

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

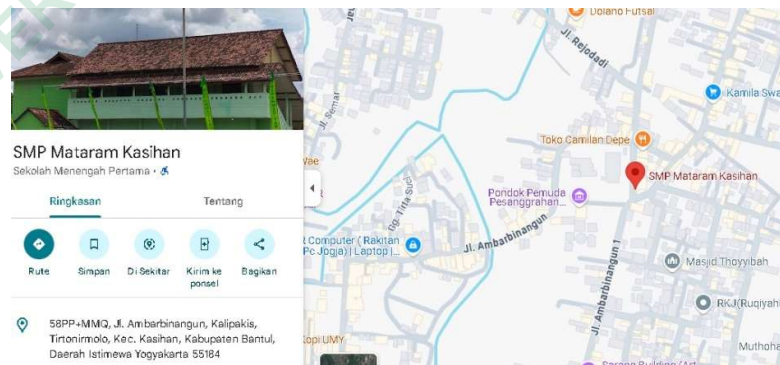
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Mataram yang terletak di Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMP Mataram merupakan salah satu sekolah swasta yang memiliki peran aktif dalam mendukung kemajuan pendidikan, khususnya di wilayah Bantul. Secara geografis, sekolah ini berada di lingkungan yang strategis dan mudah dijangkau oleh peserta didik, dengan akses transportasi yang memadai. Berdasarkan data profil sekolah tahun ajaran 2024/2025, SMP Mataram memiliki jumlah siswa sebanyak 310 orang yang terdiri dari kelas VII hingga IX, dengan proporsi siswa laki-laki dan perempuan yang relatif seimbang.

SMP Mataram Kasihan memiliki visi untuk membentuk siswa yang beriman, berilmu, dan berkarakter. Dalam upaya mencapai visi tersebut, sekolah ini juga menekankan pentingnya pendidikan karakter, pengembangan *soft skill*, serta penerapan teknologi informasi secara bijak di kalangan peserta didik.

Berikut adalah denah SMP Mataram Kasihan,

Gambar SMP Mataram Kasihan



Gambar 4. 1 Denah SMP Mataram Kasihan

Berdasarkan ketentuan yang berlaku di SMP Mataram Kasihan, siswa hanya diperbolehkan membawa dan menggunakan handphone pada hari Jumat. Adapun pada hari Senin hingga Kamis, siswa tidak diperkenankan membawa handphone ke lingkungan sekolah. Kebijakan ini diterapkan sebagai upaya untuk meningkatkan fokus belajar siswa, mencegah penyalahgunaan perangkat elektronik selama kegiatan pembelajaran, serta mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif dan bebas dari distraksi teknologi.

2. Gambaran Karakteristik Responden Penelitian

Hasil distribusi frekuensi katakarakteristik responden dalam penelitian ini, dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=166)

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	97	58,4
	Perempuan	69	41,6
2.	Usia		
	13 Tahun	44	26,5
	14 Tahun	64	38,6
	15 Tahun	52	31,3
	16 Tahun	6	3,6
3.	Jenis <i>Game</i>		
	<i>Mobile Legends</i>	67	40,4
	<i>Honor of Kings</i>	6	3,6
	<i>PUBG</i>	10	6,0
	<i>Free Fire</i>	34	20,5
	<i>Robox</i>	21	12,7
	<i>Block Blass</i>	12	7,2
	<i>Subway Surf</i>	4	2,4
	<i>Game lainnya</i>	12	7,2
4.	Media / Perangkat		
	<i>Handphone</i>	160	96,4
	Lamptop/Komputer	4	2,4
	Tablet	2	1,2
5.	Tempat Bermain		
	Rumah	144	86,7
	Warnet	3	1,8
	Sekolah	7	4,2
	<i>Cafe / Tongkrongan</i>	12	7,2
Total		166	100

Sumber: Data Primer, 2025

Dari tabel 4.1 diatas terlihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 97 orang (58,4%), usia 14 tahun sebanyak 64 orang (38,6%), jenis *game* Mobile legend sebanyak 67 orang (40,6%) , media / perangkat menggunakan handphone sebanyak 160 orang (96,4%), dan tempat bermain sebagian besar di rumah sebanyak 144 orang (86,7%).

3. Gambaran *Self Management* pada Remaja SMP Mataram Kasihan

Hasil distribusi frekuensi gambaran *self management* pada remaja SMP Mataram Kasihan dalam penelitian ini, dapat dilihat pada berikut:

Tabel 4. 2 Gambaran *Self Management* pada remaja SMP Mataram Kasihan n (n=166)

Kategori <i>Self Management</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	23	13,9
Sedang	122	73,5
Tinggi	21	12,7
Total	166	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar *Self Management* pada remaja SMP Mataram Kasihan masuk kedalam kategori sedang yaitu sebanyak 122 responden (73,5%).

4. Gambaran Kecanduan *Game Online* pada Remaja SMP Mataram Kasihan

Hasil distribusi frekuensi gambaran kecanduan *game online* pada remaja SMP Mataram Kasihan dalam penelitian ini, dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4. 3 Gambaran kecanduan *Game Online* pada remaja SMP Mataram Kasihan (n=166)

Kategori kecanduan <i>Game Online</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	29	17,5
Sedang	114	68,7
Tinggi	23	13,9
Total	166	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar tingkat kecanduan *Game Online* pada remaja SMP Mataram Kasihan masuk kedalam kategori sedang yaitu sebanyak 114 responden (68,7%).

5. Hubungan Antara *Self Management* dan Kecanduan *Game Online* Pada Remaja SMP Mataram Kasihan

Tabel 4. 4 Hasil Uji *Somers* Hubungan *self management* dan kecanduan *game online* pada remaja SMP Mataram Kasihan Yogyakarta (n = 166)

		Kecanduan <i>Game Online</i>						Total	<i>f</i>	<i>p</i>	
		Rendah		Sedang		Tinggi					
		n	%	n	%	n	%				
<i>Self Management</i>	Rendah	1	4,3	13	56,5	9	39,1	23	13,9	-0,238	0,003
	Sedang	22	18,0	88	72,1	12	9,8	122	73,5		
	Tinggi	6	28,6	13	61,9	2	9,5	21	12,6		
Total		20	12	121	72,9	25	15,1	166	100		

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel di atas, responden dengan *self management* rendah cenderung mengalami kecanduan *game online* pada tingkat sedang 13 orang (56,5%). Responden dengan *self management* sedang sebagian besar mengalami kecanduan *game online* pada tingkat sedang dengan jumlah 88 orang (72,1%). Responden dengan *self management* tinggi mayoritas juga berada pada tingkat kecanduan sedang sebanyak 13 orang (61,9%).

Diketahui nilai signifikansi ($p=0,003$) < 0,05 maka artinya ada hubungan yang signifikan / ada hubungan antara variabel *Self management* dan variabel Kecanduan *game online*. Kemudian diperoleh angka koefisien korelasi sebesar -0,238 artinya tingkat kekuatan korelasi atau hubungannya sangat lemah. dan arah korelasinya negatif, yang berarti semakin tinggi *self management*, maka kecanduan *game online* semakin rendah.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun sebanyak 64 orang (38,6%). Data ini menunjukkan bahwa usia 14 tahun merupakan masa puncak keterlibatan dalam aktivitas *game online*. Temuan ini konsisten dengan studi yang dilakukan di Kota Kupang, yang melaporkan bahwa remaja berusia 12–15 tahun memiliki persentase kecanduan *game online* tertinggi (39 dari 199 responden atau 8 %) dibandingkan kelompok usia lain (Dananjaya *et al.*, 2022). Hal ini memperkuat karakteristik usia dominan dalam penelitian Anda, yaitu 14 tahun fase di mana remaja sedang mengalami perubahan signifikan secara psikologis dan sosial.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 14 tahun disebabkan oleh fase perkembangan remaja awal, di mana individu sedang berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan pencarian identitas diri, meningkatnya kebutuhan akan pengakuan sosial, serta tingginya rasa ingin tahu terhadap dunia digital dan hiburan daring seperti *game online*. Berdasarkan temuan di lapangan, usia ini merupakan periode ketika remaja mulai mendapatkan akses lebih luas terhadap perangkat digital secara mandiri, baik melalui ponsel pribadi maupun komputer, tanpa pengawasan ketat dari orang tua (Iman *et al.*, 2022).

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 97 orang (58,4 %). Hal ini menunjukkan bahwa remaja laki-laki lebih dominan dalam keterlibatan aktivitas *game online*. Temuan ini sejalan dengan sejumlah penelitian terdahulu. Dalam studi di SMP Kota Medan, Rangkuti *et al.*, (2023) menemukan bahwa siswa laki-laki memiliki tingkat kecanduan *game online* lebih tinggi

dibandingkan perempuan. Demikian pula, Aulia *et al.*, (2024) melaporkan bahwa intensitas bermain *game online* pada siswa laki-laki secara signifikan berkorelasi dengan munculnya perilaku agresif. Temuan ini mendukung karakteristik responden dalam penelitian ini, di mana proporsi laki-laki yang lebih besar menunjukkan kecenderungan lebih tinggi terhadap penggunaan *game online* yang berlebihan.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki dapat dijelaskan oleh kecenderungan remaja laki-laki yang lebih tertarik pada aktivitas berbasis teknologi dan kompetisi, seperti *game online*, dibandingkan dengan remaja perempuan. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa laki-laki lebih banyak mengakses perangkat digital untuk bermain *game* sebagai bentuk hiburan dan interaksi sosial bersama teman sebaya, sementara perempuan lebih cenderung menggunakan teknologi untuk aktivitas komunikasi atau hiburan yang bersifat sosial dan emosional (Firdausya, 2021).

c. Jenis Game

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar jenis *game Mobile legends* sebanyak 67 orang (40,6%). Data ini mengindikasikan bahwa jenis *game multiplayer online battle arena* (MOBA) seperti *Mobile Legends* dan *shooter games* seperti *Free Fire* menjadi jenis permainan yang paling banyak diminati oleh remaja. Popularitas *game-game* ini kemungkinan besar disebabkan oleh fitur kompetisi, kerja sama tim, dan akses yang mudah melalui perangkat seluler.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Prasetyo, (2021), yang menemukan bahwa *Mobile Legends* merupakan *game online* yang paling banyak dimainkan oleh siswa SMP di wilayah Yogyakarta. *Mobile Legends* memang merupakan *game* yang paling laris di Indonesia, dan data dari *Statista.com* disebutkan bahwa *game* ini memiliki lebih dari 27 juta unduhan. Data tersebut menunjukkan jumlah unduhan gabungan dari *Google Play Store* dan *Apple App Store* (Statistica, 2025).

Temuan dalam penelitian ini selaras dengan penelitian kualitatif di Sulawesi Utara yang menemukan bahwa faktor utama kecanduan *Mobile Legends* pada remaja antara lain “grafis menarik, tantangan rank, dan waktu bermain yang terus meningkat” (Ericson & Suherman, 2024). Studi tersebut menyoroti bagaimana game ini menjadi “rutinitas yang dimainkan secara terus menerus dengan intensitas tinggi” (Amran *et al.*, 2020).

Penelitian lain yang mendukung hasil ini adalah studi oleh Mubarak & Suklani, (2023), yang menunjukkan bahwa *Mobile Legends* merupakan salah satu *game online* paling populer di kalangan remaja SMP di Indonesia. Game ini dinilai menarik karena bersifat kompetitif dan dapat dimainkan secara gratis di hampir semua jenis *handphone*. Selain itu, sistem interaksi antar pemain yang bersifat *real-time* juga memperkuat ikatan sosial antar remaja dalam dunia maya. Temuan ini memperkuat anggapan bahwa game yang berbasis tantangan, aksi, dan kerja sama tim cenderung lebih diminati oleh remaja laki-laki.

d. Media

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden di SMP Mataram Kasihan menggunakan *handphone* sebagai media utama untuk bermain *game online*, yaitu sebanyak 160 orang (96,4%). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Faizal, Ulfa, & Naryoso, (2024) menunjukkan bahwa tercatat ada sekitar 170 juta orang di Indonesia yang bermain *game online* melalui berbagai platform, namun ponsel pintar mendominasi dengan 84% pengguna bermain *game* menggunakan *smartphone*.

Data ini mengindikasikan bahwa *handphone* merupakan perangkat yang paling dominan digunakan oleh remaja dalam mengakses *game online*, terutama karena sifatnya yang portabel, praktis, dan terjangkau. Penggunaan *handphone* yang tinggi di kalangan remaja juga mencerminkan tren digitalisasi yang semakin melekat dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh I. P. Sari *et al.*, (2020), yang menunjukkan bahwa lebih dari 90% remaja di sekolah menengah pertama menggunakan handphone untuk bermain *game online*. Mereka mengemukakan bahwa perkembangan teknologi *smartphone*, ditambah dengan kemudahan akses internet dan banyaknya pilihan aplikasi *game gratis*, menjadikan *handphone* sebagai sarana utama bermain *game*. Penelitian ini memperkuat bukti bahwa perangkat genggam saat ini menjadi media utama dalam aktivitas digital remaja, termasuk dalam konteks hiburan.

Disisi lain, studi nasional juga menyampaikan bahwa hampir seluruh remaja pemain *game online* menggunakan *mobile data* dari *smartphone* mereka (95 %), yang mendukung aksesibilitas tanpa batas waktu atau lokasi (Surbakti & Rafiyah, 2023).

e. Tempat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden bermain *game online* di rumah, yaitu sebanyak 144 orang (86,7%). Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Surbakti & Rafiyah, (2023) yang melaporkan 81,3 % remaja lebih sering bermain di rumah daripada di warnet atau ruang publik lainnya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dan Suryani (2021), yang menyatakan bahwa lebih dari 80% remaja bermain *game online* di rumah karena faktor kenyamanan, privasi, dan aksesibilitas yang tinggi. Dalam penelitian tersebut, disebutkan bahwa penggunaan perangkat pribadi seperti *ponsel pintar* dan *laptop* memungkinkan remaja untuk mengakses *game* tanpa batas waktu yang ketat, terutama jika tidak ada kontrol dari orang tua. Hasil ini menguatkan temuan di SMP Mataram Kasihan, di mana sebagian besar responden juga memilih rumah sebagai tempat bermain *game*.

Menurut teori perilaku digital remaja terbaru yang dikemukakan oleh Twenge *et al.*, (2020), tempat bermain *game* sangat berkaitan dengan lingkungan sosial, ketersediaan fasilitas digital, serta kontrol

dari pihak keluarga. Bermain di rumah bisa menjadi faktor protektif jika didukung dengan pengawasan orang tua dan adanya rutinitas yang terstruktur.

2. Gambaran *Self Management* pada Remaja SMP Mataram Kasihan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden di SMP Mataram Kasihan memiliki tingkat *self management* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 119 responden (71,7%). Sementara itu, sebanyak 14 responden (8,4%) berada pada kategori rendah dan hanya 33 responden (19,9%) yang memiliki *self management* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di sekolah tersebut memiliki kemampuan pengelolaan diri yang belum optimal, meskipun sudah menunjukkan arah positif dalam mengontrol perilaku, waktu, serta tanggung jawab terhadap kegiatan sehari-hari, termasuk penggunaan gadget dan aktivitas bermain *game online*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian Setyowati, Suardiman, & Lestari, (2023) yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pundong. Penelitian tersebut menemukan bahwa mayoritas siswa juga memiliki tingkat *self management* pada kategori sedang.

Temuan serupa juga diungkapkan oleh Maulida *et al.*, (2024) dalam penelitiannya terhadap siswa SMP Muhammadiyah 1 Gresik, yang menunjukkan bahwa profil awal *self management* para siswa sebagian besar berada pada kategori sedang. Penelitian ini menyoroti bahwa kemampuan pengelolaan diri pada remaja SMP belum sepenuhnya berkembang dengan baik, namun menunjukkan kecenderungan positif untuk ditingkatkan, khususnya dalam hal disiplin belajar dan pengaturan waktu. Hal ini mengindikasikan bahwa *self management* pada remaja memang umumnya belum optimal, namun memiliki potensi untuk ditingkatkan melalui pendekatan yang tepat. Persamaan hasil ini memperkuat bahwa kategori sedang merupakan tingkat dominan *self management* di kalangan siswa

SMP, yang menjadi fase kritis dalam perkembangan kontrol diri terhadap berbagai bentuk stimulus, termasuk penggunaan *game online*.

Menurut Jannah *et al.*, (2023) dalam kajian literatur sistematis mengenai *development of adolescent self-control, self-management* atau pengelolaan diri didefinisikan sebagai kemampuan remaja dalam mengendalikan tindakan, emosi, serta pikiran secara sadar untuk mengambil keputusan positif dalam kehidupan sehari-hari. Dalam teori ini, komponen seperti *self-motivation, self-organization, dan self-control* menjadi fundamental dalam membentuk kontrol diri yang efektif pada remaja.

Berdasarkan hasil analisis kuesioner, diperoleh skor tertinggi pada butir pertanyaan nomor 45, yaitu “Saya tetap mengerjakan aktivitas lain tanpa terganggu dengan adanya *game online*”. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan untuk melakukan pengendalian diri dalam mengatur prioritas aktivitas sehari-hari. Dengan kata lain, meskipun *game online* memiliki daya tarik yang tinggi, responden masih dapat membagi waktu sehingga kegiatan penting seperti belajar, membantu orang tua, maupun aktivitas sosial tetap terlaksana. Temuan ini memperlihatkan bahwa aspek self management pada sebagian besar remaja masih berfungsi dengan baik, khususnya dalam hal pengaturan waktu dan prioritas.

Skor terendah terdapat pada butir pertanyaan nomor 34, yaitu “Saya berbohong kepada orang tua sudah mengerjakan tugas ketika saya ingin bermain *game online*”. Hasil ini menunjukkan bahwa perilaku tidak jujur akibat dorongan bermain game online jarang terjadi pada responden. Hal tersebut dapat diartikan bahwa remaja di SMP Mataram Kasihan cenderung masih memegang nilai kejujuran dan menjaga kepercayaan orang tua, meskipun mereka juga memiliki kebiasaan bermain *game online*. Rendahnya skor pada pernyataan ini memberikan gambaran bahwa faktor kejujuran dan keterbukaan masih cukup kuat dimiliki oleh responden, sehingga kecenderungan manipulasi perilaku demi bermain *game online* relatif rendah.

3. Gambaran Kecanduan *Game Online* pada Remaja SMP Mataram Kasihan.

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Mataram Kasihan, mayoritas siswa (121 responden atau 72,9%) termasuk ke dalam kategori kecanduan *game online* sedang, sementara 20 siswa (12%) berada di kategori rendah dan 25 siswa (15,1%) masuk kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mulai menunjukkan tanda-tanda penggunaan *game* secara berlebihan, meski belum pada level yang ekstrem. Pola ini mencerminkan kebutuhan intervensi khusus di fase sedang untuk mencegah lonjakan ke tingkat kecanduan yang lebih tinggi.

Kondisi ini sejalan dengan temuan Rangkuti *et al.*, (2020) Penelitian tersebut menemukan bahwa lebih dari 22% siswa termasuk pada kategori kecenderungan kecanduan *game online* sedang, dan tambahan hampir 6% berada pada kategori berat. Distribusi kategori yang dominan berada di level sedang ini memperkuat fakta bahwa fase kecanduan sedang lazim ditemukan pada remaja SMP.

Selain itu, penelitian di SMP Negeri 5 Kota Jambi Wijaya, (2024) memperlihatkan bahwa sekitar 60,7% siswa memiliki tingkat kecanduan yang cukup kuat atau tinggi terhadap *game online*, yang juga menggambarkan fragmen yang tidak kecil dari populasi berada pada rentang sangat intensif. Meskipun proporsi sedang tidak diekspresikan persis sama, temuan ini tetap mempertegas bahwa sebagian besar siswa tidak berada di level rendah dan sebagian besar berada pada level menengah hingga tinggi, konsisten dengan kondisi SMP Mataram Kasihan.

Teori *GameFlow* menyoroti bahwa desain *game* yang menciptakan keterlibatan tinggi melalui *feedback*, tantangan terstruktur, dan aspek sosial memperkuat perilaku bermain terus menerus hingga masuk ke fase kecanduan menengah. Dalam konteks remaja, sistem limbik yang belum matang dan paparan stres kronis dapat menurunkan kemampuan kontrol

diri, sehingga mereka lebih rentan terhadap gangguan perilaku seperti *game addiction* (Fitri *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil analisis kuesioner, diketahui bahwa skor tertinggi terdapat pada nomor soal 45, yaitu pernyataan “saya tetap mengerjakan aktivitas lain tanpa terganggu dengan adanya *game online*”. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih mampu mengendalikan diri sehingga aktivitas penting, seperti belajar, membantu orang tua, maupun kegiatan sehari-hari lainnya, tidak sepenuhnya terhambat oleh keberadaan *game online*. Dengan demikian, aspek *self management* remaja dalam mengatur prioritas aktivitas dapat dikategorikan cukup baik. Sebaliknya, skor terendah terdapat pada nomor soal 1, yaitu pernyataan “saya selalu memikirkan *game online* setiap waktu”. Rendahnya skor pada butir ini mengindikasikan bahwa responden cenderung jarang berada pada kondisi di mana pikiran mereka sepenuhnya terfokus pada *game online*. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun remaja memiliki ketertarikan terhadap game, sebagian besar belum sampai pada tahap *preoccupation* atau ketergantungan yang berat. Secara keseluruhan, temuan ini menggambarkan bahwa remaja masih memiliki kemampuan *self management* yang relatif baik, khususnya dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas sehari-hari dengan bermain *game online*, meskipun pengaruh game tetap perlu diwaspadai agar tidak berkembang menjadi kecanduan.

4. Hubungan Antara *Self Management* dan Kecanduan *Game Online* pada remaja SMP Mataram Kasihan

Hasil uji korelasi Uji *Somers' d* dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,003, yang berarti $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self-management* dengan kecanduan *game online* pada remaja di SMP Mataram Kasihan. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar -0,238 menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat negatif dengan kekuatan korelasi yang tergolong sangat lemah. Korelasi negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi

tingkat *self-management* seorang remaja, maka semakin rendah tingkat kecanduan *game online* yang dialaminya, dan sebaliknya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bawamenewi & Syaim, (2025) yang menyatakan bahwa dilakukan di SMP Negeri 2 Medan, yang juga menemukan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dan tingkat kecanduan *game online* pada siswa. Hasil analisis data menunjukkan korelasi negatif yang kuat, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai r hitung sebesar $-0,718$ yang lebih besar dibandingkan nilai r tabel sebesar $0,312$ pada taraf signifikansi 5% . Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan siswa dalam mengendalikan diri, maka kecenderungan mereka terhadap kecanduan *game online* akan semakin rendah. Dengan demikian, kontrol diri terbukti menjadi faktor penting dalam menekan risiko kecanduan terhadap permainan daring di kalangan remaja.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Huda, (2021) yang menyatakan bahwa uji korelasi antara kecanduan *game online* dengan kontrol diri diperoleh bahwa $r = -0,646$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,005$). Hal ini mengungkapkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kontrol diri pada remaja. Semakin tinggi kecanduan *game online* maka semakin rendah kontrol diri dan sebaliknya semakin rendah tingkat kecanduan *game online* maka semakin tinggi kontrol diri pada individu.

Temuan ini diperkuat oleh hasil studi yang dilakukan oleh A. M. Sari & Astuti, (2020), yang meneliti kaitan antara kemampuan kontrol diri dengan tingkat kecanduan *game online* pada kalangan siswa. Dalam penelitian tersebut, ditemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kedua variabel, dengan nilai koefisien sebesar $-0,562$ ($p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi kemampuan siswa dalam mengontrol dirinya, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk mengalami kecanduan terhadap *game online*. Hasil ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam mencegah perilaku adiktif digital di kalangan remaja.

Terdapat beberapa faktor yang diduga menjadi penyebab terjadinya hubungan negatif yang signifikan dalam penelitian ini. Pertama, berkaitan dengan kemampuan mengendalikan dorongan atau *impulse control*. Berdasarkan pandangan Gillebaart, (2018), kontrol diri merupakan salah satu komponen dari regulasi diri pada individu. Remaja yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu menahan godaan untuk bermain *game online* secara berlebihan, menjalankan aktivitas harian yang lebih terstruktur, dan mengelola konflik internal secara lebih efisien dibandingkan mereka yang kontrol dirinya rendah (Nilsen et al., 2020). Dengan *impulse control* yang kuat, remaja dapat mengatur dorongan untuk mengejar kepuasan sesaat yang ditawarkan oleh *game online*, sehingga risiko kecanduan menjadi lebih kecil. Sebaliknya, rendahnya *impulse control* pada remaja sering kali memicu perilaku bermain game yang kompulsif dan berujung pada kecanduan.

Kedua, aspek disiplin diri atau *self-discipline* juga berperan penting. Individu dengan kontrol diri yang baik umumnya mampu membatasi dirinya dalam penggunaan *game online* agar tidak melampaui batas yang wajar (Afriwilda et al., 2020). Kemampuan ini tidak hanya mencakup pengendalian perilaku, tetapi juga melibatkan kontrol terhadap emosi dan dorongan internal lainnya. Remaja yang memiliki tingkat *self-discipline* yang baik akan lebih cermat dalam mempertimbangkan dampak dari keputusannya untuk bermain *game online* secara intensif. Mereka terbiasa berpikir sebelum bertindak, termasuk dalam mengatur waktu bermain. Mekanisme ini membuat mereka mampu mematuhi batasan durasi bermain yang telah mereka tetapkan sendiri, sehingga membantu mencegah perilaku bermain yang berlebihan. Sebaliknya, kurangnya disiplin diri dapat menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya potensi kecanduan *game online* di kalangan remaja.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan merupakan kelemahan atau hambatan yang ada dalam suatu penelitian yang dialami oleh seorang peneliti. Dalam penelitian ini ada beberapa hal yang menjadi hambatan. Dilihat dari hasil penelitian dan pembahasan, adapun keterbatasan yang dialami oleh peneliti saat melakukan penelitian yaitu saat proses pengumpulan data berlangsung, sebagian besar siswa hanya datang ke sekolah untuk keperluan pengembalian buku dan tidak mengikuti kegiatan belajar di kelas. Hal ini menyebabkan jumlah siswa yang dapat dijangkau secara langsung menjadi terbatas.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA