

**HUBUNGAN KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN
GAME ONLINE PADA GEN Z DI KOMUNITAS GAME
ONLINE SORONG PAPUA BARAT DAYA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi
Pada Program Studi Psikologi



Oleh :

Novita Indriyani Cornelia Galandjindjinay
147320121009

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI BISNIS DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN GAME ONLINE
PADA GEN Z DI KOMUNITAS GAME ONLINE SORONG PAPUA BARAT DAYA**

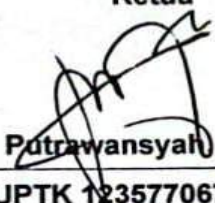
Dipersiapkan dan Disusun Oleh:

NOVITA I. C. GALANDJINDJINAY
147320121009

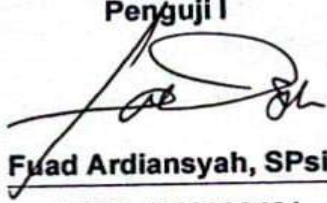
Telah Dipertahankan di depan dewan penguji
Pada Tanggal 19 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji

Ketua


Putrawansyah M.Psi.
NUPTK 1235770671130303

Penguji I

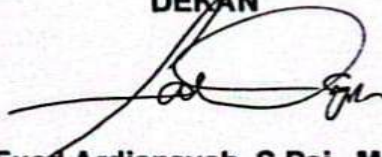

Fuad Ardiansyah, SPsi., M.Si.
NIDN 1419099401

Penguji II


Syafira Putri Ekayani, M. Psi., Psikolog
NIDN 1430118901

Skripsi ini telah Diterima dan Disahkan sebagai salah satu
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 19 Juni 2026

DEKAN


Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si.
NIDN 1419099401

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	vii
MOTTO.....	viii
KATA PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK	xii
PENDAHULUAN	1
Latar Belakang.....	1
Tinjauan Pustaka.....	10
Hipotesis	17
METODE	18
Pendekatan/ Desain Penelitian.....	18
Subjek Penelitian.....	18
Etika Penelitian.....	19
Metode Pengumpulan Data.....	20
Analisis Data.....	25
HASIL	27
DISKUSI	35
KESIMPULAN	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

1. Tabel Blueprint Skala Kecanduan Game Online (sebelum try out)	22
2. Tabel Blueprint Skala Kecanduan Game Online (setelah try out)	23
3. Tabel Blueprint Kontrol Diri (sebelum try out)	24
4. Tabel Blueprint Kontrol Diri (setelah try out)	25
5. Tabel Biografi Jenis Kelamin	27
6. Tabel Biografi Usia	27
7. Tabel Biografi Pendidikan	28
8. Tabel Biografi Status Bekerja	28
9. Tabel Biografi Jenis Game Yang Dimainkan	28
10. Tabel Biografi Lama Memainkan Game	29
11. Tabel Biografi Durasi Bermain Game Per-Hari	29
12. Tabel Hasil Uji Hubungan Data Demografi Terhadap Kecanduan Game Online	30
13. Tabel Hasil Uji Deskriptif Statistik	31
14. Tabel Hasil Frekuensi Kecanduan Game Online (Y)	32
15. Tabel Hasil Frekuensi Kontrol Diri (X)	32
16. Tabel Hasil Uji Normalitas	33
17. Tabel Hasil Uji Linearitas	33
18. Tabel Hasil Uji Hipotesis	34

DAFTAR GAMBAR

1. Model Kerangka Berpikir	17
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

1. Tabel Isaac dan Michael	52
2. Data Demografi.....	53
3. Inform Consent	54
4. Blueprint Skala Kontrol Diri (sebelum try out)	55
5. Skala Kontrol Diri (sebelum try out)	55
6. Blueprint Skala Kecanduan Game Online (sebelum try out)	57
7. Skala Kecanduan Game Online (sebelum try out)	57
8. Aiken'V Variabel Kontrol Diri	60
9. Aiken'V Variabel Kecanduan Game Online	61
10. Hasil Uji Validitas Instrumen Kontrol Diri	62
11. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kontrol Diri.....	62
12. Hasil Uji Validitas Instrumen Kecanduan Game Online	63
13. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kecanduan Game Online	64
14. Blueprint Skala Kontrol Diri (Setelah Try Out)	64
15. Skala Kontrol Diri (setelah try out)	64
16. Blueprint Skala Kecanduan Game Online (setelah try out)	65
17. Skala Kecanduan Game Online (setelah try out)	66
18. Hasil Uji Deskriptif Statistik.....	67
19. Hasil Frekuensi Kontrol Diri	67
20. Hasil Frekuensi Kecanduan Game Online.....	68
21. Hasil Uji Normalitas.....	68
22. Hasil Uji Linearitas	68
23. Hasil Uji Hipotesis	68
24. Tabulasi Data Kontrol Diri	69
25. Tabulasi Data Kecanduan Game Online	74
26. Surat Keterangan Expert Judgment	80
27. Surat Izin Penelitian	83
28. Surat Cek Plagiasi.....	84
29. Hasil Uji Crosstabulation dan Chi-Square Data Demografi Jenis Kelamin.....	85
30. Hasil Uji Crosstabulation dan Chi-Square Data Demografi Usia.....	86

31. Hasil Uji Crosstabulation dan Chi-Square Data Demografi Status Pendidikan	87
32. Hasil Uji Crosstabulation dan Chi-Square Data Demografi Status Bekerja.....	88
33. Hasil Uji Crosstabulation dan Chi-Square Data Demografi Jenis Game Yang Dimainkan.....	89
34. Hasil Uji Crosstabulation dan Chi-Square Data Demografi Lama Bermain Game	90
35. Hasil Uji Crosstabulation dan Chi-Square Data Demografi Durasi Bermain Game	91

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novita Indriyani Cornelia Galandjindjinay

NIM : 147320121009

Prodi : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul "Hubungan Knntrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Gen Z Di Komunitas Game Online Sorong Papua Barat Daya" ini secara keseluruhan adalah h,asil penelitian saya, dan tidak terdapat tulisan yang merupakan hasil plagiasi dari tulisan orang lain kecuali bagian kutipan yang telah disebutkan sumbernya dalam naskah.

Jika di kemudian hari ternyata pernyataan saya ini tidak benar, maka saya sanggup menerima segala sanksi seusai dengan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Sorong, 27 Juli 2026

Yang Menyatakan



Novita I. C. Galandjinjinay

NIM 147320121009

MOTTO

“Dan apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimanya”

Matius 21:22

“Set Your Heart Ablaze”

- Kyojuro Rengoku -

“Change Is Inevitable. Instead Of Resisting It, You’re Better Served Simply Going With The Flow.”

- Shunsui Kiyoraku -

KATA PERSEMBAHAN

Dengan rasa penuh syukur, terimakasih kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala kekuatan yang telah engkau berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dan gelar sarjana ini

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada Alm. Ayah dan Alm. Ibu tercinta, yang semasa hidupnya telah memberikan kasih sayang, doa, pengorbanan, dan pelajaran hidup yang menjadi bekal dalam perjalanan saya sampai detik ini. Sekalipun tidak lagi berdiri di sisi saya dan menemani saya wisuda, cinta dan kenangan yang telah diberikan akan selalu hidup dalam hati saya.
2. Kepada Keluarga tercinta, khususnya kakak-kakak dan adik saya (Mbak Nur, Kak Lussy, Kak Fidel dan Glen) yang telah menjaga, merawat, membimbing, dan memberikan dukungan secara moral maupun material selama perjalanan hidup dan Pendidikan saya. Terima kasih banyak-banyak atas kasih sayang, perhatian, pengorbanan, serta semangat yang selalu diberikan sehingga saya dapat menyelesaikan Pendidikan sampai tahap ini. Terima kasih yang sangat banyak juga karena telah menjadi orang tua bagi saya setelah ayah dan ibu meninggal.
3. Kepada dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan arahan, membantu, membimbing hingga saya bisa sampai pada tahap ini. Ucapan banyak terima kasih kepada Ibu Syafira Putri Ekayani, M. Psi., Psikolog, karena telah meluangkan waktu untuk membimbing dan membantu saya dalam membuat skripsi ini.
4. Kepada sahabat "6Misul" (Basyiroh, Hilyatul, Eka, Lita, Yenni) karena memberikan dukungan, semangat, bantuan, serta menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah dalam berbagai situasi. Terima kasih banyak telah menemani perjalanan ini, baik dalam suka maupun duka, sehingga saya mampu melewati berbagai rintangan hingga menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada teman-teman "Rumah" (Ika, Sukma, Ida, Salsa, Aisyah) yang selalu meluangkan waktu untuk membantu, mendengarkan, serta menjawab berbagai pertanyaan saya selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih banyak karena sangat sabar menghadapi kebingungan, keluh kesah, dan banyaknya pertanyaan yang sering saya lontarkan. Dukungan dan bantuan yang kalian berikan menjadi salah satu alasan saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dan kepada diri sendiri, terima kasih karena bertahan sejauh ini, berjuang, menangis, dan tidak menyerah hingga dapat menyelesaikan salah satu tahap penting dalam kehidupan ini. Begitu luar biasanya perjalanannya, berkali-kali jatuh, berkali-kali menangis, berkali-kali patah namun dapat terus bangkit, terima kasih untuk diri sendiri yang luar biasa.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala kasih, penyertaan, berkat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online* pada Gen Z di komunitas *Game Online* Sorong, Papua Barat Daya”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi.

Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa memberikan kesehatan, kekuatan, dan penyertaan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih karena masih diberikan kesempatan untuk terus melangkah melanjutkan perjalanan ini.
2. Bapak Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Humaniora, yang telah memberikan dukungan selama proses perkuliahan yang telah memberikan dukungan selama proses perkuliahan
3. Putrawansyah, S.Psi. M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang telah memberikan arahan, dukungan dan semangat selama penyusunan skripsi.
4. Ibu Syafira Putri Ekayani, M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, saran, dukungan dan bantuan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Adinda Sofia, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, saran, dan dukungan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, dan pembelajaran yang sangat berharga selama peneliti melakukan perkuliahan.
7. Kedua orang tua penulis, Laurens Galandjindjinay (Alm) dan Christine Lasmie (Alm), kepada beliau berdua skripsi ini dipersembahkan. Terima kasih sekalipun tidak dapat menemani setiap langkah penulis tapi kasih sayang dalam membesarkan dan membimbing penulis sampai akhir hayat sehingga penulis bisa terus berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita. Kesuksesan dan segala hal baik kedepannya akan penulis dapatkan adalah untuk kalian berdua.

8. Saudara-saudara penulis, Mba Nurhayati, Kak Lusiane Priscilla Galandjindjinay dan Kak Stevan Fidel R. M. Galandjinjinay terima kasih karena telah percaya pada mimpi-mimpi penulis, kalian merupakan panutan dan yang terbaik penuli sejak bayi. Terima kasih karena menjadi pengganti orang tua yang luar biasa, memberikan dukungan, motivasi, kasih sayang, doa dan perhatian. Adik C. N. Glen Galandjindjinay terima kasih karena selalu menjaga penulis dan membantu penulis ketika kesusahan.
9. Sahabat-sahabat penulis, Nur Basyirah Khoriyah, Hilyatul Aulia, Lita Widiarti, Eka Zahra N., Yenni Vivin Nurhayati, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, bantuan, serta bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi, membantu penulis selama proses penyusunan skripsi dan menyemangati penulis.
10. Teman-teman dekat penulis dari semester satu, Ika Retno, Susi Sukma, Nurwahidah, Nuhanifah Nadjla Salsabila, Yustina Aisyah, terima kasih karena selalu membantu penulis sejak semester hingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
11. Ibu Bapak dosen PPG, Ibu Syams Kusumaningrum, M.Pd.I., Ibu Dr. Henny Sri Astuti, M.Pd., Ibu Anis Alfian Fitriani, M.Pd., Ibu Surhatini Sumadi, M.Pd., Pak Aan, Bapak Dr. Teguh Yuliandri Putra, M.Pd, rekan-rekan kerja di PPG Nurhanifah najla asiilah salsabila, Sindi Puji Rahayu, dan Shinta Notari Ramadani Putri yang membantu bertukar pikiran, berdiskusi, memberikan saran dan dukungan dalam menyelesaikan penelitian ini dan diberi kesempatan emas untuk bekerja bersama PPG UNIMUDA.
12. Seluruh responden penelitian dan komunitas *game online* di Sorong, Papua Barat Daya yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan dalam penyelesaian penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan karya ilmiah ini di masa yang akan datang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

HUBUNGAN KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN GAME ONLINE PADA GEN Z DI KOMUNITAS GAME ONLINE SORONG PAPUA BARAT DAYA

Novita Indriyani Cornelia Galandjindjinay

Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Email: Novitagalandjindjinay@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital yang pesat menjadikan *game online* sebagai salah satu hiburan yang banyak diminati, terutama oleh Generasi Z. Intensitas bermain yang tinggi, khususnya pada komunitas *game online*, dapat meningkatkan risiko kecanduan. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam menekan kecenderungan tersebut adalah kontrol diri. Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengatur dorongan, waktu, dan perilaku bermain sehingga dapat mengurangi risiko keterlibatan berlebihan dalam aktivitas *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada Generasi Z di komunitas *game online* Sorong, Papua Barat Daya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 202 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kontrol diri berdasarkan aspek Tangney, Baumeister, dan Boone serta skala kecanduan *game online* berdasarkan aspek Chen dan Chang. Analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan terdapat nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi -0,505. Hasil ini juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan *game online*. Maka semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah tingkat kecanduan *game online*. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri berperan sebagai faktor protektif dalam mengurangi kecenderungan kecanduan *game online*.

Kata kunci: *Generasi Z, kecanduan game online, komunitas game online, kontrol diri*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi telah membawa perubahan yang signifikan dalam segala aspek kehidupan manusia. Salah satu bentuk perkembangan teknologi dapat dilihat dengan hadirnya internet. Internet menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dikarenakan setiap kegiatan manusia sendiri berhubungan dengan internet tersebut. Mulai dari jejaring sosial, *browsing*, *internet messaging*, mendapatkan berita terkini, jual beli, *video streaming*, bahkan untuk bermain *game* (APJII, 2015).

Game online adalah permainan dengan jaringan internet dan memungkinkan adanya interaksi antara satu orang dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia *virtual* Young dalam (Trisnani & Wardani, 2018). Kim (2002) *game* adalah permainan yang dapat dimainkan banyak orang pada waktu yang sama melalui jaringan komunikasi online atau internet. *Game online* ini menjadi bentuk hiburan yang populer yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pemain (Shen & Williams dalam Teng 2014). *Game online* mempunyai perbedaan yang sangat besar dengan *game* lainnya, yaitu pemain *game* tidak hanya dapat bermain dengan orang yang berada langsung di sebelahnya namun juga dapat bermain dengan beberapa pemain lain di lokasi lain di belahan bumi lain (Young, 2009).

Pada awalnya agar dapat memainkan sebuah *game online* seseorang harus menggunakan PC (*personal computer*) atau seseorang harus pergi ke warnet (warung internet) yang menyediakan fasilitas *game online* (Widiastuti, 2019). Namun dengan berkembangnya teknologi seseorang dapat memainkan *game online* melalui *smartphone*, hal ini memudahkan pengguna untuk dapat mengakses *game* dimana saja dan kapan saja. Melalui hal tersebut dapat dijumpai fenomena dimana seseorang memainkan game tanpa mengenal waktu. *Game online* saat ini dimiliki dan digunakan oleh berbagai kalangan, terkhususnya pada kalangan remaja yang memiliki sebutan sebagai Generasi Z.

Karl Mannheim melalui *The Problem of Generations* dipandang sebagai salah satu tokoh kunci yang mempopulerkan analisis generasi dalam sosiologi, khususnya melalui konsep lokasi generasi dan unit generasi, yang hingga kini masih menjadi rujukan dalam kajian generasi modern (Çakır & Azman, 2022; [NASEM], 2020). Ia menekankan bahwa orang-orang yang lahir di periode sama akan mengalami peristiwa sejarah besar bersama, sehingga membentuk identitas kolektif. Generasi sendiri memiliki tujuh urutan, yaitu Generasi GI atau *The Greatest Generation* yang lahir dari tahun 1901-1927, generasi kedua *The Silent Generation* atau Generasi Pendiam yang lahir 1928-1945, generasi ketiga Generasi *Baby Boomer* yang lahir dari tahun 1946-1964, generasi keempat Generasi X yang lahir dari tahun 1965-1980, generasi kelima Generasi Milenial yang lahir dari tahun 1981-1996, generasi keenam Generasi Z yang lahir tahun 1997-2012, dan generasi ketujuh Generasi *Alpha* yang lahir dari tahun 2013-2024 (Milagsita, 2024).

Generasi Z adalah mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, sehingga usianya saat ini berkisar antara 12 hingga 27 tahun. Rentang tahun ini adalah yang paling umum digunakan oleh berbagai lembaga, seperti *Pew Research Center* (2019) dan Badan Pusat Statistik (2025). Generasi Z mulai mengenal internet seiring dengan usia mereka. Media sosial telah dikenalkan sejak mereka masih kecil. Oleh karena itu, mereka juga dijuluki sebagai generasi internet atau disebut juga *iGeneration* (Putra, 2016).

Menurut Jean Twenge (2017), Generasi Z atau *iGen* adalah generasi yang lahir setelah tahun 1995 hingga sekitar tahun 2012 dan merupakan generasi pertama yang tumbuh sepenuhnya di era internet, *smartphone*, dan media sosial. Generasi ini memiliki karakteristik yang sangat dekat dengan teknologi digital dan teknologi menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Twenge menjelaskan bahwa generasi Z cenderung untuk lebih banyak berinteraksi melalui media digital/online dibandingkan secara langsung, serta memiliki ketergantungan yang tinggi pada perangkat teknologi. Menurut Twenge (2017), generasi z atau *iGen* adalah generasi yang tumbuh dalam lingkungan digital, terutama semenjak meluasnya penggunaan *smartphone* dan media sosial. Kondisi ini memberikan pengaruh pada pola interaksi sosial, aktivitas harian, dan kondisi psikologis remaja. Karena

itu generasi z merupakan kelompok yang relevan untuk dikaji dalam penelitian tentang penggunaan teknologi digital, termasuk *game online*.

Segala hal yang dilakukan oleh generasi Z biasanya berhubungan dengan dunia maya. Dengan dibantu oleh perkembangan teknologi, mereka dapat melakukan semua kegiatan dalam satu waktu (*multitasking*) dibandingkan generasi-generasi sebelumnya (Apaut & Suparman, 2021). Penelitian yang dilakukan Bencsik & Machova (2016) membuktikan terdapat perbedaan yang nyata antara generasi Z dengan kelompok generasi lain, dengan faktor utama yang membedakan adalah kemampuan dimana orang-orang generasi Z lebih menguasai bidang informasi serta teknologi, dikarenakan hal ini sudah menjadi bagian yang penting dalam keseharian mereka.

Melalui survey internet APJII 2025 pengguna internet di Indonesia terus meningkat dari setiap tahunnya, di tahun 2023 pengguna internet berkisar 215 juta jiwa, di tahun 2024 pengguna internet berkisar 221 juta jiwa dan di tahun 2025 pengguna internet mencapai 229 juta jiwa dari total penduduk Indonesia 287,6 juta jiwa yang menjadikan 80,66% populasi di Indonesia menggunakan internet (APJII, 2025). Berdasarkan survey tersebut juga ditemukan persentase kelompok generasi penggunaan internet di Indonesia, yaitu Gen Z (1997-2012) dengan total kontribusi 25,54% dan total penetrasi 89,12%, Gen Milenial (1981-1996) dengan total kontribusi 25,17% dan total penetrasi 87,80%, Gen *Alpha* (2013-2024) dengan total kontribusi 23,19% dan total penetrasi 79,73%, Gen X (1965-1980) dengan total kontribusi 18,15% dan total penetrasi 79,48%, Gen *Baby Boomer* (1946-1964) dengan total kontribusi 7,53% dan total penetrasi 59,40%, *The Silent Generation* atau *Pre Baby Boomer* (1928-1945) dengan total kontribusi 0,43% dan total penetrasi 20,88%.

Melalui data tersebut dapat disimpulkan bahwa generasi Z adalah generasi dengan penggunaan internet terbanyak hal ini juga selaras dengan pernyataan Putra (2016) bahwa Generasi Z merupakan generasi internet. Generasi Z, yang lahir antara 1997 dan 2012 (Stillman, 2023), adalah generasi yang telah terbiasa dengan teknologi dan dikenal sebagai generasi digital (Harrispoll, 2020). Generasi ini dikenal dengan ketergantungannya yang tinggi terhadap teknologi (Noordiono, 2018). Menurut laporan dari Newzoo, Generasi Z memiliki

persentase tertinggi dalam bermain *video game*, dengan 81% dari mereka menghabiskan rata-rata 7 jam 20 menit dalam seminggu untuk bermain. Generasi Milenial menempati posisi kedua dengan persentase 77% dan rata-rata waktu 6 jam 50 menit per minggu (Wicaksana, 2021).

Banyaknya individu yang memainkan *game online* secara *global* dapat dilihat melalui data dari *Exploding Topics*, pada tahun 2024 terdapat 3,32 miliar *gamer* diseluruh dunia dan 3,09 miliar di antaranya merupakan pemain *video game* yang aktif (Exploding Topics, 2024). Selain itu terdapat juga pemain *esport* atau atlet *esport* yang merupakan pemain *video game* yang berkompetisi secara *professional*. Tercatat terdapat 10 negara yang memiliki banyak pemain *esport* dengan total 14.132 pemain, di antaranya berasal dari Amerika Serikat, China, Brazil, Korea Selatan, Perancis, Jerman, Australia, Jepang, Rusia, dan Inggris. Sedangkan berdasarkan wilayah, pemain *game online* paling besar berada di wilayah Asia dengan total 1,48 miliar disusul dengan wilayah Eropa 715 Juta, Amerika Latin 420 juta, Amerika Utara 285 Juta, Inggris Utara 168 juta, Afrika Sub-Sahara 144 juta dan Oceania 32 juta.

Berdasarkan gender terdapat 1,7 miliar *gamer* pria dan 1,39 miliar untuk *gamer* perempuan di seluruh dunia. Menurut data terbaru, 80% *gamer* berusia di atas 18 tahun hal ini setara dengan 2,47 miliar *gamer* dewasa dan 618 juta *gamer* berusia di bawah 18 tahun. Pemain *game online* ini juga dibedakan melalui jenis *game* yang dimainkan, paling banyak adalah *game* kasual 1,95 miliar, *game* aksi 1,21 miliar, *game* tembak-menembak 1,21 miliar, *game* balap 1,14, *game* keluarga 1,02 miliar dan *game* petualangan 0,96 miliar.

Berdasarkan data di Indonesia melalui Statista.com (2022), terhitung hingga 185 juta pemain *game mobile online* yang ada di Indonesia, dengan *game* yang paling banyak dimainkan adalah *PUBG Mobile (PlayerUnknown's Battlegrounds)*, *Mobile Legends: Bang Bang*, dan *Free Fire*. Sebagian besar *gamer* di Indonesia memainkan *game* seluler, sehingga ini menjadikan Indonesia sebagai pasar *game* terdepan dengan jumlah *game* seluler terbanyak dibandingkan negara lain di Kawasan negara Asia Tenggara. Seiring dengan popularitasnya *game online* di Indonesia, *streaming game* juga semakin diminati baik dari *gamer* sendiri dan penonton. Sebuah studi dari *goodstats* juga mengungkapkan bahwa *video*

game termasuk jenis konten video yang sering dikonsumsi masyarakat Indonesia. Melalui hasil survei Independen GNFI *Batch 7* (Survei bagaimana perilaku masyarakat dalam mengonsumsi konten video di media sosial 2024) yang menyatakan konten video *gaming* memasuki urutan ke 6 dengan total 6,37% (Muhammad Rafi Ulwany, 2024).

Di Sorong Papua Barat Daya sendiri juga memiliki pemain-pemain *game* aktif yang bahkan mengikuti turnamen yang diadakan oleh ESI (*Esport Indonesia*) Papua Barat Daya, ESI sendiri merupakan induk organisasi bagi olahraga *esport* di Indonesia. Pada tahun 2023 ESI Papua Barat Daya membuat sebuah perlombaan '*Esport Championship Positive Zone*' dan diikuti oleh 346 *player* (KabarBaru, 2023). Di tahun yang sama ESI Papua Barat Daya membuat perlombaan '*Esport Tournament PUBG Mobile dan Mobile Legend*' perlombaan tersebut digelar dalam rangka memperingati hari Otsus ke-22 dan HUT ke -1 Papua Barat Daya. Dalam perlombaan tersebut masing-masing jenis lomba diisi oleh 32 tim dengan *Mobile Legend 5 player* dan *PUBG Mobile 4 player* (Radar Sorong, 2023; Instagram ESI Papua Barat Daya, n.d.). Di tahun berikutnya UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Unimuda *Esport* membuat perlombaan *esport 'Royal Rumble Esport Cup'* dan diikuti oleh 500 lebih *player* (Instagram Unimuda *Esport*, 2024). Di tahun yang sama ESI Papua Barat Daya kembali membuat perlombaan '*Esport Championship Positive Zone Season 2*' dan diikuti oleh 482 *player* (Tribun Sorong, 2024). Melalui data di atas dapat dilihat bahwa pemain *game* di seluruh dunia, Indonesia, dan bahkan Sorong Papua Barat Daya sendiri sangat banyak jumlahnya, tentu menjadi kesadaran bagi kita untuk dapat mengontrol perilaku bermain *game* yang berlebihan tersebut agar seseorang tidak kecanduan bermain *game online*.

Selain meningkatnya jumlah pemain *game online*, maka saat ini banyak terbentuk komunitas *game online* sebagai wadah bagi para pemain. Komunitas *game online* adalah kelompok sosial yang dibentuk dari individu-individu yang memiliki minat, tujuan, dan aktivitas yang sama dalam bermain *game online*. Pada komunitas ini, para anggota saling berinteraksi, berbagi pengalaman, strategi, serta membangun hubungan sosial melalui aktivitas bermain bersama. Menurut Ducheneaut dan Moore (2004), komunitas *game online* terbentuk melalui interaksi sosial yang intens di dalam lingkungan virtual yang memungkinkan pemain

membangun kerja sama, identitas kelompok, dan hubungan sosial yang berkelanjutan. Menurut Kowert dan Oldmeadow (2013), keterlibatan dalam komunitas game dapat memperkuat hubungan sosial antar pemain karena adanya interaksi yang berulang dan rasa memiliki terhadap kelompok.

Menurut Martanto (2014), terdapat faktor yang mempengaruhi seseorang bermain *game online*, yaitu ciri khas (*salience*), penggunaan yang berlebihan (*excessive use*), pengabaian pekerjaan (*neglect to work*), antisipasi (*anticipation*), mengabaikan kehidupan sosial (*neglect to social life*) dan ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*). Dan menurut Lemmens (2009), menjelaskan bahwa terdapat 7 aspek yang dapat dilihat pada perilaku kecanduan *game online*, yaitu: (aspek *salience*), (aspek *tolerance*), (aspek *mood modification*), (aspek *withdrawal*), (aspek *relapse*), (aspek *conflict*), (aspek *problem*).

Salah satu dampak bagi mereka yang sering bermain *game online* tanpa mengenal waktu membuat individu menjadi kecanduan *game online*. Secara umum kecanduan dapat didefinisikan sebagai kompulsi yang tidak bisa dikontrol untuk mengulangi satu bentuk tingkah laku tanpa memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada diri remaja (Rosna, 2012). Young (2009) yang menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan dalam bermain *game*). Dalam DSM V tidak secara resmi memasukkan “kecanduan internet” sebagai gangguan, tetapi mengusulkan gangguan permainan internet (*Internet Gaming Disorder - IGD*) sebagai kondisi memerlukan penelitian lebih lanjut. Young mengganti kata “*substans*” dengan kata “internet” dalam analisis tentang kecanduan internet. Pada laporan *International Classification of Diseases* (ICD-11) edisi ke 11 memasukan kecanduan *game* sebagai salah satu penyakit terdaftar oleh WHO (Kim et al., 2022). Lemmens (2009) mendefinisikan kecanduan *game* sebagai penggunaan berlebihan dan kompulsif pada *video game* atau *game* komputer yang mengakibatkan masalah interaksi sosial dan atau emosional. Ulfa (2017) mengemukakan bahwa kecanduan *game online* merupakan kondisi seseorang yang memiliki kebiasaan kuat dan terikat sehingga tidak dapat lepas dari bermain *game online*, dari waktu ke waktu sehingga mengalami penambahan waktu dalam bermain.

Smart (Prasetiawan, 2016) mengemukakan bahwa salah satu ciri kecanduan *game online* adalah memainkan *game online* selama 14 jam per minggu dan hanya satu *game* saja dimainkan. Individu yang mengalami kecanduan *game online* dapat memberikan dampak negatif baik secara akademik, fisik, psikologis, sosial moral, dan lainnya (Syahrul, Wiharjo, & Bahri, 2024). Menurut Solikhah (2018) mendefinisikan kecanduan *game online* sebagai gangguan kontrol terhadap hasrat atau keinginan bermain *game online* secara berlebihan sehingga menimbulkan ketidakberdayaan atau ketidakmampuan untuk menghentikan aktivitas *game online* yang pada akhirnya mengganggu aktivitas seseorang. Menurut Adiningtias (2017) mengungkapkan bahwa karakteristik kecanduan *game online* antara lain individu sering bermain *game online* seharian, sering bermain dalam jangka waktu yang lama, bermain *game online* hanya demi kesenangan pribadi, cenderung seperti tak kenal lelah dan mudah tersinggung saat dilarang ketika bermain *game*. Dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* merupakan hal yang buruk bagi individu, seseorang tidak dapat mengontrol perilaku mereka dalam bermain *game*, seseorang akan terobsesi untuk terus memainkan *game* tanpa henti. Selain itu seseorang yang kecanduan *game online* akan menerima kerugian secara akademik, fisik hingga psikologis dan kecanduan ini juga akan mengganggu fokus individu dalam kesehariannya.

Tidak terdapat larangan untuk seseorang agar tidak memainkan *game online*, namun penggunaan berlebihan hingga mengalami kecanduan tentu merupakan hal yang buruk bagi seseorang. Hal ini dibuktikan dari berita (Kompas.com, 2019), terdapat anak remaja yang mengalami gangguan jiwa karena diperkirakan mengalami kecanduan *game online*. Dalam kasus itu terdapat 8 remaja yang mengalami gangguan jiwa karena terlalu sering bermain *game online*, karena itu remaja-remaja tersebut harus dirawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Amino Gondohutomo Kota Semarang. Kejadian lain terjadi di Kabupaten Asahan Sumatera Utara pada 10 September 2019 (Kompas.com, 2019), seorang pelajar bernama Surya berusia 19 tahun menjadi buta karena terlalu sering bermain *game online*. Awalnya mata subjek berwarna merah namun tidak merasakan, keesokan harinya pandangan mulai menggelap dan diduga karena kebanyakan bermain *game online*. Penelitian yang dilakukan oleh Griffiths

(2009), pemain *game* mengorbankan aktivitas lain untuk dapat bermain *game*, mereka mengorbankan waktu dan hobi lainnya, mengorbankan waktu tidur, bekerja maupun belajar. Berdasarkan kejadian di atas, seseorang yang bermain *game* tidak dapat mengontrol keinginan mereka untuk bermain *game* dan berdampak juga pada kesehatan fisik maupun psikologis seseorang karena itu dibutuhkan kontrol diri bagi setiap individu untuk menghindari hal buruk atau merugikan bagi individu itu sendiri.

Kontrol diri yaitu kemampuan seseorang dalam sensitivitas membaca kondisi dirinya dan lingkungan disekitarnya, dan kemampuan untuk dapat melakukan kontrol terhadap perilaku yang cocok dengan kondisi dan situasi (Harahap, 2017). Kontrol diri juga bisa dianggap sebagai suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk merancang, mengarahkan, mengatur serta mengarahkan perilaku sehingga menghasilkan konsekuensi positif (Ghufron, 2017). Menurut Averill (dalam Ghufron, 2017) menyatakan bahwa kontrol diri dapat dibagi lagi menjadi 3 aspek yaitu *cognitive control* (kontrol kognitif), *behavioral control* (kontrol perilaku) serta *decision control* (kontrol keputusan).

Dalam konteks bermain *game online* kontrol diri memegang peranan penting dalam mengatur dan mengendalikan seseorang, saat seseorang bermain *game*. Hal ini dibuktikan dari jurnal “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online* pada Remaja SMA X” oleh (Zaenatul Huda 2021). Hasil dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja di SMA X yang memiliki kontrol diri rendah akan lebih mudah mengalami kecanduan *game online* ($r = -0,646$, $p = 0,000$). Jurnal lain yang dibuat oleh (Rudianto, Aspin, & Pambudhi 2020) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Game Online* Pada Dewasa Awal Di Desa Mondoke” menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*, yakni nilai signifikansi sebesar 0,002 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa apabila tingkat kontrol diri seseorang rendah maka peluang seseorang terkena kecanduan *game online* semakin besar, dengan nilai koefisien korelasi negatif sebesar -0,437. Berdasarkan riset yang ditemukan oleh Puspita dan Mulyana (2018) tentang korelasi antara kontrol diri dan kecanduan *game* pada remaja akhir, yaitu kontrol diri memegang presentasi sebesar 21,8% dalam terjadinya kecanduan *game online*.

Sebuah riset yang dilakukan Budhi dan Indrawati (2016) pada mahasiswa yang merupakan *gamer* di *game center* X di Semarang sebagai sampel penelitian, menunjukkan adanya korelasi yang bersifat negatif antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* dan hasil tersebut dapat diterima. Yang berarti hubungan kedua variable tersebut merupakan negatif, yang dimana jika tingkat intensitas bermain *game online* seseorang cenderung lebih rendah, maka tingkat kontrol diri seseorang semakin tinggi. Beberapa studi menunjukkan bahwa kontrol diri berhubungan negatif dengan kecanduan *game*; individu dengan kontrol diri yang baik atau tinggi cenderung menunjukkan gejala kecanduan yang lebih rendah (Zhou et al., 2024; Cudo et al., 2023). Kontrol diri sangat penting agar seseorang terhindar dari kecanduan *game online* karena membantu menahan dorongan impulsif, mengelola waktu, dan menyadari konsekuensi negatif dari bermain *game* yang berlebihan (Wibowo & Kurniawan, 2021; Azira et al., 2025; Shabrina & Rosyidi, 2024). Orang yang memiliki kontrol diri kuat lebih mampu mengelola emosinya, seperti stres, kesepian, dan frustrasi, tanpa harus mencari pelarian melalui *game* secara berlebihan. Studi yang dilakukan oleh Shabrina dan Rosyidi (2024) menunjukkan bahwa *self-control* berperan sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi dampak negatif kesepian terhadap kecanduan *game online*. Oleh karena itu, kontrol diri sangat diperlukan agar seseorang terhindar dari kecanduan *game online*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan bermain *game online* pada generasi Z di komunitas *game online* di Sorong, Papua Barat Daya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam pengembangan teori kontrol diri dan kecanduan bermain *game online* bagi pengembangan ilmu psikologi klinis dan psikologi teknologi. Melalui penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi dan memberikan kontribusi pemikiran bagi pembaca serta peneliti selanjutnya mengenai gambaran seseorang yang mengalami kecanduan bermain *game online* serta memahami aspek positif dan negatif dari aktivitas tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi pembaca dalam memberikan informasi, bimbingan, mencegah perilaku

yang berdampak buruk dan dijadikan bahan untuk mengontrol perilaku, baik untuk diri sendiri maupun kepada orang sekitarnya.

Tinjauan Pustaka

Kecanduan Game Online

Kecenderungan bermain *game online* adalah perilaku yang dilakukan secara terus-menerus dalam melakukan kegiatan bermain *game online*, dimana hal ini dilakukan dalam kurun waktu berkelanjutan, dan sulit untuk diakhiri atau kurang mampu membatasi (Chen & Chang, 2008). *Game online* menurut Kim (2002) adalah permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*. Young (2009) menjelaskan bahwa kecenderungan bermain *game online* berarti terdapat keterikatan pada *game*. Pemain *game online* akan berpikir tentang *game online* ketika sedang tidak bermain dan kerap kali berfantasi mengenai bermain *game online* ketika mereka seharusnya berkonsentrasi pada kegiatan lain.

Melalui website resmi WHO (2020), kecanduan *game* merupakan pola perilaku bermain *game*, *game online* maupun *offline* (*game* digital atau *video game*) dengan beberapa indikator, lebih mengutamakan untuk bermain *game* daripada keinginan untuk melakukan kegiatan atau aktivitas lainnya, lalu tidak dapat mengendalikan keinginan untuk bermain *game*, dan yang terakhir adalah terus bermain *game* meskipun tahu jika terdapat dampak negatif yang jelas terlihat. Menurut Siregar (2013), kecanduan *game* adalah salah satu bentuk adiksi yang disebabkan oleh adanya pemikiran secara terus menerus sehingga menimbulkan perilaku yang *excessive* dimana pemain menunjukkan motivasi yang tinggi dalam bermain dan pemain dapat menghabiskan waktu lebih dari 35 jam per minggu untuk bermain *game*.

Terdapat beberapa aspek kecanduan *game online* yang dikemukakan oleh Chen dan Chang (2008) yang membagi kecanduan *game online* menjadi 4, yaitu; 1) *compulsion* (kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus) *compulsion* merupakan dorongan kuat yang berasal dari dalam diri kita untuk melakukan sesuatu secara berulang; 2) *withdrawal* (Penarikan diri) *withdrawal* merupakan tindakan dimana seseorang mencoba membatasi dirinya dengan cara menarik diri atau menjauhkan diri dari hal yang merugikan; 3)

tolerance (toleransi) *tolerance* dalam hal ini merujuk sebagai sikap penerimaan terhadap kondisi diri sendiri ketika beraktivitas; 4) *interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan) *Interpersonal and health-related problems* adalah masalah-masalah yang berkaitan dengan interaksi seseorang dengan orang lain dan masalah yang berhubungan dengan kesehatan.

Menurut Lemmens dkk (2009), terdapat 7 aspek-aspek digunakan dalam menjelaskan kecanduan bermain *game*, yaitu; 1) *salience* (arti) bermain *game* memiliki arti yang penting, menjadi kegiatan penting bagi kehidupan seseorang dan mendominasi pikiran (keasyikan), perasaan dan perilaku (penggunaan yang berlebihan); 2) *tolerance* (toleransi) toleransi merupakan sikap dalam menerima keadaan diri kita sendiri ketika melakukan suatu hal; 3) *mood modification* (modifikasi *mood*) aspek ini diberi label *euphoria*, mengacu pada *buzz* atau tinggi yang berasal dari suatu kegiatan; 4) *relapse* (pengulangan) pengulangan berkaitan dengan kecenderungan pemain untuk berulang kali kembali ke pola awal dari bermain *game*; 5) *withdrawal* (penarikan) penarikan berkaitan dengan emosi tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi ketika aktivitas bermain *game* berkurang atau dihentikan; 6) *conflict* (konflik) mengacu pada semua konflik pribadi yang dihasilkan dari bermain *game* yang berlebihan; dan 7) *problem* (masalah) aspek ini mengacu pada masalah yang disebabkan karena bermain *game* berlebihan.

Faktor kecanduan *game online* menurut Masya dan Candra (2016) terbagi menjadi 2 yaitu; 1) faktor internal, faktor internal ini terdapat dorongan yang kuat dari dalam diri seseorang untuk mencapai skor tertinggi dalam sebuah *game online* yang dimainkan, rasa bosan yang muncul, kesulitan dalam menentukan prioritas, serta kurangnya kemampuan kontrol diri dalam dirinya; 2) faktor eksternal, faktor eksternal yang dimana berasal dari kondisi lingkungan yang tidak teratur dan hubungan atau interaksi sosial yang terbatas, sehingga seseorang menjadikan *game online* sebagai pilihan aktivitas yang menghibur.

Terdapat faktor lain yang dikemukakan oleh Young (2009) mengenai kecanduan *game online* yaitu; 1) melarikan diri dari kenyataan, seseorang yang bermain *game online* cenderung menghindari dari masalah di dunia nyata yang belum teratasi, situasi yang penuh tekanan dan

membuat stres serta perasaan yang tidak menyenangkan; 2) kesepian, seseorang yang kesepian dikarenakan kurangnya perasaan memiliki tempat dimana dia merasa dianggap, diterima, atau diakui (*sense of belonging*) hal ini diakibatkan sulitnya membangun hubungan atau interaksi sosial di dunia nyata; 3) *self-esteem* yang rendah, seseorang dengan *self-esteem* yang rendah akan mengalami ketidaknyamanan, merasa terisolasi, dan kurang rasa percaya diri dalam berinteraksi di dunia nyata; 4) ketidakmampuan mengontrol diri, kesulitan dalam mengontrol diri karena terobsesi untuk mencapai *goals* tertinggi dalam sebuah *game*. adanya dorongan yang kuat untuk memperoleh kekuatan serta pengakuan dari pemain *game* yang lain.

Dampak Positif *game online* yang tepat dapat berdampak positif pada waktu luang waktu, persahabatan, keterampilan memecahkan masalah, peningkatan memori jangka pendek, namun persyaratannya adalah tidak berlebihan bermain *game online* (Kim et al., 2022). Sahi & Bhagat (2019) juga menyatakan bahwa dampak positif *game online* adalah meningkatkan keterampilan visual, spasial, perilaku menolong, fungsi fisiologis, pengambilan keputusan, keterampilan pemecahan masalah dan kapasitas penalaran, selain itu dapat juga menghilangkan *mood* negatif. Menurut Anhar (2010) terdapat beberapa dampak positif dalam bermain *game online* yaitu; 1) Membantu perkembangan koordinasi tangan-mata, motorik, dan kemampuan spasial; 2) Meningkatkan kemampuan membuat Analisa, keputusan yang cepat, dan berpikir secara mendalam.

Dampak negatif bermain *game online* menurut Anhar (2010) ditimbulkan karena, umumnya 89% dari *game* mengandung beberapa konten kekerasan. Melalui web resmi direktorat SMP terdapat banyak dampak negatif jika seseorang kecanduan bermain *game online* yaitu; 1) gangguan kesehatan fisik, 2) gangguan mental dan emosional, pengaruh terhadap prestasi akademik, 3) gangguan sosial, 4) pengaruh terhadap perkembangan karakter

Melalui sebuah jurnal dengan judul *Online Game Addiction Behavior in Generation Z* (Sari, A. P., & Hadi, M. F., 2024) dapat disimpulkan dampak positif dan negatif dari kecanduan *game online* dengan metode *literature review*, yaitu mengumpulkan berbagai informasi dan

hasil penelitian yang telah diteliti sebelumnya. Literatur yang digunakan adalah artikel ilmiah yang diterbitkan dalam rentang tahun 2015-2024 yang berjumlah 20 data penelitian dari jurnal, artikel dan buku yang relevan seperti *google scholar*, *garuda kemendikbud* dan *journal finder*. Berikut dampak negatif dan positif dari kecanduan *game online*: a) dampak negatif; 1) anak dan remaja menjadi agresif, egois, keras kepala dan kurang empati; 2) sering mengabaikan tugas sekolah dan prestasi menurun; 3) gangguan kesehatan fisik seperti nyeri leher, punggung, pergelangan tangan dan perubahan berat badan (berat badan naik/turun); 4) gangguan emosi, cepat untuk merasa marah, frustrasi, depresi, hingga perubahan fungsi otak; 5) kurangnya bersosialisasi, menarik diri dari lingkungan dan terganggu dalam memahami pelajaran; 6) kehilangan kontrol diri, sulit mengatur waktu, mengabaikan kegiatan agama dan rumah tangga; 7) terdapat kasus menyebabkan bolos sekolah, tidur larut dan ketergantungan yang parah. b) dampak positif; 1) meningkatkan kemampuan dalam berteknologi; 2) menambahkan kosa kata baru dalam bahasa inggris; 3) meningkatkan kemampuan fokus dan konsentrasi; 4) menambah relasi pertemanan antar kota atau bahkan antar negara; 5) melatih kerja sama tim, berpikir kritis dan pengambilan keputusan yang cepat.

Terdapat ciri-ciri seseorang mengalami kecanduan *game online* menurut Siregar (2013), seseorang dikatakan mengalami kecanduan *game* atau *game addiction* apabila memenuhi beberapa kriteria dengan ciri-ciri sebagai berikut; 1) preokupasi dalam bermain *game* termasuk didalamnya bermain kembali walaupun sudah pernah dimainkan dan berencana untuk bermain ke tahapan selanjutnya; 2) kebutuhan untuk bermain terus meningkat seiring berjalannya waktu guna mencapai kepuasan; 3) ketidakmampuan untuk mengobrol, menghindari ataupun berhenti bermain *game*; 4) merasa resah, marah, gelisah ketika berusaha untuk menghentikan permainan; 5) bermain *game* merupakan salah satu cara untuk menghindar dari masalah ataupun perasaan bersalah, *helplessness*, kecemasan dan depresi; 6) setelah selesai bermain, kembali memainkannya kembali kepada hari lain untuk membuat progres yang lebih baik atau mendapatkan skor lebih tinggi (*chasing*); 7) berbohong pada anggota keluarga, terapis ataupun orang lain yang terlibat ketika individu ingin bermain; 8) berkaitan dengan tindakan *illegal*, seperti mencuri, butuh uang untuk

bermain; 9) kehilangan hubungan yang signifikan, seperti pekerjaan, pendidikan, ataupun kesempatan karir karena bermain; 10) membutuhkan orang lain dalam mengatur keuangannya untuk meringankan bebannya dalam mengatur keuangannya disebabkan oleh bermain *game*; 11) menghabiskan waktu lebih dari 35 jam per minggu untuk bermain. Dan kriteria *game addiction* ini terpenuhi paling sedikit dalam waktu 6 bulan.

Kontrol Diri

Kontrol diri menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2008) merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menolak atau bahkan mengubah suatu respon, serta berguna untuk menghentikan perilaku yang tidak diinginkan dengan menahan diri untuk tidak melakukannya. Tangney, Baumeister, dan Boone (2008) juga menambahkan bahwa kontrol diri biasanya dianggap sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan penyesuaian serta perubahan pada diri sendiri agar antar diri sendiri dengan lingkungan sekitar terwujud suatu keseimbangan yang lebih optimal.

Kemampuan mengontrol diri dengan demikian memungkinkan seseorang untuk berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan dorongan dari dalam dirinya dengan baik, (Nofitriani, 2020). Berdasarkan pernyataan Averill (1973), kontrol diri dapat memberikan pengaruh *personal* dalam mengontrol perilaku mereka, kemudian tak memunculkan dampak negatif. Pada perihal tersebut kontrol diri berhubungan serta bagaimana individu mengontrol emosi juga berbagai dorongan pada diri mereka sendiri (Hurlock, 1997).

Tangney, Baumeister, dan Boone (2008) menjelaskan bahwa, komponen utama dari kontrol diri ialah suatu kemampuan untuk mengesampingkan atau merubah respon di dalam diri seseorang, serta menghilangkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari suatu tindakan yang dilakukan.

Aspek-aspek kontrol diri yang digunakan adalah aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2008), yaitu; 1) *self-Discipline* (kedisiplinan diri), kedisiplinan diri mengarah pada kemampuan seseorang dalam melakukan disiplin diri, yang berarti seseorang dapat memfokuskan diri dan konsisten dalam melakukan setiap tugas dan pekerjaan; 2) *deliberate/nonimpulsive* (aksi yang tidak *impulsive*), *nonimpulsive* merupakan

kecenderungan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan mempertimbangkan hal-hal tertentu, bersifat hati-hati dan tidak terburu-buru; 3) *healthy habits* (pola hidup sehat), pola hidup sehat yaitu kemampuan seseorang dalam mengatur pola perilakunya agar menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu itu sendiri; 4) *work ethic* (etika dalam mengerjakan sesuatu), etika dalam mengerjakan sesuatu berhubungan dengan penilaian seseorang terhadap regulasi diri mereka di dalam layanan etika bekerja; 5) *reliability* (kehandalan), kehandalan terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan rancangan jangka Panjang untuk pencapaian tertentu, menjaga komitmen dan bertanggung jawab.

Aspek kontrol diri menurut Averill (dalam Ghuffron, 2017) terdiri atas tiga komponen utama, yaitu; a) mengontrol perilaku (*behavioral control*), mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibedakan atas dua komponen, yaitu; 1) kemampuan mengontrol pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu di luar diri individu; 2) kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*), merupakan kemampuan dalam mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. b) mengontrol kognitif (*cognitive control*), mengontrol kognitif merupakan cara individu dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Mengontrol kognisi merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. Mengontrol kognitif dibedakan atas dua hal yaitu; 1) kemampuan untuk memperoleh informasi (*information control*). Informasi yang dimiliki individu mengenai suatu kondisi akan membuat individu mampu mengatasi keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif; 2) kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*). Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan aspek-aspek positif secara subjektif. c) mengontrol keputusan (*decision control*), mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang dalam memilih dan menentukan tujuan yang ingin dituju.

Berdasarkan pernyataan Ghufon dan Risnawati (2010) terdapat dua faktor yang memberikan pengaruh kontrol diri yaitu; 1) faktor internal, faktor internal yang berperan pada kontrol diri adalah usia. Semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin baik juga kemampuannya dalam mengontrol diri; 2) faktor eksternal, faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga. Yang berarti peran orang tua menentukan bagaimana kemampuan dalam mengontrol diri seseorang. Apabila orang tua tergolong disiplin kepada anaknya secara intens sejak kecil dan tetap konsisten terhadap semua konsekuensi dari perbuatan anaknya yang menyimpang dari aturan yang ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan ditanamkan pada diri anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Di era perkembangan internet yang semakin maju, kecanduan *game online* merupakan jenis kecanduan yang paling kuat dan sering terjadi. Kecanduan *game online* merupakan perilaku yang dilakukan terus-menerus dan tidak dapat dikendalikan demi memenuhi kebutuhan diri melalui *game* yang dimainkan, yang berakibat berbagai masalah dalam rutinitas sehari-hari. Meskipun dapat merugikan diri sendiri, namun *gamer* justru sering merasa kesulitan pada saat ingin mengubah intensitas bermain *game online* dikarenakan untuk berhenti atau menghindarinya dirasa berat (Pratiwi, dkk, 2010). (Imanuel, 2009) Kecanduan *game online* merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Young (2009) membagi beberapa faktor kecanduan *game online* seperti melarikan diri dari kenyataan, merasa kesepian, memiliki *self-esteem* yang rendah, dan ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol diri. Dengan demikian, tingkat kontrol diri seseorang dapat mempengaruhi tingkat kecanduan *game online*.

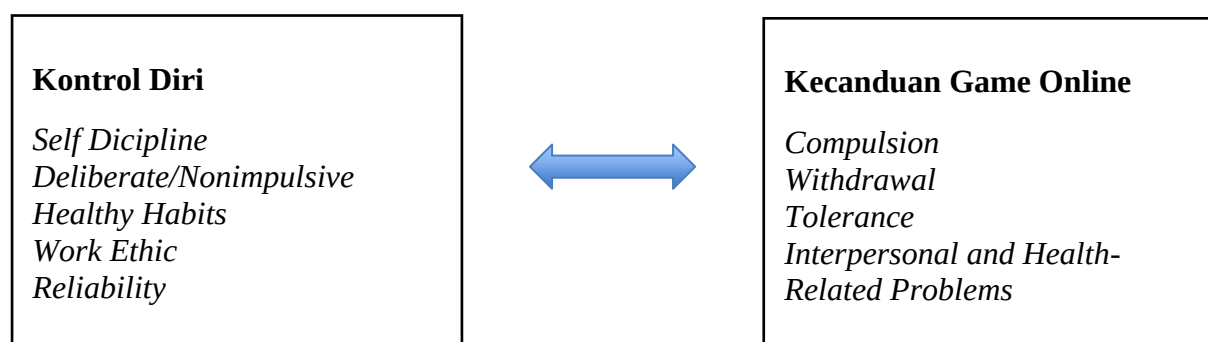
Kontrol diri adalah kemampuan dalam membimbing tingkah laku diri sendiri, kemampuan dalam menekan atau merintangi *impuls-impuls* atau tingkah laku *impulsive* (Ghufon & Risnawita, 2010). Seseorang yang mengalami kecenderungan bermain *game online*, kurang mampu mengatur aktivitas bermain yang mereka lakukan terus-menerus. Permainan pada *game online* sangat beragam sehingga memungkinkan *gamer* untuk terus merasakan kesenangan dan ingin terus mengulanginya. Masyah dan Candra (2016)

mengatakan bahwa kecenderungan bermain *game online* dapat terjadi karena kurangnya kontrol diri pada diri individu sehingga kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang akan timbul dari bermain *game online* secara berlebihan. Yang berarti seseorang dengan kontrol diri yang baik mampu mengelola serta mengontrol dirinya ketika bermain *game online* dan tidak bermain *game* secara berlebihan. Hal yang sama ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Sari & Astuti, (2020) mengenai hubungan kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja. bahwa individu yang kontrol dirinya tinggi mampu mengontrol perilaku, maka sebaliknya semakin rendah kontrol yang dimiliki seseorang maka semakin besar kemungkinan untuk mengalami kecanduan terhadap *game online*.

Berdasarkan penjelasan di atas maka, peran dari kontrol diri sangatlah penting, dimana besar dan kecilnya kontrol diri seseorang akan mempengaruhi besar dan kecil nya seseorang dalam mengalami kecanduan *game online*, jika kemampuan kontrol diri seseorang tinggi maka kecenderungan seseorang dalam mengalami kecanduan *game online* akan rendah, begitupun sebaliknya semakin rendah kontrol diri seseorang maka besar kemungkinan seseorang akan mengalami kecanduan bermain *game online*. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dan kecanduan *game online* saling berhubungan.

Gambar 1

Model Kerangka Penelitian



Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: “Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan bermain *game online* pada generasi Z di komunitas *game online* Sorong, Papua Barat Daya.”

METODE

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan yaitu kuantitatif korelasional, dimana penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan dua variabel, yaitu sejauh mana hubungan antara kontrol diri terhadap kecanduan bermain *game online*. Penelitian kuantitatif korelasional bertujuan untuk melihat apakah terdapat korelasi atau hubungan antar variabel (Susanti, dkk. 2016). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data penelitian yang dihasilkan berupa angka yang kemudian dianalisis menggunakan statistik.

Metode kuantitatif memungkinkan peneliti untuk membuat penelitian yang terstruktur dan terukur, dengan menyusun hipotesis yang dapat diuji secara empiris (Priadana & Sunarsi, 2021). Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang sebelumnya telah ditetapkan, (Sugiyono, 2019).

Subjek Penelitian

Populasi dan Sampel

Sugiyono (2019) mengatakan bahwa populasi merupakan suatu wilayah yang digeneralisasi dan terdiri dari objek yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan apa yang ditetapkan peneliti untuk diteliti dan ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini adalah Generasi Z di komunitas *game online player PUBG, Mobile Legend* dan *Free Fire* di Sorong, Papua Barat Daya.

Penentuan sampel diperoleh berdasarkan tabel penentuan jumlah sampel Isaac dan Michael dari pendapat Sugiyono (2010) dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5% dan 10%. Diambil melalui peserta perlombaan '*Royal Rumble Esport Cup*' yang diadakan oleh UKM Unimuda *Esport* dengan total 500 *player* (Instagram Unimuda *Esport*, 2024), ditentukan dari taraf kesalahan 5% maka jumlah sampel yang diambil adalah 205 orang. Namun, setelah dilakukan proses pengumpulan data dan seleksi data, jumlah data yang memenuhi kriteria

dan dapat diolah pada penelitian ini sebanyak 202. Menentukan ukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besar sampel yang akan diambil dalam melaksanakan suatu penelitian.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Probability Sampling*. *Non Probability Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Metode pengumpulan sampel menggunakan *purposive sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan jumlah sampel dengan pertimbangan tertentu (Febri, 2019). Berikut kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Responden termasuk aktif dan mengikuti tournament (aktif pada komunitas *game*) *PUBG Mobile*, *Mobile Legend* dan *Free Fire* yang berdomisili di Sorong Papua Barat Daya
- b. Responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan\
- c. Responden berusia 15 tahun sampai 27 tahun (Gen Z)

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan sejak terbitnya surat izin penelitian dalam kurun waktu kurang lebih 3 bulan, yang termasuk 2 bulan pengambilan data dan 1 bulan pengolahan data disajikan dalam bentuk skripsi menyertai keseluruhan proses bimbingan.

Tempat penelitian dilaksanakan di Sorong Papua Barat Daya melalui penyebaran skala menggunakan *google form* yang dilakukan secara daring.

Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan mematuhi prinsip etika penelitian yang bertujuan untuk memastikan proses berjalan aman dan menghormati hak responden. Sebelum mengumpulkan data, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, bentuk keterlibatan, serta potensi manfaat secara jelas kepada responden. Persetujuan diperoleh melalui lembar *informed consent* yang menegaskan bahwa responden berpartisipasi secara sadar, sukarela, dan dapat menghentikan keikutsertaan kapan saja tanpa konsekuensi.

Kerahasiaan data dijaga dengan tidak mencantumkan identitas responden dan membatasi penggunaan informasi hanya untuk analisis akademik. Data juga disimpan dengan

aman dan tidak diberikan kepada pihak lain. Penelitian ini tidak menimbulkan resiko fisik maupun psikologis. Pengisian instrumen dilakukan dalam kondisi yang nyaman, tidak mengganggu kegiatan sehari-hari dan standar etika penelitian

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan bertujuan dalam mengungkap fakta empiris yang berkaitan dengan variabel yang sedang diteliti. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala, skala tersebut adalah kecenderungan bermain *game online* dan skala kontrol diri. Agar memperoleh data yang sesuai dengan variabel yang diteliti, maka skala dibuat berdasarkan pengembangan definisi operasional yang menjadi fokus penelitian. Pengumpulan data menggunakan modifikasi skala untuk mengubah aitem sesuai dengan subjek penelitian. Modifikasi skala ini dilakukan dengan memilih skala yang telah ada, yaitu skala kecanduan *game online* yang dimodifikasi pada penelitian Hutasuhut (2020) dan skala kontrol diri yang dimodifikasi pada penelitian Putri dan Prasetyaningrum (2018). Tahap selanjutnya adalah menyesuaikan aitem agar sesuai dengan lokasi subjek penelitian. Langkah selanjutnya adalah mengbuah skala respons. Dan tahap terakhir adalah uji coba dan analisis dengan cara melakukan menyebarkan skala yang telah dimodifikasi kepada sejumlah partisipan dan menganalisis hasilnya untuk mengukur validitas dan reliabilitas.

Modifikasi aitem dilakukan berdasarkan hasil penilaian ahli dan uji coba instrumen untuk memperbaiki kejelasan serta kesesuaian butir pernyataan dengan indikator penelitian sehingga instrumen yang digunakan menjadi lebih valid (Sugiyono, 2010). Penilaian ahli ini disebut dengan *expert judgement* dan dilakukan untuk mendapatkan validitas instrumen. Validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan melalui *expert judgement*, yaitu dengan meminta pendapat para ahli untuk menilai kesesuaian butir instrumen dengan indikator penelitian (Sugiyono, 2010). Pada penelitian ini *expert judgement* dilakukan bersama tiga dosen.

Expert judgment pertama dilakukan dengan dosen Dr. Teguh Yuliandri Putra, M.Pd., pendidikan terakhir beliau adalah S3 Doktoral Pendidikan Bahasa Indonesia, karena itu Dr. Teguh sangat cocok sebagai dosen untuk *expert judgment* untuk memperbaiki tata bahasa

dalam skala yang digunakan agar cocok dengan kondisi partisipan yang ada di Sorong. *Expert judgement* kedua dilakukan dengan dosen Fuad ardiansyah, S.Psi., M.Si., pendidikan terakhir beliau adalah S2 Psikologi (Sains). Beliau merupakan dosen sekaligus dekan fakultas Psikologi karena itu beliau sangat cocok sebagai dosen *expert judgment* untuk mengukur atribut psikologis yang tepat sebelum *try out* instrumen dilakukan. *Expert judgment* terakhir dilakukan bersama dosen Syafira Putri Ekayani, M.Psi., Psikolog., Pendidikan terakhir beliau adalah S2 Profesi Psikologi, *expert judgment* bersama dosen Syafira Putri juga untuk mengukur atribut psikologis sebelum *try out* dilakukan.

Teknik Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner (angket). Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan pernyataan-pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan keadaan individu masing-masing. Pada penelitian ini, kuesioner digunakan untuk mengukur variabel kontrol diri dan kecanduan *game online* pada komunitas *game online* di Sorong, Papua Barat Daya.

Jenis skala yang digunakan pada penelitian ini adalah Skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden terhadap suatu fenomena sosial dengan memberikan skor pada setiap kategori jawaban (Sugiyono, 2010). Pada skala ini terdapat 5 alternatif jawaban yaitu: STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), N (Netral), S (Sesuai), SS (Sangat Sesuai). Alternatif jawaban diberikan nilai berkisar 1 hingga 5. Pertanyaan favorable jawaban SS (Sangat Sesuai) diberikan skor 5, untuk jawaban S (Sesuai) diberikan skor 4, untuk jawaban N (Netral) diberi untuk jawaban 3, TS (Tidak Sesuai) diberi skor 2, dan untuk jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai) diberikan skor 1. Untuk pertanyaan unfavorable jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai) diberikan skor 5, untuk jawaban TS (Tidak Sesuai) diberikan skor 4, untuk jawaban N (Netral) diberikan skor 3, untuk jawaban S (Sesuai) diberikan skor 2, dan untuk jawaban SS (Sangat Sesuai) diberikan skor 1.

Instrumen Penelitian

Instrumen Kecanduan Game Online

Alat ukur yang digunakan peneliti yaitu skala Kecanduan *Game Online* yang telah dimodifikasi dalam penelitian Hutasuhut (2020), yang berisi aspek *compulsion*, *withdrawal*, *tolerance* dan *interpersonal and health-related problem* oleh Chen dan Chang (2008). Instrumen ini berjumlah 40 aitem favorabel dan unfavorabel.

Berikut ini merupakan hasil validitas dan reliabilitas dari skala yang digunakan peneliti, Skala kecanduan *game online* yang telah dimodifikasi dalam penelitian Hutasuhut (2020), yang terdiri dari 40 aitem terdapat 29 aitem yang valid dan 11 aitem gugur dimana indeks validitas berada pada rentangan 0,325 – 0,796 dan angka reliabilitas skala diketahui berdasarkan nilai *Cronbach's alpha* adalah 0,876.

Tabel 1

Blueprint Skala Kecanduan Game Online (sebelum try out)

Aspek	No Aitem		Jumlah
	Fav	Unfav	
<i>Compulsion</i>	1, 2, 3, 4, 6, 8	5, 7, 9, 10	10
<i>Withdrawal</i>	11, 12, 14, 18, 20	13, 15, 16, 17, 19	10
<i>Tolerance</i>	22, 23, 24, 25, 29	21, 26, 27, 28, 30	10
<i>Interpersonal and health-related problems</i>	31, 33, 34, 36, 37, 38, 39	32, 35, 40	10
Jumlah Total Aitem			40

Aitem-aitem dalam skala ini dirancang berdasarkan aspek kecanduan *game online* oleh Chen dan Chang (2008), yaitu *compulsion*, *withdrawal*, *tolerance* dan *interpersonal and health-related problems*. Dalam aspek-aspek tersebut dijelaskan kedalam 40 aitem yang terdiri dari aitem favorabel dan unfavorabel. *Expert judgment* dilakukan bersama tiga dosen, terdiri dari dua dosen psikologi dan satu dosen Bahasa Indonesia. Pada skala kecanduan *game online* instrumen pengukuran yang telah dimodifikasi oleh peneliti terdiri dari 40 aitem. Seluruh aitem kemudian melalui proses penilaian tiga dosen atau disebut *zexpert judgment* untuk memastikan kesesuaian terhadap konstruk yang ingin diukur. Selain perubahan aspek, peneliti juga melakukan modifikasi bahasa pada aitem tersebut berdasarkan saran para ahli agar lebih sesuai dengan populasi sampel atau tempat dilakukannya penelitian yaitu Sorong, Papua Barat Daya

Dari hasil penilaian pada skala kecanduan *game* tidak ada aitem yang dinyatakan gugur, namun beberapa aitem berubah aspek. Aitem yang berubah aspek tersebut adalah aitem nomor 19 dari aspek *withdrawal* berubah menjadi aspek *compulsion* dan aitem nomor 35 dari aspek *interpersonal and related problems* berubah menjadi aspek *tolerance*. Jumlah aitem dalam skala ini tetap berjumlah 40. Setelah melakukan *expert judgment* maka selanjutnya dilakukan *try out* pada 30 responden, kemudian dilakukan uji reliabilitas dan validitas. Hasil pada uji reliabilitas setelah dilakukan *try out* adalah 0.864. Melalui hasil uji validitas menggunakan korelasi item-total, aitem dinyatakan valid apabila memiliki nilai koefisien korelasi $\geq 0,30$. Aitem dengan indeks diskriminasi atau korelasi item-total minimal 0.30 dapat dianggap memiliki daya beda yang memadai (Azwar, 2012). Maka dengan itu ditemukan 13 aitem tidak memenuhi kriteria (gugur), aitem yang ditolak yaitu 5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 18, 21, 30, 33, 37 dan 40. Dengan demikian, jumlah aitem yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 27. Setelah dilakukan pengurangan aitem, hasil reliabilitas menjadi 0.914.

Tabel 2

Blueprint Skala Kecanduan Game Online (setelah try out)

Aspek	No Aitem		Jumlah
	Fav	Unfav	
<i>Compulsion</i>	1, 2, 3, 4, 6, 8	<u>5</u> , <u>7</u> , <u>9</u> , <u>10</u> , 19	11
<i>Withdrawal</i>	11, <u>12</u> , <u>14</u> , <u>18</u> , 20	13, 15, <u>16</u> , 17	9
<i>Tolerance</i>	22, 23, 24, 25, 29	<u>21</u> , 26, 27, 28, <u>30</u> , 35	11
<i>Interpersonal and health-related problems</i>	31, <u>33</u> , 34, 36, <u>37</u> , 38, 39	32, <u>40</u>	9
Jumlah Total Aitem			40

Catatan: Aitem yang tebal dan digaris bawahi adalah aitem yang gugur

Instrumen Kontrol Diri

Alat ukur yang digunakan peneliti yaitu skala kontrol diri yang telah dimodifikasi dalam penelitian Putri dan Prasetyaningrum (2018), yang berisi aspek *self-discipline*, *deliberate/nonimpulsive*, *healthy habits*, *work ethic* dan *reliability* oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2008). Instrumen ini berjumlah 36 aitem favorabel dan unfavorabel

Berikut ini merupakan hasil validitas dan reliabilitas dari skala yang digunakan peneliti, Skala kontrol diri yang dimodifikasi dalam penelitian Putri dan Prasetyaningrum (2018), yang terdiri dari 36 item terdapat 27 item yang valid dan 9 item gugur dimana indeks validitas berada pada rentangan 0,310 – 0,732 dan angka reliabilitas skala diketahui berdasarkan nilai *cronbach's alpha* adalah 0,914.

Tabel 3

Blueprint Skala Kontrol Diri (sebelum try out)

Aspek	No Aitem		Jumlah
	Fav	Unfav	
<i>Self-dicipline</i>	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	8
<i>Deliberate/Non-impulsive</i>	9, 10	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	12
<i>Healthy habits</i>	22, 23, 24, 25	21, 26	6
<i>Work ethic</i>	29	27, 28, 30, 31	5
<i>Reliability</i>	32, 33	34, 35, 36	5
Jumlah Total Aitem			36

Aitem-aitem dalam skala ini dirancang berdasarkan aspek kontrol diri yang didefinisikan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2008), yaitu *self-discipline*, *deliberate/nonimpulsive*, *healthy habits*, *work ethic* dan *reliability*. Dalam 5 aspek dijelaskan 35 item yang terdiri dari aitem favorabel dan unfavorabel. Pada skala kontrol diri, instrument pengukuran yang telah dimodifikasi oleh peneliti terdiri dari 36 aitem. Melalui proses yang sama yaitu penilaian dari tiga dosen untuk memastikan kesesuaian terhadap konstruk yang ingin diukur. Dari hasil penilaian pada skala kontrol diri tidak ada aitem yang gugur, namun ada aitem yang berubah aspek. Aitem yang berubah berdasarkan pertimbangan dari dosen *expert judgment* dan peneliti terdapat aitem yang bunyinya di ubah sepenuhnya, terdapat aitem nomor 3 berakhir di hapus karena dinilai tidak sesuai dengan aspek yang di bahas, aitem nomor 26 yang dihapus karena memiliki makna yang berulang dengan aitem nomor 24. Dan terdapat penambahan satu aitem pada aspek *deliberate/nonimpulsive*. Karena itu aitem pada skala kontrol diri menjadi 35 aitem. Selain perubahan aspek, peneliti juga melakukan modifikasi bahasa pada aitem tersebut berdasarkan saran para ahli agar lebih sesuai dengan populasi sampel atau tempat dilakukannya penelitian yaitu Sorong, Papua Barat Daya.

Setelah melakukan *expert judgment* maka selanjutnya dilakukan *try out* pada 30 responden, kemudian dilakukan uji reliabilitas dan validitas. Hasil pada uji relibilitas setelah

dilakukan *try out* adalah 0.857. Melalui hasil uji validitas menggunakan korelasi item-total, aitem dinyatakan valid apabila memiliki nilai koefisien korelasi $\geq 0,30$. Aitem dengan indeks diskriminasi atau korelasi item-total minimal 0.30 dapat dianggap memiliki daya beda yang memadai (Azwar, 2012). ditemukan 15 aitem tidak memenuhi kriteria (gugur), aitem yang ditolak yaitu 3, 4, 7, 8, 11, 17, 24, 25, 26, 28, 29, 32, 34, 35. Dengan demikian, jumlah aitem yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20. Setelah dilakukan pengurangan aitem, hasil reliabilitas menjadi 0.886.

Tabel 4
Blueprint Skala Kontrol Diri (setelah try out)

Aspek	No Aitem		Jumlah
	Fav	Unfav	
<i>Self-dicipline</i>	1, 2, 3	4 , 5, 6, 7	7
<i>Deliberate/Non-impulsive</i>	8 , 9	10, 11 , 12, 13, 14, 15, 16, 17 , 18, 19, 20	13
<i>Healthy habits</i>	22, 23, 24	21, 25	5
<i>Work ethic</i>	28	26 , 27, 29 , 30, 31	6
<i>Reliability</i>	32 , 33	34 , 35	4
Jumlah Total Aitem			36

Catatan: Aitem yang tebal dan digaris bawahi adalah aitem yang gugur

Analisis Data

Teknik Analisis data pada penelitian ini terdiri atas beberapa tahapan, tahap pertama dilakukan uji normalitas dan uji linearitas terlebih dahulu, dan tahap terakhir dilakukan uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Pengolahan data tersebut menggunakan bantuan program *Statistical Package of the Social Science (SPSS) for Windows Release 20.0 version*.

Validitas dan Reliabilitas

Validitas

Validitas adalah tingkat akurasi serta ketepatan dari suatu alat ukur atau skala dalam mengukur sesuatu. Pengukuran dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran terkait variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran dan sebaliknya, validitas yang rendah berarti variabel yang diukur tidak sesuai dengan tujuan dilakukannya suatu pengukuran (Azwar, 2000)

Validitas alat ukur dalam penelitian ini diuji menggunakan validitas isi. Menurut Azwar (2012) validitas isi merupakan relevansi aitem dengan indikator berperilaku dan dengan tujuan ukur sebenarnya. Dalam menguji validitas butir-butir instrumen, setelah dikonsultasikan dengan ahli maka selanjutnya dilakukan uji coba (*try out*) dan dianalisis. Ahli dalam menguji validitas isi skala penelitian ini adalah dosen pembimbing dan dosen penguji.

Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada tinggi dan rendahnya kepercayaan data yang dihasilkan dari suatu pengukuran. Pengukuran yang mampu menghasilkan data dengan tingkat reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel. Data hasil pengukuran hanya dapat dipercaya jika dalam beberapa kali percobaan pengukuran terhadap kelompok sampel yang sama, data tersebut relatif serupa, asalkan karakteristik yang diukur pada sampel-sampel tersebut tidak mengalami perubahan yang signifikan. Relatif serupa berarti terdapat toleransi terhadap perbedaan kecil yang mungkin muncul di antara hasil-hasil dari pengukuran yang berulang (Azwar, 2000).

HASIL

Data Demografis

Berikut merupakan hasil analisis data demografis yang berisikan mengenai usia, jenis kelamin, Pendidikan, status pekerjaan, jenis *game* yang dimainkan, telah berapa lama memainkan *game* dan durasi bermain *game* dalam sehari. Data demografi ini diisi melalui *gform* oleh responden, maka ditemukan hasil sebagai berikut:

Tabel 5

Biografi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	181	89,6%
Perempuan	21	10,4%
Total	202	100%

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden berjenis kelamin Laki-laki sebanyak 181 orang (89,6%) dan sisanya adalah perempuan sebanyak 21 orang (10,4%). Dapat disimpulkan bahwa komunitas *game online* di Sorong, Papua Barat Daya diisi dengan mayoritas laki-laki.

Tabel 6

Biografi Usia

Usia Responden	Frekuensi	Persentase
15–17 tahun	105	52,0%
18–20 tahun	48	23,8%
21–23 tahun	31	15,3%
24–27 tahun	18	8,9%
Total	202	100%

Berdasarkan tabel di atas sebagian besar responden berada pada kelompok usia 15–17 tahun sebanyak 105 orang (52,0%), terbanyak kedua berasal dari umur 18-20 tahun sebanyak 48 orang (23,8%), terbanyak ketiga berasal dari umur 21-23 sebanyak 31 orang (15,3%), yang terakhir berasal dari umur 24-27 tahun sebanyak 18 orang (8,9%). Dapat disimpulkan bahwa komunitas *game online* di Sorong, Papua Barat Daya diisi dengan mayoritas usia 15-17 tahun.

Tabel 7
Biografi Pendidikan

Pendidikan Responden	Frekuensi	Persentase
SMP/SMA	108	53,5%
Mahasiswa	36	17,8%
Tidak sedang menempuh pendidikan/Telah lulus	58	28,7%
Total	202	100%

Berdasarkan tabel di atas mayoritas responden berada pada kategori SMP/SMA sebanyak 108 orang (53,5%), selanjutnya ada yang tidak sedang menempuh pendidikan/telah lulus sebanyak 58 orang (28,7%), dan terakhir mahasiswa sebanyak 36 orang (17,8%). Dapat disimpulkan bahwa komunitas *game online* di Sorong, Papua Barat Daya diisi dengan mayoritas yang sedang menempuh Pendidikan SMP/SMA, hal ini selaras dengan data usia responden di atas.

Tabel 8
Biografi Status Bekerja

Status Bekerja	Frekuensi	Persentase
Tidak bekerja	149	73,8%
Bekerja	53	26,2%
Total	202	100%

Berdasarkan tabel di atas sebagian besar responden berada pada kategori Tidak bekerja sebanyak 149 orang (73,8%), dan Sebagian responden telah bekerja sebanyak 53 orang (26%). Dapat disimpulkan bahwa komunitas *game online* di Sorong, Papua Barat Daya diisi dengan mayoritas tidak sedang bekerja atau masih menempuh pendidikan.

Tabel 9
Biografi Jenis Game Yang Dimainkan

Jenis Game Yang Dimainkan	Frekuensi	Persentase
<i>Free Fire</i>	69	34,2%
<i>Mobile Legend</i>	49	24,3%
<i>Free Fire, Mobile Legend</i>	41	20,2%
<i>PUBG Mobile</i>	15	7,4%
<i>Mobile Legend, PUBG Mobile</i>	13	6,4%
<i>Free Fire, Mobile Legend, PUBG Mobile</i>	10	5,0%
<i>Free Fire, PUBG Mobile</i>	5	2,5%
Total	202	100%

Berdasarkan tabel di atas yang bermain *game* tunggal yang paling banyak dimainkan adalah *Free Fire* sebanyak 69 orang (34,2%), terbanyak kedua *Mobile Legend* sebanyak 49 orang (24,3%), dan *PUBG Mobile* sebanyak 15 orang (7,4%).

Jika dihitung berdasarkan penyebutan masing-masing *game*, tiga *game* yang paling banyak disebutkan adalah *Free Fire* (125 responden), *Mobile Legend* (113 responden), *PUBG*

Mobile (43 responden). Dapat disimpulkan bahwa komunitas *game online* di Sorong, Papua Barat Daya diisi dengan paling banyak adalah pemain *game Free Fire*.

Tabel 10
Biografi Lama Memainkan Game

Lama Memainkan Game	Frekuensi	Persentase
< 1 tahun	5	2,5%
1–3 tahun	25	12,4%
4–6 tahun	60	29,7%
7–9 tahun	95	47,0%
≥ 10 tahun	17	8,4%
Total	202	100%

Berdasarkan tabel di atas mayoritas responden telah bermain *game* selama 7–9 tahun sebanyak 95 orang (47,0%), responden yang bermain *game* selama 4-6 tahun sebanyak 60 orang (29,7%), responden yang bermain *game* selama 1-3 tahun sebanyak 25 orang (12,3%), responden yang bermain *game* selama lebih dari 10 tahun sebanyak 17 orang (8,4%), dan responden yang bermain *game* selama kurang dari 1 tahun sebanyak 5 orang (2,5%). Dapat disimpulkan komunitas *game online* di Sorong, Papua Barat Daya diisi dengan paling banyak telah bermain *game* selama 7-9 tahun lamanya.

Tabel 11
Biografi Durasi Bermain Game Per-Hari

Durasi Bermain Game per Hari	Frekuensi	Persentase
< 2 jam	16	7,9%
2–4 jam	96	47,5%
5–7 jam	55	27,3%
> 7 jam	35	17,3%
Total	202	100%

Berdasarkan tabel di atas sebagian besar responden bermain selama 2–4 jam per hari sebanyak 96 orang (47,5%), responden yang bermain selama 5-7 jam sebanyak 55 orang (27,3%), responden yang bermain selama lebih dari 7 jam sebanyak 35 orang (17,3%), dan responden yang bermain kurang dari 2 jam sebanyak 16 orang (7,9%). Dapat disimpulkan bahwa kebanyakan komunitas *game online* di Sorong, Papua Barat Daya bermain *game* selama 2-4 jam dalam sehari.

Analisis Hubungan Data Demografi Dengan Kecanduan Game Online

Tabulasi silang digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi antar dua variabel kategorik. Uji ini untuk membantu melihat pola hubungan secara deskriptif. Menurut Agus Irianto (2004), tabulasi silang ini digunakan agar dapat melihat hubungan awal antar dua

variabel nominal atau ordinal melalui penyajian data dalam bentuk matriks. Uji kai kuadrat digunakan untuk menguji apakah hubungan antar dua variabel kategorik signifikan secara statistik. Uji ini untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan antar dua variabel yang diuji. Menurut Ghozali (2018), uji kai kuadrat ini digunakan agar mengetahui hubungan antara dua variabel kategorik dengan cara membandingkan frekuensi observasi dan frekuensi harapan.

Tabel 12

Hasil Uji Hubungan Data Demografi Terhadap Kecanduan Game Online

Data Demografi	Nilai Sig.	Keterangan
Jenis Kelamin	0.158	Tidak terdapat hubungan signifikan
Usia	0.041	Terdapat hubungan signifikan
Pendidikan	0.032	Terdapat hubungan signifikan
Status Bekerja	0.490	Tidak terdapat hubungan signifikan
Jenis <i>Game</i> yang Dimainkan	0.478	Tidak terdapat hubungan signifikan
Lama Bermain <i>Game</i>	0.024	Terdapat hubungan signifikan
Durasi Bermain <i>Game</i>	0.944	Tidak terdapat hubungan signifikan

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, diketahui bahwa variabel usia, pendidikan, dan lama bermain *game* memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan *game online* karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Sementara itu, variabel jenis kelamin, status bekerja, jenis *game* yang dimainkan, dan durasi bermain *game* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

Uji Asumsi Analisis Data

Menurut Sugiyono (2019), penggunaan analisis korelasi *Pearson Product Moment* harus memiliki syarat data berdistribusi normal dan hubungan antar variabel bersifat linear. Oleh karena itu sebelum dilakukan pengujian hipotesis, peneliti harus terlebih dahulu melakukan uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan terpenuhinya asumsi analisis. Maka tidak perlu dilakukan uji homogenitas dan uji heterokedastisitas pada penelitian ini. Berikut ini merupakan gambaran data pada responden yang berjumlah sebanyak 202 responden.

Deskriptif Data Penelitian

Uji deskriptif statistik adalah analisis yang digunakan untuk meringkas dan menggambarkan karakteristik dasar pada sebuah data penelitian. Menurut Sugiyono (2021), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum. Pada penelitian ini, uji deskriptif statistik digunakan untuk menggambarkan data variabel kontrol diri dan kecanduan *game online* menggunakan *SPSS for Windows Release 20.0 version* yang meliputi nilai minimum, maksimum, *mean*, dan standar deviasi.

Tabel 13

Hasil Uji Deskriptif Statistik

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Diri (X)	202	39	100	68,16	11,182
Kecanduan <i>Game Online</i> (Y)	202	33	111	74,95	12,203

Berdasarkan hasil statistik deskriptif dapat diketahui bahwa variable kontrol diri (X) dengan jumlah responden sebanyak 202 orang memiliki nilai minimum 39 dan nilai maksimum 100. Nilai rata-rata (*mean*) sebesar 68,16 dengan standar deviasi sebesar 11,182. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kontrol diri responden berada pada kategori sedang dengan penyebaran data yang cukup bervariasi.

Sedangkan variable kecanduan *game online* (Y) dengan jumlah responden sebanyak 202 orang memiliki nilai minimum 33 dan nilai maksimum 111. Nilai rata-rata (*mean*) sebesar 74,95 dengan standar deviasi sebesar 12,203. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecanduan *game online* responden berada pada kategori sedang dengan penyebaran data juga bervariasi. Uji deskriptif statistik ini menggunakan rumus *Mean* (rata-rata) dan *SPSS for Windows Release 20.0 version*.

Kategorisasi Variabel

Kategorisasi variable dilakukan untuk mengetahui tingkat variable penelitian pada responden. Menurut Azwar (2012), kategorisasi merupakan proses penempatan individu ke dalam kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang berdasarkan suatu kontinum atribut

yang diukur. Kategorisasi variabel ini menggunakan rumus *mean* dan standar deviasi. Kategori rendah diperoleh dari hasil pengurangan nilai *mean* dengan standar deviasi (*Mean* – *SD*), sedangkan kategori tinggi diperoleh dari hasil penjumlahan nilai *mean* dengan standar deviasi (*Mean* + *SD*), sedangkan kategori sedang berada di antara batas kategori rendah dan kategori tinggi.

Tabel 14

Hasil Frekuensi Kecanduan Game Online (Y)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	29	24.3
Sedang	147	62.9
Tinggi	26	12.9

Berdasarkan hasil kategorisasi kecanduan *game online* diketahui bahwa sebanyak 29 responden (24,3%) berada pada kategori rendah, sebanyak 147 responden (62,9%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 26 responden (12,9%) berada pada kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas diisi dengan responden yang memiliki tingkat kecanduan *game online* pada kategori sedang.

Tabel 15

Hasil Frekuensi Kontrol Diri (X)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	31	15.3
Sedang	144	71.3
Tinggi	27	13.4

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kontrol diri diketahui bahwa sebanyak 31 responden (15,3%) berada pada kategori rendah, 144 responden (71,3%) berada pada kategori sedang, dan 27 responden (13,4%) berada pada kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas diisi dengan responden yang memiliki tingkat kontrol diri pada kategori sedang.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Menurut Ghozali (2016), uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah pada model penelitian variabel memiliki distribusi data yang normal. Uji normalitas ini menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* dan memakai *SPSS for Windows Release 20.0 version*.

Pada dasar pengambilan keputusan pada uji normalitas yaitu apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal dan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 16

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Kontrol Diri (X)	0.200 ($p > 0.05$)	Normal
Kecanduan <i>Game Online</i> (Y)	0.200 ($p > 0.05$)	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* maka diperoleh nilai signifikansi variabel kontrol diri sebesar 0,200 dan variabel kecanduan *game online* sebesar 0,200. Karena nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari $p > 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan agar mengetahui apakah hubungan antara variabel kontrol diri (X) dan variabel Kecanduan *game online* (Y) bersifat linear atau tidak. Menurut Ghazali (2016), uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Uji linearitas ini merupakan syarat dalam analisis korelasi *pearson* atau pengujian hipotesis. Uji ini menggunakan rumus Analisis *Varians* (ANOVA) dan memakai *SPSS for Windows Release 20.0 version*.

Pada dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas ini apabila nilai signifikansi pada *linearity* lebih kecil dari 0,05 dan nilai *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 maka hubungan antar variabel dinyatakan linear.

Tabel 17

Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	Sig. Linearity	Deviation from Linearity	Kesimpulan
Kontrol Diri (X) dengan Kecanduan <i>Game Online</i> (Y)	0,000	0,439	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui bahwa nilai signifikansi *linear term* sebesar 0,000 (< 0.05) dan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,439 (> 0.05). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan rangkaian uji terakhir yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel kontrol diri (X) dengan kecanduan *game online* (Y). Pada penelitian ini analisis yang digunakan adalah korelasi *pearson product moment*. Menurut Sugiyono (2019), korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dua variabel yang berbentuk interval atau rasio dengan syarat data berdistribusi normal.

Pada uji hipotesis ini dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima dan apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak. Uji ini dilakukan dengan SPSS for Windows Release 20.0.

Tabel 18
Hasil Uji Hipotesis

Hubungan Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N	Kesimpulan
Kontrol Diri (X) dengan Kecanduan <i>Game Online</i> (Y)	-0,505	0,000	202	Terdapat hubungan negatif yang signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (<0,05) dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,505. Maka hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada Generasi Z di Kelompok komunitas *game online* Sorong, Papua Barat Daya. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan *game online*, sedangkan semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi juga kecanduan *game online*.

DISKUSI

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk meneliti sampel khusus dengan mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian, kemudian hasil data tersebut dianalisis secara kuantitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji hipotesis yang telah disebutkan sebelumnya. Pengambilan data menggunakan dua alat ukur, yaitu skala Kontrol Diri sebagai variabel independent (bebas) dan skala Kecanduan *Game Online* sebagai variabel dependen (terikat).

Melalui uji korelasi *pearson product moment* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,505. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi oleh Sugiyono (2019), nilai -0,505 berada pada rentang skor 0,40 - 0,599 yang berarti menunjukkan tingkat hubungan yang sedang. Sedangkan tanda negatif (-) pada hasil koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan yang berlawanan antara kedua variabel. Yang berarti, semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah tingkat kecanduan *game online* yang dialami. Sebaliknya juga jika semakin rendah kontrol diri pada seseorang maka akan semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*.

Melalui hasil tersebut dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada generasi Z di komunitas *game online* Sorong, Papua Barat Daya. Hal ini juga menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, jika seseorang memiliki kontrol diri yang tinggi maka semakin rendah tingkat kecanduan *game online* dan sebaliknya jika seseorang memiliki kontrol diri yang rendah maka semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azis dan Nasir (2024) yang menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di kota Bekasi. Pada hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat kecanduan *game online*. Sebaliknya, jika individu memiliki kontrol diri rendah cenderung lebih rentan mengalami kecanduan *game online*.

Hasil penelitian lain oleh Irvandy dan Laili (2023) menemukan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja SMAN

1 Gedangan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah kecenderungan kecanduan *game online* yang dialami. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lukman dan Firdaus (2021) yang menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh terhadap kecanduan *game online* pada pemain *PUBG*. Ditemukan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu mengendalikan dorongan untuk bermain *game* secara berlebihan sehingga resiko mengalami kecanduan *game online* lebih rendah. Melalui hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri sangat berperan dalam mencegah individu mengalami kecanduan *game online*. Temuan-temuan ini juga relevan dengan kondisi responden dalam penelitian ini yang diambil dari komunitas *game online*.

Melalui hasil penelitian, kontrol diri memiliki hubungan yang negatif dengan kecanduan *game online* pada generasi Z di komunitas *game online* Sorong, Papua Barat Daya. Hubungan ini dapat dijelaskan melalui konsep kontrol diri oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2008) yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur pikiran, emosi, *impuls*, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang. Seseorang dengan kontrol diri yang tinggi tidak hanya dapat menahan keinginan sesaat, tetapi juga dapat mempertimbangkan konsekuensi dari perilaku yang dilakukan sebelum mengambil sebuah keputusan. Karena itu, ketika muncul keinginan untuk terus memainkan *game*, seseorang yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung dapat mengevaluasi apakah perilaku tersebut akan mengganggu aktivitas lainnya seperti belajar, bekerja, istirahat dan ketika berinteraksi sosial. Sebaliknya, seseorang yang memiliki kontrol diri rendah cenderung lebih mudah mengikuti keinginan atau dorongan sesaat untuk memainkan *game* tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang yang akan muncul.

Menurut Tangney dkk. (2008), salah satu fungsi utama kontrol diri adalah menghambat *impuls* (*inhibitory control*). Pada konteks *game online*, kemampuan menghambat *impuls* ini memungkinkan seseorang untuk menghentikan permainan ketika waktu bermain telah melewati batas yang ditentukan. Sebaliknya, seseorang dengan kontrol

diri rendah akan kesulitan untuk menghentikan aktivitas bermain *game* karena lebih mudah dalam terbawa kesenangan, tantangan, dan *system* penghargaan yang terdapat pada permainan yang dimainkan. Akibatnya, seseorang akan terus bermain meskipun telah menyadari terdapat dampak negatif yang ditimbulkan. Kondisi ini merupakan salah satu karakteristik utama kecanduan *game online*.

Berdasarkan aspek kontrol diri oleh Tangney dkk. (2004) jika dikaitkan dengan bagaimana kontrol diri bekerja atau berhubungan dengan kecanduan *game online*, maka terdapat beberapa mekanisme yang menjelaskan pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online*. Aspek *self-discipline* memungkinkan seseorang dalam tetap menjalankan tanggung jawab sekalipun memiliki keinginan untuk bermain *game*. Aspek *non-impulsive* membantu seseorang dalam berpikir sebelum bertindak sehingga tidak mudah untuk bermain *game* secara berlebihan. Aspek *healthy habits* membantu seseorang dalam menjaga keseimbangan dalam bermain *game*, belajar, bekerja, beristirahat, dan aktivitas sosial. Aspek *work ethic* membantu seseorang untuk lebih berorientasi pada pencapaian tujuan yang bersifat jangka panjang dibanding kesenangan sesaat dari bermain *game*. dan aspek *reliability* membantu seseorang untuk tetap konsisten menjalankan komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki. Jika kelima aspek ini berkembang dengan baik, maka kemungkinan seseorang untuk mengalami kecanduan *game online* menjadi lebih rendah.

Penelitian Zhou dkk. (2024) menjelaskan bahwa kontrol diri memiliki fungsi sebagai mekanisme regulasi diri yang membantu seseorang dalam mengendalikan penggunaan *game* dan internet. Seseorang dengan kontrol diri tinggi dapat mengarahkan perilakunya sesuai dengan tujuan yang lebih penting dibandingkan pada kesenangan sesaat yang diperoleh dari bermain *game*. Sebaliknya, seseorang dengan kontrol diri rendah rentan dalam mengalami kehilangan kendali terhadap perilaku bermain *game* sehingga penggunaan *game* menjadi berlebihan dan sulit untuk dihentikan.

Penelitian lain oleh Yu dkk. (2021), menemukan bahwa kontrol diri berhubungan dengan *Internet Gaming Disorder* melalui mekanisme impulsivitas. Seseorang yang memiliki kontrol diri rendah akan lebih *impulsive*, yaitu bertindak tanpa mempertimbangkan

konsekuensi dari perilaku yang dilakukan. Impulsivitas ini menyebabkan seseorang lebih mudah tergoda untuk terus memainkan *game* meskipun memiliki kewajiban yang harus dilaksanakan. Dengan kata lain, kontrol diri ini berfungsi sebagai sebuah “rem psikologis” yang dapat membantu seseorang mengendalikan dorongan bermain secara berlebihan. Ketika fungsi ini lemah, resiko munculnya kecanduan *game online* menjadi lebih tinggi.

seseorang dengan kontrol diri yang baik dapat mengatur dirinya sendiri dalam lamanya bermain, mampu membatasi perilaku yang berlebihan dalam bermain *game* sehingga tingkat kecanduan *game* dapat di tekan. Penelitian ini berhasil mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada generasi Z di komunitas *game online* Sorong, Papua Barat Daya dan mengetahui bagaimana kontrol diri berperan penting pada kecanduan *game online*

Pada penelitian ini, jumlah sampel yang diteliti adalah 202 yang diambil dari tabel taraf kesalahan 5% Isaac dan Michael. Penelitian ini dilakukan saat terdapat *tournament offline* di Sorong, Papua Barat Daya. Mayoritas orang pada komunitas *game online* di Sorong, Papua Barat Daya merupakan laki-laki sebanyak 181 responden (89,6%) hal ini menunjukkan bahwa komunitas *game online* di Sorong, Papua Barat Daya lebih banyak diminati oleh laki-laki di banding perempuan, hal ini berhubungan dengan sifat kompetitif dari laki-laki yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan dalam bermain *game*. Hal ini didukung oleh penelitian dari Gisbert-Pérez et al. (2024) yang menemukan bahwa laki-laki memang memiliki durasi bermain *game online* yang lebih tinggi dibanding perempuan. Namun, perbedaan itu dipengaruhi oleh faktor lain seperti preferensi *game* dan tingkat keterlibatan sosial dalam bermain *game*. Karena itu kondisi ini juga banyak dipengaruhi dengan motivasi kompetitif, pencapaian, serta ketertarikan terhadap tantangan dalam permainan, perempuan juga memungkinkan untuk bermain *game online* tetapi umumnya laki-laki adalah gender yang paling banyak dalam bermain *game online*. Selain itu juga, banyak *game online* yang populer di komunitas seperti *PUBG Mobile*, *Mobile Legend*, dan *Free Fire* yang memiliki unsur kompetisi yang kuat, dan umumnya lebih menarik bagi laki-laki.

Tiga *game* (*PUBG Mobile*, *Mobile Legend*, *Free Fire*) yang dipilih peneliti merupakan *game* kompetitif yang terdapat *system* peringkat, kemenangan, kerja sama tim yang kuat dan tantangan dalam menaklukkan tim lain sehingga membuat pemain terdorong untuk terus berlatih dengan cara bermain *game* setiap hari, karena itulah kontrol diri sangat diperlukan. Pada data demografi jenis *game* yang dimainkan ini, responden lebih cenderung bermain *game* dengan genre kompetitif dan *multiplayer*, yang berarti memungkinkan adanya interaksi sosial, *team work* atau kerja sama, dan *system* peringkat yang dapat mendorong pemain terus bermain. Menurut Hamari dan Sjöblom (2017), salah satu daya tarik utama dari sebuah *game online* adalah dengan adanya unsur kompetisi, pencapaian, dan interaksi sosial yang membuat pemain tetap terlibat dalam permainan.

Rentang usia paling banyak memainkan *game* adalah usia 15-17 tahun sebanyak 105 responden (52,0%), umur 15-17 tahun menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang paling aktif dalam komunitas *game online*. Pada usia ini, individu lebih mudah untuk tertarik pada aktivitas yang memberikan kesenangan, tantangan, dan penghargaan instan. Pada usia ini juga merupakan usia remaja pertengahan yang dimana pada usia tersebut seseorang cenderung belum dapat mengontrol perilaku dan berlaku impulsif karena itu cenderung untuk mengalami kecanduan *game online*, pada usia ini juga remaja sangat cermat, paham atau lebih dekat dengan perkembangan teknologi, internet dan *game online* karena itu tidak dipungkiri banyak pemain *game* yang berasal dari usia 15-17 tahun. Hal ini selaras dengan pendapat Laurence Steinberg (2014), yang menjelaskan bahwa remaja memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap *reward* dan cenderung lebih impulsif dibandingkan kelompok usia yang lebih dewasa.

Berdasarkan jawaban responden paling banyak telah bermain *game* 7-9 tahun sebanyak 95 responden (47,0%) hal ini menunjukkan dedikasi penuh yang mereka berikan dalam bermain *game*, hal ini juga menunjukkan bahwa data ini selaras dengan responden yang dipilih peneliti yaitu, merupakan komunitas *game online*. Data ini juga menunjukkan bahwa mereka telah bermain sangat lama dan telah banyak mengikuti *tournament-tournament* yang telah bertahun-tahun di lakukan di Sorong, Papua Barat Daya. Selain itu karena lamanya

individu ini bermain *game* maka terciptalah pola perilaku yang sulit dikurangi. Karena lamanya individu bermain ini menggambarkan tingkat keterlibatan responden terhadap *game online*. Menurut Kaya (2023), durasi keterlibatan yang tinggi saat bermain *game online* berkaitan dengan meningkatnya resiko berkembangnya perilaku adiktif, terlebih lagi jika seseorang menggunakan *game* sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan psikologis dan kesulitan dalam mengatur waktu bermain. Semakin lama seseorang bermain maka bisa semakin besar keterikatan dan kebiasaan yang terbentuk, sehingga faktor ini relevan dalam melihat kecenderungan kecanduan *game online*. Dalam kondisi tersebutlah kontrol diri berperan penting dalam mencegah individu agar tidak berkembang menjadi kecanduan.

Durasi responden bermain paling banyak menjawab 2-4 jam sebanyak 96 responden (47,5%) melalui data ini dapat dihitung jika dalam sehari individu memainkan *game* 2-4 jam maka dalam seminggu seseorang dapat menghabiskan 14-28 jam untuk bermain *game*. intensitas jam bermain yang tinggi ini menunjukkan bahwa kontrol diri diperlukan agar aktivitas bermain *game* tidak berubah menjadi perilaku adiktif. Tingginya jam bermain ini menunjukkan bahwa mereka sebenarnya memiliki tuntutan untuk terus berkembang dan menjadi lebih baik dalam bermain *game* karena mengejar juara. Walia et al. (2022), mengemukakan bahwa intensitas bermain yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya gejala adiksi bermain *game*, terlebih pada seseorang dengan keterlibatan yang tinggi dalam bermain. Selain itu terdapat keinginan untuk mengalahkan tim lain yang besar dan tingkat kompetitif pada game juga memberikan dorongan besar untuk setiap orang lebih sering berlatih. Temuan ini didukung dengan penelitian dari Luján-Barrera et al. (2025) yang menunjukkan bahwa lingkungan bermain yang kompetitif dapat meningkatkan keterlibatan bermain yang berlebihan, sehingga kontrol diri menjadi faktor penting dalam mencegah perkembangan perilaku adiktif. Berdasarkan pengamatan peneliti juga terdapat tingkat kompetitif yang sangat tinggi antar tim-tim besar yang telah lama menduduki juara 3 besar di Sorong bahkan tim-tim ini telah ada lama sejak *game*-nya bahkan baru dirilis.

Durasi bermain 2-4 jam per hari ini menunjukkan bahwa memainkan *game* telah menjadi kegiatan rutin dalam kehidupan sehari-hari responden. Selain itu terdapat responden

yang bermain lebih dari 7 jam dalam sehari, yang berarti menggambarkan jika tingkat keterlibatan cukup tinggi terhadap kecanduan *game online*. Durasi bermain ini juga meningkatkan resiko munculnya perilaku adiktif, terlebih lagi jika individu mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu bermain. Menurut penelitian Liu et al. (2021) menunjukkan bahwa semakin lama waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* maka semakin tinggi kemungkinan seseorang mengalami kecanduan *game online*. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa frekuensi dan durasi bermain *game* yang tinggi juga dapat meningkatkan keterlibatan bermain secara berlebihan dan memperbesar berkembangnya perilaku adiktif (Kaya, 2023). Durasi ini dapat menunjukan intensitas keterlibatan responden dalam bermain *game online*. Semakin lama waktu dihabiskan untuk bermain *game* maka akan terbentuk kebiasaan bermain yang berlebihan dan berisiko menimbulkan kecanduan.

Data demografi Pendidikan responden, mayoritas responden diisi pada tingkat Pendidikan SMP/SMA sebanyak 108 orang (53,5). Hasil menunjukan bahwa Sebagian besar responden sedang berada pada fase Pendidikan menengah, dan merupakan bagian dari rentang usia remaja hingga dewasa awal. Banyaknya responden pada tingkat SMP/SMA ini menunjukkan bahwa sebagian besar sedang berada pada fase perkembangan remaja. Pada tingkat ini maka responden cenderung untuk lebih aktif dalam eskplorasi aktivitas digital/*online*, hal ini termasuk bermain *game online*, sebagai bentuk hiburan, interaksi sosial, maupun dalam pencarian identitas diri. Pada penelitian McAlister et al. (2024) menjelaskan bahwa remaja memanfaatkan media digital untuk meningkatkan koneksi sosial, mengurangi rasa kesepian, dan membangun ruang interaksi yang sesuai dengan kebutuhan perkembangannya. Penggunaan media digital ini pada remaja juga terus mengalami peningkatan dalam lima tahun terakhir, yang memnunjukkan bahwa aktivitas *online* telah menjadi bagian penting dalam eksplorasi dan kehidupan sosial pada remaja modern (Jungselius et al. 2024). Pada tingkat ini juga tuntutan akademik yang masih berlansung menjadikan seseorang memiliki tantangan dalam mengatur waktu bermain, sehingga kontrol diri menjadi faktor yang penting dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas belajar dan bermain *game*.

Berdasarkan data demografi status telah bekerja atau tidak, mayoritas responden pada penelitian ini berstatus sedang tidak bekerja sebanyak 149 orang (73,8). Hasil ini menegaskan kembali bahwa sebagian besar responden masih berada pada fase remaja dan dewasa awal yang umumnya masih berfokus pada penelitian atau belum memiliki pekerjaan. Responden yang tidak bekerja ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar anggota dari komunitas *game online* memiliki waktu luang yang lebih banyak untuk terus terlibat dalam aktivitas bermain *game*. ini juga merupakan salah satu faktor yang mendukung tingginya intensitas bermain *game online*, karena tidak adanya tuntutan pada pekerjaan yang akan membatasi waktu bermain game.

Melalui data demografis responden memperkuat hasil penelitian ini. Responden merupakan generasi Z yang memiliki kedekatan dengan teknologi dan *game online*. Responden juga berasal dari komunitas *game online* yang jelas memiliki intensitas bermain *game* yang lebih tinggi dibandingkan pemain biasa. Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah laki-laki dengan paling banyak berada pada rentang 15-17 tahun, memiliki mayoritas tingkat pendidikan yaitu SMP/SMA, serta sebagian besar tidak bekerja. Mayoritas responden paling banyak adalah memainkan *game* Free Fire. Responden juga punya tuntutan tinggi untuk meraih juara sehingga menghabiskan 2-4 jam dalam sehari untuk bermain *game*, dan sebagian besar juga telah bermain *game* selama 7-9 tahun. Melalui kondisi tersebut maka kontrol diri memiliki peran sangat penting dalam membantu individu mengatur durasi bermain, menahan dorongan bermain yang berlebihan, serta mencegah dampak negatif dari kecanduan *game online*.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, baik pada variabel kontrol diri maupun kecanduan *game online*. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden masih memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri, tetapi tetap memiliki kecenderungan bermain *game online* yang cukup tinggi. Selain itu sekalipun responden berasal dari komunitas *game online* yang memiliki intensitas bermain *game* yang tinggi, kontrol diri tetap terbukti memiliki hubungan negatif dengan kecanduan *game online*. Dengan begitu, kontrol diri dapat ditetapkan sebagai salah satu faktor penting yang membantu individu

membatasi perilaku bermain *game* secara berlebihan. Nilai korelasi sebesar -0,505 menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan kecanduan *game online* ada pada kategori sedang. Yang berarti kontrol diri memiliki peran penting, tetapi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kecanduan *game online*. Faktor lain seperti lingkungan, motivasi bermain, tuntutan kompetisi, kebiasaan bermain dan juga kondisi emosional dapat berperan dalam munculnya kecanduan *game online*.

Melalui Uji *chi-square*, maka diketahui bahwa variabel usia memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan *game online* pada generasi z di komunitas *game online* Sorong, Papua Barat Daya ($p=0.041$; $p<0.05$). Melalui hasil ini terdapat perbedaan rentang usia yang akan memengaruhi tingkat kecenderungan kecanduan *game online*. Dengan begitu maka dapat dipahami bahwa setiap tahap perkembangan usia memiliki tingkat kematangan emosi, tanggung jawab, serta kemampuan kontrol diri yang berbeda-beda.

Pada hasil uji variabel pendidikan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kecanduan *game online* ($p=0.032$; $p<0.05$). Hasil ini menggambarkan bahwa tingkat pendidikan dapat memengaruhi pola penggunaan waktu serta prioritas seseorang dalam aktivitas sehari-hari, termasuk saat bermain *game online*. Seseorang dengan tingkat pendidikan tertentu memungkinkan untuk memiliki tuntutan pendidikan akademik yang berbeda sehingga akan mempengaruhi intensitas bermain.

Pada variabel lama bermain *game online* menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kecanduan *game online* ($p=0.024$; $p<0.05$). Pada hasil ini menunjukkan bahwa semakin lama seseorang bermain *game online* maka semakin besar untuk memungkinkan terbentuknya pola perilaku yang kecanduan. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa paparan yang berlangsung dalam jangka panjang dapat memperkuat kebiasaan bermain *game* yang berulang.

Sementara itu hasil pada variabel jenis kelamin ($p=0.158$), status bekerja ($p=0.490$), jenis *game* yang dimainkan ($p=0.478$), dan durasi bermain *game* ($p=0.944$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kecanduan *game online* karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0.05. Melalui hasil tersebut menunjukkan bahwa faktor-faktor

ini secara tidak langsung berkaitan dengan tingkat kecanduan pada sampel, sehingga kecanduan *game online* lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti kontrol diri dan keterlibatan jangka panjang dalam bermain *game*.

Berdasarkan hasil dari uji *chi-square*, dapat disimpulkan bahwa tidak semua karakteristik demografi memiliki hubungan dengan kecanduan *game online*. Variabel usia, pendidikan, dan lama bermain *game online* menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kecanduan *game online*. Hal ini juga menunjukkan bahwa faktor perkembangan individu, tingkat pendidikan, serta lamanya keterlibatan dalam aktivitas bermain *game* dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang dalam mengalami kecanduan *game online*. Sementara pada variabel jenis kelamin, status bekerja, jenis *game* yang dimainkan, dan durasi bermain *game* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Dengan demikian, maka kecanduan *game online* pada generasi z tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik demografi tertentu, tapi juga berkaitan dengan faktor psikologis, khususnya kontrol diri sebagai variabel utama pada penelitian ini.

Keterbatasan pada penelitian ini yaitu peneliti menggunakan data dari *tournament* yang pernah dibuat sebelumnya, tidak ada data pasti berapa banyak pemain pada komunitas *game online* yang ada di Sorong, Papua Barat Daya. Keterbatasan lokasi dimana peneliti hanya mengambil area Sorong, Papua Barat Daya saja, bisa diperluas menjadi daerah Papua. Waktu dalam pengambilan data dilakukan juga tidak efektif karena dilakukan sebelum lomba atau *tournament* dilakukan sehingga pada beberapa responden terburu-buru dalam mengisi. Kondisi tersebut memungkinkan terdapat jawaban yang mungkin kurang optimal karena perhatian responden terbagi antara persiapan pertandingan dan pengisian kuesioner. Penelitian ini hanya berfokus pada kontrol diri sebagai variabel yang mempengaruhi kecanduan *game online*, sedangkan masih banyak faktor lain yang belum diteliti. Selain itu data penelitian diperoleh melalui pengisian skala oleh responden atau *self-report* sehingga memungkinkan munculnya bias.

Bagi Peneliti berikutnya, peneliti perlu mempertimbangan perluasan populasi sampel seperti mengambil seluruh daerah Papua agar hasil penelitian lebih bervariasi. Selain itu

peneliti juga harus menambahkan variabel lain seperti tuntutan *professional*, kontrol emosi dan masih banyak lagi. Penelitian berikutnya juga bisa menggunakan metode yang berbeda seperti kualitatif atau wawancara agar memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai kecanduan *game online*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada generasi Z di komunitas *game online* Sorong, Papua Barat Daya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*. Hasil uji hipotesis menggunakan *person product moment* yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar - 0,505 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,000$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat kecanduan *game online*. sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* pada individu. Dengan demikian, hipotesis pada penelitian ini diterima.

Melalui hasil kategorisasi diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, baik pada variabel kontrol diri maupun kecanduan *game online*. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki kemampuan dalam mengontrol perilaku bermain *game online*, namun juga memiliki kecenderungan bermain *game* yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, N. (2017). *Hubungan antara kecanduan game online dengan kontrol diri pada remaja* [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. Universitas Negeri Yogyakarta Repository.
- Anhar. (2010). *Game dan dampaknya bagi anak usia remaja*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Apaut, F., & Suparman, S. (2021). *Karakteristik generasi Z dalam penggunaan teknologi digital*. *Jurnal Teknologi dan Pendidikan*, 12(2), 55–63.
- APJII. (2025). *Profil Internet Indonesia 2025*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://www.antaranews.com/berita/5019229/apjii-catat-tingkat-penetrasi-internet-indonesia-capai-8066-persen>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2015). *Penetrasi & perilaku pengguna internet Indonesia tahun 2014*. Jakarta: APJII.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Averill, J. R. (dalam Ghufro, M. N., 2017). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Azira, F., Meihana, A., Soniawan, G. L., Tussadiyah, R., Rizki, A., & Hasanah, A. N. (2025). Hubungan self-control dengan online game addiction pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2022. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 13(1). <https://ejournal.cahayailmubangsa.institute/index.php/liberosis/article/view/1467>
- Azis, A., & Nasir, N. (2024). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja di Kota Bekasi. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.57008/jjp.v4i01.613>
- Azwar, S. (2000). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2025, May 19). *Mengenal Gen Z, Generasi Rawan Depresi hingga Si Paling Self Reward*. Kotabaru Regency BPS. <https://kotabarukab.bps.go.id/en/news/2025/05/19/345/mengenal-gen-z--generasi-rawan-depresi-hingga-si-paling-self-reward.html>
- Bencsik, A., & Machová, R. (2016). *Knowledge sharing problems from the viewpoint of intergeneration management*. *Journal of Knowledge Management*, 20(6), 1235–1242. <https://doi.org/10.1108/JKM-12-2015-0527>
- Budhi, R., & Indrawati, A. (2016). *Hubungan kontrol diri dengan intensitas bermain game online pada mahasiswa gamer di game center X Semarang* [Artikel penelitian].
- Çakır, S., & Azman, N. (2022). Revisiting Mannheim's theory of generations in contemporary youth studies. *Journal of Youth Studies*, 25(4), 512–526.
- Chen, Y.-L., & Chang, C. (2008). Online game addiction: Motives, preferences, and addiction behaviors among adolescents in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 11(4), 372–376. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0123>
- Cudo, A., et al. (2023). The role of self-control dimensions in gaming disorder. *Psychology Research and Behavior Management*. <https://www.dovepress.com/>
- Ducheneaut, N., & Moore, R. J. (2004). The social side of gaming: A study of interaction patterns in a massively multiplayer online game. *Proceedings of the 2004 ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work*, 360–369.
- Exploding Topics. (2024). *Video game industry statistics: The ultimate list*. <https://explodingtopics.com/blog/video-game-industry-statistics>
- Febri, D. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: Teori dan aplikasinya dalam penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.

- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23* (Edisi ke-8). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N. (2017). *Konsep diri: Teori dan pengukuran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Griffiths, M. D. (2009). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119–125. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9229-x>
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: A comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*, 27(1), 87–96.
- Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211–232. <https://doi.org/10.1108/IntR-04-2016-0085>
- Harahap, N. (2017). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku adiktif game online pada remaja. *Jurnal Psikologi UIN-SU*, 5(2), 112–120.
- HarrisPoll. (2020). *The digital behavior of Generation Z*. Harris Poll Insights.
- Huda, Z. (2021). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja SMA X. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 45–53.*
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi ke-5). Jakarta: Erlangga.*
- Hutasuhut, C. N. (2020). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online di smartphone pada remaja* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. Repository UINS.
- Imanuel, M. (2009). Kecanduan game online ditinjau dari kontrol diri pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 45–53.* Universitas Sanata Dharma.
- Instagram. (2024, January). *Royal Rumble E-Sport CUP by Unimuda Sorong* [Post]. Instagram. Retrieved from <https://www.instagram.com/p/CKbh3txHj-n/>
- Irianto, A. (2004). *Statistik: Konsep dasar, aplikasi, dan pengembangannya*. Jakarta: Kencana.
- Irvandy & Laili (2023) – *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Game Online pada Remaja SMAN 1 Gedangan*.
- Jungselius, B., et al. (2024). A scoping review of current research on social media use among children and adolescents. *Discover Mental Health*, 4, Article 226.
- KabarBaru. (2023, October 6). *346 player ikuti Esports Championship Positive Zone*. KabarBaru. Retrieved from <https://kapabar.com/2023/10/06/346-player-ikuti-video-games-championship-positive-zone-ron/>
- Kaya, A. (2023). Online gaming addiction and basic psychological needs among adolescents: The mediating role of play duration. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21, 1–15.
- Kim, H., Lee, J.-Y., & Lee, H.-K. (2022). The inclusion of gaming disorder in ICD-11: A critical reflection and future directions. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00001>
- Kim, J. (2002). The effects of computer games on adolescents' aggression and the game addiction. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 40(11), 37–47.*
- Kompas.com. (2019, November 1). *Delapan remaja di Semarang alami gangguan jiwa akibat kecanduan game online*. Kompas.com. Retrieved from <https://regional.kompas.com/read/2019/11/01/12202631/delapan-remaja-di-semarang-alami-gangguan-jiwa-akibat-kecanduan-game-online>

- Kompas.com. (2019, September 12). *Pelajar di Asahan alami kebutaan diduga akibat kecanduan game online*. Kompas.com. Retrieved from <https://regional.kompas.com>
- Kowert, R., & Oldmeadow, J. A. (2013). (A social reputation? Understanding social gaming and social competence). *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1872–1878.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Liu, Y., et al. (2021). *The relationship between time spent gaming and online gaming addiction among adolescents*. International Journal of Mental Health and Addiction.
- Luján-Barrera, A., Granic, I., & Engels, R. C. M. E. (2025). In-game need satisfaction, frustration, and gaming addiction in adolescence: A self-determination theory approach. *JMIR Serious Games*, 13(1), e63612. <https://doi.org/10.2196/63612>
- Lukman, L., & Firdaus, F. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan game online pada pemain PUBG. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 1(6), 77–82.
- Martanto, J. (2014). Faktor-faktor penyebab remaja bermain game online. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 45–52.*
- Masyah, L., & Candra, R. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online pada remaja. *Jurnal Psikologi dan Perkembangan*, 8(2), 55–63.*
- McAlister, K. L., et al. (2024). *Social media use in adolescents: Bans, benefits, and emotion regulation*. JMIR Mental Health, 11, e64626.
- Milagsita, A. (2024, November 17). *Gen Z tahun berapa? Ini urutan 7 generasi berdasarkan tahun kelahiran*. DetikJogja. <https://www.detik.com/jogja/berita/d-7642308/gen-z-tahun-berapa-ini-urutan-7-generasi-berdasarkan-tahun-kelahiran>
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). Promoting positive adolescent health behaviors and outcomes: Thriving in the 21st century. The National Academies Press.
- Nofitriani, F. (2020). Kontrol diri dalam menghadapi kecanduan game online pada remaja. *Jurnal Psikologi UIN Ar-Raniry*, 8(1), 33–42.*
- Noordiono. (2018). *Teknologi dan perilaku generasi Z*. Pustaka Media Nusantara.
- Pew Research Center. (2019, January 17). *Where Millennials end and Generation Z begins*. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
- Prasetiawan, A. (2016). Pengaruh kecanduan game online terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Remaja*, 7(1), 66–73.*
- Pratiwi, N., Yusuf, A. M., & Latipun. (2010). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan game online pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 75–84.*
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). Penerapan metode penelitian kuantitatif dalam penelitian sosial. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Global Masa Kini*, 12(1), 25–34.*
- Puspita, R., & Mulyana, S. (2018). *Korelasi antara kontrol diri dan kecanduan game online pada remaja akhir* [Artikel penelitian].
- Putra, N. (2016). *Generasi i: Memahami karakter generasi internet*. Pustaka Pelajar.
- Putri, N. F. R., & Prasetya, F. (2018). *Hubungan regulasi diri dengan intensitas bermain game online pada siswa SDN Branta Paseser Pamekasan* [Skripsi tidak diterbitkan]. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Radar Sorong. (2023, Desember 6). *Diikuti 32 tim, Pemprov PBD gelar lomba PUBG–Mobile Legend*. Radar Sorong. Retrieved from <https://www.radarsorong.id/diikuti-32-tim-pemprov-pbd-gelar-lomba-pubg-mobile-legend/>

- Rosna, N. (2012). Kecanduan internet dan dampaknya terhadap remaja. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 12–20.*
- Rudianto, A., Aspin, A., & Pambudhi, B. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada dewasa awal di Desa Mondoke. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10733>
- Sahi, R. K., & Bhagat, S. (2019). Online gaming and its impact on youth: A review. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 6(2), 430–436.*
- Sari, A. P., & Hadi, M. F. (2024). Online game addiction behavior in Generation Z. *Caraka: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(2), 118–126. <https://caraka.web.id/index.php/caraka/article/view/65>
- Sari, N. P., & Astuti, E. (2020). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan game online pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 7(2), 134–142.*
- Shabrina, S. Z., & Rosyidi, H. (2024). The influence of loneliness and self-control on online game addiction. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi (JPPP)*, 13(2). Universitas Negeri Jakarta. Retrieved from <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/43882>
- Shen, C., & Williams, D. (2008). Unpacking time online: Connecting internet and massively multiplayer online game use with psychosocial well-being. *Communication Research*, 35(1), 108–129. <https://doi.org/10.1177/0093650207310712>
- Siregar, R. N. (2013). *Kecanduan game online ditinjau dari motivasi dan waktu bermain game pada remaja* [Skripsi, Universitas Sumatera Utara]. Universitas Sumatera Utara Repository.
- Solikhah, N. (2018). Kecanduan game online dan pengaruhnya terhadap perilaku sosial remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 6(2), 98–107.*
- Statista. (2022). *Number of mobile gamers in Indonesia from 2017 to 2027*. Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/1110834/indonesia-mobile-gamers/>
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Stillman, D. (2023). *Gen Z @ Work: How the next generation is transforming the workplace*. Harper Business.
- Sugiyono. (2010). *Metodologi penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.*
- Susanti, R., Aisyah, N., & Sari, D. N. (2016). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja. *Jurnal Psikologi UMM*, 10(1), 12–20.*
- Syahrul, F. F., Wiharjo, S. M., & Bahri, E. S. (2024). Identification of the impact of online game addiction. *Journal of Psychology and Sustainable Education*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.62886/jpse.v1i1.1>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2008). Self-control as a moral muscle. *Journal of Psychology and Christianity*, 27(1), 20–29.*
- Teng, C. I. (2014). Online game player personality and real-life interpersonal relationships. *Computers in Human Behavior*, 38, 215–221.
- Tribun Sorong. (2024, Oktober 29). 482 player adu tangkas turnamen esports Papua Barat Daya: Berikut daftar juara ML, FF, dan PUBG. Tribun Sorong. Retrieved from <https://sorong.tribunnews.com/2024/10/29/482-player-adu-tangkas-turnamen-esports-papua-barat-daya-berikut-daftar-juara-ml-ff-dan-pubg>
- Trisnani, W., & Wardani, R. K. (2018). Kecanduan game online dan hubungannya dengan kontrol diri remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 40–45.

- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood—and what that means for the rest of us*. New York, NY: Atria Books.
- Ulfa, N. (2017). *Kecanduan game online pada remaja di kota besar*. Jurnal Psikologi dan Perkembangan Anak, 5(1), 23–30.
- Ulwany, M. R. (2024, November 21). Bagaimana perilaku masyarakat dalam konsumsi konten video di media sosial 2024? GoodStats. <https://goodstats.id/article/bagaimana-perilaku-masyarakat-dalam-konsumsi-konten-video-di-media-sosial-2024-tulAZ>
- Walia, B., Kim, J., Ijere, I., & Sanders, S. (2022). Video game addictive symptom level, use intensity, and hedonic experience: Cross-sectional questionnaire study. *JMIR Serious Games*, 10(2), e33661. <https://doi.org/10.2196/33661>
- Wibowo, W. A. C., & Kurniawan, A. (2021). *Hubungan self-control dengan online gaming addiction pada mahasiswa di Surabaya*. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 1(1), 78–86. Retrieved from <https://ejournal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/24593>
- Wicaksana, A. (2021). *Laporan industri game 2021: Perilaku gamer Indonesia*. Newzoo Research.
- Widiastuti, I. (2019). *Pengaruh kecanduan game online terhadap interaksi sosial remaja di Kelurahan Sukajadi* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. Retrieved from <https://repository.radenintan.ac.id/>
- World Health Organization. (2020, October 22). *Addictive behaviours: Gaming disorder*. WHO. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>
- Young, K. S. (2009). *Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations*. Journal of Contemporary Psychotherapy, 39(4), 241–246. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9118-0>
- Yu, Y., Mo, P. K. H., Zhang, J., et al. (2021). *Impulsivity, Self-control, Interpersonal Influences, and Internet Gaming Disorder among Adolescents*. International Journal of Environmental Research and Public Health.
- Zhou, R., et al. (2024). *The relationship between self-control and internet gaming disorder: A systematic review and directions for future research*. Frontiers in Psychiatry, 2024. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/>

LAMPIRAN

Lampiran 1.

Tabel Isaac dan Michael

**TABEL PENENTUAN JUMLAH SAMPEL ISAAC DAN
MICHAEL DARI POPULASI TERTENTU DENGAN TARAF
KESALAHAN 1%, 5%, DAN 10%**

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	663	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

Sumber:

Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 128.

Lampiran 2.

Data Demografi

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin : Perempuan ☐ Laki-Laki ☐

Usia :

Pendidikan : SMP/SMA ☐ Mahasiswa ☐

Sedang tidak melakukan Pendidikan/Telah Lulus ☐

Telah Bekerja : Ya ☐ Tidak ☐

Game yang dimainkan:

FF ☐

Mobile Legend ☐

PUBG Mobile ☐

Sudah berapa lama memainkan game:

Dalam sehari berapa lama anda memainkan game:

Lampiran 3.

Inform Consent

Hallo! Saya Novita I. C. Galandjindjinay, mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi di Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong. Saat ini sedang membutuhkan responden untuk sampel penelitian dalam rangka memenuhi tugas akhir (skripsi).

Penting untuk dibaca:

- 1) Segala data yang Anda masukkan akan **dijamin kerahasiaannya** dan hanya akan digunakan selama proses penelitian.
- 2) Tidak ada jawaban **benar/salah** dari respon yang Anda berikan dalam penelitian silahkan mengisi sesuai dengan kondisi sebenarnya yang Anda alami.
- 3) Semakin **jujur** Anda dalam mengisi, semakin baik.

Setelah Membaca dan memahami informasi terkait penelitian yang dilakukan oleh Novita, dengan ini saya menyatakan:

- 1) Saya Bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan dari pihak tertentu
- 2) Semua jawaban yang saya berikan dalam penelitian ini merupakan jawaban yang jujur sesuai dengan keadaan diri saya.
- 3) Saya mengizinkan peneliti untuk menggunakan informasi yang akan saya berikan untuk kepentingan peneliti dan publikasi ilmiah sesuai dengan Kode Etik Psikologi

☐ Bersedia

☐ Tidak Bersedia

Salam Peneliti,
Novita I. C. Galandjindjinay

NIM: 147320121009

Lampiran 4.

Blueprint Skala Kontrol Diri (sebelum try out)

Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
<i>Self-dicipline</i>	Dapat menahan diri dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasi	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	7
<i>Deliberate/Non-impulsive</i>	Mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak	8, 9	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	13
<i>Healthy habits</i>	Lebih mengutamakan segala sesuatu yang berdampak positif	22, 23, 24	21, 25	5
<i>Work ethic</i>	Mampu memberikan perhatian pada pekerjaan yang sedang dilakukan	28	26, 27, 29, 30, 31	6
<i>Reliability</i>	Dapat mengatur perilaku untuk mewujudkan setiap rencana	32, 33	34, 35	4
Jumlah Total Aitem				35

Lampiran 5

Skala Kontrol Diri (sebelum try out)

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya selalu berusaha untuk menyelesaikan tanggung jawab					
2.	Saya memiliki jadwal yang teratur untuk belajar					
3.	Saya selalu datang ke sekolah/tempat kerja tepat waktu					
4.	Saya mampu menahan kantuk jika mengerjakan tanggung jawab					
5.	Saya sering datang terlambat ke sekolah/tempat kerja					
6.	Saya menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akibat bermain <i>game online</i>					
7.	Saya hanya akan fokus ketika menghadapi ujian/tantangan pekerjaan					

8.	Ketika di sekolah/tempat kerja saya berusaha untuk mengendalikan diri agar tidak mendapat hukuman					
9.	Dalam melakukan sesuatu saya selalu memikirkan akibatnya					
10.	Saya melakukan sesuatu sesuai dengan keinginan saya tanpa memikirkan akibatnya					
11.	Saya mengatakan apapun yang saya pikirkan kepada orang lain					
12.	Saya mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa					
13.	Saya boros dalam menggunakan uang					
14.	Saya mudah kehilangan kesabaran					
15.	Saya lupa mengerjakan tugas karena bermain					
16.	Saya memilih untuk tidak masuk sekolah/tempat kerja ketika tugas saya belum selesai					
17.	Saya merasa kesal ketika ada seseorang yang melarang saya untuk tidak bermain <i>game online</i>					
18.	Saya sering mengganggu orang lain					
19.	Saya sulit menghentikan kebiasaan buruk (begadang, berkata kasar, mudah emosi)					
20.	<i>Device</i> (Hp/laptop) saya tidak pernah padam dari <i>game online</i>					
21.	Saya sulit bangun tepat waktu					
22.	Saya menjauhi hal-hal yang tidak baik bagi kesehatan saya					
23.	Saya menyukai kerapian dan berusaha untuk menjaga kebersihan					
24.	Saya suka berolahraga					
25.	Saya tidur kurang dari 6-7 jam dalam sehari					
26.	Saya sulit untuk menolak ketika orang lain meminta bantuan dalam mengerjakan sesuatu					
27.	Saya mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam memahami pelajaran					
28.	Saya akan mematikan televisi dan <i>device</i> agar tidak mengganggu saya dalam mengerjakan tugas					
29.	Saya sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan sesuatu					

30.	Saya lebih suka bermain daripada mengerjakan tugas					
31.	Saya sering mengucapkan kata-kata tidak pantas					
32.	Saya dapat mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik					
33.	Saya tidak mudah putus asa					
34.	Saya cepat berubah pikiran dalam mengerjakan sesuatu					
35.	Saya tidak pandai menyimpan rahasia					

Lampiran 6

Blueprint Skala Kecanduan Game Online (sebelum try out)

Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
<i>Compulsion</i>	Dorongan untuk bermain game online terus-menerus	1, 2, 3, 4, 6, 8	5, 7, 9, 10, 19	11
<i>Withdrawal</i>	Perasaan tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkaitan dengan game online	11, 12, 14, 18, 20	13, 15, 16, 17	9
<i>Tolerance</i>	Toleransi dalam jumlah waktu bermain game online	22, 23, 24, 25, 29	21, 26, 27, 28, 30, 35	11
<i>Interpersonal and health-related problems</i>	Permasalahan yang berkaitan dengan interaksi orang lain dan juga masalah kesehatan	31, 33, 34, 36, 37, 38, 39	32, 40	9
Jumlah Total Aitem				40

Lampiran 7

Skala Kecanduan Game Online (sebelum try out)

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
----	------------	-----	----	---	---	----

1.	Saya sulit berhenti bermain <i>game online</i>					
2.	Bagi saya <i>game online</i> adalah hiburan terbaik yang tidak bisa saya lewatkan					
3.	Keinginan untuk bermain <i>game online</i> selalu muncul ketika melihat orang lain bermain <i>game online</i>					
4.	Setiap bangun pagi hal yang pertama kali saya sering pikirkan adalah bermain <i>game</i>					
5.	Saya dapat menunda keinginan untuk bermain <i>game online</i> ketika masih ada hal lain yang harus saya kerjakan					
6.	Saya akan <i>log in</i> walaupun saya baru saja <i>log off</i> dari <i>game</i>					
7.	Saya langsung berhenti bermain ketika ada orang lain yang menyuruh berhenti					
8.	Hidup saya terasa hampa tanpa <i>game online</i>					
9.	Saya merasa puas meskipun hanya sekedar melihat orang lain bermain <i>game online</i>					
10.	Saya tidak akan bermain lagi ketika saya baru saja <i>log off</i> dari <i>game online</i>					
11.	Saya dapat menolak ajakan teman untuk bermain <i>game online</i>					
12.	Saya merasa gelisah ketika bermain <i>game online</i>					
13.	Saya tidak dapat menolak ajakan teman untuk bermain <i>game online</i>					
14.	Saya kecewa ketika ditengah permainan harus berhenti untuk bermain <i>game online</i> karena ada hal yang harus diselesaikan					
15.	Saya merasa ada sesuatu yang kurang ketika tidak bermain <i>game online</i>					
16.	Terkadang saya merasa jenuh dengan <i>game online</i>					
17.	Bermain <i>game online</i> tidak menjadi kebutuhan utama saya					
18.	Walaupun saya jarang bermain <i>game online</i> , tapi saya tetap merasa nyaman					
19.	Saya lebih memilih bermain <i>game online</i> daripada mengikuti kegiatan yang lain					
20.	Saya merasa bersemangat kembali ketika bermain <i>game online</i> walaupun dalam keadaan letih					
21.	Saya mampu mengatur waktu saya, kapan harus bermain dan kapan tidak bermain					

22.	Saya akan menambah kuota internet untuk bermain <i>game online</i> ketika saya merasa belum puas dalam bermain game padahal kuota internet telah habis					
23.	Saya mampu mengorbankan waktu belajar saya untuk bermain <i>game online</i>					
24.	Saya tidak memperhitungkan berapa lama waktu yang saya gunakan untuk bermain <i>game online</i>					
25.	Jumlah waktu yang saya gunakan untuk bermain <i>game online</i> terus meningkat					
26.	Saya tidak akan mengorbankan waktu sekolah dan belajar hanya untuk bermain <i>game online</i>					
27.	Saya akan berhenti kalau sudah terlalu lama bermain <i>game online</i>					
28.	Saya bermain <i>game online</i> hanya pada saat tertentu saja					
29.	Waktu yang saya gunakan untuk bermain game online ternyata lebih lama dari waktu yang saya rencanakan sebelumnya					
30.	Saya akan berhenti bermain <i>game online</i> ketika saya rasa sudah cukup					
31.	Saya akan berhenti bermain dan istirahat ketika sudah lelah bermain <i>game online</i>					
32.	Saya tidak memiliki teman dekat sebab saya menghabiskan waktu untuk bermain <i>game online</i>					
33.	Saya tetap merasa sehat walaupun bermain <i>game online</i> dalam waktu yang lama					
34.	Saya terlalu sering bermain <i>game online</i> sehingga waktu bersama keluarga berkurang					
35.	Saya lebih banyak menghabiskan waktu bermain <i>game online</i> daripada melakukan aktivitas diluar bersama teman					
36.	Terkadang saya tidak tidur di malam hari untuk bermain <i>game online</i>					
37.	Saya merasa kesehatan menurun karena terlalu banyak bermain <i>game online</i>					
38.	Saya melewatkan waktu makan ketika saya sedang asik bermain <i>game online</i>					
39.	Bagi saya pertemanan di dalam <i>game</i> lebih menyenangkan daripada pertemanan di kehidupan nyata					
40.	Saya mampu menjaga kesehatan saya walaupun bermain <i>game online</i> sepanjang hari					

Lampiran 8

Aiken's V Variabel Kontrol Diri

BUTIR	PENILAI			S 1	S 2	S 3	Σ	c-1	n(c-1)	V	KETERANGAN
	I	II	III								
Butir_1	3	3	5	2	2	4	8	4	12	0,67	Tinggi
Butir_2	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_3	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_4	5	4	5	4	3	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_5	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_6	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_7	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_8	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_9	5	4	5	4	3	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_10	5	4	5	4	3	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_11	5	4	5	4	3	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_12	5	4	5	4	3	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_13	5	4	5	4	3	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_14	5	4	5	4	3	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_15	5	4	5	4	3	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_16	5	5	5	4	4	4	12	4	12	1	Sangat Tinggi
Butir_17	5	5	5	4	4	4	12	4	12	1	Sangat Tinggi
Butir_18	5	5	5	4	4	4	12	4	12	1	Sangat Tinggi
Butir_19	5	5	5	4	4	4	12	4	12	1	Sangat Tinggi
Butir_20	5	5	4	4	4	3	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_21	5	5	5	4	4	4	12	4	12	1	Sangat Tinggi
Butir_22	5	5	5	4	4	4	12	4	12	1	Sangat Tinggi
Butir_23	5	5	4	4	4	3	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_24	4	5	5	3	4	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_25	5	5	5	4	4	4	12	4	12	1	Sangat Tinggi
Butir_26	4	5	5	3	4	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_27	5	5	2	4	4	1	9	4	12	0,75	Tinggi
Butir_28	5	5	4	4	4	3	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_29	5	5	5	4	4	4	12	4	12	1	Sangat Tinggi
Butir_30	5	2	5	4	1	4	9	4	12	0,8	Sangat Tinggi
Butir_31	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,8	Sangat Tinggi
Butir_32	5	3	4	4	2	3	9	4	12	0,8	Sangat Tinggi
Butir_33	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,8	Sangat Tinggi
Butir_34	5	4	3	4	3	2	9	4	12	0,8	Sangat Tinggi
Butir_35	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,8	Sangat Tinggi
Butir_36	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,8	Sangat Tinggi

Lampiran 9

Aiken'V Variabel Kecanduan Game Online

BUTIR	PENILAI			S 1	S 2	S 3	Σ	c-1	n(c-1)	V	KETERANGAN
	I	II	III								
Butir_1	4	5	5	3	4	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_2	5	3	3	4	2	2	8	4	12	0,67	Tinggi
Butir_3	5	4	5	4	3	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_4	5	5	5	4	4	4	12	4	12	1	Sangat Tinggi
Butir_5	4	5	5	3	4	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_6	3	4	4	2	3	3	8	4	12	0,67	Tinggi
Butir_7	4	4	4	3	3	3	9	4	12	0,75	Tinggi
Butir_8	5	5	4	4	4	3	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_9	5	2	5	4	1	4	9	4	12	0,75	Tinggi
Butir_10	4	4	5	3	3	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_11	4	1	3	3	0	2	5	4	12	0,42	Sedang
Butir_12	5	4	4	4	3	3	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_13	5	3	4	4	2	3	9	4	12	0,75	Tinggi
Butir_14	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_15	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_16	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_17	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_18	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_19	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_20	5	3	4	4	2	3	9	4	12	0,75	Tinggi
Butir_21	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_22	4	3	5	3	2	4	9	4	12	0,75	Tinggi
Butir_23	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_24	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_25	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_26	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_27	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_28	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_29	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_30	5	3	5	4	2	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_31	4	5	5	3	4	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_32	4	5	5	3	4	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_33	4	5	4	3	4	3	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_34	4	5	5	3	4	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_35	5	4	4	4	3	3	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_36	5	5	5	4	4	4	12	4	12	1	Sangat Tinggi
Butir_37	3	5	5	2	4	4	10	4	12	0,83	Sangat Tinggi
Butir_38	5	5	5	4	4	4	12	4	12	1	Sangat Tinggi
Butir_39	4	5	5	3	4	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi
Butir_40	4	5	5	3	4	4	11	4	12	0,92	Sangat Tinggi

Lampiran 10

Hasil Uji Validitas Instrumen Kontrol Diri

Pernyataan	r-Hitung	r-Tabel	Keterangan
P1	.444	0.300	Valid
P2	.457	0.300	Valid
P3	.289	0.300	Tidak Valid
P4	-.084	0.300	Tidak Valid
P5	.511	0.300	Valid
P6	.549	0.300	Valid
P7	.292	0.300	Tidak Valid
P8	.218	0.300	Tidak Valid
P9	.498	0.300	Valid
P10	.315	0.300	Valid
P11	.079	0.300	Tidak Valid
P12	.514	0.300	Valid
P13	.289	0.300	Tidak Valid
P14	.522	0.300	Valid
P15	.649	0.300	Valid
P16	.334	0.300	Valid
P17	.285	0.300	Tidak Valid
P18	.634	0.300	Valid
P19	.511	0.300	Valid
P20	.503	0.300	Valid
P21	.311	0.300	Valid
P22	.452	0.300	Valid
P23	.628	0.300	Valid
P24	.007	0.300	Tidak Valid
P25	.263	0.300	Tidak Valid
P26	-.277	0.300	Tidak Valid
P27	.614	0.300	Valid
P28	.278	0.300	Tidak Valid
P29	.270	0.300	Tidak Valid
P30	.504	0.300	Valid
P31	.551	0.300	Valid
P32	.187	0.300	Tidak Valid
P33	.425	0.300	Valid
P34	.174	0.300	Tidak Valid
P35	.141	0.300	Tidak Valid

Lampiran 11

Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kontrol Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.857	35

Lampiran 12

Hasil Uji Validitas Instrumen Kecanduan Game Online

Pernyataan	r-Hitung	r-Tabel	Keterangan
P1	.551	0.300	Valid
P2	.396	0.300	Valid
P3	.442	0.300	Valid
P4	.431	0.300	Valid
P5	-.043	0.300	Tidak Valid
P6	.355	0.300	Valid
P7	.053	0.300	Tidak Valid
P8	.532	0.300	Valid
P9	-.050	0.300	Tidak Valid
P10	.224	0.300	Tidak Valid
P11	.483	0.300	Valid
P12	.123	0.300	Tidak Valid
P13	.511	0.300	Valid
P14	.247	0.300	Tidak Valid
P15	.314	0.300	Valid
P16	.241	0.300	Tidak Valid
P17	.526	0.300	Valid
P18	.289	0.300	Tidak Valid
P19	.718	0.300	Valid
P20	.542	0.300	Valid
P21	.168	0.300	Tidak Valid
P22	.468	0.300	Valid
P23	.647	0.300	Valid
P24	.572	0.300	Valid
P25	.544	0.300	Valid
P26	.620	0.300	Valid
P27	.423	0.300	Valid
P28	.364	0.300	Valid
P29	.446	0.300	Valid
P30	.071	0.300	Tidak Valid
P31	.373	0.300	Valid
P32	.440	0.300	Valid
P33	-.515	0.300	Tidak Valid
P34	.374	0.300	Valid
P35	.600	0.300	Valid
P36	.584	0.300	Valid
P37	.072	0.300	Tidak Valid
P38	.515	0.300	Valid
P39	.470	0.300	Valid
P40	-.334	0.300	Tidak Valid

Lampiran 13

Hasil Uji Reliabilitas instrumen Kecanduan Game Online

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.864	40

Lampiran 14

Blueprint Skala Kontrol Diri (setelah try out)

Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
<i>Self-dicipline</i>	Dapat menahan diri dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasi	1, 2	3, 4	4
<i>Deliberate/Non-impulsive</i>	Mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak	5	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	9
<i>Healthy habits</i>	Lebih mengutamakan segala sesuatu yang berdampak positif	15, 16	14	3
<i>Work ethic</i>	Mampu memberikan perhatian pada pekerjaan yang sedang dilakukan		17, 18, 19	3
<i>Reliability</i>	Dapat mengatur perilaku untuk mewujudkan setiap rencana	20		1
Jumlah Total Aitem				20

Lampiran 15

Skala Kontrol Diri (setelah try out)

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	STS	TS	Netral	S	SS
1.	Saya selalu berusaha untuk menyelesaikan tanggung jawab					
2.	Saya memiliki jadwal yang teratur untuk belajar					
3.	Saya sering datang terlambat ke sekolah/tempat kerja					
4.	Saya menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akibat bermain <i>game online</i>					
5.	Dalam melakukan sesuatu saya selalu memikirkan akibatnya					

6.	Saya melakukan sesuatu sesuai dengan keinginan saya tanpa memikirkan akibatnya					
7.	Saya mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa					
8.	Saya mudah kehilangan kesabaran					
9.	Saya lupa mengerjakan tugas karena bermain					
10.	Saya memilih untuk tidak masuk sekolah/tempat kerja ketika tugas saya belum selesai					
11.	Saya sering mengganggu orang lain					
12.	Saya sulit menghentikan kebiasaan buruk (begadang, berkata kasar, mudah emosi)					
13.	Device (Hp/laptop) saya tidak pernah padam dari <i>game online</i>					
14.	Saya sulit bangun tepat waktu					
15.	Saya menjauhi hal-hal yang tidak baik bagi kesehatan saya					
16.	Saya menyukai kerapian dan berusaha untuk menjaga kebersihan					
17.	Saya mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam memahami pelajaran					
18.	Saya lebih suka bermain daripada mengerjakan tugas					
19.	Saya sering mengucapkan kata-kata tidak pantas					
20.	Saya tidak mudah putus asa					

Lampiran 16

Blueprint Skala Kecanduan Game Online (setelah try out)

Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
<i>Compulsion</i>	Dorongan untuk bermain game online terus-menerus	1, 2, 3, 4, 5, 6	7	7
<i>Withdrawal</i>	Perasaan tidak mampu untuk menarik atau mnejauhkan diri dari hal-hal yang berkaitan dengan game online	8, 9, 11, 12	10	5
<i>Tolerance</i>	Toleransi dalam jumlah waktu bermain game online	13, 14, 15, 16, 20	17, 18, 19, 21	9
<i>Interpersonal and health-related problems</i>	Permasalahan yang berkaitan dengan interaksi orang lain dan juga masalah kesehatan	22, 23, 24, 25, 26, 27		6
Jumlah Total Aitem				27

Lampiran 17

Skala Kecanduan Game Online (setelah try out)

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	STS	TS	Netral	S	SS
1.	Saya sulit berhenti bermain <i>game online</i>					
2.	Bagi saya <i>game online</i> adalah hiburan terbaik yang tidak bisa saya lewatkan					
3.	Keinginan untuk bermain <i>game online</i> selalu muncul ketika melihat orang lain bermain <i>game online</i>					
4.	Setiap bangun pagi hal yang pertama kali saya sering pikirkan adalah bermain <i>game</i>					
5.	Saya akan <i>log in</i> walaupun saya baru saja <i>log off</i> dari <i>game</i>					
6.	Hidup saya terasa hampa tanpa <i>game online</i>					
7.	Saya dapat menolak ajakan teman untuk bermain <i>game online</i>					
8.	Saya tidak dapat menolak ajakan teman untuk bermain <i>game online</i>					
9.	Saya merasa ada sesuatu yang kurang ketika tidak bermain <i>game online</i>					
10.	Bermain <i>game online</i> tidak menjadi kebutuhan utama saya					
11.	Saya lebih memilih bermain <i>game online</i> daripada mengikuti kegiatan yang lain					
12.	Saya merasa bersemangat kembali ketika bermain <i>game online</i> walaupun dalam keadaan letih					
13.	Saya akan menambah kuota internet untuk bermain <i>game online</i> ketika saya merasa belum puas dalam bermain <i>game</i> padahal kuota internet telah habis					
14.	Saya mampu mengorbankan waktu belajar saya untuk bermain <i>game online</i>					
15.	Saya tidak memperhitungkan berapa lama waktu yang saya gunakan untuk bermain <i>game online</i>					
16.	Jumlah waktu yang saya gunakan untuk bermain <i>game online</i> terus meningkat					
17.	Saya tidak akan mengorbankan waktu sekolah dan belajar hanya untuk bermain <i>game online</i>					
18.	Saya akan berhenti kalau sudah terlalu lama bermain <i>game online</i>					

19.	Saya bermain <i>game online</i> hanya pada saat tertentu saja					
20.	Waktu yang saya gunakan untuk bermain game online ternyata lebih lama dari waktu yang saya rencanakan sebelumnya					
21.	Saya akan berhenti bermain dan istirahat ketika sudah lelah bermain <i>game online</i>					
22.	Saya tidak memiliki teman dekat sebab saya menghabiskan waktu untuk bermain <i>game online</i>					
23.	Saya terlalu sering bermain <i>game online</i> sehingga waktu bersama keluarga berkurang					
24.	Saya lebih banyak menghabiskan waktu bermain <i>game online</i> daripada melakukan aktivitas diluar bersama teman					
25.	Terkadang saya tidak tidur di malam hari untuk bermain <i>game online</i>					
26.	Saya melewatkan waktu makan ketika saya sedang asik bermain <i>game online</i>					
27.	Bagi saya pertemanan di dalam <i>game</i> lebih menyenangkan daripada pertemanan di kehidupan nyata					

Lampiran 18

Hasil Uji Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	202	39	100	68.16	11.182
Y	202	33	111	74.95	12.203
Valid N (listwise)	202				

Lampiran 19

Hasil Frekuensi Kontrol Diri

Kategori Kontrol Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	31	15.3	15.3	15.3
Sedang	144	71.3	71.3	86.6
Tinggi	27	13.4	13.4	100.0
Total	202	100.0	100.0	

Lampiran 20

Hasil Frekuensi Kecanduan Game Online

Kategori Kecanduan Game Online

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	49	24.3	24.3	24.3
	Sedang	127	62.9	62.9	87.1
	Tinggi	26	12.9	12.9	100.0
	Total	202	100.0	100.0	

Lampiran 21

Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
X	.046	202	.200 [*]	.994	202	.608
Y	.043	202	.200 [*]	.991	202	.217

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 22

Hasil Uji Lienaritas

ANOVA

Y				Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)			12978.786	48	270.391	2.441	.000
	Linear Term	Weighted		7632.020	1	7632.020	68.888	.000
		Deviation		5346.766	47	113.761	1.027	.439
Within Groups				16950.719	153	110.789		
Total				29929.505	201			

Lampiran 23

Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.505 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	202	202
Y	Pearson Correlation	-.505 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	202	202

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

Lampiran 24

Tabulasi Data Kontrol Diri

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Total X
1	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	3	3	92
2	5	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	84
3	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	1	4	5	5	72
4	4	4	4	4	5	3	5	3	4	5	4	4	5	3	3	4	3	3	2	1	73
5	5	3	5	5	5	5	5	3	3	5	4	3	3	4	5	3	5	5	3	4	83
6	1	3	5	5	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	74
7	3	1	5	3	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	3	1	3	3	3	1	68
8	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	67
9	4	3	4	4	4	3	4	3	4	5	4	3	4	3	4	5	3	4	3	5	76
10	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	54
11	5	5	2	5	5	5	3	1	3	5	1	1	5	4	5	5	5	3	3	5	76
12	5	5	5	1	5	1	2	2	1	5	4	4	2	1	1	4	1	1	1	5	56
13	5	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	5	71
14	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	70
15	5	3	4	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
16	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	63
17	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	66
18	4	3	3	3	5	5	3	3	4	4	4	2	5	1	4	5	4	4	3	5	74
19	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	67
20	4	4	2	3	4	2	2	2	2	1	3	3	2	2	5	3	2	2	2	4	54
21	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	75
22	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	2	4	2	4	4	3	3	2	4	64
23	5	3	3	3	5	5	4	5	3	3	5	3	1	1	3	4	5	3	4	5	73
24	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	71
25	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	2	2	5	1	4	2	5	61
26	5	5	1	1	5	1	1	2	2	1	2	1	4	2	4	5	1	1	1	1	46
27	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	52
28	4	4	5	5	5	2	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
29	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	5	4	4	2	4	4	4	2	4	3	73
30	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	5	4	4	2	4	74
31	5	4	4	4	5	5	3	3	4	2	5	2	5	3	4	5	4	4	3	4	78
32	5	5	4	4	5	4	4	3	3	4	3	5	3	4	5	5	3	4	3	4	80
33	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	91
34	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	4	3	5	3	3	2	3	60
35	4	4	4	4	4	2	3	3	4	5	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	72
36	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	75
37	5	4	5	3	5	5	4	3	3	5	3	5	3	3	1	3	5	5	3	3	76

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Total X
38	5	4	4	4	5	5	4	3	4	5	5	3	4	5	4	5	5	5	3	4	86
39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	79
40	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	58
41	5	3	4	5	5	5	2	2	2	4	4	2	2	4	4	5	4	2	3	5	72
42	1	3	3	4	4	4	5	4	3	5	3	4	4	4	2	4	2	1	1	1	62
43	3	2	4	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	2	2	3	5	4	3	63
44	4	5	3	3	4	2	4	4	3	4	4	5	1	5	2	5	2	4	3	5	72
45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	1	4	2	4	70
46	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	80
47	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	74
48	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	4	4	5	92
49	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	4	2	3	2	3	62
50	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	79
51	1	5	3	4	2	4	3	1	3	2	4	4	1	4	5	5	3	2	2	4	62
52	4	4	4	3	4	5	3	3	4	5	3	3	3	3	5	5	4	3	3	3	74
53	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	5	3	5	5	4	4	3	5	74
54	4	3	2	2	4	3	3	2	2	4	3	3	4	2	4	3	3	2	3	4	60
55	4	3	5	4	4	4	4	4	5	5	3	4	3	5	4	4	4	4	5	4	82
56	4	1	5	1	5	5	3	2	3	3	5	4	3	4	3	3	4	2	3	4	67
57	2	4	3	1	3	4	2	1	1	4	2	2	2	2	3	3	2	1	1	3	46
58	4	3	4	2	4	4	3	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	3	3	5	75
59	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	73
60	1	4	4	3	2	2	5	5	4	5	2	2	3	3	5	4	5	4	4	3	70
61	5	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	65
62	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	83
63	3	4	4	4	4	5	5	4	3	5	5	3	4	4	3	3	5	3	4	3	78
64	5	4	3	3	4	3	2	2	2	4	3	2	4	3	2	4	3	2	2	5	62
65	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	77
66	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	3	5	91
67	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	3	4	4	3	3	4	72
68	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	4	4	2	2	4	56
69	4	2	4	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	4	2	4	56
70	2	1	1	4	2	4	5	1	2	5	3	5	5	2	5	1	4	1	5	3	61
71	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	71
72	4	4	3	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	5	4	2	3	4	71
73	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	52
74	4	4	4	3	4	2	2	5	2	2	1	5	3	3	2	4	4	4	4	4	66
75	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	75
76	5	4	4	4	5	1	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	1	4	3	5	84
77	3	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	2	77
78	5	3	5	5	3	3	3	3	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Total X
79	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	2	4	4	3	2	2	4	65
80	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	75
81	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3	4	61
82	4	3	3	3	3	3	1	5	1	1	1	1	3	1	1	5	3	1	1	5	49
83	1	3	3	4	2	3	2	3	1	1	1	5	1	1	5	2	3	3	4	3	51
84	3	4	3	3	4	1	1	3	1	4	3	3	4	3	5	3	3	3	4	5	63
85	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	3	67
86	1	2	5	5	5	5	5	5	2	5	5	3	1	5	5	5	5	5	3	5	82
87	5	3	5	5	5	1	5	5	5	5	5	4	5	5	4	3	5	5	4	5	89
88	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	63
89	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	5	4	2	2	72
90	4	4	4	5	4	2	5	3	5	5	4	3	3	4	1	4	5	5	5	4	79
91	5	4	5	5	4	3	2	2	3	4	3	3	4	5	5	5	3	5	3	5	78
92	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	77
93	5	4	2	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	3	5	4	4	4	3	5	80
94	5	3	2	4	5	4	4	2	2	4	3	2	3	3	4	4	4	4	2	5	69
95	4	3	4	3	4	2	3	3	3	5	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	68
96	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	70
97	5	5	3	3	1	3	4	3	4	5	5	3	3	4	3	5	4	4	4	5	76
98	4	4	4	4	5	5	1	3	2	3	3	3	2	2	5	2	3	2	3	5	65
99	2	3	2	3	2	4	4	1	4	4	3	2	3	3	5	5	5	5	4	4	68
100	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	87
101	5	4	5	5	5	3	5	2	4	5	4	3	3	3	5	5	5	4	2	5	82
102	1	1	3	3	2	4	4	2	4	5	3	4	3	3	1	1	5	4	1	1	55
103	3	1	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	54
104	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	2	4	67
105	4	4	4	4	5	4	4	4	1	4	5	2	4	4	4	4	3	3	3	3	73
106	5	4	3	2	4	1	3	5	3	3	5	3	3	4	3	5	5	5	4	5	75
107	5	5	3	3	5	5	2	5	3	5	4	1	3	2	5	5	2	2	2	4	71
108	4	5	3	4	1	2	5	5	2	3	3	3	2	3	3	1	2	1	5	5	62
109	2	4	2	4	2	4	5	5	5	5	1	5	5	5	4	1	5	1	5	5	75
110	1	2	4	5	5	3	5	4	3	4	2	4	3	5	1	4	5	3	2	1	66
111	5	5	3	3	1	5	4	2	1	2	2	3	5	3	1	4	1	2	4	2	58
112	4	5	5	4	2	3	2	1	1	5	5	1	3	2	3	5	5	5	1	5	67
113	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	4	5	5	5	39
114	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	5	3	3	4	5	77
115	5	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	4	58
116	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	73
117	4	5	2	3	5	1	2	1	2	1	1	3	2	3	5	2	2	4	2	4	54
118	5	4	3	3	5	5	5	3	3	5	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	69
119	2	4	4	3	3	5	4	4	5	2	1	3	1	3	2	4	1	3	4	4	62

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Total X
120	4	5	1	2	4	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	48
121	5	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	5	66
122	2	1	5	3	3	3	4	3	2	5	5	3	3	3	3	3	3	4	5	1	64
123	2	3	4	3	5	4	1	3	5	1	2	3	1	3	3	3	1	3	4	5	59
124	4	5	1	3	4	5	2	1	5	3	3	2	3	5	3	5	2	3	5	3	67
125	4	4	3	1	4	3	4	2	1	5	3	4	3	3	4	5	1	4	3	5	66
126	1	2	2	3	5	4	3	4	2	1	4	4	5	3	3	3	5	2	1	5	62
127	4	4	2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	56
128	5	5	3	5	5	4	3	1	4	5	4	5	3	5	5	5	5	3	3	5	83
129	4	4	2	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	64
130	4	3	2	1	4	3	1	3	1	1	2	2	2	3	5	4	2	4	3	4	54
131	5	5	3	2	5	5	4	1	1	5	3	1	5	1	5	5	2	1	2	5	66
132	3	2	4	2	1	2	4	4	3	4	2	3	4	3	2	4	3	4	2	3	59
133	4	4	3	2	4	2	3	2	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	4	5	66
134	4	2	4	3	4	3	2	2	2	5	2	4	2	3	5	5	2	4	4	5	67
135	3	3	3	2	4	2	2	2	2	5	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	60
136	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	5	68
137	5	4	2	1	4	4	4	4	2	5	4	2	3	1	5	5	4	4	2	4	69
138	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	94
139	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	76
140	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	5	3	3	3	5	71
141	4	3	5	4	3	3	4	5	4	5	4	3	3	3	4	5	4	5	3	5	79
142	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	4	57
143	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	5	79
144	4	4	2	4	4	5	4	2	4	5	2	2	3	1	5	5	1	2	2	1	62
145	4	4	2	2	4	4	2	2	2	4	2	1	2	1	3	2	2	2	1	5	51
146	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	66
147	5	3	3	3	5	5	3	5	3	3	4	4	4	3	5	5	4	3	4	5	79
148	5	4	2	3	5	5	4	2	4	5	2	2	5	5	5	4	4	2	2	5	75
149	3	4	1	1	3	3	3	3	3	3	5	3	4	5	2	4	5	3	3	1	62
150	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	82
151	3	1	4	1	4	3	5	1	3	5	5	1	2	3	1	2	4	5	3	5	61
152	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	5	5	4	4	4	4	77
153	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	73
154	5	4	4	5	5	4	3	3	3	5	5	4	4	4	1	5	5	5	5	5	84
155	5	5	3	1	3	3	4	3	4	5	4	2	2	2	4	3	5	4	2	3	67
156	1	2	3	2	5	5	4	2	1	5	4	3	2	1	1	2	3	2	1	1	50
157	5	4	2	2	5	2	3	1	1	1	2	2	2	1	3	3	1	1	1	5	47
158	4	4	4	2	4	2	2	4	3	2	2	3	3	3	4	2	5	4	4	2	63
159	3	3	3	3	3	5	1	5	4	5	5	4	2	3	5	5	4	4	4	4	75
160	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	5	5	2	3	5	1	45

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Total X
161	3	3	5	1	5	3	3	3	3	3	4	5	1	1	2	3	3	3	2	3	59
162	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
163	3	4	3	3	4	2	4	3	2	1	2	2	2	1	3	3	2	1	1	3	49
164	5	4	4	5	5	5	5	2	3	5	1	2	5	5	5	4	3	3	2	5	78
165	3	2	4	4	2	1	4	4	4	4	4	1	3	3	1	1	3	4	4	4	60
166	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	5	4	4	4	4	79
167	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
168	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	93
169	5	5	5	5	5	1	4	3	5	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	87
170	2	4	5	4	3	2	1	3	4	4	2	4	4	2	2	1	3	2	1	5	58
171	1	3	3	3	3	2	2	1	5	4	1	1	1	3	1	5	1	4	5	4	53
172	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	70
173	3	2	1	2	2	4	4	3	5	1	3	4	2	4	1	5	2	3	2	1	54
174	3	5	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	2	1	65
175	5	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	1	4	2	4	3	4	4	3	3	66
176	5	5	4	4	5	3	3	1	2	4	1	2	2	2	5	3	4	3	4	5	67
177	3	3	5	5	1	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	5	5	1	63
178	5	5	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	3	3	3	3	50
179	3	1	4	5	5	3	3	5	1	1	5	5	5	3	3	3	3	4	3	5	70
180	5	5	4	4	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	60
181	3	1	4	5	3	3	5	5	3	5	1	5	1	2	4	2	4	5	5	1	67
182	2	2	4	4	2	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	51
183	1	2	5	4	2	5	4	4	4	4	5	4	4	4	1	1	4	4	4	2	68
184	2	3	3	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	63
185	2	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	4	5	1	65
186	2	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	1	3	2	3	3	2	2	2	3	47
187	1	2	5	5	1	4	4	5	4	5	4	5	5	5	2	1	5	4	4	1	72
188	2	2	5	5	1	5	4	1	3	4	3	2	3	3	1	1	3	3	4	1	56
189	1	1	3	2	2	3	4	4	4	4	5	3	2	3	5	5	2	3	4	4	64
190	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5	2	1	3	3	5	3	70
191	1	2	4	4	1	3	3	5	5	3	4	1	3	2	2	2	2	1	3	3	54
192	1	1	5	2	1	5	5	5	2	4	5	2	5	1	1	1	5	1	5	1	58
193	2	2	4	3	2	4	4	3	3	4	5	3	4	4	2	2	4	4	3	2	64
194	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	4	3	4	1	2	3	3	4	3	57
195	2	2	5	4	1	2	3	4	4	3	5	3	3	5	1	1	3	2	3	1	57
196	2	2	5	5	2	3	4	3	3	5	4	3	4	3	3	3	3	5	3	2	67
197	1	3	3	3	1	5	4	5	4	5	5	4	5	3	2	1	4	3	5	2	68
198	5	3	4	2	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	2	4	3	2	2	62
199	2	2	3	4	2	3	3	4	3	5	5	4	3	4	2	1	4	4	3	1	62
200	2	2	2	2	3	3	2	1	1	4	2	3	2	3	4	3	2	1	1	2	45
201	2	2	4	4	2	4	3	3	4	4	5	3	4	3	2	1	5	3	3	1	62

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Total X
202	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	80

Lampiran 25

Tabulasi Data Kecanduan Game Online

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Total X
1	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	3	3	92
2	5	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	84
3	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	1	4	5	5	72
4	4	4	4	4	5	3	5	3	4	5	4	4	5	3	3	4	3	3	2	1	73
5	5	3	5	5	5	5	5	3	3	5	4	3	3	4	5	3	5	5	3	4	83
6	1	3	5	5	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	74
7	3	1	5	3	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	3	1	3	3	3	1	68
8	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	67
9	4	3	4	4	4	3	4	3	4	5	4	3	4	3	4	5	3	4	3	5	76
10	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	54
11	5	5	2	5	5	5	3	1	3	5	1	1	5	4	5	5	5	3	3	5	76
12	5	5	5	1	5	1	2	2	1	5	4	4	2	1	1	4	1	1	1	5	56
13	5	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	5	71
14	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	70
15	5	3	4	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
16	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	63
17	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	66
18	4	3	3	3	5	5	3	3	4	4	4	2	5	1	4	5	4	4	3	5	74
19	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	67
20	4	4	2	3	4	2	2	2	2	1	3	3	2	2	5	3	2	2	2	4	54
21	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	75
22	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	2	4	2	4	4	3	3	2	4	64
23	5	3	3	3	5	5	4	5	3	3	5	3	1	1	3	4	5	3	4	5	73
24	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	71
25	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	2	2	5	1	4	2	5	61
26	5	5	1	1	5	1	1	2	2	1	2	1	4	2	4	5	1	1	1	1	46
27	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	52
28	4	4	5	5	5	2	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
29	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	5	4	4	2	4	4	4	2	4	3	73
30	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	5	4	4	2	4	74
31	5	4	4	4	5	5	3	3	4	2	5	2	5	3	4	5	4	4	3	4	78
32	5	5	4	4	5	4	4	3	3	4	3	5	3	4	5	5	3	4	3	4	80
33	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	91

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Total X
34	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	4	3	5	3	3	2	3	60
35	4	4	4	4	4	2	3	3	4	5	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	72
36	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	75
37	5	4	5	3	5	5	4	3	3	5	3	5	3	3	1	3	5	5	3	3	76
38	5	4	4	4	5	5	4	3	4	5	5	3	4	5	4	5	5	5	3	4	86
39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	79
40	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	58
41	5	3	4	5	5	5	2	2	2	4	4	2	2	4	4	5	4	2	3	5	72
42	1	3	3	4	4	4	5	4	3	5	3	4	4	4	2	4	2	1	1	1	62
43	3	2	4	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	2	2	3	5	4	3	63
44	4	5	3	3	4	2	4	4	3	4	4	5	1	5	2	5	2	4	3	5	72
45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	1	4	2	4	70
46	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	80
47	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	74
48	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	4	4	5	92
49	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	4	2	3	2	3	62
50	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	79
51	1	5	3	4	2	4	3	1	3	2	4	4	1	4	5	5	3	2	2	4	62
52	4	4	4	3	4	5	3	3	4	5	3	3	3	3	5	5	4	3	3	3	74
53	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	5	3	5	5	4	4	3	5	74
54	4	3	2	2	4	3	3	2	2	4	3	3	4	2	4	3	3	2	3	4	60
55	4	3	5	4	4	4	4	4	5	5	3	4	3	5	4	4	4	4	5	4	82
56	4	1	5	1	5	5	3	2	3	3	5	4	3	4	3	3	4	2	3	4	67
57	2	4	3	1	3	4	2	1	1	4	2	2	2	2	3	3	2	1	1	3	46
58	4	3	4	2	4	4	3	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	3	3	5	75
59	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	73
60	1	4	4	3	2	2	5	5	4	5	2	2	3	3	5	4	5	4	4	3	70
61	5	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	65
62	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	83
63	3	4	4	4	4	5	5	4	3	5	5	3	4	4	3	3	5	3	4	3	78
64	5	4	3	3	4	3	2	2	2	4	3	2	4	3	2	4	3	2	2	5	62
65	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	77
66	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	3	5	91
67	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	3	4	4	3	3	4	72
68	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	4	4	2	2	4	56
69	4	2	4	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	4	2	4	56
70	2	1	1	4	2	4	5	1	2	5	3	5	5	2	5	1	4	1	5	3	61
71	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	71
72	4	4	3	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	5	4	2	3	4	71
73	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	52
74	4	4	4	3	4	2	2	5	2	2	1	5	3	3	2	4	4	4	4	4	66

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Total X
75	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	75
76	5	4	4	4	5	1	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	1	4	3	5	84
77	3	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	2	77
78	5	3	5	5	3	3	3	3	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
79	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	2	4	4	3	2	2	4	65
80	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	75
81	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3	4	61
82	4	3	3	3	3	3	1	5	1	1	1	1	3	1	1	5	3	1	1	5	49
83	1	3	3	4	2	3	2	3	1	1	1	5	1	1	5	2	3	3	4	3	51
84	3	4	3	3	4	1	1	3	1	4	3	3	4	3	5	3	3	3	4	5	63
85	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	3	67
86	1	2	5	5	5	5	5	5	2	5	5	3	1	5	5	5	5	5	3	5	82
87	5	3	5	5	5	1	5	5	5	5	5	4	5	5	4	3	5	5	4	5	89
88	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	63
89	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	5	4	2	2	72
90	4	4	4	5	4	2	5	3	5	5	4	3	3	4	1	4	5	5	5	4	79
91	5	4	5	5	4	3	2	2	3	4	3	3	4	5	5	5	3	5	3	5	78
92	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	77
93	5	4	2	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	3	5	4	4	4	3	5	80
94	5	3	2	4	5	4	4	2	2	4	3	2	3	3	4	4	4	4	2	5	69
95	4	3	4	3	4	2	3	3	3	5	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	68
96	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	70
97	5	5	3	3	1	3	4	3	4	5	5	3	3	4	3	5	4	4	4	5	76
98	4	4	4	4	5	5	1	3	2	3	3	3	2	2	5	2	3	2	3	5	65
99	2	3	2	3	2	4	4	1	4	4	3	2	3	3	5	5	5	5	4	4	68
100	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	87
101	5	4	5	5	5	3	5	2	4	5	4	3	3	3	5	5	5	4	2	5	82
102	1	1	3	3	2	4	4	2	4	5	3	4	3	3	1	1	5	4	1	1	55
103	3	1	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	54
104	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	2	4	67
105	4	4	4	4	5	4	4	4	1	4	5	2	4	4	4	4	3	3	3	3	73
106	5	4	3	2	4	1	3	5	3	3	5	3	3	4	3	5	5	5	4	5	75
107	5	5	3	3	5	5	2	5	3	5	4	1	3	2	5	5	2	2	2	4	71
108	4	5	3	4	1	2	5	5	2	3	3	3	2	3	3	1	2	1	5	5	62
109	2	4	2	4	2	4	5	5	5	5	1	5	5	5	4	1	5	1	5	5	75
110	1	2	4	5	5	3	5	4	3	4	2	4	3	5	1	4	5	3	2	1	66
111	5	5	3	3	1	5	4	2	1	2	2	3	5	3	1	4	1	2	4	2	58
112	4	5	5	4	2	3	2	1	1	5	5	1	3	2	3	5	5	5	1	5	67
113	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	4	5	5	5	39
114	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	5	3	3	4	5	77
115	5	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	4	58

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Total X
116	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	73
117	4	5	2	3	5	1	2	1	2	1	1	3	2	3	5	2	2	4	2	4	54
118	5	4	3	3	5	5	5	3	3	5	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	69
119	2	4	4	3	3	5	4	4	5	2	1	3	1	3	2	4	1	3	4	4	62
120	4	5	1	2	4	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	48
121	5	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	5	66
122	2	1	5	3	3	3	4	3	2	5	5	3	3	3	3	3	3	4	5	1	64
123	2	3	4	3	5	4	1	3	5	1	2	3	1	3	3	3	1	3	4	5	59
124	4	5	1	3	4	5	2	1	5	3	3	2	3	5	3	5	2	3	5	3	67
125	4	4	3	1	4	3	4	2	1	5	3	4	3	3	4	5	1	4	3	5	66
126	1	2	2	3	5	4	3	4	2	1	4	4	5	3	3	3	5	2	1	5	62
127	4	4	2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	56
128	5	5	3	5	5	4	3	1	4	5	4	5	3	5	5	5	5	3	3	5	83
129	4	4	2	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	64
130	4	3	2	1	4	3	1	3	1	1	2	2	2	3	5	4	2	4	3	4	54
131	5	5	3	2	5	5	4	1	1	5	3	1	5	1	5	5	2	1	2	5	66
132	3	2	4	2	1	2	4	4	3	4	2	3	4	3	2	4	3	4	2	3	59
133	4	4	3	2	4	2	3	2	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	4	5	66
134	4	2	4	3	4	3	2	2	2	5	2	4	2	3	5	5	2	4	4	5	67
135	3	3	3	2	4	2	2	2	2	5	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	60
136	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	5	68
137	5	4	2	1	4	4	4	4	2	5	4	2	3	1	5	5	4	4	2	4	69
138	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	94
139	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	76
140	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	5	3	3	3	5	71
141	4	3	5	4	3	3	4	5	4	5	4	3	3	3	4	5	4	5	3	5	79
142	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	4	57
143	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	5	79
144	4	4	2	4	4	5	4	2	4	5	2	2	3	1	5	5	1	2	2	1	62
145	4	4	2	2	4	4	2	2	2	4	2	1	2	1	3	2	2	2	1	5	51
146	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	66
147	5	3	3	3	5	5	3	5	3	3	4	4	4	3	5	5	4	3	4	5	79
148	5	4	2	3	5	5	4	2	4	5	2	2	5	5	5	4	4	2	2	5	75
149	3	4	1	1	3	3	3	3	3	3	5	3	4	5	2	4	5	3	3	1	62
150	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	82
151	3	1	4	1	4	3	5	1	3	5	5	1	2	3	1	2	4	5	3	5	61
152	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	5	5	4	4	4	4	77
153	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	73
154	5	4	4	5	5	4	3	3	3	5	5	4	4	4	1	5	5	5	5	5	84
155	5	5	3	1	3	3	4	3	4	5	4	2	2	2	4	3	5	4	2	3	67
156	1	2	3	2	5	5	4	2	1	5	4	3	2	1	1	2	3	2	1	1	50

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Total X
157	5	4	2	2	5	2	3	1	1	1	2	2	2	1	3	3	1	1	1	5	47
158	4	4	4	2	4	2	2	4	3	2	2	3	3	3	4	2	5	4	4	2	63
159	3	3	3	3	3	5	1	5	4	5	5	4	2	3	5	5	4	4	4	4	75
160	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	5	5	2	3	5	1	45
161	3	3	5	1	5	3	3	3	3	3	4	5	1	1	2	3	3	3	2	3	59
162	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
163	3	4	3	3	4	2	4	3	2	1	2	2	2	1	3	3	2	1	1	3	49
164	5	4	4	5	5	5	5	2	3	5	1	2	5	5	5	4	3	3	2	5	78
165	3	2	4	4	2	1	4	4	4	4	4	1	3	3	1	1	3	4	4	4	60
166	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	5	4	4	4	4	79
167	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
168	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	93
169	5	5	5	5	5	1	4	3	5	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	87
170	2	4	5	4	3	2	1	3	4	4	2	4	4	2	2	1	3	2	1	5	58
171	1	3	3	3	3	2	2	1	5	4	1	1	1	3	1	5	1	4	5	4	53
172	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	70
173	3	2	1	2	2	4	4	3	5	1	3	4	2	4	1	5	2	3	2	1	54
174	3	5	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	2	1	65
175	5	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	1	4	2	4	3	4	4	3	3	66
176	5	5	4	4	5	3	3	1	2	4	1	2	2	2	5	3	4	3	4	5	67
177	3	3	5	5	1	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	5	5	1	63
178	5	5	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	3	3	3	3	50
179	3	1	4	5	5	3	3	5	1	1	5	5	5	3	3	3	3	4	3	5	70
180	5	5	4	4	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	60
181	3	1	4	5	3	3	5	5	3	5	1	5	1	2	4	2	4	5	5	1	67
182	2	2	4	4	2	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	51
183	1	2	5	4	2	5	4	4	4	4	5	4	4	4	1	1	4	4	4	2	68
184	2	3	3	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	63
185	2	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	4	5	1	65
186	2	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	1	3	2	3	3	2	2	2	3	47
187	1	2	5	5	1	4	4	5	4	5	4	5	5	5	2	1	5	4	4	1	72
188	2	2	5	5	1	5	4	1	3	4	3	2	3	3	1	1	3	3	4	1	56
189	1	1	3	2	2	3	4	4	4	4	5	3	2	3	5	5	2	3	4	4	64
190	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5	2	1	3	3	5	3	70
191	1	2	4	4	1	3	3	5	5	3	4	1	3	2	2	2	2	1	3	3	54
192	1	1	5	2	1	5	5	5	2	4	5	2	5	1	1	1	5	1	5	1	58
193	2	2	4	3	2	4	4	3	3	4	5	3	4	4	2	2	4	4	3	2	64
194	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	4	3	4	1	2	3	3	4	3	57
195	2	2	5	4	1	2	3	4	4	3	5	3	3	5	1	1	3	2	3	1	57
196	2	2	5	5	2	3	4	3	3	5	4	3	4	3	3	3	3	5	3	2	67
197	1	3	3	3	1	5	4	5	4	5	5	4	5	3	2	1	4	3	5	2	68

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Total X
198	5	3	4	2	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	2	4	3	2	2	62
199	2	2	3	4	2	3	3	4	3	5	5	4	3	4	2	1	4	4	3	1	62
200	2	2	2	2	3	3	2	1	1	4	2	3	2	3	4	3	2	1	1	2	45
201	2	2	4	4	2	4	3	3	4	4	5	3	4	3	2	1	5	3	3	1	62
202	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	80

Lampiran 26

Surat Keterangan Expert Judgment

LEMBAR KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Nama Lengkap : Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si

NIP/NIDN : 1419099401

Pekerjaan : Dosen

Pendidikan Terakhir : Magister Psikologi

Alamat Email :

No. Telepon : 0822 – 3061 – 8091

Tanggal Evaluasi : 8 Januari 2026

Menyatakan dengan sesungguhnya telah melakukan validitas instrumen:

Nama : Novita Indriyani Cornelia Galandjindjinay

NIM : 147320121009

Dengan Judul : Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Gen Z Di Kelompok Pro Player Sorong Papua Barat Daya

Demikian keterangan validitas ini dibuat sesuai dengan kaidah akademik dan keilmuan serta dapat dipertanggungjawabkan, selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

Ketua Program Studi Psikologi


Fuad Ardiansyah, S.Psi. M.Si
NUPTR 1235770671130303

Sorong, ... 8 ... Januari ... 2026

Validator


Fuad Ardiansyah, S.Psi. M.Si
NIDN. 1419099401

LEMBAR KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Nama Lengkap : Syafira Putri Ekayani, M.Psi., Psikolog
NUPTK/NIDN : 1430118901
Pekerjaan : Dosen
Pendidikan Terakhir : S2 Profesi
Alamat Email : syafiraputriekayani@gmail.com
No. Telepon : 0853 - 9395 - 0069
Tanggal Evaluasi : 13 - 2 - 26

Menyatakan dengan sesungguhnya telah melakukan validitas instrumen:

Nama : Novita Indriyani Cornelia Galandjindjinay
NIM : 147320121009
Dengan Judul : Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Gen Z Di Kelompok Pro Player Sorong Papua Barat Daya

Demikian keterangan validitas ini dibuat sesuai dengan kaidah akademik dan keilmuan serta dapat dipertanggungjawabkan, selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

Ketua Program Studi Psikologi


Putrawansyah, S.Psi., M.Si
NUPTK 1235770671130303

Sorong, 13 Februari 2026

Validator


Syafira Putri Ekayani, M.Psi., Psikolog
NIDN. 1430118901

LEMBAR KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Nama Lengkap : Dr. Teguh Yuliandri Putra, M.Pd.
NIP/NIDN : 1416079101
Pekerjaan : Dosen
Pendidikan Terakhir : S3 (Doktoral Pendidikan Bahasa Indonesia)
Alamat Email : teguhputra020791@gmail.com
No. Telepon : 0821 – 9899 – 3391
Tanggal Evaluasi : 8 Januari 2026

Menyatakan dengan sesungguhnya telah melakukan validitas instrumen:

Nama : Novita Indriyani Cornelia Galandjindjinay
NIM : 147320121009
Dengan Judul : Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Gen Z Di Kelompok Pro Player Sorong Papua Barat Daya

Demikian keterangan validitas ini dibuat sesuai dengan kaidah akademik dan keilmuan serta dapat dipertanggungjawabkan, selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

Ketua Program Studi Psikologi


Putrawansyah, S.Psi. M.Si
NIDN. 1235770671130303

Sorong, 7... Januari 2026

Validator


Dr. Teguh Yuliandri Putra, M.Pd.
NIDN. 1416079101

Lampiran 27

Surat Izin Penelitian

		FAKULTAS EKONOMI BISNIS & HUMANIORA UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG	
---	---	--	---

Nomor : 246/I.3.AU/FEBIRA/A/2026
Perihal : **Surat Permohonan Izin**

Kepada Yth.
MAIN BARENG ESPORT
Di-
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan tugas akhir mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora (FEBIRA) Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong, yang mana mahasiswa akan melakukan Penelitian/pengambilan data untuk keperluan tugas akhir.
Oleh karena itu kami mohon bantuan Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i kami dibawah ini:

Nama : Novita Indriyani Cornelia Galandjindjinay
NIM : 147320121009
Semester : X (Sepuluh)
Program Studi : Psikologi
Judul Penelitian : Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Gen Z Di Kelompok *Pro Player* Sorong Papua Barat Daya
No. HP/WA : 0812-4894-0016

Kami berharap Bapak/Ibu dapat memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Hasil kegiatan ini akan digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik dan tidak akan dipublikasikan tanpa izin dari pihak MAIN BARENG ESPORT.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Sorong, 19 Mei 2026
Dekan,

Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si.
NUPTK. 5251772673130293

 Jln. K.H. Ahmad Dahlan No. 1, Mariat Pantai, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya.
Email: febira@unimudasorong.ac.id | Phone: +6281-9909-3665

Lampiran 28

Surat Cek Plagiasi

		FAKULTAS EKONOMI BISNIS & HUMANIORA UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG			
SURAT KETERANGAN Nomor: 274/KET/I.3.AU/FEBIRA/A/2026					
Yang bertanda tangan dibawah ini:					
Nama	:	Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si.			
NUPTK	:	5251772673130293			
Jabatan	:	Dekan Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora (FEBIRA)			
Dengan ini menerangkan hasil cek plagiarisme atas nama mahasiswa sebagai berikut:					
Nama	:	Novita Indriyani Cornelia Galandjindjinay			
NIM	:	147320121009			
Program Studi	:	Psikologi			
Judul Skripsi	:	Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Gen Z Di Kelompok <i>Pro Player</i> Sorong Papua Barat Daya			
Dosen Pembimbing	:	1. Syafira Putri Ekayani, M. Psi., Psikolog 2. Adinda Sofia, S.Psi., M.A.			
Aplikasi	:	Turnitin			
Hasil Cek Plagiarisme	:	Cek 1: 21%	Tanggal Cek 1: 12 Juni 2026		
	:	Cek 1: 19%	Tanggal Cek 1: 13 Juni 2026		
Sesuai dengan ketentuan Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang menyatakan bahwa batas maksimum hasil <i>similarity</i> artikel skripsi mahasiswa 20%, maka artikel skripsi diatas dinyatakan BEBAS/BELUM-BEBAS plagiarisme.					
Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.					
		 Sorong, 13 Juni 2026 Dekan FEBIRA, Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si. NUPTK. 5251772673130293			
 Jln. K.H. Ahrnad Dahlan No. 1, Mariat Pantai, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya. Email: febir@unimudasorong.ac.id Phone: +6281-9909-3665					

Lampiran 29

Hasil Uji Crosstabulation dan Chi-Square Data Demografi Jenis Kelamin

Jenis_Kelamin * Kategori_Kecanduan Crosstabulation

			Kategori_Kecanduan			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis_Kelamin	Laki-Laki	Count	28	132	21	181
		Expected Count	26.0	131.7	23.3	181.0
		% within Jenis_Kelamin	15.5%	72.9%	11.6%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	96.6%	89.8%	80.8%	89.6%
	Perempuan	Count	1	15	5	21
		Expected Count	3.0	15.3	2.7	21.0
		% within Jenis_Kelamin	4.8%	71.4%	23.8%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	3.4%	10.2%	19.2%	10.4%
Total	Count		29	147	26	202
	Expected Count		29.0	147.0	26.0	202.0
	% within Jenis_Kelamin		14.4%	72.8%	12.9%	100.0%
	% within Kategori_Kecanduan		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.687 ^a	2	.158
Likelihood Ratio	3.772	2	.152
N of Valid Cases	202		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.70.

Lampiran 30

Hasil Uji Crosstabulation dan Chi-Square Data Demografi Usia

Kelompok_Usia * Kategori_Kecanduan Crosstabulation

			Kategori_Kecanduan			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Kelompok_Usia	15-17	Count	11	85	9	105
		Expected Count	15.1	76.4	13.5	105.0
		% within Kelompok_Usia	10.5%	81.0%	8.6%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	37.9%	57.8%	34.6%	52.0%
	18-20	Count	12	27	9	48
		Expected Count	6.9	34.9	6.2	48.0
		% within Kelompok_Usia	25.0%	56.2%	18.8%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	41.4%	18.4%	34.6%	23.8%
	21-23	Count	5	20	6	31
		Expected Count	4.5	22.6	4.0	31.0
		% within Kelompok_Usia	16.1%	64.5%	19.4%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	17.2%	13.6%	23.1%	15.3%
	24-27	Count	1	15	2	18
		Expected Count	2.6	13.1	2.3	18.0
		% within Kelompok_Usia	5.6%	83.3%	11.1%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	3.4%	10.2%	7.7%	8.9%
	Total	Count	29	147	26	202
		Expected Count	29.0	147.0	26.0	202.0
		% within Kelompok_Usia	14.4%	72.8%	12.9%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	13.113 ^a	6	.041
Likelihood Ratio	12.858	6	.045
Linear-by-Linear Association	.358	1	.549
N of Valid Cases	202		

a. 4 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.32.

Lampiran 31

Hasil Uji Crosstabulation dan Chi-Square Data Demografi Status Pendidikan

Pendidikan * Kategori_Kecanduan Crosstabulation

			Kategori_Kecanduan			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Pendidikan	Mahasiswa	Count	9	20	7	36
		Expected Count	5.2	26.2	4.6	36.0
		% within Pendidikan	25.0%	55.6%	19.4%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	31.0%	13.6%	26.9%	17.8%
	Sedang tidak melakukan pendidikan / Telah lulus	Count	10	39	9	58
		Expected Count	8.3	42.2	7.5	58.0
		% within Pendidikan	17.2%	67.2%	15.5%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	34.5%	26.5%	34.6%	28.7%
	SMP/SMA	Count	10	88	10	108
		Expected Count	15.5	78.6	13.9	108.0
		% within Pendidikan	9.3%	81.5%	9.3%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	34.5%	59.9%	38.5%	53.5%
Total	Count		29	147	26	202
	Expected Count		29.0	147.0	26.0	202.0
	% within Pendidikan		14.4%	72.8%	12.9%	100.0%
	% within Kategori_Kecanduan		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10.586 ^a	4	.032
Likelihood Ratio	10.360	4	.035
N of Valid Cases	202		

a. 1 cells (11.1%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.63.

Lampiran 32

Uji Crosstabulation dan Chi-Square Data Demografi Status Bekerja

Telah_Bekerja * Kategori_Kecanduan Crosstabulation

			Kategori_Kecanduan			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Telah_Bekerja	Tidak	Count	24	106	19	149
		Expected Count	21.4	108.4	19.2	149.0
		% within Telah_Bekerja	16.1%	71.1%	12.8%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	82.8%	72.1%	73.1%	73.8%
	Ya	Count	5	41	7	53
		Expected Count	7.6	38.6	6.8	53.0
		% within Telah_Bekerja	9.4%	77.4%	13.2%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	17.2%	27.9%	26.9%	26.2%
Total	Count		29	147	26	202
	Expected Count		29.0	147.0	26.0	202.0
	% within Telah_Bekerja		14.4%	72.8%	12.9%	100.0%
	% within Kategori_Kecanduan		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.427 ^a	2	.490
Likelihood Ratio	1.536	2	.464
N of Valid Cases	202		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.82.

Lampiran 33

Uji Crosstabulation dan Chi-Square Data Demografi Jenis Game Yang Dimainkan

Game_Yang_Dimainkan * Kategori_Kecanduan Crosstabulation

			Kategori_Kecanduan			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Game_Yang_Dimainkan	Free Fire	Count	7	54	8	69
		Expected Count	9.9	50.2	8.9	69.0
		% within Game_Yang_Dimainkan	10.1%	78.3%	11.6%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	24.1%	36.7%	30.8%	34.2%
	Free Fire, Mobile Legend	Count	10	25	6	41
		Expected Count	5.9	29.8	5.3	41.0
		% within Game_Yang_Dimainkan	24.4%	61.0%	14.6%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	34.5%	17.0%	23.1%	20.3%
	Free Fire, Mobile Legend, PUBG Mobile	Count	1	8	1	10
		Expected Count	1.4	7.3	1.3	10.0
		% within Game_Yang_Dimainkan	10.0%	80.0%	10.0%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	3.4%	5.4%	3.8%	5.0%
	Free Fire, PUBG Mobile	Count	0	3	2	5
		Expected Count	.7	3.6	.6	5.0
		% within Game_Yang_Dimainkan	0.0%	60.0%	40.0%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	0.0%	2.0%	7.7%	2.5%
	Mobile Legend	Count	6	39	4	49
		Expected Count	7.0	35.7	6.3	49.0
		% within Game_Yang_Dimainkan	12.2%	79.6%	8.2%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	20.7%	26.5%	15.4%	24.3%
	Mobile Legend, PUBG Mobile	Count	2	9	2	13
		Expected Count	1.9	9.5	1.7	13.0
		% within Game_Yang_Dimainkan	15.4%	69.2%	15.4%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	6.9%	6.1%	7.7%	6.4%
	PUBG Mobile	Count	3	9	3	15
		Expected Count	2.2	10.9	1.9	15.0
		% within Game_Yang_Dimainkan	20.0%	60.0%	20.0%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	10.3%	6.1%	11.5%	7.4%
Total	Count	29	147	26	202	
	Expected Count	29.0	147.0	26.0	202.0	
	% within Game_Yang_Dimainkan	14.4%	72.8%	12.9%	100.0%	
	% within Kategori_Kecanduan	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	11.607 ^a	12	.478
Likelihood Ratio	10.968	12	.532
N of Valid Cases	202		

a. 9 cells (42.9%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .64.

Lampiran 34

Uji Crosstabulation dan Chi-Square Data Demografi Lama Bermain Game

Lama_Bermain_Game * Kategori_Kecanduan Crosstabulation

			Kategori_Kecanduan			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Lama_Bermain_Game	<1 tahun	Count	1	4	0	5
		Expected Count	.7	3.6	.6	5.0
		% within Lama_Bermain_Game	20.0%	80.0%	0.0%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	3.4%	2.7%	0.0%	2.5%
	1-3 tahun	Count	0	19	6	25
		Expected Count	3.6	18.2	3.2	25.0
		% within Lama_Bermain_Game	0.0%	76.0%	24.0%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	0.0%	12.9%	23.1%	12.4%
	4-6 tahun	Count	11	39	10	60
		Expected Count	8.6	43.7	7.7	60.0
		% within Lama_Bermain_Game	18.3%	65.0%	16.7%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	37.9%	26.5%	38.5%	29.7%
	7-9 tahun	Count	15	75	5	95
		Expected Count	13.6	69.1	12.2	95.0
		% within Lama_Bermain_Game	15.8%	78.9%	5.3%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	51.7%	51.0%	19.2%	47.0%
	?10 tahun	Count	2	10	5	17
		Expected Count	2.4	12.4	2.2	17.0
		% within Lama_Bermain_Game	11.8%	58.8%	29.4%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	6.9%	6.8%	19.2%	8.4%
Total		Count	29	147	26	202
		Expected Count	29.0	147.0	26.0	202.0
		% within Lama_Bermain_Game	14.4%	72.8%	12.9%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	17.705 ^a	8	.024
Likelihood Ratio	21.625	8	.006
Linear-by-Linear Association	.971	1	.324
N of Valid Cases	202		

a. 7 cells (46.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .64.

Lampiran 35

Uji Crosstabulation dan Chi-Square Data Demografi Durasi Bermain Game

Durasi_Bermain_Game * Kategori_Kecanduan Crosstabulation

			Kategori_Kecanduan			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Durasi_Bermain_Game	<1 jam	Count	3	12	1	16
		Expected Count	2.3	11.6	2.1	16.0
		% within Durasi_Bermain_Game	18.8%	75.0%	6.2%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	10.3%	8.2%	3.8%	7.9%
	2-4 jam	Count	14	70	12	96
		Expected Count	13.8	69.9	12.4	96.0
		% within Durasi_Bermain_Game	14.6%	72.9%	12.5%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	48.3%	47.6%	46.2%	47.5%
	5-7 jam	Count	6	41	8	55
		Expected Count	7.9	40.0	7.1	55.0
		% within Durasi_Bermain_Game	10.9%	74.5%	14.5%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	20.7%	27.9%	30.8%	27.2%
	>7 jam	Count	6	24	5	35
		Expected Count	5.0	25.5	4.5	35.0
		% within Durasi_Bermain_Game	17.1%	68.6%	14.3%	100.0%
		% within Kategori_Kecanduan	20.7%	16.3%	19.2%	17.3%
Total	Count		29	147	26	202
	Expected Count		29.0	147.0	26.0	202.0
	% within Durasi_Bermain_Game		14.4%	72.8%	12.9%	100.0%
	% within Kategori_Kecanduan		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.712 ^a	6	.944
Likelihood Ratio	1.847	6	.933
Linear-by-Linear Association	.315	1	.575
N of Valid Cases	202		

a. 3 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.06.