

Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresif Pada Pecandu Game Online Pada Remaja

Nuril Azizah

Email: nuril.azizah69@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract

The research was aims to determine the relationship between self-control and aggressive behavior in adolescent online game addicts. The method in this research is correlative quantitative research using probability sampling technique: simple random sampling. The subjects in this study were 100 teenagers with an age range of 13 to 15 years. Data collection instruments used a Likert. The data analysis technique used in this study is the Spearman's rho correlation test. This research resulted in a correlation of $p = 0.007$ ($p < 0.01$). The results of this study indicate a significant negative relationship which means that if the level of self-control of adolescents is higher then the level of aggressiveness they have will tend to be lower, conversely if adolescent self-control has a lower level then the level of aggressiveness of adolescents who are addicted to online games will become more high.

Keywords: self control, aggressive behavior, game online, addiction, game addiction, teenage

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja pecandu game online. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelatif dengan menggunakan teknik *probability sampling: simple random sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah 100 orang remaja dengan rentang usia 13 hingga 15 tahun. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala likert. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Spearman's rho*. Penelitian ini menghasilkan korelasi sebesar $p = 0.007$ ($p < 0.01$). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan negatif yang memiliki arti apabila tingkat kontrol diri remaja lebih tinggi maka tingkat agresivitas yang mereka miliki akan cenderung lebih rendah, sebaliknya apabila kontrol diri remaja memiliki tingkat yang lebih rendah maka tingkat

agresivitas remaja yang kecanduan game online akan menjadi lebih tinggi.

Kata kunci: kontrol diri, perilaku agresif, game online, kecanduan, game addiction, remaja

Pendahuluan

Game online diciptakan untuk menjadi sarana permainan menyenangkan yang dapat meningkatkan kerjasama team, kemampuan kognitif serta meningkatkan sikap sportivitas (Reza, 2016). Permainan dalam game online diciptakan untuk memenuhi aktivitas menyenangkan pada individu, akan tetapi banyak dari pemain game online menjadi bergantung pada permainan game yang mereka mainkan dengan menggunakan game online sebagai sarana sosialisasi, refreshing, melepaskan stress, atau sekedar tergiur dengan hadiah-hadiah yang ditawarkan pada setiap permainan, cerita maupun fitur yang menarik juga dapat menarik minat pemain, perilaku ketergantungan inilah yang disebut sebagai *addiction* atau kecanduan (Reza, 2016). Soetjipto (dalam Pratiwi, 2012) menyatakan bahwa perilaku adiksi atau kecanduan adalah suatu gangguan yang sifatnya kronis yang ditandai dengan perbuatan kompulsif yang dilakukan oleh individu secara berulang-ulang untuk mendapatkan kepuasan pribadi.

Tidak sedikit juga remaja yang menjadi lebih agresif ketika bermain game online seperti mengeluarkan kata-kata kasar, marah, merasa benci atau iri dengan orang lain serta perilaku agresif fisik yang muncul ketika remaja bermain game online. Menurut Inge, dkk (dalam Serena, 2014) remaja menunjukkan perilaku agresif setelah bermain game online hal ini dikarenakan game online yang menghubungkan banyak pemain dalam satu tempat atau situasi sehingga secara tidak langsung mengajari dan mempengaruhi pemain lain yang berada dalam tempat atau situasi yang sama, seperti terbawa emosi ketika karakter yang dimainkan mengalami kekalahan, mengeluarkan kata-kata kasar pada pemain lain, memukul pemain lain yang berada dalam ruangan yang sama yang dapat menimbulkan perkelahian, game online secara tidak langsung memberikan contoh serta pembelajaran terlepas dari jenis game online apapun yang digunakan. Namun terdapat juga unsur

yang dapat digunakan untuk mengurangi serta mengontrol perilaku agresif remaja yang kecanduan game online. Kontrol diri adalah unsur yang penting untuk individu agar dapat mengurangi kecenderungan perilaku agresif ketika bermain game online, serta sebagai suatu usaha individu untuk dapat terlepas dari kecanduan serta mengurangi keinginan untuk bermain game online secara bertahap, hal ini sesuai dengan pendapat Barbara (dalam Herlina, 2000) yang mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan impuls-impuls dan merupakan perasaan individu bahwa mereka dapat mengendalikan peristiwa disekitar mereka, kontrol diri juga dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif. Kontrol diri merupakan kemampuan yang ada dalam diri individu untuk mengontrol, mengendalikan atau mengatur perilaku akan tetapi kontrol diri pada satu individu berbeda dengan individu lain, individu dengan kontrol diri yang lebih rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan, mengatur dan mengarahkan perilakunya, sementara individu dengan kontrol diri yang baik cenderung dapat mengurangi keterlibatan dirinya pada permainan game online namun individu dengan kontrol diri yang baik juga belum tentu mengatasi keterlibatan dirinya dalam pengendalian emosi yang dapat merujuk kepada perilaku agresif serta keterlibatan dalam perilaku kecanduan game online.

Rumusan masalah serta hipotesis yang diajukan berdasarkan latar belakang diatas adalah “ada hubungan signifikan negatif antara kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja pecandu game online” yang berarti semakin tinggi tingkat kontrol diri remaja maka semakin rendah tingkat perilaku agresif yang dilakukan, sebaliknya semakin rendah tingkat kontrol diri remaja maka semakin tinggi tingkat perilaku agresif yang dilakukan.

Metode Penelitian

1. Skala Kontrol Diri

Variabel yang akan diukur ialah kontrol diri, menurut Averill (dalam Ghufon, 2010) kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, sikap atau keputusan diri sendiri serta mengendalikan pikiran dan

tindakan diri sendiri. Kontrol diri digunakan sebagai salah satu aspek untuk menahan, menekan ataupun mengurangi perilaku bersifat impulsif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dalam penelitian ini, teori yang digunakan sebagai landasan pembuatan skala perilaku agresif adalah teori Averill (dalam Ghufron, 2010) yang terdiri dari tiga aspek kontrol diri, diantaranya adalah kontrol perilaku, yaitu kemampuan untuk mengubah situasi atau kondisi yang tidak menyenangkan, mengontrol perilaku dan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Kontrol kognitif, yaitu kemampuan untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan. Serta kontrol keputusan, yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui.

2. Skala Perilaku Agresif

Perilaku agresif merupakan perilaku yang dilakukan individu secara sadar dengan tujuan untuk melukai atau menyakiti orang lain, menurut Buss dan Perry (dalam Serena, 2014) perilaku agresif merupakan perilaku yang dilakukan individu yang memberikan serta menyampaikan stimulus berbahaya dan dilakukan secara sengaja dengan tujuan untuk melukai atau menyakiti baik secara fisik maupun verbal, yang merupakan reaksi dari kemarahan ataupun permusuhan. Dalam penelitian ini, teori yang digunakan sebagai landasan pembuatan skala perilaku agresif adalah teori Buss dan Perry (dalam Serena, 2014) yang menyatakan bahwa perilaku agresif adalah tindakan individu yang memberikan stimulus berbahaya sebagai reaksi permusuhan. Perilaku agresif diukur berdasarkan bentuk-bentuknya, yaitu agresif fisik, agresif verbal, kemarahan (*anger*) dan permusuhan (*hostility*).

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasi dikarenakan kesesuaiannya dengan tujuan penelitian, yaitu melihat ada tidaknya hubungan antara kontrol diri (variabel bebas) terhadap perilaku agresif yang diakibatkan karena kecanduan game online pada remaja (variabel terikat). Subjek yang diambil dalam

penelitian ini adalah remaja berjumlah 100 orang dengan rentang usia 13 sampai 15 tahun, alasan peneliti mengambil subjek penelitian pada remaja, yaitu dikarenakan kasus pecandu game online lebih banyak ditemui pada remaja dengan rentang usia 13-15 tahun. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan skala Linkert yang terdiri dari skala kontrol diri dan skala perilaku agresif. Teknik korelasi *Spearman's rho Correlation*, pemilihan teknik korelasi *Spearman's rho Correlation* dalam pengambilan uji hipotesa dikarenakan adanya sebaran data yang tidak normal pada uji normalitas yang dilakukan.

Hasil Penelitian

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas dengan masing-masing variabel mendapatkan hasil sebagai berikut:

1. Hasil uji normalitas dari skala kontrol diri ($p = 0.075$) yang memiliki nilai signifikansi lebih besar daripada 0.05, sehingga data penelitian pada skala kontrol diri memiliki distribusi yang normal. Sedangkan hasil uji normalitas pada skala perilaku agresif ($p = 0.000$) yang memiliki nilai signifikansi lebih kecil daripada 0.05, sehingga data penelitian pada skala perilaku agresif memiliki distribusi yang tidak normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Kolmogorov- Smirnov	Sig.	Ket.
Kontrol Diri	1,281	0.075	Normal
Perilaku Agresif	2,485	0.000	Tidak Normal

2. Hasil uji linearitas pada variabel kontrol diri dengan variabel perilaku agresif menunjukkan signifikansi nilai $p = 0. (p 0.05)$,

maka dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri dengan variabel perilaku agresif memiliki hubungan yang linear.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Linearitas	F	Signifikansi	Keterangan
Hubungan variabel kontrol diri dengan variabel perilaku agresif pada remaja	16,341	0.000 ($p < 0,5$)	Ada hubungan kuat atau linear

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Spearman's rho Correlation* yang terdapat dalam program *IBM SPSS Statistics 20*. Pemilihan teknik korelasi *Spearman's rho Correlation* dalam pengambilan uji hipotesa dikarenakan adanya sebaran data yang tidak normal pada uji normalitas yang dilakukan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku agresif akibat kecanduan game online pada remaja, dinyatakan diterima sehingga dapat diartikan bahwa kontrol diri yang dimiliki oleh individu mampu digunakan untuk mengurangi perilaku agresif akibat kecanduan game online. Hasil analisis data penelitian yang menggunakan teknik korelasi *Spearman's rho* diperoleh skor korelasi sebesar $p = 0.007$ ($p < 0.01$), nilai korelasi -1 yang dapat dikatakan bahwa hubungan antara variabel kontrol diri dengan variabel Perilaku agresif sangat lemah, namun kedua variabel memiliki hubungan linear sempurna, membentuk garis lurus atau hubungan searah negatif. Adanya hubungan negatif memiliki arti apabila kontrol diri semakin tinggi maka perilaku agresif akan menjadi rendah, dan

apabila kontrol diri lebih rendah maka perilaku agresif akan menjadi lebih tinggi.

Kecanduan game online diproposalkan dalam DSM-V (2013) dengan istilah *Internet Gaming Disorder*, yaitu penggunaan internet secara terus menerus dan berulang untuk terlibat dalam suatu permainan yang berakibat pada penurunan fungsi sehari-hari individu serta dilakukan untuk memenuhi kepuasan pribadi, sebagai sarana meluapkan emosi ataupun menghilangkan stress. Namun, seringkali juga menimbulkan masalah pada kehidupan sosial maupun kehidupan sehari-hari individu, selain itu kecanduan game online juga menyebabkan meningkatnya perilaku agresif pada individu. Perilaku agresif adalah perilaku yang dilakukan oleh individu dengan tujuan untuk melukai atau menyakiti individu lain secara sadar, baik melalui serangan fisik maupun verbal sehingga memunculkan emosi negatif terhadap individu yang menjadi target perilaku agresif.

Kontrol diri yang baik diperlukan oleh remaja untuk mengurangi perilaku agresif yang disebabkan oleh kecanduan game online. Kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk membimbing, mengarahkan serta mengontrol tingkah lakunya sendiri, serta dapat juga disebut sebagai kemampuan menekan tingkah laku *impulsive* (Chaplin, 2011). Kontrol diri adalah unsur yang penting untuk individu agar dapat mengurangi kecenderungan perilaku agresif ketika bermain game online, serta sebagai suatu usaha individu untuk dapat terlepas dari kecanduan serta mengurangi keinginan untuk bermain game online secara bertahap, hal ini sesuai dengan pendapat Barbara (dalam Herlina, 2000) yang mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan impuls-impuls dan merupakan perasaan individu bahwa mereka dapat mengendalikan peristiwa disekitar mereka, kontrol diri juga dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang baik akan dapat mengurangi atau menurunkan perilaku agresif serta kecanduan game online, namun apabila individu

memiliki kontrol diri yang rendah maka perilaku agresif serta kecanduan terhadap game online akan cenderung tinggi.

Kesimpulan

Penelitian ini mengambil topik mengenai hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja pecandu game online, subjek penelitian adalah remaja berjumlah 100 orang dengan rentang usia 13-15 tahun. Subjek diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sample *Probability Sampling: Simple Random Sampling* yaitu teknik yang memilih atau menarik sampel secara acak dimana masing-masing anggota populasi memiliki peluang yang sama terpilih sebagai sampel, *simple random sampling* mengasumsikan bahwa keseluruhan populasi telah diketahui berdasarkan sampel yang dipilih secara acak. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada hari Kamis, 21 Mei 2020 sampai dengan hari Kamis, 28 Mei 2020.

Hasil analisis data penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara kontrol diri dengan perilaku agresif akibat kecanduan game online pada remaja, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “terdapat hubungan signifikan negatif antara kontrol diri dengan perilaku agresif akibat kecanduan game online” diterima. Hubungan signifikan negatif memiliki arti apabila tingkat kontrol diri remaja lebih tinggi maka tingkat perilaku agresif yang dimiliki oleh remaja akan cenderung lebih rendah, sebaliknya apabila kontrol diri remaja memiliki tingkat yang lebih rendah maka tingkat perilaku agresif remaja yang kecanduan game online akan menjadi lebih tinggi.

Daftar Pustaka

Anhar, R. (2014). “Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Keterampilan Sosial Remaja di 4 Game Centre”. Skripsi. Fakultas Psikologi, Psikologi, Universitas Islam Negeri Malik Ibrahim, Malang.

- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Gunado, A. & Octa R. S. (2019). Perilaku Perilaku Agresif Pada Siswa SMP Yang Bermain Game Online. Bandar Lampung: Universitas Malahayati, Fakultas Psikologi. *Jurnal Psikologi Malahayati, Vol. 1, No. 1*.
- Kuss, J. D. & Mark D. G. (2012). Internet and Gaming Addiction: A Systematic Literature Review of Neuroimaging Studies. *ISSN 2076-3425*.
- Lemmens, S. J., Patti M. V. & Jochen P. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescent. *Amsterdam, The Netherlenads: The Amsterdam School of Communication Research, University of Amsterdam. Doi: 10.1080/15213260802669458*.
- Lestari, A. M. (2018). "Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Perilaku Agresif Pada Remaja". Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Medika, Jombang.
- Masya, H. & Candra D. A. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumulih. Lampung: IAIN Raden Intan, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling: 03-(1) (2016) 153-169. ISSN: 2355-8539*
- Parwati, S. R. D. (2018). "Pengaruh Konformitas Teman Sebaya, Depresi dan Trait Kepribadian Terhadap Kecanduan Game Online pada Remaja". Skripsi. Fakultas Psikologi, Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Putri, N. F. R. (2018). "Hubungan Antara Self Control Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah".

Skripsi. Fakultas Psikologi, Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.

Rachmawati, P. (2015). “Pengaruh Motivasi Bermain Game Online MMORPG dan Dukungan Sosial Terhadap Adiksi Game Online pada Remaja di Tangerang”. Skripsi. Fakultas Psikologi, Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.

Rahman, A. (2013). Pengacakan Random Sampling Dengan Pendekatan Inverse-Transform Random Variate Generation Berbasis Distribusi Hipergeometrik. Malang: Universitas Brawijaya, Fakultas Teknik Industri. *Prosiding Seminar Nasional TEKNOIN Vol. 4. ISBN: 978-602-14772-0-0.*

Reza M., dkk. (2016). *Masalah Adiksi Game Online pada Anak*. Bali: Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah, Denpasar, Indonesia.

Rochmah, S. (2011). “Pengaruh Komunikasi Interpersonal dan Loneliness Terhadap Adiksi Game Online”. Skripsi. Fakultas Psikologi, Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.