

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN *GAME*
ONLINE PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH
SWASTA MIFTAHUSSALAM MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi Universitas Medan Area*

Diajukan oleh
ANNISA MAULANA IRFAN
13.860.0021



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2021**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 28/4/22

Access From (repository.uma.ac.id)28/4/22

HALAMAN PERSETUJUAN

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN
KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA
REMAJA DI MADRASAH ALIYAH SWASTA
MIFTAHUSSALAM MEDAN

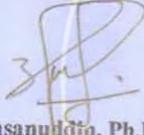
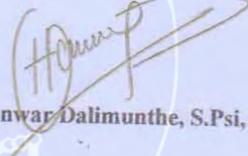
NAMA : ANNISA MAULANA IRFAN

NPM : 138600021

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI
Komisi Pembimbing

Pembimbing I **Pembimbing II**

(Hasanuddin, Ph.D) (Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si)

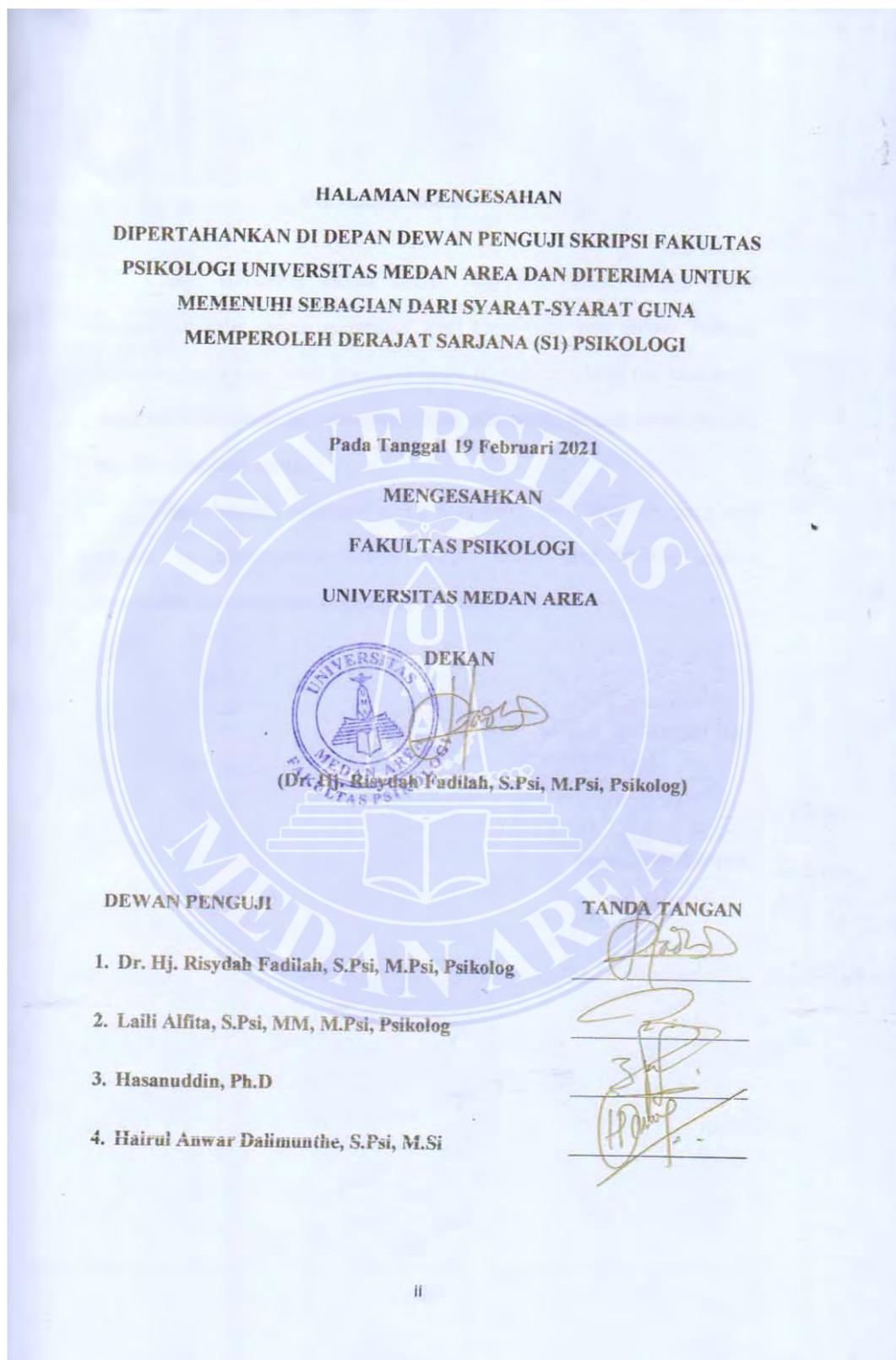
MENGETAHUI:

Ka. Bagian **Dekan**

(Dinda Permatasari Hrp. M.Psi, Psik.) (Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psik.)

Tanggal Lulus
19 Februari 2021



HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan aturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 19 Februari 2021



Annisa Maulana Irfan

(138600021)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR/ SKRIPSI/ TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Nama : Annisa Maulana Irfan

NPM : 138600021

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Game Online* Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam Medan

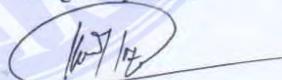
Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif/format-kan, mengelola dalam bentuk pembagian data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Medan

Pada Tanggal : 19 Februari 2021

Yang Menyatakan



(Annisa Maulana Irfan)

MOTTO

“Sesungguhnya Beserta Kesulitan Ada Kemudahan”

(Q.S. Al-Insyirah: 6)

*“Never Give Up On A Point Of Hope Because Allah Swt Has **Kun Fa Ya Kun**
For All Things”*

**“Jangan Pernah Menyerah Pada Satu Titik Harapan Karena Allah Swt Memiliki
Kun Fa Yakun Atas Segala Hal”**
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil ,,Aalmeen, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah yang sederhana ini.

Karya sederhana ini penulis dedikasikan kepada kedua orangtua yang sangat penulis cintai, keluarga dan untuk semua orang yang sudah terlibat dalam penelitian ini. Semoga Allah senantiasa menjaga kita dalam kasih-sayangNya.

Aamiin..



KATA PENGANTAR

Ahamdulillah wa Syukurillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang telah melimpahkan berkah, rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Game Online Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam Medan*” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Strata I Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Penulis menyadari bahwa selama menyelesaikan skripsi penulis tidak lepas dari bimbingan, bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Muhammad Erwin Siregar, MBA selaku Ketua Yayasan Universitas Medan Area.
2. Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Dr. Ir. Siti Mardiana, M.Si selaku wakil Rektor bidang Akademik Universitas Medan Area.
4. Ibu Dr. Hj. Risydah Fadilah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

5. Ibu Laili Alfita, S.Psi., MM., M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
6. Bapak Hasanuddin, Ph.D selaku ketua jurusan Psikologi Pendidikan dan Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti dalam proses pengerjaan skripsi.
7. Bapak Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi., M.Si selaku Pembimbing II yang telah membimbing, memberikan saran, serta nasihat kepada peneliti selama proses penyelesaian skripsi.
8. Bapak Jamaluddin, S.Pd selaku Kepala Sekolah MAS Miftahussalam Medan yang telah memberikan izin kepada peneliti dalam memperoleh data penelitian di sekolah yang bapak pimpin beserta para responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Para Dosen Fakultas Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama proses pendidikan dan para staf tata usaha Program Studi Psikologi Universitas Medan Area yang turut memperlancar proses penyelesaian kuliah dan skripsi peneliti.
10. Kepada Ayahandaku alm. Irfan Hasyim dan Ibundaku tercinta Atun Jamal terimakasih yang tak terhingga ananda ucapkan atas segala pengorbanan, bimbingan dan tulusnya cinta kasih ayahanda dan ibunda kepada ananda, dari ananda masih belia hingga dewasa. Do"aa terbaik ananda semoga segala kebaikan dan kasih sayang Allah *Subhanahu wa Ta"ala* senantiasa

membersamai kita baik di dunia maupun di akhirat kelak. Tulisan ini ananda persembahkan untuk keduanya.

11. Kepada Orangtua angkatku Ayah H. Sumarno, S.P., dan Ibu Hj. Nurbaiti, S.P., terimakasihku kepada ayah dan ibu yang telah banyak berkontribusi dalam hidupku terkhusus dalam proses pendidikan serta turut mendoakan kebaikan untukku. Semoga Allah siapkan balasan terbaikNya untuk ibu dan ayah. Aamiin.
12. Kepada kedua Embah yang semasa hidupnya sangat baik padaku, semoga Allah memberikan tempat terbaik dan mengharamkan neraka untuk embah. Aamiin ya Allah.
13. Kepada Ibu keduaku, ibu Zuriah Jamal, ibu Hasniar Jamal, S.Ag., dan ibu Hj. Sutini yang kasih sayangnya seperti ibu kandungku sendiri. Terimakasih banyak ibu yang turut merawat anandasaat masih kecil dan turut mendoakan ananda hingga saat ini. Banyak do'a-do'a baik yang ibu panjatkan terhadap ananda yang walaupun ananda tidak melihatnya namun ananda dapat merasakannya. Semoga ketiganya senantiasa diberi kebahagiaan yang indah olehNya *fiddunya wal aakhirah*. Aamiin.
14. Kepada kedua Abangku Radiansyah Irfan dan Muhammad Iqbal Baihaqi beserta kedua Kakak Iparku yang senantiasa memberikan masukan, dukungan dan semangat.
15. Kepada bang Khairuddin, S.Psi, M.Psi, bang Arif Fachrian, S.Psi, M.Psi, bang Irsyad Hanif Hutagalung, S.Sos, dan bang Johan Wahyudi, Nisa ucapkan terimakasih banyak atas bantuan dan dukungannya.

16. Kepada sahabat karibku yang dengan sabar menemani dari masa SMP-SMA hingga kini Khairani Nst, S.Pd., Chairunnisa Nurul Azmi, S.Pd.I, dan Putri Fadilla, S.E., Terimakasih banyak untuk semua semangat dan motivasinya. Maafkan aku yg sering merepotkan kalian.
17. Kepada NIDDDY beserta abang kami Rahmadani Syahputra Koto, S.Psi, dan Sugito walaupun kini kita sudah berjauhan namun motivasi kalian masih terasa dekat untukku. Semoga persahabatan kita dapat terjalin hingga jannahNya. Aamiin.
18. Kepada HIL 13 teman seperjuanganku. Dalam hubungan pertemanan yang singkat ini banyak sekali kesan dan pesan yang kita alami. Terimakasih kalian untuk kebersamaan ini.
19. Kepada Putri Fauziatul Husna, S.Psi., bang Hendra, Kiki, Sri, Yanti, Ema, Icha, dan Kinangnya kakak yang sudah membantu dan menyemangatiku di balik layar. Semoga Allah membalas kebaikan kalian. Aamiin.
20. Kepada seluruh keluarga besar FaPsi UMA stambuk 2013, terkhusus kelas A dan seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terimakasih atas bantuan, nasehat, motivasi, dukungan dan semu hal yang sudah saya dapatkan dari kalian semua melalui proses skripsi ini.

Medan, 19 Februari 2021

Penulis

ABSTRAK

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH SWASTA MIFTAHUSSALAM

Oleh:

Annisa Maulana Irfan
13.860.0021

Jurusan Psikologi Perkembangan
Universitas Medan Area

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online* pada remaja. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa remaja tengah dengan rentang usia 15-18 tahun kelas X-XII di MAS Miftahussalam sebanyak 142 orang dan sampel sebanyak 40 orang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan bentuk skala Likert. Alat ukur yang digunakan adalah skala kontrol diri yang dibuat berdasarkan aspek kontrol diri yaitu, kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Selanjutnya skala kecanduan *game online* disusun berdasarkan kriteria kecanduan *game online* yaitu: *salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, problems*. Sejalan dengan landasan teori yang ada, maka dapat diajukan hipotesis: adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam. Maka untuk membuktikan hipotesis diatas, digunakan metode analisis data *product moment*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh hasil adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* yang dilihat dari $r_{xy} = -0,840$; $P = 0,000 < 0,05$. Hubungan kontrol diri terhadap kecanduan *game online* sebesar 70,5%. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hipotesis diterima.

Kata Kunci: Kontrol Diri; Kecanduan *Game Online*; Remaja

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN SELF-CONTROL AND ADDICTION ONLINE GAME IN ADOLESCENTS AT MIFTAHUSSALAM HIGH SCHOOL

Created By:

Annisa Maulana Irfan
13.860.0021

*Department of Developmental Psychology
Faculty of Psychology University of Medan Area*

This study aimed to determine whether there was a correlation between Self-Control and Addiction Online Game in adolescents. The population in this study were 142 middle adolescent students aged 15-18 years class X-XII at Miftahussalam high school and sample of 40 people. This research used quantitative methods. The sampling technique in this study using purposive sampling. This study used a Likert scale form. The measuring instrument used was a self-control scale based on aspects of self-control, namely, behavior control cognitive control, and decision-making control. The next scale of addiction online game was based on aspects addiction of online game, namely: salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, problems. In line with the existing theoretical basis, a hypothesis can be proposed: there was a significant negative correlation between self-control and addiction online game in adolescents at Miftahussalam high school. To prove the above hypothesis, the data analysis method was used product moment. Based on the analysis, it was found that there was a significant negative correlation between self-control and addiction online game as seen from $r_{xy} = -0.840$; $P = 0,000 < 0,05$. The correlation of self-control to addiction was online game 70,5%. Thus it can be stated that the hypothesis was accepted.

Keywords: *Self Control; Addiction Online Game; Adolescents*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11

BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Masa Remaja	13
1. Definisi Remaja.....	13
2. Ciri-ciri Masa Remaja	15
3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja	18
4. Perkembangan Fisik Remaja.....	19
5. Perkembangan Psikologis Remaja	20
6. Masalah Pada Remaja	21
B. <i>Game online</i>	22
1. Pengertian kecanduan <i>Game online</i>	23
2. Kriteria kecanduan <i>Game online</i>	24
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan <i>Game online</i>	29
4. Dampak Kecanduan Game Online	32
C. Kontrol Diri	34
1. Pengertian Kontrol Diri	34
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri	35
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	36
4. Jenis-Jenis Kontrol Diri	37
D. Hubungan Antara Kotrol Diri dengan Kecanduan <i>Game Online</i>	38
E. Kerangka Konseptual.....	40
F. Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.	41
A. Metode Penelitian	41

B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	42
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
D. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	42
1. Populasi	42
2. Sampel	43
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
1. Skala Kontrol Diri	44
2. Skala Kecanduan <i>Game Online</i>	44
F. Validitas dan Reliabilitas	45
G. Metode Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Orientasi Kancuh Penelitian.....	49
B. Persiapan Penelitian	51
1. Persiapan Administrasi.....	51
2. Persiapan Alat Ukur	51
C. Pelaksanaan Penelitian.....	53
D. Analisis Data Dan Hasil Penelitian.....	56
1. Uji Asumsi.....	57
2. Uji Hipotesis.....	59
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik Dan Mean Empirik.....	61
E. Pembahasan.....	64
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	67

A. Simpulan	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Tabel Skala Kontrol Diri Sebelum Uji Coba.....	52
Tabel 2. Distribusi Tabel Skala Kecanduan <i>Game Online</i> Sebelum Uji Coba....	53
Tabel 3. Distribusi Tabel Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba.....	55
Tabel 4. Distribusi Tabel Skala Kecanduan <i>Game Online</i> Setelah Uji Coba.....	56
Tabel 5. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	58
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Linearitas Hubungan.....	59
Tabel 7. Hasil Analisis Uji Hipotesis Korelasi.....	60
Tabel 8. Interpretasi Koefisien Korelasi.....	60
Tabel 9. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Empirik.....	63

DAFTAR GAMBAR/GRAFIK

Kurva Normal Kontrol Diri.....	63
Kurva Normal Kecanduan <i>Game Online</i>	64



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	72
Alat Ukur Penelitian	72
LAMPIRAN B	81
Sebaran Alat Ukur Penelitian.....	81
LAMPIRAN C	90
Validitas dan Reliabilitas	90
LAMPIRAN D	103
Uji Normalitas	103
LAMPIRAN E	106
Uji Linearitas	106
LAMPIRAN F	111
Uji Hipotesis	111
LAMPIRAN G	114
Surat Penelitian	114

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi dimana remaja mengalami perubahan secara fisik, psikis, seksual, kognitif, dan sosial yang dapat meningkatkan ketegangan emosi, suasana hati yang sewaktu-waktu dapat berubah sesuai keadaan remaja. Menurut Papalia (2008) masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 sampai masa remaja akhir atau usia dua puluhan tahun. Sedangkan Hurlock (2002) menyatakan rentang usia pada remaja awal (12-15 tahun), remaja tengah (15-18 tahun), masa remaja akhir (18-21).

Perkembangan kognitif remaja berada dalam tahap operasional formal. Dalam tahap ini remaja memiliki kemampuan berpikir secara abstrak (Santrock, 2002). Corey (dalam Agustriyana & Suwanto, 2017) menyebutkan tugas perkembangan remaja diantaranya: menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, menerima dirinya sendiri, mencapai kemandirian emosional, mengembangkan konsep keterampilan intelektual dan memiliki pengalaman sebagai tujuan untuk memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri). Kontrol diri (*self-control*) merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah lakunya dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat (Papalia dkk, dalam Hastuti, 2018). Remaja sangat senang bereksperimen, bereksplorasi dan memiliki banyak fantasi juga khayalan serta kecenderungan membentuk kelompok dan kegiatan berkelompok. Hal tersebut

tidak selalu dilakukan remaja secara langsung namun juga dapat diwujudkan melalui teknologi yang kian berkembang pesat hingga saat ini.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi seakan tidak pernah berhenti menghasilkan produk-produk teknologi yang tidak terhitung jumlahnya. Produk teknologi yang beragam tentu dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan manusia akan pendidikan, ilmu pengetahuan, kesehatan, atau bahkan hanya sekedar hiburan semata. Internet merupakan salah satu teknologi yang berkembang pesat hingga saat ini. Internet menawarkan berbagai macam kegunaan. mulai dari sebagai alat komunikasi, mencari informasi serta berbagai hiburan. Salah satu produk teknologi internet yang setiap waktu digemari dikalangan remaja saat ini adalah *game online*. Keberadaan *game online* sebagai salah satu produk teknologi yang memiliki manfaat sebagai hiburan tentu saja tidak asing lagi.

Menurut Kim (dalam Kustiawan & Utomo, 2019) *game online* adalah *game* atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama melalui komunikasi *online*. *Game online* dengan fasilitas *online* melalui internet menawarkan fasilitas lebih karena pemain bisa berkomunikasi dengan pemain lain diseluruh penjuru dunia melalui *chatting* dan *voice note*. Kebiasaan bermain *game online* yang dilakukan secara terus menerus tanpa mengenal waktu dapat menyebabkan seseorang menjadi ketergantungan, dituduh menjadikan orang berperilaku kompulsif, tak acuh pada kegiatan lain dan memunculkan gejala aneh, seperti rasa tak tenang pada saat keinginan bermain tidak dipenuhi.

Kecanduan *game online* merupakan salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*, seperti yang disebutkan Young (dalam Kustiawan & Utomo, 2019) bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan dalam bermain *game*). Rana Parekh (dalam Utami, 2020) mengemukakan bahwa pada akhir tahun 2017 *World Health Organisation* (WHO) mengemukakan dalam *International Classification of Diseases* (ICD) 11th edition *Revision* menetapkan kecanduan *game* atau *internet game disorder* sebagai penyakit gangguan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh Yanti, dkk (2019) di bulan Oktober 2018 pada siswa SMPN 13 Kota Padang didapatkan bahwa responden memiliki durasi bermain *game online* paling banyak (50%) bermain selama 1-2 jam. Kebanyakan siswa (37,5%) bermain *game* 4 sampai 5 hari dalam seminggu dan paling banyak (79,5%) siswa bermain *game* di rumah dengan fasilitas yang digunakan terbanyak (73,9%) adalah gawai. Beberapa peneliti menyebutkan adanya masalah-masalah yang mungkin muncul dari aktifitas bermain *game online* yang berlebihan, masalah tersebut adalah isolasi sosial, kehilangan kontrol atas waktu dan mengalami kesulitan dalam hal akademis, pendidikan sekolah, relasi sosial, pernikahan, finansial, tampilan kerja, kesehatan, dan fungsi-fungsi kehidupan sehari-hari yang vital

Siste, (Liputan 6.com, 2018) menerangkan seseorang disebut mengalami kecanduan *game online* bila memenuhi kriteria yang telah ditetapkan WHO, yaitu adanya perilaku berpola dengan karakteristik sebagai berikut: (1) adanya

gangguan kontrol untuk melakukan permainan tersebut (tidak dapat mengendalikan diri), (2) lebih memprioritaskan memainkan permainan tersebut dibandingkan dengan aktivitas yang seharusnya lebih diutamakan, (3) intensitasnya semakin meningkat dan berkelanjutan meskipun ada konsekuensi atau dampak negatif yang dirasakan (4) perilaku berpola tersebut menyebabkan gangguan yang bermakna pada fungsi pribadi, keluarga, sosial, pendidikan dan area penting lainnya (5) pola tersebut sudah berlangsung selama 12 bulan. Selanjutnya Smart (Prasetiawan, 2016) mengemukakan bahwa ciri-ciri seseorang yang sudah kecanduan *game online* diteliti umumnya antara lain: (a) merasa terikat dengan *game online* (memikirkan mengenai aktivitas online pada saat sedang offline atau mengharapkan sesi online berikutnya), (b) memainkan *game online* dengan lama waktu lebih dari 14 jam per minggu dan hanya memainkan satu jenis/tipe *game online* saja, (c) merasa kebutuhan bermain *game online* dengan jumlah waktu yang terus meningkat untuk mencapai sebuah kegembiraan yang diharapkan, (d) merasa gelisah, murung, depresi, atau cepat marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan bermain *game online*, (e) berbohong pada anggota keluarga atau orang lain untuk menyembunyikan seberapa jauh terlibat dengan *game online*, (f) bermain *game online* sebagai suatu cara untuk melarikan diri dari masalah-masalah atau untuk mengurangi suatu kondisi perasaan yang menyusahkan (misal perasaan-perasaan tidak berdaya, bersalah, cemas, stres dan depresi). Lebih lanjut Lemmens (dalam Kustiawan & Utomo, 2019) menyatakan terdapat tujuh kriteria dalam kecanduan *game online* yaitu, *Salience* (berpikir tentang bermain *game online* sepanjang hari), *Tolerance*

(waktu bermain *game online* yang semakin meningkat), *Mood Modification* (bermain *game online* untuk lari dari masalah), *Relapse* (kecenderungan untuk bermain *game online* kembali setelah lama tidak bermain), *Withdrawal* (merasa gelisah jika tidak bermain *game online*), *Conflict* (bertengkar dengan orang lain karena bermain *game online* secara berlebihan) dan *Problems* (mengabaikan kegiatan lainnya sehingga menimbulkan masalah).

Selanjutnya Immanuel (dalam Kustiawan & Utomo, 2020) menyatakan faktor – faktor yang menyebabkan terjadinya kecanduan terbagi menjadi 2 yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternalnya adalah kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga remaja memiliki alternatif bermain *game online* sebagai aktivitas yang menyenangkan dan adanya harapan dari orang tua yang melambung terhadap anaknya. Faktor internal diantaranya adalah rasa bosan yang dirasakan ketika berada dirumah atau sekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas, kurangnya *self control* dalam diri individu dan keinginan yang kuat dalam mendapatkan nilai tinggi dalam suatu permainan.

Seorang pecandu *game online* akan menghabiskan waktunya berjam-jam bahkan secara ekstrim mereka dapat sehari-hari berada di depan komputer untuk bermain *game online* yang mereka sukai. Griffiths (dalam Utami, 2020) menjelaskan pada anak usia awal belasan tahun ditemukan hampir sepertiganya bermain *game online* setiap hari, yang lebih mengawatirkan adalah sekitar 7%-nya bermain paling sedikit selama 30 jam per minggu. Di Indonesia fenomena bermain *game online* sudah banyak melibatkan remaja. Remaja yang telah kecanduan *game online* akan merasakan cemas, frustrasi dan marah apabila tidak

bermain *game online*. Kemudian Griffiths (Utami, 2020) menjelaskan bahwa usia remaja dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *game online* daripada dewasa.

Fenomena yang ditemukan peneliti ketika observasi yang dilakukan pada tanggal 17 November 2020 peneliti menemukan terdapat beberapa remaja yang berstatus siswa di MAS Miftahussalam sedang bermain *game online* sambil menunggu jemputan orangtuanya. Mereka tampak sedang bermain *game online* sembari berkomunikasi antar satu dengan lainnya.

Selain observasi, peneliti juga melakukan wawancara kepada remaja tersebut:

“saya tiap hari main kak. Ada PUBG, ML, Dota 2 banyakla kak, seru..apalagi kalo naik ratingnya makin semangat. Lebih dari setahun, cuma kalau dulu masih nyoba-nyoba sekarangkan beda. Pernah dimarahin sama bunda karna asik main hape aja, selama daring ini bisa lebih sering megang hape sebenarnya untuk belajar tapi kan bisa sekalian kak hehe.” (RZ, 15 tahun)

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa beberapa *game online* yang digemari sebagian remaja antara lain PUBG(*Player Unknown Battle Ground*),ML (*Mobile Legend*), Dan Dota 2. *PUBG (Player Unknown Battle Ground)*berarti pemain yang tidak mengetahui medan pertempurannya.Dimana saat kompetisi dimulai mereka akan dibawa oleh helikopter kemudian diturunkan di suatu pulau. Lalu di pulau tersebut masing-masing timbertugas untuk mencari senjata dan peralatan untuk bertahan hidup sampai akhir *game*. Sistem bermain *PUBG* yaitu, *last men standing* artinya pemain terakhir yang menang.*PUBG* dapat dimainkan dengan tim atau bisa juga solo. Pemain yang memenangkan *game* akan mendapatkan level tinggi. Jika pemain selalu menduduki leveltinggi, maka pada

kesempatan lain akan memungkinkan seseorang tersebut dipilih menjadi salah satu anggota dalam turnamen yang lebih besar lagi dan bermain diantara pemain profesional. Kemudian akan dikontrak dan mendapatkan gaji yang telah disepakati pada setiap bulannya.

Selanjutnya *Mobile Legend (ML)* merupakan *game* yang dirancang untuk ponsel, namun bisa juga dimainkan di komputer atau laptop. Dalam permainan ini seorang pemain mengendalikan satu karakter dalam sebuah tim yang bertarung melawan tim pemain lainnya. Dalam setiap tim, ada lima pemain yang masing-masing mengontrol satu karakter yang disebut sebagai "Hero" menggunakan kontrol analog/joystick. Tujuannya adalah menghancurkan struktur utama (markas) tim lawan dengan bantuan unit-unit yang dikendalikan oleh komputer.

Kemudian *Dota 2* adalah sebuah permainan arena pertarungan daring multipemain. *Dota 2* mengadu 2 tim berisikan masing-masing 5 pemain, dimana keduanya memiliki markas utama yang disebut *ancient* dan tim pertama yang berhasil menghancurkan *ancient* lawan adalah pemenangnya. Masing-masing pemain dapat mengendalikan sebuah unit/karakter yang disebut „Hero“ yang dipilih pada awal permainan. Terdapat lebih dari 100 Hero dengan *type* yang berbeda: *strength*, *agility* dan *intelligence*. Setiap Hero memiliki 4 skill (beberapa memiliki lebih) aktif maupun pasif. Tingkat kesulitan game ini cukup tinggi, dan juga memerlukan komputer dengan spesifikasi yang mumpuni untuk *pc gaming*, kemungkinan karena hal tersebut membuat pemain *dota 2* tidak sebanyak *mobile legend* yg bisa dimainkan melalui ponsel. Pemain *dota 2* kebanyakan berusia 15 tahun ke atas, karena game ini cukup menguras otak dalam menentukan strategi bermain, membutuhkan waktu yang lama karena 1 *game* berkisar 30 menit

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara pada subjek yang kedua, sebagai berikut:

“main game itu seru kalo bisa mainnya kak, awalnya saya diajari teman, pas udah bisa jadi nagih. Dirumah pake wifi jadi bisa sepuasnya main. Sehari aja gk main macam ada yang kurang rasanya. Kadang yang tadinya mau ngerjain tugas gegara main game jadi nunda tugasnya, agak susah ngendaliannya kalo udah asik mainnya kak”. (KS, 17 tahun)

Dari hasil wawancara di atas ditemukan bahwa adanya kriteria dari kecanduan *game online* yang ditampilkan oleh remaja yaitu, *withdrawal* (remaja merasa seperti ada yang kurang jika tidak bermain *game online*). Kemudian pada pernyataan selanjutnya remaja lebih memilih meneruskan bermain *game online* hingga mengabaikan tugasnya. Pernyataan ini sesuai dengan salah satu kriteria kecanduan *game online* yaitu, *salience* (menjadikan *game online* sebagai prioritas dari aktivitas lainnya). Dari kedua pernyataan tersebut dapat menimbulkan masalah (*conflict*) pada orang disekitarnya seperti dengan orangtua, sekolah, kehidupan sosial, hobi dan minat serta masalah (*problem*) pada diri mereka sendiri seperti kehilangan kontrol. Dimana aspek kontrol diri erat kaitannya dengan masalah kecanduan *game online*. Apabila kognitif remaja terkontrol dengan baik maka remaja akan dapat menilai bahwa tugas lebih penting daripada bermain *game online* sedangkan terus-menerus bermain *game online* dapat membuat remaja tidak menyelesaikan tugas. Selanjutnya hal tersebut berpengaruh pada kontrol pengambilan keputusan, ketika remaja sudah menilai baik buruknya sesuatu maka penilaian tersebut berdampak pada keputusan yang akan diambil dan perilaku yang ditampilkan.

Permainan *game online* memiliki dampak positif diantaranya: remaja dapat melatih sistem motorik, membantu bersosialisasi serta mengasah kognitifnya melalui berbagai peran dan alur dari *game* yang dimainkan. Namun, *game online* juga memiliki dampak negatif, seperti: menjadi tidak memiliki skala prioritas, menimbulkan kemalasan belajar, hingga berisiko kecanduan. Dampak negatif tersebut dapat di hindari jika remaja mampu mengontrol dirinyadengan baik dan mendapatkan arahan dari lingkungan sekitar terutama orangtua. Tetapi tidak sedikit dari remaja yang masih mengalami kesulitan dalam mengontrol diri sehingga membuat remaja menjadi kecanduan terhadap *game online*. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti ingin mengetahui "Hubungan Kontrol diri dengan Kecanduan *game online* Pada Remaja di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam”.

B. Identifikasi Masalah

Kim (dalam Kustiawan & Utomo, 2019) menyatakan *game online* adalah *game* atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama melalui komunikasi *online*. *Game online* dengan fasilitas *online* melalui internet menawarkan fasilitas lebih kerana pemain bisa berkomunikasi dengan pemain lain diseluruh penjuru dunia melalui *chatting* dan *voice note*. Kegiatan bermain *game online* yang terus menerus dilakukan dapat menyebabkan remaja menjadi ketergantungan. Banyak faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* pada remaja, salah satunya faktor internal yaitu kontrol diri. Chaplin (2006) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk

membimbing tingkah laku sendiri dalam menentang dan merintang impuls atau tingkah laku yang bersifat impulsif. Kontrol diri berfungsi sebagai kemampuan untuk menahan tingkah laku yang dapat merugikan orang lain, dimana mereka memiliki kontrol diri yang baik juga dan akan mengikuti peraturan yang ada.

Berdasarkan fenomena yang diuraikan diatas peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan bahwa kecanduan *game online* pada remaja salah satunya disebabkan karena kurangnya kontrol diri yang mereka miliki. Hal ini sejalan dengan pendapat Immanuel (dalam Utami, 2020) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* adalah kurangnya kontrol diri dalam diri remaja sehingga remaja kurang dapat mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan. Maka dari itu menarik perhatian peneliti untuk meneliti “hubungan kontrol diri dengan kecanduan *game online* di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam Medan.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini memfokuskan perhatian pada kajian hubungan kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja tengah dengan rentang usia 15-18 tahun di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam.

D. Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam?

E. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam Medan.

F. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan teoritis bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya bidang psikologi perkembangan terutama untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam, serta dapat bermanfaat sebagai pedoman dalam penelitian yang lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran pada masyarakat khususnya bagi remaja sehingga dengan penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan bagi remaja agar mampu mengelola kontrol diri yang jauh lebih baik lagi dan diharapkan para remaja dapat menjalani tugas perkembangan dengan baik tanpa mengabaikan tugas perkembangan lainnya yang harus dihadapi pada masa remaja.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Masa Remaja

1. Definisi Remaja

Menurut Hurlock (2002), Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Remaja sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua. Calon (dalam Monks, dkk 2006) menyatakan bahwa masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak.

Menurut Borring (dalam Hurlock, 2002), mengatakan bahwa masa remaja merupakan suatu periode atau masa tumbuhnya seseorang dalam masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Menurut Rice (dalam Gunarsa & Gunarsa, 2004) masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah pertama hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan, dan kedua adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (*strom and stress periode*).

Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Ia tidak termasuk golongan anak, tetapi ia tidak pula termasuk golongan orang dewasa atau golongan tua, posisinya ada diantara anak dan orang dewasa. Remaja masih belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisik maupun psikisnya.

Menurut Hurlock (2002) tahap perkembangan masa remaja dapat dibagi dalam tiga tahap, yaitu:

1. Masa Remaja Awal (12 – 15 tahun)
 - a. Lebih dekat dengan teman sebaya.
 - b. Ingin bebas.
 - c. Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak.
2. Masa Remaja Tengah (15 – 18 tahun)
 - a. Mencari identitas diri.
 - b. Timbulnya keinginan untuk kencan.
 - c. Mempunyai rasa cinta yang mendalam.
 - d. Mengembangkan kemampuan berpikir abstrak.
 - e. Berkhayal tentang aktivitas seks.
3. Masa Remaja Akhir (18-21 tahun)
 - a. Pengungkapan identitas diri
 - b. Lebih selektif dalam mencari teman sebaya
 - c. Mempunyai citra jasmani dirinya
 - d. Dapat mewujudkan rasa cinta
 - e. Mampu berpikir abstrak.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang melibatkan perubahan biologis, fisiologis maupun psikologis. Rentang usia pada remaja antara lain: remaja awal (12-15 tahun), remaja tengah (15-18 tahun), masa remaja akhir (18-21).

2. Ciri-ciri Masa Remaja

Menurut Hurlock (2002), seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Berikut ciri-ciri remaja :

a. Masa Remaja Sebagai Periode yang Penting

Kendatipun semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadarnya berbeda-beda. Ada periode penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja kedua-duanya sama-sama penting. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

b. Masa Remaja Sebagai Periode Peralihan

Peralihan bukan berarti putus atau berubah dari apa yang terjadi sebelumnya, melainkan lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan

meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa.

c. Masa Remaja Sebagai Periode Perubahan

Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung cepat. Perubahan fisik pada masa pubertas seperti perubahan proporsi tubuh misalnya alat-alat seksual berkembang, tubuh bertambah tinggi dan sebagainya, dan ini yang akan membawa dampak berpenampilan pada remaja, yang bisa membuat dia semakin percaya diri atau semakin minder dengan keadaannya. Ada empat perubahan yang sama bersifat universal. Pertama, meningginya emosi yang intensitasnya tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan, menimbulkan masalah baru. Remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai dia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasaannya. Ketiga, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang pada masa kanak-kanak penting, sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Keempat, sebagian besar remaja bersifat ambivalen terhadap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggungjawab akan akibat dan meragukan kemampuan untuk dapat mengatasi tanggungjawab tersebut.

d. Masa Remaja Sebagai Periode *Storm and Stress*

Masa remaja sering menjadi masalah sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun perempuan. Remaja berada pada situasi ingin melepaskan diri dari

orangtua namun perasaan masih merasa belum mampu untuk mandiri. Remaja sering mengalami kebingungan karena sering terjadi pertentangan pendapat antara mereka dan orangtua. Mereka ingin bebas untuk menentukan nasib sendiri. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah mereka sebagian diselesaikan oleh orangtua dan guru sehingga menyebabkan mereka kurang berpengalaman. Kedua, karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menuntut cara yang mereka yakini, banyak remaja menemukan penyelesaiannya tidak sesuai dengan harapan mereka.

e. Masa Remaja Sebagai Masa Mencari Identitas

Pada tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri. Salah satu caranya adalah dengan mengangkat diri sendiri dengan menggunakan simbol status seperti pakaian dan barang-barang lain yang bagus. Dengan cara ini remaja menarik perhatian diri sendiri dan agar dipandang sebagai individu, sementara pada saat yang sama dia mempertahankan identitas dirinya terhadap kelompok sebaya.

f. Masa Remaja Sebagai Masa Yang Tidak Realistis

Mereka melihat diri mereka sendiri dan orang lain sebagaimana yang remaja inginkan. Semakin tidak realistis cita-citanya semakin remaja tersebut marah bahkan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau ketika remaja tersebut tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya.

g. Masa Remaja Sebagai Ambang Dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotipe belasan tahun dan untuk

memberikan kesan mereka telah dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa. Bahkan mereka mulai merokok, minum-minuman keras, dan sebagainya. Mereka menganggap bahwa perilaku itu akan memberikan citra yang mereka inginkan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tugas ciri-ciri masa remaja merupakan periode yang penting, periode peralihan, periode peralihan, periode perubahan, periode *storm and stress*, masa mencari identitas, masa yang tidak realistis, dan ambang dewasa.

3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Corey (dalam Agustriyana & Suwanto, 2017) menyebutkan tugas perkembangan remaja diantaranya:

- a. Memiliki pengalaman sebagai tujuan untuk memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup
- b. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- c. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri serta meninggalkan reaksi penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya.
- e. Mengembangkan konsep keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tugas-tugas perkembangan yaitu menerima keadaan jasmani, memperoleh hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya antara dua jenis kelamin, menerima kondisi dan belajar

hidup sesuai jenis kelaminnya, memperkuat pengendalian diri (*self-control*) mendapatkan kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, mendapatkan kesanggupan berdiri sendiri dalam hal-hal yang berkaitan dengan masalah ekonomi, dan memperoleh nilai-nilai dan falsafah hidup.

4. Perkembangan Fisik Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa bukan hanya dalam arti psikologis tetapi juga dalam arti fisik dengan tercapainya kedewasaan tubuh seorang remaja di lingkungan kebudayaan manapun akan mengalami perubahan fisik yang menuntut pula perubahan psikis khususnya dalam penyesuaian diri remaja (dalam Sarwono, 2011).

Secara lengkap Muss (dalam Sarwono, 2011) membuat urutan perubahan fisik tersebut sebagai berikut:

- a. Pada wanita
 1. Pertumbuhan tulang
 2. Pertumbuhan payudara
 3. Haid
 4. Bulu kemaluan menjadi keriting
 5. Tumbuh bulu-bulu ketiak
- b. Pada pria
 1. Pertumbuhan tulang-tulang.
 2. Testis (buah pelir) membesar.
 3. Tumbuh bulu kemaluan yang halus, lurus, dan berwarna gelap.
 4. Awal perubahan suara.

5. Ejakulasi (keluarnya air mani).
6. Bulu kemaluan menjadi keriting.
7. Pertumbuhan tinggi badan mencapai tingkat maksimal setiap tahunnya.
8. Tumbuh rambut-rambut halus di wajah (kumis, jenggot)
9. Tumbuh bulu ketiak.
10. Akhir perubahan suara.
11. Rambut-rambut di wajah bertambah tebal dan gelap.
12. Tumbuh bulu di dada.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan fisik pada remaja wanita meliputi: pertumbuhan tulang, pertumbuhan payudara, haid, bulu kemaluan menjadi keriting dan tumbuh bulu-bulu ketiak. Sedangkan pada pria meliputi: pertumbuhan tulang-tulang, testis (buah pelir) membesar, tumbuh bulu kemaluan, suara berubah, ejakulasi (keluarnya air mani), bulu kemaluan menjadi keriting, pertumbuhan tinggi badan mencapai tingkat maksimal setiap tahunnya, tumbuh rambut-rambut halus di wajah (kumis, jenggot), tumbuh bulu ketiak, akhir perubahan suara, rambut-rambut di wajah bertambah tebal dan gelap, tumbuh bulu di dada.

5. Perkembangan Psikologis Remaja

Menurut Kemenkes tahun 2003, perubahan kejiwaan pada remaja berlangsung lambat dibandingkan perubahan fisik, perubahan ini meliputi:

- a. Perubahan emosi, remaja menjadi:
 1. Sensitif (mudah menangis, cemas, frustrasi, dan tertatwa).
 2. Agresif (mudah bereaksi terhadap rangsangan, sehingga mudah berkelahi).

- b. Perkembangan intelegensia, yang membuat remaja
 - 1. Mampu berpikir abstrak, senang memberikan kritikan
 - 2. Ingin mencoba hal-hal baru, sehingga muncul perilaku ingin mencoba.

6. Masalah pada Masa Remaja

Berdasarkan penelitian Daradjat (dalamAzizah, 2013) problema di usia remaja, antara lain:

a. Masalah hari depan

Setiap remaja memikirkan hari depannya, ia ingin mendapat kepastian, akan jadi apakah ia nanti setelah tamat. Pemikiran akan hari depan itu semakin memuncak dirasakan oleh remaja yang duduk di bangku Universitas atau yang berada di dalam kampus. Tidak jarang kita mendengar kalimat-kalimat yang memantulkan kecemasan akan hari depan itu, misalnya: “hari depan suram”, “buat apa belajar, toh sama saja yang berijazah dan tidak berijazah sama-sama tidak dapat kerja” dan sebagainya.

b. Masalah hubungan dengan orang tua

Mengenai ketidaksepakatan antara remaja dan orang tuanya tentang hal-hal tertentu telah diadakan penelitian. Perbedaan pendapat yang terbesar nampaknya berpusat pada penggunaan uang, kegiatan-kegiatan di luar rumah dan kehidupan sosial. Salah satu konflik yang terbesar di dalam kehidupan sosial ialah penetapan batas jam pulang, bila dan kemana boleh bepergian malam hari, pembagian tugas-tugas di rumah, mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan tekun, masalah pakaian, dan untuk seorang gadis masalah yang cukup berat apabila

orang tua tidak memperbolehkan dia bepergian bersama pacarnya di malam hari (Aryatmi, dkk dalam Azizah, 2013).

c. Masalah moral dan agama

Masalah moral dan agama semakin memuncak, terutama di kota-kota besar barangkali pengaruh hubungan dengan kebudayaan asing semakin meningkat melalui film, bacaan, gambar-gambar dan hubungan langsung dengan orang asing (*tourist*) yang datang dengan berbagai sikap dan kelakuan. Biasanya kemerosotan moral disertai oleh sikap menjauh dari agama. Nilai-nilai moral yang tidak didasarkan kepada agama akan terus berubah sesuai dengan keadaan, waktu dan tempat. Keadaan nilai-nilai yang berubah-ubah itu menimbulkan kegoncangan pula, karena menyebabkan orang hidup tanpa pegangan pasti. Nilai yang tetap dan tidak berubah adalah nilai-nilai agama, karena nilai agama itu absolut dan berlaku sepanjang zaman, tidak dipengaruhi oleh waktu, tempat dan keadaan. Oleh karena itu, orang yang kuat keyakinan beragamanya-lah yang mampu mempertahankan nilai agama yang absolut itu dalam kehidupannya sehari-hari dan tidak akan terpengaruh oleh arus kemerosotan moral yang terjadi dalam masyarakat serta dapat mempertahankan ketenangan jiwanya. Azizah(2013) menyatakan permasalahan remaja pada dasarnya merupakan masalah yang kompleks, antara lain: dari remaja itu sendiri, lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan sosial.

B. *Game online*

Game online, kata yang sering digunakan untuk merepresentasikan sebuah permainan digital yang sedang marak di zaman yang modern ini. *Game*

online adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh jaringan internet (dalam Adams dan Rollings, 2010). Walaupun beberapa orang berpikir bahwa *game online* identik dengan Komputer, *game online* tidak hanya beroperasi di komputer. *Game online* dapat berupa konsol, handheld, bahkan *game online* juga ada di telepon genggam. *Game online* berguna untuk refreshing atau menghilangkan rasa jenuh si pemain baik itu dari kegiatan sehari-hari (kerja, belajar, dan faktor lainnya) maupun sekadar mengisi waktu luang. *Game online* adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh jaringan internet.

1. Pengertian kecanduan *game online*

Yee (dalam Kustiawan & Utomo, 2019) mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* secara umum merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Selanjutnya Young (dalam Kustiawan & Utomo, 2019) menyatakan bahwa kecanduan *game online* merupakan tingkah laku yang ingin terus bermain *game online* dan tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan dalam menghentikannya.

Berdasarkan definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan perilaku kecanduan *game online* adalah suatu kegiatan yang dilakukan individu yang ingin terus bermain *game online* menghabiskan waktu serta dimungkinkan individu tersebut tidak mampu mengontrol dan mengendalikannya.

2. Kriteria kecanduan game online

Siste (dalam Liputan 6, 2018) menerangkan seseorang disebut mengalami kecanduan *game online* bila memenuhi kriteria yang telah ditetapkan WHO, yaitu adanya perilaku berpola dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Adanya gangguan kontrol untuk melakukan permainan tersebut (tidak dapat mengendalikan diri).
- b. Lebih memprioritaskan memainkan permainan tersebut dibandingkan dengan aktivitas yang seharusnya lebih diutamakan.
- c. Intensitasnya semakin meningkat dan berkelanjutan meskipun ada konsekuensi atau dampak negatif yang dirasakan.
- d. Perilaku berpola tersebut menyebabkan gangguan yang bermakna pada fungsi pribadi, keluarga, sosial, pendidikan dan area penting lainnya.
- e. Pola tersebut sudah berlangsung selama 12 bulan.

Selanjutnya Lemmens dkk (dalam Kustiawan & Utomo, 2019) menyebutkan bahwa ada tujuh kriteria kecanduan *game online* yaitu:

a. *Salience*

Bermain *game online* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu dan mendominasi pikiran, perasaan (selalu merasa ingin melakukannya), dan perilaku (melakukan secara berlebihan).

b. *Tolerance*

Sebuah proses dimana aktivitas individu dalam bermain *game online* semakin meningkat, sehingga secara bertahap waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* bertambah jumlahnya.

c. *Mood modification*

Mengacu pada pengalaman subjektif sebagai hasil dari keterikatan dengan bermain *game online*, misalnya penenangan diri (*tranquillizing*) atau relaksasi terkait pelarian diri (*escapism*).

d. *Withdrawal*

Perasaan yang tidak menyenangkan dan dampak fisik yang terjadi ketika berhenti atau mengurangi aktivitas bermain *game online*. Aspek ini lebih banyak terdiri dari murung (*moodiness*) dan lekas marah (*irritabilty*).

e. *Relapse*

Aktivitas bermain *game online* yang berlebihan cenderung mendorong individu untuk secara cepat kembali mengulangi perilaku bermain *game online* setelah tidak melakukannya dalam jangka waktu tertentu atau masa kontrol.

f. *Conflict*

Konflik yang terjadi merujuk pada konflik interpersonal yang dihasilkan dari aktivitas bermain *game online* secara berlebihan. Konflik dapat terjadi diantara pemain dan orang-orang disekitarnya. Konflik dapat meliputi argumen dan penolakan serta berbohong dan curang.

g. *Problems*

Masalah terjadi disebabkan oleh aktivitas bermain *game online* secara berlebihan sehingga mendorong tergesernya aktivitas lain seperti sekolah, bekerja, dan bersosialisasi. Masalah dapat terjadi pada individu pemain *game online*, seperti gangguan intrafiksi dan kehilangan kontrol.

Chen dan Chang (dalam Kustiawan & Utomo, 2019) dalam *Asian Journal of Health and Information Sciences*, menyebutkan bahwa sedikitnya ada empat buah kriteria kecanduan *game online*. Keempat kriteria tersebut adalah:

a) *Compulsion*

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus-menerus bermain *game online*.

b) *Withdrawal*

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*.

c) *Tolerance*

Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game online*. Dan kebanyakan pemain *game online* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.

d) *Interpersonal and health-related problems*

Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan.

Pecandu *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada

game online saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu *game online* kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur. Lebih lanjut Griffiths dan Davies (Prasetiani&Setianingrum, 2020) menyatakan bahwa terdapat 7 kriteria kecanduan *game online* pada remaja berdasarkan kriteria DSM IV, diantaranya:

- a) *Salience*, apabila bermain *game online* menjadi aktifitas yang sangat penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya
- b) *Tolerance*, saat dimana seseorang mulai bermain lebih sering, sehingga meningkatnya waktu yang dibutuhkan untuk bermain.
- c) *Mood Modification*, hal ini mengacu pada pengalaman subjektif melalui bermain *game online*, mereka mengalami perasaan yang menggairahkan atau merasakan ketenangan.
- d) *Withdrawal*, adalah perasaan tidak nyaman atau efek fisik yang timbul ketika kegiatan bermain *game online* dikurangi atau dihentikan, misalnya murung dan mudah marah.
- e) *Relapse*, adalah kecenderungan untuk melakukan kegiatan bermain *game online* secara berulang, kembali ke pola awal kambuh atau bahkan lebih buruk.
- f) *Conflict*, mengacu kepada konflik antara pemain *game online* dan orang-orang di sekitar mereka (konflik interpersonal), konflik dengan kegiatan lain (pekerjaan, sekolah, kehidupan sosial, hobi dan minat) atau dari dalam

individu itu sendiri yang khawatir karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain *game online* (konflik intrapsikis).

- g) *Problem*, mengarah pada masalah yang diakibatkan oleh pengguna *game online* yang berlebih. Masalah bisa timbul terhadap individu itu sendiri seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif kehilangan kontrol.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bentuk dari kecanduan *game online* adalah adanya perilaku yang menonjol, toleransi adalah proses aktivitas individu dalam bermain *game online* semakin meningkat, sehingga secara bertahap waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* bertambah jumlahnya, lalu modifikasi suasana hati, penarikan substansi, kambuh setelah masa kontrol merupakan aktivitas bermain *game online* yang berlebihan cenderung mendorong individu untuk secara cepat kembali mengulangi perilaku bermain *game online* setelah tidak melakukannya dalam jangka waktu tertentu atau masa kontrol, kemudian adanya konflik, dan masalah, bermain *game online* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu membuat individu menjadi menarik diri, dorongan untuk bermain secara terus menerus. Dari dua teori tersebut, peneliti menggunakan teori Lemmens karena uraian dari bentuk-bentuk kecanduan *game online* yang dikemukakan lebih spesifik seperti adanya *kriteriasaliance*, *mood modification*, *relapse*, *conflict*, dan *problems*. Dimana pada teori Lemmens juga lebih spesifik dalam hal pengertian tiap bentuknya sehingga lebih memudahkan peneliti untuk membuat aitem dalam skala dibanding teori dari Chen dan Chang.

3. Faktor-Faktor kecanduan *game online*

Immanuel (dalam Kustiawan & Utomo, 2019) mengatakan, beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang bermain *game online* dapat dilihat dari dalam (internal) dan luar individu tersebut (eksternal) menyebabkan adiksi remaja terhadap *game online*.

a. Faktor Internal

1. Keinginan, Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, karena *game online* dirancang sedemikian rupa agar game onliner semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.
2. Bosan, Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap *game online*.
3. Kontrol diri, Kurangnya kontrol diri dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

b. Faktor eksternal

1. Lingkungan, Lingkungan yang kurang terkontrol karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*.
2. Hubungan Sosial, Kurang memiliki kompetensi sosial yang baik sehingga remaja memilih alternatif bermain *game online* sebagai aktivitas yang menyenangkan.

3. Harapan, Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus-kursus atau les-les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

Selanjutnya Wan Dan Choiu (dalam Kustiawan & Utomo, 2019) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online*, yakni:

1. Kontrol diri, usaha yang gagal untuk mengontrol keterlibatan diri di dalam *game online*
2. Motivasi, seseorang tertarik pada *game online* antara lain karena hiburan dan kesenangan, koping emosi, mencari tantangan dan melarikan diri dari kenyataan.
3. Kebutuhan psikologis dan bersosialisasi, kesepian emosional disebabkan oleh tidak adanya hubungan keterikatan lingkungan sosial atau isolasi, hal ini disebabkan oleh kegagalan untuk mengintegrasikan diri secara sosial. Karena individu yang merasa tidak adanya hubungan keterikatan pada lingkungan sosial, dan tidak adanya ketertarikan individu pada lingkungannya inilah yang menyebabkan individu tersebut merasa kesepian dan mengalihkannya pada permainan *game online*. *Game online* menyediakan cara lain untuk kebutuhan bersosial dan mengatasi kurangnya kemampuan sosial. Fitur komunikasi yang disediakan oleh *game online* menjadi pengganti kepuasan akan kebutuhan relasi sosial di dunia nyata
4. Perasaan Kesepian, perasaan yang disebabkan kesepian secara emosional fitur komunikasi dapat juga mengatasi perasaan kesepian dan stres dari para

pemain *game online*. Para pemain dapat menghibur pemain lain melalui perilaku lucu karakter mereka di dalam *game online*

Lebih lanjut Yee (dalam Kustiawan & Utomo, 2019) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online*, yaitu:

1. *Relationship*, didasari oleh keinginan untuk berinteraksi dengan permainan serta adanya kemauan seseorang untuk membuat hubungan yang mendapat dukungan sejak awal, dan yang mendekati masalah-masalah dan isu-isu yang terdapat di kehidupan nyata.
2. *Manipulation*, didasari oleh pemain yang membuat pemain lain sebagai objek dan memanipulasi mereka untuk kepuasan dan kekayaan diri. Pemain yang didasari oleh faktor ini, sangat senang berlaku curang, mengejek dan mendominasi pemain lain.
3. *Immersion*, didasari oleh pemain yang sangat menyukai menjadi menjadi orang lain. Mereka senang dengan alur cerita “dunia khayal” dengan menciptakan tokoh yang sesuai dengan cerita sejarah dan tradisi dunia tersebut.
4. *Escapism*, didasari oleh pemain yang senang bermain di dunia maya hanya sementara untuk menghindar, melupakan dan pergi dari stress dan masalah di kehidupan nyata.
5. *Achievement*, didasari oleh keinginan untuk menjadi kuat di lingkungan dunia virtual, melalui pencapaian tujuan dan akumulasi dan item-item yang merupakan simbol kekuasaan.

Dari uraian diatas maka faktor-faktor penyebab remaja kecanduan *game online* menurut Immanuel (dalam Kustiawan & Utomo, 2019) berasal dari faktor

eksternal dan internal. Selanjutnya menurut Yee (dalam Kustiawan & Utomo, 2019) meliputi *Relationship* (keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain), *Manipulation* (keinginan untuk membuat pemain lain sebagai objek dan manipulasi mereka demi kepuasan dan keyakinan diri), *Immersion* (pemain yang sangat menyukai menjadi orang lain), *Escapism* (bermain *game online* untuk menghindari dan melupakan masalah di kehidupan nyata), serta *Achievement* (keinginan untuk menjadi kuat di lingkungan dunia virtual) dan menurut Wan dan Chou (2006) meliputi kontrol diri dan kesepian. Faktor-faktor inilah yang akan menjadi fokus penelitian yang akan diangkat dalam kerangka penelitian.

4. Dampak Kecanduan *Game Online*

Terdapat dampak positif dan negatif bermain *game online* terhadap para pemainnya. Dampak positif dan negatif tersebut sebagai berikut:

- 1) Dampak positif dari bermain *game online*
 - a. Dapat mengaktifkan sistem motorik, dengan koordinasi yang tepat antara informasi yang diterima oleh mata kemudian di teruskan ke otak untuk diproses dan diperintahkan kepada tangan untuk menekan tombol tertentu.
 - b. *Game online* dapat mendorong anak menjadi cerdas, karena pemain *game online* menuntut daya analisa yang kuat dan perencanaan strategi yang tepat agar bisa menyelesaikan permainan dengan baik. Kelebihan yang bisa diperoleh dalam bermain *game online* adalah meningkatkan konsentrasi.

- c. Membantu bersosialisasi, menurut beberapa professor di Loyola *University* Chicago, *game online* dapat menumbuhkan interaksi sosial yang menentang stereotip gamer yang terisolasi.
- 2) Bermain *game online* memang dapat berdampak positif, tetapi jika dibiarkan berlarut-larut hingga mengarah pada adiksi tentu akan memberikan dampak negatif, diantaranya :
- a. Menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari.
 - b. Mendorong untuk bertindak asosial, karena aktivitas bermain *game online* cukup menyita waktu berkomunikasi, baik berkomunikasi dengan keluarga maupun teman sebaya.
 - c. Menimbulkan kemalasan belajar, disebabkan kelelahan yang ditimbulkan setelah bermain game online, sehingga dapat memicu tindakan kekerasan, karena mengimitasi tokoh secara berlebihan, sehingga meniru seluruh perilaku yang ditampilkan tokoh dalam permainan tanpa mempertimbangkan apakah hal tersebut berbahaya atau tidak. Perilaku imitasi yang berlebihan ini dapat pula memicu tindakan kriminal, tanpa pengetahuan, bahwa menyakiti orang lain secara fisik adalah suatu tindakan kriminal.
 - d. Berisiko kecanduan Jika permainan *game* dilakukan terus menerus maka akan mengalami kecanduan. Griffiths mengatakan betapa besar dampak pada jangka panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu tersebut yang sampai bisa menghabiskan waktu luang sekitar 30 jam per minggu

tersebut pada perkembangan pendidikan, kesehatan, dan sosial anak dan remaja

C. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Baumeister (Salmi dkk, 2018) menyatakan kontrol diri mengacu pada kapasitas untuk mengubah respon seseorang, terutama untuk membawa mereka sesuai dengan standar seperti cita-cita, nilai, moral dan harapan sosial serta untuk mendukung pencapaian tujuan jangka panjang. Dapat dipahami kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam menampilkan konsekuensi positif dari yang dilakukannya.

Selanjutnya Chaplin (2006) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam menentang dan merintang impuls atau tingkah laku yang bersifat impulsif. Kontrol diri berfungsi sebagai kemampuan untuk menahan tingkah laku yang dapat merugikan orang lain, dimana mereka memiliki kontrol diri yang baik juga dan akan mengikuti peraturan yang ada.

Lebih lanjut Papalia dkk (dalam Hastuti, 2018) mengartikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah lakunya dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat. Sementara itu secara lebih spesifik Tangney dkk & Vohs, dkk mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan mengesampingkan impuls dan respon spontan yang selama ini telah

menjadi kebiasaan, untuk kemudian menyesuaikan diri dengan standar orang/pihak lain (dalam Hastuti, 2018).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan dan menyesuaikan tingkah lakunya dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat.

2. Aspek – aspek kontrol diri

Menurut Averill (dalam Harahap, 2017) ada 3 aspek dalam kontrol diri yaitu:

- a. Kontrol perilaku (*behavior control*), yaitu kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Dimana individu yang kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya.
- b. Kontrol kognitif (*cognitive control*), yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan.
- c. Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*), yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu

untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan, maka aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri

Ghufron dan Risnawati (2014) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orangtua menegakkan disiplin, cara orangtua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orangtua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orangtua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orangtua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan

perilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan kontrol diri dan *self directions* sehingga seseorang dapat mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan.

Lebih lanjut faktor kontrol diri menurut Baumeister & Boden (dalam Marsela & Supriatna, 2019) adalah sebagai berikut:

- a. Orangtua, hubungan dengan orangtua memberikan bukti bahwa ternyata orangtua mempengaruhi kontrol diri anak-anaknya. Pada orangtua yang mendidik anak-anaknya. Pada orangtua yang mendidik anak-anaknya dengan keras dan otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Sebaiknya orangtua sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak-anak akan lebih mempunyai kontrol diri yang baik.
- b. Budaya, setiap individu yang berada dalam suatu lingkungan akan terkait budaya yang berbeda-beda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi kontrol diri seseorang sebagai anggota lingkungan tersebut.

4. Jenis-jenis Kontrol Diri

Menurut Block dan Block (dalam Ghufron, 2014) mengemukakan tiga jenis kontrol, yaitu:

- a. *Over control*, yaitu kontrol yang berlebihan sehingga menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus.

- b. *Appropriate control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan impulsnya dengan tepat.
- c. *Under control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.

Sedangkan Rosenbaum (dalam Putri dkk, 2008) kontrol diri dibagi dalam tiga tipe, yaitu *redresif, reformatif, dan eksperensial*.

- a. Kontrol diri tipe *redresif* yaitu, kontrol yang berfokus pada fungsi untuk mengoreksi proses pengendalian diri.
- b. Kontrol diri tipe *reformatif* yaitu, kontrol yang berfokus pada bagaimana mengubah gaya hidup, pola perilaku, dan kebiasaan-kebiasaan yang destruktif
- c. Kontrol diri tipe *eksperensial* yaitu, kontrol yang merupakan kemampuan individu untuk menjadi sensitif dan menyadari perasaan-perasaannya dan penghayatan akan stimuli dari lingkungan yang spesifik.

Berdasarkan uraian di atas maka jenis-jenis kontrol diri adalah *over control, appropriate control, under control*, kontrol tipe redresif, kontrol tipe reformatif, dan kontrol tipe eksperensial.

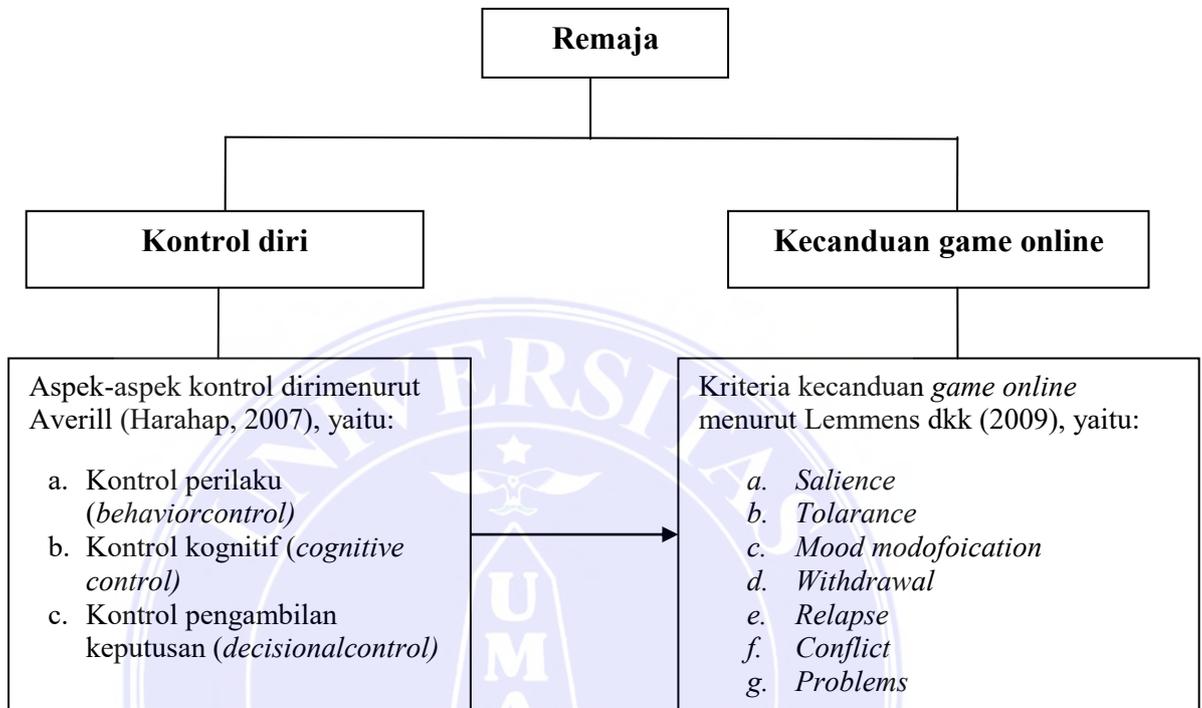
D. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online*

Dalam penjelasan sebelumnya telah dibahas mengenai pengertian dari kecanduan *game online*. Young (dalam Kustiawan & Utomo, 2019) berpendapat bahwa kecanduan *game online* merupakan tingkah laku yang ingin terus bermain *game online* dan tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan dalam menghentikannya. Individu biasanya secara otomatis akan melakukan apa yang

disenangi pada kesempatan yang ada. Individu yang mengalami kecanduan berada pada kondisi terikat dengan kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu lepas dari keadaan tersebut serta kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disenangi. Seseorang yang kecanduan merasa terhukum apabila tak memenuhi hasrat kebiasaannya.

Permasalahan kebiasaan bermain *game online* disebabkan karena kontrol diri yang kurang terhadap tingkah laku individu. Individu dengan kontrol diri rendah senang melakukan risiko dan melanggar aturan tanpa memikirkan efek jangka panjangnya, sedangkan individu dengan kontrol diri tinggi akan menyadari akibat dan efek jangka panjang dari perbuatan menyimpang. Jika remaja memiliki kontrol diri yang baik, maka ia akan mampu menahan kebutuhan kesenangan sesaat dan mampu berpikir logis bahwa perbuatannya akan menimbulkan risiko bagi dirinya sehingga tidak akan mengalami kecanduan *game online*.

E. Kerangka konseptual



F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam Medan dengan asumsi semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan *game online* pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan *game online* pada remaja.

BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam sebuah penelitian, agar memperoleh hasil yang diharapkan metode penelitian sangat menentukan berhasil atau tidaknya sebuah penelitian guna mencapai tingkat objektivitas yang tinggi, penelitian ilmiah mensyaratkan penggunaan prosedur pengumpulan data yang akurat dan terpercaya. Pada pendekatan penelitian kuantitatif, hasil penelitian hanya akan dapat diinterpretasikan dengan tepat bila kesimpulannya didasarkan pada data yang diperoleh lewat suatu proses pengukuran yang selain tinggi validitas dan reliabilitasnya, juga objektif (Azwar, 2016).

A. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metodologi penelitian ini mengambil nama penelitian kuantitatif karena kualitas di skor ke dalam angka kuantitatif dalam pengumpulan dan analisis datanya. Prosedur ini ditempuh untuk menghilangkan subjektivitas dalam hasil penelitian (Setyosari, 2010).

Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori dan/atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam. Proses pengukuran adalah bagian yang sentral dalam penelitian kuantitatif karena hal ini memberikan hubungan yang fundamental antara pengamatan empiris dan ekspresi matematis dari hubungan kuantitatif.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiono (2009), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

1. Variabel bebas : Kontrol Diri
2. Variabel terikat : Kecanduan *Game Online*

C. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel penelitian adalah:

1. Kontrol diri adalah kemampuan seseorang individu untuk menentukandan menyesuaikan tingkah lakunya dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat.
2. Kecanduan *game online* adalah suatu kegiatan yang dilakukan individu yang ingin terus bermain *game online* menghabiskan waktu serta dimungkinkan individu tersebut tidak mampu mengontrol dan mengendalikannya.

D. Populasi dan Sampel Dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2014) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa aliyah di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam yang berjumlah 142 orang

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi. Sampel penelitian merupakan suatu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam penelitian yang kita lakukan. Sampel penelitian mencerminkan dan menentukan seberapa jauh sampel tersebut bermanfaat dalam membuat kesimpulan penelitian. Alasan mengapa teknik sampel diambil dalam suatu penelitian dan bukan seluruh anggota populasi penelitian karena kita memiliki alasan bahwa kita tidak ingin membuang-buang waktu, tenaga, dana atau biaya dan pikiran apabila cukup dengan sampel saja kita sudah dapat membuat kesimpulan yang menggambarkan (Setyosari, 2010). Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, dimana sampel diambil berdasarkan ciri khusus yang diperkirakan sifat dari populasinya. Melalui *purposive sampling* akan menunjukkan bahwa subjek atau sampel penelitian telah memiliki ciri atau sifat-sifat yang bersangkutan paut dengan populasi diketahui sebelumnya (Hadi, 2004).

Adapun ciri-ciri subjek dalam penelitian adalah remaja aliyah yang ermain *game onlines* selama 12 bulan (satu tahun). Setelah dikarakteristik, maka diperoleh sampel sebanyak 40 orang remaja siswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suryabrata (2005) kualitas data ditentukan oleh kualitas pengambilan data atau alat pengukurannya. Jika alat pengambilan data reliabel dan valid, maka datanya juga akan cukup reliabel dan valid. Untuk mendapatkan data yang tepat maka dibutuhkan alat atau instrumen yang tepat pula sehingga nantinya akan diperoleh hasil penelitian tepat dan akurat. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode skala.

1. Skala Kontrol Diri

Skala disusun menggunakan skala likert berdasarkan aspek-aspek kontrol diri. Aspek-aspek kontrol diri menurut Averill (Harahap, 2007), yaitu: kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*kognitive control*), kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*) yang terdiri dari dua kategori item, yaitu item yang mendukung (*favourable*) dan item yang tidak mendukung (*unfavourable*) serta menyediakan empat alternatif jawaban yang terdiri dari sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Pemberian skor untuk skala ini bergerak dari 4 sampai 1 untuk item yang mendukung (*favourable*), sedangkan untuk item yang tidak mendukung (*unfavourable*) bergerak dari 1 sampai 4. Bobot penilaian untuk pernyataan *favourable* yaitu: SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1, sedangkan bobot penilaian untuk menggunakan skala likert berdasarkan aspek-aspek kecanduan pernyataan *unfavourable* yaitu: SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4.

2. Skala Kecanduan *Game Online*

Skala disusun *game online* menurut Lemmens dkk (dalam Kustiawan & Utomo, 2019), yaitu: *salience, tolerance, mood modification, withdrawal,*

relapse, conflict, problems yang terdiri dari dua kategori item, yaitu item yang mendukung (*favourable*) dan item yang tidak mendukung (*unfavourable*) serta menyediakan empat alternatif jawaban yang terdiri dari sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Pemberian skor untuk skala ini bergerak dari 4 sampai 1 untuk item yang mendukung (*favourable*), sedangkan untuk item yang tidak mendukung (*unfavourable*) bergerak dari 1 sampai 4. Bobot penilaian untuk pernyataan *favourable* yaitu: SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1, sedangkan bobot penilaian untuk pernyataan *unfavourable* yaitu: SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya, diperlukan suatu proses pengujian validitas atau validasi (Azwar, 2016). Validitas adalah seberapa jauh alat ukur dapat mengungkapkan dengan besar gejala atau sebahagian gejala yang hendak diukur, artinya tes tersebut mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan keahlian suatu instrument. Uji validitasnya dilakukan dengan mengkorelasikan antara skor tiap item dengan skor total. Teknik uji validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Karl Pearson, yaitu :

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{[\sum X^2 - \frac{\sum X^2}{N}][\sum Y^2 - \frac{\sum Y^2}{N}]}$$

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel X (skor subjek tiap butir) dengan Y (total skor subjek dari seluruh butir).

$\sum XY$ = jumlah dari hasil perkalian antara setiap X dengan setiap Y,

$\sum X$ = jumlah skor keseluruhan butir tiap-tiap subjek,

$\sum Y$ = jumlah skor total butir tiap-tiap subjek,

$\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor X

$\sum Y^2$ = jumlah kuadrat skor Y

N = jumlah subjek

Nilai Validitas setiap butir (koefisien r *product moment*) sebenarnya masih perlu dikorelasikan karena kelebihan bobot. Menurut Hadi (2000) kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total. Dan hal ini menyebabkan koefisien r menjadi lebih besar. Formula untuk membersihkan kelebihan bobot ini dipakai formula *Part Whole*. Adapun formulanya sebagai berikut:

$$r_{bt} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{\{(SD_x)^2 + (SD_y)^2 - 2(r_{xy})(SD_x)(SD_y)\}}}$$

Keterangan :

r_{bt} : koefisien r setelah dikoreksi

r_{xy} : koefisien r sebelum dikoreksi

SD_x : standar deviasi skor item

SD_y : standar deviasi skor total

2. Reliabilitas

Salah satu ciri instrumen ukur yang berkualitas baik adalah reliabel, yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan error pengukuran kecil (Azwar, 2016). Reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Artinya apabila dilakukan pengukuran beberapa kali terhadap subjek yang sama hasilnya relatif sama. Pengertian reliabilitas mengacu kepada keterpercayaan atau

konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecamatan pengukuran (Azwar, 2016). Ada beberapa metode pengujian reliabilitas, diantaranya adalah *alpha crombach*'' adalah:

$$\alpha = 2 \left[\frac{1 - S1^2 - S2^2}{Sx^2} \right]$$

Keterangan :

$S1^2$ dan $S2^2$: varian skor belahan 1 dan varian skor belahan 2

S_x : varian skor skala

G. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Alasan digunakannya teknik korelasi ini disebabkan karena pada penelitian ini memiliki tujuan ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas (kontrol diri) dengan satu variabel terikat (kecanduan *game online*). Formula dari teknik *product moment* dari Karl Pearson, yaitu:

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{[\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}][\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}]}$$

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel X (skor subjek tiap butir) dengan Y (total skor subjek dari seluruh butir).

$\sum XY$ = jumlah dari hasil perkalian antara setiap X dengan setiap Y,

$\sum X$ = jumlah skor keseluruhan butir tiap-tiap subjek,

$\sum Y$ = jumlah skor total butir tiap-tiap subjek,

$\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor X

$\sum Y^2$ = jumlah kuadrat skor Y

N = jumlah subjek

Sebelum dilakukan analisis data dengan teknik korelasi *product moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi penelitian, yaitu :

1. Uji normalitas, yaitu: untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal
2. Uji linieritas, yaitu: untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan:

1. Diperoleh hasil korelasi antara hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) adalah $r_{xy} = -0,840$; $P = 0.000 < 0.050$. Maka terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dan kecanduan *game online*. Artinya semakin tinggi kontrol diri remaja maka semakin rendah kecanduan *game online* siswa. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri remaja maka semakin tinggi kecanduan *game online* remaja. Dengan demikian, maka hipotesis yang diajukan dinyatakan “diterima”.
2. Adapun koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) adalah sebesar $r^2 = 0,705$ ini menunjukkan bahwa kontrol diri berkontribusi terhadap kecanduan *game online* sebesar 70,5% dan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain.
3. Berdasarkan perbandingan kedua nilai rata-rata (hipotetik dan empirik), maka dapat dinyatakan bahwa Kontrol Diri tergolong tinggi dengan nilai mean hipotetik sebesar 82,5 dan empirik sebesar 102,13 dan kecanduan *game online* tergolong sedang dengan nilai hipotetik sebesar 145 dan empirik sebesar 123,25.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dibuat, maka hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut:

1. Kepada lembaga pendidikan, diharapkan untuk dapat memberdayakan pemanfaatan program android sebagai sarana yang dapat mendukung pengembangan pengetahuan, wawasan, keterampilan dan kreatifitas sesuai dengan minat bakat yang dimiliki siswa mengingat teknologi yang kian berkembang pesat dari waktu ke waktu. Dengan harapan siswa tidak hanya terpaku pada hiburan semata.
2. Saran kepada remaja, khususnya remaja MAS Miftahussalam yang memiliki kecenderungan terhadap *game online* untuk mengalihkan keinginan bermain *game* dengan berolahraga dan melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat lainnya agar dapat menurunkan kecenderungan bermain *game online*.
3. Saran kepada orangtua, diharapkan agar lebih memperhatikan perkembangan teknologi yang semakin berkembang sehingga dapat mengetahui sejauh mana hal tersebut mempengaruhi kegiatan dan kebiasaan anak yang akan berdampak pada kondisi fisik dan psikologisnya. Diharapkan kepada orangtua untuk memantau perkembangan internet terkhusus *game online* agar dapat memilah dan memilih *game* mana yang sesuai dimainkan oleh anak dan juga menjalin komunikasi dan arahan tentang dampak positif dan negatif dari bermain *game online* serta memberikan waktu khusus untuk bermain *game* dan juga memberi ketegasan pada anak agar tidak bermain di luar waktu yang telah disepakati

4. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel kecanduan *game online* dengan variabel lain agar dapat mengungkap dinamika lain yang ada pada remaja dan melakukan *screening* tes dalam pengambilan sampel agar sampel yang diperoleh benar-benar sesuai dan akurat dengan masalah yang diteliti. Diluar dari pembahasan tersebut dalam penelitian ini masih banyak faktor yang mempengaruhi responden, mengingat penelitian ini juga tidak luput dari keterbatasan.



DAFTAR PUSTAKA

- Adams, E. dan Rollings, A., 2010, *Fundamentals of game design (2nded)*, Barkeley, CA: New Riders.
- Agustriyana, N.A. dan Suwanto, I., 2017, *Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas*, Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, Vol.2, No.1.
- Azwar, S., 2016, *Penyusunan Skala Psikologis Edisi 2*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azizah, 2013, *Kebahagiaan Dan Permasalahan Di Usia Remaja*, Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 4, No. 2, hal. 295, Jawa Tengah: Fakultas Konseling Religi.
- Chaplin, J.P., 2009, *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Ghufran dan Risnawati, 2014, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Gunarsa, S.D. dan Gunarsa, S.Y.D., 2004, *Psikologi Praktis Anak, Remaja Dan Keluarga*, Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hadi, S., 2000, *Metodologi Research*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Hadi, S., 2004, *Metodologi Research Jilid 3*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Hastuti, L.W., 2018, *Kontrol Diri Dan Agresi: Tinjauan Meta Analisis*, Vol. 26, No.1.
- Harahap, J.Y., 2017, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan*, Jurnal Edukasi, Vol.2, No. 2.
- Hurlock, E.B., 2002, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Ke Lima*, Jakarta: Erlangga.
- Kustiawan, A.A.& Utomo, A.W.B, 2019, *Jangan Suka Game Online, Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan*, Jawa Timur: CV. AE Media Grafika.
- Liputan 6.com, 2019, *Kenali Ciri-ciri Kecanduan Game Online Pada Remaja*, Yogyakarta.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P. dan Haditono, S.R., 2006, *Psikologi Perkembangan*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- Papalia, D.E., Old, S.W. dan Feldman, R.D., 2008, *Human Development (Psikologi Perkembangan)*, Edisi 9, Jakarta: Kencana.
- Prasetiawan, H., 2016, *Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok* *Jurnal Fokus Konseling*, Vol.2, No. 2, hal.116-125.
- Prasetiani, A.T. dan Setianingrum, M.E., 2020, *Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi Universitas Kristen Satya Wacana*. Vol.6, No. 1.
- Salmi, S., Hariko, R. dan Afdal, A., 2018, *Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Bullying Siswa*, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 8, No.2, hal. 89.
- Sarwono, S.W., 2011, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali.
- Syahrani, R., 2015, *Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya*. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Vol. 1, No. 1.
- Setyosari, P., 2010, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2014, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S., 2005, *Alat Ukur Psikologi*, Yogyakarta: CV Andi.
- Utami, T.W. dan Hodikoh, A., 2020, *Kecanduan Game Online Berhubungan Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja*, Vol. 12, No. 1.
- Yusuf, S., 2006, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yanti, N.F., Marjohan, M., dan Sarfika, R., 2019, *Tingkat Adiksi Game Online Siswa SMPN 13 Padang*, *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, Vol. 19, No. 3.



LAMPIRAN A

ALAT UKUR PENELITIAN

SKALA KONTROL DIRI DAN KECANDUAN *GAME ONLINE*

IDENTITAS DIRI

Nama (inisial) :
 Usia : tahun
 Jenis Kelamin : L/P

Petunjuk Pengisian Skala

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama.
2. Tentukan pilihan jawaban yang sungguh-sungguh menggambarkan diri anda dengan memberikan **tanda centang/ceklis** (√) pada pilihan jawaban berikut:

SS = Apabila anda "**Sangat Setuju**" dengan pernyataan tersebut.

S = Apabila anda "**Setuju**" dengan pernyataan tersebut.

TS = Apabila anda "**Tidak Setuju**" dengan pernyataan tersebut.

STS = Apabila anda "**Sangat Tidak Setuju**" dengan pernyataan tersebut

Contoh:

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya akan langsung meninggalkan permainan <i>game</i> jika ada sesuatu yang harus saya kerjakan	√			

*****Selamat Bekerja*****

Kontrol Diri

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya akan langsung meninggalkan permainan <i>game</i> jika ada sesuatu yang harus saya kerjakan				
2.	Saya akan menghentikan <i>game</i> jika orangtua saya membutuhkan saya				
3.	Saya mampu bersabar untuk tidak selalu bermain <i>game online</i> .				
4.	Saya berusaha menerima dengan lapang dada ketika tidak dapat bermain <i>game online</i> sama sekali				
5.	Saya melakukan aktivitas lain walaupun saya ingin bermain <i>game online</i>				
6.	Saya akan menunda bermain <i>game online</i> demi menyelesaikan tugas saya				
7.	Saya akan bermain <i>game</i> ketika telah selesai mengerjakan tugas				
8.	Saya mengerjakan tugas sambil mendengarkan musik				
9.	Saya dan keluarga bertamasya setiap bulan sekali				
10.	Bermain <i>game online</i> tidak masalah asalkan jangan terlalu sering				
11.	Bagi saya belajar dan membantu orangtua lebih utama dari bermain <i>game online</i>				
12.	Jika saya terus-menerus bermain <i>game online</i> tugas saya akan terbengkalai				
13.	Saya lebih memilih mengerjakan tugas terlebih dahulu daripada bermain <i>game online</i>				
14.	Saya lebih memilih berolah raga daripada bermain <i>game online</i>				
15.	Membaca lebih bermanfaat daripada bermain <i>game online</i>				

16.	Ketika tidak dapat <i>bermain game online</i> , saya akan berusaha untuk tetap tenang				
17.	Saya berhenti <i>bermain game online</i> karena banyak kerugian yang saya peroleh				
18.	Bagi saya tidak masalah jika tidak <i>bermain game</i> asalkan semua pekerjaan saya bisa selesai				
19.	Saya akan melakukan berbagai cara agar selalu dapat <i>bermain game online</i>				
20.	Saya akan tetap <i>bermain game online</i> walaupun banyak tugas yang harus saya kerjakan				
21.	Saya tidak dapat menunda <i>bermain game online</i> jika saya sudah menginginkannya				
22.	Jika kuota internet saya habis, saya akan mencari <i>wifi gratis</i> demi <i>bermain game online</i>				
23.	Saya membuka aplikasi <i>game online</i> walaupun masih belajar daring (dari jaringan)				
24.	Saya bisa <i>bermain game online</i> sambil mengerjakan tugas				
25.	Saya akan merasa tertekan ketika tidak dapat <i>bermain game online</i> sama sekali				
26.	Saya akan <i>bermain game</i> ketika saya bosan belajar				
27.	Bagi saya <i>bermain game</i> tidak kalah penting dengan belajar				
28.	<i>Bermain game online</i> tidak masalah jika sering dimainkan				
29.	Saya akan mengerjakan tugas setelah puas <i>bermain game online</i>				
30.	Bagi saya hanya <i>game online</i> yang dapat membuat bersemangat setelah mengerjakan tugas				
31.	Saya akan memikirkan manfaat yang saya peroleh ketika <i>bermain game online</i>				

32.	Saya lebih baik dirumah bermain <i>game online</i> daripada berpanas-panasan olahraga di luar				
33.	Bermain <i>game online</i> dapat membuat saya lebih bersemangat daripada aktivitas lainnya				
34.	Saya akan bermain <i>game online</i> kapanpun saya menginginkannya				
35.	Saya rela begadang demi <i>game</i> favorit saya				
36.	Saya memiliki banyak kuota internet, sehingga tidak masalah jika sering bermain <i>game online</i>				

Kecanduan *Game Online*

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya selalu bermain <i>game online</i>				
2.	Saya suka bermain <i>game online</i> terus-menerus				
3.	Saya merasa ada yang kurang ketika tidak bermain <i>game online</i>				
4.	Saya tidak puas jika bermain <i>game online</i> sebentar saja				
5.	Intensitas bermain <i>game</i> saya bertambah setiap harinya				
6.	Semakin hari durasi waktu bermain <i>game online</i> saya semakin lama				
7.	Bermain <i>game online</i> dapat membuat saya tenang				
8.	Saya merasa ada yang kurang ketika tidak bermain <i>game online</i>				
9.	Bermain <i>game online</i> dapat membuat saya senang				
10.	Bermain <i>game online</i> adalah cara saya menghilangkan penat saat ada tugas				

11.	Saya akan bermain <i>game online</i> jika bosan mengerjakan tugas				
12.	Saya memilih menyendiri di kamar sambil bermain <i>game online</i> daripada berbincang dengan keluarga				
13.	Saya kesal ketika dilarang bermain <i>game online</i>				
14.	Saya akan marah jika ada yang mengganggu saat bermain <i>game online</i>				
15.	Saya sedih jika waktu bermain <i>game</i> saya dibatasi				
16.	Ketika ada teman yang mengganggu saya saat bermain <i>game online</i> , saya akan memarahinya				
17.	Saya marah jika teman saya tidak mau diajak bermain <i>game online</i>				
18.	Saya emosi jika kuota internet saya habis saat bermain <i>game online</i>				
19.	Saya bermain <i>game online</i> setiap hari				
20.	Saya kembali bermain <i>game online</i> setelah lama tidak memainkannya				
21.	Saya akan mengulangi permainan <i>game online</i> yang pernah saya mainkan				
22.	Saya akan menentang teman yang berkomentar tentang cara saya bermain <i>game online</i>				
23.	Saya tidak dapat menerima ketika permainan <i>game online</i> saya dikritik oleh orang lain				
24.	Saya tidak peduli jika orang lain kesal terhadap saya yang terlalu fokus bermain <i>game online</i>				
25.	Saya akan membuat teman saya tidak fokus bermain <i>game online</i> agar saya bisa menang				
26.	Saya bermain <i>game online</i> secara diam-diam agar tidak kena marah				

27.	Saya bermain <i>game online</i> di dalam kamar agar tidak ketahuan ibu				
28.	Saya dapat menunda kegiatan lain ketika sudah bermain <i>game online</i>				
29.	Ketika banyak tugas yang harus saya kerjakan, saya memilih untuk tidak bermain <i>game online</i>				
30.	Saya tidak dapat bekerja secara maksimal karena bermain <i>game online</i>				
31.	Saya tahan tidak makan kalau sudah bermain <i>game online</i>				
32.	Banyak tugas yang terbengkalai jika saya sudah bermain <i>game online</i>				
33.	Saya bisa lupa waktu jika bermain <i>game online</i>				
34.	Saya mencoba untuk tidak sering bermain <i>game online</i> .				
35.	Saya bermain <i>game online</i> hanya sebentar				
36.	Saya hanya bermain <i>game online</i> ketika tidak ada tugas				
37.	Saya dapat membatasi jumlah waktu untuk bermain <i>game online</i>				
38.	Saya tidak lama dalam bermain <i>game online</i>				
39.	Saya bosan terlalu lama bermain <i>game online</i>				
40.	Bermain <i>game online</i> tidak berpengaruh apapun bagi saya				
41.	Saya tidak tenang jika bermain <i>game online</i>				
42.	Saya merasa gelisah saat bermain <i>game online</i>				

43.	Ketika banyak tugas yang harus saya kerjakan, saya memilih untuk tidak bermain <i>game online</i>				
44.	Saya tidak akan meninggalkan tugas sebelum selesai saya kerjakan				
45.	Saya tidak ingin bermain <i>game online</i> saat sedang bosan				
46.	Saya tidak masalah jika tidak bermain <i>game online</i>				
47.	Saya tidak akan marah jika ada yang membuat saya batal bermain <i>game online</i>				
48.	Saya menerima jika waktu bermain <i>game online</i> saya dibatasi				
49.	Saya berusaha berlapang dada jika tidak bermain <i>game online</i>				
50.	Hari-hari saya menjadi lebih baik tanpa bermain <i>game online</i>				
51.	Saya rela untuk tidak bermain <i>game online</i> lagi				
52.	Saya mencoba untuk tidak sering bermain <i>game online</i>				
53.	Saya tidak akan mengulang permainan <i>game online</i> yang pernah saya mainkan				
54.	Bagi saya cukup sekali bermain <i>game online</i> dalam 1 bulan				
55.	Saya terbuka jika teman memberi arahan saat bermain <i>game online</i>				
56.	Saya menerima jika teman menegur cara bermain <i>game</i> saya yang salah				
57.	Saya akan menerima kritikan orang lain dalam bermain <i>game online</i>				
58.	Saat teman merasa kesal ketika melihat saya terlalu fokus bermain <i>game online</i> , saya akan meminta maaf kepadanya				

59.	Kuota internet hanya saya gunakan untuk belajar				
60.	Saya akan izin dulu pada ibu jika ingin bermain <i>game online</i>				
61.	Saya melakukan aktivitas lain, meskipun saya sangat ingin bermain <i>game online</i>				
62.	<i>Game online</i> tidak menghalangi saya untuk menyelesaikan tugas wajib saya				
63.	Saya tidak akan bermain <i>game online</i> jika memiliki banyak tugas				
64.	Saya dapat mengatur waktu untuk tugas dan bermain <i>game online</i>				
65.	Saya bermain <i>game online</i> jika tidak ada kegiatan				
66.	Saya memilih untuk beristirahat daripada bermain <i>game online</i>				

Link google

form: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfSXfk3NyGr1hyfDx8ugvfR0>

[SvFIDe51yXYdfC7XMaEi480w/viewform?usp=sf_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfSXfk3NyGr1hyfDx8ugvfR0/SvFIDe51yXYdfC7XMaEi480w/viewform?usp=sf_link)



Kontrol Diri

No.	Aitem																																				Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
1	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	140
2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	4	4	2	4	3	1	2	3	4	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	95
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	2	4	4	4	3	4	3	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	109
4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	121	
5	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134	
6	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	122	
7	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	91	
8	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	100	
9	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	1	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	97	
10	2	2	2	3	2	2	2	1	4	1	2	2	2	3	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	4	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	79	
11	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	2	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	1	4	3	4	4	2	1	3	1	3	3	114	
12	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	1	1	3	2	2	2	1	96	
13	3	4	3	2	3	3	3	4	2	3	4	2	3	2	3	3	1	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	102	
14	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134	
15	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107	
16	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	110	
17	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	118	
18	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	4	2	3	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	73
19	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	141	
20	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	134
21	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	101	

Kontrol Diri

No.	Aitem																																	Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132
2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	4	3	1	2	3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	90
3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	2	3	3	2	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	101
4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	113
5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	127
6	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	114
7	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	86
8	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	92
9	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	91
10	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	70	
11	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	1	3	1	3	3	106	
12	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	1	3	2	2	2	1	87	
13	3	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	1	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	93	
14	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	127
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99
16	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	101
17	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	109	
18	2	3	2	3	1	2	3	2	4	2	3	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	65	
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	124
21	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	94

22	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	101		
23	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	104		
24	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3	87	
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	3	4	4	4	4	126	
26	2	4	2	1	3	3	4	4	3	4	4	2	4	1	4	2	1	2	1	4	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	4	76	
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	129	
28	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	117	
29	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	2	2	2	4	2	4	4	100
30	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	1	99
31	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	99	
32	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	1	3	1	2	2	1	81
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	3	4	4	4	4	126
34	2	3	2	3	1	2	3	2	4	2	3	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	65
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	96	
36	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	118
37	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	101
38	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	1	99
39	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	91
40	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	117



Reliability

Notes

Output Created	17-DEC-2020 14:22:56
Comments	
Input	Active Dataset DataSet0 Filter <none> Weight <none> Split File <none> N of Rows in Working Data File 40 Matrix Input Definition of Missing User-defined missing values are treated as missing. Missing Value Handling Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure. Cases Used
Syntax	RELIABILITY /VARIABLES=aitem_1 aitem_2 aitem_3 aitem_4 aitem_5 aitem_6 aitem_7 aitem_8 aitem_9 aitem_10 aitem_11 aitem_12 aitem_13 aitem_14 aitem_15 aitem_16 aitem_17 aitem_18 aitem_19 aitem_20 aitem_21 aitem_22 aitem_23 aitem_24 aitem_25 aitem_26 aitem_27 aitem_28 aitem_29 aitem_30 aitem_31 aitem_32 aitem_33 aitem_34 aitem_35 aitem_36 /SCALE('Kontrol Diri') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE /SUMMARY=TOTAL.

Resources	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,03

Scale: Kontrol Diri**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,954	36

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	3,10	,810	40
aitem_2	3,43	,675	40
aitem_3	3,25	,742	40
aitem_4	3,15	,770	40
aitem_5	3,18	,813	40

aitem_6	3,20	,723	40
aitem_7	3,38	,740	40
aitem_8	3,05	,932	40
aitem_9	2,55	,846	40
aitem_10	3,55	,714	40
aitem_11	3,60	,545	40
aitem_12	3,25	,707	40
aitem_13	3,35	,580	40
aitem_14	3,13	,757	40
aitem_15	3,15	,770	40
aitem_16	3,18	,781	40
aitem_17	2,95	,904	40
aitem_18	3,48	,784	40
aitem_19	2,93	,971	40
aitem_20	3,15	,802	40
aitem_21	2,88	,939	40
aitem_22	3,38	,740	40
aitem_23	3,23	,698	40
aitem_24	3,18	,781	40
aitem_25	3,15	,834	40
aitem_26	2,53	1,012	40
aitem_27	2,95	,815	40
aitem_28	2,95	,783	40
aitem_29	2,85	,864	40
aitem_30	2,75	,981	40
aitem_31	2,43	,903	40
aitem_32	2,73	,933	40

aitem_33	2,85	,949	40
aitem_34	2,65	,949	40
aitem_35	2,98	,832	40
aitem_36	2,83	,984	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	107,15	313,105	,786	,951
aitem_2	106,83	323,994	,487	,953
aitem_3	107,00	313,949	,828	,951
aitem_4	107,10	318,041	,643	,952
aitem_5	107,08	315,097	,712	,952
aitem_6	107,05	313,844	,856	,951
aitem_7	106,88	322,933	,482	,953
aitem_8	107,20	335,908	-,014	,957
aitem_9	107,70	336,062	-,016	,957
aitem_10	106,70	319,190	,650	,952
aitem_11	106,65	328,849	,361	,954
aitem_12	107,00	319,897	,629	,953
aitem_13	106,90	325,426	,504	,953
aitem_14	107,13	319,753	,589	,953
aitem_15	107,10	317,785	,653	,952
aitem_16	107,08	312,328	,846	,951
aitem_17	107,30	319,344	,499	,953
aitem_18	106,78	320,794	,530	,953
aitem_19	107,33	310,430	,728	,952

aitem_20	107,10	316,503	,671	,952
aitem_21	107,38	309,471	,785	,951
aitem_22	106,88	316,061	,748	,952
aitem_23	107,03	315,153	,834	,951
aitem_24	107,08	312,584	,837	,951
aitem_25	107,10	318,759	,566	,953
aitem_26	107,73	328,410	,187	,956
aitem_27	107,30	325,908	,330	,954
aitem_28	107,30	314,574	,760	,952
aitem_29	107,40	315,836	,642	,952
aitem_30	107,50	312,256	,666	,952
aitem_31	107,83	323,892	,357	,954
aitem_32	107,53	317,897	,527	,953
aitem_33	107,40	307,221	,847	,951
aitem_34	107,60	312,349	,687	,952
aitem_35	107,28	310,769	,847	,951
aitem_36	107,43	314,046	,610	,953

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
110,25	336,295	18,338	36

Reliability

Notes

Output Created	17-DEC-2020 14:24:06
Comments	

Input	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File		40
Missing Value Handling	Matrix Input		
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
Syntax	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.	
		<p>RELIABILITY</p> <p>/VARIABLES=aitem_1 aitem_2 aitem_3 aitem_4 aitem_5 aitem_6 aitem_7 aitem_8 aitem_9 aitem_10 aitem_11 aitem_12 aitem_13 aitem_14 aitem_15 aitem_16 aitem_17 aitem_18 aitem_19 aitem_20 aitem_21 aitem_22 aitem_23 aitem_24 aitem_25 aitem_26 aitem_27 aitem_28 aitem_29 aitem_30 aitem_31 aitem_32 aitem_33 aitem_34 aitem_35 aitem_36 aitem_37 aitem_38 aitem_39 aitem_40 aitem_41 aitem_42 aitem_43 aitem_44 aitem_45 aitem_46 aitem_47 aitem_48 aitem_49 aitem_50 aitem_51 aitem_52 aitem_53 aitem_54 aitem_55 aitem_56</p> <p>aitem_57 aitem_58 aitem_59 aitem_60 aitem_61 aitem_62 aitem_63 aitem_64 aitem_65 aitem_66</p> <p>/SCALE('Kecanduan Game Online') ALL</p> <p>/MODEL=ALPHA</p> <p>/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE</p> <p>/SUMMARY=TOTAL.</p>	

Resources	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,03

Scale: Kecanduan Game Online

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,973	66

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	2,08	,859	40
aitem_2	2,00	,847	40
aitem_3	2,20	,883	40
aitem_4	2,13	,883	40
aitem_5	1,95	,815	40
aitem_6	2,10	,955	40
aitem_7	2,40	,955	40

aitem_8	2,20	,823	40
aitem_9	2,60	,955	40
aitem_10	2,63	,868	40
aitem_11	2,55	,846	40
aitem_12	2,05	,986	40
aitem_13	2,28	1,012	40
aitem_14	2,20	,966	40
aitem_15	2,00	,716	40
aitem_16	2,30	,992	40
aitem_17	1,88	,686	40
aitem_18	2,25	,899	40
aitem_19	2,13	,939	40
aitem_20	2,25	,776	40
aitem_21	2,15	,802	40
aitem_22	1,98	,800	40
aitem_23	1,98	,974	40
aitem_24	1,95	,783	40
aitem_25	1,93	,829	40
aitem_26	1,85	,975	40
aitem_27	2,03	1,025	40
aitem_28	1,98	,862	40
aitem_29	3,13	,822	40
aitem_30	2,48	1,012	40
aitem_31	1,95	,815	40
aitem_32	2,43	,931	40
aitem_33	2,43	,903	40
aitem_34	1,78	,862	40

aitem_35	2,03	,891	40
aitem_36	2,08	,944	40
aitem_37	2,00	1,013	40
aitem_38	2,08	,944	40
aitem_39	2,13	1,181	40
aitem_40	2,58	,984	40
aitem_41	2,78	,800	40
aitem_42	2,65	,834	40
aitem_43	1,88	,757	40
aitem_44	1,83	,636	40
aitem_45	2,48	,877	40
aitem_46	2,00	,816	40
aitem_47	2,18	,844	40
aitem_48	2,05	,904	40
aitem_49	2,03	,862	40
aitem_50	2,10	,810	40
aitem_51	2,18	,903	40
aitem_52	1,90	,778	40
aitem_53	2,15	,834	40
aitem_54	2,73	1,012	40
aitem_55	1,93	,730	40
aitem_56	1,98	,800	40
aitem_57	2,13	,757	40
aitem_58	2,28	,960	40
aitem_59	2,63	,868	40
aitem_60	2,40	,871	40
aitem_61	1,78	,733	40

aitem_62	2,08	,917	40
aitem_63	2,03	,832	40
aitem_64	1,93	,829	40
aitem_65	1,80	,853	40
aitem_66	1,85	,921	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	140,63	1173,830	,766	,972
aitem_2	140,70	1173,549	,782	,972
aitem_3	140,50	1170,205	,806	,972
aitem_4	140,58	1169,071	,825	,972
aitem_5	140,75	1172,859	,826	,972
aitem_6	140,60	1161,682	,876	,972
aitem_7	140,30	1168,882	,763	,972
aitem_8	140,50	1170,051	,869	,972
aitem_9	140,10	1167,067	,792	,972
aitem_10	140,08	1180,994	,635	,972
aitem_11	140,15	1178,541	,696	,972
aitem_12	140,65	1168,541	,744	,972
aitem_13	140,43	1171,943	,673	,972
aitem_14	140,50	1166,462	,792	,972
aitem_15	140,70	1181,036	,774	,972
aitem_16	140,40	1196,400	,324	,973
aitem_17	140,83	1191,328	,588	,972

aitem_18	140,45	1182,767	,584	,972
aitem_19	140,58	1180,558	,592	,972
aitem_20	140,45	1187,587	,588	,972
aitem_21	140,55	1183,946	,635	,972
aitem_22	140,73	1181,076	,690	,972
aitem_23	140,73	1167,999	,762	,972
aitem_24	140,75	1179,064	,744	,972
aitem_25	140,78	1174,948	,775	,972
aitem_26	140,85	1171,054	,714	,972
aitem_27	140,68	1166,174	,749	,972
aitem_28	140,73	1183,948	,589	,972
aitem_29	139,58	1253,943	-,600	,975
aitem_30	140,23	1206,435	,713	,973
aitem_31	140,75	1189,423	,526	,973
aitem_32	140,28	1204,820	,216	,973
aitem_33	140,28	1194,563	,389	,973
aitem_34	140,93	1183,815	,592	,972
aitem_35	140,68	1182,225	,598	,972
aitem_36	140,63	1175,163	,673	,972
aitem_37	140,70	1171,754	,676	,972
aitem_38	140,63	1176,702	,649	,972
aitem_39	140,58	1164,097	,672	,972
aitem_40	140,13	1202,574	,236	,973
aitem_41	139,93	1218,122	,016	,974
aitem_42	140,05	1187,895	,541	,973
aitem_43	140,83	1177,122	,807	,972
aitem_44	140,88	1185,497	,771	,972

aitem_45	140,23	1194,897	,396	,973
aitem_46	140,70	1172,626	,829	,972
aitem_47	140,53	1176,512	,733	,972
aitem_48	140,65	1172,182	,753	,972
aitem_49	140,68	1172,225	,791	,972
aitem_50	140,60	1181,990	,664	,972
aitem_51	140,53	1175,128	,706	,972
aitem_52	140,80	1188,523	,569	,972
aitem_53	140,55	1184,869	,594	,972
aitem_54	139,98	1191,820	,383	,973
aitem_55	140,78	1183,871	,702	,972
aitem_56	140,73	1191,333	,501	,973
aitem_57	140,58	1188,815	,579	,972
aitem_58	140,43	1213,071	,085	,974
aitem_59	140,08	1178,071	,685	,972
aitem_60	140,30	1206,985	,197	,973
aitem_61	140,93	1183,815	,699	,972
aitem_62	140,63	1203,984	,233	,973
aitem_63	140,68	1180,584	,671	,972
aitem_64	140,78	1191,051	,488	,973
aitem_65	140,90	1206,605	,208	,973
aitem_66	140,85	1174,131	,708	,972

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
142,70	1219,651	34,924	66



NPar Tests

Notes

Output Created		17-DEC-2020 14:39:50
Comments		
	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	40
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
		NPARTESTS
		/K-S(NORMAL)=X Y
Syntax		/STATISTICS DESCRIPTIVES
		/MISSING ANALYSIS.
	Processor Time	00:00:00,00
Resources	Elapsed Time	00:00:00,02
	Number of Cases Allowed ^a	157286

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet2]

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kontrol Diri	40	102,13	18,081	65	132
Kecanduan Game Online	40	123,25	34,245	62	177

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kontrol Diri	Kecanduan Game Online
N		40	40
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	102,13	123,25
	Std. Deviation	18,081	34,245
	Absolute	,125	,156
Most Extreme Differences	Positive	,125	,086
	Negative	-,087	-,156
Kolmogorov-Smirnov Z		,789	,987
Asymp. Sig. (2-tailed)		,562	,285

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



LAMPIRAN E
UJI LINEARITAS

Means

Notes

Output Created		17-DEC-2020 14:40:53
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	40
Missing Value Handling	Definition of Missing	For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing.
	Cases Used	Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values.
Syntax		MEANS TABLES=Y BY X
		/CELLS MEAN COUNT STDDEV /STATISTICS ANOVA LINEARITY.
Resources	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,03

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecanduan Game Online * Kontrol Diri	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%

Report

Kecanduan Game Online

Kontrol Diri	Mean	N	Std. Deviation
65	170,00	2	,000
70	153,00	1	.
76	145,00	1	.
81	159,00	1	.
86	117,00	1	.
87	143,50	2	,707
90	142,00	1	.
91	145,00	2	,000
92	167,00	1	.
93	122,00	1	.
94	137,00	1	.
96	139,00	1	.
99	145,00	4	5,831
100	126,00	1	.

101	150,00	4	31,273
104	117,00	1	.
106	110,00	1	.
109	101,00	1	.
113	100,00	1	.
114	100,00	1	.
117	123,00	2	24,042
118	89,00	1	.
124	82,00	1	.
126	62,00	2	,000
127	78,00	2	2,828
129	74,00	1	.
132	63,50	2	2,121
Total	123,25	40	34,245

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	(Combined)	42108,500	26	1619,558	5,805	,001
Kecanduan Game Online * Kontrol Diri	Between Groups					
	Linearity	32253,795	1	32253,795	115,605	,000
	Deviation from Linearity	9854,705	25	394,188	1,413	,261
	Within Groups	3627,000	13	279,000		
	Total	45735,500	39			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kecanduan Game Online * Kontrol Diri	-,840	,705	,960	,921



Correlations

Notes

Output Created		17-DEC-2020 14:42:40
Comments		
	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	40
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
		CORRELATIONS
		/VARIABLES=X Y
Syntax		/PRINT=TWOTAIL NOSIG
		/STATISTICS DESCRIPTIVES
		/MISSING=PAIRWISE.
	Processor Time	00:00:00,02
Resources	Elapsed Time	00:00:00,03

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Kontrol Diri	102,13	18,081	40
Kecanduan Game Online	123,25	34,245	40

Correlations

		Kontrol Diri	Kecanduan Game Online
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-,840**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	40	40
Kecanduan Game Online	Pearson Correlation	-,840**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



LAMPIRAN G
SURAT PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ.medanarea@uma.ac.id

Nomor : 275 /FPSU/01.10/XII/2020
 Lampiran : -
 Hal : Pengambilan Data

Medan, 10 Desember 2020

Yth. Kepala Sekolah MA Swasta Miftahussalam Medan

Di
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Annisa Maulana Irfan
 NPM : 138600021
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di MA Swasta Miftahussalam Medan, Jl. Darussalam No. 26 ABC guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam Medan*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

 Laif Adhita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Yhs
- Arsip





YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM MIFTAHUSSALAM
MADRASAH ALIYAH SWASTA MIFTAHUSSALAM

NSS: 131212710022 NPSN 60728336 No. IZIN OPERASIONAL 2058 Tahun 2015
 (AKREDITASI "A")

Jl. Darussalam No. 26 ABC Telp (061) 4567710
 KECAMATAN MEDAN PETISAH - MEDAN

SURAT KETERANGAN

No. ~~222~~ /MAS-MIF/KET/ E.23/XII/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Jamaluddin, S.Pd
 NIP/NPA : -
 Jabatan : Kepala Madrasah
 Sekolah : Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam Medan

Menerangkan bahwa nama yang tercantum dibawah ini

Nama : ANNISA MAULANA IRFAN
 N P M : 138600021
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi
 Universitas : Universitas Medan Area

Adalah Benar telah melakukan pengambilan data di MA Swasta Miftahussalam Medan, Jl. Darussalam No. 26 Abc Medan, dalam rangka penulisan skripsi yang berjudul **"HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH SWASTA MIFTAHUSSALAM MEDAN"**,

terhitung sejak tanggal 11 s.d 14 Desember 2020, dan yang bersangkutan telah melakukan tugasnya dengan baik dan penuh tanggungjawab.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat digunakan seperlunya.

Medan, 14 Desember 2020
 Kepala Madrasah,
 Jamaluddin, S.Pd