

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN AGRESIVITAS PADA PARA
REMAJA PEMAIN GAME ONLINE DIKOTA MEDAN**

Nama : Norita Novianti Br Hutagalung¹, Ruth Hutasoid², Debora Br Manulang³

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen¹²³

e-mail : noritanovianti12@gmail.com , hutasoidruth8@gmail.com
deboramanulang352@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan game online memberikan ruang hiburan dan interaksi sosial bagi remaja, tetapi aktivitas bermain yang kompetitif juga dapat memunculkan respons emosional dan perilaku agresif. Salah satu faktor psikologis yang diduga berhubungan dengan agresivitas adalah kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas pada pemain game online di Kota Medan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 194 remaja pemain game online di Kota Medan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri berdasarkan aspek behavioral control, cognitive control, dan decisional control, serta skala agresivitas berdasarkan aspek agresivitas fisik, agresivitas verbal, kemarahan, dan permusuhan. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,885 untuk skala kontrol diri dan 0,868 untuk skala agresivitas. Analisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,779$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kontrol diri dengan agresivitas pada pemain game online di Kota Medan. Artinya, semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah agresivitas pada pemain game online.

Kata kunci: kontrol diri, agresivitas, game online, remaja, Kota Medan

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital pada era modern telah membawa perubahan besar dalam pola aktivitas masyarakat, khususnya pada remaja yang kini hidup berdampingan dengan dunia virtual. Kehadiran internet tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana bertukar informasi, tetapi juga telah berkembang menjadi ruang sosial dan hiburan yang memengaruhi perilaku, emosi, serta pola interaksi generasi muda. Salah satu bentuk aktivitas digital yang semakin populer adalah bermain game online. Game online menyediakan pengalaman bermain yang interaktif, kompetitif, dan berbasis komunitas, yang memungkinkan pemain berinteraksi secara langsung dalam waktu nyata (real time) dengan pemain lain dari berbagai daerah bahkan negara yang berbeda (Fajri et al., 2024). Game online juga menyediakan fasilitas komunikasi dan interaksi antarpemain melalui fitur chatting, sehingga aktivitas bermain tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga menjadi bagian dari interaksi sosial dalam ruang virtual.

Pada kelompok remaja, aktivitas bermain game online menjadi fenomena yang cukup menarik untuk diperhatikan karena masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, emosional, kognitif, dan sosial. Menurut Santrock (2013), remaja berada pada tahap perkembangan yang kompleks karena individu mulai membangun identitas diri, meningkatkan kemandirian,

serta mengembangkan kemampuan dalam mengelola emosi dan hubungan sosial. Pada tahap ini, kemampuan regulasi emosi dan pengendalian impuls masih berkembang sehingga remaja dapat lebih rentan memberikan respons emosional yang kuat ketika menghadapi situasi yang dianggap mengancam, mengecewakan, atau menimbulkan tekanan. Kondisi tersebut menjadi semakin relevan ketika remaja terlibat dalam aktivitas yang memiliki tingkat kompetisi dan interaksi tinggi seperti game online.

Game online pada dasarnya dapat memberikan berbagai pengalaman positif, seperti hiburan, kesempatan berinteraksi dengan teman, serta pengembangan kemampuan tertentu. Namun, karakteristik permainan yang kompetitif juga dapat menghadirkan situasi yang memicu tekanan emosional. Pemain dapat mengalami kekalahan, kegagalan mencapai target, kesalahan anggota tim, provokasi dari lawan, maupun konflik dengan pemain lain. Situasi tersebut dapat menimbulkan perasaan kecewa, frustrasi, dan marah. Apabila emosi negatif tersebut tidak dikelola dengan baik, individu dapat mengekspresikannya melalui perilaku agresif, baik dalam bentuk ucapan maupun tindakan (Hal et al., 2025).

Agresivitas merupakan salah satu bentuk perilaku yang dapat muncul dalam interaksi pemain game online. Buss dan Perry (1992) menjelaskan bahwa agresivitas merupakan kecenderungan individu untuk

memberikan respons yang dapat menyakiti atau merugikan orang lain. Agresivitas tidak hanya ditunjukkan melalui tindakan fisik, tetapi juga dapat berupa agresivitas verbal, kemarahan, dan permusuhan. Keempat aspek tersebut menunjukkan bahwa agresivitas tidak hanya berkaitan dengan tindakan yang tampak secara langsung, tetapi juga mencakup kondisi emosional dan kognitif individu.

Dalam konteks game online, agresivitas dapat ditunjukkan melalui berbagai bentuk perilaku, seperti penggunaan kata-kata kasar, hinaan, sumpah serapah, provokasi, menyalahkan anggota tim, maupun respons emosional yang berlebihan ketika mengalami kekalahan. Meskipun perilaku tersebut berlangsung dalam ruang digital, agresivitas tetap menjadi hal yang perlu diperhatikan karena interaksi dalam game online merupakan bagian dari pengalaman sosial individu. Perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dapat memengaruhi kualitas hubungan dengan pemain lain dan berpotensi terbawa ke pola interaksi di luar permainan.

Kemunculan agresivitas pada pemain game online tidak dapat dilepaskan dari karakteristik individu yang bermain. Setiap pemain memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi tekanan, mengelola emosi, dan mengendalikan dorongan ketika berada dalam situasi kompetitif. Salah satu faktor psikologis yang penting dalam konteks tersebut adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk

mengatur, mengendalikan, dan mengelola dorongan internal, emosi, serta tindakan agar sesuai dengan norma sosial dan tujuan jangka panjang (Averill, 1973). Individu yang memiliki kontrol diri tinggi umumnya mampu menahan emosi ketika menghadapi situasi yang menekan, mempertimbangkan akibat dari tindakan, serta mengatur perilaku secara adaptif. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah lebih rentan bertindak impulsif, mudah tersulut emosi, dan sulit menahan dorongan agresif ketika menghadapi tekanan, provokasi, atau situasi emosional yang intens.

Averill (1973) menjelaskan bahwa kontrol diri terdiri atas tiga aspek, yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Behavioral control berkaitan dengan kemampuan individu mengendalikan tindakan dan respons terhadap situasi. Cognitive control berkaitan dengan kemampuan individu memahami dan menilai suatu keadaan sehingga dapat mengelola pikiran dan emosi. Sementara itu, decisional control berkaitan dengan kemampuan individu mempertimbangkan berbagai pilihan dan menentukan tindakan yang tepat. Ketiga aspek tersebut menjadi penting dalam situasi permainan yang kompetitif karena pemain dihadapkan pada berbagai stimulus yang dapat memicu reaksi emosional secara cepat.

Dalam situasi ketika pemain mengalami kekalahan atau mendapatkan provokasi, individu dengan kontrol diri yang baik diharapkan mampu memberikan jeda antara munculnya stimulus dan respons

perilaku. Individu dapat mengevaluasi situasi terlebih dahulu, mempertimbangkan akibat dari respons yang akan diberikan, kemudian memilih tindakan yang lebih sesuai. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah dapat lebih mudah mengikuti dorongan emosional sehingga memberikan respons secara spontan, seperti memaki, menghina, menyalahkan pemain lain, atau menunjukkan kemarahan. Dengan demikian, kontrol diri secara teoritis memiliki keterkaitan dengan kecenderungan agresivitas pada pemain game online.

Hubungan antara kontrol diri dan agresivitas juga telah ditemukan dalam beberapa penelitian terdahulu. Penelitian Hapsari, Indrawati, dan Desiningrum (2020) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan agresivitas pada remaja pemain game online dengan nilai korelasi $r = -0,538$ ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu, semakin rendah kecenderungan agresivitasnya. Penelitian Sentana dan Kumala (2017) pada remaja di Banda Aceh juga menemukan hubungan negatif antara kontrol diri dan agresivitas dengan nilai korelasi $r = -0,448$ dan signifikansi $p = 0,000$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kontrol diri berkaitan dengan penurunan kecenderungan agresivitas pada remaja.

Temuan serupa juga terlihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Pratasiwi dan Larasati (2025) pada remaja pemain game

online. Penelitian tersebut memperoleh nilai korelasi sebesar $r = -0,803$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku agresif. Dengan demikian, remaja yang memiliki kemampuan kontrol diri lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat agresivitas yang lebih rendah.

Penelitian Pan et al. (2024) yang dilakukan pada remaja di Malaysia juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan agresivitas dengan nilai $r = -0,692$; $p = 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri lebih rendah cenderung menunjukkan agresivitas yang lebih tinggi. Dalam penelitian tersebut, kontrol diri juga berkaitan dengan hubungan antara kecanduan bermain game dan perilaku agresif.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu tidak seluruhnya menunjukkan arah hubungan yang sama. Penelitian Putri et al. (2022) pada siswa SMK di Sumatera Barat menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku agresif dengan nilai $r = 0,478$. Temuan tersebut menunjukkan adanya kemungkinan bahwa hubungan kontrol diri dan agresivitas dapat dipengaruhi oleh karakteristik subjek, lingkungan sosial, maupun konteks perilaku yang diteliti. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol

diri dan agresivitas masih relevan untuk dikaji pada kelompok dan konteks yang berbeda.

Selain kontrol diri, fenomena agresivitas dalam ruang digital juga dapat dipahami melalui karakteristik interaksi dalam lingkungan online. Suler (2004) melalui konsep *Online Disinhibition Effect* menjelaskan bahwa individu dapat menunjukkan perilaku yang lebih bebas atau ekstrem ketika berinteraksi dalam lingkungan digital. Jarak psikologis, penggunaan identitas virtual, serta berkurangnya konsekuensi sosial secara langsung dapat membuat individu lebih mudah mengekspresikan pikiran dan emosi yang mungkin lebih sulit ditampilkan dalam interaksi tatap muka. Dalam konteks game online, kondisi tersebut dapat membuat sebagian pemain lebih mudah mengeluarkan kata-kata kasar atau menunjukkan perilaku agresif ketika menghadapi konflik atau frustrasi.

Fenomena tersebut menjadi semakin penting karena game online yang bersifat kompetitif menempatkan pemain dalam situasi yang membutuhkan respons cepat dan pengambilan keputusan secara terus-menerus. Ketika pemain menghadapi tekanan dalam permainan, kemampuan untuk mengendalikan perilaku dan emosi menjadi penting agar respons yang diberikan tidak berubah menjadi perilaku agresif. Oleh karena itu, kontrol diri dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis yang membantu individu mengelola respons terhadap situasi yang memicu frustrasi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat bahwa agresivitas pada pemain game online merupakan fenomena yang tidak hanya berkaitan dengan karakteristik permainan, tetapi juga dengan kemampuan individu dalam mengendalikan respons terhadap situasi yang dihadapi. Kontrol diri menjadi salah satu variabel psikologis yang penting untuk dikaji karena kemampuan tersebut berkaitan dengan pengendalian perilaku, proses kognitif, dan pengambilan keputusan. Pemain yang mampu mengendalikan ketiga aspek tersebut diharapkan lebih mampu menghadapi kekalahan, konflik, maupun provokasi tanpa memberikan respons agresif.

Meskipun penelitian mengenai kontrol diri dan agresivitas telah dilakukan di beberapa wilayah, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada remaja pemain game online di Kota Medan masih terbatas. Penelitian terdahulu juga menunjukkan adanya hasil yang berbeda mengenai arah hubungan kontrol diri dengan agresivitas. Selain itu, konteks lingkungan dan karakteristik subjek dapat memengaruhi munculnya perilaku agresif. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan kontrol diri dan agresivitas pada pemain game online dalam konteks remaja di Kota Medan.

Penelitian ini dilakukan pada remaja pemain game online di Kota Medan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan

agresivitas. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi sosial dalam memahami perilaku individu pada lingkungan digital. Secara praktis, hasil penelitian juga diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja, orang tua, dan lingkungan pendidikan mengenai pentingnya kemampuan kontrol diri dalam mengelola emosi dan perilaku ketika menggunakan game online.

Berdasarkan uraian teoritis, fenomena, dan hasil penelitian terdahulu tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan agresivitas pada pemain game online di Kota Medan. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki pemain game online, maka semakin rendah kecenderungan agresivitasnya. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi kecenderungan agresivitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang dapat dikatakan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel yang telah ditetapkan. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang seluruh informasi atau datanya diolah dalam bentuk angka dengan menggunakan metode statistik

(Azwar, 2016). Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas pada pemain game online di Kota Medan. Subjek penelitian merupakan individu atau kelompok yang akan diteliti untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti. Ketika seorang peneliti ingin memahami perilaku, sikap, pengalaman, atau kondisi tertentu, maka subjek penelitian merupakan individu yang memiliki karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang bermain game online dan berdomisili di Kota Medan.

Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya berkaitan dengan jumlah individu, tetapi juga mencakup seluruh karakteristik yang dimiliki oleh subjek yang diteliti (Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Kota Medan yang bermain game online. Sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik sesuai dengan karakteristik populasi penelitian. Pengambilan sampel merupakan proses memilih sejumlah individu dari populasi yang dianggap dapat mewakili karakteristik populasi tersebut (Noor, 2011). Dalam penelitian ini, jumlah sampel ditentukan berdasarkan pertimbangan kebutuhan

penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan teknik purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel yang dilakukan berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Remaja berusia 13–19 tahun.
2. Berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan.
3. Berdomisili di Kota Medan.
4. Aktif bermain game online.
5. Bermain game online minimal 2 sampai 3 kali dalam seminggu.

Dalam penelitian ini jumlah sampel penelitian yang ditentukan dengan menggunakan uji korelasional pada aplikasi G*Power 3.1. Dalam penelitian ini dengan menggunakan G power jumlah sampel yang di butuhkan peneliti yang berdasarkan penelitian sebelumnya Sentana dan Kumala (2017) dengan hasil sebagai berikut :

Correlation : 0,448

α err prob : 0,005

power ($1-\beta$ err prob) : 0,95

Total sampel : 50

Dengan demikian jumlah minimum responden yang dihasilkan dengan menggunakan G Power sebanyak 50

responden. Meskipun jumlah minimum sampel yang diperoleh melalui GPower adalah 50 responden, penelitian ini berhasil memperoleh jumlah responden yang lebih besar dari jumlah minimum tersebut. Oleh karena itu, jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah 194 orang. Jumlah tersebut telah memenuhi dan melampaui kebutuhan minimum sampel berdasarkan hasil perhitungan GPower.

Teknik Penggumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi. Skala psikologi merupakan serangkaian pernyataan atau item yang digunakan untuk mengungkap atribut psikologis tertentu pada individu (Supratiknya, 2015). Dalam penelitian ini, skala disebarakan secara daring menggunakan Google Form. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri dan skala agresivitas.

Skala Kontrol Diri dan Skala Agresivitas dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert. Skala Likert merupakan teknik pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap suatu fenomena dengan memberikan beberapa alternatif jawaban pada setiap pernyataan (Noor, 2011). Dalam penelitian ini, setiap pernyataan terdiri atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Responden diminta memilih salah satu dari empat

alternatif jawaban yang paling sesuai dengan kondisi dirinya, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Sebanyak 194 remaja pemain game online di Kota Medan berpartisipasi dalam penelitian ini. Karakteristik responden dianalisis berdasarkan jenis kelamin dan usia untuk memberikan gambaran umum mengenai subjek penelitian. Penyajian karakteristik responden dilakukan secara singkat agar dapat memberikan informasi mengenai distribusi subjek penelitian. Rincian karakteristik responden disajikan pada tabel.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	93	47,94%
	Perempuan	101	52,06%
Usia	13-19 tahun	194	100%

Berdasarkan karakteristik responden pada Tabel 1, penelitian ini didominasi oleh responden perempuan sebanyak 101 orang (52,06%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 93 orang (47,94%). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan dalam penelitian ini

sedikit lebih banyak dibandingkan responden laki-laki. Sedangkan berdasarkan karakteristik usia, responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 13–19 tahun. Responden berusia 13 tahun sebanyak 20 orang (10,31%), 14 tahun sebanyak 16 orang (8,25%), 15 tahun sebanyak 16 orang (8,25%), 16 tahun sebanyak 44 orang (22,68%), 17 tahun sebanyak 34 orang (17,53%), 18 tahun sebanyak 22 orang (11,34%), dan 19 tahun sebanyak 42 orang (21,65%). Responden terbanyak berada pada usia 16 tahun, sedangkan responden paling sedikit berada pada usia 14 dan 15 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Game Online

No	Jenis Game Online	Frekuensi	Persentase
1	Mobile Legends	119	49,17%
2	Free Fire	69	28,51%
3	Roblox	14	5,79%
4	Genshin Impact	10	4,13%
5	PUBG Mobile	17	7,02%
6	Fc Mobile	2	0,83%
7	Honor Of King	1	0,41%
8	Minecraft	2	0,83%
9	Efootball	1	0,41%
10	Call Of Duty	1	0,41%
11	Delta Force	1	0,41%
12	Arena Breakout	1	0,41%

13	Pointblank	1	0,41%
14	Sakura	1	0,41%
15	Heartopia	1	0,41%
16	Modern Warship	1	0,41%
	Jumlah	242	100

Berdasarkan jenis game online yang dimainkan responden, diketahui bahwa Mobile Legends merupakan game online yang paling banyak dimainkan, yaitu sebanyak 119 responden (49,17%). Selanjutnya, Free Fire dimainkan oleh 69 responden (28,51%), PUBG Mobile sebanyak 17 responden (7,02%), Roblox sebanyak 14 responden (5,79%), dan Genshin Impact sebanyak 10 responden (4,13%). Sementara itu, jenis game online lainnya memiliki jumlah pemain yang lebih sedikit, yaitu FC Mobile dan Minecraft masing-masing sebanyak 2 responden (0,83%), sedangkan Honor of Kings, eFootball, Call of Duty, Delta Force, Arena Breakout, Point Blank, Sakura, Heartopia, dan Modern Warship masing-masing dimainkan oleh 1 responden (0,41%).

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini lebih banyak memainkan game online yang bersifat kompetitif dan melibatkan interaksi dengan pemain lain, dengan Mobile Legends dan Free Fire menjadi jenis game yang paling dominan dimainkan. Pada jenis bagian game responden dapat memilih lebih dari satu jenis game online yang dimainkan, sehingga jumlah frekuensi pilihan game (242)

lebih besar daripada jumlah responden penelitian (194).

Analisis deskriptif dilakukan untuk melihat gambaran umum skor hipotetik dan skor empirik pada variabel kontrol diri dan agresivitas. Informasi tersebut digunakan untuk mengetahui kecenderungan skor masing-masing variabel pada responden penelitian. Hasil analisis deskriptif disajikan pada tabel.

Tabel 3. Statistik Deskriptiv Variabel Penelitian

Variabel	Data Hipotetik				
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xn
Kontrol diri	20	80	50	10	2
Agresivitas	21	84	52,5	10,5	2

Statistik deskriptif pada Tabel 3 menunjukkan bahwa skor empirik kontrol diri memiliki mean sebesar 58,61, lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik sebesar 50,00. Sementara itu, skor empirik agresivitas memiliki mean sebesar 44,27, lebih rendah dibandingkan mean hipotetik sebesar 52,50. Hasil tersebut memberikan gambaran awal bahwa responden dalam penelitian ini cenderung memiliki skor kontrol diri yang lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata hipotetik, sedangkan skor agresivitas cenderung lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata hipotetik.

Uji Normalitas

Sebagai syarat analisis parametrik, penelitian ini terlebih dahulu melakukan uji normalitas sebelum pengujian hipotesis dilakukan. Uji normalitas digunakan untuk

mengetahui apakah data pada variabel kontrol diri dan agresivitas memiliki distribusi normal. Hasil pengujian normalitas disajikan pada tabel

Tabel 4. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	kontrol diri	agresivitas
N	194	194
Mean	58.6082	44.2732
Std. Deviation ^{a,b}	10.08622	11.42457
Absolute	.072	.087
Most Extreme Positive Differences	.072	.071
Negative	-.045	-.087
Kolmogorov-Smirnov Z	1.005	1.215
Asymp. Sig. (2-tailed)	.265	.105

Hasil pengujian pada tabel 4 menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian memiliki distribusi data yang normal. Nilai signifikansi kontrol diri sebesar 0,265 dan agresivitas sebesar 0,105, yang keduanya lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan data penelitian dapat dilanjutkan menggunakan analisis statistik parametrik

Uji Linearitas

Untuk mengetahui apakah hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas bersifat linear, penelitian ini selanjutnya melakukan uji linearitas. Pengujian dilakukan dengan melihat nilai Deviation from Linearity.

Tabel 5. Uji Linearitas

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)	17049.426	42	405.939	7.529	.000
Between Groups	15271.906	1	15271.906	283.261	.000
Deviation from Linearity	1777.520	41	43.354	.804	.790
Within Groups	8141.094	151	53.915		
Total	25190.521	193			

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi pada Linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sedangkan nilai signifikansi pada Deviation from Linearity sebesar 0,790 ($p > 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linear antara variabel kontrol diri dengan agresivitas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan agresivitas bersifat linear sehingga

memenuhi salah satu asumsi untuk dilakukan uji korelasi Pearson Product Moment.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas pada remaja pemain game online.

signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai korelasi yang negatif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel memiliki arah yang berlawanan. Dengan demikian, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh pemain game online, maka semakin rendah agresivitasnya. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi agresivitas.

Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan agresivitas pada pemain game online di Kota Medan diterima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kontrol diri dengan agresivitas pada pemain game online di Kota Medan. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment memperoleh nilai $r = -0,779$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki pemain game online, maka semakin rendah agresivitas yang ditunjukkan. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi kecenderungan agresivitas.

Temuan tersebut dapat dipahami melalui kemampuan individu dalam mengendalikan respons ketika menghadapi situasi yang dapat memunculkan emosi negatif. Dalam aktivitas bermain game online, pemain dapat menghadapi berbagai situasi seperti kekalahan, kegagalan mencapai target, kesalahan anggota tim, persaingan, maupun

Tabel 6 Uji Hipotesis

Correlations

	kontr oldiri	agresi vitas
Pears on Correl ation	1	-.779**
kontr oldiri Sig. (2- tailed)		.000
N	194	194
Pears on Correl ation	-.779**	1
agresi vitas Sig. (2- tailed)	.000	
N	194	194

Hasil analisis pada Tabel 7 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,779$ dan nilai

provokasi dari pemain lain. Situasi tersebut dapat menimbulkan perasaan kecewa, frustrasi, dan marah. Apabila individu tidak mampu mengendalikan respons terhadap keadaan tersebut, emosi yang muncul dapat diekspresikan dalam bentuk perilaku agresif.

Kontrol diri berperan dalam membantu individu mengendalikan dorongan dan menentukan respons yang sesuai terhadap situasi yang dihadapi. Averill (1973) menjelaskan bahwa kontrol diri terdiri atas *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Behavioral control berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan tindakan atau respons terhadap suatu keadaan. Cognitive control berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami dan menilai informasi sehingga dapat mengendalikan pikiran dan respons emosional. Sementara itu, decisional control berkaitan dengan kemampuan individu dalam menentukan pilihan atau keputusan berdasarkan pertimbangan tertentu. Dalam konteks bermain game online, ketiga aspek tersebut dapat membantu pemain ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan. Pemain dengan kemampuan behavioral control yang baik dapat menahan tindakan impulsif ketika mengalami kekalahan atau konflik dengan pemain lain. Cognitive control memungkinkan individu menilai situasi secara lebih rasional sehingga tidak langsung memberikan respons berdasarkan emosi. Sementara itu, decisional control membantu individu

mempertimbangkan konsekuensi sebelum menentukan tindakan atau memberikan respons kepada pemain lain.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mean empirik kontrol diri sebesar 58,61 lebih tinggi daripada mean hipotetik sebesar 50,00, sedangkan mean empirik agresivitas sebesar 44,27 lebih rendah daripada mean hipotetik sebesar 52,50. Kondisi tersebut memberikan gambaran bahwa secara umum skor kontrol diri responden berada di atas nilai rata-rata hipotetik, sementara skor agresivitas berada di bawah nilai rata-rata hipotetik. Temuan ini sejalan dengan hasil uji korelasi yang menunjukkan hubungan negatif antara kedua variabel.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan agresivitas pada remaja pemain game online. Penelitian Pratasiwi dan Larasati (2025) menemukan hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan agresivitas pada remaja pemain game online. Hasil tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri lebih tinggi cenderung memiliki tingkat agresivitas yang lebih rendah.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sentana dan Kumala (2017) yang menemukan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan agresivitas pada remaja. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan

diri berkaitan dengan kecenderungan untuk memberikan respons agresif. Selain itu, penelitian Pan et al. (2024) juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan agresivitas. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kontrol diri menjadi salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan kecenderungan agresivitas pada remaja.

Meskipun demikian, hubungan negatif antara kontrol diri dan agresivitas tidak berarti bahwa kontrol diri merupakan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya agresivitas. Agresivitas dapat berkaitan dengan berbagai faktor lain, seperti kondisi emosional, pengalaman individu, lingkungan sosial, intensitas bermain game, serta karakteristik permainan yang dimainkan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai adanya keterkaitan antara kontrol diri dan agresivitas, bukan sebagai hubungan sebab-akibat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri memiliki keterkaitan yang penting dengan agresivitas pada pemain game online di Kota Medan. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, mengelola pikiran dan emosi, serta mempertimbangkan keputusan dapat membantu individu memberikan respons yang lebih adaptif ketika menghadapi situasi yang menimbulkan frustrasi atau konflik selama bermain game online.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas pada pemain game online di Kota Medan yang melibatkan 194 responden, dapat disimpulkan bahwa hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kontrol diri dengan agresivitas, dengan nilai $r = -0,779$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki pemain game online, maka semakin rendah tingkat agresivitasnya. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi kecenderungan agresivitas. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata empirik kontrol diri lebih tinggi daripada rata-rata hipotetik, sedangkan rata-rata empirik agresivitas lebih rendah daripada rata-rata hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki kontrol diri yang relatif baik dan kecenderungan agresivitas yang relatif lebih rendah.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang penting dengan agresivitas pada remaja pemain game online di Kota Medan, di mana kemampuan pengendalian diri yang lebih baik berkaitan dengan kecenderungan perilaku agresif yang lebih rendah.

DAFTAR PUSTAKA

Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran game online dalam meningkatkan

- kemampuan kognitif. *Educational Psychology Journal*.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/edupsy/article/view/18863>
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior. *Psychological Science*, 12(5), 353–359.
<https://doi.org/10.1111/1467-9280.00366>
- Anggreyani, R., Khasanah, N. N., & Susanto, H. (2020). Game Online Berhubungan Dengan Perilaku Agresivitas Pada Remaja: Sebuah Studi Di Game Center Semarang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 14(1), 1–6.
<https://doi.org/10.36051/jiki.v14i1.96>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Survei penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia 2024–2025*. APJII.
<https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). PERSONALITY PROCESSES AND INDIVIDUAL The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality*, 63(3), 452–459.
- Fajri, R. M., Mubina, N., & Aisha, D. (2024). *Agresi verbal Pemain Game Mobile Legend Ditinjau dari Kontrol Diri. 1*, 1–9.
- Farida, Imam Pribadi, Muhammad Irham Zaimum, Amul Fahmi & Septya Suarja.(2024).Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kebiasaan Game Online Siswa Dengan Perilaku Agresif Pada Sekolah Menengah Atas (SMA). *G-Couns : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1871–1883
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6146>
- Fransiska, P. D., Diel, M. M., & Pratiwi, A. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Yarsi Medika The Relationship Between the Intensity of Social Media and Online Game Use with Sleep Quality in Adolescents at SMK Yarsi Medika. *Riset Media Keperawatan*, 2, 93–102.
- Griffiths, M. D. (2015). Adolescent social gaming: Trends and implications. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 5(3), 1–15.
- Gufron; M.Nur, Rini Rismawita S. (2020). *Teori-teori psikologi*. r-Ruzz Media
- Hal, V. N., Lubis, N. L., Lubis, R. D., & Situmeang, G. (2025). *Hubungan Perilaku Bermain Game Online Dengan Agresivitas Pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara Tahun 2025 Lumongga Lubis N , Dumasari Lubis R , Situmeang G : Hubungan Perilaku Bermain Game Online Dengan Agresivitas Pada Mahasiswa Universitas Sumatera . 8(2)*, 652–658.
- Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is esports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211–232.
<https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.08.014>
- Hapsari, I., Indrawati, E. S., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan agresivitas pada remaja pemain game online. *Jurnal Empati*, 9(1), 1–7.
- Jamal, N. A., & Sugiarti, R. (2021). *Kontrol Diri terhadap Agresivitas pada Remaja Pemain Pro Game Online. 5*, 47–58.
- Jeong, H., Woo, H., Lee, S., Lee, H. A. E. K., Potenza, M. N., Jo, S., Son, H. Y. E.

- J., & Kim, G. (2020). *Low self-control and aggression exert serial mediation between inattention / hyperactivity problems and severity of internet gaming disorder features longitudinally among adolescents*. 9, 401–409.
<https://doi.org/10.1556/2006.2020.00039>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2021). *Laporan survei indikator teknologi informasi dan komunikasi (TIK) 2021*. Kementerian Komunikasi dan Informatika
- Kim, G. M. Jeong EJ Lee JY & Yoo, JH (2022) Role of social capital in adolescents online gaming A longitudinal study focused on the moderating effect of social capital between gaming time and psychosocial factors. *Frontiers in Psychology*, 13(August) [brips des org/10.1389/fpsyg.2022.931134](https://doi.org/10.1389/fpsyg.2022.931134)
- Mohammad Arif Sentana dan Intan Dewi Kumala Sentana. (2017). *AGRESIVITAS DAN KONTROL DIRI PADA REMAJA DI BANDA ACEH* Mohammad Arif Sentana Intan Dewi Kumala Sentana , Kumala - *Agresivitas Dan Kontrol Diri Pada Remaja Di Banda Aceh* | 52. November, 51–55.
- Nengah Budiawan, Sari, N. N., & Sujiah, S. (2024). Intensitas Bermain Game Online dengan Kecenderungan Perilaku Agresif pada Agregat Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(2), 253–263.
<https://doi.org/10.36590/kepo.v5i2.1098>
- Noor 1 (2011) Metodologi penelitian. Skripsi, tesis, disertasi, dan karya ilmiah Jakarta Kencana Prenada Media Group
- Nugrahani, E. R., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2024). Kontrol diri dan kecenderungan agresivitas verbal di media sosial pada remaja. *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 1–11.
<https://doi.org/10.30996/sukma.v5i1.10191>
- Pada, A., Akhir, R., Pengguna, P., Online, G., Multiplayer, M., First, O., & Shooter, P. (2023). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 5, 1625–1633.
- Pan, Y., Motevalli, S., & Yu, L. (2024). The Relationship between Game Addiction and Aggression among Adolescents with Mediating Role of Narcissism and Self-Control. *Iranian Journal of Psychiatry*, 19(3), 274–284.
<https://doi.org/10.18502/ijps.v19i3.15804>
- Pratasiwi, R. (2025). *HUBUNGAN SELF-CONTROL DENGAN PERILAKU AGRESIF PADA*. 8, 70–78.
- Putra, S. M., & Hartono, D. S. (2024). *Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Agresif Verbal pada Remaja Saat Bermain Games Online*. 1–10.
- Putri. S. SE, Furia, L. & Radyuli, P. (2022) Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresif pada siswa SMK Negeri Sumatera Barat *Jurnal PI (Pendidikan Informasi Teknologi)* [upiyptk.org/ojs/index.php/jpth/article / view 91 91](https://upiyptk.org/ojs/index.php/jpth/article/view/9191)
- Rusminah, S., et al. (2022). Faktor situasional dalam memicu agresivitas pada pemain game online.
- Russoniello, C. M., O'Brien, K., & Parks, J. M. (2019). The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(2), 104–108.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0019>
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence* (15th ed.). McGraw-Hill.
- Shao, R., & Wang, Y. (2019). The relation of violent video games to adolescent

- aggression: An examination of moderated mediation effect. *Frontiers in Psychology*, 10(FEB). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00384>
- Sugiono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Teng, Z., Li, Y., & Liu, Y. (2020). Violent video game exposure and aggression: The role of self-control. *Personality and Individual Differences*, 157, 109790. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109790>
- Wihantama, A., & Purnomo, J. T. (2022). *GUIDENA Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja*. 9623, 422–432.
- Yen Nabilla Akmarina. (2016). Pengaruh Bermain Game Online Terhadap Efektifitas Berkomunikasi Dalam Keluarga DiKelurahan Swarga Bara Kota Sangatakab. *Ejurnal Ilmu Komunikasi*, 4(189–199), 189–199.