



Hubungan antara Pengendalian Diri, Harga Diri, dan Adiksi Game Online pada Pemain Game Online di Indonesia

Correlations between Self-Regulation, Self-Esteem, and Game Online Addiction in Game Online Player in Indonesia

Defryansyah Amin, Elizabeth Kristi Poerwandari

Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
defryansyah.amin@gmail.com

KATA KUNCI Harga Diri, Pengendalian Diri, Adiksi Game Online.

KEYWORDS Self-Esteem, Self-Regulation, Game Online Addiction.

ABSTRAK

Studi ini bertujuan untuk melihat gambaran hubungan antara harga diri, pengendalian diri, dan adiksi game online pada pemain game online di Indonesia. Total partisipan sebanyak 230 partisipan termasuk 147 laki-laki (63,91%) dan 83 perempuan (36,08%), dengan rata-rata umur 20-24 tahun berpartisipasi dalam penelitian dan diminta untuk mengisi self report menggunakan kuesioner online. Kuesioner yang digunakan terkait data demografi dan karakteristik sampel, alat ukur adiksi game online (dimodifikasi dari alat ukur Internet Addiction dari Young, 1998), alat ukur harga diri (Rosenberg Self Esteem Scale), dan alat ukur self control (Brief Self Control Scale). Penelitian bertujuan untuk melihat gambaran hubungan antara ketiga variabel, yaitu harga diri, pengendalian diri, dan adiksi game online. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, ditemukan bahwa variabel self control memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap adiksi game online ($r = -0,508$, $p = 0,000^{**}$); variabel self esteem memiliki hubungan positif yang signifikan dengan self control ($r = 0,488$, $p = 0,000^{**}$); sedangkan untuk variabel self esteem tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap adiksi game online ($r = 0,320$, $p = 0,102^*$). Jika ditinjau dari persentase pengaruh tiap variabel self esteem dan self control terhadap variabel adiksi game online, didapatkan nilai korelasi kedua variabel self esteem dan self control sebesar $R^2 = 0,267$, $p < 0,05^{**}$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bahwa 26,7% varians dari adiksi game online dapat dijelaskan oleh variabel self esteem dan self control dan 73,3% varians dari adiksi game online dijelaskan oleh faktor lain.

ABSTRACT

This study aims to see a picture of the relationship between self-esteem, self-control, and online game addiction in online game players in Indonesia. A total of 230 participants including 147 men (63.91%) and 83 women (36.08%), with an average age of 20-24 years participated in the study and were asked to fill out a self report using an online questionnaire. The questionnaire used is related to demographic data and

*sample characteristics, online game addiction measurement tool (modified from the Internet Addiction gauge from Young, 1998), self-esteem measurement tool (Rosenberg Self Esteem Scale), and self control instrument (Brief Self Control Scale). The research aims to see a picture of the relationship between the three variables, namely self-esteem, self-control, and online game addiction. Based on the results of the analysis conducted, it was found that the Self control variable had a significant negative relationship to online game addiction ($r = -0,508, p = 0.000 **$) The variable of self esteem had a significant positive relationship to self control ($r = 0,488, p = 0,000 **$). As for the variable self esteem does not have a significant relationship to online game addiction ($r = 0,320, p = 0,102 *$). If viewed from the percentage of the effect of each variable of self esteem and self control on the addiction variable online game, the correlation value of the two variables of self esteem and self control is $R^2 = 0.267, p < 0.05 **$. Thus, it can be concluded that 26.7% of the variance of online game addiction can be explained by the variables of self esteem and self control and 73.3% of the variance from online game addiction is explained by other factors.*

PENDAHULUAN

Perkembangan *game* semakin hari semakin maju dan berkembang pesat. Saat ini, memproduksi *game* menjadi salah satu pekerjaan yang sangat menguntungkan untuk *game developer* (Nosrati & Karimi, 2013). Semula, *game* yang hanya dimainkan sendiri (*solitaire*) dengan menggunakan lawan berupa komputer. Sekarang menjadi lebih maju, karena telah dikombinasikan dengan jaringan internet. Sejak ditemukan jaringan internet, muncul istilah baru dari *game* yang biasa disebut *game online*. *Game online* adalah permainan (*games*) yang dapat diakses oleh banyak pemain, di mana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh jaringan internet (Adams, 2007). Dengan fasilitas yang ada pada *game online*, para pemain dapat saling dipertemukan kapanpun dan dimanapun tanpa harus mempertimbangkan seberapa jauh jarak mereka berada.

Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2017, mencatat pengguna internet di Indonesia mencapai sekitar 54% dari total populasi Indonesia atau sekitar 143,26 juta orang dari total populasi penduduk Indonesia (APJII.or.id). Pengguna internet di

Indonesia sendiri telah menempati peringkat ke enam di dunia (kominfo.go.id). Dari data pengguna internet aktif, diperkirakan pemain *game online* aktif Indonesia saat ini sudah mencapai 34 juta orang (pikiran-rakyat.com). Pengertian aktif di sini adalah mereka yang hampir tiap hari bermain *game online* atau mengakses internet. Tiap tahunnya pemain *game* Indonesia diperkirakan meningkat sekitar 5% - 10% (www.ligagame.com).

Semakin berkembangnya *game online* dan jumlah pemain yang mengaksesnya, menjadikan *game online* salah satu aktivitas hiburan yang paling populer di dunia dalam mengisi waktu luang (Nuyens dkk, 2016). Para pemain (atau yang biasa disebut *gamers*), menggunakan fitur-fitur yang dimiliki oleh *game* untuk mendapatkan kesenangan serta interaksi dari dunia luar. Meski demikian, terkadang efek “kesenangan” ini justru beralih sebagai penyebab mereka (*gamers*) menjadi adiksi/ candu terhadap sebuah *game*. Banyak diantara mereka meninggalkan kehidupan nyatanya dan bergabung dalam dunia permainan fantasi, dan mereka merasa tidak bisa

meninggalkannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Yee pada tahun 2002 (dalam Utz dkk, 2012) mengenai kecanduan terhadap *Massive Multiplayer Online Roleplaying Games* (MMORPG), kecanduan itu sendiri didefinisikan sebagai suatu perilaku tidak sehat atau merugikan diri sendiri yang berlangsung terus-menerus yang sulit diakhiri individu bersangkutan. Sama halnya dengan *pathological gaming* yang didefinisikan sebagai keterlibatan terus menerus dan berlebihan yang tidak dapat dikendalikan dengan permainan komputer atau video dan dengan masalah sosial atau emosional.

Efek negatif dari *game online addiction* akan memunculkan berbagai masalah di dalam kehidupan nyata, seperti kecenderungan menghabiskan banyak waktu untuk bermain/ kehilangan kontrol waktu (Chou, dalam Kharisma, 2008), isolasi sosial (Benner, dalam Kharisma, 2008), serta mengalami kesulitan dalam hal akademis, pendidikan sekolah, relasi sosial, pernikahan, finansial, tampilan kerja, kesehatan, dan fungsi-fungsi kehidupan sehari-hari yang vital (King, 1996; Young, dalam Loton, 2007). Bahkan efek ini juga dapat menimbulkan pengaruh psikologis, yaitu pikiran yang selalu tertuju pada *games*. Perilaku *game online addiction* pada dasarnya merupakan sebuah gangguan kognitif, dimana individu memiliki penilaian yang berlebihan terhadap *game* yang ia mainkan. Individu menilai bahwa suatu permainan akan menghasilkan perasaan senang, kenikmatan, dan kepuasan saat bermain. Perilaku *game online addiction* didasari oleh proses kognitif yang negatif/ maladaptif (pikiran, keyakinan, dan gambaran diri) yang mana mengurung individu secara psikologis terhadap perilaku bermain yang berlebihan, serta mengabaikan kegiatan-kegiatan lainnya.

Karakteristik psikologis individual mempengaruhi terjadinya penggunaan internet yang berlebihan (Kim dkk, 2008). Beberapa studi terdahulu mencoba mengeksplorasi hubungan antara adiksi

game online dengan beberapa karakteristik psikologis para penggunanya, di antaranya *self esteem* dan *self control*. *Self control*, atau kemampuan kapasitas diri seseorang untuk mengubah tanggapan atau reaksi dirinya sendiri, merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang. Semakin tinggi *self control* seseorang, semakin baik pula kemampuan seseorang dalam mengatur kehidupan mereka menjadi lebih baik, lebih bahagia, dan lebih sehat (Tangney, Baumeister, Boone, 2004). Sebaliknya, individu yang memiliki *self control* yang rendah dapat menyebabkan dirinya mengalami berbagai masalah di kehidupan, seperti obesitas, penyalahgunaan zat, perjudian, dan masalah lainnya. Individu yang memiliki *self control* yang rendah juga dapat berpengaruh terhadap beberapa jenis perilaku adiktif, salah satunya adalah adiksi internet dan *game online* (Lee & Shin, 2004).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian terhadap adiksi internet yang dialami individu berhubungan dengan lemahnya kontrol diri (*self control*) dan disiplin individu tersebut. Mereka yang mengalami adiksi lebih lemah dalam mengontrol emosi mereka dibandingkan orang yang menggunakan internet secara normal/ rata-rata (Oh, 2003). Penelitian tersebut diperkuat oleh penelitian dari Kim dkk (2008) yang menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki korelasi negatif dengan adiksi internet. Secara umum, studi terdahulu menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri seseorang akan berpengaruh terhadap kecenderungan seseorang mengalami adiksi internet, termasuk ketika mereka memainkan *game online*.

Selain *self control*, pemikiran (kognisi) yang maladaptif juga menjadi menjadi faktor signifikan dalam membedakan antara perilaku bermain secara normal dan perilaku adiksi. Davis (2001) menemukan bahwa penggunaan internet yang berlebihan disebabkan oleh faktor kognitif yang mempengaruhi pikiran dan keyakinan individu terhadap suatu

kegiatan *online* sehingga dapat memperbesar atau mempertahankan respon maladaptif. Mereka biasanya mengalami pikiran terdistorsi tentang diri dan dunia, termasuk pandangan negatif tentang diri atau biasa disebut dengan harga diri/ *self esteem* (Davis, 2001). *Self esteem*, sebagai cara seseorang merasakan dan menilai dirinya sendiri akan mempengaruhi dirinya dalam menampilkan perilaku di kehidupan sehari-hari (Atwater, dalam Dariuszky, 2004). Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan lebih menghargai dirinya atau melihat dirinya sebagai sesuatu yang bernilai dan dapat mengenali kesalahan-kesalahannya tetapi tetap menghargai nilai yang ada di dalam dirinya (Rosenberg, 1965).

Self esteem merupakan konsep penting dalam ranah psikologis yang berhubungan secara signifikan terhadap masalah emosional dan perilaku individu (Medor & Rogers, dalam Park dkk, 2014). Rendahnya *self esteem* adalah pemicu seseorang mengalami masalah terkait penggunaan internet (Armstrong, Phillips, & Saling, 2000). Berbagai studi mengidentifikasi tentang hubungan *self esteem* dan adiksi internet menyatakan bahwa rendahnya *self esteem* menyebabkan ketidakpercayaan diri, adiksi, kehilangan kontrol diri, merasa gagal, yang dapat menjadi pemicu terjadinya adiksi internet (Wiederhold, 2016). Pada umumnya, individu yang memiliki tingkat *self esteem* yang rendah biasanya menggunakan internet sebagai proses *relief* sementara ketika mereka menghadapi suatu masalah atau situasi yang membuatnya tidak nyaman (Fioravanti, Dettore, & Casale, 2012).

Studi terdahulu menjelaskan berbagai bentuk hubungan spesifik antara adiksi internet dan karakteristik psikologi individu terutama *self esteem* dan *self control*. Meski demikian, penelitian lebih lanjut diperlukan karena beberapa kelemahan studi terdahulu tidak membedakan secara spesifik terkait tipe penggunaan internet (seperti *game online*,

social network, akademik, *cybersex*, dan sebagainya) (Mei dkk, 2016). Hal tersebut dianggap penting karena penggunaan internet merupakan konstruk yang heterogen dan konteks di dalamnya mungkin berhubungan dengan berbagai macam jenis kesehatan dan variabel sosio-demografi individu (Mei dkk, 2016). Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti bertujuan meneliti mengenai hubungan antara adiksi *game online*, kontrol diri (*self control*) dan harga diri (*self esteem*). Peneliti juga bertujuan mencari tahu bagaimana peran harga diri dan kontrol diri terhadap kecanduan *game online*, apakah harga diri dan kontrol diri berfungsi sebagai penyebab atau akibat kecanduan, atau keduanya (harga diri dan kontrol diri) harus berhubungan negatif dengan tingkat kecanduan.

METODE PENELITIAN

Hipotesis

Ho1 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan adiksi *game online* pada pemain *game online*.

Ho2 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan adiksi *game online* pada pemain *game online*.

Ho3 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dan *self control* pada pemain *game online*.

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe korelasional.

Partisipan

Partisipan penelitian ini didapatkan menggunakan kuesioner *online* dari bulan Juli- Agustus 2018. Total partisipan sebanyak 230 partisipan, termasuk 147 laki-laki (63,91%) dan 83 perempuan (36,08%). Peneliti menyajikan penjelasan tentang tujuan penelitian kepada semua peserta, skala administrasi di setiap alat ukur, serta lembar persetujuan (*informed consent*) kepada partisipan yang didapatkan dari

persetujuan kaji etik di Universitas Indonesia.

Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan survei pada penggunaan *game online* yang terbagi menjadi empat bagian kuesioner, yaitu data demografi dan karakteristik penggunaan *game online*, skala kecanduan *game online*, skala pengendalian diri, dan skala harga diri.

Alat ukur adiksi *game online* merupakan hasil modifikasi alat ukur adiksi internet oleh Young (1998) atau sering disebut *Internet Process Addiction Test* (IPAT) (Nortup dkk, 2015). IPAT digunakan untuk mengukur derajat kecenderungan seseorang mengalami adiksi *game online*. Pengukuran terhadap intensitas kecanduan *online game* berbentuk pernyataan akan menggambarkan kondisi situasi yang mungkin dirasakan, dipikirkan atau dilakukan subkek. Alat ukur ini terdiri dari 20 item pertanyaan menggunakan skala *Likert* berupa 5 alternatif jawaban yaitu sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (KK), jarang (J), tidak pernah (TP). Peneliti telah melakukan uji pakai alat ukur dan mendapatkan hasil *cronbach alpha* sebesar 0,909.

Alat ukur yang digunakan dalam mengukur *self control* adalah *Brief Self Control Scale* (BSCS) yang disusun oleh Tangney, Baumeister dan Boone (2004). Alat ukur ini terdiri dari 13 item yang bertujuan untuk melihat kemampuan individu untuk dapat mengubah atau mengesampingkan respon dari dalam diri. Alat ukur ini menggunakan skala *Likert* berupa 4 alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), agak setuju (AS), agak tidak setuju (ATS), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Alat ukur ini terdiri dari item positif dan negatif, dimana item positif dan item negatif memiliki skor yang saling berlawanan. Item positif memiliki nilai satu hingga enam, sedangkan item negatif memiliki skor enam hingga satu (dengan urutan sangat tidak setuju hingga sangat setuju). Peneliti telah

melakukan uji pakai pada alat ukur BSCS dan mendapatkan hasil *cronbach alpha* sebesar 0,840.

Alat ukur yang digunakan dalam mengukur *self esteem* adalah *Rosenberg Self Esteem's Scale* (RSES) dirancang oleh Rosenberg (1965). Alat ukur ini terdiri dari 10 item yang mengukur harga diri secara global. Sepuluh item tersebut terbagi menjadi lima item yang menggambarkan diri secara positif dan lima item dengan gambaran diri secara negatif. Alat ukur ini menggunakan skala *Likert* berupa empat alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Alat ukur ini terdiri dari item positif dan item negatif, dimana item positif dan item negatif memiliki skor yang saling berlawanan. Item positif memiliki nilai nol hingga tiga, sedangkan item negatif memiliki skor tiga hingga nol (dengan urutan sangat tidak setuju hingga sangat setuju). Perhitungan *cut off* dari RSES adalah bila partisipan mendapatkan skor 15 – 25 maka partisipan dianggap memiliki *self esteem* yang berada pada kategori rata-rata. Bila partisipan mendapatkan skor di atas dari skor tersebut maka partisipan dianggap memiliki *self esteem* tinggi, dan sebaliknya bila partisipan mendapatkan skor di bawah dari skor tersebut maka partisipan dianggap memiliki *self esteem* rendah. Peneliti telah melakukan uji pakai pada alat ukur RSES dan mendapatkan hasil *cronbach alpha* sebesar 0,810.

Teknik Analisis Data

Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan SPSS 21,0. Uji *chi-square* digunakan untuk mengevaluasi variabel sosio-demografi dan korelasi *pearson* dan regresi digunakan untuk mengevaluasi korelasi antara variabel independen dan variabel dependen. Penelitian ini menggunakan tingkat *alpha* 0,05 diadopsi untuk semua analisis statistik.

ANALISIS DAN HASIL

Jumlah partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh laki-laki sebesar 63,91% atau sekitar 147 responden, sedangkan sisanya adalah perempuan sebesar 36,08% atau sekitar 83 responden. Data terkait pekerjaan terbagi dalam empat kelompok yaitu mahasiswa/pelajar, karyawan, wirausaha, pengangguran/lain-lain. Proporsi partisipan dengan pekerjaan sebagai mahasiswa/ pelajar memiliki jumlah yang paling banyak yaitu sebesar 51,73 persen dan partisipan dengan

pekerjaan sebagai wirausaha paling kecil terlibat dalam penelitian ini yaitu sebesar 5,21%. Data terkait pendidikan terakhir terbagi dalam empat kelompok yaitu setingkat SMA, akademi/ perguruan tinggi, lulus S1, dan lulus S2. Ditinjau dari pendidikan terakhir, sebagian besar partisipan memiliki pendidikan terakhir lulus S1 dan setingkat SMA yaitu sebesar 40,86 dan 37,82%. Partisipan dengan pendidikan terakhir S2 paling kecil terlibat dalam penelitian ini yaitu sebesar 3,47%.

Tabel 1. Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Lama Bermain, Intensitas Bermain, Media Bermain, Biaya pengeluaran (per minggu), Genre Permainan

Karakteristik	Data	Frekuensi	Persentase
Lama Bermain	<1 tahun	31	13,47%
	1 s/d 1,9 tahun	20	8,69%
	2 s/d 2,9 tahun	18	7,82%
	3 s/d 4 tahun	16	6,95%
	>4 tahun	145	63,07%
Intensitas Bermain	< 1 jam/ hari	14	6,08%
	1- <2 jam/ hari	56	24,34%
	2- <3 jam/ hari	51	22,17%
	3- <4 jam/ hari	39	16,95%
	4- <5 jam/ hari	25	10,86%
	>5 jam/ hari	29	12,6%
Media Bermain	Komputer/ Laptop	83	36,08%
	Handphone/ Tab	122	53,04%
	Warnet/ I-cafe	16	6,95%
	Konsol	7	3,04%
	Lain-lain	2	0,86%
Pengeluaran	< Rp 100.000	206	89,56%
	Rp 100.000-Rp 200.000	14	6,08%
	Rp 200.000- Rp 300.000	4	1,73%
	Rp 300.000-Rp 400.000	4	1,73%
	>Rp 400.000	2	0,86%
Genre Permainan	MMORPG	39	16,95%
	MOBA	109	47,39%
	MMOFPS	33	14,34%
	Simulation Game	29	12,6%
	Lain-lain	20	8,69%

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa partisipan yang terlibat dalam penelitian sebagian besar memiliki lama bermain

game online lebih dari 4 tahun yaitu sebesar 63,07%. Dari segi intensitas bermain, sebagian besar partisipan dalam

penelitian ini bermain 1- <2 jam/ hari yaitu sebesar 24,34% dan bermain selama 2- <3 jam/ hari yaitu sebesar 22,17%. Partisipan penelitian sebagian besar memainkan *game online* melalui *handphone/tab* yaitu sebesar 53,04%.

Terkait biaya pengeluaran untuk bermain *game online*, partisipan penelitian sebagian besar menghabiskan biaya pengeluarannya sebesar kurang dari Rp 100.000/ bulan untuk bermain *game online*

yaitu sebesar 89,56%. Sedangkan, untuk *genre game* yang paling banyak dimainkan oleh partisipan adalah *game ber-genre Massively Online Battle Arena (MOBA)* yaitu sebesar 47,39%. Partisipan yang terlibat dalam sebagian besar memiliki rata-rata skor adiksi 35,86 (adiksi tingkat rendah), rata-rata skor *self esteem* sebesar 27,3 (*self esteem* tingkat tinggi), dan rata-rata skor *self control* sebesar 28,9 (*self control* tinggi).

Tabel 2. Hubungan antara *self esteem*, *self control*, dan adiksi *game online*

Pearson Correlation	r	R ²	p
<i>Self esteem dan self control</i>	.488	.238	.000
<i>Self esteem dan adiksi game online</i>	-.329	.109	.267
<i>Self control dan adiksi game online</i>	-.508	.258	.000

Berdasarkan tabel 2, peneliti ingin melihat korelasi antar tiap variabel. Dilihat dari hubungan antara *self esteem* dan adiksi *game online*, bahwa H_0 1 diterima. Dapat disimpulkan bahwa *self esteem* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan adiksi *game online* pada pemain *game online* ($r = -.329, p > 0,01$).

Dilihat dari hubungan antara *self control* dan adiksi *game online*, terlihat bahwa *self control* berhubungan negatif secara signifikan dengan kecenderungan adiksi *game online* ($r = -.508, p < 0,01$). Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan adiksi *game online* pada pemain *game online*, sehingga H_a 2 diterima. Nilai negatif dari r menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self*

control individu, maka semakin rendah tingkat adiksi *game online* individu tersebut.

Dilihat dari hubungan antara *self esteem* dan *self control*, terlihat bahwa *self esteem* berhubungan positif secara signifikan dengan *self control* ($r = .488, p < 0.01$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dan *self control* pada pemain *game online*, sehingga H_a 3 diterima. Nilai positif dari r menunjukkan bahwa semakin tinggi *self esteem* individu, maka semakin tinggi pula kemampuan *self control* individu tersebut.

Tabel 3. Perhitungan korelasi sosiodemografi dan variabel adiksi *game online*

	Asymp. Sig.
Jenis Kelamin	.088 *
Usia	.970*
Pekerjaan	.894*
Pendidikan	.006*
Lama bermain	.100*
Intensitas Bermain	.000**
Tempat bermain	.000**
Biaya Pengeluaran	.036**
Genre Permainan	.480*

Berdasarkan tabel, dapat dilihat bahwa terdapat 3 variabel sociodemografi yang memiliki korelasi signifikan dengan variabel adiksi *game online*, yaitu intensitas bermain (Sign. = .000**), tempat bermain (Sign = .000**), Biaya pengeluaran (Sign = 0,36**). Hal tersebut menunjukkan bahwa tiga variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat adiksi *game online*.

DISKUSI

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan adiksi *game online* pada pemain *game online*; terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan adiksi *game online* pada pemain *game online*; terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dan *self control* pada pemain *game online*.

Apabila dilihat dari korelasi tiap variabel, dapat dilihat bahwa variabel *self esteem* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan adiksi *game online* pada pemain *game online* ($r = -.329, p > 0,01$). Akan tetapi, nilai negatif dari r menunjukkan menunjukkan bahwa semakin tinggi *self esteem* individu, maka semakin rendah tingkat adiksi *game online* individu tersebut, begitu pula sebaliknya. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa rendahnya *self esteem* seseorang menjadi

prediktor penting terhadap terjadinya adiksi (Greenberg, Lewis, & Dodd, 1999; Kim & Davis, 2009). Individu dengan *self esteem* yang rendah cenderung memandang dirinya negatif dirinya berusaha mencari berbagai cara untuk melarikan diri dari permasalahannya, salah satunya dengan mencari kesenangan di dalam aktivitas rekreasi seperti *game* dan internet. Rendahnya *self esteem* seseorang merupakan salah satu prediktor terjadinya masalah terkait penggunaan internet dan *game online* (Armstrong, Phillips, & Saling, 2000) dan menjadi pusat terjadinya perkembangan adiksi (Douglas dkk, 2008; Davis, 2001; Caplan, 2007; Kim & Davis, 2009).

Dilihat dari hubungan antara *self control* dan adiksi *game online*, terlihat bahwa *self control* memiliki korelasi negatif secara signifikan dengan adiksi *game online* ($r = -.508, p < 0,01$). Nilai negatif dari r menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self control* individu, maka semakin rendah tingkat adiksi *game online* individu tersebut. *Self control* atau kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk menolak dorongan, dorongan, atau godaan untuk melakukan suatu tindakan. Hal tersebut sejalan dengan hasil studi sebelumnya oleh Oh (2003) yang menunjukkan bahwa korelasi negatif ditemukan antara kecanduan internet dan pengendalian diri. Penelitian tersebut didukung oleh studi yang

dilakukan Niemi, Griffith, dan Banyard (2005) yang menyatakan bahwa adiksi internet yang dialami seseorang berhubungan dengan kurangnya kemampuan kontrol diri, dimana para pecandu tersebut lebih lemah dalam mengendalikan emosi mereka daripada pengguna internet yang normal. Dengan demikian, peningkatan kontrol diri memungkinkan seseorang untuk mengontrol penggunaan internet ke tingkat yang wajar, sehingga mencegah potensi adiktif. Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa kegagalan pengendalian diri menjadi penyebab penting perilaku adiktif. Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan serta didukung oleh penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri yang terganggu dapat berhubungan dengan kecanduan yang dialami seseorang, termasuk kecanduan *game online*.

Dilihat dari hubungan antara *self esteem* dan *self control*, terlihat bahwa *self esteem* berhubungan positif secara signifikan dengan *self control* ($r=.488, p < 0,01$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dan *self control* pada pemain *game online*. Nilai positif dari r menunjukkan bahwa semakin tinggi *self esteem* individu, maka semakin tinggi pula kemampuan *self control* individu tersebut. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tangney dkk (2004) yang menyatakan bahwa perbedaan individu dalam mengontrol diri sangat efektif dalam memprediksi perilaku positif yang ditampilkan dalam setiap aspek kehidupannya, salah satunya adalah *self esteem*. Studi terdahulu mengatakan bahwa *self esteem* memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap *self control* (Tangney dkk, 2001). Individu dengan kontrol diri tinggi menganggap diri mereka berharga, bernilai, dan relatif mampu mempertahankan pandangan positif

dirinya baik pada waktu dan keadaan yang berbeda. Mereka juga memiliki penerimaan diri (*self acceptance*) dan *self esteem* yang tinggi yang biasanya merupakan aspek penting dari kesehatan mental dan penyesuaian diri (Taylor & Brown, dalam Tangney dkk, 2001).

Jika dilihat dari segi sosio demografi, terdapat 3 variabel yang memiliki korelasi signifikan dengan variabel adiksi *game online*, yaitu intensitas bermain (Sign. = .000**), tempat bermain (Sign. = .000**), dan biaya pengeluaran (Sign. =0,36**). Hal tersebut menunjukkan bahwa tiga variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat adiksi *game online*.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan adiksi *game online* pada pemain *game online*; terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan adiksi *game online* pada pemain *game online*; terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dan *self control* pada pemain *game online*.

SARAN

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya adalah peneliti menyarankan untuk mengambil lebih banyak partisipan dengan karakteristik tertentu dan lebih merata. Penelitian selanjutnya akan lebih baik jika dilakukan juga proses pengambilan data secara langsung dibandingkan *online*, dapat memasukkan lebih banyak data tambahan untuk mendapatkan gambaran hubungan ketiga variabel yang lebih jelas (seperti kemampuan interaksi sosial, tingkat kesepian, serta aktivitas lain yang sering dilakukan di kehidupan sehari-hari).

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, E. (2007). *Fundamentals of game design*. USA: Parson Education, Inc.
- Armstrong, L., Phillips, J.G., & Saling, L.L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human- Computer Studies*, 53, 537–550.
- Caplan, S.E. (2007). Relation among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 234–242.
- Dariuszky, G. (2004). *Membangun harga diri*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Journal of Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Douglas, A.C., Mills, J.E., & Niang, M, Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., Lee, S.K., Loutfi, J., Lee, J.K., Atallah, M., & Blanton, M. (2008). Internet addiction: meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Journal of Computers in Human Behavior*, 24, 3027–3044.
- Fioravanti, G., Dettore, D., & Casale, S. (2012). Adolescent internet addiction: Testing the association between self-esteem, the perception of internet attributes, and preference for online social interactions. *Journal of Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 318-323.
- Greenberg, J. L., Lewis, S. E., & Dodd, D. K. (1999). Overlapping addictions and self esteem among college men and women. *Journal of Addictive Behaviors*, 24, 565-571.
- ICT Watch. (2019). Anak Anda Kecanduan Game Online? Kenali Ciri-cirinya. Retrieved from: <http://ictwatch.com/internetsehat/2011/09/20/anak-anda-kecanduan-game-online-kenali-ciri-cirinya/>
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212–218.
- Kim, H.H. & Davis, K.E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25, 490–500.
- Kharisma, S.P. (2008). *Hubungan antara tingkat kecanduan game online dengan kompetensi komunikasi tatap muka dalam hubungan interpersonal* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, Bandung, Jawa Barat, Indonesia.
- Kominfo. (2018). Pengguna Internet Indonesia Nomor Enam Dunia. Retrieved from: https://kominfo.go.id/content/detail/4286/pengguna-internet-indonesia-nomor-enam-dunia/0/sorotan_media.
- Lee, O., & Shin, M. (2004). Addictive consumption of avatars in cyberspace. *Cyberpsychology Behavior*, 7(4), 417-420.
- Ligagame.com .(2019). Berapa jumlah pemain game online di indonesia? ini datanya. Retrieved from <http://www.ligagame.com/index.php/home/1/5228-berapa-jumlah-pemain-game-online-di-indonesia-ini-datanya>
- Loton, D. J. (2007). *Problem video game playing, self esteem and social skills: An online study* (Tesis). Victoria University, Melbourne, Australia.
- Mei, S., Yau, Y.H.C., Guo, J., & Potenza, M. N. (2016). Problematic internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Journal of Addictive Behavior*, 61, 74-79.
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and desinhibition. *Journal of Cyber Psychology & Behavior*, 8, 562-570.

- Nosrati, M., & Karimi, R. (2013). General trend in multiplayer online games. *Journal of World Applied Programming*, 3, 1-4.
- Nuyens, F., Deleuze, J., Maurage, P., Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Billieux, J. (2016). Impulsivity in multiplayer online battle arena gamers: Preliminary results on experimental and self-report measure. *Journal of Behavioral Addiction*, 2, 351-356.
- Oh, W. (2003). Factors influencing internet addiction tendency among middle school students in Gyeong-buk area. *Journal of Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 33, 113-544.
- Park, S., Kang, M., & Kim., M. (2014). Social relationship on problematic internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control. *Journal of Computer in Human Behavior*, 38, 349-357.
- Pikiran Rakyat. (2018). Gamer Indonesia Diprediksi Capai 34 Juta Orang. Retrieved from: <http://www.pikiranrakyat.com/ekonomi/2018/08/06/gamer-indonesia-diprediksi-capai-34-juta-orang-428379>.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Tangney, JP., Baumeister, RF., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Utz, S., Jonas, J.,K., & Tonkens, E. (2012). Effects of passion for massively multiplayer online role-playing games on interpersonal relationships. *Journal of Media Psychology*, 24(2), 77-86.
- Wiederhold, B. K. (2016). Low self-esteem and teens' internet addiction: What have we learned in the last 20 years? *Journal of Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(6), 359.
- Young, K. S. (1998). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Journal of CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K.S. 1998. *Caught in the net*. New York: John Wiley & Sons.