

Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Sekolah

Arief Budiman¹, Fitroh Asriyadi¹, Titania Nur Safira²

¹ Prodi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas
Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas
Muhammadiyah Kalimantan Timur

Jl. Ir. H. Juanda No. 15 Kelurahan Sidodadi Kecamatan Samarinda Ulu, Kode Pos
75125, Telp 0541-748511, Fax 0541-766932
e-mail: ab783@umkt.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi internet menjadi kegemaran tersendiri bagi pelajar dalam mencari informasi terbaru, selain dimanfaatkan untuk bidang akademis, juga dimanfaatkan oleh sebagian pelajar untuk bermain *game online*. Di Indonesia kecanduan *game online* marak terjadi pada anak sekolah karena kurangnya mengontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada siswa SDN 005 Sungai Kunjang.

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi, sampel penelitian sebanyak 93 responden, data didapat dengan menggunakan kuesioner. Hasil uji univariat didapatkan sebagian besar responden memiliki kontrol diri yang kurang baik sebesar 57 responden (61,2%) dan sebesar 58 responden (62,3%) kecanduan game online. Uji bivariate dengan menggunakan *Uji Fisher Exact* didapatkan nilai p -value = 0,031 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan game online. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri pada anak sehingga membuat kecanduan game online yaitu secara psikologis perilaku impulsif pada anak masih tergolong tinggi, lingkungan yang kurang mendukung atau pengawasan orang tua yang kurang serta tekanan dari teman sebaya (Marzbani dkk, 2017). Diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan referensi dan menambah bahan literasi bagi peneliti berikutnya bagi institusi pendidikan dan masyarakat secara umum.

Kata kunci: Kontrol Diri, Kecanduan, Game Online, Anak Usia Sekolah.

ABSTRACT

The development of internet science and technology has become a hobby for students in searching for the latest information, apart from being used for the academic field, it is also used by some students to play online games. In Indonesia, online game addiction is widespread among school children due to lack of self-control. This research aims to determine the relationship between self-control and online game addiction among students at SDN 005 Sungai Kunjang. This research used a descriptive correlation design, the research sample was 93 respondents, data was obtained using a questionnaire. Univariate test results showed that the majority of respondents had poor self-control, 57 respondents (61.2%) and 58 respondents (62.3%) were addicted to online games. A bivariate test using the Fisher Exact Test obtained a p -value = 0.031, meaning there is a significant relationship between self-control and online game addiction. Several factors can influence children's self-control, resulting in them becoming addicted to online games, namely psychologically impulsive behavior in children is still relatively high, an environment that is less supportive or less parental supervision and pressure from peers (Marzbani et al, 2017). It is hoped that this research can provide references and add literacy material for future researchers in educational institutions and society in general.

Keywords: self-control, addiction, online games, school age children.

PENDAHULUAN

Kecanduaan game online dapat diartikan sebagai penggunaan permainan game online secara berlebihan yang

mengakibatkan munculnya tanda-tanda atau gangguan kognitif, emosi, dan perilaku termasuk didalamnya seperti

kehilangan kontrol terhadap dalam permainan, toleransi, dan menarik diri Griffiths, Davies, & Chappell, (2004). Menurut Young (2009: 360) kecanduan game online adalah keinginan kuat untuk memainkan game online. Ketika gamer tidak memainkan game, mereka akan terobsesi dengannya dan sering berfantasi tentang memainkannya ketika mereka seharusnya melakukan sesuatu yang lain.

Hal tersebut sejalan dengan Weinstein (2010: 268) yang menyatakan bermain game yang berlebihan atau kompulsif yang mengganggu kehidupan sehari-hari disebut sebagai kecanduan game online. Seseorang yang kecanduan game online akan memainkannya secara berlebihan, mengesampingkan tugas-tugas lain seperti tugas sekolah, pelajaran, aktivitas lainnya, mengisolasi dirinya dari hubungan sosial, dan mencurahkan seluruh perhatiannya untuk bermain game online sambil mengabaikan tanggung jawab lainnya. Dan menjadikan bermain game online prioritas penting yang harus diperhatikan.

Fenomena tingginya tingkat intensitas bermain game online dapat dirasakan oleh siapapun, terutama pada kalangan siswa usia sekolah. Seperti didapatkan dari data (APJII) Asosiasi penyelenggaraan jasa internet pada tahun 2020 menunjukkan bahwa penggunaan internet untuk game online di Indonesia sendiri mencapai 40,33% dengan pengguna dari kalangan usia 10-24 tahun.

Anak usia sekolah ialah anak dengan kisaran usia 7-12 tahun yang dimana anak pada usia tersebut berada pada tahap perkembangan tertentu, baik secara kognitif, fisik, moral maupun sosio-emosional yang dimana pada perkembangan tersebut akan membentuk karakteristik tertentu yang dimiliki setiap anak. Dengan berubahnya pola pikir yang semakin rasional membuat anak usia sekolah sangat mudah untuk kecanduan game Kemenkes (2011). Sebab anak akan lebih tertarik untuk bermain game online karena rasa penasaran terhadap

persaingan dalam game tersebut yang membuat anak tertantang secara emosional. Maka dari itu anak usia ini sangatlah mudah untuk terpengaruhi dari beberapa hal. Dengan berubahnya pola pikir yang semakin rasional membuat anak usia sekolah sangat mudah untuk kecanduan game. Kemenkes (2011).

Menurut Ghufron (2014) kontrol diri sangat berpengaruh terhadap pengendalian tingkah laku individu melalui pertimbangan pertimbangan terlebih dahulu sebelum bertindak melakukan sesuatu.

Individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan menggunakan internet untuk bermain game online secara sehat sesuai dengan keperluan serta mempunyai batas waktu dalam bermain game online sehingga tidak menyebabkan kecanduan Tresna Ayu Puspita (2017).

Kontrol diri dapat dianggap sebagai aktivitas pengendalian perilaku yaitu seperti membuat pertimbangan sebelum memutuskan untuk bertindak. Kontrol diri dapat terbentuk sebagai akibat dari hukum atau peraturan yang mengikatnya sehingga perilaku yang diwujudkan dapat diatur, dan kegagalan mengendalikan diri pada akhirnya akan berdampak negatif (Nurhayati, 2021). Dengan Cara berfikir individu terhadap stimulus dapat membedakan kemampuan dalam hal mengontrol diri individu. Individu yang mempunyai kemampuan berfikir positif dapat menghadapi suatu situasi dengan stimulus tertentu dan akan lebih mampu mengendalikan dirinya. Sebab dari itu kontrol diri merupakan pengaruh atau cara terbaik untuk mengontrol perilaku atau tindakan yang bersifat negatif atau merugikan.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa, gambaran kontrol diri pada siswa usia sekolah serta gambaran kecanduan game online. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan arahan kepada tenaga pengajar, orangtua dan

siswa mengenai pentingnya kontrol diri sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecanduan game online pada siswa dengan cara siswa belajar untuk mengontrol perilakunya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasi dengan metode penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 93 responden dengan menggunakan purposive sampling.

Data dikumpulkan untuk variabel kontrol diri serta kecanduan game online menggunakan kuesioner, analisis data menggunakan uji korelasi *Fischer Exact* dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 16.

HASIL

Hasil dalam penelitian ini yaitu:

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	%
Usia		
13 Tahun	79	43,6 %
14 Tahun	95	52,5 %
15 Tahun	7	3,9 %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	79	43,6%
Perempuan	102	56,4 %

Sumber : Data primer 2020

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia kebanyakan berada pada usia 14 tahun sebanyak 95 (52,5%) responden, dan dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 102 responden (56,4%).

3.2 Analisa Univariat

1. Kontrol Diri

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kontrol Diri

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik	36	27,9 %
Kurang Baik	57	44,2 %
Total	93	100 %

Sumber : Data primer 2023

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 93 sampel siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 005 Sungai Kunjang Samarinda terdapat 36 orang siswa dengan persentase 27,9% berada pada kategori kontrol diri yang baik, sedangkan 57 orang siswa dengan persentase 44,2% berada pada kategori kontrol diri yang kurang baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SD Negeri 005 Sungai Kunjang Samarinda memiliki kontrol diri dalam bermain game oneline yang kurang baik dengan persentase 44,2%.

2. Kecanduan Game Online

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecanduan Game Online

Kategori	Frekuensi	Presentase
Kecanduan	58	62,3 %
Tidak Kecanduan	35	37,6%
Total	93	100 %

Sumber : Data primer 2023

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 93 sampel siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 005 Sungai Kunjang Samarinda terdapat 58 orang siswa dengan presentase 44,2 % pada kategori kecanduan game online dan 35 orang siswa dengan presentase 37,6 % pada tidak kecanduan game online. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SD Negeri 005 Sungai Kunjang Samarinda mengalami kecanduan game online dengan presentase 44,2 %.

3.3 Analisa Bivariat

Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online

Tabel 4. Gambaran Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4 didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan game online dengan nilai P-Value 0,031. Pada tabel 4 juga didapatkan data bahwa siswa dengan kemampuan kontrol diri yang kurang baik dan mengalami kecanduan game online sebesar 46 siswa (49,4%) dan sebaliknya terdapat siswa yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik dan tidak kecanduan game online sebesar 15 siswa (16,1%), walaupun beberapa juga ditemukan data siswa yang memiliki kontrol diri yang kurang baik namun tidak kecanduan game online sebesar 14 siswa (15%) dan siswa yang sudah memiliki kontrol diri yang baik namun masih tetap kecanduan game online didapatkan sebesar 18 siswa (19,3%).

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Kontrol Diri

Hasil penelitian dari 93 responden sebagian besar memiliki kategori kontrol diri yang kurang baik sebanyak 57 siswa dengan persentase 44,2%.

Responden yang memiliki kontrol diri yang kurang baik pada penelitian ini memiliki rentang usia mulai dari 13-15 tahun dimana fase ini adalah masuk pada fase remaja awal yaitu fase dimana masa saat terjadi perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian termasuk perkembangan fisik (Fagas, 2006). Secara psikologis beberapa aspek yang terlibat dalam mekanisme kontrol diri pada anak yaitu pertama regulasi emosi dimana menggambarkan kemampuan anak untuk mengelola emosi seperti frustrasi, kegagalan, atau kegembiraan selama bermain game, yang kedua yaitu keterlibatan sosial merupakan pengaruh interaksi sosial dalam game terhadap perilaku anak di dunia nyata dan bagaimana anak menjaga keseimbangan

antara dunia virtual dan realitas serta yang ketiga kemampuan mengatur waktu yaitu bagaimana anak dapat mengontrol dan membatasi waktu yang dihabiskan untuk bermain game, serta dampaknya terhadap aktivitas lainnya dan yang keempat ketergantungan yaitu tingkat ketergantungan anak pada game online dan sejauh mana anak dapat memisahkan diri dari permainan untuk melibatkan diri dalam kegiatan lain (Gentile et al., 2011).

b. Kecanduan Game Online

Hasil penelitian dari 93 responden sebagian besar anak usia sekolah mengalami kecanduan game online sebanyak 58 siswa dengan persentase 62,3%.

Kecanduan Game Online						P- Val ue	
Kontrol Diri	Kecandua n		Tidak Kecanduan		Juml ah		
	N	%	N	%	N	%	
Baik	18	19,3	15	16,1	33	35,4	0,031
Kurang Baik	46	49,4	14	15,0	60	64,6	
Jumlah	64	68,8	29	31,2	93	100	

Anak yang kecanduan game online maka juga mempengaruhi kemampuan dalam mengontrol dirinya, beberapa faktor tersebut yaitu pertama, peningkatan dopamine, aktivitas bermain game online dapat meningkatkan pelepasan dopamin, neurotransmitter yang terkait dengan perasaan senang, kecanduan mungkin terjadi karena upaya untuk mempertahankan tingkat dopamin yang tinggi. Kedua gangguan pola tidur, kecanduan game dapat mengakibatkan gangguan pola tidur, yang dapat mempengaruhi fungsi eksekutif otak, termasuk kemampuan untuk mengendalikan impuls. Ketiga desensitisasi terhadap reward, penggunaan berulang game online dapat menyebabkan desensitisasi terhadap hadiah, membuat anak sulit merespons dengan baik pada reward yang lebih kecil

di kehidupan nyata. Keempat kurangnya keterlibatan sosial, kecanduan dapat menyebabkan anak menarik diri dari interaksi sosial di dunia nyata, mengurangi kesempatan untuk mempraktekkan dan mengembangkan keterampilan sosial dan kontrol diri. Kelima faktor lingkungan, Lingkungan yang mendukung kecanduan, misalnya, keluarga atau teman sebaya yang juga terlibat secara berlebihan dalam game, dapat memperburuk kesulitan anak dalam mengontrol diri (Ko et al., 2005)

Patofisiologi kecanduan menurut Volkow & Li, (2014) merupakan proses biologis, neurologis, dan psikologis yang terjadi pada tingkat sel dan organ dalam tubuh sebagai akibat dari kecanduan. Meskipun patofisiologi kecanduan dapat bervariasi tergantung pada jenis kecanduan yang dihadapi, pada umumnya, ada beberapa prinsip umum yang terjadi yaitu:

1. Perubahan Neurologis:

a. Pusat Kenikmatan (*Reward Center*) yaitu aktivitas berlebihan dari sistem hadiah otak, terutama di daerah yang disebut *nucleus accumbens*, terkait dengan perasaan kenikmatan yang terjadi selama fase penggunaan substansi atau perilaku yang menyebabkan kecanduan.

b. Peningkatan Dopamin yaitu adanya aktivitas peningkatan pelepasan dopamin, neurotransmitter yang terkait dengan sensasi kenikmatan dan reward, terjadi. Seiring waktu, sistem dopamin mungkin menjadi lebih sensitif terhadap rangsangan, mengakibatkan kebutuhan yang lebih besar untuk mencapai tingkat kepuasan yang sama.

2. Perubahan Struktural dalam Otak

a. Plastisitas otak yaitu Pemaparan berulang terhadap substansi atau perilaku yang menyebabkan kecanduan dapat menyebabkan perubahan struktural dalam otak, termasuk perubahan pada jumlah dan koneksi neuron.

b. Hipofrontalitas yaitu keadaan yang menunjukkan adanya disfungsi di daerah korteks prefrontal, yang berhubungan dengan kontrol diri, pengambilan keputusan, dan penilaian risiko. Ini dapat menyebabkan kesulitan dalam mengendalikan perilaku kecanduan.

3. Toleransi dan Penarikan (*Tolerance and Withdrawal*)

a. Toleransi, seiring waktu seseorang mungkin memerlukan jumlah substansi atau intensitas perilaku yang lebih tinggi untuk mencapai efek yang sama, yang mencerminkan adaptasi tubuh terhadap rangsangan berlebihan.

b. Penarikan, ketika paparan terhadap substansi atau perilaku dihentikan, individu dapat mengalami gejala penarikan, yang mencakup perubahan mood, kecemasan, dan gejala fisik tergantung pada jenis kecanduan.

4. Perubahan Genetik

Kecanduan dapat mempengaruhi aktivitas gen tertentu, yang dapat meningkatkan risiko keturunan terhadap kecanduan.

5. Gangguan Fungsi Saraf Otonom

Perubahan dalam sistem saraf otonom dapat terjadi, yang dapat memengaruhi fungsi jantung, pernapasan, dan sistem tubuh lainnya

6. Gangguan Psikologis

Kecanduan dapat menyebabkan atau diperparah oleh gangguan mental seperti depresi, kecemasan, atau gangguan stres pasca-trauma.

2. Analisa Bivariat

Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online

Dari hasil penelitian diperoleh P-Value 0,031 yang artinya adanya hubungan yang bermakna antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa usia sekolah, dengan jumlah atau presentase terbesar pada kategori kemampuan kontrol diri siswa yang kurang sehingga banyak mengalami

kecanduan game online sebesar 49 siswa atau 49,4%.

Antara kontrol diri siswa dan kecanduan game online memiliki pengaruh timbal balik 2 arah atau kedua variabel tersebut saling mempengaruhi apakah sebagai sebab ataupun akibat.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri dapat mempengaruhi kemungkinan seseorang mengalami kecanduan game online.

Penelitian oleh Anderson dan Dill (2000) menyelidiki hubungan antara bermain game video dan perilaku agresif. Meskipun fokus utamanya adalah pada perilaku agresi, penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah mungkin lebih rentan terhadap pengaruh negatif permainan video, yang bisa mencakup pengembangan kecanduan seperti menduplikasi kebiasaan yang terjadi pada permainan game yang dimainkannya.

Penelitian oleh Gentile et al. (2011) mengadopsi pendekatan longitudinal untuk memahami perkembangan kecanduan game online pada pemuda. Kontrol diri yang rendah diidentifikasi sebagai faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko kecanduan game dalam dua tahun.

Individu dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung lebih rentan terhadap perkembangan kecanduan game, beberapa hal yang dapat mempengaruhi hal tersebut yaitu menurut Billieux, et al (2019) menyebutkan kontrol diri dapat menyebabkan kecanduan game online dikarenakan kurangnya pengendalian impuls. Kontrol diri melibatkan kemampuan untuk menahan diri dari keinginan dan impuls yang mungkin merugikan. Individu dengan kontrol diri yang rendah mungkin kesulitan menahan diri dari bermain game online secara berlebihan, terutama ketika terdapat tugas atau tanggung jawab lain yang harus dihadapi.

Selanjutnya menurut (Kardefelt-Winther (2014) menyebutkan kontrol diri

yang kurang sehingga menyebabkan kecanduan game online disebabkan faktor fokus yang terlalu kuat pada gratifikasi instant. Kecanduan game online seringkali berkaitan dengan pengalaman gratifikasi instant, di mana pemain mendapatkan hadiah atau kepuasan langsung dari interaksi dalam permainan. Kontrol diri yang rendah dapat membuat seseorang lebih cenderung mencari kepuasan instan daripada menunda gratifikasi untuk kepuasan jangka panjang.

Davis (2002) menambahkan Individu dengan kontrol diri yang rendah mungkin lebih rentan terhadap tingkat kecemasan dan stres. Dalam beberapa kasus, bermain game online dapat menjadi bentuk pelarian dari stres atau kecemasan, dan orang yang kesulitan mengendalikan impuls mungkin lebih rentan terhadap ketergantungan pada strategi pelarian ini, sejalan dengan itu Gentile et al. (2011) menyatakan Kontrol diri juga mencakup kemampuan untuk mengelola waktu dengan efektif. Individu dengan kontrol diri yang rendah mungkin kesulitan menetapkan batasan waktu untuk bermain game online, yang dapat menyebabkan penggunaan yang berlebihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, SD Negeri 005 Sungai Kunjang Kota Samarinda dan seluruh pihak yang membantu penelitian ini dari awal hingga selesai semoga menjadi kontribusi perkembangan ilmu pengetahuan menjadi tabungan amal baik kita.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in

- the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772–790.
- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5(4), 331–345. <https://doi.org/10.1089/109493102760275581>
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological Video Game Use Among Youths: A Two-Year Longitudinal Study. *Pediatrics*, 127(2), e319–e329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-C., Chen, S.-H., & Yen, C.-F. (2005). Gender Differences and Related Factors Affecting Online Gaming Addiction Among Taiwanese Adolescents. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 193(4), 273–277. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000158373.85150.57>
- Volkow, N. D., & Li, T.-K. (2004). Drug addiction: The neurobiology of behaviour gone awry. *Nature Reviews Neuroscience*, 5(12), 963–970. <https://doi.org/10.1038/nrn1539>
- Fagas. (2006). Pendidikan usia Dini yang Baik, Landasan Keberhasilan Pendidikan Masa Depan. Darul ma`arif: Bandung.