

Self Control pada Remaja Gamers Game Online di Kecamatan Medan Marelan

Self-Control in Teenage Online Game Gamers in Medan Marelan District

Abdi Fachriza & Laili Alfita*

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Diterima: 2025-07-03; DReview: 2025-07-04; Disetujui: 2025-08-16

*Corresponding Email: lailialfita@staff.uma.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran self control pada remaja gamers game online di Kecamatan Medan Marelan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif Deskriptif Subjek penelitian ini adalah remaja gamers game online di Kecamatan Medan Marelan. Jumlah sampel sebanyak 45 orang. Teknik pengambilan data menggunakan teknik Insidental. Teknik pengumpulan data menggunakan model skala likert, melalui skala *self control*. Analisis data menggunakan deskriptif Frekuensi. Hasil analisis data menunjukkan tingkat self control yang tinggi, yaitu sebanyak 62% responden, 38% berada pada kategori sedang, dan tidak ada yang tergolong rendah. Nilai rata-rata (mean) empiris self control sebesar 70,91, lebih tinggi dari mean hipotetik sebesar 58, dengan standar deviasi 12, yang menunjukkan bahwa secara umum remaja memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik dalam menghadapi dorongan bermain game. Selain itu, reliabilitas skala self control menunjukkan nilai koefisien Alpha sebesar 0,857, yang berarti memiliki konsistensi internal yang tinggi. Hasil analisis tersebut menunjukkan meskipun para remaja aktif bermain game online, mayoritas dari mereka tetap mampu mengendalikan diri dengan baik, baik dari segi perilaku, kognisi, maupun pengambilan keputusan.

Kata Kunci: Game Online; Remaja; Kontrol Diri; Intensitas Bermain Game

Abstract

This study aims to determine the description of self-control in adolescent online game gamers in Medan Marelan District. This study uses a quantitative descriptive research method. The subjects of this study were adolescent online game gamers in Medan Marelan District. The number of samples was 45 people. The data collection technique used the Incidental technique. The data collection technique used a Likert scale model through a self-control scale. Data analysis used descriptive Frequency. The results of the data analysis showed a high level of self-control, namely 62% of respondents, 38% were in the medium category, and none were classified as low. The empirical mean value of self-control was 70.91, higher than the hypothetical mean of 58, with a standard deviation of 12, which indicates that, in general, adolescents have good self-control abilities in dealing with the urge to play games. In addition, the reliability of the self-control scale shows an Alpha coefficient value of 0.857, which means it has high internal consistency. The results of the analysis show that even though teenagers actively play online games, the majority of them are still able to control themselves well, both in terms of behavior, cognition, and decision-making.

Keywords: Online Games; Adolescent; Self-Control; Intensity of Gaming

How to Cite: Fachriza, A., & Alfita L., (2025), *Self Control pada Remaja Gamers Game Online di Kecamatan Medan Marelan*. Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS). 8 (2): 516-525.



PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat membawa perubahan dalam segala lapisan kehidupan masyarakat. Teknologi hadir tidak hanya sebagai sarana komunikasi, informasi, dan hiburan, tetapi juga memengaruhi pola interaksi sosial, gaya hidup, serta perilaku individu. Dengan teknologi, berbagai urusan yang dikerjakan manusia dapat diselesaikan dengan mudah dan cepat. Namun demikian, tidak semua penggunaan teknologi berdampak positif bagi manusia, sehingga diperlukan sikap kritis dan bijak dalam penggunaannya (Nasrullah, 2017).

Salah satu bentuk inovasi teknologi di era digital adalah game berbasis online atau yang biasa disebut dengan game online. Menurut Kim (dalam Hardanti, 2013), game online adalah permainan yang bisa dimainkan oleh ribuan bahkan ratusan orang melalui layanan internet dalam waktu yang sama. Aplikasi game biasanya dimanfaatkan sebagai media hiburan, pengisi waktu luang, atau sarana untuk mengurangi stres ketika seseorang mengalami tekanan psikologis (Prasetyo, 2018). Di sisi lain, Rollings dan Adams (2003) menegaskan bahwa game online lebih tepat disebut sebagai sebuah teknologi dibandingkan sebagai sebuah genre permainan. Artinya, game online merupakan sebuah mekanisme yang memungkinkan pemain saling terhubung melalui jaringan internet, bukan sekadar pola permainan yang statis.

Fenomena pertumbuhan pemain game online di Indonesia juga menunjukkan perkembangan signifikan. Data mencatat bahwa jumlah gamer di Indonesia mencapai sekitar 34 juta orang, di mana sekitar 19,9 juta orang di antaranya merupakan gamer online berbayar (Rachmawati, 2018). Bahkan, menurut Trihendrawan (2018), Indonesia diperkirakan memiliki lebih dari 60 juta pemain game mobile dan jumlah tersebut diyakini terus bertumbuh hingga menyentuh angka 100 juta pemain pada tahun 2019–2020. Tren ini menunjukkan bahwa game online bukan sekadar aktivitas hiburan, melainkan juga menjadi bagian dari ekosistem ekonomi digital yang melibatkan industri kreatif, e-sports, hingga sektor perdagangan digital (Yee, 2016; Kurniawan, 2020).

Dengan demikian, perkembangan game online di Indonesia mencerminkan bahwa teknologi digital telah membentuk budaya baru dalam masyarakat. Kehadiran game online tidak hanya memiliki fungsi rekreatif, tetapi juga berimplikasi pada aspek sosial, psikologis, dan ekonomi. Oleh karena itu, penting untuk menempatkan game online dalam perspektif yang seimbang, yakni sebagai peluang untuk pengembangan kreativitas sekaligus tantangan dalam mengatasi dampak negatif seperti kecanduan, penurunan produktivitas, dan gangguan kesehatan mental (Griffiths, Kuss, & King, 2012).

Remaja yang bermain game online dapat terpapar pada berbagai dampak, baik positif maupun negatif. Dampak positif dari bermain game online antara lain dapat mengurangi kejenuhan, melatih keterampilan perencanaan dan strategi, meningkatkan konsentrasi, mengasah kemampuan berbahasa Inggris, serta memperluas relasi dengan orang baru melalui interaksi daring. Griffiths dan Hussain (2009) menemukan bahwa pemain game online mampu mengurangi rasa kesepian, menurunkan tingkat frustrasi dan stres, serta mereduksi perasaan negatif melalui aktivitas bermain. Selain itu, penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa bermain game dapat berkontribusi pada pengembangan problem-solving skill dan teamwork ketika permainan tersebut mengharuskan kerja sama antarpemain (Eichenbaum, Kattner, Bradford, Gentile, & Chory, 2015).

Namun demikian, dampak negatif dari game online juga tidak dapat diabaikan. Bermain game secara berlebihan dapat menimbulkan perilaku malas belajar, sering begadang, dan pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan prestasi akademik. Selain itu, interaksi dengan konten kekerasan dalam game dapat membuat remaja lebih kasar, mudah emosi, dan impulsif dalam kehidupan sehari-hari (Anderson et al., 2010). Kecanduan game online juga dapat mengganggu aspek sosial, seperti menurunnya komunikasi dengan orang tua maupun teman sebaya. Dari sisi kesehatan fisik, paparan cahaya layar dalam durasi panjang dapat memengaruhi kesehatan mata, kualitas tidur, bahkan menimbulkan risiko gangguan neurologis ringan akibat kelelahan kognitif (Fazeli et al., 2020).

Menurut Lumban (dalam Heske, 2018), terdapat tiga faktor utama yang memengaruhi intensitas seseorang dalam bermain game online. Pertama, gender, yang memengaruhi kecenderungan bermain game; baik laki-laki maupun perempuan memiliki ketertarikan pada unsur fantasi dalam game, meskipun ekspresi minat mereka mungkin berbeda. Kedua, kondisi psikologis pemain, di mana individu sering kali menunjukkan keterlibatan emosional tinggi, bahkan terbawa ke dalam mimpi mengenai karakter atau alur cerita dalam game, yang memperkuat keterikatan mereka pada aktivitas tersebut. Ketiga, jenis permainan, karena genre game tertentu seperti petualangan dan role-playing cenderung memberikan keterlibatan lebih intens dibandingkan genre lainnya, berkat alur cerita yang kompleks dan tantangan yang memicu rasa penasaran. Hal ini sesuai dengan temuan Yee (2006) yang menyatakan bahwa motivasi bermain game online dipengaruhi oleh faktor sosial, pencapaian, dan immersion (perendaman dalam dunia fantasi).

Dengan demikian, game online dapat dipandang sebagai fenomena yang membawa peluang positif bagi pengembangan keterampilan remaja, namun sekaligus menghadirkan risiko psikologis, sosial, akademik, dan kesehatan apabila tidak dikelola dengan kontrol diri yang baik. Oleh sebab itu, pengawasan orang tua serta kesadaran remaja terhadap manajemen waktu menjadi faktor kunci dalam meminimalisir dampak negatif dan memaksimalkan manfaat dari bermain game online.

Menurut Chaplin (2004), terdapat beberapa aspek yang membentuk intensitas seseorang dalam bermain game online, yaitu: (a) frekuensi, yakni seberapa sering seseorang bermain dalam kurun waktu tertentu. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), frekuensi diartikan sebagai kekerapan; artinya semakin sering seseorang terlibat dalam aktivitas bermain, maka intensitasnya juga semakin tinggi. (b) lama waktu, yaitu durasi atau banyaknya waktu yang dihabiskan dalam satu kali sesi bermain, yang mencerminkan pola penggunaan waktu pada aktivitas tersebut. (c) perhatian penuh, yaitu sejauh mana konsentrasi dan fokus diarahkan terhadap strategi, alur, dan tujuan permainan sehingga aktivitas ini menyita pikiran secara intensif. (d) emosi, yang merujuk pada luapan perasaan seperti marah, frustrasi, atau kegembiraan yang muncul sebagai respons atas dinamika permainan. Aspek-aspek ini memperlihatkan betapa kuatnya keterikatan psikologis yang dapat terbentuk ketika seseorang terlibat dalam permainan daring.

Jenis game online pun berkembang pesat dengan berbagai genre. Salah satunya adalah Massively Multiplayer Online First-Person Shooter (MMOFPS), yaitu game dengan sudut pandang orang pertama yang menghadirkan pengalaman seolah pemain berada langsung di dalam permainan, umumnya bertema peperangan, seperti PUBG Mobile dan Point Blank. Kedua, Massively Multiplayer Online Real-Time Strategy (MMORTS) yang menekankan keterampilan strategi dan pengambilan keputusan, misalnya Age of Empires atau Warcraft. Ketiga, Massively Multiplayer Online Role-Playing Game (MMORPG), yang memberi kesempatan bagi pemain untuk berinteraksi, mengembangkan karakter, dan meningkatkan kemampuan melalui pengalaman bermain, contohnya Black Desert Mobile dan SAO Integral Factor. Keempat, Simulation Games, yang menyajikan pengalaman dunia nyata melalui simulasi, seperti Sim City atau simulasi kehidupan virtual. Kelima, Multiplayer Online Battle Arena (MOBA), yaitu game pertarungan tim yang biasanya dimainkan oleh dua tim berisi lima orang (5 vs 5), contohnya Mobile Legends dan Dota 2 (Hamari & Keronen, 2017).

Aspek lain yang penting dalam pembahasan game online adalah self-control. Menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufon, 2014), self-control merupakan proses yang menjadikan individu sebagai agen utama dalam membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku menuju konsekuensi positif. Chaplin (2011) mendefinisikan self-control sebagai kemampuan untuk menekan impuls-impuls atau tingkah laku impulsif sehingga individu dapat membimbing tingkah lakunya secara sadar. Dengan demikian, self-control mencerminkan sejauh mana individu berpegang pada nilai dan kepercayaan sebagai acuan ketika bertindak atau mengambil keputusan.

Faktor yang memengaruhi self-control terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Ghufon & Risnawati, 2014). Faktor internal mencakup usia dan kematangan



psikologis. Semakin bertambah usia individu, maka kemampuan kontrol dirinya semakin baik karena mampu membedakan mana yang bermanfaat dan mana yang merugikan. Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, khususnya keluarga. Pola asuh orang tua yang demokratis dan konsisten dalam mendisiplinkan anak dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri. Konsistensi orang tua dalam menetapkan aturan dan konsekuensi akan diinternalisasi oleh anak, sehingga membentuk kontrol diri yang kuat dalam jangka panjang (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007).

Dengan demikian, pembahasan mengenai intensitas bermain game online dan peran self-control menjadi penting untuk memahami perilaku remaja dalam konteks digital. Remaja yang memiliki self-control baik dapat memanfaatkan game online secara positif, sementara mereka yang rendah self-control-nya berisiko mengalami dampak negatif seperti kecanduan, penurunan prestasi, dan gangguan sosial-emosional.

Menurut Averill (dalam Ghuftron, 2014), terdapat beberapa aspek dalam self-control yang menjadi dasar pengendalian diri seseorang, yaitu:

- a) Kontrol perilaku (Behavioral Control). Kontrol perilaku adalah kemampuan untuk merespons situasi yang tidak menyenangkan secara langsung agar dapat diatasi atau diubah. Kemampuan ini terbagi menjadi dua komponen, yaitu: (1) kemampuan seseorang untuk menentukan apakah ia sendiri atau faktor eksternal yang mengendalikan situasi. Individu dengan kontrol diri yang baik akan berusaha mengatasi masalah dengan kemampuannya terlebih dahulu, dan jika tidak berhasil, ia akan mencari bantuan dari luar. (2) kemampuan seseorang untuk mengetahui kapan dan bagaimana menghadapi hal-hal yang tidak diinginkan, misalnya dengan cara menghindari, menunda, menghentikan, atau mengurangi intensitas rangsangan tersebut.
- b) Kontrol kognitif (Cognitive Control). Kontrol kognitif adalah cara seseorang memahami dan menilai suatu peristiwa dalam pikirannya. Tujuannya adalah untuk mengurangi tekanan dari informasi atau situasi yang tidak diinginkan. Kontrol kognitif dibedakan menjadi dua komponen: (1) kemampuan seseorang untuk mencari informasi agar dapat memahami situasi secara objektif dan membuat keputusan yang tepat, serta (2) kemampuan melakukan penilaian (appraisal), yaitu menafsirkan situasi dengan melihat sisi positif agar tidak terlalu terbebani secara emosional.
- c) Kontrol keputusan (Decisional Control). Kontrol keputusan adalah kemampuan seseorang untuk memilih dan menentukan tindakan apa yang ingin dilakukan. Kontrol ini berjalan baik apabila individu memiliki kebebasan dan kesempatan untuk mengambil keputusan sesuai pilihannya (Ghuftron & Risnawati, 2014).

Berdasarkan wawancara dengan beberapa remaja di Cyber Online Zone, ditemukan bahwa mereka yang bermain game online memiliki target utama, yaitu untuk mencapai kemenangan. Beberapa dari mereka bermain secara terus-menerus dengan tujuan meningkatkan keterampilan agar dapat memenangkan permainan. Kemenangan yang diperoleh tidak hanya memberikan kepuasan pribadi, tetapi juga meningkatkan rank mereka, yang berimplikasi pada status sosial sebagai pemain game online. Selain itu, mereka juga mengungkapkan bahwa salah satu motivasi bermain adalah memperluas jaringan pertemanan dan mempererat hubungan sosial dengan sesama pemain. Di sisi lain, game online bagi mereka juga berfungsi sebagai sarana untuk mengalihkan perasaan negatif seperti stres, bosan, atau frustrasi.

Menariknya, para pemain game online di Cyber Online Zone menunjukkan adanya kemampuan self-control. Mereka mengakui mampu menentukan mana perilaku yang dapat membawa konsekuensi negatif, serta memiliki alternatif aktivitas lain ketika keinginan untuk bermain muncul, misalnya dengan olahraga atau bermain musik. Mereka juga menyatakan menyadari adanya dampak negatif game online, baik dari sisi akademik (kesulitan membagi waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas) maupun fisik (mudah lelah karena kurang tidur). Kesadaran tersebut mendorong mereka untuk mengurangi intensitas bermain game online dan lebih selektif dalam mengatur waktu.

Dengan demikian, hasil wawancara ini menunjukkan bahwa walaupun remaja memiliki dorongan tinggi untuk bermain game online, mereka juga mampu menggunakan self-control

untuk menyeimbangkan aktivitas bermain dengan kewajiban akademik serta menjaga kesehatan fisik. Hal ini sejalan dengan pandangan Baumeister, Vohs, dan Tice (2007) bahwa *self-control* merupakan kapasitas penting dalam mengatur perilaku dan emosi agar individu dapat mencapai tujuan jangka panjang tanpa terjebak dalam konsekuensi negatif dari perilaku impulsif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yaitu suatu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan atau memaparkan kondisi objek penelitian berdasarkan data numerik yang diperoleh dari responden melalui instrumen pengukuran psikologis. Pendekatan kuantitatif deskriptif dipilih karena sesuai untuk menjelaskan tingkat *self-control* pada remaja gamers game online di Kecamatan Medan Marelan secara sistematis, faktual, dan akurat berdasarkan data yang terkumpul (Sugiyono, 2017).

Subjek penelitian ini adalah remaja yang aktif bermain game online dan berdomisili di Kecamatan Medan Marelan. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 45 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2017), *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, yaitu memilih subjek yang dianggap paling mengetahui atau paling relevan dengan tujuan penelitian. Dengan demikian, sampel dipilih berdasarkan kriteria: (1) remaja yang berdomisili di Kecamatan Medan Marelan, (2) aktif bermain game online dalam kurun waktu minimal tiga bulan terakhir, dan (3) bersedia menjadi responden penelitian.

Instrumen pengumpulan data menggunakan skala psikologis berbasis model Likert. Skala disusun berdasarkan aspek *self-control* yang dikemukakan oleh Averill (dalam Ghufuron & Risnawati, 2014), yaitu:

- a) Kontrol perilaku (*behavioral control*) – kemampuan merespons situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat, baik dengan menghindari, menunda, maupun mengurangi intensitas rangsangan.
- b) Kontrol kognitif (*cognitive control*) – kemampuan menafsirkan situasi dengan cara yang lebih positif serta melakukan penilaian (*appraisal*) untuk mengurangi beban emosional.
- c) Kontrol keputusan (*decisional control*) – kemampuan menentukan pilihan tindakan secara mandiri sesuai dengan pertimbangan individu.

Skala Likert yang digunakan memiliki empat kategori jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor yang diperoleh dari jawaban responden kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkat *self-control*, yakni tinggi, sedang, dan rendah.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan teknik *frequencies analysis*. Analisis ini digunakan untuk menggambarkan distribusi data pada variabel demografis, yaitu usia responden dan lama bermain game online, serta untuk melihat distribusi tingkat *self-control* remaja berdasarkan kategori (tinggi, sedang, rendah).

Selain itu, uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan teknik koefisien Alpha Cronbach untuk mengetahui konsistensi internal dari skala yang digunakan. Menurut Azwar (2016), instrumen penelitian dikatakan reliabel apabila memiliki koefisien reliabilitas minimal 0,70. Dengan demikian, pengujian reliabilitas dalam penelitian ini bertujuan untuk memastikan bahwa skala *self-control* memiliki konsistensi yang baik dalam mengukur variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat *self-control* pada remaja gamers game online di Kecamatan Medan Marelan. Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap data yang diperoleh dari **45 responden**, diperoleh gambaran umum mengenai tingkat *self-control* yang dimiliki oleh subjek penelitian.

Analisis Statistik Deskriptif

Data diolah dengan mengacu pada pendekatan kategorisasi berdasarkan nilai mean hipotetik, mean empirik, dan standar deviasi. Nilai mean hipotetik untuk variabel *self-control*



adalah sebesar **58**, yang diperoleh dari nilai tengah skala berdasarkan asumsi empat pilihan jawaban (*skala Likert* 1–4) pada total item yang digunakan.

Adapun nilai mean empirik berdasarkan data aktual yang diperoleh dari 45 responden adalah sebesar **70,91**, dengan standar deviasi sebesar **7,02**. Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata skor *self-control* responden berada jauh di atas nilai teoretis, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas remaja gamers memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik.

Kategorisasi Tingkat Self-Control

Penentuan kategori tingkat *self-control* dalam penelitian ini mengacu pada klasifikasi rentang skor yang telah ditetapkan, yaitu:

- Tinggi: > 69
- Sedang: 47–69
- Rendah: ≤ 46

Berdasarkan klasifikasi tersebut, diperoleh hasil bahwa:

- 28 responden (62%) **berada pada kategori tinggi**,
- 17 responden (38%) **berada pada kategori sedang**,
- 0 responden (0%) **berada pada kategori rendah**.

Dalam konteks teori *self-control* yang dikemukakan Averill (dalam Ghufroon & Risnawati, 2014), hasil ini mencerminkan bahwa sebagian besar responden mampu:

- Mengatur perilaku (*behavioral control*) dalam menentukan kapan dan bagaimana mereka bermain game.
- Melakukan penilaian kognitif (*cognitive control*) dengan menafsirkan aktivitas bermain game sebagai sarana hiburan, bukan sebagai beban.
- Membuat keputusan (*decisional control*) secara tepat mengenai prioritas antara bermain game dengan aktivitas lain seperti belajar atau kegiatan sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Putra (2020) yang menjelaskan bahwa remaja yang memiliki *self-control* tinggi mampu membatasi waktu bermain game online sehingga tidak mengganggu kewajiban akademik maupun interaksi sosial. Selain itu, penelitian oleh Hasanah (2021) juga menunjukkan bahwa meskipun bermain game online berpotensi menyebabkan perilaku adiktif, adanya kemampuan pengendalian diri dapat menjadi faktor protektif yang penting.

Analisis Statistik Deskriptif Tambahan

Selain analisis utama terhadap variabel *self-control*, penelitian ini juga melakukan deskripsi terhadap variabel **usia** dan **lama bermain game online** sebagai konteks tambahan.

a. Karakteristik Usia Responden

Subjek penelitian memiliki rentang usia antara **16 hingga 25 tahun**, dengan rata-rata sebesar **21,24 tahun**. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori remaja akhir hingga dewasa awal. Menurut Santrock (2012), fase perkembangan ini ditandai dengan eksplorasi identitas, kemandirian, serta peningkatan kapasitas kognitif dalam mengambil keputusan, sehingga faktor *self-control* menjadi aspek penting yang dapat memengaruhi perilaku bermain game online.

b. Lama Bermain Game Online

Durasi bermain game online responden bervariasi antara **4 bulan hingga 8 tahun**, dengan distribusi dominan pada kisaran **3–5 tahun**. Temuan ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengalaman bermain game yang cukup panjang, yang memungkinkan terbentuknya kebiasaan dan strategi regulasi diri dalam mengatur aktivitas bermain.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan nilai rata-rata *self-control* lebih tinggi pada kelompok dengan pengalaman bermain moderat (4–5 tahun). Misalnya, kelompok remaja yang telah bermain selama **4 tahun** mencatatkan mean *self-control* sebesar **73,78**, sementara kelompok dengan durasi **5 tahun** menunjukkan mean sebesar **71,33**.

Sebaliknya, nilai **self-control** cenderung lebih rendah pada kelompok dengan durasi bermain yang sangat singkat maupun yang sangat panjang tanpa variasi aktivitas lain. Contohnya, responden dengan durasi bermain 8 bulan mencatatkan mean sebesar 58, dan kelompok usia **25 tahun** menunjukkan rata-rata *self-control* lebih rendah dibandingkan usia lainnya. Temuan ini mendukung teori bahwa pengalaman moderat dapat meningkatkan keterampilan regulasi diri, sedangkan pengalaman yang terlalu sedikit atau terlalu lama tanpa keseimbangan aktivitas dapat berdampak negatif (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).

Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas skala *self-control* menggunakan metode Cronbach's Alpha menghasilkan nilai koefisien sebesar 0,857. Berdasarkan kriteria yang dikemukakan oleh Nunnally & Bernstein (1994), nilai di atas 0,80 menunjukkan bahwa skala memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan untuk mengukur konstruk psikologis yang dimaksud. Dengan demikian, hasil interpretasi terhadap skor responden dalam penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

a. Tingkat Self-Control Remaja Gamers

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja gamers game online di Kecamatan Medan Marelan memiliki tingkat *self-control* yang tinggi (62%), sementara 38% berada pada kategori sedang, dan tidak ada responden yang termasuk dalam kategori rendah. Temuan ini cukup menarik karena secara umum, persepsi masyarakat masih sering mengaitkan aktivitas bermain game online dengan perilaku impulsif, kecanduan, serta penurunan kontrol diri. Namun, data penelitian ini justru mengindikasikan bahwa bermain game online tidak selalu identik dengan dampak negatif, melainkan dapat berjalan beriringan dengan kemampuan regulasi diri yang adaptif.

b. Self-Control sebagai Kapasitas Regulasi Diri

Menurut Ghufuron dan Risnawita (2010), kontrol diri merupakan kapasitas individu untuk mengelola dorongan internal, menunda kepuasan, serta mengarahkan perilaku demi tercapainya tujuan jangka panjang. Dengan demikian, remaja yang memiliki *self-control* tinggi akan mampu membuat keputusan yang tepat mengenai kapan harus bermain game dan kapan harus berhenti, serta dapat mengendalikan reaksi emosional selama permainan. Hal ini penting karena dalam konteks permainan online, sering terjadi situasi yang memicu emosi, seperti kekalahan, provokasi dari pemain lain, atau keinginan untuk terus melanjutkan permainan.

c. Self-Control sebagai Faktor Protektif

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil studi Fazeli et al. (2020), yang menekankan bahwa *self-control* berfungsi sebagai faktor protektif terhadap kecenderungan adiktif dalam bermain game online. Remaja dengan kontrol diri tinggi cenderung mampu menyeimbangkan kebutuhan hiburan dengan tanggung jawab akademik maupun sosial. Dengan kata lain, keberadaan kontrol diri yang baik memungkinkan aktivitas bermain game tidak berkembang menjadi perilaku adiktif yang merugikan, melainkan menjadi salah satu bentuk rekreasi yang sehat.

d. Konteks Pengalaman Bermain

Lebih jauh, dalam penelitian ini mayoritas responden telah memiliki pengalaman bermain game online selama 3–5 tahun. Meski durasi ini cukup panjang, para remaja tetap mampu menjaga keseimbangan perilaku bermainnya. Fenomena ini menunjukkan bahwa pengalaman bermain dalam jangka waktu lama tidak serta-merta menurunkan *self-control*, melainkan dapat beriringan dengan kemampuan regulasi diri yang matang, terutama ketika individu sudah terbiasa menetapkan batasan dalam aktivitasnya.

Faktor Internal dan Eksternal dalam Kontrol Diri

Selain kapasitas individu, faktor lain yang turut mempengaruhi tingginya kontrol diri remaja adalah dukungan sosial, pengaruh keluarga, pendidikan karakter di sekolah, serta kesadaran diri terhadap konsekuensi bermain game secara berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa *self-control* tidak hanya lahir dari kemampuan internal, tetapi juga terbentuk melalui

interaksi dengan sistem pendukung eksternal yang kuat. Dukungan keluarga, misalnya, dapat menciptakan regulasi perilaku yang sehat melalui pengawasan, komunikasi, serta pemberian batasan yang jelas. Begitu pula, pendidikan karakter di sekolah turut berperan dalam menanamkan nilai disiplin, tanggung jawab, dan manajemen waktu.

Adapun kelompok remaja yang berada pada kategori sedang (38%) tetap perlu mendapat perhatian khusus. Kelompok ini mengindikasikan kontrol diri yang masih fluktuatif sehingga rentan dipengaruhi oleh tekanan lingkungan, ajakan teman sebaya, maupun kondisi emosional tertentu. Tanpa adanya edukasi atau penguatan regulasi diri secara berkelanjutan, kelompok ini berpotensi mengalami penurunan kontrol diri hingga masuk kategori rendah. Oleh karena itu, intervensi berbasis keluarga, sekolah, maupun komunitas sebaya menjadi penting agar mereka tidak terjebak dalam pola bermain yang maladaptif.

Validitas Instrumen dan Representasi Responden

Dari sisi metodologis, penelitian ini menggunakan skala *self-control* dengan reliabilitas yang sangat baik ($\alpha = 0,857$). Hal ini memberikan keyakinan bahwa data yang diperoleh dapat diinterpretasikan secara konsisten dan valid. Selain itu, distribusi usia responden yang relatif merata pada rentang **16–25 tahun** memperkuat representasi hasil, karena mencakup fase remaja akhir hingga dewasa awal. Fase perkembangan ini merupakan periode penting dalam pembentukan identitas, regulasi emosi, serta kemampuan membuat keputusan yang berdampak pada pola bermain game online.

SIMPULAN

Mayoritas remaja gamers memiliki tingkat *self-control* yang tinggi. Sebanyak 62% responden berada pada kategori tinggi, 38% berada pada kategori sedang, dan tidak ada responden yang masuk kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas bermain game online tidak selalu identik dengan perilaku impulsif atau adiktif, melainkan dapat berjalan seiring dengan kemampuan regulasi diri yang adaptif.

Rata-rata skor *self-control* responden ($M = 70,91$; $SD = 7,02$) berada di atas nilai teoretis. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja mampu mengatur perilaku, menafsirkan aktivitas bermain secara positif, serta membuat keputusan yang tepat mengenai prioritas antara hiburan dengan tanggung jawab akademik maupun sosial.

Pengalaman bermain game online berpengaruh terhadap variasi tingkat *self-control*. Responden dengan pengalaman moderat (3–5 tahun) menunjukkan rata-rata kontrol diri lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki durasi bermain sangat singkat maupun sangat panjang. Hal ini mendukung teori bahwa pengalaman yang seimbang dapat memperkuat keterampilan regulasi diri.

Faktor internal dan eksternal turut berperan dalam membentuk kontrol diri remaja. Selain kapasitas individu untuk mengelola dorongan dan emosi, dukungan keluarga, pengaruh lingkungan sosial, serta pendidikan karakter di sekolah menjadi penopang penting dalam menjaga keseimbangan perilaku bermain.

Instrumen penelitian memiliki reliabilitas yang sangat baik ($\alpha = 0,857$). Hal ini memastikan bahwa hasil pengukuran tingkat *self-control* dapat diinterpretasikan secara konsisten dan valid.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran bahwa keterlibatan dalam aktivitas game online tidak selalu berdampak negatif, melainkan dapat dikelola secara sehat jika individu memiliki kemampuan *self-control* yang baik serta ditunjang oleh lingkungan sosial yang mendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., ... & Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 136(2), 151–173. <https://doi.org/10.1037/a0018251>
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.



- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Chaplin, J. P. (2004). *Kamus lengkap psikologi* (Terj. Kartini Kartono). Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus lengkap psikologi* (Edisi revisi). Jakarta: Rajawali Pers.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Eichenbaum, A., Kattner, F., Bradford, D., Gentile, D. A., & Chory, R. M. (2015). The role of game genres and the development of cognitive skills. *Computers in Human Behavior*, 50, 96–103. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.047>
- Fazeli, S., Mohammadi Zeidi, I., Lin, C. Y., Namdar, P., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). Depression, anxiety, and stress mediate the associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100307. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100307>
- Fazeli, S., Zeidi, I. M., Lin, C. Y., Namdar, P., Griffiths, M. D., Ahorsu, D. K., & Pakpour, A. H. (2020). Depression, anxiety, and stress mediate the associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100307. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100307>
- Ghufron, M. N. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Griffiths, M. D., & Hussain, Z. (2009). The attitudes, experiences, and behaviors of online gamers: A national survey. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 1(1), 37–48.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & King, D. L. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 308–318. <https://doi.org/10.2174/157340012803520414>
- Hamari, J., & Keronen, L. (2017). Why do people play games? A meta-analysis. *International Journal of Information Management*, 37(3), 125–141. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2017.01.006>
- Hardanti, A. (2013). *Hubungan intensitas bermain game online dengan motivasi belajar siswa*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Hasanah, N. (2021). Hubungan self-control dengan kecenderungan adiksi game online pada remaja. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 8(2), 102–112.
- Heske, A. (2018). *Psikologi remaja dan game online*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kurniawan, A. (2020). Dampak game online terhadap perilaku sosial remaja di era digital. *Jurnal Sosial Humaniora*, 11(1), 45–56.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Nasrullah, R. (2017). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Prasetyo, A. D. (2018). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 112–120.
- Putra, R. A. (2020). Self-control dan perilaku bermain game online pada remaja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 35–44.
- Rachmawati, N. (2018, 3 April). Jumlah gamer Indonesia capai 34 juta orang. *Kompas.com*. <https://tekno.kompas.com>
- Rollings, A., & Adams, E. (2003). *Andrew Rollings and Ernest Adams on game design*. New Riders.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Trihendrawan, F. (2018, 15 November). Gamer mobile Indonesia capai 60 juta pemain. *Liputan6.com*. <https://www.liputan6.com>

- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772–775.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Yee, N. (2016). *The Proteus paradox: How online games and virtual worlds change us—And how they don't*. Yale University Press.

