

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN GAME ONLINE
PADA MAHASISWA SEMESTER VI PROGRAM STUDI FARMASI
FAKULTAS FARMASI DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
SARI MUTIARA INDONESIA**

Indo Mora¹⁾, Sri Ramadhani²⁾, Laksana Tobing³⁾, Mesradine Laia⁴⁾
^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Sari Mutiara Indonesia
Email : indo_medan@yahoo.co.id

ABSTRACT

Online game addiction is a dependence on something that is done repeatedly and is very difficult to stop which will have a negative impact by showing an attitude continuously by withdrawing. This research was conducted with the title of the effect of self-control on online game addiction in sixth students of the pharmacy study program, faculty of pharmacy and health sciences, University of Sari Mutiara Indonesia. This research was carried out in the Pharmacy Study Program, Faculty of Pharmacy and Health Sciences, University of Sari Mutiara Indonesia batch 2018 with a total sample of 69 people with a population of no more than 219 people. The sampling technique used was purpose sampling. The research was conducted using a quantitative approach. Data collection techniques using a questionnaire with a Likert scale model. The results showed that there was an effect of self-control on online game addiction with a high correlation categorization.

Keywords : self control, online game addiction

PENDAHULUAN

Saat ini peran kecanggihan telepon pintar (*smartphone*) telah memungkinkan *game online* ini bisa dimainkan dimanapun dan kapanpun. Luasnya cakupan distribusi *smartphone* dan jaringan komunikasi membuat *game online* dapat diakses bukan hanya di perkotaan, namun sampai ke daerah yang dulu dianggap terpencil dengan menggunakan *smartphone*. Walaupun kurang sesuai dengan fungsi yang sebenarnya, bermain *game online* telepon genggam ini dianggap sangat praktis, bisa dimainkan di mana saja ketimbang bermain *game* di komputer yang hanya bisa di mainkan di warnet atau di rumah saja (Khairiah dkk, 2019).

Namun selain dimanfaatkan untuk kemudahan mengakses informasi dalam bidang akademis, juga dimanfaatkan oleh sebagian pelajar untuk mengakses sarana hiburan dengan bermain *game online*. *Game online* menurut Kusumawardani (2015) adalah *game* atau permainan digital yang hanya bisa dimainkan ketika perangkat terhubung dengan jaringan internet, memungkinkan penggunaanya untuk dapat berhubungan dengan pemain-pemain lain yang mengakses *game* tersebut di waktu yang sama.

Game online di Indonesia mulai marak kurang lebih di tahun 2003 dengan

mulai diperkenalkannya sebuah permainan yang bernama *Ragnarok Online*, *Gunbond*, *Seal online*, yang pada awal mulanya dalam bermain itu harus membayar terlebih dahulu dan untuk menarik minat pemain-pemain baru yang mungkin sebelumnya kurang tertarik karena diperlukan biaya untuk bermain. Sehingga sejumlah *game online* memberikan penawaran untuk dapat bermain secara cuma-cuma atau gratis dalam mengakses *game* tersebut, salah satunya digunakan untuk dapat menambah pemain-pemain baru (Kusumawardani, 2015).

Kusumawati dkk, (2017) mengatakan bahwa seseorang yang mengalami kecanduan biasa menggunakan waktu 2 – 10 jam per minggu untuk bermain *game online*. Lain halnya dengan Young (1998) yang menyatakan bahwa seseorang yang kecanduan *game online* menghabiskan waktu selama 39 jam per minggu untuk bermain *game online*. Teori lain mengatakan bahwa kecanduan bermain *game online* dapat dilihat dari penggunaan waktu selama (rata-rata) 20 - 25 jam dalam seminggu, (Chou, Condron, & Belland 2005).

Fenomena maraknya kecanduan *game online* ini sering terjadi dikalangan pelajar atau mahasiswa, hal tersebut dapat berakibat buruk bagi pecandu. Menurut

Ariantoro (2016) Permainan *game online* memiliki sifat adiktif atau membawa candu. Akibatnya anak yang sudah mengenal *game online* akan cenderung terpengaruh, baik secara langsung maupun tidak. Penggunaan permainan *game online* secara berlebihan tidak lagi memiliki skala prioritas, menjadi malas belajar, lupa waktu, boros, mengabaikan keadaan sekitar terbenkainya kegiatan di dunia nyata. Keterikatan pada waktu penyelesaian tugas di *game* dan rasa asik memainkannya sering kali membuat berbagai kegiatan terbenkai. Diantaranya waktu beribadah, tugas sekolah, tugas kuliah ataupun pekerjaan menjadi terbenkala karena bermain *game* atau memikirkannya, dan dapat mengakibatkan perubahan pola makan dan istirahat. Perubahan pola makan dan istirahat juga sudah sering terjadi pada pemain *game online* karena menurunnya kontrol diri.

Kontrol diri Menurut pendapat Chaplin (2015), menjelaskan bahwa kontrol diri (*self control*) merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, serta kemampuan untuk menekan atau merintang impuls - impuls atau tingkah laku impulsif. Pengertian tersebut berarti bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk

mengarahkan tingkah lakunya sehingga dapat mengurangi atau menghindari tingkah laku yang merugikan dirinya.

Berdasarkan hasil survey pada Mahasiswa Semester VI Program Studi Farmasi Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara, perilaku kecanduan *game online* ini dapat menunjukkan dampak negatif yaitu : malas kuliah, terlambat bangun, tidak mengerjakan tugas, sering bolos kuliah, dan sering membohongi orang tua, dan dampak yang lebih parah akibat kecanduan *game online* ini yaitu waktu makan yang tidak teratur bahkan lupa, sehingga mengakibatkan sakit maag, karna bagi mereka bermain *game online* adalah sesuatu hal yang menyenangkan dari pada melakukan segala hal yang dianggapnya tidak terlalu penting dan para mahasiswa yang telah gagal mengontrol dirinya dalam bermain *game online* ini disebabkan karena mereka merasa bahwa tidak ada teman dan tidak ada dukungan dari keluarga yang dapat memberi perhatian.

Landasan Teori

1. Kecanduan *Game Online*

Untuk memahami mengenai kecanduan *game online*, maka perlu memahami mengenai arti kata kecanduan. Istilah kecanduan awalnya digunakan terutama mengacu kepada penggunaan

alkohol dan obat-obatan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kecanduan adalah kejangkitan suatu kegemaran (sehingga lupa hal-hal yang lain). Menurut Cambridge Dictionary kecanduan adalah menyukai sesuatu yang terlalu banyak dan melakukan atau memiliki itu secara berlebihan. Jadi bisa disimpulkan bahwa kecanduan adalah sesuatu yang menyenangkan yang dilakukan dengan sangat berlebihan sehingga melupakan hal-hal yang lain (dalam Maurice, 2017).

Kecanduan atau *addiction* dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius dihentikan. Menurut Yuwanto, (2010) Kata kecanduan (*addiction*) biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku berlebihan. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku secara luas termasuk kecanduan teknologi komunikasi informasi (dalam Rischa, 2018).

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan *game online*

Young (dalam Emria dkk, 2018) berpendapat bahwa secara umum, terdapat 3 faktor yang mempengaruhi kecanduan *game*

online, yaitu: gender, kondisi psikologis, dan jenis *game*. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Gender atau jenis kelamin, laki-laki dan perempuan sama-sama dapat tertarik dengan *game online*. Laki-laki lebih mudah untuk bisa menjadi candu terhadap *game* dan menghabiskan lebih banyak waktu untuk *game* dibandingkan dengan perempuan.
2. Kondisi psikologis, Pemain *game online* sering bermimpi mengenai *game*, karakter mereka dan berbagai situasi. Fantasi yang ada pada *game* sangat kuat, membawa pemain dan menjadi alasan bagi pemain untuk melihat permainan itu kembali. Pemain merasa bahwa bermain *game* itu menyenangkan dan memberi kesempatan untuk mengekspresikan dirinya karena jenuh terhadap kehidupan nyata mereka.
3. Jenis *game*, 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.

Aspek Kecanduan *game online*

Menurut Chen dan Chang (Anhar, 2014) menyebutkan lima aspek kecanduan *game online* adalah sebagai berikut :

1. *Compulsion* (kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus)

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus-menerus bermain *game online*.

2. *Withdrawal* (penarikan diri)

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*, seperti halnya seorang perokok yang tidak bisa lepas dari rokok.

3. *Tolerance* (toleransi)

Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan

untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game online*. Dan kebanyakan pemain *game online* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.

4. *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan).

Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada *game online* saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu *game online* kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.

5. *Mood modification or escape* (melarikan diri dari berbagai masalah atau perasaan yang kurang menyenangkan). Hal ini mengacu pada pengalaman subjektif melalui bermain *game* dengan merasakan kegairahan dan merasakan ketenangan.

2. Kontrol Diri

Pengetian Kontrol diri

Kontrol diri adalah merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya Ghufon dan Risnawita, (2020).

Ghufon dan Risnawita, (2020) mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Golfried dan Merbaum, mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Synder dan Gangestad, (1975) mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan

untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian efektif.

Aspek-Aspek Kontrol Diri

Averill dalam Ghufon dan Risnawita, (2020) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decesional control*).

1. Kontrol Perilaku (*Behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

2. Kontrol Kognitif (*Cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan.

3. Mengontrol Keputusan (Decisional control)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Jenis-Jenis Kontrol Diri

Menurut Block dan Block dalam (Ghufron dan Risnawati, (2020) ada tiga jenis kualitas kontrol diri yaitu:

1. *Over Control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
2. *Under Control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsifitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.
3. *Appropriate Control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Dalam hal ini, kontrol diri sangatlah berperan penting bagi kehidupan remaja. Kontrol diri yang terdapat pada dalam diri tidaklah sama, hal tersebut dipengaruhi faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pembentukannya. Kontrol diri sebagai mediator psikologis dan berbagai perilaku. Kemampuan untuk menjauhkan dari perilaku yang mendesak dan memuaskan keinginan adaptif, orang yang memiliki kontrol diri yang baik maka individu tersebut dapat mengarahkan perilakunya, sebaliknya jika individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan berdampak pada ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak lagi menolak godaan dan implus.

Menurut Ghufron & Risnawita, (2012) dalam Marsela & Supriatna, (2019) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu :

1. Faktor Internal.

Faktor internal, faktor yang ikut adil terhadap kontrol diri adalah usia dan kematangan. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya, individu yang

matang secara psikologis juga akan mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan yang tidak baik bagi dirinya.

2. Faktor Eksternal.

Faktor Eksternal, Faktor eksternal ini di antaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasichah (2000) menunjukkan, bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu, bila orangtua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap ke konsistensian ini akan diinternalisasi anak, dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game Online*

Salah satu faktor dalam kontrol diri adalah faktor eksternal diantaranya adalah keluarga. Kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya. Sedangkan kecanduan *game online* adalah perilaku yang bersifat kronis dan kompulsif untuk memuaskan diri pada permainan yang dimainkan dengan koneksi internet hingga menimbulkan masalah dalam hidup sehari-hari. Meski beberapa pemain *game online* menyadari akan hal tersebut, akan tetapi banyak dari mereka masih belum berhenti atau berusaha menguranginya sehingga terjebak dalam perilaku kecanduannya. Hal tersebut dikarenakan individu merasa sulit untuk keluar atau berhenti memainkan *game online* (Pratiwi dkk, 2012).

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Disebut kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis data

menggunakan statistik (Sugiyono, 2019). Sebagaimana tujuan dari penelitian ini untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian kuantitatif dilaksanakan dengan cara melakukan pengukuran, sehingga peneliti kuantitatif menggunakan instrumen peneliti dalam

pengumpulan datanya. Pendekatan penelitian ini digunakan untuk mengetahui Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Mahasiswa Semester VI Program Studi Farmasi Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia.

Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	15	21,739%
Perempuan	54	78,261%
Jumlah		100%

Uji Asumsi

Uji asumsi bertujuan untuk melihat apakah data penelitian yang dianalisis telah memenuhi asumsi dasar regresi, yaitu normalitas dan linearitas.

Uji Normalitas

Uji asumsi normalitas dilakukan dengan statistic kolmogorov smirnov. Hasil uji asumsi normalitas pada tabel menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,051 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kontrol.Diri	Kecanduan.Games
N		69	69
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	50.81	61.25
	Std. Deviation	6.025	12.460
	Absolute	.155	.163
Most Extreme Differences	Positive	.155	.093
	Negative	-.082	-.163
Kolmogorov-Smirnov Z		1.290	1.353
Asymp. Sig. (2-tailed)		.072	.051

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui nilai sig. deviation from linearity sebesar $0,909 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang linear antara kontrol diri terhadap kecanduan *game online*.

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecanduan.Game s * Kontrol.Diri	(Combined)	2187.228	15	145.815	.923	.545
	Between Groups	1032.898	1	1032.898	6.541	.013
	Linearity	1154.330	14	82.452	.522	.909
	Deviation from Linearity					
	Within Groups	8369.583	53	157.917		
Total		10556.812	68			

Hasil Analisis Regresi Linear

Berdasarkan hasil tabel di bawah ini menjelaskan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,313 dan dijelaskan besarnya presentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang di sebut koefisein determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan R. dari tabel di bawah diperoleh R square (R²) Sebesar 0,098 yang berarti 9,8% varians Kecanduan *Game Online* Pada

Mahasiswa Semester VI Program Studi Farmasi Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia di pengaruhi oleh Kontrol Diri sedangkan sisanya di pengaruhi oleh faktor lain.

Standarat error Of Estimate atau biasa yang disebut standar deviasi yang mangukur variasi dari nilai yang diprediksi sebesar 11.923 Angka-angka ini dapat dilihat berdasarkan table dibawah inin :

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.313 ^a	.098	.084	11.923

a. Predictors: (Constant), Kontrol.Diri

b. Dependent Variable: Kecanduan.Games

Untuk menguji Hipotesis apakah diterima atau ditolak digunakan statistic F(Uji F). Berdasarkan ouput di bawah ini terlihat:

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1032.898	1	1032.898	7.266	.009 ^b
	Residual	9523.914	67	142.148		
	Total	10556.812	68			

Berdasarkan tabel output SPSS diatas diketahui nilai Signifikansinya adalah sebesar $0,009 > 0,05$, maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji F dapat disimpulkan bahwa hipotesis di terima atau dengan kata lain kontrol diri secara simultan berpengaruh terhadap kecanduan *game online*.

Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Pada bagian ini menggambarkan bagaimana kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada mahasiswa semester VI program studi farmasi fakultas farmasi dan ilmu kesehatan USM berdasarkan mean hipotetikunya. Data penelitian yang ada akan dikelompokkan dengan mengacu kepada kategorisasi. Kriteria kategorisasi ini terdiri atas tiga bagian/jenjang yaitu

tinggi, sedang dan rendah. Dengan kriteria jenjang sebagai berikut :

- a. Tinggi : $\geq \text{mean} + 1 \text{ (SD)}$
- b. Sedang : $\text{mean} - 1 \text{ (SD)} < X < \text{mean} + 1 \text{ (SD)}$
- c. Rendah : $\leq \text{mean} - 1 \text{ (SD)}$

Distribusi Frekuensi Kontrol Diri

Untuk mencari distribusi frekuensi kontrol diri, peneliti membagi kategorisasinya menjadi tiga bagian yaitu tinggi, sedang, rendah. Kuesioner menggunakan skala likert dimana skor penilaian jawaban adalah 1-4 dengan jumlah aitem valid sebanyak 21 aitem maka diperoleh skor minimum (X_{\min}) = 21, skor maksimum (X_{\max}) = 84, nilai mean = 52, dan standar deviasi (SD) = 10. Maka pengkategorianya dapat dilihat dari tabel berikut :

Distribusi Frekuensi Kontrol Diri

Variabel	Rentang Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Persentasi (%)
Kontrol Diri	$X < 62$	Rendah	2	2.9%
	$42 < X < 62$	Sedang	5	9.5%
	> 62	Tinggi	2	7.2%
Jumlah			69	100%

Distribusi Kecanduan Game Online

Untuk mencari distribusi frekuensi interaksi sosial, peneliti membagi kategorisasinya menjadi tiga bagian yaitu tinggi, sedang, rendah. Kuesioner menggunakan skala likert dimana skor penilaian jawaban adalah 1-4 dengan jumlah aitem valid sebanyak 32 aitem maka diperoleh skor minimum (X_{\min}) =

32, skor maksimum (X_{\max}) = 128, nilai mean = 80, dan standar deviasi (SD) = 16. Maka pengkategorianya dapat dilihat dari table berikut :

Distribusi Frekuensi Kecanduan *Game Online*

Variabel	Rentang nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Persentasi (%)
Kecanduan <i>Game Online</i>	$X < 64$	Rendah	45	64,9%
	$64 < X < 96$	Sedang	24	35.1%
	> 96	Tinggi	0	0%
Jumlah			69	100%

Pembahasan

Penelitian dilakukan di Program Studi Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia hasil analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana antara kontrol diri terhadap kecanduan *game online* diperoleh signifikan sebesar 0.909 yang mana nilai tersebut lebih besar dari 0,05.

Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima hipotesis alternatif (H_a) yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada mahasiswa semester VI program studi farmasi universitas sari mutiara Indonesia. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,313 dan dijelaskan besarnya presentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan R diperoleh R square (R^2) Sebesar 0,098 yang berarti 9,8% varians Kecanduan *Game Online* Pada Mahasiswa Semester

VI Program Studi Farmasi Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas

Sari Mutiara Indonesia di pengaruhi oleh Kontrol Diri sedangkan sisanya di pengaruhi oleh faktor lain.

Hal ini didukung oleh teori Ghufron dan Risnawita, yang menyatakan bahwa Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Emria dkk, (2018) menjelaskan bahwa kecanduan merupakan perilaku yang tidak sehat yang sulit untuk dihentikan atau diakhiri oleh individu yang bersangkutan yang akan menimbulkan dampak negatif bagi individu itu sendiri

maupun orang lain. Kecanduan merupakan suatu ketergantungan terhadap sesuatu yang dilakukan secara berulang-ulang dan sangat sulit untuk dihentikan yang akan menimbulkan dampak negatif.

Hasil penelitian ini mendukung hasil peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Alvin Riza Masyita, dengan judul penelitian Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Pemain Dota 2 Malang dengan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online*, yang artinya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka semakin rendah kecanduan untuk bermain *game online* begitu pun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan untuk bermain *game online*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Mahasiswa Semester VI Program Studi Farmasi Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. Pengaruh yang dimiliki tersebut terkategori korelasi kuat/ tinggi, hal ini dapat ditunjukkan dari analisis regresi sederhana dengan koefisien determinasi sebesar 0,051 dengan sig

($p > 0,05$) Artinya kontrol diri mempengaruhi kecanduan *game online*, jika kontrol diri tinggi kecanduan *game online* rendah, sebaliknya jika kontrol diri rendah maka kecanduan *game online* tinggi.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Adapun saran-saran tersebut antara lain :

1. Bagi mahasiswa diharapkan agar lebih mengatur dan mengubah kebiasaan buruk lainnya kearah yang lebih positif dan lebih memperbanyak kegiatan positif khususnya di lingkungan kampus, atau masyarakat. Seperti kegiatan berorganisasi atau menekuni hobi yang lebih baik untuk kesehatan dan sosialnya.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menjadi acuan untuk mengembangkan pertanyaan-pertanyaan lainnya mengenai pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* sehingga dapat dijadikan dasar untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtyas, S, R. (2017) *Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online*. Jurnal Kopasta.
- Fitri, Emria. Dkk. (2018) *Konsep Adiksi Game Online Dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling*. Jurnal konseling dan pendidikan Vo,4 No.3, November 2018.
- Ghufron & Risnawita. (2020) *Teori-Teori Psikologi Cetakan ke-III Jogjakarta*. Penerbit AR-RUZZ Media
- Harahap, J, Y. (2017) *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Daerah Medan*. Jurnal Edukasi Vol,3 No.2, July 2017.
- Khairiah. dkk. (2019) *Kontrol Diri Mahasiswa Yang Kecanduan Game Online Di Asrama Kaway XVI*
<http://jurnal.unsyiah.ac.id/suloh>
Vol,4 No.2, Desember 2019.
- Marsela & Supriatna. (2019) *Kontrol Diri Definisi dan Faktor Journal of innovative couseling vol.3,No.2, Agustus 2019*.
- Masyita, R, A. (2016) *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Pemain Dota 2 Malang*. Skripsi 2016
- Sari, Ambar Mita & Kamsih Astuti (2020) *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa*. Universitas Mercubuana Yogyakarta Vol,2, No.6 Juni 2020.
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D Cetakan Ke-1* Bandung. Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono (2020) *Metode Penelitian & Pengembangan Research And Development Cetakan Ke-3* Bandung. Penerbit Alfabeta.