

**REGULASI DIRI PECANDU *GAME ONLINE* PADA PELAJAR  
SMAN 1 RAMBAH ROKAN HULU  
(Studi Deskriptif Kuantitatif)**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Universitas Islam Riau Untuk  
Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Mencapai  
Derajat Sarjana Strata Satu Psikologi



**Oleh:**

**KHAIRUNNISA**  
**148110053**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2020**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**REGULASI DIRI PECANDU GAME ONLINE PADA PELAJAR SMAN 1**  
**RAMBAH ROKAN HULU**

**KHAIRUNNISA**  
**148110053**

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal

17 Februari 2020

**DEWAN PENGUJI**

**TANDA TANGAN**

Lisfarika Napitupulu, M. Psi., Psikolog

Yanwar Arief, M. Psi., Psikolog

Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog

**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, \_\_\_\_\_

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

(Yanwar Arief, M. Psi., Psikolog)

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Khairunnisa

NPM :148110053

Judul : Regulasi Diri Pecandu Game Online Pada Pelajar SMAN 1 Rambah  
Kabupaten Rokan Hulu

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oranglain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia gelar keserjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 29 Januari 2020

Yang menyatakan,



## HALAMAN MOTTO

“Orang-orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukainya atau tidak.” – Aldus Huxley

“Bermimpilah seakan kau akan hidup selamanya. Hiduplah seakan kau akan mati hari ini.”

“Ilmu Pengetahuan itu bukanlah yang dihafal, melainkan yang memberi manfaat.” – Imam Syafi’i

“Pendidikan merupakan Perlengkapan paling baik untuk hari tua” – Aristoteles

**REGULASI DIRI PECANDU GAME ONLINE PADA PELAJAR  
SMAN 1 RAMBAH ROKAN HULU**

**(Studi Deskriptif Kuantitatif)**

**KHAIRUNNISA  
148110053**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**ABSTRAK**

Fenomena kecanduan *game online* pada remaja yang harus diimbangi dengan rasa Regulasi diri yang tinggi agar tidak terjadinya perilaku negative pada remaja. Kecanduan *game online* memicu tindakan kriminal atau menyebabkan pelajar tidak melakukan kegiatan yang semestinya dilakukan oleh remaja bersekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan/memberikan gambaran mengenai Regulasi Diri pecandu *game online* pada siswa SMAN 1 di Kecamatan Rambah Rokan Hulu (studi deskriptif kuantitatif). Teknik penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *probability sampling*. Sampel penelitian adalah siswa yang berumur antara 14-19 tahun di SMA 1 Kecamatan Rambah Rokan Hulu berjumlah 85 orang siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah menggunakan model skala. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi diri siswa pecandu *game online* di SMAN 1 Rambah Rokan Hulu tergolong masih rendah, hal ini mengindikasi masih kurang mampu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yakni dalam permainan *game online*.

Kata Kunci: Regulasi Diri, *Game Online*

**THE SELF-REGULATION OF THE ONLINE GAME ADDICTS ON THE  
STUDENTS OF  
SMAN 1 RAMBAH ROKAN HULU  
(Quantitative Descriptive Study)**

**KHAIRUNNISA  
148110053**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**ABSTRACT**

*The phenomenon of online game addiction in adolescents must be balanced with high regulations so that no negative behavior occurs in adolescents. Addiction to online games triggers crime or causes the students not to do activities that should be done by them in school. This research was aimed at describing / providing an overview of the self-regulation of online game addicts on the students of SMAN 1 Rambah Rokan Hulu (a quantitative descriptive study). The sampling technique used in this research was the probability sampling technique. The sample of this research was the 85 students aged between 14-19 years old at SMA N 1 Rambah Rokan Hulu. The data analysis technique used was a descriptive analysis. The data collection technique of this research was by using a scale model. Based on the results of the research, it can be concluded that the level of self-regulation of online game addicts on the students of SMAN 1 Rambah Rokan Hulu is still relatively low. This indicates that they are still unable to actualize themselves by displaying a series of actions namely in playing the online game.*

**Keywords:** *Self-Regulation, Online Game*

التنظيم الذاتي لمدمن *GAME ONLINE* (لعبة على الانترنت) عند طلاب  
المدرسة الثانوية الحكومية العامة (SMAN) 1 رمبه روكن هولو (دراسة  
وصفية كمية)

خير النساء

148110053

كلية علم النفس  
الجامعة الإسلامية الريوية

ملخص

يجب موازنة ظاهرة إدمان اللعبة عبر الإنترنت لدى المراهقين باللوائح العليا حتى لا يحدث أي سلوك سلبي لديهم. يؤدي الإدمان على اللعبة عبر الإنترنت إلى الجريمة أو يتسبب في عدم قيام الطلاب بالقيام بأنشطة ينبغي أن يقوم بها المراهقون في المدرسة. تهدف هذه الدراسة إلى وصف أو تقديم لمحة عامة عن التنظيم الذاتي لمدمني الألعاب عبر الإنترنت لدى طلاب المدرسة الثانوية الحكومية العامة (SMAN) 1 رمبه روكن هولو. وتقنية أخذ العينات المستخدمة في هذه الدراسة هي تقنية أخذ العينات الاحتمالية. وعينة هذه الدراسة هم الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و 19 عامًا بالمدرسة الثانوية الحكومية العامة (SMAN) 1 رمبه روكن هولو، وبلغ مجموعهم 85 طالبًا. وتقنية تحليل البيانات المستخدمة هي التحليل الوصفي. وتقنية جمع البيانات هي استخدام نموذج المقياس. بناءً على نتائج الدراسة، يمكن أن نستنتج أن مستوى التنظيم الذاتي للمدمنين على الإنترنت عند طلاب المدرسة الثانوية الحكومية العامة (SMAN) 1 رمبه روكن هولو لا يزال منخفضًا نسبيًا، وهذا يشير إلى أنهم لا يزالون غير قادرين على تحقيق أنفسهم من خلال عرض سلسلة من الإجراءات وبالتحديد في اللعبة عبر الإنترنت.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الذاتي، لعبة على الانترنت

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim...*

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“Regulasi Diri Pecandu Game Online Pada Pelajar SMAN 1 Rambah Rokan Hulu”***. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi syarat gelar sarjana psikologi Universitas Islam Riau, Pekanbaru.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan baik berupa dorongan, semangat, maupun sumbang pikiran dari berbagai pihak. Untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof Dr H Syafrinaldi, SH, MCL selaku rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi, Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dan Dosen Pembimbing Akademik.
3. Bapak DR Fikri S.Psi, M.Psi, Psikolog, selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Irma Kusuma Salim, M.Psi, Psikolog, selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi, Psikolog, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Yulia Herawati, S.Psi, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Ahmad Hidayat, S.Th. I, M.Psi, Psikolog selaku Wakil Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
8. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing I yang selalu memberikan waktu luang untuk penulis, memberikan dukungan, dan penuh kesabaran membimbing dan mengarahkan penulis sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
9. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang juga selalu memberikan waktu luang untuk penulis, memberikan dukungan, dan

penuh kesabaran membimbing dan mengarahkan penulis untuk kesempurnaan didalam menyelesaikan skripsi ini.

10. Bapak Ali Pulaila, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Rambah Rokan Hulu yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan Penelitian.
11. Seluruh pengurus tata usaha, Ibu Riva, Ibu Eka, dan Pak Rido Fakultas psikologi Universitas Islam Riau yang telah membantu proses administrasi dan hal lainnya.
12. Ayah dan Ibu tercinta, Bapak Mawardi dan Ibu Dra Rodiah yang tidak pernah berhenti mendo'akan, memberikan semangat, dan kasih sayang yang tiada tara diberikan pada penulis sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
13. Untuk Kak Ismi dan Adikku Fadly Rahman terimakasih telah memberi semangat untuk penulis dalam pengerjaan skripsi.
14. Untuk Abang-abang dan kakak-kakak sepupuku tercinta skripsi ini kupersembahkan, untuk kalian yang selalu bertanya kapan wisuda.
15. Teruntuk sahabatku Zhahara Dan Rosmita Dewi terimakasih telah memberikan semangat dan membantu dalam pembuatan skripsi ini, serta teman seperjuangan Agum Lapa Esty, Elsyah Indah Cahyani, Putri Ekadikva, Rafika Ulfa, Wan Gita Lovita terima kasih atas segala dukungan selama ini dalam proses pembuatan skripsi.
16. Serta pihak lain yang tidak bisa penyusun sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan moral maupun material.

Penyusun menyadari bahwa dalam laporan ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga laporan ini bermanfaat bagi semua pihak.

Pekanbaru, 30 Januari 2020

Khairunnisa

## DAFTAR ISI

<b>MOTO</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Regulasi Diri .....	11
1. Pengertian Regulasi Diri .....	11
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri .....	14
3. Aspek – Aspek Regulasi Diri .....	17
B. Pecandu Game Online.....	18
1. Pengertian Game Online .....	18
C. Regulasi Diri Pecandu Game Online Pada Pelajar SMAN1 di Kecamatan Rambah Rokan Hulu (Studi Deskriptif Kuantitatif) .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
C. Definisi Operasional Variabel.....	27
D. Subjek Penelitian.....	28
1. Populasi Penelitian .....	28
2. Sampel Penelitian .....	28
E. Metode Pengumpulan Data .....	29
F. Skala Gambaran Regulasi Diri.....	30
1. Pengatur Diri ( mengontrol) .....	30

2. Pengaturan Emosi.....	30
3. Tindakan Situasional Sesuai Standar Sosial Dan Norma.....	31
G. Persiapan & Penyebaran Skala.....	32
1. Penyusunan Aitem.....	32
2. Pelaksanaan Uji Coba Skala.....	32
H. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur .....	33
1. Uji Validitas.....	33
2. Uji Reliabilitas.....	34

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Persiapan Penelitian .....	35
1. Proses Perizinan .....	35
2. Pelaksanaan Uji Validitas dan Reliabilitas .....	35
B. Pelaksanaan Penelitian .....	39
C. Hasil Analisis Data.....	40
1. Kebiasaan .....	40
2. Perencanaan.....	41
3. Evaluasi Diri dan Pemberian Hadiah/Hukuman.....	43
4. Kesedihan .....	46
5. Kegembiraan.....	48
6. Kemarahan.....	50
7. Lingkungan Keluarga .....	51
8. Lingkungan Sebaya .....	53
9. Lingkungan Sekolah .....	55
D. Pembahasan.....	55

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	58

#### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Hasil Pra Survey tentang Permainan <i>Game Online</i> .....	4
Tabel 4.1 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri Sebelum <i>Try Out</i> .....	37
Tabel 4.2 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri Sesudah <i>Try Out</i> .....	38
Tabel 4.3 Indikator Kebiasaan.....	40
Tabel 4.4 Indikator Perencanaan.....	41
Tabel 4.5 Indikator Evaluasi Diri dan Pemberian Hadiah/Hukuman.....	43
Tabel 4.6 Indikator Kesedihan .....	45
Tabel 4.7 Indikator Kegembiraan.....	46
Tabel 4.8 Indikator Kemarahan.....	48
Tabel 4.9 Indikator Lingkungan Keluarga .....	49
Tabel 4.10 Indikator Lingkungan Sebaya .....	51
Tabel 4.11 Indikator Lingkungan Sekolah.....	52
Tabel 4.12 Rekapitulasi Regulasi Diri Per Indikator .....	54

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Grafik Rata-rata Indikator Kebiasaan .....	41
Gambar 4.2	Grafik Rata-rata Indikator Perencanaan .....	42
Gambar 4.3	Evaluasi Diri dan Pemberian Hadiah/Hukuman .....	44
Gambar 4.4	Indikator Kesedihan .....	46
Gambar 4.5	Indikator Kegembiraan .....	47
Gambar 4.6	Indikator Kemarahan .....	49
Gambar 4.7	Indikator Lingkungan Keluarga .....	50
Gambar 4.8	Indikator Lingkungan Sebaya .....	52
Gambar 4.9	Indikator Lingkungan sekolah .....	52

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Disaat Kemajuan zaman yang setiap tahunnya memberikan perubahan seperti zaman modern pada saat ini, dunia dihadapkan kedalam perkembangan dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat ternyata memberi dampak perubahan dalam segala aspek kehidupan. Hasil dari perkembangan teknologi salah satunya adalah Internet. Bersamaan dengan majunya teknologi internet semakin pesat, salah satu manfaatnya adalah sebagai sarana hiburan, misalnya untuk bermain *game*. *Game* itu sendiri adalah sesuatu yang dapat dimainkan dengan aturan tertentu, sehingga ada yang menang dan ada yang kalah. biasanya dalam konteks tidak serius atau hanya dengan tujuan refreshing.

Kemajuan teknologi di era modern pada saat ini dalam hal permainan atau *game*, dalam hal bermain adanya perbedaan pola ataupun cara bermain waktu dulu dan sekarang. Permainan anak-anak pada zaman dulu kebanyakan bermain *games* dan banyak melakukan gerakan-gerakan tertentu dalam permainan ataupun *game* tersebut contohnya, permainan cakbur, tongkat dingin, permainan karet dan lain-lainnya. Namun pada saat ini permainan *game* bisa dilakukan didalam rumah dan seorang diri.

Kemajuan teknologi yang sangat pesat yakni dibidang internet semakin mempermudah orang untuk mencari media hiburan yang praktis.

Kemudian pada saat ini banyak anak-anak khususnya remaja yang lebih memilih permainan modern dan mulai meninggalkan permainan tradisional. Hal tersebut dikarenakan permainan modern lebih asik dan menyenangkan. Permainan video *game* yang menggunakan jaringan internet tersebut dikenal sebagai *game online*. *Game online* menjadi trend masa kini yang ramai diminati karena seseorang tidak lagi bermain sendirian atau bisa disebut *Single player*, melainkan seseorang bisa bermain bersama puluhan orang sekaligus meskipun berbeda lokasi atau disebut *Multiplayer* dan jika seseorang tersebut bermain dengan jaringan yang sama dan berdekatan disebut juga dengan (*Lokal Area Network*). Saat ini pemain *game online* dapat bermain dengan pemain-pemain lain dari berbagai lokasi yang berbeda, baik dalam negara maupun luar negara sekalipun. Ada banyak jenis *game* yang menggunakan jaringan internet (*Game Online*) dan ternyata lebih banyak diminati serta mempunyai penggemar luar biasa banyak dibuktikan dengan ramainya tempat-tempat persewaan *game* (*game centre*), maka kita akan menemukan tempat-tempat yang tidak pernah sepi, siang ataupun malam dari para penggemar *game*. Bahkan pada jam-jam tertentu dan hari libur banyak pemain yang rela mengantri.

Industri *game* di Indonesia, sejak tahun 2013 hingga tahun ini mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini sesuai dengan pernyataan

Andi Suryano selaku ketua Asosiasi Game Indonesia (AGI) bahwa industri *game* di tanah air terus mengalami peningkatan tiap tahunnya, Jumlah *gamers* di Indonesia sampai dengan saat ini diprediksi telah mencapai 34 juta orang. Dari jumlah 19,9 juta diantaranya adalah *Gamers Online* yang berbayar dan rata-rata pengeluarannya mencapai 9,12 dolar Amerika Serikat (AS)

*Game online* sendiri merupakan wadah bermain yang sangat digemari remaja, dimana *game online* sendiri mempunyai beberapa daya tarik yang membuat remaja lebih memilih bermain. Ini dikarenakan *game online* bisa digunakan melalui perangkat elektronik, contohnya *game online* juga dapat dimainkan melalui computer, laptop, handphone dan tablet asalkan terhubung dengan jaringan internet, dengan kemudahan untuk mengakses sehingga biasa menyebabkan kecanduan. Kecanduan *game online* merupakan salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*.

Kecanduan *game online* tidak hanya merambah masyarakat kota saja, tetapi sudah sampai ke daerah-daerah yang dulu masyarakatnya masih menyukai permainan tradisional. Kecamatan Rambah termasuk kedalam Kabupaten Rokan Hulu. Dari 25 orang Remaja, Demam *game online* pada remaja di Kecamatan Rambah dapat dilihat dari hasil pra survey berikut ini.

**Tabel 1.1**

**Hasil Pra Survey tentang Permainan *Game Online***

Pertanyaan	Jawaban	Frekuensi (Orang)
Pernah Bermain game online	Pernah	25
	Tidak Pernah	-
Dimana Biasa Bermain game online	HP Android	13
	Komputer	1
	Laptop	1
	Warnet	10
Apa yang kamu rasakan ketika bermain game	Senang	19
	Perasaan Bebas	6
Berapa rata-rata waktu yang kamu habiskan untuk bermain game per hari	2 Sampai 3 jam	5
	3 Sampai 4 jam	3
	Lebih dari 4 jam	17

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 25 remaja di Kecamatan Rambah mengaku pernah bermain *game online*, biasanya mereka bermain game onlin menggunakan HP Android dan datang ke Warnet. Remaja merasakan perasaan senang saat bermain game onlin dan beberapa diantaranya mengaku merasa bebas saat bermain game onlin. Waktu yang dibutuhkan remaja bermain game online umumnya di atas 4 jam per hari.

Yee, Nick (2014) menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, yang salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan bermain game). Sebenarnya bermain game bukan lah masalah namun, yang menjadi masalah ialah kecanduan yang dapat mengganggu segala aktivitas seperti interaksi sosial yang yang menjadi kurang lancar dan tidak berjalan semestinya, memprioritaskan games dari belajar, meninggalkan kegiatan yang penting demi game dan lain-lain.

Selain itu, berkurangnya fokus terhadap pendidikan dan pekerjaan disebabkan karena memikirkan permainan, serta kurangnya tanggung jawab pada pendidikannya menyebabkan banyak pemain game online yang memilih untuk tidak masuk sekolah (bolos) dan menghindari pekerjaan, seperti tugas rumah sekolah. Remaja yang sudah menjadi pecandu game online biasanya sering bermasalah pada akademiknya, melupakan dan melalaikan tanggung jawab serta tugas-tugasnya sebagai seorang remaja yang produktif, maka dari itu untuk mampu mempertahankan dan mengatur akademiknya, remaja harus memiliki regulasi diri yang baik di dalam dirinya.

Penelitian Winata, Hendri (2018) memperoleh hasil bahwa regulasi diri memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap hasil belajar siswa, baik secara persial maupun simultan, dari penelitian ini didapatkan hasil bila remaja ataupun pelajar memiliki kemampuan regulasi diri (pengaturan diri) yang tinggi maka berpengaruh pada hasil belajar yang optimal dan mampu mengatur diri pada tanggungjawab sebagai pelajar untuk pencapaian tertentu.

Bermain *game online* pada remaja memiliki dampak positif dan negatif. Game online dapat mendorong remaja menjadi cerdas, tergantung permainan apa yang dimainkan tersebut, misalnya permainan yang meningkatkan konsentrasi (Nurazmi, Anita, Veny & Wan Nishfa, 2018). Dalam artian yang umum regulasi diri adalah Upaya Individu untuk merencanakan dan mengarahkan perilaku untuk mencapai suatu tujuan

tertentu dengan mengikutsertakan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Menurut Schunk H. Dale dan Zimmerman (2002) mendefinisikan regulasi diri sebagai penggunaan proses yang mengaktifkan pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam mencapai tujuan tertentu. Menurut Bandura (dalam Chairani & Subandi, 2010) Regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku dalam berbagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan.

Penelitian yang dilakukan Pujiastuti, Dwi, F (2015) terdapat Hubungan Regulasi Diri dengan Kecenderungan Adiksi Game Online, adanya ketergantungan terhadap *game online* pada remaja berdasarkan kriteria DSM IV dengan mengembangkan tujuh aspek diantaranya: *sailie, Tolerance, Mood Modification, relapse, Withdrawal syptoms, conflict,* dan *Promblems*. Diperoleh nilai korelasi product moment  $r_{xy} = -0,323$  ;  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan negative dan signifikan antara regulasi diri terhadap kecenderungan adiksi *game online* pada remaja.

Hasil Gambaran kecanduan *game online* didapatkan hasil remaja yang positif kecanduan berjumlah 107 orang responden (40,1%) sedangkan remaja yang negatif kecanduan game online berjumlah 160 orang responden (59,9%). Gambaran regulasi emosi pada remaja didapatkan bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi tinggi berjumlah

146 (54,7%) sedangkan remaja yang memiliki regulasi emosi rendah berjumlah 121 responden (45,3%).

Maraknya fenomena yang terjadi kecanduan *game online* pada remaja yang harus di imbangi dengan rasa regulasi diri yang tinggi agar tidak terjadinya perilaku negative pada remaja. Seperti fenomena yang terjadi, viralnya sebuah video yang memperlihatkan bagaimana seorang anak yang kecanduan game online harus disuapi ibunya disebabkan karena anak tersebut tidak mau beranjak dari depan computer, Seorang ibu terekam video sedang menyuapi anaknya yang menolak berhenti meski sudah 48 jam bermain *game online*.

Di Negara-negara Maju dan berkembang sudah ditemui berbagai masalah serius terkait dengan kecanduan bermain game online tersebut. Diantaranya kasus orang muda meninggal karena terlalu lama bermain game mengakibatkan kelelahan. Di Amerika Serikat, seorang ayah mempunyai tiga anak berusia 35 tahun meninggal setelah bermain game 22 jam non-stop, Lalu pria 20 tahun di Republik Rakyat Cina meninggal setelah bermain game King of Glory sembilan jam setiap hari selama lima bulan dan kasus serupa juga terjadi pada remaja di Indonesia, Mereka tewas karena kecanduan game online, dari fenomena tersebut diatas mencerminkan sebuah perilaku buruk namun sebenarnya bisa dihentikan. Kecanduan game online juga memicu tindakan criminal atau pun membuat pelajar tidak melakukan kegiatan yang semestinya dilakukan oleh remaja yang bersekolah.

Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organisation*) WHO memasukkan kecanduan game online ke dalam daftar penyakit dalam laporan *International Classification of Diseases* edisi 11 (ICD-11). Dengan demikian, kecanduan game online resmi masuk sebagai gangguan kesehatan jiwa.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ulfa, Mimi (2017) yang mendapatkan hasil bahwa adanya pengaruh antara *game online* dengan aktivitas sosial, yang juga mempengaruhi adanya perilaku negative terhadap diri anak, dan juga berdampak negative, dengan hasil uji hipotesis nilai  $t$  hitung  $\geq t$  table, atau  $4032.276 \geq 0.195$ , maka hipotesis yang diajukan diterima artinya ada pengaruh antara kecanduan *game online* (x) terhadap perilaku negative remaja (y).

Penelitian yang juga dilakukan oleh suplig Maurice Andrew (2017) yang hasilnya pertama *game online* membuat pemain menjadi kecanduan dan sangat susah lepas dari bermain game, setelah kecanduan game online maka ia akan mengalami gangguan kognitif, perasaan (merasa sangat butuh), dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial), ketiga terjadinya efek fisik seperti pusing, insomnia dan berpengaruh juga dengan psikologisnya misalnya mudah marah, berkata kasar, atau moodiness, keempat yakni reaksi negative di mana komponen ini mengarah pada dampak negative yang pada lingkungan sekitar atau mengalami masalah sosial, kelima semakin jauhnya kedekatannya terhadap sang maha pencipta (tuhan).

Namun lain halnya bila remaja yang suka bermain game memiliki regulasi diri yang baik. Berdasarkan dari paparan dan penjabaran di atas tentang fenomena yang terjadi maka, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai regulasi diri pecandu game online pada pelajar SMAN 1 di Kecamatan Rambah Rokan Hulu (Studi Deskriptif Kuantitatif).

**B. Rumusan Masalah**

Penelitian ini menggunakan rumusan masalah deskriptif, bagaimana mengenai regulasi diri pecandu *game online* pada pelajar SMAN 1 di Kecamatan Rambah Rokan Hulu (studi deskriptif kuantitatif).

**C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan/menggambarkan mengenai Regulasi Diri pecandu *game online* pada pelajar SMAN 1 di Kecamatan Rambah Rokan Hulu (studi deskriptif kuantitatif).

**D. Manfaat Penelitian**

Peneliti harap hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk :

**a. Manfaat teoritis**

Memperkaya wawasan penelitian dan pengetahuan mengenai mengenai Regulasi Diri pecandu *game online* pada pelajar SMAN 1 di Kecamatan Rambah Rokan Hulu (studi deskriptif kuantitatif) agar dapat menyumbangkan ilmu di Psikologi Pendidikan.

**b. Manfaat praktis**

Dapat menjadi bahan rujukan dalam konseling pendidikan, memberi pemahaman pada keluarga, dan untuk memberikan pengetahuan baru terhadap pemanfaatan teknologi internet yang lebih baik.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Regulasi Diri

##### 1. Pengertian Regulasi Diri

Hoiyle, Rick H (2010) berpendapat bahwa Regulasi Diri yang efektif adalah pondasi dari fungsi psikologis yang sehat. Orang secara rutin sukses dalam mengatur diri mendapatkan manfaat dari rasa stabilitas psikologis dan control pribadi yang memungkinkan mereka untuk mengelola persepsi mereka tentang diri merereka sendiri dan bagaimana caranya mereka diterima oleh orang lain. Secara efektif orang-orang yang secara rutin gagal dalam pengaturan diri tidak menikmati manfaat yang berasal dari rasa stabilitas psikologis dan kontrol dan perjuangan. Pengaturan diri yang efektif ialah dapat mengendalikan pikiran, perasaan, perilaku, dan dapat melakukan fungsi adaptasi dengan lancar.

Defenisi Regulasi Diri secara umum yang dijelaskan oleh Thompson adalah suatu kemampuan untuk memodulasi emosi, perilaku dan kognitif untuk mencapai tujuan tertentu dan untuk beradaptasi dengan tuntutan kognitif dan sosial. (Berger, 2011) menyatakan bahwa Regulasi Diri tersebut meliputi kemampuan atau keterampilan memperhatikan dan menghambat tindakan refleksi.

Bandura (dalam Chairani dan Subandi, 2010) menyatakan bahwa regulasi diri adalah suatu kemampuan untuk mengendalikan tingkah laku seseorang menjadi strategi yang berpengaruh terhadap performa dalam mencapai tujuan. Regulasi diri ialah usaha seseorang untuk dapat mengatur dan mengendalikan diri dalam aktivitasnya yang melibatkan perilaku aktif, motivasi, dan kemampuan metakognisi. Regulasi diri juga dapat berarti suatu tindakan bagaimana seorang individu mengelolah dan mengubah kegiatan ataupun aktivitas.

Heatherton (dalam Vohs, Kathleen & Baumeister, 2011) menyatakan bahwa Regulasi Diri bukan hanya memunculkan respon, jika dilihat dari bagaimana seseorang mampu untuk mencegah perilakunya agar tidak melenceng dan tetap pada norma yang berlaku, dimana ini merupakan respon diri terhadap motivasi yang laten terhadap diri sendiri.

Adler (dalam Alwisol, 2009) berpendapat bahwa regulasi diri memiliki kaitan yang erat dengan kemampuan seseorang dalam menentukan kebebasannya terkait gaya hidup masing-masing. Seseorang individu wajib memiliki tanggung jawab terhadap dirinya sendiri tentang siapa dirinya dan bagaimana dia bertingkah laku untuk dirinya sendiri. Setiap orang memiliki kekuatan yang berbeda dalam mengendalikan kehidupannya, bagaimana mereka bertanggung jawab terhadap diri sendiri, bertanggung jawab dalam menentukan bagaimana cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan tertentu. Regulasi diri yang dimaksud disini ialah manusia itu makhluk yang kreatif dan bebas namun memiliki tujuan arah yang pasti kemudian dapat mengetahui

bahwa seseorang individu memiliki kemampuan dasar untuk mengontrol dirinya, sesuai dengan kemampuan yang ada pada dirinya, untuk bertanggung jawab sesuai tujuan hidupnya.

Hirt (2016) Regulasi diri ialah bagaimana seseorang mengetahui dirinya, dan mengotrol dirinya serta bagaimana proses pengaturan atas diri dalam melakukan sesuatu aktivitas tanpa adanya sesuatu yang berlebihan dan menghabiskan teralalu banyak waktu tanpa ada tujuan yang baik untuk diri sendiri, memiliki konsep dalam dirinya misalnya menetapkan peraturan terhadap dirinya sendiri dan mengatur konsekuensi bila dirinya melanggar peraturan yang telah ditetapkan.

Menurut Schunk dan Zimmerman (2002) mendefinisikan Regulasi diri itu sebagai suatu proses mengaktifas pikiran, tingkah laku dan perasaan secara terus menerus dalam mewujudkan serta mencapai tujuan tertentu. Regulasi diri ialah dimana proses pengarahan diri dimana mengatur diri sendiri dalam berbagai hal, di pandang sebagai kegiatan yang dilakukan untuk diri mereka secara proaktif dari pada terselubung, peristiwa yang terjadi sebagai reaksi terhadap pembelajaran, pengaturan diri yang mengacu pada pemikiran yang dihasilkan diri sendiri, perasaan, dan perilaku yang berorientasi pada pencapaian. Penggunaanya suatu proses mengamati, mempertimbangkan, dan memberikan ganjaran ataupun membuat peraturan untuk diri sendiri. Regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan dan mengarahkan perilaku untuk mencapai suatu tujan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Sifa, Izka Aniyatul & Dian 2018)

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan secara garis besar Regulasi Diri ialah kemampuan mengatur tingkah laku, mengatur diri sendiri, mengontrol diri serta dapat mengendalikan pola pikir, emosi, dan tingkah laku untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan diri sendiri yang sesuai dengan norma sosial yang pada umumnya.

## **2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri**

Terdapat 2 faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri seseorang yaitu :

### **a. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal dapat mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara, yang pertama memberikan suatu parameter dalam mengevaluasi tingkah laku diri kita. Faktor lingkungan berhubungan dengan pengaruh diri seseorang dalam membentuk suatu tolak ukur bagi individu untuk dijadikan evaluasi. Contohnya dengan mengamati orang lain kita dapat membentuk tolak ukur menilai performa atau kemampuan diri kita yang perlu dipelajari.

Jika dilihat pernyataan diatas, maka bisa kita simpulkan bahwa bahwa faktor eksternal dapat mempengaruhi regulasi diri seseorang dengan cara Tolak Ukur (standart) dan penguatan (reinforcement).

## b. Faktor Internal

Bandura menyatakan ada 3 kebutuhan internal melakukan dalam proses regulasi diri yakni sebagai berikut:

### 1) Observasi Diri (Pengamatan)

Pengamatan ini biasanya dilakukan berdasarkan faktor karakteristik penampilan atau fisik. Manusia dianggap sanggup melakukan observasi terhadap dirinya serta mampu memonitoring penampilan meskipun tidak lengkap atau akurat. Jadi seseorang dapat memilih dengan lebih selektif untuk mengabaikan bagian yang dianggap tidak bias dipertahankan dan tidak sesuai dengan konsep dirinya.

### 2) Proses Penilaian

Ada 4 (empat) hal proses penilaian yaitu: tolak ukur pribadi, prestasi-prestasi acuan, kualitas dan kuantitas aktifitas, serta penyempurnaan penampilan. Tolak ukur pribadi seseorang dapat bersumber dari observasi model seperti guru, orangtua dan orang-orang yang berada disekeliling. Setiap penampilan yang diberi penguatan akan mengalami proses kognitif, dimana menyusun ulang ukuran/norma yang sesuai dan cocok dengan kenyataan. Tolak ukur pribadi merupakan proses evaluasi yang terbatas dikarenakan ukuran eksternal yaitu bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif dari kebanyakan aktivitas, kita bisa melakukan perbaikan performa

dengan membandingkannya kepada tolak ukur yang dijadikan acuan. Selain tolak ukur pribadi, proses penilaian juga tergantung pada akumulasi nilai yang didapatkan dalam aktivitas.

### 3) Reaksi Diri

Individu menanggapi perilaku orang lain dengan positif atau negative tergantung bagaimana cara perilaku tersebut dapat diukur dan apa yang dijadikan tolak ukur pribadinya. Menurut Bandura, seseorang menggunakan strategi reaktif dan proaktif untuk dapat mengendalikan dirinya. Dengan kata lain individu tersebut berusaha secara reaktif mereduksi konflik antara pencapaian dan tujuannya. Maka apabila individu mampu untuk mengatasi konflik itu secara proaktif individu tersebut bias menentukan tujuan baru yang lebih baik.

Memberikan penguatan terhadap diri bukan hanya bergantung pada kejadian nyata, akan tetapi juga bergantung bagaimana individu bias menggunakan kemampuan kognitifnya untuk melakukan mediasi dampak dari tingkah lakunya. Individu membentuk sebuah tolak ukur untuk meregulasi sebuah perilaku, contoh seperti perasaan bangga dan berpuas diri, akan tetapi individu yang gagal memenuhi standart tersebut maka perilakunya akan diikuti rasa ketidakpuasan diri atau kritik terhadap diri sendiri.

### 3. Aspek – Aspek Regulasi Diri

Berdasarkan pada definisi yang disampaikan oleh beberapa teori dari Berger (2011) mencakup tiga aspek yakni sebagai berikut :

a. Mengatur Diri ( mengontrol diri)

Kemampuan dalam membuat aturan, membuat ketetapan, dan membuat ketentuan terhadap diri sendiri merupakan perilaku dimana individu melakukan upaya untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan, dan mengatur konsekuensi terhadap diri. Bagaimana proses pengaturan atas diri dalam melakukan suatu aktivitas tanpa adanya sesuatu yang berlebihan dan menghabiskan terlalu banyak waktu.

b. Penyesuaian Emosi (pengaturan)

Penyesuaian emosi ialah dimana proses yang menggunakan perasaan, proses dalam pengelolaan perasaan, menjaga perasaan seperti keinginan yang mengggrbu”, amarah, kesenangan, kekecewaan,dan kegembiraan agar tidak menghasilkan respon emosi yang berlebihan.

c. Tindakan situasional sesuai standar sosial dan norma

menunjukkan sebuah perilaku yang sesuai standar norma sosial yang berlaku. Melakukan hukuman terhadap diri sendiri bila sudah melakukan prilaku di batas norma yang berlaku ataupun kebiasaan orang pada umumnya. Melakukan evaluasi terhadap perilaku yang sudah melanggar batas orang pada umumnya.

Jadi, dari penjelasan diatas maka ada Faktor-faktor yang terdapat dalam regulasi diri yakni faktor eksternal dan fakto internal, kemudian juga terdapat tiga Aspek yang termasuk dalam regulasi diri yakni pertama mengatur diri atau mengontrol diri, kedua menyesuaikan emosi atau mengatur emosi dan yang ketiga ialah tindakan situasional sesuai standar sosial dan norma.

## **B. Pecandu Game Online**

### **1. Pengertian Game Online**

*Game online* merupakan sebuah permainan yang dapat diakses sangat mudah oleh suatu perangkat berupa Handphone, Laptop atau Kompter dengan menggunakan jaringan internet. *Game online* atau permainan yang berbasis internet merupakan game yang dimainkan dengan memanfaatkan media elektonik baik visual dan audio. Young (2009) mengartikan *game online* sebagai sebuah permainan yang menggunakan jaringan yang dapat menghubungkan satu orang dengan yang lainnya dalam menjalankan misi untuk memenangkan permainan atau meraih nilai tertinggi dalam dunia *game online*.

Menurut Beck & Mitchell (2006) *game online* merupakan *game computer* yang dapat dimainkan oleh banyak orang atau multiplayer melalui jaringan internet. Biasanya game online juga disediakan oleh perusahaan penyedia jasa *online* dan dapat pula diakses langsung ke situs website yang bersangkutan atau melalui system yang disediakan oleh perusahaan permainan tersebut.

**a. Genre *Game Online***

1) *Massively multiplayer online role playing game* (MMORPG)

Adalah salah satu jenis *game-online* yang tersedia dalam bentuk animasi 3 dimensi. Pada permainan ini para pemain dapat berkomunikasi dengan pemain lainnya. Kemampuan setiap karakter dapat ditingkatkan dari pengalaman (*experience*).

2) *Massively multiplayer online real time strategy* (MMORTS)

Pada jenis *game online* ini pemainnya dituntun untuk membangun bangunan gedung, meningkatkan kecanggihan teknologi dan konstruksi dengan mengelola sumber daya alam.

3) *Massively multiplayer online first person shooter* (MMOFPS)

*Game* ini lebih mengarahkan pada penggunaan senjata atau wars. MMOFPS banyak menuai sanggahan dari berbagai pihak jika dibandingkan dari permainan lainnya sebab dalam permainan ini lebih banyak menonjolkan sikap agresifitas dan tindakan kekerasan. Para *players* dalam permainan ini bermain secara individual (*solo player*) atau bisa juga membentuk sebuah tim (*kru*) dalam melawan musuh. *Game* ini sangat disukai semua kalangan karena pada permainan ini mengandalkan kemampuan kecepatan, ketepatan dan mapu memicu adrenalin serta akurasi dalam menembak.

## 2. Pengertian Pecandu Game Online

Pada dasarnya menurut kamus KBBI (2012) pecandu berasal dari kata baku candu yakni dapat mengurangi rasa nyeri dan rasa merangsang keingintahuan dan menggunakan ataupun memakai, serta menimbulkan rasa ketagihan. Pecandu disini diartikan ialah penggemar atau penyuka, atau sesuatu yang sangat di sukai. Bila seseorang pecandu maka akan sulit baginya untuk melepaskan sesuatu yang sudah disukainya dalam hal ini seperti game onlie.

*Game online* adalah game atau permainan yang dapat diakses dengan sangat mudah melalui jaringan internet. Young (2009) mendefinisikan bahwa yang disebut *game online* adalah sebuah permainan yang berbasis jaringan dan memungkinkan para pemainnya untuk dapat berkomunikasi atau berinteraksi dengan pemain lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi dalam *game* tersebut.

Seseorang pecandu juga dapat dikatakan kecanduan dalam hal tertentu sama halnya sudah gemar melakukan yang membuat seseorang itu menjadi pecandu. Hovart (dalam Yee, Nick 2014), menjelaskan bahwa kecanduan merupakan suatu tindakan yang dilakukan secara terus menerus dan berulang, yang mana dapat menimbulkan dampak yang buruk. Kecanduan juga biasanya dilakukan sebagai pelarian dari keadaan tidak nyaman.

Begitu juga dengan individu yang menjadi pecandu *game online* dapat bermain selama lebih dari 3 jam per harinya atau 21 jam per minggu nonstop.

Jika perilaku berikut selalu dilakukan secara berkelanjutan maka akan menimbulkan dampak yang buruk dan negative untuk diri mereka sendiri (Schwausch dan Chung, 2005). Kecanduan tidak hanya dapat terjadi pada pengguna *game online* saja, akan tetapi dalam penggunaan internet yang terus menerus dan tidak dapat mengontrol aktifitasnya sehingga berdampak pada melalikan keluarga dan teman-teman disekitarnya (Lee, 2007).

Jadi, dari paparan di atas bahwa pecandu *game online* merupakan seseorang yang gemar dalam hal tertentu, yang perilakunya sering dilakukan secara berulang-ulang dan dapat dikatakan sebagai kecanduan, yang meliputi suatu perilaku yang berlebihan dan aktivitas yang dilakukan secara berlebihan. Seseorang yang dapat dikatakan pecandu *game online* bisa menghabiskan waktu bermain nonstop dari 3 jam perhari atau 21 jam per minggu.

**b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Seseorang menjadi pecandu *Game Online***

1) Faktor emosi

Faktor emosi juga dapat bersumber dari pengalaman pokok yang dirasakan seseorang saat bermain *game* ialah ketika individu tersebut lupa pada kegiatan lainnya dan hanya sibuk bermain *game online* karena ingin menghilangkan rasa bosan, stress atau emosi amarah terhadap sesuatu sehingga melarikan diri untuk bermain *game* agar perasaanya menjadi

lebih baik. Yee (2014) mengatakan bahwa salah satu motivasi penting ketika bermain *game online* ialah untuk menghilangkan stres.

## 2) Faktor Lingkungan

*Game online* merupakan permainan yang sangat mudah diakses oleh seluruh kalangan pemain, dimana alat elektronik tersebut mempunyai fitur untuk bisa dihubungkan ke internet. Permainan *game online* ini bisa bermula dari ajakan teman untuk bisa bermain bersama di game center. Hal yang menjadi pemicu seseorang menjadi tertarik bermain *game online* adalah suasana dan tantangan yang terdapat dalam permainan tersebut, dimana pada awalnya kebanyakan *game* dibuat secara offline tanpa jaringan internet yang mana permainan tersebut dijalankan oleh sistem computer dan terkesan monoton.

## 3) Ketertarikan

Jika angka peminat *game online* terhitung cukup banyak maka para creator yang menciptakan permainan *game online* akan melakukan inovasi dan meningkatkan kualitas *game* tersebut demi mempertahankan pengguna *game* yang selalu meningkat setiap waktunya dan menuntut kualitas game yang lebih baik lagi. Mayoritas pemain game online adalah para laki – laki, maka para creator *game online* berusaha menyesuaikan dan menciptakan game yang baru menurut selera penggemarnya dan terbukti ketika tantangan serta aksesibilitas game tersebut ditingkatkan maka hal itu dapat menantang maka pemain sehingga jumlah Players pun

bertambah banyak karena sebagian dari remaja yang bermain game online menyatakan lebih menyukai *game online* yang menantang.

#### 4) Kemajuan Teknologi

Kemajuan teknologi komputer dan jaringan komputer itu sendiri menjadi salah faktor utama berkembangnya *game online* serta dengan memaksimalkan fasilitas ditambah lagi cara untuk mengakses *game online* tersebut bias didapatkan dari baik itu perangkat handphone maupun personal komputer dengan spesifikasi yang mumpuni sehingga pengguna game juga semakin banyak meskipun dibebberapa game disediakan tingkat kesulitan yang cukup rumit, tetapi hal tersebut tidak mengurangi minat dalam bermain game justru para pemain game menjadikannya sebagai sebuah tantangan bagi mereka dan dapat menjadi daya tarik dan kesenangan tersendiri. Seperti saat ini, banyak bermunculan permainan yang dapat dengan mudah diakses dari berbagai perangkat elektronik, dengan adanya kemudahan tersebut para players game online pun menjadi sangat mudah beradaptasi dan dapat pula memicu seseorang menjadi kecanduan bermain game online.

#### 5) Gaya Hidup

Ketidakmampuan dalam mengatur dan merencanakan kegiatan prioritas untuk melakukan aktivitas penting merupakan penyebab munculnya perilaku adiktif terhadap game online, sehingga dijadikan sebagai pelarian dari masalah yang terjadi pada kehidupannya dan

melalaikan banyak hal. lambat laun *game online* menjadi aktivitas yang paling penting dan menjadi kebutuhan yang mendominasi perilaku, pikiran dan perasaan dalam kehidupan sehari-hari. Umumnya seseorang yang sering menghabiskan waktunya didalam permainan *game online* kurang bersosialisasi dalam kehidupan nyata contoh memiliki teman yang tidak banyak dan itu-itu saja oleh karena itu para pecandu *game online* lebih memilih bermain *game* untuk menjadi pelarian dari rasa jenuh dan bosan yang lama kelamaan menjadi hal yang biasa dan terbiasa. Oleh karna itu seseorang pecandu *game online* akan lebih sering menghabiskan waktu untuk bermain *game* dibandingkan dengan aktivitas lainnya di luar *online* atau *real live*.

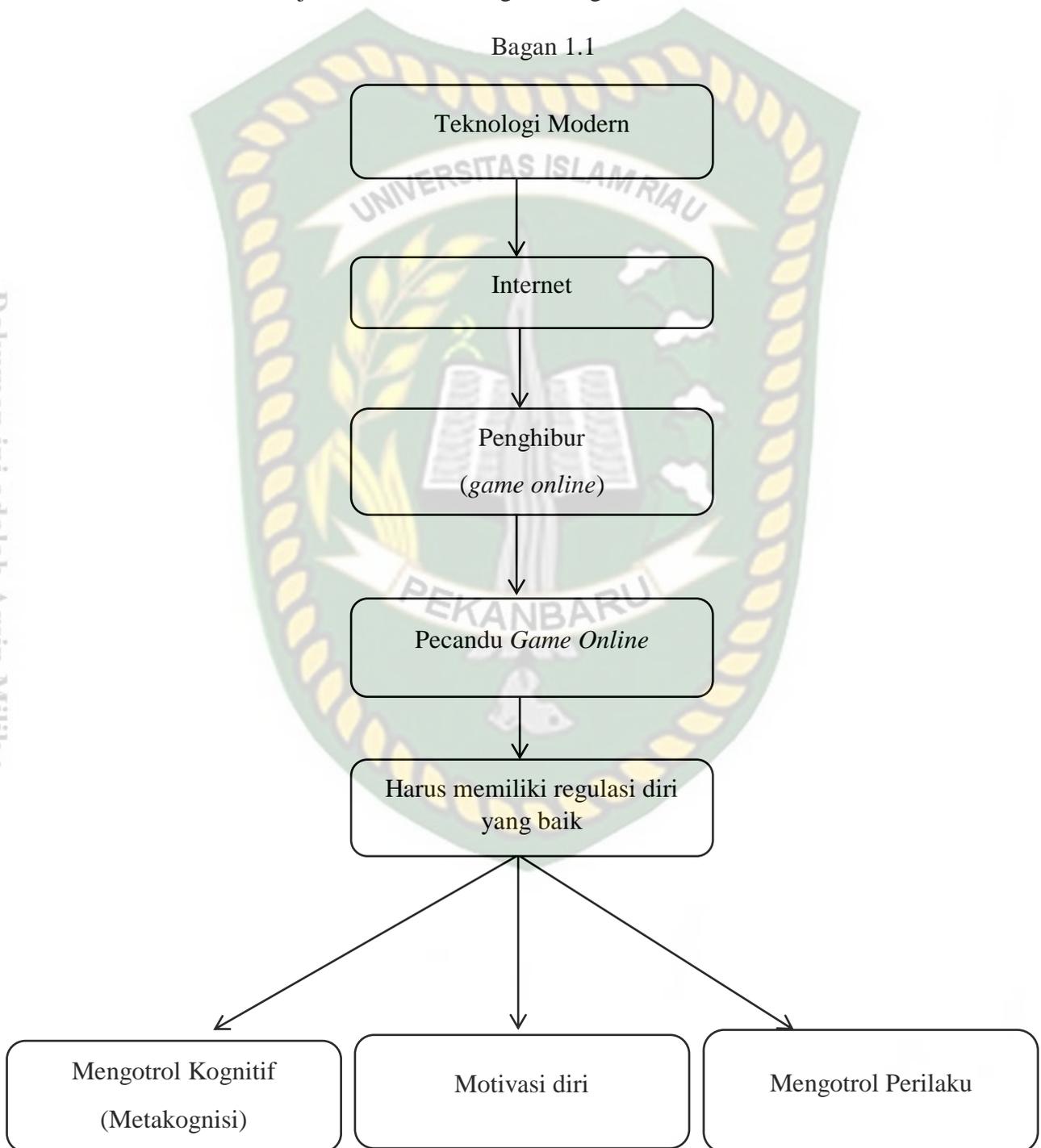
Faktor-faktor penyebab Yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online* disebabkan oleh lima faktor, yaitu Faktor Emosi, Faktor Lingkungan, Ketertarikan, Faktor perkembangan Teknologi, dan Faktor Gaya Hidup.

### **C. Regulasi Diri Pecandu Game Online Pada Pelajar SMAN1 di Kecamatan Rambah Rokan Hulu (Studi Deskriptif Kuantitatif)**

Kemudahan dalam mengakses internet dimanfaatkan sebagai media untuk mencari hiburan, seperti melihat video, melihat gambar ataupun mencari permainan yang di kenal dengan *game online* apalagi perkembangan ilmu dan teknologi pada zaman sekarang yang semakin pesat. Namun dengan kemudahan dalam mengakses membuat hal tersebut mengacu pada perilaku negatif apa lagi bila yang mengakses banyak di kalangan remaja atau pelajar,

pada kali ini membahas pada pecandu *game online*, Agar memudahkan dalam memahami alur pemikiran peneliti regulasi diri pecandu *game online*, maka akan dijelaskan melalui bagan sebagai berikut :

Bagan 1.1



Kerangka pemikiran yang disampaikan penelitian ini yang menggambarkan terhadap remaja yang tidak dapat meregulasikan diri secara benar, Penelitian yang dilakukan Pujiastuti (2015) terdapat Hubungan Regulasi Diri dengan Kecenderungan Adiksi *Game Online*, adanya ketergantungan terhadap *game online* pada remaja berdasarkan kriteria DSM IV dengan mengembangkan tujuh aspek diantaranya : *sailie, Tolerance, Mood Modification, relapse, Withdrawal symtoms, conflict, dan Promblems*. Diperoleh nilai korelasi product moment  $r_{xy} = -0,323$  ;  $p=0,003$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti adanya hubungan negative dan signifikan antara regulasi diri terhadap kecendrungan adiksi game online pada remaja.

Suplig (2017) melakukan penelitian yang hasilnya ialah game online dapat membuat seseorang yang bermain menjadi lupa waktu dan mengami kecanduan, jika sudah menjadi kecanduan maka sulit untuk terlepas dari hal tersebut. Individu yang telah mengalami kecanduan terhadap game online cenderung akan mengalami gangguan pada fungsi kognitif, emosi (perasaan), sosial (tingkah laku yang menjadi antisosial).

Baik suka maupun tidak suka, menjadi kecanduan bermain game online fakta yang sering terjadi di zaman sekarang ini. Bila cara bermain sampai mengganggu aktifitas yang semestinya dilakukan maka akan berdampak negative bagi kehidupan dalam menjalani rutinitas apalagi sampai merugikan dan membuat kecemasan bagi orang disekitar.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Menurut Bungin (2005) Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang memberikan gambaran mengenai suatu gejala berdasarkan data yang ada. Penelitian deskriptif kuantitatif ini juga berusaha untuk menganalisa fakta secara sistematis mengenai populasi atau bidang tertentu dengan metode analisis dan kuantitatif, dimana data-data yang dikumpulkan bersifat deskriptif dengan tujuan untuk menjelaskan, meringkas berbagai kondisi situasi berdasarkan apa yang terjadi dimasyarakat dan tidak menguji hipotesis.

#### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Mengacu pada judul penelitian ini tentang gambaran regulasi diri pecandu *game online* pada pelajar SMAN 1 Rambah Rokan Hulu (studi deskriptif kuantitatif), maka indentifikasinya hanya menggunakan satu variabel yaitu : Regulasi diri.

#### C. Definisi Operasional Variabel

Regulasi diri adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur diri, mengatur emosi dan bertindak sesuai standar sosial dan norma yang berlaku di masyarakat. Pengaturan diri melibatkan bagaimana seseorang

mengatur kebiasaannya, merencanakan tindakan dan melakukan evaluasi tindakannya dengan memberikan hadiah atau hukuman terhadap diri sendiri. Pengaturan diri juga melibatkan kemampuan untuk mengendalikan perasaan sedih, bahagia dan marah.

Pengukuran regulasi diri menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti. Skala ini mencakup tiga aspek yaitu pengaturan diri, pengaturan emosi dan tindakan situasional standar sosial dan norma. Semakin baik Regulasi diri pada remaja maka semakin tinggi nilai yang diperoleh dalam skala, sebaliknya semakin rendah nilai yang diperoleh maka regulasi diri remaja semakin rendah.

#### **D. Subjek Penelitian**

##### **1. Populasi Penelitian**

Dalam bahasa Inggris populasi atau disebut *Population*, yang berarti jumlah penduduk, kata populasi ini digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Maka dari itu populasi penelitian adalah keseluruhan dari objek penelitian yakni manusia yang dapat menjadi sumber data penelitian (Bungin, 2005). Subjek Penelitian ini hanya di sekitar SMAN 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu

##### **2. Sampel Penelitian**

Pengertian Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, apabila populasi besar maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi tersebut, contohnya karena keterbatasan biaya, tenaga dan waktu maka peneliti hanya

menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut (Sugiyono, 2012). Adapun jumlah sampel pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 10%.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *probability sampling*, *probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana teknik ini memberikan peluang bagi setiap populasi untuk dipilih menjadi sampel. Kemudian jenis yang dipakai pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling*, dikatakan *simple random sampling* ialah dikarenakan pengambilan jumlah sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi.

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Bungin (2005) mengungkapkan bahwa metode pengumpulan data adalah bagian instrumen pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan model skala.

Skala adalah serangkaian atau daftar pertanyaan atau pernyataan secara tidak langsung dan responden tidak menyadari kesimpulan apa yang sesungguhnya diungkapkan oleh pertanyaan tersebut, sehingga dapat mendeskripsikan mengenai aspek kepribadian individu (Azwar, 2015).

Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah berupa skala. Skala yang digunakan adalah bagaimana regulasi diri pecandu game online pada pelajar SMA, dengan adanya interaksi langsung antara peneliti dengan responden maka akan menciptakan suatu kondisi

cukup baik, sehingga responden dengan sukarela akan membantu memberikan data objektif dan cepat (Sugiyono, 2012). Skala ini disusun berdasarkan alat ukur model likert.

Skala model likert ini mempunyai lima kategori yaitu Sangat Setuju, Setuju, Ragu-Ragu, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju, tetapi pada penelitian ini kategori yang di gunakan hanya empat yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS)

#### **F. Skala Gambaran Regulasi Diri**

Berdasarkan pada definisi yang disampaikan oleh beberapa teori dari Berger (2011) mencakup tiga aspek yakni :

##### **1. Pengatur Diri ( mengontrol)**

Kemampuan dalam membuat aturan, membuat ketetapan, dan membuat ketentuan terhadap diri sendiri. Mengatur diri ialah dimana merupakan upaya individu untuk mengontrol, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan dan mengatur konsekuensi terhadap diri. Bagaimana proses pengaturan atas diri dalam melakukan suatu aktivitas tanpa adanya sesuatu yang berlebihan dan menghabiskan terlalu banyak waktu.

##### **2. Pengaturan Emosi**

Penyesuaian emosi ialah dimana proses yang menggunakan perasaan, proses dalam pengelolaan perasaan, menjaga perasaan seperti keinginan yang menggebu-gebu”, amarah, kesenangan, kekecewaan, dan kegembiraan agar tidak menghasilkan respon emosi yang berlebihan.

### 3. Tindakan Situasional Sesuai Standar Sosial Dan Norma

Menunjukkan sebuah perilaku yang sesuai standar norma sosial yang berlaku. Melakukan hukuman terhadap diri sendiri bila sudah melakukan perilaku di batas norma yang berlaku ataupun kebiasaan orang pada umumnya. Melakukan evaluasi terhadap perilaku yang sudah melanggar batas orang pada umumnya.

Aspek-aspek skala gambaran regulasi diri ini dijelaskan dalam bentuk item-item yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Skala regulasi diri dalam penelitian ini mempunyai pilihan jawaban yang mengacu pada skala likert yang sudah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban dengan menghilangkan jawaban netral.

Skor penilaian bergerak dari 1 sampai dengan 4, dengan rinciannya sebagai berikut: untuk *favorable* jika jawaban Sangat Setuju (SS) maka nilai skornya 4, jika jawaban Setuju (S) maka nilai skornya 3, jika jawaban kurang setuju maka nilai skornya 2, dan Jika jawaban Tidak Setuju (TS) maka nilai skornya 1, kemudian untuk *Unfavorable* kebalikan dari *favorable*. Bila jawaban Sangat Setuju (SS) nilai skornya 1, bila jawabannya Setuju (S) nilai skornya 2, bila jawaban Kurang Setuju (KS) skornya 3, dan jika Tidak Setuju (TS) maka nilai skornya 4.

## G. Persiapan & Penyebaran Skala

### 1. Penyusunan Aitem

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan serta menyusun alat ukur dari komponen regulasi diri

pecandu game online pada pelajar SMA dikemukakan oleh (Berger, 2011). Setelah itu peneliti mencari indikator yang sesuai dengan komponen tersebut dan terakhir peneliti membuat item tentang Regulasi diri yang sesuai dengan indikator. Adapun proses yang menjadi penentu keberhasilan dalam penelitian psikologi yang menggunakan pendekatan survei adalah dengan melakukan uji coba terhadap alat ukur yang digunakan dalam penelitian tersebut. Uji coba ini dilakukan untuk mendapatkan validitas dan reabilitas alat ukur yang handal, selain itu penelitian ini juga menggunakan satu alat ukur yaitu skala Regulasi diri.

Skala Regulasi diri di uji cobakan sebelumnya untuk mengetahui indeks daya beda item dan reabilitasnya. Reabilitas skala selalu terkait dengan banyaknya jumlah item dalam skala tersebut.

## **2. Pelaksanaan Uji Coba Skala**

Skala Regulasi Diri diuji coba kepada 85 siswa yang ada di SMAN1 Rambah Rokan Hulu, yaitu pada hari Kamis Tanggal 03 Oktober tahun 2019.

## **H. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur**

### **1. Uji Validitas**

Uji Validitas merupakan sebuah penilaian mengenai sejauh mana ketepatan serta kecermatan dari alat ukur tersebut melakukan fungsinya. Sebuah instrument atau alat ukur dapat dikatakan baik jika memberikan hasil pengukuran yang sesuai dengan tujuan dilakukannya pengukuran tersebut. Suatu alat ukur mempunyai nilai validitas yang tinggi

menghasilkan nilai eror yang kecil, artinya yaitu skor untuk setiap subjek dalam penelitian tersebut tidak akan jauh berbeda dengan skor yang sesungguhnya (Azwar, 2015).

Pada penelitian ini, validitas yang digunakan yaitu validitas isi, validitas isi adalah validitas yang diestimasi melalui pengukuran terhadap isi tes dengan meminta bantuan analisis dari *professional judgment* (Azwar, 2015). Dalam hal ini *professional judgment* dilakukan oleh dosen pembimbing dan guru pamong, serta guru kesiswaan ditempat peneliti ingin menyebarkan alat ukur. Perhitungan validitas dihitung dengan menggunakan program computer SPSS (*Statistical Product And Service Solution*).

## 2. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas adalah suatu pengujian yang mengarah pada konsistensi suatu alat ukur. Suatu pengukuran tidak dikatakan reliable akan memberikan skor yang tidak dapat dipercaya konsistensi, dan keterpercayaan dan dapat menimbulkan ketidak konsistenan pada hasilnya dari waktu ke waktu (Azwar, 2015).

Uji Reliabilitas Pada penelitian ini, dihitung dengan menggunakan rumus koefisien reliabilitas alpha. Nilai koefisien reliabilitas alpha yang didapat melalui sebuah bentuk penyajian skala yang hanya diberikan sekali saja pada responden (Azwar, 2015). Reliabilitas dinyatakan dengan nilai koefisien dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Nilai koefisien mendekati 1, maka reliabilitasnya semakin tinggi, dan begitu

pula sebaliknya jika koefisien yang mendekati nilai 0 maka nilai reliabilitasnya semakin rendah (Azwar, 2015).



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. **Persiapan Penelitian**

Persiapan penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 September 2019 sampai tanggal 04 Oktober 2019, dengan mengambil lokasi di SMAN 1 Kecamatan Rambah. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling yang dilakukan dengan mendatangi atau menemui langsung remaja yang suka bermain game online ke sekolah yang berusia antara 14-19 tahun.

##### 1. **Proses Perizinan**

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti terlebih dahulu melakukan pengurusan administrasi dan surat permohonan riset atau penelitian yang dikeluarkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Kemudian setelah mendapatkan surat permohonan riset atau penelitian, peneliti bisa melakukan penelitian di tempat yang ingin diteliti.

##### 2. **Pelaksanaan Uji Validitas dan Reliabilitas**

Suatu alat ukur sebelum digunakan harus dilakukan uji coba terlebih dahulu, untuk mengetahui ketepatan dan kecermatannya dalam melakukan fungsi ukurnya, hal ini disebut validitas. Suatu alat ukur dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi, apabila alat ukur tersebut mampu menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud yang

dilakukan. Tinggi atau rendahnya validitas dinyatakan dengan angka yang disebut koefisien validitas (Azwar, 2015).

Reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai 1,00. Koefisien reliabilitas yang mendekati angka 1,0, maka semakin tinggi reliabilitasnya. Tetapi jika koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 0, maka reliabilitasnya akan semakin rendah pula (Azwar, 2015).

**a. Validitas Isi**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini telah divalidasi yaitu dengan meminta *judgement* dari satu orang ahli psikologi khusus untuk menilai kesesuaian isi aitem dengan indikator dan aspek. Seluruh aitem telah dinyatakan sesuai dengan indikator dan aspek oleh ahli psikologi tersebut.

**b. Uji Daya Beda Aitem**

Nilai beda dari setiap aitem dapat dilihat dari nilai *corrected item total correlation* yang dihitung dengan bantuan SPSS 20. Jika nilai  $r_{1x} > 0,244$  maka aitem tersebut dinyatakan memiliki nilai daya beda aitem yang baik.

Berdasarkan hasil uji coba skala regulasi diri yang dilakukan ditemukan nilai reliabilitas (*Alpha Cronbach*) sebesar 0,934 sebelum dilakukan seleksi butir, setelah dilakukan seleksi butir maka nilai reliabilitas (*Alpha Cronbach*) meningkat menjadi 0,962. Sementara untuk daya beda butir ditemukan nilai yang bergerak dari 0,029 sampai 0,872, dengan daya Butir yang diterima bergerak dari 0,480 sampai 0,864.

Berdasarkan hasil uji coba ditemukan 9 butir yang dinyatakan gugur dari 38 butir yang di uji coba yaitu nomor 8,9,11,17,18,20,26,29, dan 32 sehingga jumlah item skala regulasi diri yang dipakai untuk pengumpulan data penelitian sebanyak 29 butir. *Blue Print* skala regulasi diri dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1**  
***Blue Print* Skala Regulasi Diri Sebelum Try Out**

No	Aspek Regulasi Diri	Indikator	Butir		Jumlah
			F	UF	
1	Pengaturan Diri	Kebiasaan	1,2	8,9	4
		Perencanaan	3,4	10,11	4
		Evaluasi Diri dan Pemberian Hadiah/Hukumam	5,6,7	12,13,14	6
2	Pengaturan Emosi	Kesedihan	15,16	21,22	4
		Kegembiraan	17,18	23,24	4
		Kemarahan	19,20	25,26	4
3	Tindakan situasional standar sosial dan norma	Lingkungan keluarga	27,28	33,34	4
		Lingkungan sebaya	29,30	35,36	4
		Lingkungn Sekolah	31,32	37,38	4
	Jumlah			38	

**Tabel 4.2**

***Blue Print Skala Regulasi Diri Sesudah Try Out***

No	Aspek Regulasi Diri	Indikator	Butir		Jumlah
			F	UF	
1	Pengaturan Diri	Kebiasaan	1,2		2
		Perencanaan	3,4	10	3
		Evaluasi Diri dan Pemberian Hadiah/Hukumam	5,6,7	12,13,14	6
2	Pengaturan Emosi	Kesedihan	15,16	21,22	4
		Kegembiraan		23,24	2
		Kemarahan	19,20	25,26	4
3	Tindakan situasional standar sosial dan norm Jumlah	Lingkungan keluarga	27,28	33,34	4
		Lingkungan sebaya	30	35,36	3
		Lingkungn Sekolah	31	37,38	3
					29

**c. Uji Reliabilitas**

Langkah selanjutnya yang harus dilakukan setelah uji Validitas yaitu melakukan uji reliabilitas data dengan melihat nilai *Cronbach's Alpha*. Data yang reliabel dapat dilihat dari konsistensi jawaban responden yang berkaitan dengan susunan pernyataan atau pertanyaan yang merupakan dimensi suatu variabel yang terdapat dalam sebuah skala penelitian.

Angka *Cronbach's Alpha* pada kisaran 0,70 daat diterima, di atas 0,80 dikatakan baik (Azwar, 2015). Dengan demikian, apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,70 maka skala penelitian tersebut dinyatakan reliabel. Nilai *Cronbach's Alpha* skala regulasi diri adalah  $0,962 > 0,70$ . Dengan demikian skala regulasi diri

tersebut dinyatakan konsisten dan telah teruji secara reliabel, sehingga dapat digunakan dalam penelitian ini.

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 September 2019 sampai dengan 04 Oktober 2019, dengan jumlah sampel 85 orang siswa yang berusia antara 14-19 tahun di SMA Kecamatan Rambah Rokan Hulu. Proses penyebaran skala ini dilakukan secara langsung, dengan menemui remaja di sekolah. Saat penyebaran skala, peneliti menjelaskan terlebih dahulu apa yang hendak diteliti dan bagaimana kriteria yang akan dijadikan sampel. Proses ini sangat membutuhkan usaha yang luar biasa mengingat sampel yang diambil adalah remaja yang umumnya masih labil. Kesulitan subjek dalam mengisi skala yang diberikan karena adanya subjek yang kurang paham dengan pernyataan skala.

Penelitian dilaksanakan pada jam istirahat dengan menemui secara langsung siswa di sekolah dengan cara membagikan kuesioner kepada masing-masing sampel yang sebelumnya telah diberi pengarahan terlebih dahulu mengenai tata cara pengisian kuesioner. Setiap individu mendapatkan satu skala yang terdiri dari 29 aitem didalamnya.

## **C. Hasil Analisis Data**

Hasil penelitian lapangan mengenai skala regulasi diri berdasarkan indikator setelah dilakukan skoring diperoleh gambaran sebagai berikut:

## 1. Kebiasaan

Data Regulasi diri untuk indikator kebiasaan diperoleh melalui kuisisioner dengan jumlah 2 aitem pernyataan. Perhitungan kecenderungan atau kategorisasi indikator kebiasaan untuk regulasi diri pelajar yang kecanduan *game online* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Indikator Kebiasaan**

No	Pernyataan	Jawaban				Jumlah	Rata-rata	Kriteria
		SS	S	KS	TS			
1	Saya bermain <i>game</i> setiap jam 8 malam	16	36	23	10	85	2,68	Kurang Setuju
2	Saya bermain <i>game</i> setiap hari minggu	23	37	25	0	85	2,98	Kurang Setuju

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tanggapan responden untuk pernyataan regulasi diri dengan indikator kebiasaan termasuk pada kategori kurang setuju. Hal ini menunjukkan bahwa pelajar kurang setuju jika bermain *game online* di setiap jam 8 malam dan bermain *game online* setiap hari minggu dengan skor rata-rata jawaban pernyataan sebesar 2,83. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini.

**Gambar 4.1**

**Grafik Rata-rata Indikator Kebiasaan**



## 2. Perencanaan

Data Regulasi diri untuk indikator perencanaan diperoleh melalui kuisisioner dengan jumlah 3 aitem pernyataan. Perhitungan kecenderungan atau kategorisasi indikator perencanaan untuk regulasi diri pelajar yang kecanduan *game online* adalah sebagai berikut:

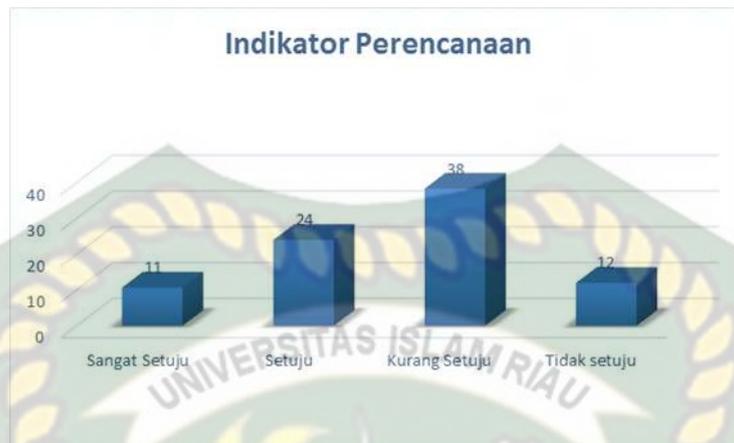
**Tabel 4.4**  
**Indikator Perencanaan**

No	Pernyataan	Jawaban				Jumlah	Rata-rata	Kriteria
		SS	S	KS	TS			
1	Saya merencanakan kapan akan bermain <i>game</i>	8	12	47	18	85	2,12	Tidak Setuju
2	Saya main <i>game</i> sesuai dengan waktu yang saya rencanakan	8	15	52	10	85	2,25	Tidak Setuju
3	Saya merasa saya sudah berlebihan dalam bermain <i>game</i>	16	45	16	8	85	2,19	Tidak Setuju

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tanggapan responden untuk pernyataan Regulasi diri dengan indikator perencanaan termasuk pada kategori tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa pelajar tidak setuju jika bermain *game online* harus dilakukan perencanaan dengan skor rata-rata jawaban pernyataan sebesar 2,18. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini :

**Gambar 4.2**

### Grafik Rata-rata Indikator Perencanaan



### 3. Evaluasi Diri dan Pemberian Hadiah/Hukuman

Data Regulasi diri untuk indikator evaluasi diri dan pemberian hadiah/hukuman diperoleh melalui kuisisioner dengan jumlah 6 aitem pernyataan. Perhitungan kecenderungan atau kategorisasi indikator evaluasi diri dan pemberian hadiah/hukuman untuk regulasi diri pelajar yang kecanduan *game online* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.5**

#### Indikator Evaluasi Diri dan Pemberian Hadiah/Hukuman

No	Pernyataan	Jawaban				Jumlah	Rata-rata	Kriteria
		SS	S	KS	TS			
1	Ketika saya bermain <i>game</i> melebihi batas waktu yang saya sepakati saya akan mengurangi jatah bermain <i>game</i> untuk hari esok	12	24	31	18	85	2,35	Tidak Setuju
2	Ketika saya bermain <i>game</i> lebih sedikit dari batas waktu yang saya perbolehkan saya memberi kelonggaran pada diri untuk bermain <i>game</i> lebih banyak di hari libur	12	10	47	16	85	2,21	Tidak Setuju
3	Saya bermain <i>game</i> kapan saja	12	36	26	11	85	2,58	Tidak Setuju
4	Saya merasa saya tidak	23	33	25	4	85	2,12	Tidak

	berlebihan dalam bermain <i>game</i>								Setuju
5	Saya tidak mengurangi jatah waktu bermain <i>game</i> jika saya sudah melebihi batas waktu bermain <i>game</i> yang saya sepakati	23	31	25	6	85	2,16		Tidak Setuju
6	Ketika waktu bermain <i>game</i> lebih sedikit dari yang saya sepakati saya tidak memberi kelonggaran pada diri untuk bermain <i>game</i> lebih banyak dihari libur	12	22	32	19	85	2,68		Tidak Setuju

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tanggapan responden untuk pernyataan Regulasi diri dengan indikator evaluasi diri dan pemberian hadiah/hukuman termasuk pada kategori tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa pelajar tidak setuju jika bermain *game online* harus dilakukan evaluasi diri dan pemberian hadiah/hukuman dengan skor rata-rata jawaban pernyataan sebesar 2,35. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:

**Gambar 4.3**

### **Evaluasi Diri dan Pemberian Hadiah/Hukuman**



#### 4. Kesedihan

Data regulasi diri untuk indikator kesedihan diperoleh melalui kuisioner dengan jumlah 4 aitem pernyataan. Perhitungan kecenderungan atau kategorisasi indikator kesedihan untuk regulasi diri pelajar yang kecanduan *game online* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.6**

#### Indikator Kesedihan

No	Pernyataan	Jawaban				Jumlah	Rata-rata	Kriteria
		SS	S	KS	TS			
1	Saya sedih jika tidak bisa bermain <i>game</i>	24	41	16	4	85	3,00	Tidak Setuju
2	Saya sedih ketika harus berhenti bermain <i>game</i> karena sudah melewati batas waktu bermain <i>game</i>	14	44	17	10	85	2,73	Tidak Setuju
3	Saya mampu mengendalikan kemarahan jika ada yang mengganggu saat bermain <i>game</i>	12	15	49	9	85	2,65	Tidak Setuju
4	Saya tidak sedih jika tidak bisa bermain <i>game</i>	17	21	34	13	85	2,51	Tidak Setuju

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tanggapan responden untuk pernyataan regulasi diri dengan indikator kesedihan termasuk pada kategori tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa pelajar tidak setuju jika akan merasakan kesedihan saat tidak bisa bermain *game online* dengan skor rata-rata jawaban pernyataan sebesar 2,72. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:

**Gambar 4.4**

**Indikator Kesedihan**



**5. Kegembiraan**

Data regulasi diri untuk indikator kegembiraan diperoleh melalui kuisisioner dengan jumlah 3 aitem pernyataan. Perhitungan kecenderungan atau kategorisasi indikator kegembiraan untuk regulasi diri pelajar yang kecanduan *game online* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.7**

**Indikator Kegembiraan**

No	Pernyataan	Jawaban				Jumlah	Rata-rata	Kriteria
		SS	S	KS	TS			

1	Saya tidak sedih jika harus berhenti bermain <i>game</i> karena sudah melebihi batas waktu bermain <i>game</i>	12	23	37	13	85	2,40	Kurang Setuju
2	Saya tidak gembira jika bisa bermain <i>game</i> terbaru	21	39	23	2	85	2,07	Kurang Setuju

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tanggapan responden untuk pernyataan regulasi diri dengan indikator kegembiraan termasuk pada kategori tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa pelajar tidak setuju jika merasakan kegembiraan saat berm. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:

**Gambar 4.5**  
**Indikator Kegembiraan**



## 6. Kemarahan

Data regulasi diri untuk indikator kemarahan diperoleh melalui kuisisioner dengan jumlah 2 aitem pernyataan. Perhitungan kecenderungan atau kategorisasi indikator kemarahan untuk regulasi diri pelajar yang kecanduan *game online* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.8**  
**Indikator Kemarahan**

No	Pernyataan	Jawaban				Jumlah	Rata-rata	Kriteria
		SS	S	KS	TS			
1	Saya tidak merasa gembira jika menang dalam suatu permainan <i>game</i>	14	24	17	30	85	2,74	Kurang Setuju
2	Saya tidak mampu mengendalikan kemarahan jika ada yang mengganggu saat bermain <i>game</i>	10	12	35	28	85	2,95	Kurang Setuju

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tanggapan responden untuk pernyataan regulasi diri dengan indikator kemarahan termasuk pada kategori kurang setuju. Hal ini menunjukkan bahwa pelajar kurang setuju jika merasakan kemarahan saat bermain *game online* dengan skor rata-rata jawaban pernyataan sebesar 2,85. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:

**Gambar 4.6**  
**Indikator Kemarahan**



## 7. Lingkungan Keluarga

Data regulasi diri untuk indikator lingkungan keluarga diperoleh melalui kuisioner dengan jumlah 4 aitem pernyataan. Perhitungan kecenderungan atau kategorisasi indikator lingkungan keluarga untuk regulasi diri pelajar yang kecanduan *game online* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.9**

### Indikator Lingkungan Keluarga

No	Pernyataan	Jawaban				Jumlah	Rata-rata	Kriteria
		SS	S	KS	TS			
1	Saya merasa orang tua mendukung saya untuk bermain <i>game</i>	16	21	36	12	85	2,48	Tidak setuju
2	Saya merasa orang tua menyediakan fasilitas untuk saya bermain <i>game</i>	16	27	29	13	85	2,54	Tidak Setuju
3	Saya memiliki teman sebaya yang sering diajak bermain <i>game</i>	12	29	34	10	85	2,49	Tidak Setuju
4	Saya bisa bermain <i>game</i> di sekolah saat saat jam istirahat	19	26	31	9	85	2,35	Tidak Setuju

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tanggapan responden untuk pernyataan regulasi diri dengan indikator lingkungan keluarga termasuk pada kategori tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa pelajar tidak setuju jika lingkungan keluarga mendukung bermain *game online* dengan skor rata-rata jawaban pernyataan sebesar 2,47. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:

**Gambar 4.7**  
**Indikator Lingkungan Keluarga**



#### 8. Lingkungan Sebaya

Data regulasi diri untuk indikator lingkungan sebaya diperoleh melalui kuisioner dengan jumlah 3 aitem pernyataan. Perhitungan kecenderungan atau kategorisasi indikator lingkungan sebaya untuk regulasi diri pelajar yang kecanduan *game online* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.10**  
**Indikator Lingkungan Sebaya**

No	Pernyataan	Jawaban				Jumlah	Rata-rata	Kriteria
		SS	S	KS	TS			
1	Saya merasa orang tua tidak peduli aktivitas bermain <i>game</i> yang saya lakukan	14	44	17	10	85	2,73	Kurang Setuju
2	Saya merasa orang tua tidak menyediakan fasilitas untuk saya bermain <i>game</i>	14	29	32	10	85	2,45	Kurang Setuju
3	Saya tidak memiliki banyak teman sebaya yang senang bermain <i>game</i>	16	19	36	14	85	2,56	Kurang Setuju

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tanggapan responden untuk pernyataan regulasi diri dengan indikator lingkungan sebaya termasuk pada kategori kurang setuju. Hal ini menunjukkan bahwa pelajar kurang setuju jika lingkungan sebaya mendukung bermain *game online* dengan skor rata-rata jawaban pernyataan sebesar 2,58. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:

**Gambar 4.8**  
**Indikator Lingkungan Sebaya**



## 9. Lingkungan Sekolah

Data regulasi diri untuk indikator lingkungan sekolah diperoleh melalui kuisioner dengan jumlah 3 aitem pernyataan. Perhitungan kecenderungan atau kategorisasi indikator lingkungan sekolah untuk regulasi diri pelajar yang kecanduan *game online* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.11**  
**Indikator Lingkungan Sekolah**

No	Pernyataan	Jawaban				Jumlah	Rata-rata	Kriteria
		SS	S	KS	TS			
1	Saya tidak memiliki teman sebaya yang suka bermain <i>game</i>	16	32	24	13	85	2,60	Kurang Setuju
2	Saya tidak bisa bermain <i>game</i> di sekolah saat saat jam istirahat	6	17	38	24	85	2,94	Kurang Setuju
3	Ketika jam istirahat saya tidak bermain <i>game</i> di kantin sekolah dan di teras musholla	10	22	34	19	85	2,73	Kurang Setuju

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tanggapan responden untuk pernyataan regulasi diri dengan indikator lingkungan sekolah termasuk pada kategori kurang setuju. Hal ini menunjukkan bahwa pelajar kurang setuju jika lingkungan sekolah mendukung berma Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:

**Gambar 4.9**

**Indikator Lingkungan sekolah**



Berdasarkan tabel di atas maka dapat dibuat rekapitulasi jawaban responden sebagai berikut:

**Tabel 4.12**  
**Rekapitulasi Regulasi Diri Per Indikator**

Indikator	Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Sangat Setuju
Kebiasaan	20/22,94%	37/42,94%	24/28,24%	5/5,88%
Perencanaan	11/12,55%	24/28,24%	38/45,10%	12/14,12%
Evaluasi Diri dan Pemberian Hadiah/Hukuman	16/18,43%	26/30,59%	31/36,47%	12/14,51%
Kesedihan	17/19,71%	30/35,59%	29/34,12%	9/10,59%
Kegembiraan	17/19,71%	31/36,47%	30/35,29%	8/8,82%
Kemarahan	12/14,12%	18/21,18%	26/30,59%	29/34,12%
Lingkungan Keluarga	16/18,53%	26/30,29%	33/38,24%	11/12,94%
Lingkungan Sebaya	15/17,25%	31/36,08%	28/33,33%	11/12,94%
Lingkungan Sekolah	11/12,55%	24/27,84%	32/37,65%	19/21,96%

Berdasarkan hasil rekapitulasi jawaban pelajar di SMAN 1 Rambah tentang regulasi diri pecandu *game online* maka dapat disimpulkan bahwa regulasi pelajar SMAN 1 Rambah merasa setuju

terhadap kebiasaan bermain *game online* yakni sebesar 42,94%, kurang setuju untuk melakukan perencanaan bermain *game online* sebesar 45,10%, kurang setuju jika harus melakukan evaluasi diri dan pemberian hadiah/hukuman dalam bermain *game online* yakni sebesar 36,47%, merasa sedih jika tidak bisa bermain *game online* yakni sebesar 35,59%, merasa gembira jika bisa bermain *game online* yakni sebesar 36,47%, merasa marah jika tidak bisa bermain *game online* yakni sebesar 34,12%, kurang setuju jika lingkungan keluarga dinyatakan mendukung untuk bermain *game online* yakni sebesar 38,24%, setuju jika lingkungan sebaya mendukung bermain *game online* yakni sebesar 36,08% dan kurang setuju jika lingkungan sekolah mendukung untuk bermain *game online* yakni sebesar 37,65%.

#### **D. Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa umumnya regulasi diri remaja di SMAN 1 di Kecamatan Rambah Rokan Hulu masih tergolong rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa mereka masih kurang mampu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yakni dalam permainan *game online*. Regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan.

Bandura (dalam Chairani dan Subandi, 2010) menjelaskan bahwa Regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan

tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan karena setiap individu memiliki kemampuan dasar untuk mengontrol dirinya, sesuai dengan kemampuan yang ada pada dirinya untuk bertanggung jawab sesuai dengan tujuan hidupnya. Regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan.

Yee (2014) menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, yang salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan bermain game). Ketidakmampuan seseorang untuk meregulasi diri menyebabkan seseorang menjadi kecanduan, membuat seseorang mengalami gangguan makan, tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan juga membuat anak-anak rentan terhadap berbagai resiko meskipun tidak berada dalam lingkungan yang beresiko memicu munculnya penyakit psikologis.

Dalam penelitian Suplig (2017) hasilnya pertama *game online* membuat pemain menjadi kecanduan yang sangat susah terlepas dari *game*, kedua yang sudah kecanduan *game online* maka ia akan mengalami gangguan kognitif, perasaan (merasa sangat butuh), dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial), ketiga terjadinya efek fisik seperti pusing, insomnia dan berpengaruh juga dengan psikologisnya misalnya mudah marah, berkata kasar, atau *mood swing*, keempat yakni reaksi negativ dimana komponen ini mengarah pada dampak negativ yang pada lingkungan sekitar atau mengalami masalah sosial, kelima semakin jauhnya kedekatannya terhadap sang maha pencipta (Tuhan).

Heatherton (dalam Kathleen & Bumister, 2011) menyatakan bahwa Regulasi diri bukan hanya memunculkan respon dalam bermain game online tetapi remaja harus mampu menyesuaikan dengan tugas utama mereka sebagai pelajar. Remaja yang masih berstatus pelajar memiliki tugas utama yakni tuntutan tugas belajar. Oleh sebab itu, remaja harus memiliki strategi agar mampu mengatur diri dalam melakukan permainan *game online* sehingga tidak mengganggu tugas pokok mereka. Siswa yang memiliki regulasi diri yang cukup baik yang mampu melakukan pengaturan tersebut sedangkan siswa yang memiliki regulasi yang buruk akan sangat kesulitan mengatur diri dalam bermain *game online* dan cenderung menjadi kecanduan. Kerjasama antara orangtua dan sekolah sangat dibutuhkan dalam rangka membentuk regulasi diri siswa sehingga tidak terjebak dalam kemajuan teknologi yang salah satunya dalam bentuk *game online*.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data maka dapat dibuat kesimpulan bahwa regulasi diri pecandu *game online* di SMAN 1 Rambah Rokan Hulu tergolong masih rendah, hal ini mengindikasi bahwa siswa masih belum mampu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yakni dalam permainan *game online*.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil temuan dan kesimpulan dalam penelitian maka saran yang dapat diberikan adalah bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar menggunakan metode kuantitatif untuk mengungkapkan Regulasi diri remaja khususnya pecandu *game online* sehingga dapat menemukan variabel lain yang dianggap mempengaruhi Regulasi diri remaja tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M & Mohammad A. (2014). *Psikologi Remaja “Perkembangan Peserta Didik”*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Beck, John C. & Mitchell, W (2006), *The Kids Are Alright: How Gamer Generation Is Changing the Workplace*. Harvard Business School Press Books Public Cambridge
- Berger, Andrea. (2011). *Self-Regulation (Brain, Cognition, and Development)*. Press Books Library Of Congress Cataloging in Publication Data.
- Bungin, Burhan. (2005). “*Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta ilmu-ilmu sosial lainnya*”. Jakarta: Kencana
- Chairani, Lisyia dan M.A Subandi. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur’an (Peranan Regulasi Diri)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chwusch, M & Chris C. (2005). *Massively Multiplayer Online Addiction. Article. Institute of Psychiatry*. Minnesot Press.
- Hirt, Edward R, Joshua J. Clarkson & Lile J. (2016). *Self-Regulation And Ego Control*. Academic Press is an Imprint of Elsevier UK Press Books Library Of Congress Cataloging in Publication Data.
- Hoyle, Rick H. (2010). *Hanbook of Personality and Self-Regulation*. Blackwell Publishing L.td UK Press Books Library Of Congress Cataloging in Publication Data.
- KBBI. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (edisi Keempat)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Lee, I., Yu C. Y. & Lin H. (2007) *Leaving a Never Ending Game Quitting MMORPGs and Online gaming Addiction*. Press Public Digital Games Research Association.

Nurazmi1, Anita, Veny E, &Wan N, D. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja. *JOM FKp*. 5(2):555-562

Pujiastuti, Dwi, F (2015) Hubungan Regulasi Diri dengan Kecenderungan Adiksi Game Online pada Remaja Awal (skripsi Publikasi). *Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wicana. Salatiga* :1-33

Sifa, Izka, A, M & Dian R, S. (2018). Hubungan Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial Instagram Pada Siswa Smk Jayawisata Semarang. *Jurnal Empati*. 7(2): 294-301

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Suplig, M, A. (2017). SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar. *Jurnal Jaffray*. 15(2): 177-200

Ulfa, Mimi. (2017). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr.Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru. *Jurnal Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik JOM FISIP*. 4(1):1-13

Vohs, Kathleen D. & Roy F. Baumeister. (2011). *Hanbook of Self-Regulation*. A Division Of Guilford Publications New York Press Books Library Of Congress Cataloging in Publication Data.

Winata, Hendri & Ochteria F, S (2018). Regulasi Diri (pengaturan diri) sebagai determinan hasil belajar siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*. 1(2): 37-44

Yee, Nick. (2014). *The Proteus Paradox Motivations for play in online games “cyberpsychology and behaviour”*. America: Yale Universitas Press Books Library Of Congress Cataloging in Publication Data.

Young, K, S. (2009). *Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues For Adolescents “America Journal of Family Therapy”*. Press of public.

Zimmernan, Barry j, Dale H. Schunk & Charles J. Brainerd. (2002). *Springer series in cognitive Development*. Verlag New York Berlin Heidelberg London Paris Press Books Library Of Congress Cataloging in Publication Data.