



## HUBUNGAN KONTROL DIRI DANKECANDUAN *GAME ONLINE* PADA MAHASISWA: STUDI KUALITATIF PADA GENERASI Z

Adisa Salsabilla Putri Darmawan<sup>1</sup>, Alifah Nur Izzati<sup>2</sup>

IPB University

[adisasalsabilla@apps.ipb.ac.id](mailto:adisasalsabilla@apps.ipb.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini meneliti hubungan antara kecanduan *game online* dan kontrol diri mahasiswa generasi Z. Dengan metode kualitatif deskriptif, penelitian ini melibatkan empat responden yang rutin bermain *game online*. Hasilnya menunjukkan bahwa kecanduan *game online* berdampak negatif pada prioritas akademik, kesehatan, dan pengelolaan waktu mahasiswa. Responden perempuan menunjukkan kontrol diri yang lebih baik dibandingkan laki-laki dengan faktor tempat tinggal yang turut memengaruhi kemampuan tersebut. Mahasiswa yang tinggal di kos cenderung lebih disiplin dalam membatasi waktu bermain karena tuntutan kemandirian, sedangkan mahasiswa yang tinggal di rumah lebih rentan kehilangan kontrol akibat kenyamanan lingkungan. Motivasi bermain mencakup tantangan permainan, interaksi sosial, dan kepuasan estetika. Penelitian ini menyoroti pentingnya pengelolaan waktu dan penguatan kontrol diri sebagai langkah strategis untuk mencegah dampak negatif kecanduan *game online*, terutama pada generasi muda yang rentan.

### Sejarah Artikel

Submitted: 4 Januari 2025

Accepted: 10 Desember 2025

Published: 11 Januari 2025

### Kata Kunci

Kecanduan Game Online, Kontrol Diri, Mahasiswa

## PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, internet sudah bukan lagi hal yang asing di telinga masyarakat. Bahkan di Indonesia sendiri, berdasarkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 adalah 221,56 juta orang. Ini setara dengan 79,5% dari total populasi Indonesia. Namun bukan hanya pengguna internet biasa, berdasarkan laporan yang dirilis oleh HootSuite dan media asal Inggris, We Are Social, Indonesia ternyata juga masuk jajaran negara dengan pengguna internet yang paling banyak bermain video *game* atau *game online*. Berdasarkan data GoodStats, 95% pengguna internet di Indonesia bermain video *game* atau *game online*. *Game online* telah menjadi salah satu aktivitas paling populer di kalangan remaja. *Game online* adalah permainan yang bisa diakses oleh banyak orang di seluruh dunia, dimana dihubungkan oleh suatu jaringan untuk mesin yang dipakai pemain (Adam & Rollings 2010 dama Fifi, Martini, dan Nova 2024). Dengan kemajuan teknologi ponsel pintar, *game online* dapat diakses kapan saja dan di mana saja, menjadikannya sangat praktis dibandingkan permainan berbasis komputer yang hanya dapat dimainkan di rumah atau warnet. *Game online*, dengan berbagai fitur interaktif dan daya tariknya, sering kali menjadi pelarian bagi individu dari tekanan akademik atau kehidupan sosial. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, aktivitas ini dapat berkembang menjadi kecanduan yang berdampak negatif. Kecanduan *game online* dapat mengganggu berbagai aspek kehidupan, seperti prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesehatan fisik serta mental. Mahasiswa yang kecanduan *game online* sering kali mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, memprioritaskan tugas, dan memenuhi tanggung jawab mereka.

Mahasiswa yang memiliki tugas utama untuk belajar sering kali kehilangan fokus karena terlibat dalam berbagai kegiatan di luar perkuliahan, salah satunya adalah bermain *game online*. Berdasarkan laporan APJII dari segi umur, orang yang berselancar di dunia maya ini mayoritas



adalah Gen Z (kelahiran 1997-2012) - sebanyak 34,40%, yang mana itu merupakan usia 12-27 tahun yang didalamnya termasuk kelompok usia mahasiswa. Sementara itu, Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) menyebutkan bahwa lebih dari 35 juta penduduk Indonesia merupakan pemain *game online* aktif. Ibrahim dan Ertina (2019) mengungkapkan bahwa daya tarik *game online* sering kali menjadi penyebab individu kecanduan, karena terdapat elemen tertentu dalam permainan yang membuatnya sulit untuk ditinggalkan. Dinata (2017) menambahkan bahwa kecanduan *game online* dapat diidentifikasi dari waktu yang dihabiskan oleh individu untuk bermain. Mereka yang kecanduan cenderung mengalokasikan sebagian besar waktu mereka untuk bermain *game* demi mencapai kesenangan, yang akhirnya mengganggu aktivitas sosial dan proses pembelajaran mereka. Bermain *game online* sebenarnya dapat memberikan manfaat positif jika dilakukan sebagai sarana hiburan, relaksasi, atau cara untuk menghilangkan kebosanan setelah kelelahan belajar. Namun, aktivitas ini dapat berubah menjadi masalah ketika dimainkan secara berlebihan hingga menyebabkan kecanduan. Kebiasaan bermain *game online* secara tidak terkontrol dapat mengakibatkan penundaan tugas-tugas penting dan berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan individu (Eskasasnanda 2017).

Kecanduan *game online* bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik, seperti kelelahan dan gangguan tidur, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis dan sosial, terutama kontrol diri. Kontrol diri penting sebagai kemampuan untuk mengatur perilaku dan menjaga fokus pada tujuan. Baumeister, Vohs, dan Tice (2007) mengatakan kontrol diri merupakan proses yang berkembang pada individu melalui intervensi psikologis yang bahkan juga terjadi pada masa dewasa. Kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengubah respon individu tersebut secara sadar dan sengaja untuk membuat individu dapat menahan atau menghilangkan respon negatif dan mengubahnya menjadi respon lain yang lebih sesuai. Bagi mahasiswa usia dewasa awal, kontrol diri menjadi aspek penting untuk menjaga keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab, seperti belajar atau bekerja. Namun, kecanduan *game online* dapat melemahkan kemampuan kontrol diri, membuat individu sulit mengatur waktu, mengabaikan tugas penting, atau terjebak dalam perilaku impulsif. Kondisi ini berpotensi mengganggu berbagai aspek kehidupan, seperti prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak kecanduan *game online* terhadap kontrol diri pada mahasiswa dewasa awal sebagai langkah awal untuk menemukan solusi dalam mengelola perilaku mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara kontrol diri kecanduan *game online* pada mahasiswa. Pemahaman yang lebih mendalam diharapkan dapat menjadi dasar untuk menemukan solusi yang efektif dalam mencegah serta mengatasi kecanduan *game online*.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif yaitu berusaha untuk menggambarkan keadaan subjek yang menjadi fokus penelitian saja tanpa upaya generalisasi apapun (Sugiyono 2017). Subjek yang diambil secara *purposive* dengan karakteristik mahasiswa yang bermain *game online* berjumlah empat orang. Pengumpulan data primer dilakukan melalui wawancara. Sementara itu, analisis data dilakukan sesuai dengan tahapan reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Penelitian ini melibatkan dua orang mahasiswa perempuan dan dua orang mahasiswa laki-laki sebagai responden penelitian yang diindikasikan mengalami kecanduan *game online*. Menurut Noveladia *et al.* (2022) Seseorang dianggap kecanduan bermain *game online* jika mereka menghabiskan waktu lebih dari 2 jam per hari atau 30 jam per minggu. Jika durasi bermain kurang dari 2 jam perhari, maka mereka belum dikategorikan sebagai kecanduan. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa durasi bermain yang lebih lama, khususnya lebih dari 4 jam sehari, dapat menjadi indikasi terjadinya adiksi (Surbakti *et al.* 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua responden laki-laki pertama kali bermain *game online* ketika berada pada jenjang sekolah dasar (SD), sedangkan kedua responden perempuan pertama kali bermain *game online* saat berada jenjang sekolah menengah atas (SMA). Tiga dari empat responden bermain *game online* menggunakan *smartphone*, sedangkan satu responden bermain *game online* menggunakan komputer dan *smartphone*. Kemudian, dua dari empat responden bermain *game mobile legend*, satu responden lainnya bermain *genshin impact*, dan satu responden lainnya cenderung bermain segala jenis *game online*. Satu responden (NI) mengaku dapat menghabiskan 2 jam perhari untuk bermain *game*, satu responden lainnya (K) dapat menghabiskan 3 jam perhari, dan dua responden lainnya (NA dan J) dapat menghabiskan empat jam perhari untuk bermain *game online*. *Game* yang dimainkan meliputi *Mobile Legends*, *Genshin Impact*, *Valorant* dengan jenis MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) atau FPS (*First-Person Shooter*). Namun *game* yang paling banyak dimainkan adalah *Mobile Legends*. Menurut Goenawan (2017) *Mobile Legends: Bang-Bang* (MLBB) adalah *game* MOBA yang sangat populer di Indonesia dan Asia dengan unduhan tinggi di *platform Android* dan *iOS*. MLBB menarik perhatian karena spesifikasinya yang ringan, hanya memerlukan 194 MB dan 1GB RAM, memungkinkan banyak pengguna dengan perangkat *low-end* untuk memainkannya (Handayani 2018). *Game* ini menawarkan pengalaman kompetitif dengan pemain bertanding *real-time* di arena virtual yang membuatnya sangat digemari. Pemain sering menghabiskan waktu berjam-jam untuk meningkatkan peringkat mereka, mulai dari *Warrior* hingga *Mythical Glory*. Popularitasnya juga dipicu oleh sifat kecanduan yang membuat pemain terus bermain untuk mencapai pencapaian lebih tinggi (Arif dan Aditya 2022).

Untuk alasan bermain *game*, dua dari empat responden mengatakan bahwa alasan mereka bermain *game online* karena dapat bermain bersama teman. Satu responden (K) mengaku bahwa ketika bermain *game online* dapat meningkatkan adrenalin dalam dirinya, sedangkan satu responden lainnya (NA) merasa bahwa *game online* menyenangkan karena jalan cerita dan grafik di dalam *game* yang menarik dan indah. Semua responden menjadikan *game* sebagai bentuk hiburan, namun dengan motivasi yang bervariasi. Responden perempuan lebih terfokus pada aspek estetika (*Genshin Impact*) dan sosial (*Mobile Legends*) karena elemen estetika dalam *game*, seperti grafis yang menarik dan narasi yang mendalam, juga menjadi faktor penting. Pemain sering kali tertarik pada pengalaman visual dan cerita yang ditawarkan oleh *game* yang menambah daya tarik untuk terus bermain (Riza 2023), sedangkan laki-laki lebih menikmati tantangan (*Mobile Legends game* jenis MOBA dan FPS) dan kebersamaan, sejalan dengan penelitian Veri *et al.* (2023) Banyak anak yang merasa lebih nyaman dan terhubung dengan teman-teman yang mereka kenal melalui *game*, sering kali lebih dari interaksi di dunia nyata. Hal ini yang menciptakan rasa kebersamaan dan persahabatan yang kuat di antara pemain yang mendorong mereka untuk terus bermain. Faktor sosial, baik dengan teman dunia nyata maupun online, menjadi alasan dominan, diikuti oleh kepuasan emosional dan apresiasi terhadap fitur visual serta cerita.

Berdasarkan wawancara, bermain *game online* memberikan dampak yang beragam bagi setiap responden. Dampak positif yang dirasakan termasuk hiburan yang menyenangkan dan



pengalihan stres, seperti yang dialami oleh seluruh responden. Sejalan dengan hasil penelitian Farmer *et al.* (2024) yang menyatakan bahwa *video game* berfungsi sebagai hiburan yang menyenangkan dan pengalihan stres. Selain itu, *game* juga menjadi alat untuk berinteraksi sosial, baik dengan teman dunia nyata maupun *online*, seperti yang dirasakan oleh dua responden, yaitu NI dan J. Namun, dampak negatif juga cukup signifikan. Tiga responden, yaitu NA, K, dan J mengaku sering mengalami gangguan prioritas, seperti lupa mengerjakan tugas atau belajar karena keasyikan bermain, sejalan dengan penelitian Sandya dan Ramadhani (2021) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kecanduan *game online* dan prokrastinasi akademik, di mana pemain lebih memilih untuk bermain daripada menyelesaikan tugas-tugas penting seperti pekerjaan rumah atau persiapan ujian. Selain itu, dampak pada kesehatan juga dirasakan oleh NI, K, dan J, terutama karena waktu bermain yang mengurangi waktu istirahat atau tidur. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam permainan selama berjam-jam cenderung memiliki pola tidur yang terganggu, dengan banyak di antaranya mengalami insomnia dan kesulitan untuk tidur nyenyak (Dewi *et al.* 2024). Kecanduan untuk meningkatkan *level* dalam *game* juga menjadi salah satu tantangan bagi responden untuk berhenti saat bermain *game*.

Kontrol diri dalam bermain *game online* bervariasi tergantung pada tempat tinggal dan jenis kelamin responden. Responden perempuan, seperti NI dan NA cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dibandingkan responden laki-laki. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Himawati dan Arianty (2022) menunjukkan bahwa perempuan memiliki skor kontrol diri yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki dalam studi yang melibatkan mahasiswa, perempuan mendapatkan skor rata-rata 87,31, sedangkan laki-laki hanya 30,47. Responden NI, yang tinggal di kos, mampu membatasi waktu bermain hanya 1-2 jam per hari dengan mengatur prioritasnya dengan baik. Sementara itu, Responden NA, yang tinggal di rumah juga memiliki kontrol diri moderat, meskipun sesekali lupa waktu karena keasyikan bermain. Sebaliknya, responden laki-laki, seperti K dan J, menunjukkan tantangan lebih besar dalam mengendalikan kebiasaan bermain. Responden K, yang tinggal di kos, sering terjebak dalam dorongan untuk meningkatkan *level* dalam *game*, meskipun ia mencoba mengatur jadwal dan prioritas. Responden J yang tinggal di rumah, bermain lebih lama (4 jam perhari) dan sering kehilangan waktu akibat terlalu asyik bermain. Tempat tinggal juga memengaruhi kontrol diri responden, responden yang tinggal di kos cenderung lebih terlatih mengatur waktu karena kemandirian. Penelitian Christabella *et al.* (2024) menunjukkan bahwa individu dalam situasi ini cenderung lebih disiplin dan terorganisir, individu yang tinggal di kos biasanya dihadapkan pada tanggung jawab yang lebih besar dalam mengatur waktu dan aktivitas sehari-hari. Kemandirian ini dapat meningkatkan kontrol diri karena mereka harus belajar untuk mengelola tugas-tugas, seperti memasak, membersihkan, dan belajar tanpa pengawasan orang tua, sedangkan mereka yang tinggal di rumah mungkin lebih santai, tetapi rentan kehilangan kontrol karena pengaruh kenyamanan lingkungan. Hal yang sama juga disebutkan oleh Dewi dan Sunarto (2017) bahwa individu yang tinggal di rumah sering kali menikmati kenyamanan dan dukungan dari keluarga. Meskipun hal ini dapat menciptakan lingkungan yang positif, kenyamanan ini juga dapat menyebabkan kurangnya disiplin dan kontrol diri. Ketergantungan pada orang tua untuk mengatur rutinitas sehari-hari dapat membuat mereka lebih rentan terhadap prokrastinasi dan kehilangan fokus pada tanggung jawab pribadi.

## PENUTUP



## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan *game online* memiliki dampak signifikan terhadap kontrol diri mahasiswa, terutama dalam mengatur waktu dan memenuhi tanggung jawab akademik maupun sosial. Mahasiswa yang bermain *game online* dalam durasi yang lebih lama, khususnya lebih dari 2 jam perhari, cenderung mengalami gangguan pada prioritas mereka, seperti lupa mengerjakan tugas atau belajar, serta gangguan kesehatan akibat kurangnya waktu istirahat. Kontrol diri responden perempuan, yang cenderung lebih terfokus pada hiburan dan interaksi sosial, lebih baik dibandingkan laki-laki yang sering terdorong oleh tantangan dalam *game*, seperti meningkatkan level atau mencapai target tertentu. Tempat tinggal juga mempengaruhi kontrol diri, di mana responden yang tinggal di kos memiliki kontrol diri yang lebih baik karena kemandirian, sementara responden yang tinggal di rumah lebih rentan kehilangan kontrol akibat pengaruh kenyamanan lingkungan. Penelitian ini menyoroti pentingnya pengelolaan waktu bermain *game online* agar tidak berdampak negatif terhadap prestasi akademik, kesehatan, dan kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk mencegah dan mengatasi kecanduan *game online*, termasuk membangun kesadaran akan pentingnya kontrol diri dan manajemen waktu.

## Saran

Mahasiswa yang sudah kecanduan *game online* disarankan untuk mengevaluasi diri, menetapkan jadwal yang seimbang, dan membatasi waktu bermain menggunakan aplikasi pembatas waktu. Mereka juga dapat mengalihkan perhatian dengan aktivitas fisik, sosial, atau konseling profesional jika diperlukan. Bagi mahasiswa yang belum kecanduan, penting untuk menetapkan batas waktu sejak awal, memprioritaskan tugas akademik, dan menjadikan *game* sebagai hiburan semata. Lingkungan sekitar, seperti keluarga dan teman, diharapkan menciptakan suasana yang mendukung dengan memberikan motivasi, mengajak mahasiswa pada kegiatan produktif, dan menghindari stigma negatif. Pemerintah juga perlu berperan melalui kampanye kesadaran, pengaturan kebijakan terkait waktu bermain, serta penyediaan fasilitas pendukung seperti layanan kesehatan mental dan ruang komunitas. Kolaborasi ini penting untuk mengurangi dampak negatif kecanduan *game online* pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia). 2023. *Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. [Internet]. [diunduh pada 20 November 2024]. Tersedia pada: <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>.
- Arif M, Aditya S. 2022. Dampak perilaku komunikasi pemain game mobile legends pada mahasiswa universitas negeri padang. *Journal of Intercultural Communication and Society*. 1(1): 31-45.
- Baumeister RF, Vohs KD, Tice DM. 2007. The Strength Model of Self-Control. *Association for Psychological Science*. 16(6): 351-355.
- Christabella C, Nadine F, Tumanggor RO. 2024. Kontrol diri dalam lingkungan pertemanan siswa sma budi mulia jakarta. *Journal Of Human And Education (JAHE)*. 4(3): 630-634.
- Dewi DL, Pramana Y, Fauzan S. 2024. Pengaruh game online terhadap kualitas tidur mahasiswa: literature review. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*. 4(1): 123-139.



- Dewi N, Rusdarti R. 2017. Pengaruh lingkungan keluarga, teman sebaya, pengendalian diri dan literasi keuangan terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. *Journal of Economic Education*. 6(1): 29-35.
- Dinata O. 2017. Hubungan kecanduan game online clash of clans terhadap perilaku sosial. *Jom FISIP*. 4(2): 1-15.
- Eskasasnanda IDP. 2017. Causes and effects of online video game playing among junior-senior high school students in Malang East Java. *International Journal of Indonesian Society and Culture*. 9(2): 191-202. doi: 10.15294/komunitas.v9i2.9565.
- Farmer G, Higson-Sweeney N, Fullwood C. 2024. "It's a good distraction from the mayhem of reality": An exploratory qualitative study on video gaming during the COVID-19 lockdown. tersedia di : <https://osf.io/preprints/psyarxiv/f43e2>.
- Fifi Alfiah, Martini M, Nova Scoviana. 2024. Pola asuh permisif orangtua tunggal pada remaja yang kecanduan game online di RT 05 dan RT 11 Pancoran Barat Kelurahan Pancoran Jakarta Selatan. *ARIMA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*. 2(1): 297-315. <https://doi.org/10.62017/arima.v2i1.2070>.
- Goenawan MA. 2017. *Sampai Kapan Mobile Legends Digandrungi?*. [Internet]. [diunduh pada 13 Desember 2024]. Tersedia pada: <https://inet.detik.com/games-news/d-3611597/sampai-kapan-mobile-legends-digandrungi.detik/>.
- GoodStats. 2022. *95% Pengguna Internet Indonesia Bermain Video Games*. [Internet]. [diunduh pada 20 November 2024]. Tersedia pada: <https://goodstats.id/article/95-pengguna-internet-indonesia-bermain-video-games-82uYx>.
- Handayani Rivi. 2018. Analisa aktivitas fandom mobile legend Indonesia dalam membangun struktur komoditas baru (studi tentang media baru). *Al-MUNZIR*. 1 (11).
- Himawati D, Arianty M. 2022. Kontrol diri pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh. *HUMANIS: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Humaniora*. 14(1): 40-45.
- Ibrahim AS, Ertina S. 2019. The influence of peer support and self-efficacy against academic procrastination on teenagers' online game addiction. *Proceedings of the 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities*. 35-38. doi: 10.2991/acpch-18.2019.8.
- Kompas. 2022. *Indonesia di Urutan Kedua Negara dengan Pengguna Internet yang Paling Banyak*. [Internet]. [diunduh pada 20 November 2024]. Tersedia pada: <https://www.kompas.com/wiken/read/2022/04/30/214000781/indonesia-di-urutan-kedua-negara-dengan-pengguna-internet-yang-paling>.
- Kompas. 2024. *Kemenkominfo Sebut 35 Juta Penduduk Indonesia Gamer Online Aktif, Tapi...* [Internet]. [diunduh pada 13 Desember 2024]. Tersedia pada: <https://regional.kompas.com/read/2024/10/12/180422978/kemenkominfo-sebut-35-juta-penduduk-indonesia-gamer-online-aktif-tapi>.
- Noveladia DA, Majid R, Saptaputra SK. 2022. Hubungan kecanduan dan durasi bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja kelurahan kassilampe 2022. *WINS*. 3(3):89-94.
- Riza PP. 2023. Pengaruh game online terhadap perilaku sosial remaja di Desa Banyuwangka Kecamatan Tanjung Bumi Kabupaten Bangkalan. [Skripsi]. STKIP PGRI Bangkalan.
- Sandya SN, Ramadhani A. 2021. Pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9(1): 202.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Bisnis* Edisi ke 3. Bandung: Alfabeta.
- Surbakti TPD, Rafiyah I, Setiawan S. 2022. Level of online game addiction on adolescents. *JNC*. 5(3): 140-152.



Veri T, Aristo TJV, Awang IS. 2023. · Dampak game online pada interaksi sosial peserta didik sekolah dasar. *JURNAL PENDIDIKAN DASAR PERKHASA: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*. 9(1): 92-102.