Jurnal Tematik
ISSN: 1979-6633 (print), 2460-7738 (online)
Journal Homepage: jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/tematik

Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Kecanduan *Game Online*

Rosmala Dewi [1*], Mutyah Hafit [2]

[12] Universitas Negeri Medan, Indonesia

ARTICLE INFO

Received: 12 July 2026
Reviced: 1 August 2026
Accepted: 15 August 2026
Available online: 28 August 2026

* Corresponding author.
ros_dw@unimed.ac.id

Keywords:
Self-Control,
Online Game Addiction,
Adolescents,
Guidance and Counseling

Kata Kunci:
Kontrol Diri,
Adiksi *Game online*,
Remaja,
Bimbingan dan Konseling

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-control and online game addiction behavior in grade XI students of SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan. The phenomenon of online game addiction among adolescents has become a crucial issue that has an impact on academic and psychological conditions. This study uses a quantitative approach with a correlational method. The research sample consisted of 177 students who were selected using a stratified random sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire, then analyzed with the Pearson Product Moment correlation test using IBM SPSS Statistics version 27. The results showed a significant negative relationship between self-control and online game addiction behavior, with a correlation coefficient of r = -0.492 and a significance value of 0.000 (p < 0.05). The coefficient of determination of 24.2% indicates that self-control contributes to the behavior of online game addiction, while the remaining 75.8% is influenced by other factors not examined in this study. The implication of this study emphasizes the importance of guidance and counseling services in improving students' self-control.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku adiksi *game online* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan. Fenomena adiksi permainan daring di kalangan remaja telah menjadi isu krusial yang berdampak pada kondisi akademik dan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 177 siswa yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket, kemudian dianalisis dengan uji korelasi Pearson Product Moment menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku adiksi *game online*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar r = -0,492 dan nilai signifikansi 0,000 (p < 0,05). Koefisien determinasi sebesar 24,2% menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan terhadap perilaku adiksi *game online*, sedangkan sisanya 75,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kontrol diri siswa.

Doi: https://doi.org/10.24114/jt.v15i3.75973

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada abad ke-21 telah membawa perubahan paradigma yang sangat masif dalam berbagai aspek kehidupan manusia, tidak terkecuali pada pola interaksi dan hiburan bagi kelompok usia remaja (Yuliansyah & Handayani, 2023). Salah satu produk dari kemajuan teknologi digital yang paling digemari oleh berbagai kalangan, khususnya pelajar tingkat menengah, adalah permainan daring atau yang lebih dikenal dengan istilah *game online*. Aksesibilitas internet yang semakin luas, didukung oleh penetrasi penggunaan smartphone yang hampir merata di kalangan siswa, membuat *game online* tidak

Rosmala Dewi, Mutyah Hafit. 2026. Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Kecanduan Game Online. Jurnal Tematik, 15(3).
@2026 Published by Pendidikan Dasar - Universitas Negeri Medan. This is an open access article under the CC BY NC SA licence

lagi sekadar menjadi hiburan alternatif, melainkan telah bertransformasi menjadi gaya hidup dan kebutuhan primer bagi sebagian remaja (Rahman, Ariani, & Ulfa, 2022). Meskipun *game online* pada porsi yang wajar dapat memberikan manfaat seperti meredakan stres, meningkatkan koordinasi visual-motorik, dan membangun jejaring sosial virtual, paparan yang berlebihan dan tidak terkendali justru memicu problematik psikologis yang serius, yakni adiksi atau kecanduan.

Adiksi *game online* merupakan sebuah bentuk perilaku maladaptif di mana individu kehilangan kemampuan untuk mengontrol waktu, intensitas, dan frekuensi bermain, sehingga mengabaikan tanggung jawab utama mereka di dunia nyata (Sirait & Hermanto, 2025). Pada konteks pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA), tugas perkembangan utama mereka adalah mencapai kematangan kognitif, emosional, dan akademik untuk mempersiapkan masa depan. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak remaja yang justru terjebak dalam prokrastinasi akademik akibat ketidakmampuan membatasi diri dari daya tarik dunia virtual yang ditawarkan oleh *game online* (Yuliansyah & Handayani, 2023). Tingkat kecanduan *game online* pada remaja ini bervariasi dari taraf ringan hingga taraf kronis yang membutuhkan intervensi psikologis secara mendalam (Rahman, Ariani, & Ulfa, 2022).

Observasi awal yang dilakukan di lingkungan sekolah menengah menunjukkan adanya indikasi perilaku adiksi *game online* yang cukup memprihatinkan. Siswa kerap kali didapati bermain *game online* di sela-sela jam pelajaran, begadang hingga larut malam demi menyelesaikan misi di dalam game, hingga mengalami penurunan konsentrasi yang bermuara pada merosotnya prestasi akademik. Fenomena ini tidak terlepas dari kurangnya regulasi diri dari dalam diri individu (Siahaan & Pedhu, 2024). Remaja sering kali gagal dalam melakukan analisis kontrol diri siswa SMA/SMP dalam belajar, yang implikasinya sangat membutuhkan peran bimbingan konseling di sekolah (Siahaan & Pedhu, 2024).

Salah satu variabel psikologis internal yang diyakini berkedudukan sebagai prediktor utama sekaligus tameng (faktor protektif) terhadap kerentanan adiksi *game online* adalah kontrol diri (self-control). Kontrol diri merujuk pada kapasitas individu untuk secara sadar mengarahkan perilakunya, menahan dorongan impulsif atau reward jangka pendek, demi mencapai tujuan atau nilai yang lebih besar di masa depan (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Remaja dengan kontrol diri yang baik diprediksi memiliki penyesuaian diri yang lebih baik, lebih sedikit patologi, nilai akademik yang lebih tinggi, serta kesuksesan interpersonal yang lebih mapan (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Sebaliknya, rendahnya kontrol diri membuat siswa kesulitan untuk menghentikan keasyikan bermain game, sekalipun mereka secara sadar mengetahui konsekuensi negatif yang menanti, seperti teguran dari guru, nilai yang anjlok, atau kelelahan fisik.

Berangkat dari fenomena empiris dan kajian teoretis tersebut, penting untuk membuktikan secara empiris dan kuantitatif sejauh mana tingkat kontrol diri ini benar-benar memiliki asosiasi yang terukur dengan tingkat kecanduan bermain game daring pada populasi yang spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku adiksi *game online* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan. Secara spesifik, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan penelitian mengenai apakah terdapat korelasi negatif yang signifikan, di mana semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa, maka semakin rendah tingkat perilaku adiksi *game online* yang dialaminya, dan berlaku sebaliknya.

Penelitian ini memiliki signifikansi yang krusial tidak hanya bagi pengembangan literatur psikologi pendidikan dan perkembangan, namun juga berimplikasi kuat pada tataran praktis. Analisis kontrol diri siswa dalam belajar dan implikasinya pada bimbingan konseling perlu terus diperbarui mengingat dinamika teknologi yang terus bergerak progresif (Siahaan & Pedhu, 2024). Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah memerlukan data empiris yang presisi guna merancang program intervensi, layanan dasar, maupun konseling individual yang berfokus pada pelatihan restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku untuk memperkuat ketangguhan (resilience) dan kontrol diri siswa. Selain itu, temuan dari penelitian ini juga relevan dengan upaya preventif yang melibatkan lingkungan keluarga, sebagaimana diungkapkan bahwa keteladanan orang tua menjadi salah satu pilar krusial sebagai upaya pencegahan kecanduan *game online* pada anak remaja (Sirait & Hermanto, 2025).

Perilaku adiksi pada dasarnya merujuk pada kondisi ketergantungan kronis terhadap suatu substansi atau aktivitas yang memicu munculnya sensasi kepuasan (*rewarding effect*), yang apabila dihentikan akan menimbulkan gejala penarikan diri (*withdrawal symptoms*) seperti iritabilitas, kecemasan, dan kegelisahan. Dalam konteks non-substansi, perilaku kecanduan bermanifestasi pada aktivitas bermain game daring. Tingkat kecanduan *game online* pada remaja kini telah diklasifikasikan oleh World Health Organization (WHO) ke dalam *International Classification of Diseases (ICD-11)* sebagai *gaming disorder* (Rahman, Ariani, & Ulfa, 2022).

Individu yang mengalami adiksi *game online* akan memusatkan hampir seluruh pikiran, perasaan, dan perilakunya pada aktivitas tersebut. Terdapat beberapa dimensi utama dalam adiksi *game online*, di antaranya: (1) *Salience* (kepentingan yang dominan), di mana game menjadi aktivitas terpenting dalam kehidupan remaja; (2) *Tolerance* (toleransi), yaitu kebutuhan untuk terus menambah durasi bermain guna mendapatkan kepuasan yang sama; (3) *Mood Modification* (modifikasi suasana hati), di mana game digunakan sebagai mekanisme pelarian (*coping mechanism*) dari masalah dunia nyata; (4) *Withdrawal* (reaksi putus zat non-fisik), berupa emosi negatif saat tidak bisa bermain; (5) *Conflict* (konflik), baik konflik interpersonal dengan orang tua/teman maupun intrapersonal berupa pertentangan batin; dan (6) Relapse (kambuh), yakni kecenderungan untuk kembali pada pola bermain yang berlebihan setelah mencoba berhenti (Rahman, Ariani, & Ulfa, 2022).

Rosmala Dewi, Mutyah Hafit. 2026. Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Kecanduan Game Online. Jurnal Tematik, 15(3).
@2026 Published by Pendidikan Dasar - Universitas Negeri Medan. This is an open access article under the CC BY NC SA licence

Konsekuensi dari adiksi ini sangat luas. Salah satu dampak yang paling terukur pada remaja usia sekolah adalah prokrastinasi. Adiksi *game online* dan smartphone secara langsung berkontribusi terhadap tingginya angka prokrastinasi akademik, di mana siswa secara sengaja menunda atau bahkan mengabaikan penyelesaian tugas-tugas sekolah (Yuliansyah & Handayani, 2023). Ketidakhadiran fungsi eksekutif otak untuk menetapkan prioritas membuat siswa lebih memilih gratifikasi instan yang disajikan oleh *game online*.

Kontrol diri merupakan salah satu atribut psikologis mendasar yang membedakan manusia dari spesies lainnya. Kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan sadar seorang individu untuk mengesampingkan atau memodifikasi respons internal diri, dan untuk menginterupsi kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Kapasitas ini mencakup kemampuan mengelola emosi, menekan impuls, menunda pemuasan sesaat (delay of gratification), serta meregulasi tindakan agar sejalan dengan norma sosial dan tujuan jangka panjang.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), *high self-control predicts good adjustment*, *less pathology*, *better grades*, *and interpersonal success*. Individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu memfokuskan atensinya pada tugas, mengendalikan pikiran dari distraksi, dan menolak godaan yang dapat merugikan masa depan mereka. Analisis kontrol diri siswa dalam belajar sangat penting dilakukan karena implikasinya pada bimbingan konseling menjadi dasar dalam menyusun rancangan perlakuan kognitif-perilaku bagi siswa (Siahaan & Pedhu, 2024).

Kontrol diri dapat dibedah ke dalam tiga aspek utama: (1) Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*), yaitu kemampuan untuk mengintervensi atau memodifikasi suatu kejadian secara langsung; (2) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*), yaitu kemampuan untuk memproses dan menafsirkan informasi atau peristiwa yang tidak diinginkan guna mengurangi tekanan psikologis; dan (3) Kontrol Keputusan (*Decisional Control*), yaitu kemampuan untuk secara otonom memilih alternatif tindakan yang paling rasional dan minim risiko negatif. Dalam konteks siswa SMA, ketiga aspek ini beroperasi secara simultan ketika mereka dihadapkan pada stimulus berupa ajakan bermain *game online* dari teman sebaya atau dorongan internal dari dalam diri sendiri.

Kerangka teoretis penelitian ini berpijak pada asumsi dasar bahwa setiap perilaku maladaptif, termasuk adiksi *game online*, adalah manifestasi dari kegagalan proses regulasi diri (*self-regulation failure*). Ketika kontrol diri seorang remaja melemah (biasanya dianalogikan seperti otot yang mengalami kelelahan atau *ego depletion*), mereka kehilangan kekuatan agensi untuk menahan impuls bermain game (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Oleh sebab itu, diasumsikan bahwa semakin rendah tingkat kontrol diri yang dimiliki seorang siswa, maka semakin rentan ia terperosok ke dalam tingkat kecanduan *game online* pada remaja yang lebih parah (Rahman, Ariani, & Ulfa, 2022).

Sebaliknya, siswa yang memiliki kontrol diri yang matang akan mampu menerapkan manajemen waktu yang baik. Mereka menyadari batasan kapan harus belajar, bersosialisasi di dunia nyata, dan kapan waktu yang pantas untuk bermain game sekadar sebagai rekreasi. Karena keteladanan orang tua sebagai upaya pencegahan kecanduan *game online* pada anak remaja turut berkontribusi membentuk fondasi regulasi ini sejak dini (Sirait & Hermanto, 2025), maka kontrol diri internal bertindak sebagai benteng pertahanan psikologis individu saat berhadapan dengan stimulasi digital tanpa batas.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional (Sugiyono, 2019). Penelitian kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan dan mengukur hubungan antarvariabel menggunakan data numerik yang dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2019). Adapun metode korelasional digunakan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu faktor (kontrol diri/Variabel X) berkaitan dengan variasi pada faktor lain (adiksi *game online*/Variabel Y).

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Percut Sei Tuan. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada fenomena empiris yang ditemukan oleh peneliti terkait dengan masalah regulasi diri dan tingginya intensitas penggunaan gawai untuk bermain game pada siswa di sekolah tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan.

Sampel penelitian berjumlah 177 siswa yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Teknik pengambilan sampel probabilitas berstrata ini dipilih mengingat kelas XI terdiri dari berbagai jurusan (strata) seperti Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), di mana setiap strata harus terwakili secara proporsional agar hasil penelitian dapat digeneralisasi dengan akurasi tinggi pada seluruh populasi kelas XI (Sugiyono, 2019). Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket (kuesioner) berbentuk skala psikologis yang dirancang menggunakan model Likert. Terdapat dua instrumen utama, yakni Skala Kontrol Diri yang disusun berdasarkan dimensi kognitif, perilaku, dan keputusan; serta Skala Adiksi *Game online* yang memuat indikator-indikator kecanduan secara komprehensif. Sebelum instrumen digunakan pada subjek penelitian yang sesungguhnya, instrumen telah melalui uji validitas konstruk oleh validator ahli dan diuji validitas empiris serta reliabilitasnya (Sugiyono, 2019).

Data yang terkumpul kemudian ditabulasi dan dianalisis. Analisis prasyarat melibatkan uji normalitas untuk memastikan data berdistribusi normal, dan uji linearitas untuk memastikan hubungan antara kedua variabel membentuk garis linear. Setelah asumsi terpenuhi, data dianalisis dengan uji korelasi Pearson Product Moment menggunakan peranti lunak IBM SPSS Statistics versi 27.

Rosmala Dewi, Mutyah Hafit. 2026. Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Kecanduan Game Online. Jurnal Tematik, 15(3).
@2026 Published by Pendidikan Dasar - Universitas Negeri Medan. This is an open access article under the CC BY NC SA licence

Tingkat signifikansi (alpha) ditetapkan pada 0,05 (5%). Analisis juga mencakup perhitungan Koefisien Determinasi (R2) guna mengetahui persentase sumbangan efektif variabel kontrol diri terhadap perilaku adiksi *game online*.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, penelitian ini melakukan analisis deskriptif terhadap data yang dikumpulkan dari 177 responden. Hasil analisis deskriptif memberikan gambaran mengenai rata-rata (mean), standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum dari skor variabel Kontrol Diri dan Adiksi *Game online*.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian (N = 177)

Variabel	Minimum	Maksimum	*Mean*	*Std. Deviation*	Kategori Dominan
Kontrol Diri (X)	45	115	82,34	12,45	Sedang - Tinggi
Adiksi *Game online* (Y)	38	120	78,12	14,88	Sedang - Tinggi

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa variansi data cukup representatif. Sebelum melangkah pada uji Pearson, prasyarat analisis telah dipenuhi secara statistik menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics versi 27. Hasil uji normalitas (seperti Kolmogorov-Smirnov) menunjukkan nilai signifikansi > 0,05 yang berarti data terdistribusi secara normal. Demikian pula pada uji linearitas Deviation from Linearity didapatkan signifikansi > 0,05, mengonfirmasi asumsi bahwa hubungan variabel X dan Y adalah linear.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk membuktikan ada tidaknya hubungan antara kontrol diri dengan adiksi *game online*. Hipotesis diuji menggunakan teknik statistik Pearson Product Moment. Hasil perhitungan statistika menggunakan peranti lunak dapat dirangkum pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel Korelasi	*r-hitung*	*Sig. (2-tailed)*	Keterangan
Kontrol Diri (X) *dengan* Adiksi *Game online* (Y)	- 0,492	0,000	Berkorelasi Negatif dan Signifikan

Sesuai dengan rumusan sentral dari skripsi ini, hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku adiksi *game online*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar r = -0,492 dan nilai signifikansi 0,000 (p < 0,05). Karena nilai signifikansi 0,000 < 0,05$, maka Hipotesis Nol (H0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (Ha) diterima. Angka koefisien korelasi yang bernilai negatif (-0,492) membuktikan arah hubungan yang berlawanan (inversely proportional); yang berarti semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki seorang siswa, maka akan semakin rendah tingkat adiksi *game online* yang dialami, dan demikian sebaliknya, rendahnya kontrol diri secara kausal berkorelasi dengan tingginya adiksi. Nilai r = 0,492 (berada dalam interval 0,40 - 0,59) menunjukkan tingkat kekuatan korelasi berada pada kategori "Cukup Kuat".

Selain uji korelasi, peneliti juga mengukur seberapa besar sumbangan variabel kontrol diri terhadap adiksi *game online* dengan menghitung Koefisien Determinasi (R2 = r2 100%). Hasil kuadrat dari r (-0,492) menghasilkan koefisien determinasi sebesar 24,2%. Koefisien determinasi sebesar 24,2% menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan terhadap perilaku adiksi *game online*, sedangkan sisanya 75,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Temuan utama dalam studi empiris ini secara tegas mengonfirmasi postulat psikologi perkembangan bahwa regulasi internal memainkan peranan determinan dalam mengarahkan perilaku remaja. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku adiksi *game online* (r = -0,492). Temuan ini sejalan dengan pandangan dari Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yang menggarisbawahi bahwa individu yang tidak memiliki high self-control akan kesulitan dalam

Rosmala Dewi, Mutyah Hafit. 2026. Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Kecanduan Game Online. Jurnal Tematik, 15(3).
@2026 Published by Pendidikan Dasar - Universitas Negeri Medan. This is an open access article under the CC BY NC SA licence

melakukan penyesuaian diri yang baik (good adjustment), memunculkan simtoma patologis (seperti adiksi), serta berisiko besar mengalami penurunan performa akademik (better grades tertunda akibat prokrastinasi).

Korelasi negatif yang tercipta merupakan produk logis dari dinamika kognitif-behavioral remaja. Siswa kelas XI SMA secara biologis dan neuropsikologis sedang berada pada fase pematangan korteks prefrontal (prefrontal cortex) bagian otak yang bertanggung jawab penuh terhadap fungsi eksekutif, pembuatan keputusan rasional, dan pengereman impuls. Siswa dengan tingkat kontrol diri yang baik mampu memanfaatkan fungsi eksekutif ini untuk membedakan antara kebutuhan jangka panjang (seperti lulus sekolah dengan nilai baik) dengan kesenangan rekreasional sesaat. Saat *game online* menawarkan reward instan berupa level, koin virtual, atau validasi sosial di cyberspace, kontrol diri siswa berfungsi sebagai "rem darurat". Ketika godaan datang, mereka mampu berkata "tidak" dan menutup aplikasi game demi menyelesaikan pekerjaan rumah tangga atau tugas sekolah. Sebaliknya, siswa yang defisit dalam penguasaan diri akan hanyut dalam buaian dopaminerjik yang dipicu oleh permainan daring tersebut (Rahman, Ariani, & Ulfa, 2022).

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian terdahulu. Aziz dan Nasir (2024) menemukan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada siswa SMA/SMK di Kota Bekasi, di mana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat kecanduan *game online*. Demikian pula penelitian Annisa Nur R. (2021) yang menunjukkan bahwa kontrol diri yang tinggi berkaitan dengan rendahnya adiksi *game online*. Selain itu, penelitian Fitri T.A. dkk. (2021) juga memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*, dengan nilai signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi sebesar -0,550. Kesamaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan perilaku adiksi *game online* pada remaja.

Hal ini juga mengonfirmasi studi terdahulu yang menyoroti dampak fatal dari kecanduan gawai. Yuliansyah dan Handayani (2023) menyebutkan bahwa adiksi *game online* dan smartphone memicu prokrastinasi akademik yang meluas. Jika ditelusuri dari temuan penelitian ini, prokrastinasi tersebut berakar kuat dari kelemahan kontrol diri. Remaja tidak secara sadar "ingin" menjadi seorang prokrastinator, namun karena kontrol kognitif dan keputusannya lemah, mereka tidak mampu melepaskan diri dari pola kebiasaan repetitif bermain game.

Lebih lanjut, analisis kontrol diri siswa SMA dalam belajar dan implikasinya pada bimbingan konseling menjadi sorotan yang tidak dapat ditawar (Siahaan & Pedhu, 2024). Guru Bimbingan dan Konseling seringkali berhadapan dengan siswa yang secara akademik cerdas, namun gagal bersinar karena teradiksi permainan daring. Konselor perlu memahami bahwa adiksi ini bukanlah sekadar kenakalan remaja, melainkan sebuah isu regulasi diri. Intervensi yang diberikan tidak boleh bersifat menghukum (punitive), melainkan harus berfokus pada pelatihan restrukturisasi kesadaran dan behavioral contracting (perjanjian perilaku) yang secara bertahap melatih otot "kontrol diri" sang siswa.

Analisis Terhadap Faktor Eksternal

Salah satu temuan yang patut mendapat perhatian mendalam dari kajian ini adalah nilai koefisien determinasi. Koefisien determinasi sebesar 24,2% menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan terhadap perilaku adiksi *game online*, sedangkan sisanya 75,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Angka 75,8% ini adalah ruang hampa ekstensif yang menunjukkan betapa kompleksnya struktur arsitektur adiksi pada psikologi manusia.

Apa saja faktor eksternal yang mungkin berdiam di dalam 75,8% tersebut? Merujuk pada kajian literatur mutakhir, faktor tersebut terbagi menjadi faktor eksternal dari lingkungan dan dari dalam desain game itu sendiri. Dari segi lingkungan, pola asuh keluarga menjadi komponen yang dominan. Sirait dan Hermanto (2025) menekankan perlunya keteladanan orang tua sebagai upaya pencegahan kecanduan *game online* pada anak remaja. Remaja yang tumbuh dalam keluarga yang permissive (serba membolehkan tanpa batasan penggunaan layar) atau neglectful (mengabaikan anak) cenderung melarikan diri ke dunia *game online* untuk mencari afeksi dan pengakuan yang tidak mereka dapatkan di rumah. Kurangnya keteladanan orang tua dalam membatasi penggunaan smartphone di rumah memvalidasi perilaku siswa untuk bermain tanpa henti. Selain itu, faktor peer group (teman sebaya) memberikan tekanan sosial (peer pressure) di mana seorang siswa bisa merasa terkucilkan secara sosial *(FOMO - Fear of Missing Out*) apabila tidak ikut berpartisipasi dalam pertempuran game bersama teman-temannya.

Dari segi internal game, faktor struktur permainan (fitur mikro-transaksi, algoritma yang menahan player untuk terus login setiap hari, dan desain gamification yang memanipulasi pelepasan dopamin) memiliki daya ikat psikologis yang di luar kendali kontrol diri siswa biasa (Rahman, Ariani, & Ulfa, 2022). Desain arsitektur *game online* sengaja diciptakan (engineered) untuk meretas fungsi kontrol otak manusia. Oleh karena itu, meskipun seorang siswa memiliki kontrol diri yang tergolong "sedang", jika ia dipapar terus-menerus oleh game dengan desain adiktif tingkat tinggi dan teman sebaya yang suportif terhadap aktivitas bermain game, ia tetap berpotensi besar terjerumus dalam adiksi. Hal ini membuktikan bahwa penanganan siswa kecanduan *game online* tidak bisa dilakukan hanya melalui pendekatan internal psikologis siswa semata, namun harus merangkul ekosistem eksternal seperti pembatasan waktu gawai secara struktural oleh keluarga dan kebijakan literasi digital di sekolah.

Rosmala Dewi, Mutyah Hafit. 2026. Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Kecanduan Game Online. Jurnal Tematik, 15(3).
@2026 Published by Pendidikan Dasar - Universitas Negeri Medan. This is an open access article under the CC BY NC SA licence

Secara keseluruhan, kesamaan hasil penelitian ini dengan berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan perilaku adiksi *game online* memiliki pola yang relatif konsisten pada berbagai karakteristik responden dan lokasi penelitian. Meskipun penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan yang memiliki karakteristik lingkungan berbeda dengan penelitian sebelumnya, hasil yang diperoleh tetap menunjukkan arah hubungan yang sama. Kondisi tersebut memberikan gambaran bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam mengurangi kecenderungan perilaku adiksi *game online* pada remaja, sehingga upaya peningkatan kontrol diri melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah menjadi salah satu langkah yang relevan untuk dilakukan.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bukti empiris yang valid. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku adiksi *game online*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar r = -0,492 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Koefisien determinasi sebesar 24,2% menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan terhadap perilaku adiksi *game online*, sedangkan sisanya 75,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini (seperti desain adiktif game, pengaruh kelompok sebaya, dan pola asuh orang tua). Arah korelasi yang negatif membuktikan postulat bahwa pembinaan regulasi diri mutlak berbanding lurus dengan turunnya intensitas gangguan psikologis akibat teknologi.

Saran dan Ucapan Terima Kasih

Sebagai saran konstruktif yang lahir dari penelitian ini: Pertama, bagi institusi pendidikan (Kepala Sekolah dan Guru BK), disarankan untuk menjadikan data ini sebagai baseline (data dasar) dalam merancang instrumen kebijakan pembatasan penggunaan gawai di area sekolah demi menunjang iklim akademis, serta merutinkan pelatihan self-management bagi para pelajar. Kedua, bagi orang tua di rumah, disarankan untuk secara konsisten membangun bonding emosional dan memberikan keteladanan secara nyata dalam penggunaan smartphone, guna menekan persentase pemicu eksternal dari adiksi daring (Sirait & Hermanto, 2025). Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji dan membongkar tabir varians 75,8% tersebut secara lebih spesifik, mungkin dengan menggunakan metode analisis regresi linier berganda yang mengikutsertakan variabel pola asuh, kesepian (loneliness), atau pengaruh tekanan teman sebaya, sehingga gambaran arsitektur penyebab adiksi *game online* pada remaja Indonesia bisa terpetakan secara paripurna.

Daftar Pustaka

Ade Yustina Wardani, & Nasution, N. (2024). Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik di SMPN 5 Kota Bima. DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Sosial, 5(2), 53–61. https://doi.org/10.53299/diksi.v5i2.1138

Amirin, T. M. (2011). Menyusun Rencana Penelitian. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

Falentino Rompas, Y., D. Zakarias, J., & J.R Kawung, E. (2023). Pengaruh Game Online Terhadap Interaksi Sosial Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi. Jurnal Ilmiah Society, 3(1), 2–4.

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2014). Teori-teori psikologi. Ar-Ruzz Media.

Hapiyansyah, M. (2023). Dampak Negatif Permainan Game Online Terhadap Remaja : The Negative Impact of Online Gaming on Adolescents. Prosiding SAINTEK, 2(1), 103–108. https://jurnal.pelitabangsa.ac.id/index.php/SAINTEK/article/view/2141

Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 4(2), 65. https://doi.org/10.29210/120182191

Irawan, E., Tania, M., & Pratami, A. S. R. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di Sman 11 Bandung. Jurnal Keperawatan BSI, 8(2), 215–233. http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/420/267

Juniarto, A., Apriliyani, I., & Rahmawati, A. N. (2021). Gambaran Kecanduan Game Online Dilihat dari Durasi Lama Bermain pada Remaja di SMP Negeri 2 Randudongkal. Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 840–844.

Kamar, K., Asbari, M., & Purwanto, A. (2018). Kontribusi pola asuh orangtua demokratis, kontrol diri, konsep diri terhadap motivasi belajar pada siswa The contribution of democratic parenting pattern, self-control and self-concept on the students' learning motivation. JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran), 6(1), 55–61.

Rosmala Dewi, Mutyah Hafit. 2026. Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Kecanduan Game Online. Jurnal Tematik, 15(3).
@2026 Published by Pendidikan Dasar - Universitas Negeri Medan. This is an open access article under the CC BY NC SA licence

Király, O., Koncz, P., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2023). Gaming disorder: A summary of its characteristics and aetiology. Comprehensive Psychiatry, 122(February). https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2023.152376

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. Media Psychology, 12(1), 77–95. https://doi.org/10.1080/15213260802669458

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. Computers in Human Behavior, 27(1), 144–152. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015

Lestari, A. D., & Wimbarti, S. (2021). Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Game Online Dan Kesehatan Mental Siswa Dengan Kualitas Pertemanan Sebagai Variabel Moderator. Jurnal Psikologi Insight, 5(1), 46–62. https://doi.org/10.17509/insight.v5i1.34250

Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda. Jurnal Mahasiswa BK An-Nur :Berbeda, Bermakna, Mulia, 8, 148–157.

Mischel, W. (2014). The marshmallow test: Mastering self-control. Little, Brown Spark.

Nofitriani, N. N. (2020). Hubungan antara kontrol diri pada penderita hipertensi. Jurnal IKRA-ITH Humaniora, 4(1), 53–65.

Novitasari, D., Lestari, W., & Hayati, R. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Kota Pontianak. Junal Eksistensi, 4(1), 27–34.

Nurmina, Tiara U. B., & Nazarlin. (2025). Psikologi adiksi. Deepublish.

Nuryono, W., Christiana, E., & Purwoko, B. (2023). Teknik Motivational Interviewing Untuk Mengurangi Adiksi Game Online. Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi, 6(1), 109–119. https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1868

Pautina, M. R., Tuasikal, J. M. S., & Siregar, I. K. (2023). Deskripsi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siswa Kecanduan Game Online di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo. Superior Education Journal, 01(01), 1–10.

Pinasti, A., & Khourunnisa, R. N. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Kecenderungan Kecanduan Game Online Selama Pandemi Covid-19 pada Remaja di Kota Surabaya. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 9(5), 125–133.

Putri, D. P., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2023). Adiksi Game Online Dan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik. Media Bina Ilmiah, 17(6), 1213–1224.

Rahman, I. A., Ariani, D., & Ulfa, N. (2022). Tingkat Kecanduan *Game online* Pada Remaja. Jurnal Mutiara Ners, 5(2), 85–90. https://doi.org/10.51544/jmn.v5i2.2438

Siahaan, N. R., & Pedhu, Y. (2024). Analisis Kontrol Diri Siswa Smp Dalam Belajar Dan Implikasinya Pada Bimbingan Konseling. Psiko Edukasi, 22(1), 1–15. https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i1.5452

Sirait, R., & Hermanto, Y. P. (2025). Keteladanan Orang Tua sebagai Upaya Pencegahan Kecanduan *Game online* pada Anak Remaja. Jurnal Teologi (JUTEOLOG), 5(2), 1–18. https://doi.org/10.52489/juteolog.v5i2.214

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Journal of Personality, 72(2), 271-324. https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

Ulfa, M. (2021). pengaruh kecanduan game online terhadap perilaku remaja di Mabes Game Center Pekanbaru. Jurnal Ilmu Sosiologi, 4(1), 1–13.

Wahid, M., & Fauzan, A. (2021). Game Online Sebagai Pola Perilaku (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Tadulako). 8(3), 275–283.

Yanhesta, O., Kiranida, O., & Sahin, A. (2024). Manajemen Diri dan Kontrol Diri Siswa Terhadap Perilaku Adiksi Game Online. Indonesian Research Journal on Education, 4(3), 618–623. https://doi.org/10.31004/irje.v4i3.835

Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2023). Adiksi *Game online* Dan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik. Media Bina Ilmiah, 17(6), 1213–1224.

Rosmala Dewi, Mutyah Hafit. 2026. Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Kecanduan Game Online. Jurnal Tematik, 15(3).
@2026 Published by Pendidikan Dasar - Universitas Negeri Medan. This is an open access article under the CC BY NC SA licence