

Potret Kontrol Diri Pemain Game Online: Analisis Deskriptif Pada Kehidupan Sehari-hari

Self-Control Portrait of Online Game Players: A Descriptive Analysis of Everyday Life

Delicia Adriana Zahara⁽¹⁾, Nita Rohayati^(2*) & Devi Marganings Tyas⁽³⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 23 Agustus 2025; Direview: 30 September 2025; Diaaccept: 15 Desember 2025; Dipublish: 19 Desember 2025

*Corresponding author: nitarohayati@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Di era digital, game online menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja dan dewasa muda. Didukung kemajuan teknologi, game menawarkan pengalaman interaktif sekaligus ruang interaksi sosial, tempat pemain berkompetisi maupun berkolaborasi untuk meraih kemenangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kontrol diri pemain game online berdasarkan lima aspek psikologis, yaitu self-discipline, deliberate/non-impulsive, healthy habits, reliability, dan work ethic. Populasi tidak diketahui sehingga penentuannya menggunakan Cochran dan di dapatkan 385 Responden, Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan instrumen Brief Self-Control Scale (BSCS). Teknik analisis data menggunakan kuantitatif deskriptif dengan kategorisasi jenis kelamin, generasi, Pendidikan, status pekerjaan, status pekerjaan, jenis game. Penelitian ini menggunakan uji validitas dan normalitas, uji kategorisasi, uji beda. Hasil riset menunjukkan bahwa sebagian besar pemain game online dalam studi ini memiliki tingkat kontrol diri yang tergolong rendah. Jika dilihat dari lima aspek kontrol diri *self-discipline, deliberate/non-impulsive, healthy habits, reliability, and work ethic* sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk masing-masing aspek.

Kata Kunci: Game Online; Kecanduan Game; Kontrol Diri.

Abstract

In the digital era, online games have become an important part of the lives of teenagers and young adults. Supported by technological advances, games offer interactive experiences as well as social interaction spaces, where players compete and collaborate to achieve victory. This study aims to identify the level of self-control of online game players based on five psychological aspects, namely self-discipline, deliberate/non-impulsive, healthy habits, reliability, and work ethic. The population is unknown so the determination used Cochran and obtained 385 respondents. The research method used a descriptive quantitative approach with the Brief Self-Control Scale (BSCS) instrument. Data analysis techniques used descriptive quantitative with categorization of gender, generation, education, employment status, employment status, game type. This study used validity and normality tests, categorization tests, and difference tests. The results showed that most of the online game players in this study had a relatively low level of self-control. When viewed from the five aspects of self-control self-discipline, deliberate/non-impulsive, healthy habits, reliability, and work ethic most respondents were in the moderate category for each aspect.

Keywords: Online Games; Game Addiction; Self-Control.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i4.838>

Rekomendasi mensitisasi :

Zahara, D. A., Rohayati, N. & Tyas, D. M. (2025), Potret Kontrol Diri Pemain Game Online: Analisis Deskriptif Pada Kehidupan Sehari-hari. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (4): 1319-1329.

PENDAHULUAN

Dalam era digital, *game online* telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja dan dewasa muda. Didukung oleh kemajuan teknologi dan beragam platform, game semakin populer dan menghadirkan pengalaman interaktif yang menyatukan berbagai kalangan (Putri et al., 2023). *Game online* menjadi sarana interaksi sosial, di mana para *gamer* berkompetsi dan berkolaborasi dalam tim untuk meraih kemenangan melalui strategi bersama (Putra & Hartono, 2024).

Survei *GlobalWebIndex* (GWI) kuartal IV 2023 mencatat bahwa 95,3% pengguna internet Indonesia bermain *video games*, menjadikan Indonesia salah satu negara dengan persentase *gamer* tertinggi di dunia. Riset di Medan (2025) menemukan bahwa hampir 30% siswa SMP masuk dalam kategori kecanduan sedang hingga berat. Fenomena ini tidak hanya muncul dalam bentuk angka, tetapi juga tercermin pada kasus tragis seperti seorang pelajar berusia 17 tahun di Blitar yang bunuh diri diduga akibat kecanduan *game online* (Detik.com, 2025). Rendahnya kontrol diri berkaitan erat dengan kecanduan *game online* yang dilaporkan dialami oleh 90,37% remaja Indonesia (Fitriani et al., 2021). Dengan tingginya angka kecanduan, masih minim studi yang mendalami bagaimana kontrol diri berperan dalam kehidupan bermain game online di kalangan remaja Indonesia. Pemahaman yang komprehensif tentang kontrol diri dapat menjadi dasar bagi strategi intervensi yang efektif baik dalam bentuk edukasi, konseling, maupun kebijakan publik untuk membantu pemain profesional maupun kasual menyeimbangkan kegiatan bermain

dengan tanggung jawab akademik, sosial, dan pribadi

Riset oleh Fitriani et al. (2021) menemukan bahwa kontrol diri membantu remaja mengarahkan perilaku dan mengelola dorongan, sehingga mengurangi kecanduan *game online*. Studi oleh Putra et al. (2023) menunjukkan korelasi negatif signifikan adanya kontrol diri dan adiksi *game online*, artinya semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah adiksi. Riset yang dilakukan di Universitas Negeri Makassar menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif terhadap kecanduan game online, yang menegaskan peran pentingnya dalam mengurangi tingkat kecanduan tersebut (Lukman & Faradilla, 2021). Kecanduan *game online* berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, sosial, dan akademik remaja, terutama di Indonesia (Tobing, 2022). Berdasarkan berbagai temuan empiris dan tren tersebut, peneliti memilih untuk meneliti kontrol diri dalam kehidupan bermain *game online* karena isu ini semakin penting di tengah meningkatnya ketertarikan remaja dan dewasa muda terhadap *game online*.

Berdasarkan hasil angket pra-riset, diketahui bahwa sebagian besar responden bermain game online lebih dari dua kali dalam sehari dengan durasi lebih dari dua jam setiap sesi. Banyak responden mengaku mengalami kesulitan dalam mengendalikan waktu bermain, cenderung menunda tanggung jawab, serta merasa kesal apabila tidak dapat bermain. Alasan utama responden bermain game ialah sebagai bentuk hiburan dan untuk menghilangkan stres. Temuan ini memperkuat urgensi dilakukannya riset mengenai kontrol diri dalam aktivitas

bermain game online. Berdasarkan analisis di atas, tujuan riset antara lain yaitu mengidentifikasi tingkat kontrol diri pada pemain game online berdasarkan hasil pengukuran. Permasalahan ini menjadi penting untuk diteliti mengingat tingginya intensitas bermain game online di kalangan masyarakat yang dapat memengaruhi aspek kontrol diri, baik dalam kehidupan akademik, sosial, maupun psikologis.

Menurut Tangney et al. (2004) kontrol diri ialah kemampuan individu untuk mengatur dorongan, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang, individu dengan kontrol diri tinggi cenderung lebih stabil secara psikologis, memiliki hubungan yang sehat, dan mampu menyelesaikan konflik dengan baik. Selaras dengan pernyataan oleh Romadona dan Supriyatna (2019) menyebutkan bahwa kontrol diri ialah kemampuan mengatur perilaku untuk mencapai konsekuensi positif dan dapat dikembangkan dalam menghadapi situasi di lingkungan sekitar. Menurut Averill (dalam Pinasti & Khoirunnisa, 2022), kontrol diri ialah kompetensi yang dimiliki setiap remaja untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan, serta memilih aktivitas sesuai dengan keyakinannya. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri ialah kemampuan penting yang memungkinkan individu untuk mengatur perilaku, emosi, dan dorongan demi mencapai tujuan positif dan menghindari dampak negatif, termasuk dalam mengelola aktivitas seperti bermain game online.

Game online ialah permainan yang dimainkan melalui jaringan internet menggunakan perangkat seperti *smartphone*, komputer, atau tablet. Permainan ini memiliki daya tarik visual yang kuat, tantangan yang menantang, serta akses yang mudah, sehingga sangat digemari oleh berbagai kalangan, terutama remaja dan dewasa muda (Mertika & Mariana, 2020). Meskipun memberikan hiburan, beberapa riset (Rahma & Istiqomah, 2025; Kristanti et al., 2023; Nasution & Sa'adah, 2022; Putra et al., 2023) menunjukkan bahwa meskipun *game online* memberikan hiburan, penggunaan berlebihan dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, gangguan kesehatan fisik, masalah psikologis, serta kerugian finansial.

Di Indonesia, sebanyak 10,15% remaja menunjukkan indikasi kecanduan *game*, dengan durasi bermain mencapai 20–25 jam per minggu (Novrialdy, 2019). Kondisi ini diperparah oleh minimnya dukungan dari keluarga serta kemudahan akses terhadap teknologi, yang membuat kontrol terhadap penggunaan *game* menjadi lebih sulit (Abdi & Karneli, 2020). Menurut Smart (dalam Irawan, 2021), kebiasaan bermain *game* secara berlebihan dapat terbentuk terutama bila orangtua membiarkan game digunakan sebagai alat penenang anak.

Oleh karena itu, kontrol diri menjadi aspek penting yang harus dimiliki individu untuk membatasi durasi bermain, mengelola dorongan, serta menjaga keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab, guna meminimalkan dampak negatif dari *game online*.

METODE PENELITIAN

Riset ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Adapun variabel yang digunakan dalam riset ini ialah Kontrol Diri. Riset ini menggunakan alat ukur *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney et al. (2004) untuk mengukur tingkat kontrol diri. Skala ini terdiri dari 13 aitem yang dinyatakan dalam bentuk pernyataan dengan skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju). Hasil kuesioner akan diolah dengan bantuan perangkat lunak yaitu SPSS. Karena jumlah populasi tidak diketahui, maka penentuan jumlah sampel dalam riset menggunakan rumus Cochran dengan tingkat kepercayaan 95% dan *margin of error* 5% hasilnya 384,16 jika dibulatkan maka 385.

Dalam riset ini digunakan Teknik pengambilan data *non-probability sampling*, sampel diambil dengan cara individu dalam populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi bagian dari sampel.

Berdasarkan hasil uji validitas, diperoleh rentang nilai korelasi antara item dengan total skor sebesar 0,373 hingga 0,766, yang menunjukkan bahwa seluruh item dalam instrumen tergolong valid. Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,884, yang berarti instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi dan layak digunakan dalam riset ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Riset ini melibatkan responden yang ialah pemain game online dengan karakteristik demografi yang beragam, mencakup variasi dalam hal usia, jenis

kelamin, status pekerjaan, status pernikahan, dan *genre game*. Keragaman ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih representatif terkait tingkat kontrol diri dalam konteks penggunaan *game online*. Informasi lengkap mengenai karakteristik demografis responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Informasi Demografis

Deskripsi	Kategori	n	Percentase
Jenis	Laki-laki	282	73,2%
Kelamin	Perempuan	103	26,8%
Generasi	Milenial	24	6,2%
	Gen Z	357	92,7%
	Gen Alpha	4	1,0%
Pendidikan	SD	8	2,1%
	SMP	33	8,6%
	SMA	206	53,5%
	S1	117	30,4%
	S2	12	3,1%
	S3	9	2,3%
Status	Kerja	198	51,4%
Pekerjaan	Tidak Bekerja	187	48,6%
Status	Belum Menikah	296	76,9%
Pernikahan	Menikah	78	20,3%
	Bercerai	11	2,9%
Genre	Adventure	15	3,9%
Game	MOBA	191	49,6%
	Tactical Shooter	104	27,0%
	Action RPG	61	15,8%
	Simulasi	13	3,4%
	Party Game	1	0,3%

Berdasarkan hasil riset yang melibatkan 385 responden, mayoritas partisipan ialah laki-laki sebanyak 282 orang (73,2%), sedangkan perempuan berjumlah 103 orang (26,8%). Jika dilihat dari kategori generasi, Sebagian besar responden berasal dari generasi Z yaitu sebanyak 357 orang (92,7%), diikuti oleh generasi milenial sebanyak 24 orang (6,2%), dan sisanya dari generasi Alpha sejumlah 4 orang (1,0%). Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar responden ialah lulusan SMA sebanyak 206 orang (53,5%), disusul oleh lulusan sarjana (S1) sebanyak 117 orang

(30,4%), SMP sebanyak 33 orang (8,6%), S2 sebanyak 12 orang (3,1%), S3 sebanyak 9 orang (2,3%), dan SD sebanyak 8 orang (2,1%).

Dalam hal status pekerjaan, 198 responden (51,4%) diketahui bekerja, sementara 187 responden (48,6%) tidak memiliki pekerjaan. Dilihat dari status pernikahan, sebanyak 296 responden (76,9%) belum menikah, 78 responden (20,3%) sudah menikah, dan 11 responden (2,9%) berstatus bercerai. Sementara itu, dari preferensi *genre game* yang dimainkan, mayoritas responden menyukai game jenis MOBA sebanyak 191 orang (49,6%), diikuti oleh *genre Tactical Shooter* sebanyak 104 orang (27,0%), *Action RPG* sebanyak 61 orang (15,8%), *Adventure* sebanyak 15 orang (3,9%), Simulasi sebanyak 13 orang (3,4%), dan *Party Game* hanya 1 orang (0,3%).

Keragaman karakteristik demografis dan preferensi responden tersebut menjadi dasar untuk memastikan bahwa data yang dianalisis memenuhi asumsi-asumsi statistik yang diperlukan dalam riset ini. Salah satu asumsi yang diuji ialah normalitas data. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam riset ini tersebar secara normal atau tidak.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total	.234	385	<.001	.839	385	<.001

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, diketahui bahwa nilai signifikansi kedua uji tersebut kurang dari 0,001 ($p < 0,001$), yaitu lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, distribusi data variabel total dinyatakan tidak normal.

Tabel 3. Uji Kategorisasi

Aspek	Kategori	n	Percentase
Aspek Self-discipline	Rendah	44	11,4%
	Sedang	268	69,6%
	Tinggi	73	19,0%
Aspek Deliberate/Nonimpulsive	Rendah	21	5,5%
	Sedang	287	74,5%
	Tinggi	77	20,0%
Aspek Healthy Habits	Rendah	28	7,3%
	Sedang	277	71,9%
	Tinggi	80	20,8%
Aspek Work Ethic	Rendah	0	0%
	Sedang	307	22,1%
	Tinggi	78	12,9%
Aspek Reliability	Rendah	27	7,0%
	Sedang	284	73,8%
	Tinggi	74	19,2%

Hasil uji kategorisasi lima aspek kontrol diri menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung berada pada kategori sedang di hampir semua aspek. Hal ini mengindikasikan bahwa pemain *game online* dalam riset ini memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup stabil, meskipun belum sepenuhnya optimal.

Pada aspek *healthy habits*, sebagian besar responden (71,9%) berada pada kategori sedang, 20,8% tinggi, dan 7,3% rendah. Artinya, kebiasaan hidup sehat mereka masih berada pada taraf moderat meskipun bermain game secara rutin. Sementara itu, pada aspek *self-discipline*, sebanyak 69,6% berada pada kategori sedang, 19% tinggi, dan 11,4% rendah, yang menunjukkan masih ada kelompok rentan terhadap penggunaan game berlebihan.

Aspek *deliberate/non-impulsive* didominasi kategori sedang (74,5%), sedangkan 20% tergolong tinggi dan 5,5% rendah. Ini menandakan sebagian besar pemain mampu mengendalikan impuls, meskipun sebagian kecil masih mudah terpengaruh dorongan bermain. Pada aspek *work ethic*, tidak ada responden

yang berada di kategori rendah, dengan 79,7% sedang dan 20,3% tinggi, yang mencerminkan masih terjaganya motivasi dan tanggung jawab.

Pada aspek *reliability*, 73,8% responden berada dalam kategori sedang, 19,2% tinggi, dan 7% rendah. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa kontrol diri pemain *game online* cenderung berada pada *level* menengah, dengan kelompok kecil yang memiliki kontrol sangat baik maupun sangat rendah. Temuan ini memperlihatkan pentingnya memperhatikan variasi kontrol diri karena dapat memengaruhi keseimbangan antara aktivitas bermain dan tanggung jawab lain.

Tabel 4. Uji Crosstab berdasarkan Jenis Kelamin.

Jenis Kelamin	Generasi Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Laki-laki	Gen Alpha 3	0	0	3
	Gen Z 211	47	1	259
	Milenial 10	10	0	20
	Total 224	57	1	282
Perempuan	Gen Alpha 1	0		1
	Gen Z 57	41		98
	Milenial 1	3		4
	Total 59	44		103
Total	Gen Alpha 4	0	0	4
	Gen Z 268	88	1	357
	Milenial 11	13	0	24
	Total 283	101	1	385

Berdasarkan hasil uji *crosstab* antara variabel generasi, jenis kelamin, dan kategori kontrol diri, diperoleh temuan bahwa sebagian besar responden tergolong dalam kategori kontrol diri rendah, baik pada kelompok responden laki-laki maupun perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan memiliki kontrol diri rendah cukup merata di antara kedua jenis kelamin. Secara lebih rinci, kelompok dengan jumlah terbanyak yang berada pada kategori kontrol diri rendah ialah responden laki-laki dari generasi Z, yakni sebanyak 211 orang dari

total 259 orang. Jumlah tersebut mencerminkan bahwa hampir seluruh responden laki-laki generasi Z memiliki tingkat kontrol diri yang tergolong rendah.

Sementara itu, pada kelompok perempuan generasi Z, sebanyak 57 dari 98 responden juga menunjukkan tingkat kontrol diri yang rendah. Meskipun jumlahnya tidak sebanyak kelompok laki-laki, hasil ini tetap menunjukkan bahwa kontrol diri rendah cukup dominan di kalangan perempuan generasi Z. Di sisi lain, pada kelompok generasi milenial, distribusi tingkat kontrol diri cenderung lebih merata antara kategori rendah dan sedang, baik untuk responden laki-laki maupun perempuan, yang mengindikasikan adanya keseimbangan dalam tingkat kontrol diri pada kelompok usia tersebut.

Kategori kontrol diri tinggi hanya ditemukan pada satu orang responden, yaitu laki-laki dari generasi Z, dan tidak ditemukan sama sekali pada kelompok generasi maupun jenis kelamin lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri tinggi ialah hal yang sangat jarang ditemukan dalam sampel riset ini.

Gambaran distribusi kategori kontrol diri berdasarkan kombinasi antara generasi dan jenis kelamin memberikan informasi yang lebih mendetail mengenai pola yang muncul dalam data. Untuk memperkuat penjabaran di atas dan memberikan visualisasi yang lebih jelas terhadap kecenderungan tingkat kontrol diri pada masing-masing kelompok, berikut disajikan tabel hasil uji *crosstab* antara variabel generasi, jenis kelamin, Pendidikan, dan kategori kontrol diri:

Tabel 5. Uji Crosstab berdasarkan Pendidikan.

Pendidikan	Generasi	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
SD	Gen Alpha	4	0		4
	Gen Z	3	1		4
	Total	7	1		8
SMP	Gen Z	24	9		33
	Total	24	9		33
SMA	Gen Z	151	54	1	206
	Total	151	54	1	206
S1	Gen Z	76	29		105
	Milenial	4	8		12
	Total	80	37		117
S2	Gen Z	8			8
	Milenial	4			4
	Total	12			12
S3	Gen Z	7			7
	Milenial	2			2
	Total	9			9
Total	Gen Alpha	4	0	0	4
	Gen Z	268	88	1	357
	Milenial	11	13	0	24
	Total	283	101	1	385

Hasil uji *crosstab* antara tingkat pendidikan, generasi, dan kategori kontrol diri menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan SMA mendominasi seluruh kategori, khususnya pada kategori kontrol diri rendah. Dari total 206 responden berpendidikan SMA, sebanyak 151 orang berada dalam kategori kontrol diri rendah, dan 54 orang dalam kategori sedang, sedangkan hanya 1 orang yang memiliki kontrol diri tinggi. Pada jenjang pendidikan S1, Sebagian besar responden juga berasal dari generasi Z, dengan total 117 orang. Dari jumlah tersebut, 80 responden memiliki kontrol diri rendah dan 37 responden sedang. Tidak terdapat responden dengan kontrol diri tinggi pada kelompok pendidikan S1. Pada tingkat pendidikan S2 dan S3, seluruh responden berada dalam kategori kontrol diri rendah, tanpa ada yang tergolong sedang atau tinggi. Sementara itu, pada jenjang SMP dan SD, responden juga didominasi oleh kontrol diri rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pada hampir seluruh jenjang

pendidikan, kategori kontrol diri rendah tetap mendominasi.

Tabel 6. Uji Crosstab berdasarkan Status Pekerjaan

Status	Pekerjaan	Generasi	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Kerja	Gen Z		130	45	1	176
	Milenial		11	11	0	22
	Total		141	56	1	198
Bekerja	Gen Alpha		4	0		4
	Gen Z		138	43		181
	Milenial		0	2		2
	Total		142	45		187
Tidak Bekerja	Gen Alpha		4	0	0	4
	Gen Z		268	88	1	357
	Milenial		11	13	0	24
	Total		283	101	1	385

Hasil uji *crosstab* menunjukkan bahwa baik responden yang bekerja maupun yang tidak bekerja sebagian besar berada dalam kategori kontrol diri rendah. Dari total 198 responden yang bekerja, sebanyak 141 orang berada dalam kategori kontrol diri rendah, sedangkan dari 187 responden yang tidak bekerja, terdapat 142 orang yang juga tergolong dalam kategori kontrol diri rendah.

Temuan ini menunjukkan bahwa status pekerjaan belum sepenuhnya berpengaruh terhadap kontrol diri. Meski

responden yang bekerja sedikit lebih baik dibandingkan yang tidak bekerja, mayoritas keduanya tetap berada pada

kategori rendah, terutama pada generasi Z yang mendominasi sampel riset.

Tabel 7. Uji beda berdasarkan jenis kelamin

	Healthy Habits	Work Ethic	Reliability	Self-Discipline	Deliberate
Mann-Whitney U	11463.000	12380.000	13114.000	12817.000	12409.000
Wilcoxon W	51366.000	52283.000	53017.000	52720.000	52312.000
Z	-4.026	-3.185	-1.896	-2.182	-2.878
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001	.001	.058	.029	.004

Hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin pada aspek *Healthy Habits* ($p < 0,001$), *Work Ethic* ($p = 0,001$), *Self-Discipline* ($p =$

$0,029$), dan *Deliberate* ($p = 0,004$), sedangkan aspek *Reliability* ($p = 0,058$) tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Tabel 8. Uji beda berdasarkan Status Pekerjaan

	Healthy Habits	Work Ethic	Reliability	Self-Discipline	Deliberate
Mann-Whitney U	17406.500	17187.500	16440.000	18152.000	17687.000
Wilcoxon W	34984.500	34765.500	34018.000	35730.000	35265.000
Z	-1.290	-1.745	-2.471	-.409	-.996
Asymp. Sig. (2-tailed)	.197	.081	.013	.683	.319

Hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan bahwa berdasarkan status pekerjaan, hanya aspek *Reliability* ($p = 0,013$) yang memiliki perbedaan signifikan, sedangkan aspek *Healthy Habits*, *Work Ethic*, *Self-Discipline*, dan *Deliberate* tidak menunjukkan perbedaan

yang signifikan ($p > 0,05$). Maka, dapat disimpulkan bahwa status pekerjaan responden hanya memengaruhi aspek *Reliability* dalam kontrol diri bermain game online, sedangkan aspek lainnya relatif sama pada seluruh kelompok pekerjaan.

Tabel 9. Uji beda berdasarkan Status Pendidikan

	Healthy Habits	Work Ethic	Reliability	Self -Discipline	Deliberate
Kruskal-Wallis H	11.044	9.563	13.281	12.519	13.659
df	5	5	5	5	5
Asymp. Sig.	.051	.089	.021	.028	.018

Hasil uji Kruskal-Wallis menunjukkan bahwa berdasarkan tingkat pendidikan, terdapat perbedaan signifikan pada aspek *Reliability* ($p = 0,021$), *Self-Discipline* ($p = 0,028$), dan *Deliberate* ($p = 0,018$), sedangkan *Healthy Habits* ($p = 0,051$) dan *Work Ethic* ($p = 0,089$) tidak menunjukkan perbedaan signifikan. Maka,

dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan responden berpengaruh terhadap aspek *Reliability*, *Self-Discipline*, dan *Deliberate* dalam kontrol diri bermain game online, sedangkan aspek *Healthy Habits* dan *Work Ethic* cenderung sama pada seluruh jenjang pendidikan.

Tabel 10. Uji beda berdasarkan Status Pendidikan

	Healthy Habits	Work Ethic	Reliability	Self-Discipline	Deliberate
Kruskal-Wallis H	.350	1.808	4.203	4.733	1.301
df	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	.840	.405	.122	.094	.522

Hasil uji Kruskal-Wallis menunjukkan bahwa seluruh aspek kontrol diri, baik *Healthy Habits, Work Ethic, Reliability, Self-Discipline*, maupun *Deliberate*, tidak memiliki perbedaan

signifikan berdasarkan status pendidikan ($p > 0,05$). Maka, dapat disimpulkan bahwa status pendidikan tidak memengaruhi tingkat kontrol diri dalam bermain game online pada seluruh aspek yang diukur.

Tabel 11. Uji beda berdasarkan Status Pernikahan

	Healthy Habits	Work Ethic	Reliability	Self-Discipline	Deliberate
Kruskal-Wallis H	.350	1.808	4.203	4.733	1.301
df	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	.840	.405	.122	.094	.522

Hasil uji Kruskal-Wallis menunjukkan bahwa seluruh aspek kontrol diri, baik *Healthy Habits, Work Ethic, Reliability, Self-Discipline*, maupun *Deliberate*, tidak memiliki perbedaan signifikan berdasarkan status

pernikahan ($p > 0,05$). Maka, dapat disimpulkan bahwa status pernikahan tidak memengaruhi tingkat kontrol diri dalam bermain game online pada seluruh aspek yang diukur.

Tabel 12. Uji beda berdasarkan Generasi

	Healthy Habits	Work Ethic	Reliability	Self-Discipline	Deliberate
Kruskal-Wallis H	13.626	14.812	3.754	5.634	8.781
df	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	.001	<.001	.153	.060	.012

Hasil uji Kruskal-Wallis menunjukkan bahwa berdasarkan generasi, terdapat perbedaan signifikan pada aspek *Healthy Habits* ($p = 0,001$), *Work Ethic* ($p < 0,001$), dan *Deliberate* ($p = 0,012$), sedangkan *Reliability* ($p = 0,153$) dan *Self-Discipline* ($p = 0,060$) tidak menunjukkan perbedaan signifikan. Maka,

dapat disimpulkan bahwa generasi responden memengaruhi aspek *Healthy Habits, Work Ethic*, dan *Deliberated* dalam kontrol diri bermain game online, sedangkan aspek *Reliability* dan *Self-Discipline* cenderung sama pada setiap generasi.

Tabel 13. Uji beda berdasarkan Genre game

	Healthy Habits	Work Ethic	Reliability	Self-Discipline	Deliberate
Kruskal-Wallis H	14.828	14.176	6.504	7.024	12.584
df	5	5	5	5	5
Asymp. Sig.	.011	.015	.260	.219	.028

Hasil uji Kruskal-Wallis menunjukkan bahwa berdasarkan *genre game* yang dimainkan, terdapat perbedaan signifikan pada aspek *Healthy Habits* ($p = 0,011$), *Work Ethic* ($p = 0,015$), dan *Deliberate* ($p = 0,028$), sedangkan *Reliability* ($p = 0,260$) dan *Self-Discipline* ($p = 0,219$) tidak menunjukkan perbedaan signifikan. Maka, dapat disimpulkan bahwa genre game memengaruhi aspek *Healthy Habits, Work Ethic*, dan *Deliberate* dalam

kontrol diri bermain game online, sedangkan aspek *Reliability* dan *Self-Discipline* relatif sama pada setiap genre.

Maka dari itu, hasil analisis menunjukkan bahwa Sebagian besar pemain game online berada pada kategori sedang dalam lima aspek kontrol diri: *healthy habits, work ethic, reliability, self-discipline*, dan *deliberate/non-impulsive*. Artinya, sebagian besar responden mampu menyeimbangkan aktivitas bermain game

dengan kebiasaan hidup sehat, etos kerja, keandalan, disiplin diri, dan pengambilan keputusan yang tidak impulsif, meskipun belum optimal. Temuan ini sejalan dengan teori kontrol diri oleh Tangney et al., (dalam Widayanti et al., 2024) yang menyatakan bahwa kontrol diri ialah kemampuan individu untuk mengatur dorongan, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka Panjang. Individu dengan kontrol diri sedang masih berpotensi mengalami gangguan, terutama jika dihadapkan pada godaan atau tekanan lingkungan yang tinggi, seperti akses mudah ke *game online*.

Terdapat perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan pada aspek *healthy habits*, *work ethic*, *self-discipline*, dan *deliberate*, dengan perempuan memiliki skor lebih tinggi. Hal ini mendukung riset sebelumnya yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki kontrol diri lebih baik dalam mengatur perilaku dan kebiasaan sehat (Fitriani et al., 2021). Pada Status pekerjaan hanya aspek *reliability* yang menunjukkan perbedaan signifikan, di mana responden yang bekerja memiliki tingkat keandalan lebih tinggi. Hal ini dapat dikaitkan dengan teori Averill (dalam Pinasti & Khoirunnisa, 2022), yang menyatakan bahwa kontrol diri berkembang seiring dengan tuntutan lingkungan, seperti dunia kerja yang menuntut konsistensi dan tanggung jawab. Pada Status Pendidikan terdapat perbedaan signifikan pada aspek *reliability*, *self-discipline*, dan *deliberate*. Semakin tinggi pendidikan, semakin baik aspek-aspek tersebut. Pendidikan berperan dalam membentuk pola pikir kritis dan kemampuan pengambilan

keputusan, sesuai teori Cahyani dan Winata (2020) bahwa disiplin belajar (*self-discipline*) berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar siswa, yang secara tidak langsung mendukung bahwa pendidikan yang lebih tinggi dapat meningkatkan aspek kontrol diri seperti disiplin dan *reliability*.

Ada perbedaan yang signifikan berdasarkan generasi, pada aspek *healthy habits*, *work ethic*, dan *deliberate*. Milenial memiliki skor tertinggi, diikuti Gen Z, dan Gen Alpha terendah. Perbedaan ini sejalan dengan riset Unawekla dan Loisa (2021), menyatakan bahwa *work-life balance* salah satu faktor yang memengaruhi *turnover intention* generasi milenial, dan setiap aspek pekerjaan serta fleksibilitas saling berhubungan dengan komitmen individu terhadap pekerjaan mereka yang mencerminkan *healthy habits*, *work ethic*, dan *deliberate action* yang lebih matang dibandingkan Gen Z yang lebih mengutamakan fleksibilitas dan keberagaman dalam hidup.

SIMPULAN

Hasil riset menunjukkan bahwa sebagian besar pemain game online dalam studi ini memiliki tingkat kontrol diri yang tergolong rendah. Jika dilihat dari lima aspek kontrol diri *self-discipline*, *deliberate/non-impulsive*, *healthy habits*, *reliability*, dan *work ethic* sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk masing-masing aspek. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kemampuan kontrol diri pada tiap aspek cukup stabil, namun secara keseluruhan tingkat kontrol diri responden masih rendah.

Selain itu, berdasarkan analisis kategori demografis seperti jenis kelamin, latar belakang pendidikan, dan status pekerjaan, hampir seluruh kelompok didominasi oleh responden dengan kontrol diri rendah. Temuan ini memperkuat kesimpulan bahwa rendahnya kontrol diri ialah pola umum di antara pemain game online yang menjadi partisipan dalam riset ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, R., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan game online: Penanganannya dalam konseling individual. *Innovative Counseling*, 3(2), 65–69.
- Cahyani, N., & Winata, H. (2020). Peran efikasi dan disiplin diri dalam peningkatan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 5(2), 234–249.
- Fitriani, D. D., Pandini, J. K. R., & Chasani, S. (2021). Korelasi Kontrol Diri Dengan Kecanduan Online Game Pada Remaja. *NURSING ANALYSIS: Journal of Nursing Research*, 1(1), 1–8.
- Irawan, S. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online peserta didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1).
- Kristanti, A. N., Ristiana, Y., & Iswatiningsih, D. (2023). Pengaruh adiksi game online terhadap prestasi akademik dan interaksi sosial siswa sekolah dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(1).
- Lukman, F. F., & Faradilla, F. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Pemain PUBG. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 1(6), 77–82.
- Mertika, M., & Mariana, D. (2020). Fenomena game online di kalangan anak sekolah dasar. *Journal of Educational Review and Research*, 3(2), 99–104.
- Nasution, A., & Sa'adah, N. (2022). Intervensi dampak game online terhadap motivasi dan prestasi akademik mahasiswa. *CONS-IEDU*, 2(2), 81–89.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 123–135.
- Pinasti, A. Y., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku kecenderungan kecanduan game online selama pandemi Covid-19 pada remaja di Kota Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 125–133.
- Putra, A. I. D., Chairus, C., Zega, A. F. C., Zai, R. P., & Marchela, V. (2023). Hubungan Kontrol Diri Terhadap Adiksi Game Online Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Di Lingkungan Universitas Prima Indonesia. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 7196–7210.
- Putra, S. M., & Hartono, D. S. (2024). Hubungan kontrol diri dan perilaku agresif verbal pada remaja saat bermain games online. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 10.
- Putri, M. Y., Yuliana, Y., Yulastri, A., Erianti, Z., & Izzara, W. A. (2023). Artikel Review: Dampak Kecanduan Bermain Game Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(05), 291–303.
- Rahma, I., & Istiqomah, N. (2025). Pengaruh game online terhadap stres mahasiswa: dampak terhadap prestasi akademik, kesehatan, dan aspek psikologis. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 8(2), 53–65.
- 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.
- Tobing, M. S. (2022). Teknik-teknik bimbingan konseling Islam dalam membentuk self control pada pemain game online. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 47–58.
- Unawekla, A. C., & Loisa, R. (2021). Analisis pengaruh work life balance, gaya kepemimpinan, dan lingkungan kerja terhadap keinginan pindah kerja pada generasi milenial. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Kewirausahaan*, 5(6), 605–610.
- Widayanti, D., Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). Agresi Verbal pada Penggemar K-Pop di X (Twitter): Adakah Pengaruh Kontrol Diri di Dalamnya? *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 772–780.