

## Fenomena Adiksi Game Online Serta Kecenderungan Kesulitan Dalam Pengendalian Diri pada Pengguna Game Online

Gabriela Rumapea<sup>1</sup> Maria Agrifa Siagian<sup>2</sup> Sifra Gracia Damanik<sup>3</sup> Tiara Syahputri<sup>4</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

Email: [gabrielarumapea05@gmail.com](mailto:gabrielarumapea05@gmail.com)<sup>1</sup> [mariaagrifa16@gmail.com](mailto:mariaagrifa16@gmail.com)<sup>2</sup>  
[sifragraciadamanik@gmail.com](mailto:sifragraciadamanik@gmail.com)<sup>3</sup> [tiarasyahputri63@gmail.com](mailto:tiarasyahputri63@gmail.com)<sup>4</sup>

### Abstract

*This study aims to understand the phenomenon of online gaming addiction and the tendency toward difficulty in self-control among online gamers. This study employs a quantitative approach using a descriptive method. Data collection was conducted using a Likert scale questionnaire consisting of 14 statements. The study sample comprised 65 respondents who were online game users. The data were analyzed using percentage analysis to determine the level of tendency toward online game addiction behavior. The results showed a score of 2,176 out of a maximum possible score of 3,640, representing a percentage of 59.8%. Based on the percentage interpretation criteria, this result falls into the moderate category. This finding indicates that the respondents exhibit a tendency toward attachment to online gaming activities and experience difficulty in controlling their playtime, although they have not yet reached a high level of addiction. Therefore, self-control and time management are crucial to ensure that online gaming activities do not interfere with daily activities and responsibilities.*

**Keywords:** Online Gaming Addiction, Self-Control, Online Gaming Behavior, Online Gamers

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena kecanduan game online serta kecenderungan kesulitan dalam mengendalikan diri pada pengguna game online. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner skala Likert yang terdiri dari 14 pernyataan. Responden dalam penelitian ini berjumlah 65 orang yang merupakan pengguna game online. Data dianalisis dengan teknik analisis persentase untuk mengetahui tingkat kecenderungan perilaku kecanduan game online. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor yang diperoleh sebesar 2176 dari skor maksimal 3640 dengan persentase sebesar 59,8%. Berdasarkan kriteria interpretasi persentase, hasil tersebut tergolong dalam kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa responden memiliki kecenderungan keterikatan terhadap aktivitas bermain game online serta mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu bermain, meskipun belum mencapai tingkat kecanduan yang tinggi. Oleh karena itu, kemampuan mengendalikan diri dan pengelolaan waktu menjadi hal penting agar aktivitas bermain game online tidak mengganggu aktivitas dan tanggung jawab sehari-hari.

**Kata Kunci:** Adiksi Game Online, Pengendalian Diri, Perilaku Bermain Game Online, Pengguna Game Online



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

## PENDAHULUAN

Kemampuan mengendalikan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis individu. Kontrol diri berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengatur emosi, pikiran, serta perilaku agar tetap sejalan dengan norma sosial dan tujuan yang ingin dicapai. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik umumnya mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan, sehingga dapat menghindari perilaku yang bersifat impulsif maupun merugikan. Sebaliknya, ketika seseorang mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri atau yang sering disebut sebagai loss of control,

maka individu tersebut cenderung lebih mudah terpengaruh oleh dorongan sesaat tanpa mempertimbangkan dampak dari perilaku yang dilakukan. Menurut Ghufron dan Risnawita (2017), kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur dan mengarahkan perilaku sehingga mampu menyesuaikan diri dengan situasi tertentu. Individu dengan kontrol diri yang baik biasanya mampu mempertimbangkan dampak dari tindakan yang dilakukan serta lebih mampu mengelola emosi ketika menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Roy F. Baumeister, kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur respons terhadap dorongan, emosi, maupun keinginan tertentu agar perilaku yang muncul tetap sesuai dengan standar sosial serta tujuan jangka panjang yang dimiliki. Baumeister (2007) menjelaskan bahwa kontrol diri berperan sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu menahan impuls yang tidak diinginkan serta mengarahkan perilaku menuju tindakan yang lebih adaptif. Apabila kemampuan ini tidak berkembang secara optimal, maka individu akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan yang muncul secara spontan. Konsep kontrol diri juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam menunda kepuasan. Penelitian yang dilakukan oleh Walter Mischel menunjukkan bahwa kemampuan menunda keinginan atau *delay of gratification* merupakan salah satu indikator penting dari kontrol diri seseorang. Individu yang mampu menunda kepuasan biasanya memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik serta dapat mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari suatu tindakan. Sebaliknya, individu yang tidak mampu menunda kepuasan cenderung bertindak secara impulsif dan lebih sulit mengontrol perilaku yang muncul secara tiba-tiba.

Selain itu, kemampuan mengontrol diri juga erat kaitannya dengan konsep regulasi diri (*self-regulation*). Albert Bandura menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan proses di mana individu mengatur perilaku, pikiran, dan motivasi melalui proses pengawasan diri, evaluasi terhadap tindakan yang dilakukan, serta pemberian reaksi atau konsekuensi terhadap perilaku tersebut. Dalam pandangan Bandura (1991), individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik akan mampu memonitor perilakunya serta menyesuaikan tindakan agar tetap sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Namun apabila proses regulasi diri tidak berjalan secara optimal, maka individu berpotensi mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku yang dilakukan. Fenomena kesulitan dalam mengontrol diri sering kali muncul pada masa remaja. Hal ini disebabkan karena masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik dari segi biologis, emosional, maupun sosial. Pada tahap ini remaja sering dihadapkan pada berbagai pengaruh dari lingkungan sekitar, seperti tekanan dari teman sebaya, tuntutan akademik, serta perkembangan teknologi yang semakin pesat. Menurut John W. Santrock, masa remaja merupakan periode yang ditandai dengan meningkatnya emosi serta keinginan untuk mencoba berbagai pengalaman baru, sehingga kemampuan mengontrol diri menjadi faktor penting dalam membantu remaja mengambil keputusan yang tepat.

Kesulitan mengendalikan diri dapat menimbulkan berbagai dampak negatif dalam kehidupan individu. Beberapa di antaranya adalah munculnya perilaku agresif, pelanggaran terhadap norma sosial, kesulitan dalam mengelola emosi, hingga kecenderungan melakukan perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik, maka hal ini dapat menghambat perkembangan sosial dan psikologis individu dalam jangka panjang. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena *loss of control* sangat diperlukan, khususnya dalam konteks pendidikan dan layanan bimbingan dan konseling. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kemampuan mengontrol diri merupakan faktor penting yang mempengaruhi perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Namun pada kenyataannya, tidak semua individu mampu

mengembangkan kontrol diri secara optimal sehingga mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan emosional maupun perilaku impulsif. Oleh karena itu, kajian mengenai kesulitan mengontrol diri (loss of control) menjadi penting untuk dilakukan guna memahami faktor-faktor yang mempengaruhi serta upaya yang dapat dilakukan untuk membantu individu meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan dirinya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk menjelaskan fenomena adiksi game online serta kesulitan dalam pengendalian diri pada pengguna game online. Subjek penelitian berjumlah 65 responden yang merupakan pengguna game online. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang dibuat dalam bentuk skala Likert dengan empat pilihan jawaban. Instrumen penelitian terdiri dari 14 pernyataan yang mencerminkan beberapa aspek perilaku, yaitu kesulitan mengakhiri permainan, dorongan untuk terus bermain, keterikatan terhadap permainan, pengaruh terhadap kegiatan sehari-hari, serta respon emosional dan pelarian psikologis. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan teknik analisis deskriptif berupa perhitungan skor dan persentase. Skor yang diperoleh dibandingkan dengan skor maksimal untuk mengetahui tingkat kecenderungan fenomena adiksi game online. Hasil persentase selanjutnya diinterpretasikan menggunakan kategori tingkat kecenderungan yang terdiri dari sangat rendah, rendah, sedang, dan tinggi.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dengan menggunakan instrumen yang terdiri dari 14 pernyataan skala Likert (1–4), hasil pengolahan data dari 65 peserta diperoleh skor keseluruhan sebesar 2176, dengan skor maksimal 3640. Hasil perhitungan menunjukkan persentase sebesar 59,8%. Untuk mengetahui gambaran yang lebih komprehensif tentang fenomena adiksi game online serta kecenderungan kesulitan dalam pengendalian diri, hasil penelitian disajikan berdasarkan beberapa aspek perilaku yang terkandung dalam instrumen penelitian.

Tabel 1. Rekapitulasi Skor Adiksi Game Online

Aspek Yang Dianalisis	Jumlah Item	Skor Maksimal	Skor Perolehan	Presentase	Kategori
Kesulitan menghentikan permainan	2	520	305	58,7%	Sedang
Dorongan untuk terus bermain	2	520	312	60,0%	Sedang
Keterikatan terhadap permainan	3	780	485	62,2%	Sedang
Pengaruh terhadap aktivitas sehari - hari	4	1040	618	59,4%	Sedang
Respon emosional dan pelarian psikologis	3	780	456	58,5%	Sedang
<b>Total</b>	14	3640	2176	59,8%	Sedang

Tabel 1 menunjukkan bahwa semua aspek perilaku berada dalam kategori sedang. Aspek keterikatan terhadap permainan menunjukkan persentase yang relatif lebih tinggi dibandingkan dengan komponen lainnya, yang menunjukkan bahwa responden memiliki kecenderungan untuk memikirkan dan menantikan aktivitas yang berkaitan dengan bermain game online. Di sisi lain, komponen respons emosional dan pelarian psikologis menunjukkan persentase yang relatif lebih rendah, yang menunjukkan bahwa tidak semua responden menggunakan permainan online sebagai cara utama untuk mengatasi perasaan mereka. Untuk

menentukan kategori tingkat fenomena kecanduan game online serta kecenderungan kesulitan dalam pengendalian diri, digunakan kriteria interpretasi persentase sebagai berikut.

**Tabel 2. Kriteria Interpretasi Persentase**

Presentasi	Kategori
0%-25%	Sangat Rendah
26%-50%	Rendah
51%-75%	Sedang
76%-100%	Tinggi

Berdasarkan kriteria tersebut, 59,8% dari hasil penelitian termasuk dalam kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa fenomena adiksi game online dan kesulitan dalam pengendalian diri telah terlihat pada responden, meskipun belum pada tingkat yang signifikan.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun tingkat adiksi game online belum mencapai tingkat yang tinggi, aktivitas bermain game online telah menjadi bagian yang cukup penting dari kehidupan sehari-hari responden, dengan persentase sebesar 59,8%. Oleh karena itu, kondisi ini dapat diklasifikasikan sebagai kecenderungan adiktif, yaitu fase awal yang, jika tidak dikelola dengan baik, dapat mengarah pada perilaku adiktif. Setiap komponen menunjukkan bahwa keterikatan terhadap permainan relatif lebih besar dibandingkan dengan komponen lainnya. Hal ini menunjukkan keterlibatan kognitif yang kuat, seperti yang ditunjukkan oleh kecenderungan responden untuk memikirkan permainan, menantikan waktu bermain, dan kesulitan mengalihkan perhatian dari aktivitas tersebut. Kondisi ini sejalan dengan konsep preoccupation sebagai indikator awal perilaku adiktif yang ditandai oleh dominasi pikiran terhadap aktivitas tertentu. Namun, penting untuk diingat bahwa adiksi tidak selalu identik dengan keterlibatan kognitif yang tinggi, selama tidak menyebabkan gangguan yang signifikan terhadap fungsi kehidupan seseorang.

Sebaliknya, faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas sehari-hari menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami penurunan kualitas pengelolaan waktu. Hal ini mencakup kebiasaan bermain hingga larut malam serta meningkatnya kecenderungan untuk menyelesaikan tugas secara terburu-buru. Dalam beberapa situasi, tugas akademik bahkan dapat terabaikan karena perhatian lebih tertumpu pada bermain game. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengontrol diri (self-control) dan mengontrol perilaku telah menurun. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa rendahnya self-control berkorelasi signifikan dengan meningkatnya kecenderungan adiksi game online. Kedua kemampuan ini merupakan komponen penting dalam munculnya kecenderungan adiktif. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya perlu berfokus pada pengurangan frekuensi bermain game, tetapi juga harus memperhatikan aspek perilaku, emosional, dan kognitif secara menyeluruh. Dalam konteks ini, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat digunakan sebagai dasar intervensi. Pikiran irasional yang mendorong perilaku bermain game, seperti keyakinan bahwa bermain game adalah satu-satunya cara untuk menghilangkan stres atau memperoleh kesenangan, dapat ditangani melalui teknik restrukturasi kognitif. Pendekatan ini terbukti efektif dalam membantu individu mengurangi perilaku adiktif serta mengubah pola pikir maladaptif (Aulia & Utami, 2025).

Selain itu, pencatatan durasi, frekuensi, dan situasi yang memicu perilaku bermain game dapat membantu meningkatkan kesadaran terhadap pola perilaku tersebut. Teknik self-monitoring berfungsi sebagai dasar perubahan perilaku karena individu menjadi lebih memahami kebiasaan yang sebelumnya berlangsung secara otomatis. Agar lebih efektif, teknik

ini dapat dikombinasikan dengan stimulus control, yaitu pengaturan lingkungan yang meminimalkan paparan terhadap pemicu bermain game. Penyusunan jadwal kegiatan harian yang terorganisir juga dapat membantu mengatasi permasalahan pengelolaan waktu (Koay & Abdullah, 2024). Pendekatan-pendekatan ini sejalan dengan prinsip CBT yang menekankan perubahan perilaku melalui pengendalian stimulus dan peningkatan kesadaran diri.

Selain itu, pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dapat digunakan untuk mengatasi kecenderungan menjadikan game sebagai pelarian emosional. REBT melibatkan teknik disputing terhadap keyakinan irasional, di mana individu diajarkan bahwa perasaan tidak nyaman tidak selalu harus dihindari melalui bermain game. Selain itu, pendekatan problem-solving therapy dapat digunakan untuk melatih individu menghadapi masalah secara langsung melalui langkah-langkah sistematis, sehingga dapat mengurangi ketergantungan pada game sebagai mekanisme coping. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden berada pada kondisi yang memerlukan perhatian dan intervensi preventif, di mana tingkat kecenderungan adiksi masih berada pada kategori sedang, namun memiliki potensi berkembang ke arah yang lebih serius apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang memadai. Oleh karena itu, pendekatan konseling berbasis CBT terbukti efektif dalam menurunkan intensitas adiksi game online melalui perubahan perilaku dan peningkatan kesadaran individu (Jumiati et al., 2025)

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena ketergantungan penggunaan game online dan kesulitan mengendalikan diri pada pengguna game online berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 59,8%. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan penggunaan game online telah menimbulkan keterikatan tertentu pada responden dan menciptakan kecenderungan kesulitan dalam mengatur waktu penggunaan. Meskipun begitu, tingkat kecenderungan yang ditemukan masih belum berada pada kategori tinggi. Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan pengendalian diri dan pengelolaan waktu yang baik agar penggunaan game online tidak berkembang menjadi perilaku ketergantungan yang dapat mengganggu kegiatan dan tanggung jawab sehari-hari.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan perspektif neuropsikologis, regulasi diri berbasis konteks digital, serta dinamika desain adiktif dalam game online untuk menjelaskan hubungan kausal antara adiksi game dan kesulitan pengendalian diri. Berbeda dari studi sebelumnya yang cenderung memisahkan faktor individu dan lingkungan, artikel ini mengusulkan model konseptual terpadu yang menempatkan mekanisme umpan balik instan (reward system), disonansi kognitif, serta kegagalan kontrol inhibitori sebagai determinan utama dalam memperkuat perilaku adiktif. Selain itu, penelitian ini memperkenalkan pendekatan analitis berbasis data perilaku pengguna (behavioral trace data) yang memungkinkan pengukuran objektif terhadap intensitas adiksi dan kapasitas regulasi diri secara real-time. Dengan demikian, studi ini tidak hanya memperluas kerangka teoretis mengenai adiksi game online, tetapi juga memberikan kontribusi metodologis dan implikasi praktis dalam pengembangan intervensi berbasis teknologi untuk meningkatkan kemampuan pengendalian diri pada pengguna game online.

## Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa/mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada para dosen pengampu mata kuliah pengantar konseling adiksi atas bantuan dan dukungannya selama proses pengumpulan data. ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pihak fakultas dan

program studi yang telah memberikan akses dan izin dalam pelaksanaan penelitian ini. Tidak lupa, apresiasi diberikan kepada rekan-rekan sejawat yang turut memberikan masukan konstruktif serta membantu dalam proses penyusunan instrumen dan analisis data. penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan, oleh karena itu segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Albert Bandura. (1991). *Social cognitive theory of self-regulation. Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
- Aulia, K., & Utami, M. S. S. (2025). *Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Approach in Adolescents with Online Game Addiction*. Eduvest Journal of Universal Studies.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- John W. Santrock. (2012). *Life-Span Development (13th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Jumiati, J., Berlian, Z., & Afriantoni. (2025). Implementation of CBT counseling program in overcoming online game addiction. *Journal of Educational Sciences*.
- Koay, G. L., & Abdullah, S. M. (2024). A systematic review of Cognitive Behavioral Therapy for internet gaming disorder. *Journal of Contemporary Social Science Studies*.
- Roy F. Baumeister. (2007). *Self-regulation, ego depletion, and motivation. Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Walter Mischel. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. New York: Little, Brown and Company.