

**PERBEDAAN KONTROL DIRI DITINJAU DARI JENIS
KELAMIN PADA REMAJA YANG MENGALAMI
KECENDERUNGAN KECANDUAN
GAME ONLINE DI MADRASAH
ALYAH NEGERI 1 MEDAN**

SKRIPSI

OLEH

RIZKY ARDANA DALIMUNTHER

208600231



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN**

2026

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 4/8/26

Access From (repository.uma.ac.id)4/8/26

**PERBEDAAN KONTROL DIRI DITINJAU DARI JENIS
KELAMIN PADA REMAJA YANG MENGALAMI
KECENDERUNGAN KECANDUAN
GAME ONLINE DI MADRASAH
ALİYAH NEGERI 1 MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana di Fakultas
Psikologi Universitas Medan Area

**OLEH
RIZKY ARDANA DALIMUNTHE**

208600231

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Perbedaan Kontrol Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Remaja Yang Mengalami
Kecenderungan Kecanduan *Game online* Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan

Nama : Rizky Ardana Dalimunthe

NPM : 208600231

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing

Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Pembimbing



Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Dekan

Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Ketua program studi

Tanggal Lulus : 10 Februari 2026

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



Medan, 10 Februari 2026



Rizky Ardana Dalimunthe

208600231

**PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademika Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rizky Ardana Dalimunthe

NPM : 208600231

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi 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:

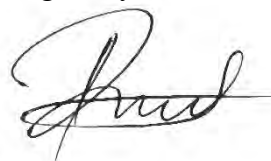
**“PERBEDAAN KONTROL DIRI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN
PADA REMAJA YANG MENGALAMI KECENDERUNGAN
KECANDUAN *GAME ONLINE* DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1
MEDAN”**

Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasi skripsi 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 : 10 Februari 2026

Yang menyatakan



Rizky Ardana Dalimunthe

ABSTRAK

PERBEDAAN KONTROL DIRI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA REMAJA YANG MENGALAMI KECENDERUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 MEDAN

Oleh:

RIZKY ARDANA DALIMUNTHER

208600231

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kontrol diri ditinjau dari jenis kelamin pada remaja yang memiliki kecenderungan kecanduan *game online* di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif. Subjek penelitian berjumlah 166 siswa yang terdiri dari 58 remaja laki-laki dan 108 remaja perempuan dengan rentang usia 14–18 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kontrol diri dan skala kecanduan *game online* yang disusun dalam bentuk skala Likert. Data yang diperoleh dianalisis melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan instrumen penelitian, serta uji asumsi. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji nonparametrik Mann–Whitney U dengan bantuan aplikasi JASP. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kontrol diri yang signifikan berdasarkan jenis kelamin ($p = 0,011 < 0,05$), di mana remaja perempuan memiliki tingkat kontrol diri ($M = 90,46$) yang lebih baik dibandingkan remaja laki-laki ($M = 70,54$). Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecanduan *game online* yang signifikan berdasarkan jenis kelamin ($p < 0,001$), dengan remaja laki-laki memiliki tingkat kecanduan *game online* ($M = 102,11$) yang lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan ($M = 73,50$). Hasil penelitian ini menegaskan bahwa faktor jenis kelamin berperan dalam perbedaan kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan kontrol diri perlu mendapat perhatian dalam upaya pencegahan perilaku adiktif *game online* pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: kontrol diri, kecanduan *game online*, jenis kelamin, remaja

ABSTRACT

DIFFERENCES IN SELF-CONTROL ASSESSED BY GENDER IN ADOLESCENTS WITH A TENDENCY TO BE ADDICTED TO ONLINE GAMES AT STATE HIGH SCHOOL 1 MEDAN

BY:

RIZKY ARDANA DALIMUNTHE

208600231

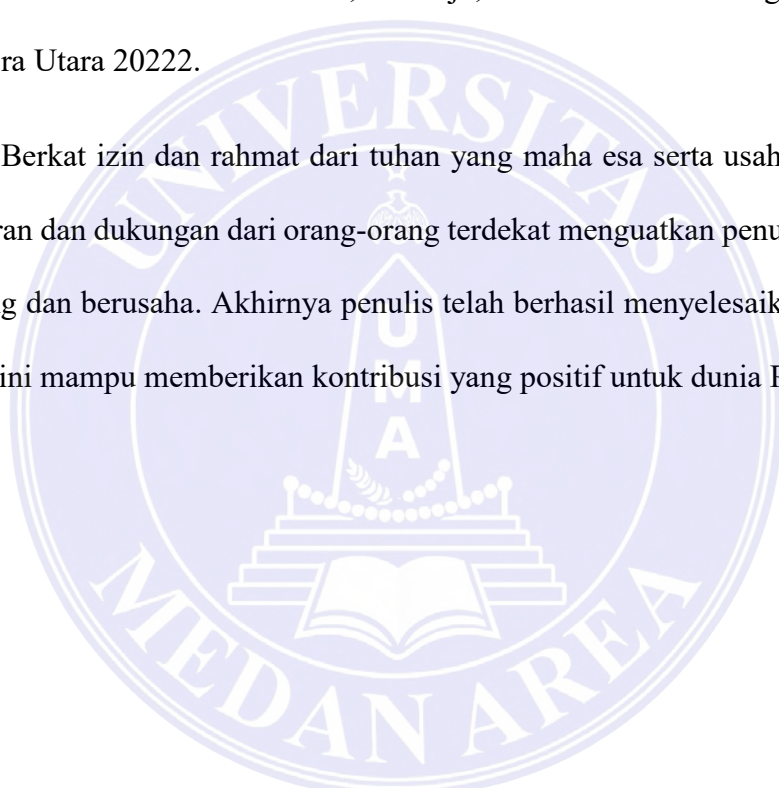
This study aims to determine the differences in self-control in terms of gender in adolescents who have a tendency to be addicted to online games at Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Medan. This study uses a comparative quantitative approach. The research subjects numbered 166 students consisting of 58 male adolescents and 108 female adolescents with an age range of 14–18 years. The sampling technique used was purposive sampling, with subject selection based on certain criteria that have been determined by the researcher. Data collection was carried out using a self-control scale and an online game addiction scale arranged in the form of a Likert scale. The data obtained were analyzed through validity and reliability tests to ensure the feasibility of the research instrument, as well as assumption tests. The results of the normality test showed that the data were not normally distributed, so hypothesis testing was carried out using the nonparametric Mann–Whitney U test with the help of the JASP application. The analysis results showed that there were significant differences in self-control based on gender ($p = 0.011 < 0.05$), where female adolescents had a better level of self-control ($M = 90.46$) compared to male adolescents ($M = 70.54$). In addition, the results of the study also showed a significant difference in the level of online game addiction based on gender ($p < 0.001$), with male adolescents having a higher level of online game addiction ($M = 102.11$) compared to female adolescents ($M = 73.50$). The results of this study confirm that gender factors play a role in differences in self-control and tendencies towards online game addiction in adolescents. Therefore, increasing self-control abilities needs to be given attention in efforts to prevent addictive online game behavior in adolescents, especially in the school environment.

Keywords: *self-control, online game addiction, gender, adolescents*

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Medan pada tanggal 29 September 2002 dari Irmen Rommel Dalimunthe dan ibu Mariani Purba. Penulis merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara. Tahun 2020 Penulis lulus dari SMAN 7 MEDAN dan pada tahun 2020 terdaftar sebagai mahasiswa fakultas psikologi Universitas Medan Area. Tempat penulis melaksanakan penelitian di MAN 1 Medan, yang berada di jalan Jl. Williem Iskandar No. 7 B, Sidorejo, Kec. Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara 20222.

Berkat izin dan rahmat dari tuhan yang maha esa serta usaha, perjuangan, kesabaran dan dukungan dari orang-orang terdekat menguatkan penulis untuk terus berjuang dan berusaha. Akhirnya penulis telah berhasil menyelesaikan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi yang positif untuk dunia Pendidikan.



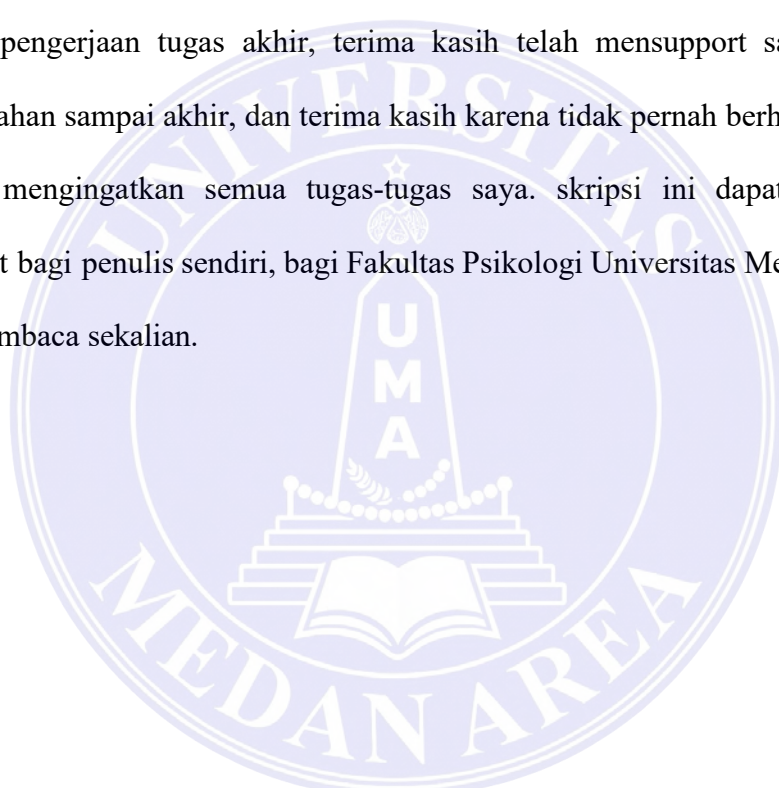
KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, karunia, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Kontrol Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Remaja Yang Mengalami Kecenderungan kecanduan *Game online* Di MAN 1 MEDAN” dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Ummu Khuzaimah, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Penguji, yang telah memberikan arahan, saran, dan masukan yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini. Ibu Rahma Afwina, S.Psi., M.Psi., selaku Sekretaris, atas waktu, perhatian, dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis. Ibu Dr. Maqhrifrah, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing, yang telah memberikan banyak masukan yang membangun dalam penyempurnaan penelitian ini. Bapak Faadhil, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing, atas kesabaran, bimbingan, dan motivasi yang telah diberikan selama proses penelitian hingga penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada pihak sekolah MAN 1 Medan yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.

Tidak lupa, penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang tiada henti, terima kasih karena tidak pernah menyerah ketika anaknya selalu membuat kecewa. terima kasih kepada kakak dan abang saya yang selalu mengingatkan saya tentang tugas akhir saya. Terima kasih kepada teman-teman yang memberikan semangat dan kebersamaan selama masa perkuliahan. Terima kasih juga saya ucapkan kepada Hifza Haridani yang senantiasa selalu menemani saya dalam pengerjaan tugas akhir, terima kasih telah mensupport saya dari awal perkuliahan sampai akhir, dan terima kasih karena tidak pernah berhenti menyerah dalam mengingatkan semua tugas-tugas saya. skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri, bagi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, dan bagi pembaca sekalian.



Medan, 10 Februari 2026

Rizky Ardana Dalimunthe

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
PERSETUJUAN PUNLIKASI.....	v
ABSTRAK.....	vi
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Hipotesis Penelitian.....	9
1.5 Manfaat Penelitian.....	9
1.5.1 Manfaat Teoretis.....	10
1.5.2 Manfaat Praktis.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 kecanduan <i>Game online</i>	11
2.1.1 Pengertian kecanduan <i>Game online</i>	11
2.1.2 Aspek-Aspek kecanduan <i>Game online</i>	12
2.1.3 Faktor-Faktor kecanduan <i>Game online</i>	15
2.1.4 Ciri-Ciri kecanduan <i>Game online</i>	18
2.1.5 Dampak-Dampak kecanduan <i>Game online</i>	19
2.2 Kontrol Diri.....	21
2.2.1 Pengertian Kontrol Diri.....	21
2.2.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	22
2.2.3 Faktor-Faktor Kontrol Diri.....	23
2.2.4 Ciri-Ciri Kontrol Diri.....	25
2.2.5 Jenis-Jenis Kontrol Diri.....	27
2.3 Remaja.....	28

2.3.1	Pengertian Remaja.....	28
2.3.2	Ciri-Ciri Perkembangan Remaja.....	29
2.3.3	Tahap-Tahap Perkembangan Remaja.....	32
2.3.4	Tugas Perkembangan Masa Remaja.....	34
2.4	Gender.....	35
2.4.1	Pengertian <i>Gender</i>	35
2.5	Kerangka Konseptual.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		37
3.1	Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
3.2	Alat dan Bahan.....	37
3.3	Tipe Penelitian.....	37
3.3.1	Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.3.2	Metode Uji Coba Alat Ukur.....	40
3.3.3	Metode Analisis Data.....	42
3.3.4	Definisi Operasional Variabel.....	43
3.4	Populasi dan Sampel.....	43
3.4.1	Populasi.....	43
3.4.2	Sampel.....	44
3.5	Prosedur Kerja.....	45
3.5.1	Persiapan penelitian.....	45
3.5.2	Persiapan Alat Ukur.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		46
4.1	Hasil Analisa Data.....	46
4.1.1	Hasil Uji Validitas Validitas kontrol diri.....	46
4.1.2	Hasil Uji Reliabilitas.....	50
4.2	Data Demografi.....	53
4.3	Uji Asumsi Klasik.....	54
4.4	Uji Hipotesis.....	56
4.5	Kategorisasi Data.....	58
4.6	Pembahasan.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		63
5.1	Kesimpulan.....	63
5.2	Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....		66
LAMPIRAN.....		69

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Distribusi Penyebaran Butir Skala Kontrol Diri.....	39
Tabel 3.2 Distribusi Penyebaran Butir Skala kecanduan <i>Game online</i>	40
Tabel 4.1 Uji Validitas Kontrol Diri.....	45
Tabel 4.2 Uji Validitas kecanduan <i>Game online</i>	47
Tabel 4.3 Uji Reliabilitas Kontrol Diri.....	49
Tabel 4.4 Uji Reliabilitas kecanduan <i>Game online</i>	51
Tabel 4.5 Frekuensi Usia.....	52
Tabel 4.6 Jenis Kelamin.....	53
Tabel 4.7 Uji Normalitas Kontrol Diri.....	53
Tabel 4.8 Uji Homogenitas Kontrol Diri.....	54
Tabel 4.9 Uji Normalitas kecanduan <i>Game online</i>	54
Tabel 4.10 Uji Homogenitas kecanduan <i>Game Online</i>	55
Tabel 4.11 Hipotesis <i>Mann-Whitney U</i> kontrol diri.....	55
Tabel 4.12 Descriptives Plots Kontrol diri.....	56
Tabel 4.13 Hipotesis <i>Mann-Whitney U</i> kecanduan <i>Game online</i>	56
Tabel 4.14 Descriptives Plots kecanduan <i>Game online</i>	57

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Konseptual.....	36
------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian.....	69
Lampiran 2 Data Skoring Skala Kontrol Diri dan kecanduan <i>Game online</i>	75
Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	89
Lampiran 4 Uji Normalitas.....	92
Lampiran 5 Uji Homogenitas.....	94
Lampiran 6 Uji Hipotesis <i>Mann-Whitney U</i>	96
Lampiran 7 Surat Izin dan Selesai Penelitian.....	98



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Menurut Hurlock (2003) remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia sekitar 12 hingga 18 tahun, yang mengalami pertukaran dari masa kanak-kanak menuju dewasa dan ditandai dengan pencarian identitas diri. Senada dengan itu, Santrock (2012) menyatakan bahwa masa remaja adalah periode perubahan perkembangan yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional yang intens. Dalam jurnal psikologi perkembangan, remaja digambarkan sebagai individu yang mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, namun masih mudah terpengaruh lingkungan, termasuk media digital (Desmita, 2011).

Seiring dengan perkembangan teknologi, era saat ini internet sangat mudah diakses oleh seluruh masyarakat. Internet juga memiliki banyak sekali manfaat seperti memudahkan dalam belajar, mencari resep masakan, memudahkan dalam mencari lokasi, Dll. Saat ini *smartphone* juga memunculkan beberapa fitur-fitur menyenangkan seperti aplikasi yang memudahkan untuk menonton film dan bermain *game online*. Studi yang dikerjakan oleh lembaga riset independen DEKA pada 1.120 responden menunjukkan bahwa fasilitas media hiburan yang diberikan *smartphone* menjadi daya tarik tersendiri. Mulai dari bermain *game* (55%), *streaming video* (49%), hingga *streaming musik online*

(17%) menurut Rizkia (dalam Rahmayani & Rozali, 2021). Dari riset tersebut menunjukkan hasil terbesar yaitu 55% pada bermain *game*.

Game online merupakan permainan yang menggunakan jaringan/daring (*online*) yang diberikan oleh pembuat *game* dalam bentuk berbasis *web* atau aplikasi. *Game online* dapat dimainkan di beberapa perangkat seperti Pc (*Personal Computer*), konsol *game*, dan *smartphone* yang terhubung menggunakan jaringan internet yang aktif (Luthfiwati, 2018). Menurut Herdyanto (dalam Rahmayani & Rozali, 2021) *game online* adalah permainan yang dapat dibuka oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan internet. *Game online* dapat dimainkan oleh orang banyak secara bersamaan atau bisa bertanding bersama dengan teman sendiri (Soebastian dalam Huda, 2021).

Menurut Miranda, dkk., (2018) manfaat positif bermain *game online* antara lain meningkatkan koordinasi otak, tangan, mata, meningkatkan kemampuan bahasa dan membaca, dan dapat membantu perkembangan anak autis. Namun, menurut Young (dalam Rahmayani & Rozali, 2021), dampak negatif bermain *game online* secara nonmaterial termasuk mendorong melakukan hal-hal negatif seperti kekerasan, berbicara kasar/kotor, mengabaikan kegiatan di dunia nyata, mengubah pola makan dan istirahat, pemborosan, mengganggu kesehatan, serta adiksi (kecanduan yang kuat).

Menurut Suryanto (dalam Irawan & Siska, 2021) dampak negatif *game online* pada siswa adalah sebagai berikut: (1) Pelajar sering bolos sekolah untuk bermain *game online* di rental *game* atau warnet. Ini berarti bahwa remaja yang

kecanduan *game online* menghalalkan berbagai cara agar dapat bermain *game* tanpa memperdulikan waktu belajar aktif di sekolah. Hal ini terbukti berdampak pada prestasi akademik, yaitu nilai rendah di kelas. (2) Uang saku yang diberikan oleh orang tua sering digunakan untuk membeli *voucher game online* dan membayar rental komputer di warnet.

Dalam beberapa tahun ini *game online* sudah menjadi aktivitas yang menyenangkan, hal tersebut dikarenakan pesatnya perkembangan internet dan semakin banyak orang yang berpartisipasi dalam permainan *game online* (Huda, 2021). Masalah yang terjadi saat ini adalah tentang pengguna yang tidak dapat mengontrol dirinya pada kecanduan *game online*. *Game online* adalah alat hiburan yang dirancang untuk membantu orang menghilangkan *stres* saat mereka lelah dalam bekerja atau penat dengan banyak tugas. Bagi beberapa pengguna *game online*, hal ini dapat menyebabkan kecanduan. Intensitas bermain para pengguna *game online* yang semakin meningkat dari waktu ke waktu menunjukkan kecanduan tersebut. Mereka yang kecanduan bermain *game online* akan berusaha untuk mencapai tujuannya dengan menghabiskan lebih banyak waktu bermain *game online* (Budhi & Indrawati, 2017).

Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* didefinisikan sebagai seseorang yang memainkan *game online* secara berlebihan hingga mengganggu kegiatan mereka yang lain, saat berkumpul bersama temanpun tetap bermain *game online*. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan pola perilaku yang berulang saat bermain *game*, baik secara online maupun *offline*, dianggap sebagai kecanduan bermain *game*. Beberapa gejala kecanduan bermain termasuk ketidakmampuan untuk mengontrol permainan, memprioritaskan

permainan daripada kepentingan hidup lainnya, dan melanjutkan permainan meskipun memiliki efek negatif (Juniman, 2018).

Individu yang terlanjur mengalami kecanduan *game online* dapat menghabiskan waktu kurang lebih 30 jam dalam satu minggu, hal tersebut membuat individu sulit berinteraksi dengan teman-temannya. Sebagian individu yang mengalami kecanduan *game online* dapat menghabiskan waktu kurang lebih 20 sampai 25 jam dalam satu minggu, sehingga dapat bermain sekitar 5 jam dalam sehari menurut (Gebrina, dalam Huda, 2021). Pada tahun 2020, Diena Haryana, pendiri Yayasan Sejiwa, mengatakan bahwa remaja tidak boleh menggunakan perangkat lebih dari 4 jam setiap hari.

Huda (2021) melakukan penelitian yang berjudul Hubungan Kontrol Diri dengan kecanduan *Game online* pada Remaja SMA X. Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kecanduan *game online* dan kontrol diri. Remaja dengan kontrol diri rendah lebih cenderung mengalami kecanduan *game online* daripada mereka dengan kontrol diri tinggi.

Studi Mitta (2021) meneliti hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada siswa di Yogyakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara intensitas bermain *game online* siswa di Yogyakarta dan tingkat kontrol diri mereka. Dengan kata lain, semakin rendah kontrol diri siswa, semakin intens mereka bermain *game online*. Selain itu hasil penelitian Aspin (2020) dengan judul "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan kecanduan *Game online* Pada Dewasa

Awal di Desa Mondoke. Dalam penelitian tersebut, ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara keduanya dengan koefisien korelasi.

Lemmens, Valkenburg, dan Peter (dalam Rahmayani & Rozali, 2021) mendefinisikan kecanduan *game online* sebagai penggunaan komputer atau *smartphone* secara berlebihan dan berulang kali, yang menyebabkan masalah sosial, emosional, dan ketidakmampuan pemain *game* untuk mengendalikan keterlaluannya mereka. Ulfa (2017) mengatakan kecanduan *game online* adalah ketika seseorang memiliki kebiasaan yang kuat sehingga mereka tidak dapat lepas dari bermain *game online* dan dari waktu ke waktu menghabiskan lebih banyak waktu bermain.

Menurut King dan Delfabbro (dalam Novrialdy, 2019), kecanduan *game online* dapat berdampak negatif pada kesehatan remaja, termasuk daya tahan tubuh yang lemah karena kurangnya aktivitas fisik, kurangnya waktu tidur, dan sering terlambat makan. Sifat psikologis seperti mengubah mood, emosional, dan berbicara kasar. Segi akademik dapat mengganggu fokus saat belajar dan menyebabkan tidak dapat menyerap pelajaran dengan baik. Segi sosial terjadi ketika seseorang kehilangan identitasnya di dunia nyata karena terlalu sering bermain dengan dunia fantasinya, yang menyebabkan kurangnya interaksi sosial.

Selain itu, Fitri dkk., (dalam Kurnisari, 2021) menunjukkan efek tambahan dari *game online* lain pada pertumbuhan anak-anak, yang mencakup aspek psikomotor dan emosi. Dalam hal emosi, *game online* dapat mengganggu emosi remaja. *game online* yang menantang dapat membuat mereka marah atau terlalu

sensitif, mengganggu kestabilan emosi mereka, dan dari segi psikomotor, remaja yang terus memainkan *game online* dapat mengalami gangguan kesehatan seperti nyeri punggung dan gangguan mata.

Kehadiran *game online* juga menimbulkan pro dan kontra dalam masyarakat. Baik efek positif maupun negatif dari bermain *game online* tergantung pada cara seseorang bermain *game online*. Kontrol diri yang baik dapat membatasi bagaimana seseorang bermain *game online* dan sebaliknya jika seseorang mempunyai kontrol diri yang rendah maka dia tidak akan mengenal waktu atau berapa lama *game* yang dia mainkan. Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (dalam Dwi Marsela & Supriatna, 2019), kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilakunya dengan menggunakan standar tertentu, seperti nilai, moral, dan aturan masyarakat, agar menghasilkan perilaku positif.

Menurut Puspita (dalam Huda, 2021) Perilaku yang sangat penting bagi setiap orang untuk mengurangi kecanduan adalah kontrol diri. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan menurut Young (dalam Rahmayani & Rozali, 2021) bahwa salah satu penyebab kecanduan *game online* adalah ketidakmampuan atau kurangnya kontrol diri. Menurut Rianti dan Rahardjo (dalam Marsela & Supriatna, 2019) juga mengatakan bahwa siswa yang memiliki kontrol diri tinggi akan berperilaku lebih positif dan memiliki kemampuan untuk bertanggung jawab, karena tanggung jawab seorang siswa adalah belajar.

Individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan menggunakan internet secara sehat untuk bermain *game online* sesuai kebutuhan dan akan menetapkan

batas waktu untuk bermain *game online* agar tidak menjadi kecanduan menurut (Tresna Ayu Puspita, dalam Mita & Astusi Kamsih, 2020). Chaplin (dalam Intani & Ifdil, 2018) mengatakan kontrol diri adalah kemampuan untuk menekan atau menghentikan impuls atau tindakan impulsif. Santrock (dalam Syaibani dkk., 2019) juga mengatakan bahwa kontrol diri sangat memengaruhi perilaku remaja. Dalam konteks perbedaan *gender*, beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam hal kontrol diri maupun kecenderungan bermain *game*. Laki-laki cenderung lebih aktif dalam dunia *game online* dan memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecanduan dibandingkan perempuan Griffiths (2005). Sementara itu, perempuan secara umum dianggap memiliki kontrol diri yang lebih baik karena cenderung lebih mempertimbangkan dampak sosial dari perilaku mereka Bjorklund & Kipp (1996 Eisenberg dkk. (2004) menyatakan bahwa perempuan cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih mampu mengendalikan dorongan, mengatur emosi, serta menunda kepuasan (*delay of gratification*), sehingga lebih adaptif dalam menghadapi situasi yang menuntut pengendalian diri. Sebaliknya, laki-laki cenderung lebih impulsif dan lebih berorientasi pada pencarian sensasi, sehingga lebih rentan terhadap perilaku adiktif, termasuk kecanduan *game online*.

Penelitian ini merujuk pada teori kontrol diri yang dikembangkan oleh Albert Bandura melalui konsep *self-regulation* sebagai bagian dari *Social Cognitive Theory*. Bandura (1991) menyebutkan bahwa kontrol diri adalah hasil dari interaksi antara pengaruh personal (seperti kognisi dan emosi), perilaku

individu, serta lingkungan sosial. Dalam pandangan Bandura, seseorang secara aktif mengatur perilaku mereka melalui pengamatan, evaluasi diri, dan penguatan diri, yang semuanya sangat dipengaruhi oleh pengalaman serta norma-norma sosial di sekitarnya.

Peneliti melakukan observasi dan wawancara terhadap guru dan murid di Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan pada bulan Desember 2024. Hasilnya menunjukkan bahwa beberapa siswa kedapatan meninggalkan kelas untuk bermain *game* dengan teman-teman mereka di kantin dan ada juga yang kedapatan bermain *game* saat sedang belajar sehingga membuat nilai mereka menurun, kurangnya konsentrasi di kelas, dan menghabiskan banyak waktu di luar jam belajar untuk bermain *game* sehingga mendapat teguran dari guru.

Siswa dapat bermain *game online* selama hampir 3 jam lebih lama secara teratur, dan terkadang tidak tidur sepanjang malam untuk meningkatkan kemahiran dalam bermain *game*. Ketika sampai di rumah mereka bahkan bisa langsung memainkan *game* dari pada menyusun semua perlengkapan sekolah. Mereka memiliki niat untuk merubah kebiasaan tersebut tetapi mereka mendapatkan kesulitan dikarenakan kebiasaan yang sering dilakukan secara berulang. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana Perbedaan Kontrol Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Remaja Yang Mengalami Kecenderungan kecanduan *Game online* Di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Medan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Perbedaan Kontrol Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Remaja Yang Mengalami Kecenderungan kecanduan *Game online* Di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Medan?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Perbedaan Kontrol Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin pada Remaja yang Mengalami Kecenderungan kecanduan *Game online* di Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan.

1.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, hipotesis yang dapat diberikan dalam penelitian ini yaitu adanya perbedaan kontrol diri ditinjau dari jenis kelamin pada remana yang mengalami kecenderungan kecanduan *game online*. Dengan kata lain, semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin rendah kemungkinannya mengalami kecanduan *game online*. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri seseorang, semakin tinggi kemungkinannya mengalami kecanduan *game online*.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan harapan mampu memberikan manfaat secara teoretis dan praktis, sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai kontrol diri dan kenakalan remaja dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja, penelitian ini dapat memberikan masukan tentang pentingnya kontrol diri dalam penggunaan *game online*, membantu remaja mengenali tanda-tanda kecanduan *game online* dan dampaknya terhadap aspek akademik, sosial, dan psikologis.
- b. Bagi sekolah, penelitian ini dapat menjadi bahan acuan bagi guru Bimbingan Konseling (BK) dalam mengidentifikasi remaja yang berisiko mengalami kecenderungan kecanduan *game online*.
- c. Bagi orang tua, penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya peran keluarga untuk membentuk kontrol diri anak, dan membantu orang tua untuk memahami pola perilaku remaja yang mengalami kecenderungan kecanduan *game online*.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menyediakan referensi teoretis untuk penelitian selanjutnya mengenai kontrol diri, kecenderungan kecanduan *game online*, dan perbedaan *gender* pada remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 kecanduan *Game online*

2.1.1 Pengertian kecanduan *Game online*

Game online merupakan permainan yang menggunakan jaringan/daring (online) yang diberikan oleh pembuat *game* dalam bentuk berbasis *web* atau aplikasi. *Game online* dapat dimainkan di beberapa perangkat seperti Pc (*Personal Computer*), konsol *game*, dan *smartphone* yang terhubung menggunakan jaringan internet yang aktif (Luthfiwati, 2018).

Menurut Herdyanto (dalam Rahmayani & Rozali, 2021) *Game online* adalah permainan yang dapat dibuka oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan internet. Mereka yang kecanduan bermain *game online* akan berusaha untuk mencapai tujuannya dengan menghabiskan lebih banyak waktu bermain *game online* (Budhi & Indrawati, 2017).

Lemmens, Valkenburg, dan Peter (dalam Rahmayani & Rozali, 2021) mendefinisikan kecanduan *game online* sebagai penggunaan komputer atau *smartphone* secara berlebihan dan berulang kali, yang menyebabkan masalah sosial, emosional, dan ketidakmampuan pemain *game* untuk mengendalikan diri mereka.

Ulfa (2017), mengatakan kecanduan *game online* adalah ketika seseorang memiliki kebiasaan yang kuat sehingga mereka tidak dapat lepas dari bermain

game online dan dari waktu ke waktu menghabiskan lebih banyak waktu bermain. Menurut King dan Delfabbro (dalam Novrialdy, 2019), kecanduan *game online* dapat berdampak negatif pada kesehatan remaja, termasuk daya tahan tubuh yang lemah karena kurangnya aktivitas fisik, kurangnya waktu tidur, dan sering terlambat makan. Sifat psikologis seperti mengubah mood, emosional, dan berbicara kasar.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecanduan *game online* merupakan kebiasaan yang dilakukan secara berulang dalam bermain *game*, dan dapat menghabiskan banyak waktu dan uang hanya untuk *game online*.

2.1.2 Aspek-Aspek kecanduan *Game online*

Menurut Wu (dalam Setiaji & Virlia, 2016), ada lima komponen kecanduan *game online*:

1. *Loss of Control and Consequences*, merupakan kehilangan kontrol diri untuk bermain *game online*, seperti mendahulukan bermain *game online*, bermain *game* selama waktu yang lebih lama sejak pertama kali, kesulitan mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain *game*, mengalami konflik di tempat kerja atau di kampus, dan konflik dengan orang lain.
2. *Agitated Withdrawal*, adalah munculnya perasaan tidak menyenangkan, seperti marah atau cemas karena aktivitas bermain *game online* berkurang atau dihentikan, dan konflik muncul ketika tidak dapat bermain *game online*.

3. *Coping*, merupakan pengalaman subjektif seseorang dengan bermain *game online* untuk mengubah perasaannya atau melarikan diri dari masalah yang dihadapinya.
4. *Mournful withdrawal*, adalah ketika seseorang tidak dapat bermain *game online*, mereka mengalami perasaan sedih, menderita, atau kehilangan.
5. *Shame*, merupakan munculnya rasa penyesalan atas dampak buruk yang terjadi ketika seseorang tidak memiliki kontrol atas *game online*.

Adapun menurut Lemmens, Valkenburk, and Peter dalam (Lukman & Faradilla Firdaus, 2021), aspek-aspek yang menjelaskan tentang kecanduan *game online* seperti:

1. *Relapse* (Pengulangan), aspek ini berkaitan dengan kecenderungan pemain untuk berulang kali kembali ke pola awal ketika mereka bermain *game*. Setelah periode pantang atau kontrol, pola bermain yang berlebihan dengan cepat dipulihkan. Pada tahap kecanduan, ketika pemain berusaha untuk mengurangi jumlah waktu yang mereka habiskan untuk bermain, mereka selalu kembali ke pola awal.
2. *Problem* (Masalah), hal ini adalah masalah yang disebabkan oleh bermain *game* terlalu lama. konflik intrapsikis dan perasaan subjektif dari kehilangan kontrol adalah masalah yang muncul baik dalam lingkungan sosial maupun dalam diri seseorang. Pecandu *game* dapat menghadapi masalah fisik atau sosial. Secara fisik, bermain *game* terlalu lama akan mengganggu tidur dan kebutuhan tubuh lainnya, yang mengganggu fungsi tubuh yang membutuhkan istirahat. Seperti yang disebutkan dalam aspek konflik sebelumnya, pecandu juga akan menghadapi

masalah sosial. Selain itu, masalah terkait kegiatan tambahan, seperti masalah remaja dengan tugas sekolah.

3. *Mood Modification* (Modifikasi Mood), dimensi ini disebut *euforia* atau kegembiraan yang berasal dari suatu kegiatan. Namun, modifikasi suasana hati juga dapat mencakup perasaan tenang atau santai yang terkait dengan melarikan diri dari masalah dan *stres* yang menjadi pengalaman pribadi seseorang karena bermain *game*. Ketika seseorang bermain *game*, mereka akan mengalami peningkatan dan perubahan mood.
4. *Salience* (Arti), adalah ketika bermain *game* menjadi kegiatan yang paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pikirannya (keasyikan), perasaannya, dan perilakunya (penggunaan berlebihan). Karena itu, pemain *game* akan selalu berpikir tentang *game* yang mereka mainkan. Mereka akan menghabiskan sebagian besar waktu luangnya untuk bermain *game*.
5. *Tolerance* (Toleransi), merupakan sikap yang memungkinkan kita untuk menerima keadaan kita saat kita melakukan suatu hal. Biasanya, toleransi ini berkaitan dengan menetapkan batas jumlah waktu yang dihabiskan untuk melakukan kegiatan, seperti bermain *game*. Sebagian besar pemain *game* tidak akan berhenti bermain sampai mereka merasa puas dengan *game* mereka.
6. *Withdrawal* (Penarikan), aspek ini terkait dengan efek fisik dan emosi tidak menyenangkan yang terjadi ketika bermain *game* tiba-tiba

berkurang atau dihentikan. Akibatnya, pemain *game* akan semakin sulit untuk menarik diri dari kebiasaan bermain *game* yang berlebihan.

7. *Conflict* (Konflik), aspek ini mencakup semua konflik yang terjadi karena bermain *game* yang berlebihan. Perselisihan terjadi antara pemain dan orang-orang di sekitar mereka. Argumen, pengabaian, atau bahkan kebohongan adalah beberapa contoh konflik. Pemain yang kecanduan berfokus pada permainan mereka daripada kehidupan sosial mereka. Hal ini tentu saja membuatnya bermasalah dengan orang-orang di sekitarnya.

Dengan mempertimbangkan uraian di atas, komponen kecanduan *game online* adalah Relapse, Problem, Mood modification, Salience, Tolerance, Withdrawal, dan Conflict. Seseorang yang kecanduan bermain *game online* akan menghabiskan banyak waktu, dan ketika ada masalah dia akan terus menerus bermain *game* sehingga dapat menimbulkan masalah pada kesehatan tubuhnya sendiri.

2.1.3 Faktor-Faktor kecanduan *Game online*

Lumban (dalam Irawan & Siska, 2021) menyatakan bahwa ada sejumlah faktor yang memengaruhi kecanduan *game online*, termasuk berikut:

1. Kondisi psikologis, para pemain *game* yang mengalami kondisi psikologis tertentu biasanya lebih suka bermimpi tentang *game* mereka, berbagai situasi dan karakter mereka. Fantasi dan peristiwa yang ada dalam *game* membuat pemainnya tertarik untuk melihat dan memainkan permainan lagi.

2. Jenis *game online*, munculnya jenis *game* yang baru dan lebih menantang akan membuat para pemain akan termotivasi untuk terus bermain dan mengembangkan kemampuannya dalam bermain *game*.
3. *Gender* dapat memengaruhi kecanduan *game online*. Penelitian telah menunjukkan bahwa anak laki-laki lebih rentan terhadap kecanduan *game* dan menghabiskan banyak waktu di warnet maupun *smartphone* dibandingkan dengan anak perempuan.

Selain faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online*, ada juga faktor-faktor lain yang berkontribusi pada kecanduan *game online*. Detria (dalam Irawan & Siska, 2021) menyatakan bahwa ada dua faktor yang dapat menyebabkan kecanduan *game online* yaitu *internal* dan *eksternal*. Faktor *internal* meliputi hal-hal berikut:

1. Keinginan yang kuat dari para pemain untuk memperoleh skor yang tinggi dalam *game online*, karena *game online* dirancang untuk membuat pemain menjadi lebih tertarik dan lebih bersemangat untuk memperoleh skor tinggi.
2. Faktor lain yang menyebabkan seseorang menjadi kecanduan bermain *game online* adalah tidak mampu dalam mengatur skala prioritas yang penting dan tidak penting.
3. siswa merasa bosan saat berada di rumah atau di sekolah
4. rendahnya kontrol diri peserta didik, sehingga membuat mereka kurang mampu dalam mengatisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

Adapun faktor-faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan *game online* pada peserta didik seperti:

1. Lingkungan yang kurang terkontrol dapat menyebabkan seseorang ikut terlibat di dalamnya.
2. Karena tidak ada hubungan sosial yang baik, seseorang pelajar akan memilih bermain *game online* sebagai aktivitas yang menyenangkan.
3. Orang tua yang memaksa anaknya untuk berpartisipasi dalam aktivitas tertentu, seperti kursus atau les, terkadang dapat melupakan kebersamaan seperti bermain atau berkumpul mengajak berpergian anak.

kecanduan *game online* pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Secara *internal*, kecanduan dapat dipicu oleh kondisi psikologis pemain yang cenderung larut dalam dunia fantasi *game*, dorongan untuk memperoleh skor tinggi, ketidakmampuan dalam mengatur prioritas, rasa bosan di lingkungan sekolah maupun rumah, serta rendahnya kontrol diri.

Sedangkan secara *eksternal*, lingkungan sosial yang kurang mendukung, minimnya interaksi sosial yang sehat, serta pola asuh orang tua yang terlalu menuntut tanpa memberikan ruang kebersamaan dapat mendorong remaja untuk mencari pelarian melalui *game online*. Selain itu, jenis *game* yang semakin inovatif dan menantang juga menjadi daya tarik tersendiri yang membuat pemain terdorong untuk terus bermain.

Faktor *gender* juga berpengaruh, dimana anak laki-laki cenderung lebih rentan terhadap kecanduan *game online* dibandingkan perempuan. Oleh

karena itu, penting bagi lingkungan sekitar, khususnya keluarga dan sekolah, untuk memberikan dukungan yang seimbang guna membantu remaja mengembangkan kontrol diri dan mengelola waktu bermain *game* secara sehat.

2.1.4 Ciri-Ciri kecanduan *Game online*

Menurut Arjadi (dalam Rahmawati dkk., 2021) ada delapan ciri gejala seseorang yang mengalami kecanduan *game online*:

1. Pikirannya tetap fokus pada *game online*.
2. Merasa cemas, tidak tenang, dan sedih jika tidak dapat bermain *game online*.
3. Merasa perlu untuk terus menambah waktu bermain *game online*.
4. Gagal mengendalikan keinginan untuk bermain *game online*.
5. Kehilangan minat untuk melakukan hobi atau kegiatan hiburan yang lain.
6. Terus bermain *game online* walaupun sudah menyadari ada masalah dengan kebiasaan tersebut.
7. Berbohong mengenai kebiasaan bermain *game online*, misalnya terkait durasi atau frekuensinya.
8. Hubungan dengan orang sekitar dan pekerjaan atau pendidikannya terbengkalai karena *game online*.

Menurut Bantara (2023) ada tiga ciri dari kecanduan *game online* yaitu:

1. Fokus yang berlebihan terhadap *game*.
2. Gagal dalam mengurangi waktu bermain *game*.
3. Menarik diri dari aktivitas sosial dan pekerjaan.

Kesimpulan dari berbagai pendapat para ahli menunjukkan bahwa kecanduan *game online* ditandai oleh fokus yang berlebihan terhadap *game*, sulit untuk mengontrol waktu bermain, serta munculnya gangguan emosi seperti mudah marah, cemas, dan sedih saat tidak bermain *game online*. Selain itu, seseorang cenderung mengabaikan kebutuhan fisik seperti makan dan tidur, menarik diri dari lingkungan sosial, dan mengalami penurunan fungsi akademik atau pekerjaan. kecanduan ini juga dapat ditandai dengan perilaku menyembunyikan kebiasaan bermain dan berani melakukan tindakan agresif terhadap orang lain.

2.1.5 Dampak-Dampak kecanduan *Game online*

Dampak positif bermain *game online*. Menurut laporan Miranda dkk., (dalam Rahmayani & Rozali, 2021), Dampak positif bermain *game online* antara lain meningkatkan koordinasi otak, tangan, dan mata serta kemampuan dan kecepatan masing-masing organ, meningkatkan kemampuan bahasa dan membaca, dan dapat membantu perkembangan anak autis.

Menurut Young (dalam Rahmayani & Rozali, 2021), dampak negatif bermain *game online* secara nonmaterial termasuk mendorong melakukan hal-hal negatif (kekerasan), berbicara kasar dan kotor, mengabaikan kegiatan di dunia nyata, mengubah pola makan dan istirahat, pemborosan, mengganggu kesehatan, dan adiksi (kecanduan yang kuat).

Banyak orang hanya melihat efek negatif dari *game online*. Namun, sebenarnya ada efek positif dari *game online*. Menurut Suryanto (dalam

Irawan & Siska, 2021) mengemukakan dampak positif dari bermain *game online* yaitu:

- a. Bermain *game online* dapat membantu siswa menghilangkan *stres* dan mengurangi kelelahan setelah rutinitas sekolah.
- b. Berdampak pada mata pelajaran sekolah yaitu pelajaran komputer. Karena sering bermain warnet, siswa menjadi lebih cepat dalam menggunakan komputer dan lebih cepat dalam mengetik.
- c. Cepat menyelesaikan masalah (*problem solving*) berarti bahwa kebiasaan pelajar dalam menyelesaikan masalah atau *level* dalam bermain *game online* berdampak pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan soal pelajaran yang terkait, yang menuntut siswa untuk belajar dan menyelesaikannya.
- d. Salah satu manfaat utama bermain *game online* adalah kemudahan berkenalan dengan teman baru yang memiliki hobi yang sama. Meskipun proses sosialisasi siswa terbatas pada teman atau orang baru yang memiliki hobi yang sama, hal ini bermanfaat bagi siswa yang masih mengembangkan kematangan pola pikir mereka dalam membangun proses sosialisasi.

Sementara dampak negatif *game online* pada siswa adalah sebagai berikut:

- a. Pelajar sering bolos sekolah untuk bermain *game online* di rental *game* atau warnet. Ini berarti bahwa siswa yang kecanduan *game online* menghalalkan berbagai cara agar dapat bermain *game* tanpa

memperdulikan waktu belajar aktif di sekolah. Hal ini terbukti berdampak pada prestasi akademik, yaitu nilai rendah di kelas.

- b. Uang saku yang diberikan oleh orang tua sering digunakan untuk membeli *voucher game online* dan membayar rental komputer di warnet.

Berdasarkan pernyataan di atas, bermain *game online* akan berdampak positif jika dimanfaatkan dengan benar dan sebaliknya, jika berlebihan dalam bermain *game online* maka akan berdampak negatif bagi tubuh.

2.2 Kontrol Diri

2.2.1 Pengertian Kontrol Diri

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (dalam Marsela & Supriatna, 2019), kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilakunya dengan menggunakan standar tertentu, seperti nilai, moral, dan aturan masyarakat, agar menghasilkan perilaku positif. Kontrol diri juga dikatakan sebagai kemampuan seseorang untuk mengubah rangsangan yang berasal dari standar seperti impian, nilai, moral, dan harapan sosial untuk mendukung pencapaian tujuan jangka panjang (Baumeister dan Vohs, 2007).

Menurut Puspita (dalam Huda, 2021) Perilaku yang sangat penting bagi setiap orang untuk mengurangi kecanduan adalah kontrol diri. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan menurut Young (dalam Rahmayani & Rozali, 2021) bahwa salah satu penyebab kecanduan *game online* adalah ketidakmampuan atau kurangnya kontrol diri. Menurut Rianti dan Rahardjo (dalam Marsela & Supriatna, 2019) juga mengatakan bahwa siswa yang memiliki kontrol diri tinggi akan berperilaku lebih positif dan memiliki

kemampuan untuk bertanggung jawab, karena tanggung jawab seorang siswa adalah belajar.

Menurut Tresna Ayu Puspita (dalam Mita & Kamsih, 2020) Individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan menggunakan internet secara sehat untuk bermain *game online* sesuai kebutuhan dan akan menetapkan batas waktu untuk bermain *game online* agar tidak menjadi kecanduan. Chaplin (dalam Intani & Ifdil, 2018) mengatakan kontrol diri adalah kemampuan untuk menekan atau menghentikan impuls atau tindakan impulsif. Santrock (dalam Syaibani dkk., 2019) juga mengatakan bahwa kontrol diri sangat memengaruhi perilaku remaja.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan Kontrol diri juga mencakup kemampuan untuk menekan atau menghentikan dorongan atau tindakan naluri. Kontrol diri juga mencakup kecenderungan seseorang untuk mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan tertentu serta kemampuan untuk mengubah rangsangan yang berasal dari standar seperti nilai, moral, impian, dan harapan sosial untuk membantu mencapai tujuan dalam jangka panjang.

2.2.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Ghufroon & Risnawati (2010) terdapat tiga aspek kontrol diri yaitu:

1. Kontrol perilaku (*Behavior Control*), merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah perilaku mereka dalam menghadapi suatu situasi.

2. Kontrol kognitif (*Cognitive Control*), merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur pemikirannya.
3. Mengontrol Keputusan (*Decesional Control*) merupakan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan terhadap pilihannya.

Menurut Aviyah dan farid (2014) terdapat 4 aspek kontrol diri seperti:

1. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif.
2. Kemampuan untuk mengendalikan stimulus.
3. Kemampuan untuk mengantisipasi kejadian.
4. Kemampuan untuk membuat keputusan.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengarahkan perilaku, pikiran, serta pengambilan keputusan secara sadar dan terarah. Aspek-aspek kontrol diri mencakup kemampuan untuk mengubah perilaku sesuai dengan situasi, mengatur jalan pemikiran, serta membuat keputusan yang tepat berdasarkan pertimbangan *rasional*. Selain itu, kontrol diri juga mencakup kemampuan menahan dorongan *impulsif*, mengelola pengaruh dari lingkungan sekitar, mengantisipasi kemungkinan kejadian yang akan terjadi, dan bertindak secara bijak dalam memilih tindakan. Keseluruhan aspek ini sangat penting dalam membantu seseorang menghadapi berbagai tantangan, termasuk dalam menghindari perilaku yang merugikan seperti kecanduan *game online*.

2.2.3 Faktor-Faktor Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Ghuftron & Risnawati, 2010), ada dua komponen yang dapat memengaruhi kontrol diri:

1. Faktor internal, usia adalah faktor internal yang ikut andil dalam kontrol diri. Anak-anak mulai belajar kontrol diri melalui cara orang tua menegakkan disiplin, merespon kegagalan anak, dan berkomunikasi. Anak-anak belajar merespon kekecewaan, ketidaksukaan, dan kegagalan dengan bertambahnya usia, bersama dengan komunitas yang mempengaruhinya, dan bagaimana mengendalikannya. Seiring waktu, kontrol tersebut akhirnya muncul dari dalam diri mereka sendiri.
2. Faktor eksternal, salah satu dari faktor eksternal adalah lingkungan keluarga, Disiplin adalah salah satu pendekatan yang digunakan oleh orang tua karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku anak. Kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu orang mengembangkan kontrol diri dan arah diri sehingga mereka dapat bertanggung jawab atas tindakan mereka sendiri.

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

1. Orang tua, hubungan dengan orang tua memberikan bukti bahwa ternyata orang tua juga dapat mempengaruhi kontrol diri anak-anaknya. Orang tua yang mendidik anak-anaknya dengan keras dan otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Sebaiknya orang tua sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak-anak akan lebih mempunyai kontrol diri yang baik

2. Faktor budaya, setiap inividu yang berada dalam suatu lingkungan akan terkait budaya dilingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi kontrol seseorang sebagai lingkungan tersebut.

Menurut Clark dan Zimmerman (dalam Defina dkk., 2022), pengetahuan juga menjadi faktor terhadap kontrol diri seseorang. Pengetahuan mendorong seseorang untuk memiliki kontrol diri yang baik dengan cara menganggap informasi kesehatan lebih dapat dipercaya, dan mengubah perilaku mereka menjadi lebih sehat. Informasi kesehatan dapat diperoleh dari media massa seperti majalah, televisi, bahkan internet.

2.2.4 Ciri-Ciri Kontrol Diri

Menurut Logue & Forzano (dalam Aroma & Suminar, 2012) beberapa ciri remaja yang memiliki kemampuan kontrol diri yang tinggi adalah sebagai berikut:

1. Tekun dan tetap bertahan dengan tugas yang harus diselesaikan, walaupun menghadapi banyak rintangan.
2. Dapat mengubah perilaku menyesuaikan dengan aturan dan norma yang berlaku dimana individu berada.
3. Tidak mudah terpancing emosi.
4. Bersifat toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendaki.

Sedangkan Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Doni & Pedu, 2022), kontrol diri memiliki ciri, yaitu:

1. Kemampuan mengontrol perilaku, yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menghadapi suatu situasi dan kondisi yang dapat merugikan dengan cara mencegah atau menghindari situasi yang dapat menyebabkan seseorang kesulitan.
2. Kemampuan dalam menunda kepuasan, yaitu kemampuan dalam mengelola dan mengatur perilaku ketika harus melakukan komunikasi dengan masyarakat sekitar, sehingga seseorang dapat diterima dalam masyarakat.
3. Kemampuan mengantisipasi insiden, individu mampu menghadapi berbagai pertimbangan secara objektif dalam mengantisipasi insiden yang akan datang dan bisa mempertimbangkan sebab dan akibat dari hal-hal yang akan di dilakukan.
4. Kemampuan menganalisis peristiwa, individu mampu mengevaluasi perilaku yang telah ditampilkannya dan menganalisis perilakunya sesuai dengan keadaan.
5. Kemampuan mengontrol keputusan, yaitu kemampuan individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan berdasarkan sesuatu yang dipercaya dan diyakini oleh individu.

Kesimpulannya, Remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi menunjukkan berbagai kemampuan yang mencerminkan kematangan emosi dan perilaku. Mereka mampu bertahan dan tekun menyelesaikan tugas meskipun menghadapi tantangan, serta dapat menyesuaikan perilaku sesuai

dengan aturan dan norma yang berlaku di lingkungan sekitarnya. Remaja dengan kontrol diri yang baik juga cenderung tidak mudah emosional dan mampu menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak diinginkan, menunjukkan sifat toleran dan fleksibel.

Selain itu, kontrol diri juga ditandai dengan kemampuan untuk mengontrol perilaku agar tidak merugikan diri sendiri atau orang lain, serta mampu menunda kepuasan demi tujuan jangka panjang. Seseorang dengan kontrol diri yang tinggi dapat mempersiapkan berbagai situasi dengan pertimbangan yang objektif dan rasional, serta mampu menganalisis dan mengevaluasi perilaku yang telah mereka lakukan. Mereka juga memiliki kemampuan dalam membuat keputusan berdasarkan keyakinan dan nilai yang diyakini, sehingga tindakan yang diambil lebih terarah dan bertanggung jawab.

2.2.5 Jenis-Jenis Kontrol Diri

Menurut Block dan Block (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010), ada tiga jenis kualitas kontrol diri: *appropriate control*, *over control*, dan *under control*. Secara rinci dijelaskan sebagai berikut:

1. *Appropriate control* adalah kemampuan seseorang untuk mengatur emosi dan sikap sesuai dengan tempatnya.
2. *Over control* adalah kontrol diri yang dilakukan oleh seseorang secara berlebihan, yang menyebabkan mereka banyak menahan diri saat bereaksi.

3. *Under control* adalah seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan sikap, sehingga menjadi agresif.

Jenis-jenis kontrol diri menggambarkan sejauh mana seseorang mampu mengelola emosi dan perilakunya dalam berbagai situasi. Kontrol diri yang tepat (*appropriate control*) menunjukkan kemampuan individu untuk menyesuaikan emosi dan sikap secara proporsional sesuai dengan konteks yang dihadapi. Kontrol diri berlebihan (*over control*) terjadi ketika seseorang terlalu menahan diri dalam bereaksi, sehingga cenderung pasif atau tertutup.

Sebaliknya, kontrol diri yang rendah (*under control*) ditandai dengan ketidakmampuan mengendalikan sikap dan emosi, yang dapat memicu perilaku *impulsif* atau agresif. Pemahaman terhadap ketiga jenis kontrol diri ini penting untuk membantu individu mencapai keseimbangan dalam bersikap dan berinteraksi dengan lingkungan secara sehat.

2.3 Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Menurut Desmita (2015) Remaja sebagai periode tertentu dari kehidupan manusia merupakan suatu konsep yang relatif baru dalam kajian psikologi. Di negara-negara Barat, istilah remaja dikenal dengan "*adolescence*" yang berasal dari kata dalam bahasa latin "*adolescere*" (kata bendanya *adolescentia* yaitu remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa.

Piaget (dalam Lestarina dkk., 2017) secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Sedangkan menurut Lestarina dkk., (2017) Masa remaja adalah usia dimana remaja tidak lagi merasa di bawah tingkat orang dewasa melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang kurangnya dalam masalah hak, integrasi dalam masyarakat (dewasa), mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok, transformasi yang khas dari cara berpikir remaja memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan

2.3.2 Ciri-Ciri Perkembangan Remaja

Menurut Lestarina dkk., (2017), masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode-periode sebelum dan sesudahnya. Ciri tersebut akan diterangkan sebagai berikut:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting karena fisik dan akibat psikologis.
2. Masa remaja sebagai masa pergantian dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya.
3. Masa remaja sebagai periode perubahan.
4. Masa remaja sebagai usia bermasalah, namun masalah masa remaja tersebut sering menjadi masalah yang sulit di selesaikan oleh mereka.
5. Remaja sebagai masa mencari identitas, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan adanya anggapan stereotip budaya.
7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis.
8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

Selanjutnya Menurut Hurlock (dalam Karlina, 2020) ciri-ciri masa remaja yaitu:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting, seperti perkembangan fisik, adanya penyesuaian mental, pembentukan sikap, nilai dan minat baru.
2. Masa remaja sebagai periode peralihan, adanya suatu perubahan sikap dan perilaku dari anak-anak menuju dewasa.
3. Masa remaja sebagai periode perubahan, adanya 5 perubahan yang dimiliki dan bersifat universal yaitu perubahan emosi, perubahan tubuh, minat dan pola perilaku, dan perubahan nilai.
4. Masa remaja sebagai usia bermasalah, dimana pada masa kanak-kanak masalah-masalah yang dihadapi sebagian besar diselesaikan oleh guru dan orang tua sehingga kebanyakan remaja kurang berpengalaman dalam mengatasi masalah.
5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, dimana remaja berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa perannya.
6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, karena adanya anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak yang menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik, karena remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang diinginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.
8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa, karena remaja mulai memutuskan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan orang dewasa.

Sedangkan menurut Jahja (dalam Karlina, 2020) Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja, yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal dengan sebagai masa *storm & stress*. pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab.
2. Perubahan yang cepat secara fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.
3. Perubahan dalam hal uang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Hal ini dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Dimana pada hal ini remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu

jenis kelamin yang sama tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.

4. Perubahan nilai, di mana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena telah mendekati dewasa.
5. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi tidak di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan itu, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab itu.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa. Pada masa ini seseorang remaja tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Karena masa ini remaja telah mengalami berbagai perubahan mengenai dirinya baik perkembangan fisik maupun psikologis. Adapun ciri ciri masa remaja dapat disimpulkan sebagai periode yang penting, periode perubahan, peralihan, usia yang bermasalah, pencarian identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistis dan ambang masa kedewasaan.

2.3.3 Tahap-Tahap Perkembangan Remaja

Ada tiga tahap masa perkembangan menurut Jahja (2011) yaitu:

1. Masa praremaja (remaja awal)

Masa praremaja biasanya berlangsung hanya dalam waktu relatif singkat.

Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada si remaja sehingga sering kali

masa ini disebut masa negatif dengan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, dan pesimistis. Secara garis besar sifat-sifat negatif ini dapat diringkaskan, yaitu:

- a. Negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun mental.
 - b. Negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat (negatif pasif) maupun dalam bentuk agresif terhadap masyarakat (negatif aktif).
2. Masa remaja (remaja madya)

Pada masa ini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang dapat turut merasakan suka dan dukanya. Pada masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja sehingga masa ini disebut masa merindu puja (mendewakan), yaitu sebagai gejala remaja.

Proses terbentuknya pendirian atau pandangan hidup atau cita-cita hidup ini dapat dipandang sebagai penemuan nilai-nilai kehidupan. Proses penemuan nilai-nilai kehidupan ini antara lain:

- a. Karena tiadanya pedoman, si remaja merindukan sesuatu yang dianggap bernilai, pantas dipuja walaupun sesuatu yang dipujanya belum mempunyai bentuk tertentu, bahkan sering kali remaja hanya mengetahui bahwa dia menginginkan sesuatu tetapi tidak mengetahui apa yang diinginkannya.

- b. Objek pemujaan itu telah menjadi lebih jelas, yaitu pribadi-pribadi yang dipandang mendukung nilai-nilai tertentu (jadi personifikasi nilai-nilai).
Pada anak laki-laki sering aktif meniru, Adapun pada anak perempuan kebanyakan pasif, mengagumi, dan memujanya dalam khayalan.
3. Masa remaja akhir

Setelah remaja dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapai masa remaja akhir dan telah terpenuhi tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu menemukan pendirian hidup dan masuknya individu ke dalam masa dewasa.

2.3.4 Tugas Perkembangan Masa Remaja

Menurut Konopka (dalam Jahja, 2011) ada tiga tugas perkembangan remaja yaitu:

1. Berkembangnya sikap dependen kepada orang tua ke arah independen.
2. Minat seksualitas
3. Kecenderungan untuk merenung atau memperhatikan diri sendiri, nilai-nilai etika, dan isu-isu moral.

Sedangkan Kay (dalam Jahja, 2011) mengemukakan ada 7 tugas perkembangan remaja sebagai berikut:

1. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
2. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.

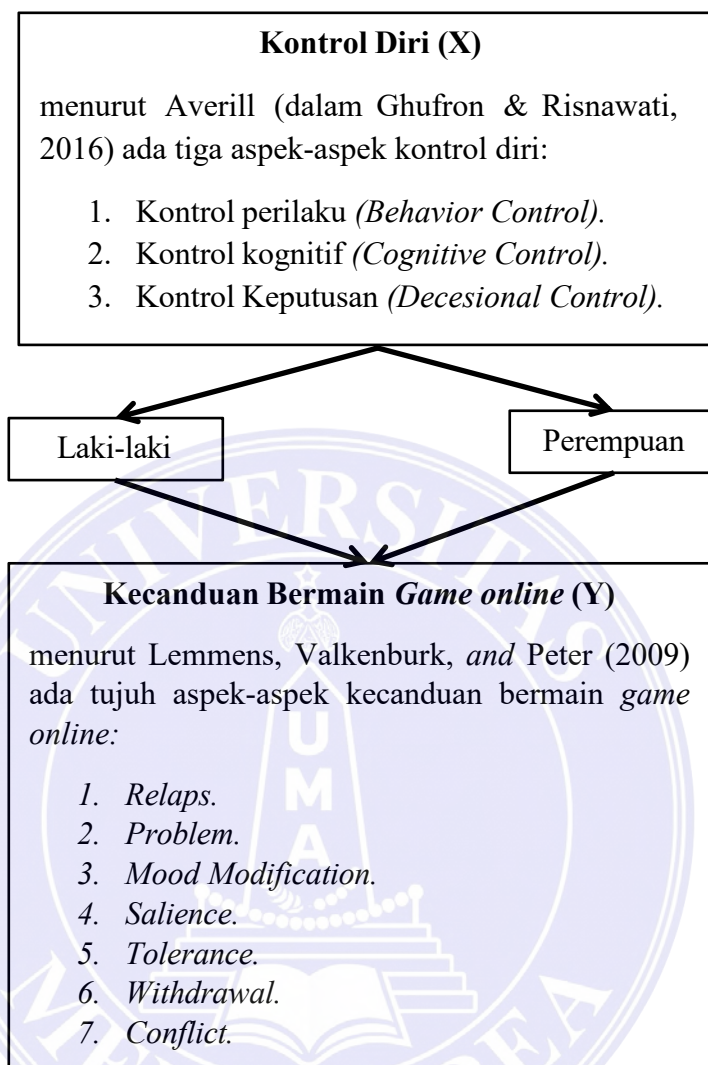
3. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
4. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
6. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup.
7. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

2.4 Gender

2.4.1 Pengertian *Gender*

Menurut Dalimoenthe (2020) *gender* adalah peran dan tanggung jawab yang ditujukan kepada pria dan juga wanita. *Gender* mempunyai kaitan dengan suatu proses keyakinan (ideologi), mengenai bagaimana seorang pria dan wanita diharapkan untuk dapat berpikir maupun bertindak, sesuai dengan ketentuan sosial dan juga budaya pada wilayah mereka masing-masing. *Gender* pada intinya merupakan pembagian peran atau tanggung jawab diantara pria dan wanita sesuai dengan konstruksi sosial.

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan pada Tanggal 20-28 Juli 2025 di MAN 1 Medan, yang berada di jalan Jl. Williém Iskandar No. 7 B, Sidorejo, Kec. Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara 20222.

3.2 Alat dan Bahan

Agar penelitian ini berjalan dengan baik, peneliti memerlukan alat dan bahan yang dapat mendukung penelitian ini seperti; *Smartphone* dan paket internet dikarenakan kuesioner yang diberikan peneliti akan dibagikan melalui google form.

3.3 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis metode kuantitatif komparatif. Menurut Azwar (2017), kuantitatif komparatif bertujuan untuk membandingkan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih kelompok subjek yang berbeda, untuk melihat ada tidaknya perbedaan di antara kelompok tersebut. Pendekatan ini didasarkan pada filsafat positivisme, di mana data dikumpulkan dalam bentuk angka dan kemudian dianalisis menggunakan metode statistik.

3.3.1 Teknik Pengumpulan Data

Azwar (2017), Teknik pengumpulan data merupakan cara atau metode yang digunakan peneliti untuk memperoleh data penelitian secara sistematis sesuai dengan variabel yang diteliti. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan

data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Penelitian ini menggunakan skala Likert, Menurut Bahrin dkk., (dalam Pranatawijaya dkk., 2019) skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk menilai persepsi, sikap, atau pendapat seseorang atau kelompok tentang peristiwa atau fenomena social. Skala Likert terdiri dari empat pilihan jawaban dan berisi dua jenis pernyataan, yaitu positif untuk menilai skala positif, dan jenis pernyataan negatif untuk menilai skala negatif. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang terdiri dari dua skala, yaitu skala kontrol diri dan skala kecanduan *game online*.

1) Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri penelitian ini diukur dengan menggunakan aspek kontrol diri menurut Averill (dalam Ghufroon & Risnawati, 2016), yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam mengambil keputusan yang berjumlah 30 *item* yang terdiri atas *item favorable* (positif) dan *item unfavorable* (negatif). Skala disusun menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Untuk respon dari *item favorable*, jika menjawab SS mendapat nilai 4, S mendapat nilai 3, TS, mendapat nilai 2, dan STS mendapat nilai 1. Sedangkan respon dari *item unfavorable*, jika menjawab SS mendapat nilai 1, S mendapat nilai 2, TS mendapat nilai 3, dan STS mendapat nilai 4.

Tabel 3.1 Distribusi Penyebaran Butir Skala Kontrol Diri

NO	Aspek	Indikator	Item		Total
			Fav	Unfav	
1	<i>Behavioral control</i>	Kemampuan mengatur pelaksanaan	1,2,3	4,5,6	6
		Kemampuan memodifikasi stimulus	7,8,9	10,11,12	6
2	<i>Cognitive Control</i>	Kemampuan memperoleh informasi	13,14,15	16,17,18	6
		Kemampuan melakukan penilaian	19,20,21	22,23,24	6
3	<i>Decisional Control</i>	Mampu mengambil tindakan dan keputusan	25,26,27	28,29,30	6
Total Item					30

2) Skala kecanduan *Game online*

Skala kecanduan *game online* penelitian ini diukur dengan menggunakan aspek kecanduan *game online* menurut Lemmens, Valkenburg, and Peter (2009) yaitu *Relapse, Problem, Mood Modification, Salience, Tolerance, Withdrawal*, dan *Conflict* yang berjumlah 16 item yang terdiri atas *item favorable* (positif) dan *item unfavorable* (negatif). Skala disusun menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Untuk respon dari *item favorable*, jika menjawab SS mendapat nilai 4, S mendapat nilai 3, TS, mendapat nilai 2, dan STS mendapat nilai 1. Sedangkan respon dari *item unfavorable*, jika menjawab SS mendapat nilai 1, S mendapat nilai 2, TS mendapat nilai 3, dan STS mendapat nilai 4.

Tabel 3.2 Distribusi Penyebaran Butir Skala kecanduan *Game online*

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			Fav	Unfav	
1	Salience	Mengulangi pikiran tentang bermain <i>Game online</i>	1	-	1
		Merasa kecanduan bermain <i>Game online</i>	-	9	1
2	Mood Modification	Bermain untuk mengabaikan kehidupan nyata	5	-	1
		Bermain agar merasa lebih baik	-	13	1
3	Relapse	Tidak mampu mengurangi waktu bermain <i>game</i>	2	-	1
		Tidak dapat dipengaruhi untuk mengurangi waktu bermain <i>game</i>	-	10	1
4	Withdrawal	Merasa tidak nyaman ketika tidak bermain <i>game</i>	6	-	1
		Merasa <i>stres</i> ketika tidak dapat bermain <i>game</i>	-	14	1
5	Conflict	Memiliki masalah dengan orang lain (misal, keluarga, teman) terkait waktu bermain <i>game</i>	3	-	1
		Mengabaikan orang lain karena bermain <i>game</i>	-	11	1
6	Tolerance	Meningkatkan durasi bermain	7	-	1
		Tidak mampu berhenti ketika bermain <i>game</i>	-	15	1
7	Problem	Mengurangi waktu tidur karena bermain <i>game</i>	4	12	2
		Mengabaikan aktivitas penting (misal, sekolah, berkerja, olahraga) untuk bermain <i>game online</i>	8	16	2
Total item					16

3.3.2 Metode Uji Coba Alat Ukur

Menurut Azwar (2017), Uji coba alat ukur merupakan prosedur awal dalam penyusunan skala untuk memperoleh informasi mengenai karakteristik item, seperti validitas dan reliabilitas, sehingga dapat diketahui kelayakan alat ukur untuk digunakan dalam penelitian.

1. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

a. Uji Validitas

Dalam penelitian, validitas mengacu pada seberapa baik suatu alat ukur, instrumen, atau pendekatan penelitian mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut Azwar (2017), validitas berasal dari kata *validity* yang berarti

seberapa tepat dan akurat suatu alat pengukur dalam menjalankan tugasnya sebagai alat ukur. Suatu tes dikatakan memiliki validitas tinggi jika alat tersebut mampu memberikan hasil yang tepat dan akurat sesuai dengan tujuan penggunaan tes tersebut. Selain itu, tes juga dianggap memiliki validitas tinggi jika perbedaan kecil pada atribut yang diukur dapat terdeteksi dengan baik.

Untuk mengetahui validitas instrumen, digunakan korelasi antara skor setiap *item* dengan skor total keseluruhan *item* yang perhitungannya menggunakan *JASP (Jeffreys's Amazing Statistics Program)*

b. Uji Reliabilitas

Dalam penelitian, reliabilitas merujuk pada konsistensi, stabilitas, atau keajegan hasil pengukuran dari suatu instrumen atau alat ukur. Menurut Azwar (2017), Reliabilitas merupakan sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya, yang artinya hasil pengukuran tersebut relatif konsisten apabila dilakukan pengukuran ulang terhadap subjek yang sama. Menurut Amanda dkk., (2019), reliabilitas adalah pengujian indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan dan menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten setelah dilakukan dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat pengukur yang sama. Alat pengukur dianggap reliabel jika menghasilkan hasil yang sama meskipun dilakukan berulang kali. Reliabilitas akan diukur menggunakan teknik Alpha Cronbach

3.3.3 Metode Analisis Data

Dalam penelitian ini, metode analisis data yang digunakan adalah uji nonparametrik *Mann–Whitney U*. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan antara dua kelompok yang independen, yaitu remaja laki-laki dan perempuan, terhadap variabel kontrol diri. Mengapa uji nonparametrik dipilih? Karena hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data penelitian tidak memiliki distribusi normal. Sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian tersebut memiliki distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode Shapiro–Wilk. Dari hasil uji tersebut terlihat bahwa data tidak berdistribusi normal, oleh karena itu analisis perbedaan menggunakan uji nonparametrik yang disebut *Mann–Whitney*

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah varians di antara kelompok-kelompok tersebut sama. Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan sebagai bagian dari analisis pendukung. Namun, karena data tidak memiliki bentuk distribusi normal, maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji nonparametrik *Mann–Whitney U*, yang tidak memerlukan uji homogenitas varians.

3.3.4 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel pada penelitian ini yaitu:

a. Kontrol Diri

Kontrol diri dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan respons perilaku, kognitif, serta pengambilan keputusan terhadap stimulus yang berkaitan dengan aktivitas bermain *game online*, sehingga perilaku yang ditampilkan tetap sesuai dengan norma, tuntutan lingkungan, serta tujuan jangka panjang individu.

b. kecanduan *Game online*

kecanduan *game online* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai pola perilaku bermain *game online* yang bersifat kompulsif, berulang, dan sulit dikendalikan, sehingga menimbulkan gangguan dalam fungsi akademik, sosial, maupun emosional pada remaja.

c. *Genre*

Jenis kelamin dalam penelitian ini merujuk pada perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan, yang ditentukan berdasarkan ciri-ciri fisiologis dan struktur tubuh. Variabel ini berperan sebagai variabel bebas yang digunakan untuk membandingkan tingkat kontrol diri dan kecenderungan seseorang terhadap kecanduan bermain *game online*.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Azwar (2017), populasi adalah keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sasaran generalisasi hasil penelitian.

Populasi penelitian ini terdiri dari remaja MAN 1 Medan kelas X-14, X-15, XI-

8 SainB2, XI-11 SainB5, XI-7SainB1, XII-SainA5, dan XII-SosB2 yang berjumlah 186.

3.4.2 Sampel

Menurut Azwar (2017), sampel adalah sebagian dari populasi yang dianggap mampu mewakili keseluruhan populasi dan digunakan sebagai sumber data penelitian. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 166 orang yang diambil menggunakan *purposive sampling*. Menurut Azwar (2017), *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan peneliti. Adapun karakteristik dalam penelitian ini seperti:

- a. Bermain *game online*
- b. Bermain *game* 3 jam atau lebih dalam sehari
- c. Remaja dengan umur 14-18 tahun

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Total
1	X-14	3	18	21
2	X-15	10	16	26
3	XI-7 SAINS B1	7	16	23
4	XI-8 SAINS B2	10	15	25
5	XI-11 SAINS B5	11	15	26
6	XII-SOS B2	11	16	27
7	XII-SAINS A5	6	12	18
Total		58	108	166

3.5 Prosedur Kerja

3.5.1 Persiapan penelitian

Sebelum dimulainya penelitian dalam hal ini peneliti melakukan beberapa persiapan surat menyurat seperti:

- a. Peneliti meminta surat persetujuan penelitian kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang akan diserahkan kepada kepala sekolah MAN 1 Medan.
- b. Melalui surat itu peneliti menemui pihak sekolah dan meminta kesediaannya untuk memberikan izin untuk melakukan penelitian di MAN 1 Medan.
- c. Setelah mendapat surat balasan dari pihak sekolah, peneliti melakukan penelitian sesuai jadwal yang telah ditetapkan oleh MAN 1 Medan.

3.5.2 Persiapan Alat Ukur

Setelah melakukan persiapan administrasi, dalam penelitian ini alat ukur yang akan digunakan adalah dengan menggunakan skala kontrol diri menurut Averill (dalam Ghufon & Risnawati, 2016), yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam mengambil keputusan. Skala kecanduan kecanduan *game online* Menurut menurut Lemmens, Valkenburk, and Peter (2009) yaitu *Relapse, Problem, Mood Modification, Salience, Tolerance, Withdrawal*, dan *Conflict*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan kontrol diri ditinjau dari jenis kelamin pada remaja yang memiliki kecenderungan kecanduan *game online* di MAN 1 Medan, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat kontrol diri antara remaja laki-laki dan perempuan, seperti yang ditunjukkan oleh uji *Mann-Whitney U* ($p = 0,011 < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki kemampuan kontrol diri yang lebih baik dibandingkan remaja laki-laki.

Temuan ini sesuai dengan teori kontrol diri yang dikemukakan oleh Bandura (1991), yang menjelaskan bahwa kemampuan kontrol diri dipengaruhi oleh faktor-faktor kognitif dan emosional seseorang. Selain itu, hasil penelitian juga didukung oleh pendapat Eisenberg dan rekan-rekannya (2004) serta Bjorklund dan Kipp (1996), yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih mampu mengatur emosi dan mengendalikan impuls dibandingkan laki-laki.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan dalam tingkat kecanduan *game online* berdasarkan jenis kelamin dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, di mana remaja laki-laki lebih rentan terhadap kecanduan *game online* dibandingkan remaja perempuan.

Temuan ini selaras dengan pendapat Griffiths (2005) yang menyatakan bahwa laki-laki cenderung lebih aktif bermain *game online* dan memiliki risiko lebih tinggi terhadap perilaku adiktif. Hasil penelitian ini juga mendukung konsep kecanduan *game online* yang diungkapkan oleh Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009), yang menyebutkan bahwa kecanduan *game online* ditandai oleh kesulitan seseorang dalam mengendalikan keinginan bermain meskipun sudah menimbulkan dampak negatif.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam kecenderungan kecanduan *game online*, serta menegaskan bahwa jenis kelamin memengaruhi perbedaan kontrol diri dan tingkat kecanduan *game online* pada remaja. Karenanya, pengembangan kemampuan kontrol diri dan memperhatikan perbedaan karakteristik gender merupakan hal yang penting dalam upaya mencegah kecanduan *game online* di kalangan remaja.

5.2 Saran

a. Saran bagi subjek

Harapan peneliti pada para siswa khususnya laki-laki bisa tetap mengendalikan diri saat bermain *game online*. Mereka harus tahu bahwa bermain *game* terlalu lama bisa merugikan kesehatan, prestasi belajar, dan hubungan dengan orang lain. *Game online* juga membuat para pemainnya banyak mengeluarkan uang untuk game yang dimainkan, sebaiknya buat jadwal bermain yang tidak terlalu sering, seimbang dengan waktu belajar dan beristirahat. *Game* bisa jadi sarana untuk bersenang-senang, tetapi jangan sampai jadi kebutuhan utama dalam hidup.

b. Saran bagi orang tua

Orang tua sebaiknya memberi perhatian dan menentukan batasan waktu bermain *game* untuk anak-anak. Orang tua juga bisa menjadi contoh dalam menggunakan teknologi secara bijak serta menjelaskan efek buruk jika bermain *game* terlalu lama. Dengan begitu, komunikasi antara keluarga yang terbuka akan membantu anak lebih bisa mengendalikan diri sendiri.

c. Saran bagi pihak sekolah

Sekolah diharapkan lebih memperhatikan kegiatan siswa di luar jam pelajaran, terutama saat jam kosong, agar tidak digunakan untuk bermain *game*. Guru dan wali kelas dapat mengadakan kegiatan positif seperti bimbingan konseling, pelatihan pengelolaan waktu, dan penyuluhan mengenai bahaya kecanduan *game online*.

d. Saran bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode kualitatif agar dapat menggali lebih dalam pengalaman dan dinamika psikologis remaja yang kecanduan *game online*. Selain itu, jumlah responden dapat diperbanyak dan dapat menggunakan alat ukur tambahan untuk memperluas aspek kontrol diri maupun kecanduan *game online*. Peneliti juga dapat menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, *stres* akademik untuk memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aviyah & Farid. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri Dan Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 126–129.
- Abdullah, K., Dkk., (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Nanda Saputra, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini Anggota IKAPI (026/DIA/2012).
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1991). *Social Cognitive Theory of Self-Regulation. Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 50(2), 248-287
- Bagaskoro, DS., Dkk., (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi demografi: fertilitas, moralitas, dan migrasi (literature review perilaku konsumen). *Jurnal Ilmu Hukum dan Politik*. 2(3), 294-303
- Bjorklund, D. F., & Kipp, K. (1996). *Parental investment theory and gender differences in the evolution of inhibition mechanisms. Psychological Bulletin*. 120(2), 163.
- Budhi, F. H., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensitas Bermain *Game online* Pada Mahasiswa Pemain *Game online* Di Game Center X Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 478–481.
- Dalimoenthe, I. (2020). *Sosiologi Gender*. Bumi Aksara
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
- Eisenberg, N., Spinrad, T., & Morris, A. (2004). *Regulation, resiliency, and quality of social functioning*.
- Fauziyah, I. (2014). *Journal of Social and Industrial Psychology*, 3(1).
- Griffiths, M. D. (2005). *A components' model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197
- Ghufron & Risnawita S. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: ArRuzz Media
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 65–70.
- Irawan, S., & Siska, D. W. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi kecanduan *Game online* Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1), 9–19.
- Jahja Yudrik. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Kencana

- Juniman, P. T. (2018). Alasan WHO tetapkan kecanduan *video game* gangguan kesehatan.
- Kurnisari, M. (2021). Hubungan Aantara Kepian Dan Kontrol Diri Dengan Intensitas Bermain *Game* Oonline Pada Siswa Di Yogyakarta. In Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop (Vol. 1, Issue 2).
- Karlina, & Lilis. (2020). “Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja.” Jurnal Edukasi Nonformal, no. 52: 147–58.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). *Development and validation of a game addiction scalefor adolescents. The Amsterdam School of Communications Research, 12 (2), 77-95.*
- Livia, A., Dkk., (2019). Uji Validitas Dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang. Jurnal Matematika UNand, 8, 179–188.
- Lukman, & Faradilla, F., (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap kecanduan *Game online* Pada Pemain *PUBG The Effect of Self-Control on Game online Addiction in PUBG Players. Pinisi Journal Of Art, Humanity & Social Studies, 1(6).*
- Mardiatmoko (2020). Pentingnya uji asumsi klasik pada analisis regresi linier berg a. Barekeng: Jurnal Ilmu Matematika dan Terapan, 14(3), 333-342.
- M. Nur Ghufon, & Rini Risnawati S. (2010). Teori-Teori Psikologi (Rose Kusumaningratri, Ed.). Ar-Ruzz Media.
- M. Nur Ghufon, & Rini Risnawati S. (2010). Teori-Teori Psikologi (Rose Kusumaningratri, Ed.). Ar-Ruzz Media.
- Miranda, P. H., Waluyanto, H. D., & Zacky, A. (2018). Perancangan buku komik sebagai media informasi mengenai dampak *game* terhadap perilaku sosial anak. *Jurnal DKV Adiwarna, 1, 9.*
- Novrialdy, E. (2019). kecanduan *Game online* pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi, 27(2), 148.*
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. Jurnal Sains Dan Informatika, 5(2), 128–137.
- Rahmayani, D. K., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan kecanduan *Game online* Pada Remaja Yang Bermain Free Fire Di Jakarta. *Psychommunity.*
- Rahmawati, D., Dkk., (2021). kecanduan *Game online*. Jakarta: Program Humas Universitas Indonesia.

- Sari Mita, A., & Astusi Kamsih. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada siswa, 6(2), *Syntax Idea*, 2.
- Silvia, S., & Stefani, v., (2016). Hubungan kecanduan *Game online* Dan Keterampilan Sosial Pada Pemain *Game* Dewasa Awal Di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2).
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Syaibani, R., Dkk., (2019). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dan Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja Sma Swasta Dharmawangsa. *Proceeding: The Dream Of Millenial Generation To Gow*, 2(1).
- Triola, M. F. (2018). *Elementary Statistics*. Pearson Education.
- Ulfa, M. (2017). Pengaruh kecanduan *game online* terhadap perilaku remaja di mabes *game center* jalan HR Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru. *Jom Fisip*, 4(1), 1–13.
- Huda. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan kecanduan *Game online* pada Remaja SMA X. *Konstelasi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) Klaster Humaniora*.
- Yan & Taufik (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 2685-2527.
- Defina, Z., Dkk., (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kontrol Diri Wanita Usia Subur (WUS) Untuk Melakukan Pemeriksaan IVA. *Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2).



LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
SKALA PENELITIAN



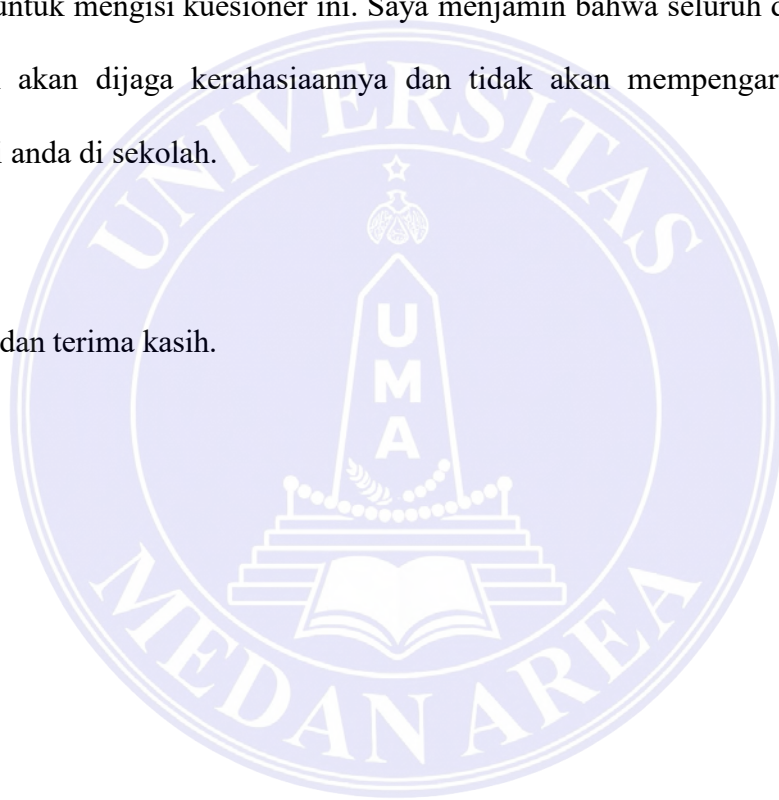
PENELITIAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Salam sejahtera bagi kita semua.

Skala ini merupakan bagian penting dari penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir, anda perlu mengisi data diri anda atau cukup menggunakan inisial anda dan mengisi semua pertanyaan-pertanyaan yang ada. Saya memohon kesediaan teman-teman untuk mengisi kuesioner ini. Saya menjamin bahwa seluruh data yang anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan mempengaruhi nilai atau prestasi anda di sekolah.

Sekian dan terima kasih.



Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Petunjuk Pengisian Skala Penelitian

1. Silakan isi kuesioner ini dengan jujur dan sesuai dengan kondisi diri anda sendiri.
2. Jawablah semua pertanyaan dalam skala ini (jangan sampai ada nomor yang terlewatkan).
3. Sebelum menjawab, bacalah pernyataan ini dengan cermat dan teliti.
4. Teman-teman tidak perlu takut untuk mengisi karena dalam pernyataan ini tidak ada jawaban yang salah.
5. Seluruh data yang dikumpulkan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Hasil dari Kuesioner ini tidak akan berpengaruh pada nilai akademik teman-teman.
6. Silahkan saudara membaca dan memahami setiap pernyataan dalam angket ini. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan, kondisi, perasaan saudara dengan memberikan tanda centang (✓) .
7. Pilihan jawaban berisi
 - SS = Sangat Setuju
 - S = Setuju
 - TS = Tidak Setuju
 - STS = Sangat Tidak Setuju

SKALA A

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya bermain <i>game online</i> jika saya ingin				
2	Saya mampu menahan diri untuk tidak membeli produk dalam <i>game online</i>				
3	Saya mampu mengontrol diri				
4	Saya suka bermain <i>game online</i> tanpa perencanaan				
5	Saya sulit mengurangi kebiasaan bermain <i>game online</i>				
6	Saya tidak mampu menahan amarah ketika kalah dalam bermain <i>game online</i>				
7	Saya memilih-milih ajakan teman untuk bermain <i>game online</i>				
8	Saya mampu menahan diri untuk tidak bermain <i>game online</i> yang di sukai				
9	Apabila teman mengajak saya untuk bermain <i>game online</i> saya akan menolaknya				
10	Saya bermain <i>game online</i> karena ajakan teman-teman				
11	Ketika saya melihat <i>game online</i> terbaru saya akan memainkannya				
12	Saya akan tetap bermain <i>game online</i> tanpa bujukan teman				
13	Saya selalu mencari informasi tentang <i>game online</i> yang disukai				
14	Saya mempertimbangkan waktu belajar sebelum bermain <i>game online</i>				
15	Ketika teman saya memberikan informasi tentang <i>game online</i> saya akan mendengarkan dengan seksama				
16	Saya tidak mencari tahu mengenai <i>game online</i> yang ingin di mainkan				
17	Saya tidak mempertimbangkan waktu belajar saat bermain <i>game online</i>				
18	Saya mengabaikan teman saya ketika sedang bermain <i>game online</i>				
19	Saya mengikuti saran teman saya untuk tidak menghabiskan waktu untuk bermain <i>game online</i>				
20	Saya mampu menempatkan diri saya di segala situasi				
21	Saya akan menegur teman saya jika terlalu sering bermain <i>game online</i>				

22	Saya tidak merasa senang ketika seseorang memberikan masukan kepada saya				
23	Saya sulit menempatkan diri di segala situasi				
24	Saya akan membiarkan teman saya jika terlalu sering bermain <i>game online</i>				
25	Saya tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan				
26	Saya percaya diri dengan keputusan yang saya ambil				
27	Saya selalu mempertimbangkan konsekuensinya sebelum mengambil keputusan				
28	Saya tergesa-gesa dalam mengambil keputusan				
29	Saya sering merasa bimbang saat akan mengambil keputusan				
30	Saya tidak memikirkan konsekuensi saat mengambil keputusan				

SKALA B

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Sulit bagi saya untuk berhenti bermain <i>game online</i> jika sudah memulainya.				
2	Saya akan merasa kesal jika kalah dalam bermain <i>game online</i>				
3	Waktu bermain <i>game online</i> saya lebih banyak dari pada waktu yang saya gunakan untuk kegiatan lainnya				
4	Terkadang saya lupa untuk makan, karena terlalu asik bermain <i>game online</i>				
5	Saya menaati peraturan sekolah				
6	Saya belajar dengan giat agar memperoleh nilai yang sempurna				
7	Saya akan melakukan apapun untuk mendapatkan apa yang saya inginkan				
8	Saya akan terus bermain <i>game online</i> untu meningkatkan <i>level game</i> saya				
9	Saya akan menolak ajakan siapapun jika bukan untuk bermain <i>game online</i>				
10	Waktu bermain <i>game online</i> saya semakin bertambah di bandingkan dengan hari-hari sebelumnya				
11	Waktu berkumpul dengan keluarga lebih sedikit karena terlalu asik bermain <i>game online</i>				
12	Saya dapat mengontrol diri ketika sedang emosi				
13	Saya akan mempertimbangkan banyak hal untuk mengambil suatu keputusan				
14	Keputusan yang saya pilih adalah pilihan saya sendiri				
15	Saya mudah untuk berhenti bermain <i>game online</i>				
16	Saya bisa menahan emosi, jika saya kalah bermain <i>game</i>				

LAMPIRAN 2
DATA SKALA KONTROL DIRI DAN KECANDUAN *GAME ONLINE*



KONTROL DIRI

No	Jenis Kelamin	kd2	kd3	kd8	kd14	kd19	kd20	kd21	kd25	kd26	kd27	kd4	kd5	kd6	kd11	kd12	kd17	kd18	kd22	kd23	kd24	kd28	kd30	Total
1	Laki-laki	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	4	75
2	Laki-laki	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	77
3	Perempuan	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	73
4	Perempuan	4	3	3	2	3	3	2	3	2	4	2	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	65
5	Laki-laki	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	1	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	68
6	Perempuan	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	71
7	Perempuan	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	83
8	Perempuan	4	3	3	4	1	4	3	3	3	4	2	2	4	4	2	2	3	4	3	3	3	4	68
9	Perempuan	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	70
10	Perempuan	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	1	4	4	77
11	Perempuan	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	1	4	4	3	3	3	3	74
12	Perempuan	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	4	73
13	Laki-laki	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	64
14	Perempuan	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	61
15	Perempuan	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	67
16	Perempuan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3	3	66
17	Perempuan	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	71
18	Laki-laki	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	4	3	1	4	4	72
19	Laki-laki	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	67
20	Perempuan	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	4	74
21	Perempuan	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	2	3	4	4	74
22	Perempuan	4	4	1	4	4	3	3	3	4	4	2	4	2	4	2	4	4	3	3	4	3	4	73
23	Perempuan	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	2	4	69
24	Perempuan	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	71
25	Perempuan	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	83
26	Laki-laki	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	68
27	Perempuan	4	4	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	65

28	Perempuan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	64
29	Laki-laki	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	3	3	3	2	4	3	4	77
30	Perempuan	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	66
31	Perempuan	4	4	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	65
32	Laki-laki	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	60
33	Perempuan	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	60
34	Perempuan	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	66
35	Perempuan	3	3	4	4	1	4	4	3	3	4	3	3	2	2	2	4	3	4	3	4	3	68
36	Perempuan	4	2	4	3	4	4	3	1	4	4	3	3	2	4	4	4	4	1	3	3	2	70
37	Perempuan	3	3	3	3	1	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	60
38	Perempuan	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	1	4	3	3	2	4	4	67
39	Laki-laki	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	60
40	Perempuan	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
41	Perempuan	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	63
42	Perempuan	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	66
43	Perempuan	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2	3	2	56
44	Perempuan	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
45	Perempuan	3	3	2	2	3	4	2	4	1	4	2	4	3	4	3	2	4	4	2	3	4	65
46	Perempuan	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	63
47	Perempuan	4	3	4	3	2	3	1	3	2	4	1	3	3	4	1	3	1	2	3	2	3	59
48	Perempuan	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	70
49	Perempuan	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	60
50	Perempuan	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	71
51	Perempuan	4	2	3	1	1	4	3	4	2	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	68
52	Laki-laki	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	59
53	Perempuan	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	63
54	Laki-laki	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	59
55	Laki-laki	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	1	3	4	2	2	3	4	2	4	3	64
56	Laki-laki	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	78
57	Perempuan	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	4	2	63
58	Perempuan	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	71

59	Laki-laki	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	2	57
60	Perempuan	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	64
61	Perempuan	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	68
62	Perempuan	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
63	Perempuan	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	69
64	Perempuan	4	2	4	3	3	4	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
65	Laki-laki	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	57
66	Laki-laki	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	53
67	Perempuan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	65
68	Laki-laki	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	2	4	3	72
69	Perempuan	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	68
70	Laki-laki	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	60
71	Laki-laki	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	75
72	Laki-laki	1	3	2	3	3	4	4	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	4	4	59
73	Perempuan	3	2	3	2	1	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4	2	2	2	4	4	4	59
74	Perempuan	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	66
75	Perempuan	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	70
76	Laki-laki	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	1	3	3	3	1	4	2	3	4	3	3	3	68
77	Perempuan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
78	Laki-laki	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	66
79	Perempuan	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	4	2	3	3	3	2	4	65
80	Laki-laki	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	2	1	2	2	2	64
81	Perempuan	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	63
82	Perempuan	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	77
83	Perempuan	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
84	Perempuan	3	4	4	3	3	2	4	3	2	3	1	4	3	4	3	4	1	3	3	2	2	3	64
85	Perempuan	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	72
86	Laki-laki	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	59
87	Laki-laki	2	4	2	4	1	4	1	4	4	4	1	3	1	1	1	3	4	4	4	1	4	2	59
88	Laki-laki	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	2	4	4	4	4	4	3	3	76
89	Perempuan	2	3	2	3	3	2	3	4	3	2	1	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	59

90	Perempuan	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	66
91	Perempuan	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	69
92	Laki-laki	4	3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	60
93	Laki-laki	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	60
94	Laki-laki	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	68
95	Perempuan	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	2	4	2	3	3	3	3	3	66
96	Laki-laki	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	65
97	Laki-laki	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	1	2	4	1	1	4	3	3	3	1	4	2	59
98	Perempuan	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	1	4	2	3	3	4	68
99	Perempuan	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	61
100	Perempuan	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	61
101	Perempuan	4	4	3	4	1	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	76
102	Perempuan	4	4	3	4	1	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	78
103	Perempuan	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	1	3	2	3	3	3	68
104	Perempuan	4	3	3	3	1	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	1	3	2	3	3	3	67
105	Perempuan	4	3	4	3	1	3	3	2	2	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	67
106	Perempuan	3	2	3	4	3	3	2	2	3	4	1	3	4	4	2	3	2	4	3	2	4	4	65
107	Perempuan	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	66
108	Perempuan	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	57
109	Perempuan	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	68
110	Perempuan	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	59
111	Perempuan	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	64
112	Perempuan	4	2	3	3	4	4	4	2	2	3	2	4	2	4	2	4	3	2	4	4	2	4	68
113	Laki-laki	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	60
114	Laki-laki	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	60
115	Laki-laki	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	73
116	Laki-laki	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	71
117	Laki-laki	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	60
118	Perempuan	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	72
119	Perempuan	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	64
120	Laki-laki	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	73

121	Laki-laki	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	2	2	3	2	4	2	2	3	2	3	3	60
122	Perempuan	3	3	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	70
123	Perempuan	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	66
124	Perempuan	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	60
125	Perempuan	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	57
126	Perempuan	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	4	4	3	3	3	65
127	Laki-laki	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	68
128	Laki-laki	3	3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	4	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	49
129	Perempuan	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	60
130	Laki-laki	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	4	2	3	1	3	60
131	Perempuan	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	60
132	Perempuan	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	59
133	Laki-laki	3	3	2	1	3	4	1	2	3	4	1	1	2	3	2	4	2	4	3	2	4	4	58
134	Perempuan	4	2	2	3	3	3	4	2	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	1	4	1	2	59
135	Perempuan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	1	2	3	3	3	3	2	3	58
136	Perempuan	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	60
137	Laki-laki	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	55
138	Perempuan	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	60
139	Perempuan	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	56
140	Laki-laki	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	60
141	Laki-laki	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	53
142	Laki-laki	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54
143	Laki-laki	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	68
144	Laki-laki	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	2	59
145	Perempuan	4	3	3	2	1	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	2	3	60
146	Perempuan	3	2	3	2	3	3	4	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	4	2	4	4	3	60
147	Laki-laki	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	4	2	4	2	3	3	3	58
148	Perempuan	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	58
149	Perempuan	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	59
150	Perempuan	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	60
151	Laki-laki	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	1	2	4	2	2	3	4	4	3	3	3	4	69

152	Laki-laki	2	3	2	1	1	1	4	1	1	1	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	59
153	Laki-laki	1	4	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	4	4	59
154	Laki-laki	4	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	2	3	3	2	2	1	59
155	Perempuan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	62
156	Perempuan	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	2	2	59
157	Laki-laki	1	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	59
158	Perempuan	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	1	1	2	1	2	1	3	2	2	2	3	45
159	Perempuan	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	70
160	Perempuan	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	59
161	Perempuan	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	59
162	Perempuan	2	3	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	59
163	Laki-laki	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	1	2	1	3	2	3	3	3	2	2	51
164	Laki-laki	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	1	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	59
165	Laki-laki	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	59
166	Perempuan	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	60

KECANDUAN GAME ONLINE

No	Jenis Kelamin	kgo1	kgo2	kgo3	kgo4	kgo12	kgo13	kgo15	kgo16	TOTAL
1	Laki-laki	2	3	1	2	1	1	1	1	12
2	Laki-laki	2	2	2	1	1	1	2	1	12
3	Perempuan	1	2	1	1	2	2	1	2	12
4	Perempuan	2	2	2	2	1	1	1	1	12
5	Laki-laki	1	2	1	2	1	1	2	2	12
6	Perempuan	1	2	1	1	2	2	1	2	12
7	Perempuan	2	2	1	1	2	1	1	2	12
8	Perempuan	2	3	1	1	2	1	1	1	12
9	Perempuan	1	2	1	1	2	2	1	2	12
10	Perempuan	3	2	1	1	1	1	2	1	12
11	Perempuan	2	2	1	2	1	1	2	1	12
12	Perempuan	4	1	1	1	1	1	2	1	12
13	Laki-laki	2	1	2	1	1	2	2	1	12
14	Perempuan	2	2	1	1	2	1	2	1	12
15	Perempuan	2	2	2	2	3	1	2	3	17
16	Perempuan	2	1	2	3	2	2	2	1	15
17	Perempuan	2	3	1	1	2	2	2	2	15
18	Laki-laki	2	3	2	3	2	2	1	1	16
19	Laki-laki	2	2	2	2	2	1	2	2	15
20	Perempuan	2	2	2	2	4	1	2	1	16
21	Perempuan	2	3	1	1	2	1	2	1	13
22	Perempuan	2	3	2	1	1	1	1	2	13
23	Perempuan	1	2	1	1	3	2	1	2	13
24	Perempuan	2	3	2	2	2	2	2	2	17

25	Perempuan	2	2	2	2	1	2	1	1	13
26	Laki-laki	2	2	2	2	2	2	2	2	16
27	Perempuan	3	2	2	3	2	2	1	1	16
28	Perempuan	2	2	2	2	2	2	2	2	16
29	Laki-laki	2	3	2	2	2	1	2	3	17
30	Perempuan	2	2	2	2	2	2	2	2	16
31	Perempuan	1	2	2	2	1	2	1	2	13
32	Laki-laki	3	2	3	2	2	2	3	2	19
33	Perempuan	3	3	2	2	2	2	3	2	19
34	Perempuan	3	3	1	2	2	1	3	2	17
35	Perempuan	2	3	2	1	2	1	2	2	15
36	Perempuan	2	3	1	3	3	1	1	2	16
37	Perempuan	3	2	2	3	2	2	3	2	19
38	Perempuan	4	3	2	2	2	1	1	1	16
39	Laki-laki	2	3	2	2	2	2	3	3	19
40	Perempuan	2	2	2	2	2	2	1	2	15
41	Perempuan	3	3	2	2	2	1	2	2	17
42	Perempuan	2	2	1	1	2	2	2	2	14
43	Perempuan	3	3	3	2	3	2	2	2	20
44	Perempuan	2	2	2	2	2	2	2	2	16
45	Perempuan	2	2	3	1	2	1	2	2	15
46	Perempuan	2	3	2	2	2	2	2	2	17
47	Perempuan	4	3	4	3	1	2	2	1	20
48	Perempuan	3	2	2	2	2	1	1	1	14
49	Perempuan	3	3	3	2	2	2	2	2	19
50	Perempuan	2	2	2	2	2	1	2	2	15
51	Perempuan	2	3	2	2	1	1	1	1	13

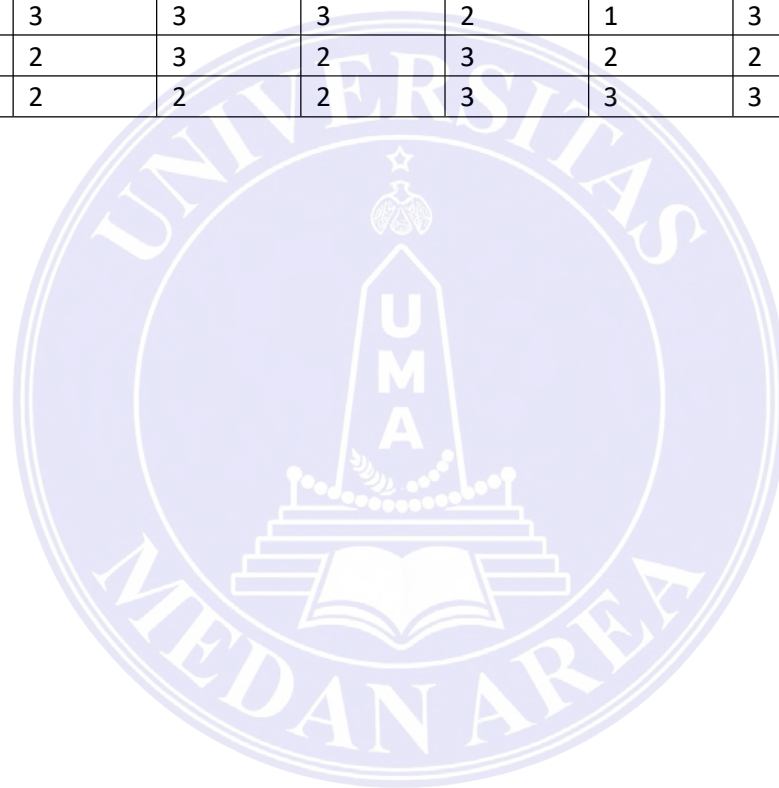
52	Laki-laki	3	3	2	3	2	2	2	2	19
53	Perempuan	2	2	1	2	2	2	1	1	13
54	Laki-laki	3	3	2	3	2	2	2	2	19
55	Laki-laki	3	3	3	2	1	1	3	1	17
56	Laki-laki	3	2	2	2	1	1	1	1	13
57	Perempuan	3	3	1	1	1	1	1	3	14
58	Perempuan	2	3	1	1	2	2	1	2	14
59	Laki-laki	3	3	3	3	2	2	2	2	20
60	Perempuan	2	2	2	2	2	2	2	2	16
61	Perempuan	2	3	1	1	2	2	2	2	15
62	Perempuan	2	2	2	2	2	2	1	1	14
63	Perempuan	3	2	2	2	2	1	2	2	16
64	Perempuan	2	4	2	2	1	1	2	1	15
65	Laki-laki	4	3	3	3	2	1	2	3	21
66	Laki-laki	3	3	3	3	2	2	2	1	19
67	Perempuan	2	2	2	2	2	2	2	2	16
68	Laki-laki	2	3	1	3	2	2	2	2	17
69	Perempuan	2	2	2	2	2	2	1	2	15
70	Laki-laki	3	3	2	3	2	2	2	2	19
71	Laki-laki	3	3	1	1	4	1	2	2	17
72	Laki-laki	3	2	3	2	2	2	3	2	19
73	Perempuan	3	3	4	3	2	2	2	1	20
74	Perempuan	2	2	2	2	2	2	1	2	15
75	Perempuan	1	3	1	1	2	2	1	4	15
76	Laki-laki	2	3	2	2	1	1	2	2	15
77	Perempuan	2	2	2	2	2	2	2	2	16
78	Laki-laki	2	2	2	2	2	2	2	2	16

79	Perempuan	3	2	2	2	3	2	2	2	18
80	Laki-laki	3	3	3	2	1	2	2	1	17
81	Perempuan	3	2	3	3	2	2	1	2	18
82	Perempuan	1	3	1	1	2	2	4	2	16
83	Perempuan	2	2	2	2	2	2	2	2	16
84	Perempuan	2	2	1	2	2	2	3	2	16
85	Perempuan	2	3	1	1	2	1	1	2	13
86	Laki-laki	3	3	2	3	2	2	2	2	19
87	Laki-laki	3	3	2	4	2	2	2	2	20
88	Laki-laki	3	3	1	1	3	1	1	1	14
89	Perempuan	3	3	3	3	1	2	3	2	20
90	Perempuan	3	3	2	2	2	2	1	1	16
91	Perempuan	3	2	2	2	2	2	1	2	16
92	Laki-laki	3	2	3	3	2	2	2	2	19
93	Laki-laki	3	2	2	2	3	2	3	2	19
94	Laki-laki	2	3	2	2	2	2	2	2	17
95	Perempuan	2	2	2	2	2	2	2	2	16
96	Laki-laki	2	2	1	2	2	1	2	1	13
97	Laki-laki	4	3	4	1	1	2	2	2	19
98	Perempuan	1	3	1	1	2	1	2	2	13
99	Perempuan	2	3	1	1	2	2	1	2	14
100	Perempuan	2	2	1	3	2	1	2	2	15
101	Perempuan	2	3	1	3	1	1	1	1	13
102	Perempuan	2	3	1	4	1	1	1	1	14
103	Perempuan	2	3	2	1	2	2	2	2	16
104	Perempuan	2	1	2	2	2	2	2	1	14
105	Perempuan	2	3	1	1	2	2	2	2	15

106	Perempuan	2	3	2	4	2	1	2	2	18
107	Perempuan	1	2	1	2	2	2	2	2	14
108	Perempuan	3	3	2	2	3	2	2	2	19
109	Perempuan	2	2	2	2	3	3	1	1	16
110	Perempuan	3	3	2	3	2	2	2	2	19
111	Perempuan	2	2	1	2	2	2	2	2	15
112	Perempuan	2	3	1	1	1	2	1	2	13
113	Laki-laki	3	3	2	3	2	2	2	3	20
114	Laki-laki	3	3	2	1	2	3	2	3	19
115	Laki-laki	2	2	1	2	2	2	1	1	13
116	Laki-laki	2	3	2	2	2	1	2	2	16
117	Laki-laki	3	3	2	3	2	2	3	2	20
118	Perempuan	3	3	1	2	2	2	2	2	17
119	Perempuan	2	3	2	2	2	2	2	2	17
120	Laki-laki	2	3	3	2	2	2	1	1	16
121	Laki-laki	3	3	2	3	2	2	2	2	19
122	Perempuan	2	2	2	2	2	1	1	2	14
123	Perempuan	2	3	1	2	3	2	1	3	17
124	Perempuan	3	3	2	3	2	2	3	2	20
125	Perempuan	3	1	2	1	1	2	2	1	13
126	Perempuan	3	4	2	3	2	1	1	4	20
127	Laki-laki	1	3	4	3	3	2	1	2	19
128	Laki-laki	3	3	1	1	3	2	4	2	19
129	Perempuan	2	3	2	2	3	3	2	2	19
130	Laki-laki	3	3	2	1	3	2	2	3	19
131	Perempuan	2	3	2	2	3	2	3	2	19
132	Perempuan	2	3	2	3	3	2	2	3	20

133	Laki-laki	4	3	2	1	2	1	3	3	19
134	Perempuan	3	4	2	3	3	1	2	2	20
135	Perempuan	3	3	2	4	3	2	2	4	23
136	Perempuan	3	3	3	3	2	2	2	2	20
137	Laki-laki	3	3	3	3	2	2	2	2	20
138	Perempuan	2	3	2	3	2	2	2	3	19
139	Perempuan	4	3	2	3	2	2	3	3	22
140	Laki-laki	3	3	3	2	2	2	2	2	19
141	Laki-laki	4	4	3	3	2	2	2	2	22
142	Laki-laki	3	3	3	3	2	2	3	4	23
143	Laki-laki	3	4	3	4	2	2	1	1	20
144	Laki-laki	3	4	2	3	2	2	3	1	20
145	Perempuan	3	3	2	2	2	2	2	3	19
146	Perempuan	2	4	3	3	3	2	2	1	20
147	Laki-laki	3	4	2	2	2	2	3	2	20
148	Perempuan	3	3	3	3	2	2	2	2	20
149	Perempuan	3	3	2	2	3	2	2	2	19
150	Perempuan	2	3	2	3	3	2	2	3	20
151	Laki-laki	4	1	3	4	1	2	3	1	19
152	Laki-laki	1	1	1	1	4	4	4	4	20
153	Laki-laki	3	3	3	3	2	2	3	2	21
154	Laki-laki	3	3	2	3	2	2	2	2	19
155	Perempuan	2	3	2	2	3	2	2	3	19
156	Perempuan	4	3	1	2	3	2	3	2	20
157	Laki-laki	1	3	2	3	3	2	2	3	19
158	Perempuan	4	4	4	4	3	2	4	4	29
159	Perempuan	2	3	2	3	3	2	3	1	19

160	Perempuan	2	3	2	2	3	2	2	3	19
161	Perempuan	3	3	2	2	3	2	2	2	19
162	Perempuan	2	3	1	2	4	1	3	3	19
163	Laki-laki	4	4	3	2	3	2	4	4	26
164	Laki-laki	4	3	3	3	2	1	3	2	21
165	Laki-laki	3	2	3	2	3	2	2	2	19
166	Perempuan	3	2	2	2	3	3	3	3	21



LAMPIRAN 3
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS



UJI VALIDITAS KONTROL DIRI

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Coefficient α (if item dropped)			Item-rest correlation		
	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
kd2	0.786	0.734	0.838	0.336	0.202	0.458
kd3	0.787	0.738	0.836	0.306	0.170	0.431
kd8	0.784	0.732	0.836	0.377	0.247	0.494
kd14	0.785	0.734	0.836	0.332	0.198	0.455
kd19	0.790	0.740	0.841	0.253	0.113	0.383
kd20	0.778	0.725	0.832	0.461	0.340	0.567
kd21	0.792	0.742	0.841	0.230	0.089	0.362
kd25	0.788	0.737	0.839	0.277	0.139	0.405
kd26	0.791	0.740	0.842	0.223	0.082	0.356
kd27	0.785	0.732	0.838	0.340	0.206	0.461
kd4	0.786	0.736	0.837	0.338	0.204	0.460
kd5	0.782	0.730	0.834	0.411	0.284	0.524
kd6	0.780	0.728	0.833	0.427	0.301	0.538
kd11	0.787	0.737	0.837	0.313	0.177	0.437
kd12	0.788	0.737	0.838	0.318	0.183	0.442
kd17	0.780	0.726	0.833	0.447	0.325	0.556
kd18	0.786	0.734	0.839	0.321	0.185	0.444
kd22	0.784	0.732	0.836	0.361	0.229	0.480
kd23	0.783	0.732	0.835	0.374	0.243	0.491
kd24	0.789	0.739	0.838	0.286	0.148	0.412
kd28	0.783	0.731	0.835	0.371	0.240	0.489
kd30	0.782	0.727	0.837	0.399	0.270	0.513

UJI RELIABILITAS KONTROL DIRI

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient α	0.793	0.025	0.744	0.843

UJI VALIDITAS KECANDUAN *GAME ONLINE*

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

<i>Item</i>	Coefficient α (if <i>item</i> dropped)			<i>Item-rest</i> correlation		
	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
kgo1	0.717	0.642	0.791	0.461	0.339	0.567
kgo2	0.710	0.634	0.786	0.491	0.374	0.593
kgo3	0.716	0.642	0.790	0.460	0.339	0.566
kgo4	0.712	0.634	0.791	0.476	0.357	0.581
kgo12	0.724	0.645	0.803	0.393	0.264	0.508
kgo13	0.734	0.656	0.811	0.347	0.213	0.467
kgo15	0.709	0.629	0.788	0.481	0.363	0.585
kgo16	0.722	0.648	0.796	0.404	0.276	0.517

UJI RELIABILITAS kecanduan *GAME ONLINE*

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient α	0.744	0.036	0.675	0.814

LAMPIRAN 4
UJI NORMALITAS



UJI NORMALITAS KONTROL DIRI

Assumption Checks

Uji Normalitas (*Shapiro-Wilk*)

Residuals	W	p
kontrol diri	0.977	.007

UJI NORMALITAS KECANDUAN *GAME ONLINE*

Assumption Checks

Uji Normalitas (*Shapiro-Wilk*)

Residuals	W	p
kecanduan <i>game online</i>	0.969	.001

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

LAMPIRAN 5
UJI HOMOGENITAS



UJI HOMOGENITAS

<i>Test of Equality of Variances (Levene's)</i>				
	F	df ₁	df ₂	p
kontrol diri	4.788	1	164	.030

<i>Test of Equality of Variances (Levene's)</i>				
	F	df ₁	df ₂	p
kecanduan <i>game online</i>	0.237	1	164	.627



LAMPIRAN 6
UJI HIPOTESIS MANN-WITHNEY



Hasil Uji *Mann–Whitney U* Kontrol Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Laki-laki	58	70,54	4.091,50
Perempuan	108	90,46	9.769,50
Statistik Uji			Nilai
<i>Mann–Whitney U</i>			2.380,500
Asymp. Sig. (2-tailed)			0.011



LAMPIRAN 7
SURAT IZIN DAN SELESAI PENELITIAN





UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 2049/FPSI/01.10/VI/2025

12 Juni 2025

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu
Kepala Sekolah
Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Medan
di -
Tempat

Dengan hormat,
Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Medan** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama	: Rizky Ardana Dalimunthe
Nomor Pokok Mahasiswa	: 208600231
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **"Perbedaan Kontrol Diri Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Remaja yang Mengalami Kecendrungan Kecanduan Game Online di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Medan."** Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Medan**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Bapak **Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog**.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

/A.n Dekan,
Wakil Bidang Penjamin Mutu Akademik
& Gugus Jaminan Mutu



Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip



