dapat dikembangkan untuk mengatasi permasalahan kecanduan game online pada mahasiswa

DAFTAR REFERENSI

- Abdi, R., & Karneli. (2020). Pengaruh game online terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 122–130.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi revisi). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Chen, C. Y., & Chang, S. L. (2008). An exploration of tendency to online game addiction due to user's liking of design feature. *Asian Journal of Health and Information Sciences*, 3(1), 79–96.
- Desri, F. A., & Alizamar. (2020). Self-control dan perilaku adiktif di kalangan remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 12(1), 45–58.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Harahap, D. (2017). Self-regulation dan pengendalian emosi dalam pembelajaran. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3(2), 34–40.
- Immanuel, M. (2009). *Psikologi kecanduan game online pada remaja*. Rineka Cipta.
- Kustiawan, U., & Utomo, B. (2019). Internet addiction: Kajian teori dan penanggulangannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3(1), 19–28.
- Malau, Y. V., & Muhammad, A. (2022). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Sumatera Utara*, 6(1), 66–75.
- Putra, R. W., Sari, Y. P., & Ramadhan, T. (2023). Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan game online pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 5(2), 112–119.
- Ramadhani, A. (2018). Kontrol diri dalam perspektif psikologi Islam. *Jurnal Ilmiah Penelitian dan Pembelajaran*, 4(1), 89–98.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.

- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods)*. Alfabeta.
- Tarigan, A. P. (2024). *Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan game online pada mahasiswa* (Skripsi). Universitas Negeri Medan.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772–775.
- Young, K. S. (2009). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
- Yusuf, M. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan*. Prenadamedia Group.
- Yustina Prima Matur, & Maria Getrida Simon. (2021). Adiksi game online dan dampaknya pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 80–92.