

自我控制与 University of Medan Area 心理学院大学生《
Mobile Legends》网络游戏成瘾之间的关系

毕业论文

作者：

PARMIN MAY LAND SIHITE

198600220



心理学专业

心理学院

University of Medan Area

棉兰

2023 年

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 19/5/26

Access From (repositori.uma.ac.id)19/5/26

自我控制与 University of Medan Area 心理学院大学生《
Mobile Legends》网络游戏成瘾之间的关系

毕业论文

作为获得 University of Medan Area 心理学院学士学位条件之一而提交

作者：

PARMIN MAY LAND SIHITE

198600220

心理学专业

心理学院

University of Medan Area

棉兰

2023 年

Judul Skripsi : Hubungan Self Control Dengan Kecemasan dan Perilaku
Moral Legend Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Nama : Parina May Land Sihite

NIM : 193600220

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Ketua Pembimbing

ZUHDI BUDIMAN SIRAMPIH

Pembimbing



SAIRAH S Psi, M Psi, Psikolog
Kaprodi Ka. prodi Psikologi Klinis
Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

SAIRAH S Psi, M Psi, Psikolog

Ka. prodi Psikologi Klinis

Tanggal Lulus : Kamis 31 Agustus 2023

ii

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

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 peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, Kamis 31 Agustus 2023



Parmin May Land Sihite

198600220

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Parmin May Land Sihite
NPM : 198600220
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Self Control Dengan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 31 Agustus
2023

Yang menyatakan

()

Parmin May Land Sihite

198600220

摘要

自我控制与 University of Medan Area 心理学院大学生《Mobile Legends》网络游戏成瘾之间的关系

作者: Parmin May Land Sihite

198600220

电子邮箱: parminmayland@gmail.com

根据研究者于 6 月 13 日星期六在 University of Medan Area 校园食堂所进行的初步访谈, 研究者发现许多成年男大学生与女大学生群体正在玩这种动作策略类游戏。在 University of Medan Area 心理学院校园内, 也存在许多《Mobile Legends》游戏玩家社群。几乎所有成年群体, 特别是 University of Medan Area 心理学院学生, 都积极参与该游戏。参与者大多为 University of Medan Area 的男女学生, 他们有时会特意抽出时间一起游戏, 在游戏术语中称为“mabar”(一起玩游戏)。本研究设计采用相关性定量研究方法。定量研究方法可以理解作为一种以实证主义哲学为基础的研究方法, 用于针对特定总体或样本开展研究, 数据收集采用研究工具, 数据分析具有定量/统计性质, 其目的在于检验既定假设。本研究中, 2021 级样本人数为 49 名学生, 而 2022 级样本人数为 50 名学生。若所得 Corrected Item-Total Correlation 值 > 0.300 , 则该项目被认定为有效。根据效度与信度检验结果, 自我控制项目的分布范围介于 0.300 至 0.578 之间。若所得 Corrected Item-Total Correlation 值 > 0.307 , 则该项目被认定为有效。根据效度与信度检验结果, 《Mobile Legends》网络游戏成瘾项目的分布范围介于 0.307 至 0.589 之间。Pearson Correlation 检验结果表明, 自我控制与网络游戏成瘾之间存在显著关系, 其结果显示 $r_{xy} = -0.648$, 显著性值 $P(\text{sg}) < 0.010$ 。自由变量 X 与因变量 Y 之间关系的决定系数 (r^2) 为 $r^2 = 0.420$ 。这表明, 自我控制对《Mobile Legends》网络游戏成瘾的影响贡献率为 42%, $P = 0.000$ 。X-Y 相关性、线性系数 $F = 1.250$ 、数据概率比例 = 0.228, 结果说明其为线性关系; 若 P 差异标准 > 0.05 , 则被认定为线性。

关键词: 问题背景、研究方法、研究结果。

ABSTRACT

Relationship between Self Control and Mobile Legend Online Game Addiction in Psychology Faculty Students, Medan Area University

Created By:

Parmin May Land Sihite 198600220

Email: parminmayland@gmail.com

Based on initial interviews on Saturday, June 13, at the Cafeteria of the Medan Area University Campus, the researcher found many adult groups of students and female students who play this action strategy game. On campus, the Faculty of Psychology, Medan Area University also has many communities of Mobile Legends game users. Almost all adult groups, especially students of the Faculty of Psychology, Medan Area University, are active in playing this game. The average is a student and student of Medan Area University, where they sometimes take their time to play together or in gaming terms, namely "mabar" (play together). This research design uses a correlational quantitative approach. Quantitative research methods can be interpreted as research methods based on the philosophy of positivism, used to research on certain populations or samples, data collection using research instruments, data analysis is quantitative / statistical, with the aim of testing predetermined hypotheses. The number that must be met as a sample of Stambuk 2021 is 49 students, while for the 2022 Stambuk sample there are 50 students. If the Corrected Item-Total Correlation score obtained > 0.300 then the item is declared valid. Based on the results of the validity and reliability test, the distribution moves from 0.300 to 0.578 self-control items. If the Corrected Item-Total Correlation score obtained > 0.307 then the item is declared valid.

Based on the results of the validity and reliability test, the distribution moves from 0.307 to 0.589 items of Mobile Legends Online Game Addiction. The results of the Pearson Correlation test show that self-control has a significant relationship with online game addiction, it can be shown by the data $r_{xy} = -0.648$ with a significance value of $P (sg) < 0.010$.

The coefficient of determination (r^2) of the relationship between the independent variable X and the dependent variable Y is $r^2 = 0.420$. This shows that the relationship between self-control contributes to Mobile Legends online game addiction by 42%, $P = 0.000$. X - Y Correlation, Linearity Coefficient $F = 1.250$, Data Chance Proportion = 0.228, Linear Description Criteria: P difference > 0.05 then declared linear

Keyword : Background of the problem, research method, research results

个人简历

A. 个人信息

姓名 : Parmin May Land Sihite
性别 : 男
出生地点与日期 : Sibuluan, 2001年5月5日
地址 : Sibolga 市 Kader Manik 街 46 号
邮政编码 : 22537
手机号码 : +622360379755
电子邮箱 : parminmayland@gmail.com

B. 正式教育经历

1. SD Santa Melania Sibolga 小学
2. SMP Swasta Fatima 2 Sibolga 初中
3. SMA Negeri 2 Kota Sibolga 高中

棉兰, 2023年9月14日, 星期四

前言

感谢全能的真主赐予一切恩典，使题为《自我控制与 University of Medan Area 心理学院大学生〈Mobile Legends〉网络游戏成瘾之间的关系》的毕业论文提案得以顺利完成，并能够作为满足获得 University of Medan Area 心理学院学士学位条件之一而提交。

本毕业论文是在各方直接与间接的合作与支持下完成的。因此，作者谨向以下人士致以诚挚感谢：

1. Prof. Dr. Dadan Ramdan 教授，作为 University of Medan Area 校长。
2. Hasanuddin, Prof. Ph.D 教授，作为心理学院院长。
3. Sairah, S.Psi., M.Psi., Psikolog 女士，作为 University of Medan Area 临床心理学部门负责人。
4. Zuhdi Budiman, S.Psi., M.Psi 先生，作为论文导师，在本论文写作过程中给予了大量指导、建议与帮助。
5. Andy Chandra, S.Psi., M.Psi., Psikolog 先生，作为本人毕业论文答辩委员会主席，在本论文写作过程中给予了大量指导、建议与帮助。
6. 特别感谢我亲爱的父母——父亲 Parater Sihite 与母亲 Rosmina Siregar，在完成本毕业论文提案过程中给予我精神、身体以及经济上的支持。
7. 我在心理学 Reg B2 班 2019 级的朋友们，恕无法逐一列举姓名。
8. 全体行政与办公人员，感谢你们在本论文完成过程中给予便利。
9. 感谢父母双方家人始终陪伴并给予我在大学学习期间的鼓励与支持。

10. 引用天主教圣经《腓立比书》第 4 章第 13 节：“我靠着那加给我力量的，凡事都能做。”以及“努力不会背叛结果”（the struggle will not betray the results）。
11. 致我所爱与深爱的人，感谢你从大学初期直到第八学期结束始终陪伴着我。我感谢你在学习过程中给予我的支持与鼓励，愿我们共同的梦想都能够实现，亲爱的。

棉兰，2023 年 9 月 14 日，星期四

PARMIN MAY LAND SIHITE

目录 (DAFTAR ISI)

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 19/5/26

Access From (repositori.uma.ac.id)19/5/26

第1章 引言

1.1 研究背景 研究问题

根据6月13日星期六在棉兰地区大学心理学系校园食堂进行的初步访谈，研究人员发现许多成年学生群体都在玩这款动作策略类游戏。在梅丹地区大学心理学系校园内，还存在许多《Mobile Legends》玩家社群。几乎所有梅丹地区大学心理学系的学生群体都在积极玩这款游戏。这些玩家大多是梅丹地区大学的学生，他们有时会抽出时间一起游戏，即游戏术语中的“mabar”（组队玩）。研究人员对梅丹地区大学心理学系学生进行的访谈显示，其中4名学生表示他们每天都会玩这款游戏，且不分时间。他们将这款游戏置于其他活动之上，因此在游戏时不愿被打扰。结果，他们为了游戏牺牲了社交关系，对其他活动不感兴趣，并将游戏作为逃避现实的避风港，而不顾其后果。他们忽视了作为学生、大学生或初入社会的成年人应有的需求和义务。时代的发展日新月异的发展给人类生活的各个方面带来了诸多影响。在社会文化领域，其中一项变化是传统游戏已被现代游戏所取代（Kurniawan, 2017）。如今，曾经在操场或公园里与朋友一起玩耍的孩子们，已经转而使用电脑和手机等现代设备。在电脑或手机上玩的游戏，有的属于离线游戏（不使用互联网），有的则属于在线游戏（需要互联网连接才能玩）（Aristy, 2017; Kurniawan, 2017）。此外，在线游戏既可以独自玩，也可以与朋友甚至大量陌生人一起玩（Khoiriah, 2018）。

如今，在线游戏的爱好者数量正迅速增长。智能手机的先进技术使得玩家能够随时随地畅玩在线游戏。智能手机及通信网络的广泛覆盖，使得在线游戏不仅在城市地区，甚至在过去被视为偏远的地区也能通过智能手机轻松访问。尽管这与

智能手机的实际功能略有偏差，但这种在手机上玩在线游戏的方式被认为非常便捷，可以随时随地进行，而电脑游戏则仅限于网吧、校园或家中才能玩。

(Khairiah、Said Nurdin 及 2019 年度指导与咨询专业) *网络游戏成瘾*可定义为个体对 *网络游戏*产生过度依赖的状态，这种状态会对个人产生负面影响。据 Lemmens (2009:77) 所述，*网络游戏成瘾*行为可从7个方面观察，即：(显著性方面)、(耐受性方面)、(情绪调节方面)、(戒断反应方面)、(复发方面)、(冲突方面)、(问题方面)。

*自我控制*是一个使个体成为引导、调节和指导各种行为的主要主体的过程，这些行为可使其走向积极的后果。根据Averil的观点，自我控制基于以下方面：行为控制 (*behavioral control*)、认知控制 (*cognitive control*) 和决策控制 (*decision control*)。与Lestari (2018) 的观点不同，后者将网络游戏成瘾分为轻度、中度和重度三类。每类都有其独特特征，因此可以轻松判断一个人的成瘾程度。轻度成瘾的特征是每月玩网络游戏的时间少于 10小时/月，且仅在闲暇时间进行，不具有 依赖性且不具持续性。中度成瘾的特征是每月在线游戏时长在10-40小时之间，开始呈现持续性，且为消磨无聊而进行游戏。

重度成瘾的特征是每天玩网络游戏长达8小时，一天中有三分之一的时间仅用于玩网络游戏，经常利用休息时间玩游戏，导致睡眠时间不规律或经常熬夜，甚至忘记进行日常活动，例如一天只进食一次 (Wiguna & Herdiyanto, 2018)。

当今科学技术发展迅猛，其中在线游戏便是其中一种形式。一个人玩得越频繁，就越容易上瘾；而在成年早期，人们往往通过玩在线游戏来逃避问题，以此作为情绪反应。

轻度成瘾表现为：当被问及网络游戏时表现出极度热情，导致难以集中注意力、

经常犯困，并在各种事情上情绪波动明显。而重度成瘾者则会出现模仿游戏角色的倾向，从而导致与社会的脱节；到了这一阶段，当事人甚至会专门花钱只为玩游戏（Sianturi, 2016）。

自控力是指个体能够做出一致且合乎逻辑的决策，从而符合自身意愿。若个体能权衡自身行为的各种风险，并更倾向于选择带来快乐或平静的行为，而非痛苦和悲伤（Miskanik, 2022）。

所谓自我控制，是指个体控制自身行为的能力，表现为在做出决定前能够进行周全考量（Hardika, 2018）。

基于上述背景，研究者对此产生了深入了解的兴趣，并以此为契机开展了题为“梅丹地区大学心理学系学生自我控制与网络游戏成瘾的关系”的研究。

1.2 问题陈述

基于上述背景，本研究提出的研究问题为：梅丹地区大学心理学系学生中，自我控制与网络游戏成瘾之间是否存在关联。

1.3 研究目的

基于上述背景和研究问题，本研究旨在探讨自我控制与梅丹地区大学学生沉迷《Mobile Legends》在线游戏之间是否存在关联。

1.4 研究假设

自控力与梅丹地区大学心理学系学生网络游戏成瘾之间存在负相关关系，假设自控力越低，梅丹地区大学心理学系学生的网络游戏成瘾程度就越高；反之，自控

力越高，学生的网络游戏成瘾程度就越低。

1.5 研究意义

1.5.1 理论意义

本研究结果有望为心理学领域，特别是临床心理学和心理健康领域的发展提供数据支持。

1.5.2 实践意义

- a) 从实践角度来看，本研究有望促进心理学科学的发展，并对以下方面有所裨益：
- b) 希望本研究能帮助学生家长加深对自控力及网络游戏成瘾重要性的认识
- c) ，从而使家长能够更好地管控子女的活动，确保子女能够顺利完成学业；
- d) 对于学生而言，希望本研究能作为关于在玩网络游戏时保持自控力的重要性的参考信息，
- e) 对同一问题感兴趣的其他研究者，本研究可作为比较参考，并为拓展、深化和丰富关于大学生自控力与网络游戏成瘾之间关系的理论体系提供新的思考视角，同时需综合考虑其他影响网络游戏成瘾的变量

第二章 文献综述

2.1 在线游戏成瘾

2.1.1 在线游戏成瘾的定义

根据 Siregar (2013) 的观点, 游戏成瘾是一种由持续性思维引发的成瘾形式, 从而导致过度行为, 表现为玩家对游戏表现出高度的动机, 且每周用于游戏的时间可能超过 35 小时。网络游戏成瘾是因互联网技术引发的一种成瘾形式, 也被称为互联网成瘾障碍 (Angela, 2013)。

Kim (引自 Kustiawan & Utomo, 2019) 指出, 网络游戏是指多人可通过在线通信在同一时间共同参与的游戏。借助互联网的在线功能, 此类游戏提供了更丰富的体验, 因为玩家可以通过聊天和语音通话与世界各地的其他玩家进行交流。

2.1.2 游戏成瘾的各个方面

根据 Lemmens 等人 (2009) 的研究, 用于解释游戏成瘾的方面如下:

a. 显著性 (Salience)

指游戏成为个人生活中最重要的活动, 并占据其思维 (沉迷)、情感和行为 (过度使用)。玩家会时刻想着正在玩的游戏, 因为这已成为其生活中不可或缺的一部分, 因此大部分闲暇时间都将用于游戏。

b. 耐受性

耐受性是指在进行某项活动时对自身状态的接受态度。通常, 这种耐受性与活动所耗费的增加有关, 在此特指游戏时间。大多数玩家在感到满足之前不会停止游戏。

c. 情绪调节

该维度此前被称为“欣快感”，指某项活动带来的兴奋或亢奋感。然而，情绪调节还可能包括因逃避问题和压力而产生的镇静和/或放松感，这是游戏带来的主观体验。玩家在开始游戏时会感受到情绪的提升和改善。

d. 复发

这一方面涉及玩家反复回归最初游戏模式的倾向。在经历一段戒断或控制期后，过度游戏的行为模式会迅速恢复。

e. 戒断

这一方面涉及当游戏时间突然减少或停止时出现的不愉快情绪和/或生理反应。因此，游戏玩家将越来越难以摆脱过度游戏的习惯。

f. 冲突

这一方面指因过度游戏而产生的所有人际冲突。冲突发生在玩家与其周围的人之间。冲突可能包括争吵、忽视或谎言。当玩家处于成瘾阶段时，他们会为了专注于游戏活动而忽视自己的社交生活。这自然会导致其与周围的人产生冲突。

g. 问题

这一方面指因过度游戏引发的问题。包括社交环境方面的问题，以及个体内部产生的问题，如心理冲突和失去控制的主观感受。游戏成瘾者可能面临的问题既可能是身体上的，也可能是社交上的。此外，还包括其他活动中的问题，例如工作问题或学生面临的学业问题。

2.1.3 在线游戏的种类

网络游戏的种类极其丰富，从拼字等简单游戏，到模拟现实生活的复杂游戏，再到最受欢迎的战争模拟游戏——这类游戏要求玩家具备良好的战略思维。随着网

络游戏选择的日益增多，几乎所有人都曾玩过网络游戏，因为总有符合个人喜好的游戏类型。以下根据游戏类型标准列举几种网络游戏：

1. 大型多人在线第一人称射击游戏 / Massively Multiplayer Online Firstperson shooter games (MMOFPS) 此类在线游戏采用第一人称视角，使玩家仿佛置身于游戏之中，以所操控角色的视角进行体验，每个角色在射击精度、反应速度等方面都具备不同的能力。这类游戏可容纳大量玩家，通常以军事武器为背景的战争场景为设定。此类游戏的例子包括《反恐精英》、《使命召唤》、《Point Blank》、《雷神之锤》、《血战》、《虚幻》等。

2. 大型多人在线即时战略游戏 / Massively Multiplayer Online Realtime strategy games (MMORTS)

此类游戏侧重于玩家的战略能力。其显著特征在于玩家必须制定游戏策略。在即时战略游戏中，主题可以是历史（例如《帝国时代》系列）、奇幻（例如《魔兽争霸》）和科幻（例如《星球大战》）

3. 大型多人在线角色扮演游戏 / Massively Multiplayer Online Roleplaying games (MMORPG)

此类游戏通常让玩家扮演虚构角色，并通过协作共同编织故事。RPG通常更侧重于社交协作而非竞争。一般而言，在RPG中，玩家会组成一个团队。该游戏类型的例子包括《仙境传说Online》、《指环王

Online: Shadows of Angmar、最终幻想、DotA。跨平台在线游戏 这种类型可以在不同的设备上进行在线游戏。

如今，游戏主机（console games）正逐渐发展为配备开源网络（open source networks）的计算机，例如Dreamcast、PlayStation 2和Xbox

具备在线功能。例如《极品飞车：地下狂飙》，既可在PC上，也可在Xbox 360上进行在线游玩。

4. 大型多人在线网页游戏 / Massively Multiplayer Online Browser Game

此类游戏可在Mozilla Firefox、Opera或Internet Explorer等浏览器上运行。

简单的单人游戏可通过HTML及HTML脚本技术（JavaScript、ASP、PHP、MySQL）

在浏览器中运行。基于Flash和Java等网络图形技术的进步，催生了被称为

“Flash游戏”或“Java游戏”的热门游戏。

像《吃豆人》这样的简单游戏甚至可以通过网页插件在网页上重现。

5. 模拟游戏

此类游戏旨在通过模拟提供体验。模拟游戏分为多种类型，包括生活模拟游戏、

建设与管理模拟游戏以及车辆模拟游戏。在生活模拟游戏中，玩家负责管理一个

角色，并在虚拟世界中像现实生活一样满足该角色的需求。角色拥有与人类相似

的需求和生活，例如工作、社交、进食、购物等活动。通常，这些角色生活在一个

充满其他玩家所操控角色的虚拟世界中。例如《第二人生》（Second Life）。

6. 大型多人在线游戏 / Massively multiplayer online games (MMOG)

玩家在规模庞大的世界（>100名玩家）中进行游戏，每位玩家都能像在现实世界

一样直接互动。MMOG随着发达国家宽带互联网的普及而兴起，使得数百甚至数千

名玩家能够共同游戏。MMOG本身包含多种类型，例如：

- a. MMORPG（大型多人在线角色扮演游戏）
- b. MMORTS（大型多人在线即时战略游戏）

- c. MMOFPS (大型多人在线第一人称射击游戏)
- d. MMOSG (大型多人在线社交游戏, Surbakti 2017)

2.1.4 影响网络游戏成瘾的因素

导致一个人沉迷游戏的因素可分为两类,即内部因素(源于自身)和外部因素(源于外界)。Mulyana & Puspita (2018:2)对这两类因素的解释如下。

1. 内在因素包括:在家或校园中感到的无聊、无法合理安排优先事项、个人自控力不足,以及在游戏中获得高分的强烈渴望。
2. 外部因素包括缺乏良好的社交关系,导致学生将玩网络游戏作为一种娱乐活动,以及父母对子女过高的期望。

2.1.5 网络游戏成瘾的特征

根据 Siregar (2013) 的观点,当一个人符合以下特征的若干标准时,即可被视为患有游戏成瘾:

1. 沉迷于游戏,包括即使已经玩过也想再次玩,并计划进入下一阶段。
2. 为了获得满足感,随着时间的推移,对游戏的需求不断增加。
3. 无法与他人交谈、回避或停止游戏。
4. 在尝试停止游戏时感到焦躁、愤怒或不安。
5. 将游戏作为逃避问题、内疚感、无助感、焦虑和抑郁的一种方式。
6. 游戏结束后,为了取得更好的进展或获得更高的分数(追求),会在另一天重新开始游戏。
7. 当个人想玩游戏时,会对家人、治疗师或其他相关人员说谎。
8. 涉及非法行为,例如偷窃,以获取游戏资金。

9. 因沉迷游戏而失去重要的人际关系，例如工作、学业或职业机会。
10. 因游戏导致财务管理困难，需要他人协助处理财务以减轻负担。
11. 每周花在游戏上的时间超过35小时。且游戏成瘾的标准在至少6个月内持续满足。

3 《Mobile Legends》游戏成瘾的影响

1. 《Mobile Legend》在线游戏成瘾的积极影响

感到无聊的学生可以通过玩游戏来打发闲暇时间（满足个人娱乐需求），一位受访研究者指出，玩家能够区分现实生活与游戏世界（不会将游戏视为必须之事），这有助于培养良好的沟通能力，结交线上朋友，游戏中的技术优势也大有裨益，例如能训练我们仔细阅读。由于受访者能通过上述在线媒体技术获取游戏知识和玩法，通过YouTube频道的视频学习游戏方法，从而激励自己或他人参与游戏。

2. 《Mobile Legends》网络游戏成瘾的负面影响其负面影响包括白白浪费时间和金钱，因过度沉迷而忘记时间，甚至在游戏时对周围人的互动与社交关系漠不关心（冷漠），至于输掉游戏时表达失望的情绪，每个人都有自己独特的表达方式，例如可能会说粗话、贬低对手或队友，还有人会忘记时间，从而忽视现实生活，例如在礼拜、听取父母的劝告、与现实世界的朋友互动等方面。此外，还有一些受访者表示，他们的睡眠障碍比不玩网络游戏的人更长（Rani、Hasibuan和Barus 2020）

2.2 自我控制 (Self Control)

根据Calhoun和Acocella（引自Ghufiron & Risnawita, 2014）的定义，自我控制是指对个人生理、心理及行为过程的调节，换言之，是一系列塑造自我的过程（

Rani et al. 2020)。

根据Goldfried和Merbaum (引自Ghufron, 2014) 的观点, 自我控制是指使个体成为引导、调节和指导各种行为的主要主体, 从而使其走向积极结果的过程。

因此, 自我控制能力使一个人能够更有目标地行事, 并正确地释放内心的冲动 (Nofitriani 2020)。

2.2.1 影响自我控制的因素

总体而言, 影响自我控制的因素包括内部因素和外部因素 (Goldfried 和 Merbaum, 引自 Ghufron & Risnawati, 2014)

- a. 内在因素, 影响自我控制的内在因素之一是年龄。随着年龄的增长, 个体的自我控制能力会逐渐增强。
- b. 外部因素, 其中包括家庭环境。家庭环境——尤其是父母——决定了。这表明, 青少年对父母日益民主的管教方式的看法, 往往与其自我控制能力的高低呈正相关。因此, 如果父母从早期就开始对孩子采取严格的纪律要求, 并且当孩子偏离既定规则时, 父母能始终如一地执行相应的后果, 那么这种一致的态度将被孩子内化, 进而成为其自我控制的一部分。

2.2.2 自我控制的各个方面

总体而言, 根据Averil (引自Ghuffron, 2014) 的分类, 自我控制主要分为三大类, 即行为控制 (*behavioral control*)、认知控制 (*cognitive control*) 和决策控制 (*decision control*)。

- a. 行为控制 (*behavioral control*)

行为控制是指改变某种不愉快状况的能力。行为控制能力可分为两个组成部分，即：

1. 执行控制能力 (*regulated administration*)，即确定由谁来掌控自身、他人或自身以外事物的状况或情境。具有良好自我控制能力的人能够运用自身能力来调节行为。
2. 刺激调节能力 (*刺激可塑性*)，是指了解如何以及何时应对不受欢迎的刺激的能力。可采用几种方法，即预防或回避刺激、在刺激结束前终止刺激，以及限制其强度。

b. 认知控制 (*cognitive control*)

认知控制是指个人在认知框架内对事件进行解释、评估或整合的方式。认知控制是处理不受欢迎信息以减轻压力的能力。认知控制可分为两个组成部分：

1. 获取信息的能力 (*information acquisition*)。个体对某种情况的信息，将使个体能够通过各种客观考量来应对该情况。
2. 评估能力 (*appraisal*)。个体的评估行为旨在通过主观关注积极方面来评估和解释某种状况。

c. 决策控制

决策控制是指个体选择并确定期望目标的能力。当个体在采取行动时拥有机会、自由及多种选择时，决策控制能力便能有效发挥作用

参照Averil (引自Ghufron, 2014) 提出的自我控制方面，可以得出结论：自我控制能力包括：控制行为的能力、控制刺激的能力、预见事件或情况的能力、解释事件或情况的能力，以及决策能力。

2.2.3 的自我控制类型

根据Block和Block（引自Ghufron, 2014）的观点，控制主要分为三种类型，即

:

- a) *过度控制* (*Over control*)，即控制过度，导致个人对某种刺激进行过多控制并抑制自身反应。
- b) *适当控制* (*Appropriate control*)，即能够让个体恰当地控制自身冲动。
- c) *控制不足*，即倾向于在未经深思熟虑的情况下随意释放冲动 (Anon n. d.)

2.3 《Mobile Legends》网络游戏成瘾与自我控制的关系

Haghbin等人（2013）指出，自我控制、学业成绩与网络游戏成瘾之间存在显著的负相关关系。

该研究指出，与自控力较低者相比，自控力较高者在学业上往往更成功，因此自控力较高者可被视为在完成大学学业任务方面更为成功 (Aulia Fitri, Harlia Putri 和 Arisanti Yulanda, 2021)。

根据研究结果可以得出结论：自控力与大学生患网络游戏成瘾障碍 (Gaming Online Addiction Disorder) 的倾向存在非常显著的负相关关系。大学生的自控力水平越高，其患网络游戏成瘾障碍 (Gaming Online Addiction Disorder) 的倾向就越低。相反，学生的自控力水平越低，其患上网络游戏成瘾障碍的倾向就越高。

因此，自控力变量可被视为影响大学生患上网络游戏成瘾倾向 (网络游戏成瘾障碍) 的因素之一。此外，本研究还发现，女大学生的自控力水平及网络游戏成瘾

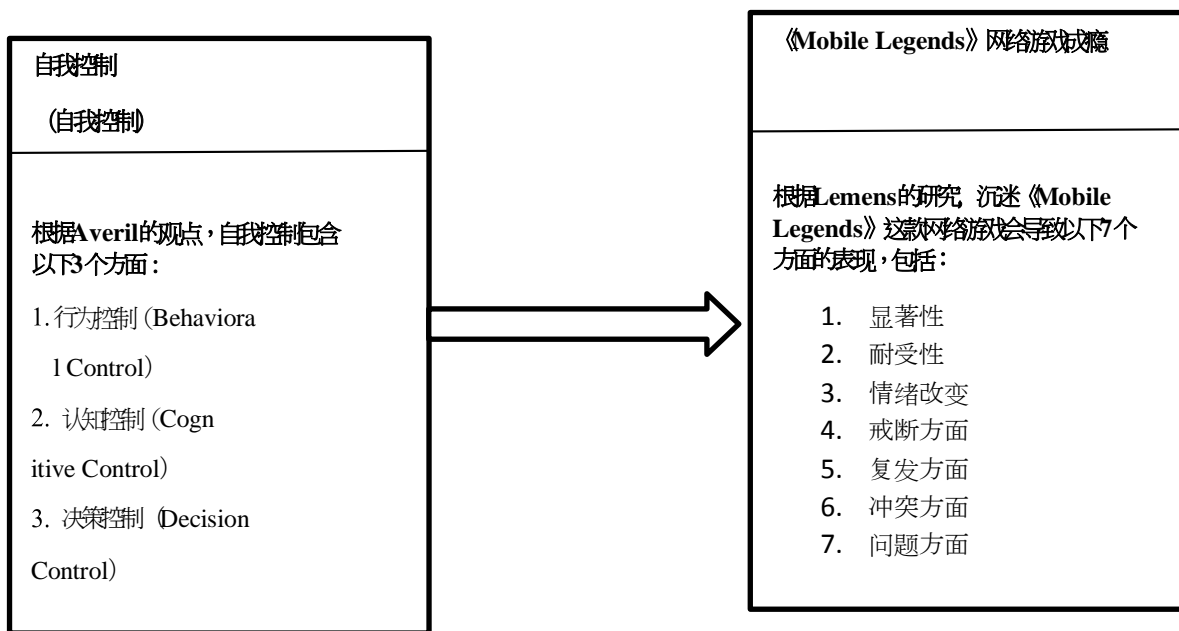
障碍倾向均高于男学生。

基于本研究结果，希望学生能够进一步提升和改善其宗教虔诚度，从而有助于降低患上《Mobile Legends》游戏成瘾障碍（Ginige 2017）的风险。

2.4 概念框架

概念框架是对变量间关系的综合阐述，由已阐述的各种理论构建而成。Uma（1992）指出，概念框架是关于理论如何与已被识别为重要问题的各种因素相关联的概念模型（Sugiyono, 2013）。本研究的理论框架如下：

图2.4 概念框架



第3章 研究方法

3.1 研究类型

本次研究设计采用定量相关性研究方法。定量研究方法可定义为基于实证主义哲学的研究方法，用于对特定总体或样本进行研究，通过研究工具收集数据，采用定量/统计分析，旨在检验预设的假设（Sugiyono, 2019:21）。

在本研究中，研究者旨在探究自控力与《网络游戏成瘾》行为之间的关联。将对所收集的数据采用简单回归分析法进行处理，以揭示自控力对《Mobile Legends》网络游戏成瘾程度的影响程度。

3.2 研究变量的确定

本研究属于相关性研究，因此包含两个变量，即自变量（*independent*）和因变量（*dependent*）。自变量是指影响、解释或说明其他变量的变量，该变量会导致因变量的变化；而因变量则是受其他变量影响或被其解释的变量，但该变量本身无法影响其他变量（引自Yusuf, 2016: 109）。本研究中各变量的详细说明如下：

自变量（X）：*自控力*

因变量（Y）：*《Mobile Legends》网络游戏成瘾*

3.3 操作性定义

在本研究中，有必要明确研究变量的定义。此举旨在避免对所用术语产生过于宽泛的理解和解读。基于已阐述的理论，研究者将制定操作性定义，即对本研究中所研究变量的操作性理解。本研究的操作性定义如下：

3.3.1 网络游戏成瘾

游戏成瘾被定义为一种游戏行为模式，无论是在线游戏还是离线游戏（数字游戏或视频游戏），其表现为以下特征：无法控制玩游戏的冲动；将玩游戏置于其他兴趣或活动之上；即使存在明显的不良后果，仍持续玩游戏。

网络游戏常导致学生沉迷。他们会痴迷于达到最高等级、赢得比赛或获得其他玩家的认可。此类依赖会损害学生的心理健康，引发压力、焦虑和抑郁。

用于解释游戏成瘾的方面如下：显著性（Salience）、耐受性（Tolerance）、情绪调节（Mood Modification）、复发（Relapse）、戒断（Withdrawal）、冲突（Conflict）、问题（Problem）。

3.3.2 自我控制

自我控制（self control）意指控制自身。自我控制是一种能力与努力，旨在调节、引导并导向个体内部的一切行为，使其趋向积极方向，换言之，即在个体内部建立情绪调控机制。自我控制的首要方面是行为控制，即个人在面对不愉快事件时控制自我的能力。

自我控制是一个使个体成为引导、调节和引导各种行为的主要主体的过程，这些行为能够使其走向积极的结果。自我控制基于以下方面：行为控制（*behavioral control*）、认知控制（*cognitive control*）和决策控制（*decision control*）

3.4 研究对象

3.4.1 总体

在研究语境中，总体是指研究中的全部对象，或者说，总体是指其特征将被研究的个体的总数。

Sugiono（2019）指出，总体是一个被概括化的范畴，由具有符合研究者设定研

究目标及结论推导所需特征的对象组成。

本研究的总体为2021级和2022级共345名及371名学生，均来自梅丹大学心理学系。

3.4.2 样本

根据Sugiyono (2017) 的定义，本研究的样本数量通过Google表单收集数据，旨在探究自我控制与网络游戏成瘾之间的关系，采用问卷调查形式。作者选择问卷调查的原因在于，通过受访者的回答可以获得与实际情况相符的概况，且该方法具有使用上的优势。在向129名学生发放问卷后，经过筛选，本研究通过数据分析得出99名被认定为成瘾的样本。

随后，研究者根据梅丹地区各大学心理学系的学生总数进行了抽样。

根据研究筛选表的评分标准（见附件7），4-6分视为非成瘾，7-11分则判定为成瘾。

3.4.3 抽样技术

目的性抽样（Purposive sampling）是一种基于特定考量确定样本的技术（Sugiyono, 2016: 85）。采用该技术的原因在于，据Sugiyono (2016: 85) 所述，它适用于定量研究，或那些不进行普遍化推论的研究。

目的性抽样是科学研究中采用的一种抽样方法。样本是根据研究者预先设定的框架或边界随机抽取的。

目的性抽样法既有其优点也有其缺点。本文将带您全面了解该方法，内容涵盖定义、实例、目的及计算公式。

根据Sugiyono (2014:139) 的定义：“古特曼量表（Guttman scale）是一种用于获取受访者明确回答的量表，即仅包含两个选项区间，例如‘同意-不同意’”

；‘是-否’；‘正确-错误’；‘积极-消极’；‘曾经-从未’等”。

本研究的总体样本为129名心理学系学生，通过Google表单发放问卷后，有99人被判定为《Mobile Legends》网络游戏成瘾，其余30人被判定为无效（剔除项）

3.5 数据收集方法

3.5.1 自我控制量表

量表采用李克特量表编制，基于自我控制的各个方面。根据Averill (Harahap, 2007) 的观点，自我控制的方面包括：行为控制 (behavior control)、认知控制 (cognitive control)、决策控制 (decision control)，该维度包含两类项目：支持性项目 (favourable) 和非支持性项目 (unfavourable)，并提供四种回答选项：非常同意 (SS)、同意 (S)、中立 (N)、不同意 (TS) 和非常不同意 (STS)。该量表的评分范围为：支持性项目 (favourable) 从4到1，而不支持性项目 (unfavourable) 从1到4。STS= “非常不同意”：1，TS= “不同意”：2，S= “同意”：3

，SS= “非常同意”：4；而基于成瘾相关负面陈述的李克特量表评分权重为：非常同意 (SS)：4，同意 (S)：3，不同意 (TS)：2，非常不同意 (STS)：1

3.5.2 网络游戏成瘾量表

该量表是根据Lemmens等人 (引自Kustiawan & Utomo, 2019) 提出的在线游戏量表编制的，包括：显著性、耐受性、情绪改变、戒断、复发、冲突、问题，包含两类项目，即支持性项目 (favourable) 和非支持性项目 (unfavourable)，并提供四种回答选项：非常同意 (SS)、同意 (S)、中立 (N)、不同意 (TS)、非常不同意 (STS)。该量表的评分范围为：支持性项目 (favourable) 从4

到1，而不支持性项目 (unfavourable) 从1到4。支持性陈述的评分权重为：；而不支持性陈述的评分权重为：1至4。STS=“非常不同意”：1，TS=“不同意”：2，S=“同意”：3，SS=“非常同意”：4

3.6 测量工具的有效性与可靠性

3.6.1 效度检验

效度是指心理量表在测量其目标对象时的准确程度。Azwar (2012) 指出，效度系数具有相对性。目前尚无普遍适用的标准来规定心理量表必须达到的最低数值，才能被认为能产生有效的分数。相对较低的效度系数（例如在0.50左右）往往比同等数值的相关系数更令人满意。然而，如果效度系数低于0.30，通常会被视为不足。在此，比较标准分为内部标准和外部标准。其中，源自测量工具内部的比较标准称为内部标准，其依据是量表各部分与整体量表的一致性。本研究采用源自测量工具本身的内部比较标准。

3.6.2 信度检验

Azwar (2012) 指出，量表的可靠性可通过克朗巴赫 α 系数 (Cronbach's Alpha) 来评估，该技术适用于分析两个变量之间的关系。可靠性由可靠性系数表示，其数值范围在0到1.00之间。可靠性系数越高（接近1.00），表明可靠性越低。

3.7 数据分析方法

随后对所获数据进行分析，即通过量表收集的 *网络游戏成瘾* 测量数据与同样通过量表收集的 *自我控制* 数据进行相关性分析。由于研究者旨在考察变量间的关联，因此采用皮尔逊 *积差* 相关分析法。

3.7.1 正态性检验

数据正态性检验旨在了解影响棉兰地区大学心理学系学生的各项因素的数据是否符合正态分布，从而为假设检验中将使用的统计计算提供依据。根据Sugiyono (2014: 171) 的观点，使用参数统计的方法要求待分析的每个变量数据必须服从正态分布。因此，在进行假设检验之前，需先进行数据的正态性检验。正态性检验采用柯尔莫哥洛夫-斯米尔诺夫检验，并关注Asymp. Sig (2-tailed) 值。若Asymp. Sig (2-tailed) 值大于0.05，则可认为数据呈正态分布；若Asymp. Sig (2-tailed) 值小于0.05，则数据不呈正态分布。

根据表1中SPSS 20.0 for Windows的输出结果，可知显著性值为0.200，大于0.05。因此可以得出结论，残差值服从正态分布。

3.7.2 线性检验

线性检验是线性回归相关分析的先决条件。线性检验旨在检验两个变量之间是否存在线性关系。检验使用SPSS (社会科学统计软件) Windows版20.0中的“Test For Linearity”功能进行。当显著性水平 $p < 0.05$ 时，可认为两个变量之间存在线性关系。

第五章 结论与建议

本章将阐述与本研究成果相关的结论与建议。在开篇部分，研究者将阐述本研究的结论内容；随后，研究者将提出可供相关方参考的建议。

5.1 结论

基于本研究获得的结果，可得出以下结论：

1. 若修正项目-总量相关系数 (Corrected Item-Total Correlation) 得分 > 0.300 ，则该项目被视为有效。根据有效性与信度测试结果，自我控制项目的相关系数分布在0.300至0.578之间。
2. 若修正项目-总量相关系数 (Corrected Item-Total Correlation) 得分 > 0.307 ，则该项目被视为有效。根据有效性和可靠性测试结果，移动传奇 (Mobile Legends) 网络游戏成瘾项目的相关系数分布在0.307至0.589之间。
3. 正态性检验结果：自变量：自我控制，均值 = 35.78，标准差 = 6.359，K-S 值 = 0.542，显著性 = 0.542，说明 = 正态分布。因变量：《Mobile Legends》网络游戏成瘾，均值 = 72.73，标准差 = 6.562，K-S = 0.867，显著性 = 0.439，说明 = 正态分布。根据P值 (显著性) > 0.05 的标准，判定分布为正态分布。
4. X-Y相关性，线性系数 $F = 1.250$ ，数据概率比 = 0.228，说明：线性，标准：P值 > 0.05 ，则判定为线性。
5. 皮尔逊相关性检验结果表明，自我控制与网络游戏成瘾之间存在显著的负相关关系，这可通过数据 $r_{xy} = -0.648$ 及显著性水平 $P (\text{sig}) < 0.010$ 得到验证。

6. 在“自我控制”变量中，有效项目数为17个，采用4点李克特量表（1至4分），因此其假设均值为 $17 \times 4 + 17 \times 1/2 = 42.5$
7. 此外，关于《Mobile Legends》网络游戏成瘾变量，有效项目数为26个，采用李克特量表，包含31个从1到4的选项，因此其假设均值为 $26 \times 4 + 26 \times 1/2 = 65$ 。
8. 从研究样本中获得的实际数据（最高分、最低分、均值及标准差）通常与经验数据和假设数据存在差异，尽管结果也可能相同。
9. 鉴于自我控制与成瘾之间存在负相关关系，因此需要比较经验均值与假设均值，同时需关注各变量的标准差数值。对于自变量x（自我控制），其标准差为6.359；而对于因变量y（成瘾），其标准差为6.562。
10. 根据上述标准差（SD）数值，对于“自我控制”变量，若实证均值小于假设均值，若其差值超过一个标准差，则判定为自我控制水平较低；若假设均值大于实测均值，且其差值超过一个标准差，则判定为自我控制水平较高。
11. 此外，对于成瘾变量，若实测均值大于假设均值，且两者差值超过一个标准差，则判定成瘾程度较高；若假设均值小于实测均值，且两者差值超过一个标准差，则判定该个体成瘾程度较低。

5.2 建议

基于研究者阐述的研究结果、讨论及结论，研究者提出以下建议：

5.2.1 针对大学生

学生应努力减少对网络游戏的沉迷，以免产生更深远的负面影响，进而影响学业优先级。可通过参与更有益的活动来减少沉迷，从而降低对网络游戏的依赖。

5.2.2 针对研究机构

未来的研究应注重优化数据采集流程，以确保测试结果的准确性。在数据采集过程中，需充分考虑样本数量等因素，从而使测试结果更加准确。

5.2.3 对后续研究者的建议

1. 对于作为《Mobile Legends》网络游戏成瘾者的 University of Medan Area 心理学院学生而言，自我控制是一项非常重要的能力。自我控制是指个体组织、引导、调节以及控制行为形式的的能力，从而能够带来积极的结果。通过自我控制，个体能够将消极行为控制并转变为更积极、更良好的行为。
2. 对于 University of Medan Area 第一与第二校区心理学院的成年初期学生，希望他们不要再次沉迷于《Mobile Legends》网络游戏，因为这可能会损害成年初期个体的人格发展，并导致消极行为。因此，游戏应仅作为填补闲暇时间的一种方式。应优先进行本应完成的活动，例如学习、宗教礼拜以及帮助父母。。

参考文献

- Azwar, S., 2016, *Penyusunan Skala Psikologis Edisi 2*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ghufron & Risnawati, (2014). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar Ruzz Media Kustiawan, A.A.& Utomo, A.W.B, 2019, *Jangan Suka Game Online, Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan*, Jawa Timur: CV. AE Media Grafika.
- Lestari, M. A. Y. U. (2018). *Hubungan kecanduan game online dengan program studi SI Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan*.
- Rani, Devita, Effiati Juliana Hasibuan, and Rehia K. Isabela Barus. 2020. "Dampak Game Online Mobile Legends: Bang Bang Terhadap Mahasiswa." *Perspektif* 7(1):6–12. doi: 10.31289/perspektif.v7i1.2520.
- Salemba Medika. (2020), *Metodologi Penelitian Ilmu penelitian , edisi 4*
- Wiguna, G. Y., & Herdiyanto, Y. K. (2018). *Coping pada Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 450.
- Angela, (2013). *Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa SDN 015 Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir*. *E-Journal Ilmu Komunikasi*, 1(2) : 532-544.
- Aprilia, N., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). *Kecenderungan adiksi judi online pada penjudi online: Bagaimana peran self-control?. INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 888-895.
- Aulia Fitri, Tasya, Triyana Harlia Putri, and Nita Arisanti Yulanda. 2021. "Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja." *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education* 3(2):40–50.
- Damanik, G. C. M., & Ricky, D. P. (2020). *Tingkat adiksi Game Online pada Mahasiswa yang Tinggal di Asrama*. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 121-131.
- Ginige, Pabasari. 2017. "Internet Addiction Disorder." *Child and Adolescent Mental Health* XV(2):407–32. doi: 10.5772/66966.
- Khairiah, Said Nurdin, Rezki Saifan, and Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala Program Studi Bimbingan dan Konseling. 2019. "Kontrol Diri Mahasiswa Yang Kecanduan Game Online Di Asrama Kaway Xvi Khairiah,." *Carbohydrate Polymers* 6(1):5–10.
- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game online pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016*. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 97–112.
- Nofitriani, Nisrina Nibras. 2020. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget Pada Siswa Kelas Xii Sman 8 Bogor." *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 4(1):53–65.
- Prasetiawan, H., 2016, *Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok* *Jurnal Fokus Konseling*, Vol.2, No. 2, hal.116-125
- Puspita & Mulyana. (2018). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Akhir*. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Diakses pada 4 Mei 2020
- Pujiastuti, M., Ginting, A. A., & Situmorang, L. C. (2023). *GAMBARAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA MAHASISWA STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2021*. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 5(01), 50-60.

- Riadi, Muchlisin. (2020). *Kecanduan Game (Pengertian, Ciri, Aspek, Penyebab dan Dampak Negatif)*. Diakses pada 4/12/2023, dari <https://www.kajianpustaka.com/2020/11/kecanduan-game>
- Surbakti, Krista. 2017. "Pengaruh Game Online Terhadap Remaja." *Jurnal Curere* 1(1):29.
- Sianturi, E. 2014. "Sistem Pakar Diagnosa Gejala Kecanduan Game online Dengan Menggunaka Metode Certainty Factor", *Jurnal Pelita Informatika Budi Darma*, VII.3
- Siregar, E.Y., dan Siregar, R.H. 2013. *Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu yang Mengalami Games Addiction*. *Jurnal Psikologi*, Vol.9, No.1.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D (Sutopo (Ed.); 2nd Ed.)*. Alfabeta.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan (1st Ed.)*. Prenadamedia Group