

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN PERILAKU AGRESIF PADA SISWA SMK

Jian Vivi Tri Utami¹ Soleh Amini²
Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}
e-mail: f100210187@student.ums.ac.id

ABSTRAK

Dilatarbelakangi oleh peningkatan penggunaan *game online* di kalangan remaja yang berpotensi menimbulkan kecanduan dan perilaku agresif, penelitian ini menguji hubungan antara kontrol diri dan kecanduan *game online* dengan perilaku agresif pada siswa SMK di Kecamatan Nogosari. Studi kuantitatif ini menggunakan metode survei pada 83 siswa SMK Negeri 1 Nogosari yang dipilih secara acak dari total populasi 490 siswa. Data dikumpulkan melalui skala kontrol diri, kecanduan *game online*, dan perilaku agresif, yang telah diuji validitas (Aiken's V) dan reliabilitas (*Alpha Cronbach*). Analisis regresi linear berganda dengan SPSS 26, setelah memenuhi uji asumsi klasik, dilakukan untuk menilai hubungan simultan dan parsial antara variabel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri dan kecanduan *game online* secara simultan berhubungan signifikan dengan perilaku agresif. Secara parsial, kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku agresif (β : -1.019, <0.000), sementara kecanduan *game online* berpengaruh positif dan signifikan (β : 0,284, $<0,05$). Kedua variabel ini menjelaskan 46% variabilitas perilaku agresif, dengan sisanya dipengaruhi faktor lain. Temuan ini menekankan peran kontrol diri sebagai pelindung dan kecanduan *game online* sebagai pemicu perilaku agresif, menggarisbawahi pentingnya intervensi psikologis dan edukatif di sekolah dan keluarga untuk meningkatkan kontrol diri dan mengelola penggunaan *game online* pada remaja.

Kata Kunci: *Kontrol Diri, Kecanduan Game Online, Perilaku Agresif, Remaja, Siswa SMK*

ABSTRACT

Motivated by the increasing use of online games among adolescents, which has the potential to cause addiction and aggressive behavior, this study examines the relationship between self-control and online game addiction with aggressive behavior among vocational high school students in Nogosari District. This quantitative study used a survey method involving 83 students of SMK Negeri 1 Nogosari who were randomly selected from a total population of 490 students. Data were collected through self-control scales, online game addiction scales, and aggressive behavior scales, all of which had been tested for validity (Aiken's V) and reliability (Cronbach's Alpha). Multiple linear regression analysis using SPSS 26, after meeting classical assumption tests, was conducted to assess the simultaneous and partial relationships among the research variables. The results showed that self-control and online game addiction simultaneously had a significant relationship with aggressive behavior. Partially, self-control had a negative and significant effect on aggressive behavior (β : -1.019, <0.000), whereas online game addiction had a positive and significant effect (β : 0.284, <0.05). These two variables explained 46% of the variability in aggressive behavior, with the remaining influenced by other factors. These findings emphasize the role of self-control as a protective factor and online game addiction as a trigger for aggressive behavior, highlighting the importance of psychological and educational interventions in schools and families to enhance self-control and manage online game use among adolescents.

Keywords: *Self-Control, Online Game Addiction, Aggressive Behavior, Adolescents, Vocational High School Students*

PENDAHULUAN

Perilaku agresif pada remaja merupakan salah satu masalah psikososial yang semakin mendapat perhatian, baik dalam ranah akademik maupun praktis. Agresi didefinisikan sebagai setiap bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikologis (Yunalia & Etika, 2020). Dalam konteks pendidikan, perilaku agresif menjadi isu serius karena dapat mengganggu proses belajar-mengajar, merusak hubungan sosial antar siswa, serta berdampak pada iklim sekolah secara keseluruhan. Perilaku agresif dapat dikenali melalui empat aspek utama yang menggambarkan bentuk-bentuk agresivitas secara umum: (1) Agresi fisik, (2) Agresi verbal, (3) Kemarahan, (4) Permusuhan.

Fenomena perilaku agresif di kalangan siswa SMK di Indonesia cukup memprihatinkan. Data KPAI tahun 2022 menunjukkan peningkatan kasus perundungan dan kekerasan fisik di tingkat sekolah menengah, termasuk SMK, yang diperkuat oleh pemberitaan media mengenai maraknya tawuran, kekerasan verbal, dan pelanggaran tata tertib (Kompas, 2023). Penelitian pada siswa SMK menunjukkan bahwa proporsi siswa dengan perilaku agresif, baik fisik, verbal, kemarahan maupun permusuhan, relatif tinggi, menunjukkan bahwa agresivitas siswa bukan hanya masalah individual, melainkan juga fenomena sosial yang mempengaruhi lingkungan sekolah (Hardoni et al., 2019; Saputra & Handaka, 2018).

Menurut teori psikologi sosial, perilaku agresif dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Baron dan Branscombe (2017) menegaskan bahwa agresi merupakan hasil interaksi antara dorongan individu dan kondisi lingkungan, sejalan dengan *Social Learning Theory* Bandura yang menjelaskan bahwa agresi dapat dipelajari melalui observasi dan peniruan, termasuk dari teman sebaya atau media yang mengandung kekerasan. Faktor internal seperti kontrol diri juga berperan penting; individu dengan kontrol diri rendah cenderung mudah terprovokasi dan sulit mengendalikan emosi. *Strength model of self-control* (Baumeister et al., 2018) menyatakan bahwa kontrol diri bekerja seperti otot yang mengatur dorongan dan emosi, sehingga kelemahan kontrol diri meningkatkan kemungkinan perilaku agresif. Kontrol diri berhubungan negatif secara signifikan dengan perilaku agresif remaja. Penelitian Li et al. (2022) menemukan bahwa kontrol diri yang lemah turut meningkatkan kecenderungan *cyber aggression*, mempertegas peran regulasi diri sebagai faktor protektif dalam perkembangan remaja.

Selain faktor internal, faktor eksternal yang berperan adalah kecanduan *game online*. Penelitian Liao dan Pu (2023) menunjukkan bahwa model komponen kecanduan, yaitu *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*, banyak digunakan untuk menilai penggunaan problematik media digital, termasuk *game online*, yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati, peningkatan toleransi bermain, dan konflik sosial. Kajian Pontes dan Griffiths (2015) mendukung hal ini dengan mengadaptasi kriteria DSM-5 untuk merumuskan indikator kecanduan seperti *preoccupation*, *withdrawal*, dan *tolerance*. Perkembangan teknologi digital meningkatkan intensitas bermain *game online*. Menurut APJI (2022), lebih dari 75% remaja mengakses *game online* secara rutin. Jika penggunaan melewati batas wajar dan berkembang menjadi kecanduan, hal ini dapat berdampak negatif pada perilaku sosial dan psikologis siswa.

Bermain game yang mengandung unsur kekerasan dapat meningkatkan pikiran agresif, emosi negatif, dan perilaku agresif pada remaja. Gentile et al. (2017) menunjukkan bahwa kecanduan *game online* berhubungan positif dengan agresivitas melalui paparan konten kekerasan maupun perubahan pola interaksi sosial. Penelitian terbaru memperkuat temuan ini, seperti Przybylski et al. (2019) yang menemukan bahwa kecanduan game berdampak pada kesehatan mental, impulsivitas, dan perilaku agresif, serta Amalia et al. (2023) yang melaporkan bahwa siswa dengan tingkat kecanduan tinggi memiliki agresivitas lebih tinggi.

dibandingkan pengguna sedang atau rendah. Temuan Chen et al. (2022) dan Kim dan Kim (2021) juga menegaskan bahwa kecanduan *game online* berkaitan dengan disregulasi emosi dan agresi, serta diperkuat oleh pengaruh teman sebaya. Dalam konteks siswa SMK, faktor kontrol diri dan kecanduan *game online* menjadi semakin relevan mengingat remaja usia 15–18 tahun sedang berada pada tahap pencarian identitas, lebih mudah dipengaruhi lingkungan, serta memiliki emosi yang labil. Kondisi ini diperparah oleh akses *game online* yang semakin luas, sementara penelitian yang mengkaji kontrol diri dan kecanduan *game* secara simultan pada siswa SMK masih terbatas dan umumnya bersifat deskriptif, sehingga belum memberikan gambaran komprehensif mengenai hubungan antarvariabel.

Sejalan dengan kesenjangan tersebut, penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan mengintegrasikan faktor kontrol diri dan kecanduan *game online* sebagai prediktor perilaku agresif pada siswa SMK, suatu konteks yang jarang dieksplorasi dalam literatur sebelumnya. Penelitian ini juga menawarkan kontribusi empiris baru melalui pengujian hubungan kedua variabel tersebut dalam ekosistem pendidikan vokasional yang memiliki karakteristik perkembangan dan tekanan lingkungan berbeda dari sekolah umum.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan untuk menganalisis pengaruh kontrol diri dan kecanduan *game online* terhadap perilaku agresif pada siswa SMK Negeri 1 Nogosari. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis dengan memperkaya kajian psikologi pendidikan mengenai determinan perilaku agresif pada remaja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi sekolah, guru, dan orang tua dalam merancang intervensi yang efektif untuk menekan perilaku agresif, baik melalui penguatan kontrol diri maupun pengendalian kecanduan *game online*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan kontrol diri dan kecanduan *game online* dengan perilaku agresif pada siswa SMK. Populasi terdiri dari 490 siswa kelas X dan XI SMK Negeri 1 Nogosari, dengan sampel 91 siswa yang ditentukan melalui simple random sampling menggunakan rumus Slovin (tingkat kesalahan 10%). Kriteria inklusi adalah siswa aktif yang bersedia berpartisipasi; kelas XII tidak dilibatkan karena sedang melaksanakan Praktik Kerja Lapangan. Data dikumpulkan melalui angket yang terdiri dari tiga skala, yaitu kontrol diri, kecanduan *game online*, dan perilaku agresif, menggunakan format penilaian empat poin, dan seluruh instrumen telah diuji validitas isi serta reliabilitasnya. Pelaksanaan penelitian mencakup tiga tahap. Tahap persiapan meliputi penyusunan instrumen, konsultasi dengan pembimbing, dan uji coba skala pada kelompok kecil. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menyebarkan skala kepada siswa kelas X dan XI SMK Negeri 1 Nogosari yang memenuhi kriteria inklusi. Tahap pengolahan data mencakup pengkodean, entri ke SPSS, serta analisis statistik yang terdiri atas uji asumsi klasik, uji hipotesis, dan perhitungan sumbangan relatif serta sumbangan efektif. Seluruh hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, dimulai dengan uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan grafik P-P Plot, sedangkan linearitas diuji melalui ANOVA test for linearity. Multikolinearitas diperiksa menggunakan nilai toleransi ($>0,10$) dan VIF (<10), sementara heteroskedastisitas diuji dengan metode Glejser dan scatterplot. Setelah data memenuhi asumsi klasik, dilakukan pengujian hipotesis melalui uji F untuk melihat pengaruh simultan kontrol diri dan kecanduan *game online* terhadap perilaku agresif, serta uji t untuk menilai pengaruh parsial masing-masing variabel. Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui kontribusi kedua variabel dalam menjelaskan variasi perilaku agresif. Selain

itu, analisis sumbangan relatif (SR) dan sumbangan efektif (SE) dilakukan untuk menentukan besaran dan dominasi kontribusi tiap variabel bebas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 91 responden siswa SMK Negeri 1 Nogosari kelas X dan XI yang dipilih melalui teknik random sampling. Instrumen penelitian terdiri dari skala kontrol diri (0,690), skala kecanduan *game online* (0,717), dan skala perilaku agresif (0,855) yang seluruh nilai reliabilitasnya diukur menggunakan *Alpha Cronbach*. Ketiga instrumen tersebut juga telah melalui uji validitas untuk memastikan ketepatan pengukuran. Dengan demikian, instrumen dinyatakan layak dan andal digunakan dalam penelitian ini.

Sebelum melakukan analisis regresi, terlebih dahulu perlu dilakukan uji asumsi klasik untuk memastikan bahwa model regresi yang digunakan memenuhi syarat dan layak dianalisis lebih lanjut. Uji asumsi klasik ini penting untuk menjaga akurasi hasil analisis dan mencegah bias dalam penarikan kesimpulan. Beberapa uji yang dilakukan meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Seluruh uji tersebut harus terpenuhi agar model regresi dapat digunakan secara optimal dalam menguji hipotesis penelitian.

Tabel 1. Uji Normalitas

Statistik Uji	Nilai
Sig.Klomogorov-Smirnov	0,200
Kesimpulan	Data berdistribusi normal

Sumber: Olah Data SPSS 26, 2025

Tabel 1 menunjukkan hasil uji normalitas yang dilakukan menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan hasil signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa residual memenuhi asumsi normalitas. Pemeriksaan melalui grafik *P-P Plot* juga memperlihatkan bahwa sebaran titik residual mengikuti garis diagonal. Dengan demikian, data dalam penelitian ini dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Linearitas

Hubungan variabel	Sig. Linearity	Sig. Devlation	Kesimpulan
Perilaku Agresif * Kontrol diri	0,000	0,757	Hubungan linear
Perilaku Agresif* Kecanduan Game	0,001	0,690	Hubungan linear

Sumber: Olah Data SPSS 26, 2025

Hasil uji linearitas pada tabel 2 menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresif memiliki nilai signifikansi linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sedangkan deviasi dari linearitas tidak signifikan ($p = 0,757$). Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut bersifat linear. Sementara itu, hubungan antara kecanduan *game online* dengan perilaku agresif juga linear, dengan signifikansi linearity sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan deviasi linearitas sebesar 0,690 ($p > 0,05$). Dengan demikian, seluruh variabel bebas dalam penelitian ini memenuhi asumsi linearitas untuk dianalisis lebih lanjut.

Tabel 3. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Kesimpulan
Kontrol diri	0,914	1,094	Tidak terjadi multikolinearitas
Kecanduan <i>Game online</i>	0,914	1,094	Tidak terjadi multikolinearitas

Sumber: Olah Data SPSS 26, 2025

Hasil analisis multikolinearitas pada tabel 3 menunjukkan bahwa kedua variabel bebas memiliki nilai toleransi sebesar 0,914 ($>0,10$) dan VIF sebesar 1,094 (<10). Nilai tersebut mengindikasikan tidak adanya hubungan kuat antarvariabel bebas yang dapat mengganggu kestabilan model regresi. Kondisi ini memastikan bahwa setiap variabel bebas memberikan kontribusi yang berdiri sendiri dalam model. Dengan demikian, model regresi dinyatakan tidak mengalami masalah multikolinearitas.

Tabel 4. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Kesimpulan
Kontrol diri	0,437	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Kecanduan <i>game online</i>	0,365	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber: Olah Data SPSS 26, 2025

Hasil uji Glejser pada tabel 4 menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk kontrol diri adalah 0,437 ($p > 0,05$), sedangkan untuk kecanduan *game online* adalah 0,365 ($p > 0,05$). Nilai tersebut menandakan bahwa kedua variabel bebas tidak mempengaruhi besarnya residual. Selain itu, hasil scatterplot menunjukkan sebaran residual yang acak di atas dan di bawah angka 0 tanpa membentuk pola tertentu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas.

Tabel 5. Hasil Uji F (Simultan)

Sumber Variasi	df	F Hitung	Sig.	Kesimpulan
Regresi	2	37,531	0,000	Terdapat pengaruh signifikan secara simultan

Sumber: Olah data SPSS 26, 2025

Hasil uji F pada tabel 5 menunjukkan nilai F sebesar 37,531 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan kecanduan *game online* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku agresif siswa. Kondisi tersebut menandakan bahwa model regresi memiliki kemampuan prediktif yang baik. Dengan demikian, model regresi yang digunakan layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Tabel 6. Uji T

Variabel	β	t Hitung	Sig.	Kesimpulan
Kontrol Diri	-1,019	-7,405	0.000	Berpengaruh signifikan terhadap perilaku agresif
Kecanduan <i>Game online</i>	0,284	2,132	0,036	Berpengaruh signifikan terhadap perilaku agresif

Sumber: Olah data SPSS 26, 2025

Berdasarkan hasil uji *t* yang ditunjukkan pada tabel 6, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 pada variabel kontrol diri, yang berada di bawah tingkat signifikansi 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku agresif. Sementara itu, variabel kecanduan *game online* juga memiliki nilai signifikansi sebesar 0,036, yang turut berada di bawah batas 0,05. Dengan demikian, kedua variabel bebas terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap perilaku agresif siswa.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Variabel	Koefisien B	Sig.	Interpretasi
(Konstanta)	119,756	0,000	Nilai agresivitas jika X_1 dan $X_2 = 0$
Kontrol diri (X_1)	-1,019	0,000	Berpengaruh negative signifikan terhadap perilaku agresif
Kecanduan <i>game online</i> (X_2)	0,284	0,036	Berpengaruh positif signifikan terhadap perilaku agresif

Sumber: Olah data SPSS 26, 2025

Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada tabel 7 di atas, dapat diketahui bahwa variabel kontrol diri memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku agresif. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungannya untuk menampilkan perilaku agresif. Sebaliknya, variabel kecanduan *game online* menunjukkan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap perilaku agresif. Artinya, semakin tinggi tingkat kecanduan seseorang terhadap *game online*, maka kecenderungan untuk berperilaku agresif juga akan semakin meningkat.

Tabel 8. Koefisien Determinasi (R^2)

R Square	Adjusted R Square	Interpretasi
0,460	0,448	Variabel kontrol diri dan kecanduan <i>game online</i> menjelaskan 46% perilaku agresif

Sumber: Olah data SPSS 26, 2025

Nilai *adjusted R square* sebesar 0,460 menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan kecanduan *game online* secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 46% terhadap perilaku agresif. Angka ini menunjukkan bahwa model regresi memiliki kemampuan menjelaskan variabel terikat dalam kategori cukup kuat. Adapun sisanya sebesar 54% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti. Dengan demikian, masih terdapat variabel eksternal yang berpotensi memengaruhi perilaku agresif siswa.

Tabel 9. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif

Variabel	Sumbangan Relatif (%)	Sumbangan Efektif (%)
Kontrol diri	92,79	42,67
Kecanduan <i>game online</i>	7,24	3,33

Tabel 10. Data Demografi Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis kelamin	Laki-laki	62	68%
	Perempuan	29	32%
Kelas	11	91	100%
Umur	15	12	13%
	16	69	76%
	17	10	10%

Berdasarkan Tabel 9, terlihat bahwa variabel kontrol diri memberikan kontribusi yang jauh lebih dominan dibandingkan kecanduan *game online*, baik dalam sumbangan relatif maupun sumbangan efektif, sehingga dapat disimpulkan bahwa peran kontrol diri lebih besar dalam menjelaskan variasi perilaku agresif siswa. Sementara itu, Tabel 10 menunjukkan gambaran demografi responden yang memperlihatkan komposisi jenis kelamin, kelas, dan umur. Dari tabel tersebut, dapat disimpulkan jika mayoritas responden adalah laki-laki dengan persentase 68%. Berdasarkan sekolah, seluruh responden berasal dari SMK Negeri 1 Nogosari dan berdasarkan kelas seluruh responden berasal dari kelas 11 semua, sedangkan distribusi umur menunjukkan variasi usia yang tetap berada dalam rentang perkembangan remaja.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan kecanduan *game online* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku agresif pada siswa SMK Negeri 1 Nogosari. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji F yang memperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh kontrol diri dan kecanduan *game online* terhadap perilaku agresif dapat diterima. Temuan ini sejalan dengan konsep dalam psikologi sosial yang menyebutkan bahwa perilaku agresif merupakan hasil interaksi antara faktor internal individu dengan faktor eksternal lingkungan (Baron & Branscombe, 2017).

Secara parsial, uji t menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif signifikan terhadap perilaku agresif dengan nilai $\beta = -1,019$, dan $p < 0,05$. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat perilaku agresif yang ditampilkan. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri akan meningkatkan kecenderungan siswa untuk melakukan agresi, baik secara verbal maupun fisik. Hasil ini mendukung *strength model of self-control* (Baumeister et al., 2018) yang menjelaskan bahwa kontrol diri berperan penting dalam menahan dorongan negatif dan mengarahkan individu untuk bertindak sesuai norma sosial. Penelitian serupa dilakukan oleh Amalia et al. (2023) di Indonesia yang menemukan hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan agresivitas pada remaja SMA. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa kontrol diri merupakan faktor protektif penting yang dapat menekan perilaku agresif pada remaja.

Di sisi lain, variabel kecanduan *game online* berpengaruh positif signifikan terhadap perilaku agresif dengan nilai $\beta = 0,284$, dan $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan siswa terhadap *game online*, semakin besar pula kecenderungan mereka menunjukkan perilaku agresif. Penjelasan ini sejalan dengan penelitian terkini yang menunjukkan bahwa paparan intensif terhadap video game kekerasan terkait dengan peningkatan agresi remaja (Kakouris & Kamtsios, 2024). Menurut (Gentile et al., 2017) juga menegaskan bahwa remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu bermain *game online*

memiliki tingkat agresi lebih tinggi dibandingkan yang tidak kecanduan. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kecanduan *game online* berhubungan dengan perilaku agresif pada remaja; misalnya penelitian oleh Amalia et al. (2023) menemukan bahwa siswa SMA di Sorong dengan kecanduan *game online* cenderung menunjukkan agresi fisik maupun verbal.

Jika dibandingkan antara kedua variabel, perhitungan sumbangan relatif (SR) dan sumbangan efektif (SE) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki kontribusi yang jauh lebih dominan. Kontrol diri menyumbang efektif sebesar 42,67%, sementara kecanduan *game online* hanya 3,33%. Hasil ini menegaskan bahwa faktor internal berupa kontrol diri lebih menentukan munculnya perilaku agresif dibandingkan faktor eksternal berupa kecanduan *game online*. Dengan kata lain, meskipun *game online* dapat mendorong agresi, siswa yang memiliki kontrol diri tinggi tetap mampu mengendalikan dorongan agresif dan tidak mengekspresikannya secara destruktif (Siregar, 2024; Hidayat et al., 2025). Penelitian di Indonesia mendukung hal ini; misalnya, Siregar (2024) menemukan bahwa tingkat self-control yang rendah berhubungan signifikan dengan agresivitas pada remaja, dan Hidayat et al. (2025) menunjukkan bahwa self-control merupakan prediktor kuat perilaku agresif di kalangan remaja.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan kontrol diri pada remaja, terutama siswa SMK yang berada pada fase perkembangan identitas remaja. Penelitian terkini menunjukkan bahwa kontrol diri (*self-control / self-regulation*) pada remaja berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan pengendalian perilaku, sehingga intervensi melalui pendidikan karakter, pelatihan regulasi emosi, dan kegiatan konstruktif menjadi relevan (Wahyuni & Laili, 2025; Koroleva, 2023). Temuan ini tidak hanya mendukung teori yang ada, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi dunia pendidikan. Sekolah perlu lebih aktif dalam mengidentifikasi siswa yang menunjukkan perilaku agresif serta memberikan intervensi dini. Guru bimbingan konseling dapat mengembangkan program peningkatan kontrol diri, sedangkan orang tua dapat mendampingi anak dalam penggunaan teknologi digital agar tidak berkembang menjadi kecanduan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa perilaku agresif siswa SMK tidak muncul secara acak, tetapi berkaitan erat dengan kualitas kontrol diri dan intensitas kecanduan *game online* yang mereka miliki. Kontrol diri yang kuat berperan sebagai mekanisme psikologis yang menahan impuls negatif, sehingga mampu mereduksi kecenderungan siswa untuk mengekspresikan agresi, baik secara verbal, fisik, maupun emosional. Sebaliknya, kecanduan *game online* menjadi faktor eksternal yang memperlemah regulasi emosi dan meningkatkan peluang munculnya perilaku agresif, terutama ketika siswa menghadapi situasi yang memicu kompetisi, frustrasi, atau tekanan sosial dalam konteks bermain game. Perbandingan kontribusi kedua variabel menunjukkan bahwa faktor internal (yaitu kontrol diri) memiliki pengaruh yang jauh lebih dominan, sehingga menjadi indikator kunci dalam memahami dinamika agresivitas pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan kerangka pemikiran sebelumnya, menekankan pentingnya pengelolaan diri dan pengaruh lingkungan digital terhadap perilaku remaja. Temuan menunjukkan bahwa menurunkan agresivitas tidak cukup dengan membatasi akses *game online*, tetapi perlu penguatan kapasitas internal siswa dalam mengelola emosi dan dorongan perilaku. Penelitian ini juga membuka peluang kajian lanjutan dengan menambahkan variabel seperti dinamika keluarga, hubungan pertemanan, kondisi emosional, dan paparan media digital. Secara praktis, temuan dapat diterapkan melalui program pembinaan karakter, pelatihan regulasi emosi, literasi digital sehat, serta kurikulum bimbingan konseling adaptif, sehingga mendukung lingkungan pendidikan yang kondusif bagi perkembangan psikososial siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A., Putra, R., & Santoso, B. (2023). Hubungan kecanduan game online dengan perilaku agresif siswa SMA di Sorong. *Jurnal Ilmiah Psikologi Pendidikan*, 7(2), 85–94. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1184>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2022). *Laporan survei Internet Indonesia tahun 2022*. APJII. <https://apjii.or.id/assets/media/467ef7a09b29bd8003137e9a1a5cc703.pdf>
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2017). *Social Psychology (14th ed.)*. Pearson.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2018). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 27(5), 333–339. <https://doi.org/10.1177/0963721418756954>
- Chen, L., Liu, R. D., & Ding, Y. (2022). Problematic online gaming and aggression: The mediating role of emotion dysregulation among adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(1), 134–143. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00009>
- Gentile, D. A., Coyne, S., & Walsh, D. A. (2017). Media violence, physical aggression, and relational aggression in school-age children: A short-term longitudinal study. *Aggressive Behavior*, 43(2), 193–206. <https://doi.org/10.1002/ab.21673>
- Hardoni, Y., Neherta, M., & Sarfika, R. (2019). Karakteristik perilaku agresif remaja pada sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 257–266. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/5040/pdf>
- Hidayat, R., Prasetyo, D., & Kusuma, A. (2025). Self-control sebagai prediktor perilaku agresif pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 9(1), 55–68. <https://e-journal.unair.ac.id/JoViN/article/view/69119>
- Kakouris, V., & Kamtsios, S. (2024). The effect of violent electronic games on levels of depression, anger and aggression in late adolescence. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 29(1), 42–70. https://doi.org/10.12681/psy_hps.33169
- Kim, Y., & Kim, J. (2021). The effects of online game addiction on youth aggression: Moderating role of peer influence. *Computers in Human Behavior*, 115, 106616. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106616>
- Kompas. (2023). *Kasus bullying dan tawuran pelajar meningkat*. Kompas.Com. <https://www.kompas.com/>
- Koroleva, Y. P. (2023). The role of parenting styles in maintaining and reducing adolescent self-regulation. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 12(2), 137–147. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120213>
- Li, X., Wang, Y., & Sun, J. (2022). Self-control and cyber aggression among adolescents: The mediating role of moral disengagement. *Computers in Human Behavior*, 128, 107124. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107124>
- Liao, Y., & Pu, P. (2023). Six addiction components of problematic social media use in relation to depression, anxiety, and stress symptoms: A latent profile analysis and network analysis. *BMC Psychiatry*, 23, Article 321. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04837-2>
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 Internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., & Murayama, K. (2019). Internet gaming disorder: Investigating the clinical relevance of a new phenomenon. *American Journal of Psychiatry*, 176(3), 230–236. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17040408>

- Saputra, W. N. E., & Handaka, I. B. (2018). Perilaku agresi pada siswa SMK di Yogyakarta. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 1–8. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus/article/view/475>
- Siregar, R. R. (2024). Pengaruh self-control terhadap agresivitas remaja di SMA Kota Palembang. *Jurnal Psyche*, 11(2), 115–128. <https://journal.binadarma.ac.id/index.php/jurnalpsyche/article/view/1160>
- Wahyuni, N. B., & Laili, N. (2025). Pengaruh antara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Kenakalan Remaja di SMK Negeri 3 Buduran. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(3), 2497–2506. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i3.7126>
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. N. (2020). Analisis perilaku agresif pada remaja di sekolah menengah pertama. *Journal of Health Studies*, 4(1), 38–45. <https://doi.org/10.31101/jhes.1358>