

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online PUBG mobile* pada remaja yang dilakukan pada siswa – siswi SMA Hang Tuah 1 Surabaya, dengan menggunakan dua skala yaitu skala kontrol diri yang terdiri 58 aitem dan skala kecanduan *game online PUBG mobile* yang terdiri dari 74 aitem. Pengambilan data dilakukan dari tanggal 12 November – 28 November 2019. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuisioner yang dilakukan terhadap 73 responden yang digunakan sebagai sample penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis *spearman brown* dimana analisis ini digunakan untuk menganalisis hubungan.

Uji hipotesis dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis korelasi *spearman brown*, dikaenakan hubungan variabel kontrol diri dengan kecanduan *game online PUBG mobile* linear namun berdistribusi tidak normal. Analisis ini digunakan untuk menguji hubungan variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah yang digunakan dalam analisis ii adalah jika nilai sig (p) < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan, sebaliknya jika nilai sig (p) > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi signifikan antara variabel yang dihubungkan (dalam Djarwanto, 2009). Arah korelasi dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi, besar koefisien korelasi terletak antara +1 hingga -1 jika ada nilai *Correlation Coefficient* bernilai positif menunjukkan bahwa meningkatnya variabel independent akan diikuti dengan meningkatnya variabel dependent. Jika nilai *Correlation Coefficient* bernilai negatif menunjukkan bahwa meningkatnya variabel *independent* maka variabel *dependent* akan menurun. Adapun hasil perhitungan korelasi spearman brown dapat dilihat pada tabel berikut :

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan program SPSS 23.0 *for windows* dengan analisis korelasi *spearman brown* menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) = -0.640 dengan nilai signifikansi (p) = 0.000 < 0.05. Hasil ini menunjukkan adanya koefisien negatif dan signifikan dari hubungan kontrol diri dengan kecanduan *game online PUBG mobile* pada remaja. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan *game online PUBG mobile*, dan semakin rendah kontrol diri semakin tinggi kecanduan *game online PUBG mobile*.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan kecanduan *game online PUBG mobile* pada remaja. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pula kecanduan *game online PUBG mobile* pada remaja. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan *game online PUBG mobile* pada remaja. Individu pada usia remaja yang memiliki kontrol diri rendah akan mudah tergoda bermain *game* khususnya *PUBG mobile*. Akses penggunaan *game PUBG mobile* dalam waktu yang lama dapat membuat individu mengalami kecanduan *game online PUBG mobile*.

Lemmens, Valkenberg, & Peter (2009) mengungkapkan kecanduan *game* sebagai penggunaan komputer atau *smartphone* secara berlebihan dan berulang kali yang menghasilkan munculnya permasalahan pada aspek sosial, emosional, dan pemain *game* tidak bisa mengendalikan aktivitas bermain *game* secara berlebihan. Menurut Young (dalam Widiana, 2004) mengungkapkan ciri – ciri individu yang mengalami kecanduan *game* yaitu : perhatian tertuju pada aktivitas *game*, ingin bermain dalam jumlah waktu yang semakin meningkat, tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan kegiatan bermain *game*, merasa gelisah, cepat marah, ketika mengurangi atau menghentikan bermain *game*, bermain lebih lama dari waktu yang direncanakan, berbohong, selalu kembali bermain *game* walaupun sudah banyak menghabiskan uang, bermain *game* sebagai cara untuk melepaskan diri dari perasaan yang tidak menyenangkan. Menurut DSM IV- TR (dalam buku psikologi abnormal Ed.9, 2004) mengatakan kriteria individu yang dapat dikatakan mengalami kecanduan yaitu : terus – menerus menggunakannya meskipun menyadari akan ada masalah - masalah psikologis dan fisik akan datang dan memperburuk, berbagai aktivitas sosial, rekreasi atau pekerjaan menjadi berhenti atau berkurang, sangat banyak waktu yang digunakan dalam berbagai aktivitas untuk bermain *game online*, adanya keinginan untuk berhenti atau mengurangi namun selalu gagal dan cenderung kembali lagi dan lagi.

Individu dapat dikatakan mengalami kecanduan *game* ketika mereka menunjukkan beberapa aspek yang diadasi oleh teori Lemmens, Valkenberg, dan Peter (2009) diantaranya adalah *salience* (arti), *tolerance*, *mood modification* (modifikasi mood), *withdrawal* (penarikan), *relapse* (Pengulangan), *conflict*, dan *problem*.

Dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa kecanduan *game online* dipengaruhi oleh kontrol diri, dimana seorang remaja yang mampu mengontrol perilaku juga dapat menjadikan aktivitas bermain *game* menjadi tidak dominan

dengan kegiatan lainnya atau dalam artian ketika bermain *game* mereka tidak lupa waktu dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas sekolahnya. Remaja juga diharapkan mampu memgontrol stimulus untuk mengetahui kapan individu ingin bermain *game* ketika mereka sedang lelah mengerjakan tugas sekolah.

Remaja diharapkan mampu mempertimbangkan keadaan dimana remaja mampu membagi waktu antara bermain *game* dengan mengerjakan tugas, mereka juga bisa membatasi aktivitas dalam bermain *game*. Pada usia remaja yang kognitifnya sudah berkembang dan mampu untuk melakukan penilaian suatu keadaan atau peristiwa dengan memperhatikan segi positif. Kontrol diri dalam remaja berfungsi baik bila ada kebebasan, kesempatan, atau kemungkinan untuk diri individu dalam memilih berbagai tindakan. Remaja juga diharapkan mampu mengambil atau membuat sebuah keputusan agar dapat menjaga kesehatannya, tidur tepat waktu dan tidak mengabaikan aktivitas lain.

Idealnya seorang remaja harus sudah matang baik segi fisik, sosial, dan kognitifnya. Remaja merupakan usia transisi dimana masa perkembangannya mempunyai tugas yang cukup banyak, sehingga remaja diharapkan mampu memiliki *self sistem* yang baik salah satunya kontrol diri. Kontrol diri merupakan suatu sistem dalam diri individu yang penting dimana dengan adanya kontrol diri maka individu dapat mampu menuntaskan tugas – tugas perkembangannya.

Menurut Averill (1978) kontrol diri yaitu kemampuan individu dalam mengontrol tindakan langsung terhadap lingkungan, pengalaman makna terhadap peristiwa dan kontrol terhadap alternative suatu pilihan. Dengan kata lain kontrol diri digunakan oleh individu untuk mengontrol perilaku, mengontrol stimulus, mengontrol dalam mengantisipasi peristiwa, mengontrol dalam menafsirkan peristiwa dan mengontrol dalam mengambil keputusan. Sebaliknya jika kontrol diri yang dimiliki individu semakin rendah maka kemungkinan individu akan mengalami potensi kecanduan *game online PUBG Mobile* yang lebih besar. Chaplin dalam kamus psikologi (2004) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintang impuls – impuls atau tingkah laku impulsif. Individu akan dapat mengkontrol dirinya bila individu tersebut belajar bagaimana menerima atau menolak respon yang masuk.

Menurut Tangney (2004) bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Goldfriend dan Merbaum (dalam Ghufro dan Risnawati, 2017) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu

kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi yang positif.

Dalam hal ini pemain yang dapat mampu mengontrol perilaku, kognitif dan menafsirkan peristiwa dari dalam dirinya, maka akan dapat berpikir secara rasional dan mempertimbangkan resiko yang bisa terjadi sehingga tidak pemain akan terbiasa mengendalikannya dan tidak muncul reaksi atau perilaku dalam hal ini bermain *PUBG Mobile* yang berlebihan. Jika kontrol diri individu rendah maka individu tidak akan mampu dalam mengontrol perilaku, mengontrol stimulus, mengontrol dalam mengantisipasi peristiwa, mengontrol dalam menafsirkan peristiwa dan mengontrol dalam mengambil keputusan. Sehingga tidak dapat membawa diri kearah yang positif.

Terbuktinya hipotesis ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Masyita, Alfin R (2016) tentang hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online PUBG mobile* pada remaja. Hasil pada penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online PUBG mobile* pada remaja, yang berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat kecanduan *game online PUBG mobile*.

Berdasarkan pembahasan diatas, dapat diketahui bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang negatif dengan kecanduan *game online PUBG mobile* pada remaja. Jika remaja memiliki kontrol diri yang tinggi maka ia tidak akan menjadi kecanduan *game online PUBG mobile*.