**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN PERILAKU AGRESIF PADA SISWA/SISWI DI SMA DIPONEGORO 1 JAKARTA TIMUR**

**YOLANDA ZHAFRANNITA RUSLI**

**INAYAH WIBAWANTI**

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada hubungan antara kontrol diri dan kecanduan game online dengan perilaku agresi pada siswa/siswi kelas XII SMA Diponegoro 1 Jakarta Timur. Dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel kontrol diri, kecanduan game online, dan perilaku agresi. Populasi jumlah anggota penelitian ini sebanyak 187 orang laki-laki dan perempuan. Pengumpulan data menggunakan skala likert dan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Hasil uji validitas kontrol diri 31 valid dan 9 gugur, kecanduan game online 30 valid dan 14 gugur, perilaku agresi 17 valid dan 12 gugur. Hasil penelitian untuk rx1y diperoleh hasil sebesar 0,340 dan p sebesar 0,000 (p<0,05) maka Ho1 : ditolak dan Ha1 : ada hubungan antara kontrol diri dan kecanduan game online dengan arah positif pada siswa kelas XII SMA Diponegoro 1 Jakarta Timur diterima. Hasil penelitian rx2y = 0,183 dan p sebesar 0,000 (p<0,05) maka Ho2 = ditolak. Sedangkan Ha2 = ada hubungan antara kecanduan game online dan perilaku agresi pada siswa kelas XII SMA Diponegoro 1 Jakarta Timur diterima. Diperoleh nilai R sebesar = 0,366 dan R2 sebesar 0,134 dengan p<0,05. Hal ini berarti Ho3 yang berbunyi ditolak dan Ha3 berbunyi ada hubungan antara kontrol diri dan kecanduan game online dengan perilaku agresi pada siswa kelas XII SMA Diponegoro 1 Jakarta Timur diterima.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Kecanduan Game Online, Perilaku Agresi

**Abstract**

*The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and online game addiction with aggressive behavior in class XII students of SMA Diponegoro 1, East Jakarta. This study uses three variables of self-control, online game addiction, and aggressive behavior. The population of this research is 187 men and women. Collecting data using a Likert scale and sampling using purposive sampling. The results of the self-control validity test are 31 valid and 9 fall, online game addiction 30 valid and 14 fall, aggressive behavior 17 valid and 12 fall. The results for rx1y obtained results of 0.340 and p of 0.000 (p<0.05) then Ho1: rejected and Ha1: there is a relationship between self-control and online game addiction in a positive direction in class XII students of SMA Diponegoro 1 East Jakarta accepted. The results of the study rx2y = 0.183 and p of 0.000 (p <0.05) then Ho2 = rejected. While Ha2 = there is a relationship between online game addiction and aggressive behavior in class XII students of SMA Diponegoro 1 East Jakarta accepted. Obtained a value of R = 0.366 and R2 of 0.134 with p <0.05. This means that Ho3 which reads rejected and Ha3 reads that there is a relationship between self-control and online game addiction and aggressive behavior in class XII students of SMA Diponegoro 1 East Jakarta is accepted.*

*Keywords : Self-control, Online Game Addiction, Aggressive Behaviour*

1. **Pendahuluan**

Gadget tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, juga cenderung untuk kegiatan online, salah satunya game online. Permasalahan yang terkait dengan penggunaan game online telah mendapat banyak perhatian dari masyarakat luas. Game online adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang pada waktu bersamaan melalui jaringan internet . Sejak kemunculannya game online menjadi sangat populer dan mudah untuk diakses.

Game online dapat dimainkan di berbagai platform, seperti komputer pribadi , konsol game dan smartphone . Saat ini, game online seperti Mobile Legend , Arena of Valor , Clash of Clans , Fortnite, Dota 2 dan Player Unknown’s Battle Ground . Remaja dianggap lebih sering dan lebih rentan terhadap kecanduan game online daripada orang dewasa. Akibatnya, remaja yang kecanduan game online cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan lain, merasa gelisah saat tidak dapat bermain game online.

Berdasarkan penelitian di Amerika, 70% remaja bermain game online personal computer dan 65% diantara mereka adalah pemain game onliner personal computer yang menetap . Sedangkan di Indonesia peminat game online terbanyak juga terjadi pada remaja, dengan data-data remaja sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan usia 12-22 tahun yang bermain game online . Hasil wawancara dari subjek berinisial AP kelas XI, mengatakan dapat bermain game sampai tengah malam dan bahkan pernah tidak tidur sehingga AP pernah bolos sekolah karena tidak kuat menahan kantuk. Berbeda dengan PS kelas XI, PS awalnya bermain game hanya untuk mengisi waktu luang.

Namun ketika teman-teman PS mengetahui bahwa mereka memainkan game sama, teman-temannya jadi lebih sering mengajak bermain dan PS mengalami hambatan dalam belajar. Seseorang akan menjadi sulit untuk belajar karena sulitnya memisahkan waktu antara bermain game dengan belajar. Selain itu, para pemain game online jika sudah bermain game, maka tidak mengingat waktu sehingga dapat memainkan game tersebut dalam jangka 12 jam atau bahkan lebih. Hal ini akan menimbulkan efek fisik dimana para pemain game akan merasa kelelahan dan anggota badan rentan sakit.

Sebaliknya untuk efek psikis akan berdampak pada emosi yang tinggi sehingga para pemain tidak dapat mengontrolnya akibat dari lelahnya bermain game . Kala saat para pemain game online telah seru bermain, mereka tidak ingin terganggu oleh berbagai macam perihal yang terjalin disekitarnya. Berdasarkan fenomena ini, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Kontrol Diri dan Kecanduan Game Online dengan Perilaku Agresif pada Siswa/Siswi di SMA 1 Diponorogo Jakarta Timur.”**

1. **Tinjauan Pustaka**

Menurut Averill Kontrol Perilaku. Kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Dimana individu yang kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya. Kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara mengintepretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan. Kemampuan untuk memilih suatu tidakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui.

Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan, maka aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan. Faktor internal yang ikut serta terhadap kontrol diri ialah usia. Bertepatan dengan tambahnya usia anak, bertambah juga komunitas yang mempengaruhinya, dan juga bertambahnya pengalaman sosial yang dilalui, anak akan belajar memahami rasa kekecewaan, putus asa, kegagalan, dan belajar menegarkan diri sehingga kontrol diri muncul dari dirinya. Baumeister & Boden berpendapat faktor kognitif ialah berkesinambungan dengan kesadaran terhadap proses-proses individu menggunakan pikiran dan pengetahuaannya dalam meraih teknik dan kiat-kiat yang tepat atau kunci yang sudah dipikirkan sebelumnya.

Pribadi yang menggunakan kekuatan diharapkan bisa menipu ulah tindakan sendiri melintasi proses intelektual. Faktor eksternal yang berpengaruh ialah keluarga dan lingkungan. Orang tua yang menerapkan fitrah kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya digunakan ialah displin, karena sikap displin dapat menetapkan kepribadian yang baik dan menguatkan perilaku pada individu.

Kedisplinan yang ditetapkan dalam semasa hidup akan memperluas kontrol diri dan self directions sehingga individu bisa menjalankan kewajiban dari segala perbuatan yang dilakukan. Hubungan dengan orang tua merekomendasikan bahwa ternyata orang tua mengepalai kontrol diri anak-anaknya. Orang tua yang membimbing anaknya dengan keras atau otoriter akan berakibat anak-anaknya memiliki kontrol diri yang rendah serta rendahnya kepekaan dalam peristiwa yang dilalui. Setiap orang dalam lingkungan akan terhubung dengan budaya lingkungan yang ditempati.

Setiap lingkungan memiliki budaya yang berbeda-beda. Perihal itu, kontrol diri seseorang akan mengendalikan orang tersebut dengan anggota lingkungannya. Karakteristik keempat adalah permusuhan yaitu perilaku verbal yang diungkapkan seseorang secara implisit berupa perasaan curiga kepada orang lain dengan tujuan untuk memproteksi diri sendiri dari rangsangan yang dianggap berbahaya. Menurut Moyer berpendapat jika agresivitas bersangkutan erat dengan emosi individu.

Emosi yang tinggi biasanya akan ditunjukkan dengan struktur nafsu. Weiner mencurahkan bahwa nafsu akan tampil bila adanya serbuaan atau kekecewaan yang dialami akan dianggap seperti pengendalian internal dan diri sendiri. Hal ini bisa diminimalisir dengan penyesuaian religius pada faktor kemampuan mengontrol diri. Timbulnya perilaku agresi terbesar disebabkan munculnya rasa murka seperti emosi dan sistem saraf parasimpatik yang tinggi dan munculnya rasa tidak suka karena adanya kesalahan atau mungkin juga tidak ada.

Perasaan murka akan diwujudkan menjadi rasa ingin menyerang, meninju, menghancurkan, melempar sesuatu dan juga timbul pikiran yang kejam, bila hal tersebut disalurkan maka terjadilah perilaku agresivitas. Talley, Bettencourt, Valentine, & Benjamin mengungkapkan beberapa pengaruh situasional yang berperan dalam munculnya perilaku agresi, antara lain konflik orangtua dan percerain, kemiskinan, provokasi, kualitas hubungan orangtua dan anak. Berbeda dengan pendapat dari tokoh teori insting, Lorens mengemukakan bahwa agresi merupakan bentuk pemenuhan instring bersifat alamiah yang mengarah pada perilaku penyesuaian diri. Insting untuk berperilaku agresi muncul karena sifat alamiah yang berasal dari dalam diri individu menuntut untuk dipenuhi.

Orang dapat lebih rentan terhadap agresi ketika salah satu dari tiga kebutuhan dasar yang berupa kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterkaitan tidak terpenuhi secara optimal. Konsep ini mirip dengan konsep adanya usaha setiap makhluk hidup untuk bisa hidup/mempertahankan diri. Barach menyatakan suatu teori bahwa struktur fisik seseorang itu mempunyai kaitan yang erat dengan sifat-sifat agresif. Perbedaan hormon yang dimiliki seseorang dapat menimbulkan perilaku agresif pada seseorang.

Demikian pula dengan struktur-struktur otak tertentu yang dimiliki seseorang dimana orang tersebut sangat sensitive untuk berbuat agresif. Menurut Berkowith & Dollard penyebab utama perilaku agresif adalah orang-orang berbuat agresif karena frustasi yang dialaminya. Aspek kecanduan game online sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan game online dimasukkan kedalam golongan kecanduan psikologis dan bukan kecanduan fisik.

Saliance, apabila bermain game menjadi aktivitas yang sangat penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya. Tolerance, saat dimana seseorang mulai bermain lebih sering, sehingga meningkatnya waktu yang dibutuhkan untuk bermain. Mood modification, hal ini mengacu pada pengalaman subjektif melalui bermain game, mereka mengalami perasaan yang menggairahkan atau merasakan ketenangan. Withdrawal, adalah perasaan tidak nyaman atau efek fisik yang timbul ketika kegiatan bermain game dikurangi atau dihentikan, misalnya tremor, murung, mudah marah.

Conflict, mengacu kepada konflik antara pemain game dan orang-orang disekitar mereka, konflik dengan kegiatan lain atau dari dalam individu itu sendiri yang khawatir karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain game. Problem, mengarah pada masalah yang diakibatkan oleh penggunaan game yang berlebih. Fantasi yang ada pada game sangat kuat, membawa pemain dan menjadi alasan bagi pemain untuk melihat permainan itu kembali. Setiap pemain memiliki ketertarikan yang berbeda pada jenis game tertentu.

Pemain dapat menjadi kecanduan karena permainan baru atau permainan yang menantang dan menimbulkan rasa penasaran dalam dirinya sehingga pemain semakin termotivasi untuk memainkannya.

Eye Strain adalah kelelahan mata yang terjadi karena penggunaan mata secara berlebihan, melihat obyek yang sama secara terus menerus b. Ambeien, Duduk dalam jangka waktu lama dapat menganggu sirkulasi darah dan menekan pembuluh darah vena disekitar anus, menimbulkan penonjolan pembuluh darah yang terasa panas dan sakit yang disebut ambeien atau wasir c. Carpal Tunnel Syndrome adalah penyakit yang disebabkan karena tekanan dan ketegangan pada saraf di pergelangan tangan yang berfungsi merasakan dan pergerakan untuk bagian tangan dan jari. Menurunkan Metabolisme, Duduk tanpa aktifitas fisik terlalu lama membuat otot tidak melakukan aktifitas yang berakibat menurunnya metabolisme.

Lebih dari 1 bulan masih memainkan game yang sama dengan intensitas bermain sama d. Sangat antusias yang berkaitan dengan game tersebut. Sedangkan menurut Horrigan dalam Achmad, terdapat dua hal dasar yang diamati untuk mengetahui intensitas bermain game online, yakni frekuensi yang digunakan dan seberapa lama tiap kali mengakses game online.

1. **Metode Penelitian**

Penelitian ini hanya berfokus pada kelompok subjek yang dianggap dapat mewakili suatu populasi. Menurut Sugiyono , sampel adalah sebagian kecil dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Populasi penelitian ini ialah siswa/siswi kelas XII SMA Diponegoro 1 dengan jumlah 187 siswa. Sehingga berdasarkan tabel krejcie morgan, didapatkan sampel yaitu 127 siswa. Teknik yang digunakan ialah purposive sampling dengan menggunakan skala likert.

Validitas digunakan oleh peneliti dalam mendapatkan data yang tepat berdasarkan pernyataan-pernyataan dari responden. Dalam penelitian ini, perhitungan yang di gunakan untuk uji validitas dengan mengumpamakan nilai rit dengan r kriteria yang sudah diatur yaitu nilai corrected item-total correlation lebih besar dari 0,3, kemudian item-item yang tidak valid akan gugur dan dihilangkan. Sebelum digunakan untuk data penelitian, instrument penelitian akan dilakukan uji reliabilitas dan validitas terlebih dahulu.

1. Skala Perilaku Agresi

Dari sebanyak 29 item, ditunjukkan item valid sebanyak 17 item dan 12 item untuk item yang gugur.

1. Skala Kecanduan Game Online

Berdasarkan hasil pengujian validitas item skala kecanduan game online, mulanya memiliki 22 item favorable dan 22 item unfavorable. Dari sebanyak 44 item, ditunjukkan item valid 30 item dan 14 item yang gugur.

1. **Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas, variabel perilaku agresi diperoleh taraf perilaku agresi sebesar p = 0,000 (p > 0,005) sehingga data perilaku agresi tidak berdistribusi normal. Sementara itu, taraf kontrol diri sebesar p = 0,000 (p > 0,005) sehingga data kontrol diri tidak berdistribusi normal. Serta taraf kecanduan game online sebesar p = 0,061 (p > 0,005) sehingga data kecanduan game online tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil kategorisasi, skor variabel perilaku agresi tergolong cukup dengan mean temuan 38,18. skor variabel kontrol diri tergolong tinggi, dilihat dari mean temuan 83,43. skor variabel kecanduan game online tergolong tinggi dilihat dari mean temuan 74,86.

Hasil analisa data uji koefisien korelasi antara kontrol diri dan perilaku agresi diperoleh r = 0,340 dan p = 0,000 (p < 0,01). Dengan kata lain, ada hubungan positif antara kontrol diri dan perilaku agresi pada siswa kelas XII SMA Diponegoro 1 Jakarta. Hasil analisis data antara kecanduan game online dan perilaku agresi diperoleh r = 0,183 dan p = 0,000 (p < 0,01). Dengan kata lain, ada hubungan positif antara kecanduan game online dan perilaku agresi pada siswa kelas XII SMA Diponegoro 1 Jakarta. Hasi analisis data antara kontrol diri dan kecanduan game online dengan perilaku agresi sebesar = 0,366, serta memiliki p = 0,000 < 0,05. Dengan kata lain, ada hubungan kearah positif antara kontrol diri dan kecanduan game online dengan perilaku agresi pada siswa kelas XII SMA Diponegoro 1.

Kontribusi kontrol diri dan kecanduan game online sebesar 13,4% berdasarkan R *square* (R2) 0,134 dan R = 0,366 yaitu 36,6%. Berdasarkan uji regresi dengan metode stepwise diperoleh ialah kontrol diri dengan R *square* (R2) 0,121 yaitu 12,1% dan R = 0,348 yaitu 34,8%. Sehingga variabel kontrol diri merupakan variabel yang dominan menyumbang paling besar berdasarkan metode ini.

1. **Kesimpulan**
   1. Ada hubungan dengan arah positif antara kontrol diri dan perilaku agresi pada siswa/siswi kelas XII Diponegoro 1 Jakarta.
2. Ada hubungan dengan arah positif antara kecanduan game online dan perilaku agresi pada siswa/siswi kelas XII Diponegoro 1 Jakarta.
3. Ada hubungan dengan arah positif antara kontrol diri dan kecanduan game online dengan perilaku agresi pada siswa/siswi kelas XII Diponegoro 1 Jakarta.
4. **Implikasi**

Hasil analisis penelitian ini mengemukakan hubungan antara kontrol diri dan kecanduan game online dengan perilaku agresi pada siswa/siswi kelas XII Diponegoro 1 Jakarta. Dalam kontrol diri setiap individu tentu berbeda-beda dan tidak tentu perilaku agresi menjadi penyebab kecanduan game online. Hal ini juga mengartikan bahwa jika siswa/siswi dapat mengendalikan diri dan tidak terpengaruh, maka ini akan semakin baik. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan untuk siswa, guru, dan orang tua yang digunakan untuk meningkatkan kontrol diri lebih tinggi lagi.

1. **Saran**
   1. Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait kontrol diri, kecanduan game online, perilaku agresi untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain.

* 1. Saran Praktis

Untuk siswa/siswi diharapkan dapat mengurangi aktivitas dalam bermain game online dengan cara membuat jadwal waktu bermain dan belajar, dapat juga mencari hobi baru sehingga pikiran akan teralihkan dari bermain game.

Untuk sekolah dan orang tua diharapkan untuk membantu siswa/siswi agar mereka dapat mengurangi aktivitas dalam bermain game online. Jika aktivitas dalam bermain game online berkurang, maka kontrol diri pun dapat meningkat.

**Daftar Pustaka**

Amalia Andrita, Alika Rondo, Herlina I.S Wungouw, Franly Onibala. (2019). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Perilaku Agresif Siswa di SMA 2 N Ratahan. Universitas Sam Ratulangi. Jurnal KeperawatanAsosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2015). Profil Pengguna Internet Indonesia 2015  
Cervon, Daniel, Lawrance A Pevin. (2012). Personality : theory and research. Jakarta: SalembaHumanika  
Faisal Rahman, (2020). Kontrol Diri dan Konformitas Terhadap Intensitas Bermain Game Online Mobile pada Remaja Akhir di Samarinda. Universitas Mulawarman. Jurnal IlmiahPsikologi.  
Ganjar Safari, Mega Mulya, (2020). Hubungan Bermain Game Online Dengan Perilaku Agresif Pada Anak Kelas IV dan V Di Sekolah Dasar. Universitas Bale Bandung. Jurnal Kesehatan Ilmu Keperawatan.  
Indah Dwi Cuyunda, Octa Reni Setiawati, Sri Maria Puji Lestari, Prambudi Rukmono. (2020). Kontrol Diri Dan Perilaku Agresif Siswa SMA Negeri 1Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah. Universitas Malahayati. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada.

Istiqomah Isniani, Eka Malfasari, Yeni Devita, Rina Herniyani. (2021). Intensitas Bermain Game Online Berhubungan Dengan Perilaku Agresif Verbal Remaja. Universitas Muhammadiyah Semarang. Jurnal Keperawatan Jiwa.

Kuncono, Teguh. (2016). Aplikasi Komputer Psikologi: Diktat Kuliah dan panduan praktikum Edisi III. Jakarta: Badan penerbit dan Publikasi Yayasan Administrasi Indonesia.

Rupita Wulandari, (2015). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Warnet Lorong Cempak Dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang. Universitas Bima Darma. Jurnal Psikologi

Saputra, dkk (2009). Sejarah Perkembangan Game Online. Jakarta: Rinneka Cipta.

Sugiyono. (2008). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Trimawati, Abdul Wakhid. (2020). Gambaran Perilaku Agresif Pada Remaja Yang Mengalami Kecanduan Game Online. Universitas Ngadi Waluyo. Jurnal Ilmu Keperawatan.

Young K, (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents, Jurnal. American.