

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN BERMAIN

***GAME ONLINE* PADA GENERASI Z DI KOMUNITAS GAMER**

PEKANBARU

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Psikologi*



SAKANTY YASMIN WULANDARI
198110015

PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

PEKANBARU

2023

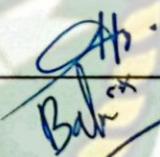
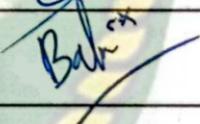
Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN BERMAIN
GAME ONLINE PADA GENERASI Z DI KOMUNITAS GAMER

PEKANBARU
SAKANTY YASMIN WULANDARI
198110015

Telah dipertahankan di Depan Tim Penguji pada Tanggal
03 November 2023

DEWAN PENGUJI	TANDA TANGAN
Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog	
Ahmad Hidayat, S.Th.I., M.Psi., Psikolog	
Bahril Hidayat, M.Psi., Psikolog	

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

Pekanbaru, 03 November 2023

Mengesahkan

Fakultas Psikologi


(Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog)



HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sakanty Yasmin Wulandari

NPM : 198110015

Judul Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan Bermain *Game Online*
Pada Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru

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

Pekanbaru, 11 September 2023

Yang menyatakan,



Sakanty
METERAL TEMPEL
F57AKX552667113

Sakanty Yasmin Wulandari

198110015

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan rasa penuh syukur, terimakasih kepada Allah SWT atas segala kekuatan yang telah engkau berikan sehingga aku dapat menyelesaikan skripsi dan gelar serjanaku

MAMA DAN PAPA KU

Terimakasih banyak teruntuk sosok wanita hebat dihidupku yang bernama Sofia Siregar, S.E serta sosok lelaki super hero dikeluargaku yang bernama Drs. RM. Gunawan Setyohadi yang selalu memberi dukungan, semangat, serta doa yang tiada henti untukku. Skripsi dan gelar sarjana ku ini dengan tulus kupersembahkan untuk kalian dan semoga gelar sarjana ini dapat menjadi salah satu kebahagiaan yang secara spesial ku hadiahkan kepada

mama dan papa

Sakanty Yasmin Wulandari

Terimakasih banyak karena masih kuat untuk tetap bertahan dan telah menang melawan rasa malas, aku sangat sayang dan bangga padamu!

Semoga skripsi dan gelar sarjana ini dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan orang sekitar, Aamiin Yaa Rabb

MOTTO

Jangan malu jika prosesmu lebih lama dari yang lain. Karna nyatanya setiap orang punya jalannya masing-masing untuk mewujudkan apa yang mereka inginkan. Setidaknya jangan pernah berhenti apalagi menyerah dengan apa yang sudah dimulai, teruslah bergerak meski dengan langkah yang kecil.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan Bermain Game Online Pada Generasi Z di Komunitas Gamer Pekanbaru”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar serjana program studi strata 1 (S₁) pada fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak prof. Dr. H. Syafrinaldi, SH, MCL selaku rektor Universitas Islam Riau
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi. Psikologi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang turut memperlancar progress perkuliahan saya terkhusus pada saat Program Kerja Lapangan di RSJT Tampan
3. Bapak Dr. Fikri, S.Psi, M. Si selaku wakil dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang selalu ramah kepada para mahasiswa
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi, Psikolog selaku wakil dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau sekaligus Dosen Pembimbing Akademik dan juga Dosen Pembimbing Skripsi saya yang luar biasa sabar dan sudah

banyak membantu mengarahkan, memberi petunjuk, serta memotivasi penulis dalam mengerjakan skripsi ini

5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi, M.A selaku wakil dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang selalu bisa membuat suasana kelas nyaman
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Riau yang turut membantu berbagai progress dalam penginputan skripsi ini
7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Islam Riau yang selalu *up to date* dan gaul sehingga mudah berbaur dengan mahasiswa yang lain
8. Bapak Dr. Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog, Bapak Ahmad Hidayat M.Psi., Psikolog, Bapak Bahril Hidayat, M.Psi, Psikolog, Ibu Syarifah Farradina, M.A., Ph.D, Ibu Leni Armayanti S.Psi, M.Si, Ibu Tengku Nila Fadhlia, M.Psi., Psikolog, Ibu dr. Raihanatu Binqalbi Ruzain, M.Kes., Ibu Icha Herawati, M.Soc., Sc., Ibu Irfani Rizal, S.Psi, M.Si, Ibu Wina Diana Sari, S.Psi, M.B.A, dan Ibu Nindy Amita, M.Psi., Psikolog. Terimakasih atas ilmu dan dukungan yang diberikan sangat bermanfaat bagi penulis.
9. Ibu Masrifah, S.Ikom, Ibu Hj. Sovia Endang, Bapak Riki Hamdani, S.E, Bapak Wan Rahmad Maulana, S.E, Ibu Liza Farhani, S.Psi, Ibu Fitria, Ibu Kasmiwati, Ibu Dewi Novita Sari, Bapak M. Soif, selaku jajaran Staff karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah membantu serta mempermudah mulai dari proses perkuliahan hingga proses skripsi saya

10. Terimakasih banyak kepada Ibu Sofia Siregar, S.E dan Bapak Drs. RM. Gunawan Setyohadi selaku orangtua penulis yang sangat hebat dan sangat pengertian serta perhatian kepada penulis, yang selalu memberikan dukungan, saran, motivasi serta doa yang tak kunjung putus untuk penulis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
11. Terimakasih kepada satu-satunya saudari saya, Hardiantie Amanda Estiningtyas yang meskipun tidak pandai mengekspresikan bentuk dukungannya secara nyata, tetapi penulis yakin dukungan tersebut justru tersirat dari berbagai tindakannya
12. Terimakasih kepada Om dan Tante kesayangan saya, Ibu Dewiana Siregar, S.E., Ak dan Bapak Deni Henriansyah, S.Pi, yang sudah begitu banyak membantu layaknya orangtua saya sendiri dan tak henti memberikan doa serta motivasi untuk penulis demi kelancaran proses skripsi ini
13. Terimakasih kepada sosok *Alpha Male* yang hadir di kehidupan saya pada saat penyusunan skripsi ini dengan NPM 181010743 yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis, selalu menawarkan bantuannya dalam proses skripsi ini serta selalu memotivasi penulis
14. Terimakasih kepada para sahabat saya yang turut menjadi rumah untuk saya. Dea Syafitri Rahmadani, S.Psi, yang selalu *fast respond* ketika penulis membutuhkan saran dan bantuan, Vina Lufita Ria Indah Kusuma, S.Psi, yang turut membantu serta memotivasi penulis, Tiara Ramadhani, S.Psi, yang selalu berusaha ada untuk membantu penulis, Alfathanah, S.Psi, yang meskipun kata-katanya gampang menusuk hati tetapi niatnya

yang tulus untuk membantu dapat dirasakan oleh penulis, Kurnia Pratiwi, yang selalu ceria dan dapat mencairkan suasana, Dea Putri Eriza, yang selalu bisa menjadi motivator yang baik buat teman-temannya meskipun tidak dengan dirinya sendiri, Wizda Hasanah, S.Psi, yang turut banyak membantu penulis serta memberikan saran kepada penulis dan Hawa, S.Psi yang selalu memotivasi penulis

15. Terimakasih banyak kepada Ketua Umum Komunitas Freefire Riau, Bang Rangga Alwi, S.T, Ketua Umum Team Infinity E-sport, Bang M. Rayhan Wiratama, S.H, serta Ketua Komunitas PUBG Mobile Pekanbaru, Bang Ramayadi yang sudah membantu banyak mulai dari pemberian izin untuk mengakses data anggota komunitas serta membantu penulis dalam proses pengambilan data
16. Terimakasih juga kepada para anggota dari Komunitas Freefire Riau, Team Infinity E-Sport, serta Komunitas PUBG Mobile Pekanbaru yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan belum sepenuhnya sempurna, apabila terdapat kekurangan dalam skripsi ini semoga dapat menjadi bahan masukan atau pertimbangan bagi penulis lain, serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi penulis karya ilmiah selanjutnya

Wassalamualikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, 11 September 2023

Sakanty Yasmin Wulandari

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
MOTTO	iiiv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	14
1.3 Tujuan Penelitian.....	15
1.4 Manfaat Penelitian.....	15
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	15
1.4.2 Manfaat praktis	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	16
2.1 Kontrol Diri	16
2.1.1 Pengertian Kontrol Diri	16
2.1.2 Aspek Kontrol Diri	17
2.1.3 Faktor-faktor Kontrol Diri	19
2.2 Kecanduan <i>Game Online</i>	20
2.2.1 Pengertian Kecanduan	20
2.2.2 Pengertian <i>Game Online</i>	21
2.2.3 Pengertian Kecanduan Bermain <i>Game Online</i>	23
2.2.4 Aspek-aspek Kecanduan <i>Game Online</i>	26
2.2.5 Faktor yang mempengaruhi Kecanduan <i>Game Online</i>	27
2.3. Dinamika Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan <i>Game Online</i>	29
2.4 Hipotesis	31

BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Identitas Variabel Penelitian.....	32
3.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian	33
3.2.1 Kontrol Diri.....	33
3.2.2 Kecanduan Bermain <i>Game Online</i>	34
3.3 Subjek Penelitian.....	35
3.3.1 Populasi Penelitian.....	35
3.3.2 Sampel Penelitian	36
a) Jumlah Sampel.....	36
b) Teknik Pengambilan Sampel.....	37
3.4 Teknik Pengumpulan Data	38
3.4.1 Skala Kontrol Diri.....	38
3.4.2 Skala Kecanduan <i>Game Online</i>	40
3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	41
3.5.1 Validitas	41
3.5.2 Reliabilitas	42
3.6 Teknik Analisis Data	43
3.6.1 Uji Normalitas.....	43
3.6.2 Uji Linearitas	43
3.6.3 Uji Hipotesis	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Persiapan Penelitian.....	45
4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian.....	45
4.1.2 Persiapan Alat Ukur.....	45
a. Skala Kontrol Diri	46
b. Skala Kecanduan <i>Game Online</i>	49
4.2 Pelaksanaan Penelitian	51
4.3 Hasil Penelitian.....	52
4.3.1 Jenis Kelamin.....	52
4.3.2 Usia	53
4.3.3 Durasi waktu bermain <i>Game Online</i>	54

4.3.4 Deskriptif Data Penelitian.....	55
4.4 Hasil Analisi Data.....	59
4.4.1 Uji Normalitas.....	59
4.4.2 Uji Linearitas	60
4.5 Uji Hipotesis	61
4.5.1 Uji Regresi Linier Sederhana.....	61
4.6 Pembahasan	63
BAB V.....	68
PENUTUP.....	68
5.1 Kesimpulan.....	68
5.2 Saran	68
5.2.1 Bagi Pembaca	68
5.2.2 Bagi Penggiat/Pengurus Komunitas <i>Gamer</i>	69
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kriteria Respon Skala Kontrol Diri	37
Tabel 3.2	<i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri	38
Tabel 3.3	Kriteria Respon Skala Kecanduan <i>Game Online</i>	39
Tabel 3.4	<i>Blue Print</i> Skala Kecanduan <i>Game Online</i>	40
Tabel 4.5	<i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri Setelah <i>Try Out</i>	46-47
Tabel 4.6	<i>Blue Print</i> Skala Kecanduan <i>Game Online</i> Setelah <i>Try Out</i>	49
Tabel 4.7	Data Demografi Jenis Kelamin.....	50
Tabel 4.8	Data Demografi Usia	51
Tabel 4.9	Data Demografi Durasi Waktu Bermain <i>Game Online</i>	52
Tabel 4.10	Deskripsi Data Penelitian.....	53
Tabel 4.11	Rumus Kategorisasi	54
Tabel 4.12	Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Skala Kontrol Diri	55
Tabel 4.13	Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Skala Kecanduan <i>Game Online</i>	56
Tabel 4.14	Hasil Uji Normalitas Skala Kontrol Diri & Kecanduan <i>Game Online</i>	57
Tabel 4.15	Uji Linearitas Skala Kontrol Diri & Kecanduan <i>Game Online</i>	58
Tabel 4.16	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	59
Tabel 4.17	Tabel Persamaan Regresi	60

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I Surat Izin

LAMPIRAN II Blueprint Skala Kontrol Diri dan Kecanduan *Game Online*

LAMPIRAN III Tabulasi Data Try Out dan Data Penelitian

LAMPIRAN IV Hasil Output Tryout dan Penelitian

LAMPIRAN V SK Skripsi, Kartu Bimbingan, Berita Acara

LAMPIRAN VI Bukti Translate Abstrak Bahasa Arab



PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN BERMAIN

GAME ONLINE PADA GENERASI Z DI KOMUNITAS GAMER

PEKANBARU

Sakanty Yasmin Wulandari
198110015

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

ABSTRAK

Komunitas *Gamer* Pekanbaru merupakan suatu wadah yang menampung para *Gamer* yang berdomisili di Pekanbaru, yang dimana terdapat 3 buah Komunitas yang aktif di Pekanbaru. Mulai dari Komunitas Freefire Pekanbaru, Team Infinity E-Sport (Komunitas Mobile Legends Pekanbaru), dan juga Komunitas PUBG Mobile Pekanbaru. Tak hanya mewadahi, komunitas-komunitas ini turut menjembatani para *gamer* di Pekanbaru ke ranah kompetitif dengan mengadakan berbagai pertandingan, hingga lahir lah atlet-atlet yang berkualitas. Untuk menjadi seorang atlet yang berkualitas, para *gamer* tentunya harus memiliki Kontrol Diri yang tinggi agar tidak terjerumus kedalam dampak negatif dari bermain game, yang salah satunya ialah kecanduan *Game Online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kontrol diri berpengaruh terhadap kecanduan *Game Online* pada generasi z komunitas *gamer* Pekanbaru. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 243 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *snowball sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri dan skala kecanduan *Game Online*. Teknik analisis data menggunakan Regresi Linier Sederhana. Berdasarkan hasil uji Regresi Linier Sederhana, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0.089 dengan signifikasi ($p < 0.000$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh negatif sebesar 9% oleh Kontrol Diri terhadap kecanduan *Game Online* pada Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru. Dengan hasil, semakin tinggi tingkat Kontrol Diri maka tingkat kecanduan *Game Online* akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat Kontrol Diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan *Game Online* pada Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru.

Kata kunci: Kontrol Diri, kecanduan *Game Online*, Komunitas *Gamer* Pekanbaru

**THE INFLUENCE OF SELF-CONTROL ON ONLINE GAME ADDICTION
IN GENERATION Z OF PEKANBARU GAMER COMMUNITY**

Sakanty Yasmin Wulandari
198110015

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY**

ABSTRACT

The Pekanbaru Gamer Community is a forum that accommodates gamers who live in Pekanbaru, where there are 3 active communities in Pekanbaru. Starting from the Pekanbaru Freefire Community, Infinity E-Sport Team (Pekanbaru Mobile Legends Community), and also the Pekanbaru PUBG Mobile Community. Not only providing facilities, these communities also bridge Gamers in Pekanbaru into the competitive arena by holding various matches, so the athletes are born. To become an athlete, gamers must have high self-control so they don't get the negative effects of playing games, one of which is online game addiction. This study aims to determine whether self-control affects online game addiction in the z generation of the Pekanbaru gamer community. The subjects in this study were 243 people. The sampling technique is snowball sampling. The data collection method uses a self-control scale and an online game addiction scale. Data analysis technique using Simple Linear Regression. Based on the results of the Simple Linear Regression test, an R Square value of 0.089 was obtained with a significance ($p < 0.000$). This shows that there is a negative influence of 9% by self-control on online game addiction in Generation Z in the Pekanbaru Gamer Community. Which is, the higher the level of self-control, the lower the level of addiction to online games. Conversely, the lower the level of self-control, the higher the level of addiction to online games in Generation Z in the Pekanbaru Gamer Community.

Keywords: self-control, online game addiction, Pekanbaru Gamer Community

لدى الإلـكترونية الألعاب ممارسة إدمان على الـ نفس ضـبطت أـتـ يرالجيل ز في مجتمع
اللاعبين
بيكانبارو

ساكاتني ياسمين وولانداري
١٩٨١١٠٠١٥

كلية علم النفس
الجامعة الإسلامية الرأوة
الولخص

مجتمع اللاعبين هو منتدى يضم اللاعبين الذين يعيشون في بيكانبارو، حيث توجد ٣ مجتمعات نشطة في بيكانبارو. بدءا من مجتمع فري فاير بيكانبارو ، وفريق إنفينيتي إي سبورت (مجتمع بيكانبارو موبايل ليجيندز) ، وكذلك مجتمع بيكانبارو موب آيل ب بجي. ليس فقط يستوعب ، بل تربط هذه المجتمعات أيضا اللاعبين في بيكانبارو بالمجال التنافسي من خلال عقد مسابقات مختلفة ، حتى يولد رياضيون ذوو جودة. لكي تصبح رياضيا عالي الجودة ، يجب أن يتمتع اللاعبون بالتأكيد بضبط النفس العالي حتى لا يقعوا في الأثار السلبية لممارسة الألعاب ، أحدها إدمان الألعاب عبر الإنترنت. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كان ضبط النفس يؤثر على إدمان الألعاب عبر الإنترنت في الجيل z من مجتمع اللاعبين. كان الأشخاص في هذه الدراسة ٢٤٣ شخصا. تقنية أخذ العينات هي أخذ عينات كرة الثلج. تستخدم طريقة جمع البيانات مقياس ضبط النفس ومقياس إدمان الألعاب عبر الإنترنت. تقنيات تحليل البيانات باستخدام الانحدار الخطي البسيط. بناء على نتائج اختبار الانحدار الخطي البسيط ، تم الحصول على قيمة مربعة ٩٨٠،٠ ذات دلالة (ب > ٠،٠٠٠،٠). هذا يدل على أن هناك تأثيرا سلبيا بنسبة ٩٪ من خلال ضبط النفس على إدمان الألعاب عبر الإنترنت في الجيل z في مجتمع جيمر بيكانبارو. ونتيجة لذلك ، كلما ارتفع مستوى ضبط النفس ، انخفض مستوى الإدمان على الألعاب عبر الإنترنت. على العكس من ذلك ، كلما انخفض مستوى ضبط النفس ، ارتفع مستوى إدمان الألعاب عبر الإنترنت في الجيل z في مجتمع جيمر بيكانبارو.

الكلمات المفتاحية: ضبط النفس ، إدمان الألعاب عبر الإنترنت ، مجتمع جيمر بيكانبارو

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Begitu banyak perubahan yang terjadi seiring berkembangnya zaman, yang salah satunya ialah dari segi ilmu pengetahuan di bidang teknologi yang tentunya berguna sebagai salah satu upaya manusia untuk meningkatkan kesejahteraan bersama. Keberadaan internet menjadi salah satu bukti dari majunya ilmu pengetahuan di bidang teknologi yang tak hanya mempermudah manusia dari segi komunikasi, tetapi juga terdapat sarana yang dinamakan permainan internet atau sebutan lainnya ialah *Game Online* (Dinata, 2017). *Game Online* saat ini dimiliki serta digunakan oleh berbagai kalangan, terkhusus pada kalangan remaja yang memiliki sebutan sebagai Generasi Z atau NetGen (Generasi Internet).

Manheim (dalam Putra, 2016) berpendapat bahwa makna dari istilah generasi ialah suatu konsep sosial yang dimana didalamnya mencakup orang-orang yang memiliki sejumlah persamaan antar satu sama lain, baik dari segi umur maupun pengalaman historis. Manheim (1952) juga berpendapat bahwa individu yang termasuk kedalam suatu generasi merupakan orang-orang yang memiliki kesamaan dari segi tahun kelahiran, dengan rentang waktu yaitu 20 tahun, serta memiliki latar belakang sosial dan sejarah yang sama. Hingga ditemukan adanya beberapa perbedaan antara generasi Z dengan generasi-generasi sebelumnya melalui penelitian dengan sampel dengan tahun kelahiran mulai dari 1950-an hingga tahun 2000, dimulai dari generasi *baby boomers*, atau yang bisa disebut

dengan generasi X yang didalamnya terdapat sekelompok orang dengan rentang tahun kelahiran antara 1961-1980, dilanjut dengan generasi Y atau biasa dikenal dengan sebutan generasi Millennial, dengan rentang tahun kelahiran 1990- 1995, hingga akhirnya muncul generasi Z yang juga dikenal dengan sebutan NetGen (generasi internet), dengan rentang tahun kelahiran antara 1995-2010 (Putra, 2016). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil riset yang telah dilakukan oleh Bencsik & Machova (2016) yang membuktikan terdapat perbedaan yang nyata antara generasi Z dengan kelompok generasi yang lain, dengan faktor utama yang membedakan ialah kemampuan dimana orang-orang yang termasuk dalam generasi Z lebih menguasai bidang informasi serta teknologi, dikarenakan hal tersebut sudah menjadi bagian yang penting dalam keseharian mereka.

Hasil riset yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) mengungkapkan bahwa di Indonesia, terjadi peningkatan jumlah pengguna internet pada tahun 2018 berbanding dengan tahun 2017. Dengan persentase tertinggi sebesar 91% yang merupakan pengguna internet dengan rentang umur 15-19 tahun, dengan persentase 17,1% orang mengakses Game Online. Yang dari 143,26 juta orang mencapai 171,17 juta orang, dalam artian terdapat kenaikan dengan persentase sebesar 10,12% (Nabila, 2019).

Hasil survei yang dilakukan oleh Vero dan Decision Lab di Indonesia dengan responden sebanyak 470 orang yang berusia antara 16-41 tahun. Yang kemudian dibagi kedalam tiga kategori, yakni pemain *game* (*gamer*), penonton *game* (*watcher*) serta yang menyiarkan permainan *game* (*streamer*). Dengan hasil, pembelian terbanyak item ataupun produk *game* berasal dari *gamer* di Indonesia.

Dengan turut menunjukkan bahwa para *gamer* Indonesia yang bermain *game* secara konsisten berada pada total 52 juta orang. Dan sekitar 82% *gamer* menyatakan bahwa alasan mengapa mereka senang bermain *game* dikarenakan mereka dapat terhubung dengan orang lain secara *online*. Sementara, 62% *gamer* dapat menghabiskan waktu sekitar 1-3 jam untuk ditiap sesi dalam sehari (*katadata.co.id*).

Game Online kini semakin berkembang dan merupakan permainan yang populer. Dapat diukur sedari tahun 2017 yang dimana terdapat peningkatan sebesar 30% dari segi pengguna *mobile game*, yang hampir mewakili 82% dari semua pendapatan yang berasal dari aplikasi dengan persentase peningkatan sebesar 19,1%, terhitung mulai dari Januari sampai dengan Juni 2018. Bertambahnya variasi *game* yang dapat diunduh turut menjadi bukti bahwa adanya perkembangan *Game Online* (Pratomo, 2018). Jumlah *gamer* di Indonesia turut mengalami peningkatan dengan persentase sebesar 5%-10% setiap tahun, maka dapat dikatakan lebih kurang ada 25 juta *gamer* yang berada di Indonesia memperlihatkan perkembangan dan penyebaran *trend gaming* yang berkembang dengan cepat (Anjungsoro, 2014).

Hidayati (dalam Ardani, 2021) berpendapat bahwa *Game Online* mempunyai beberapa pengaruh positif bagi manusia, yang dimana tidak hanya dapat meningkatkan kreativitas dan daya imajinasi seseorang, tetapi juga dapat melatih daya konsentrasi serta ketekunan, menjadi sarana untuk belajar Bahasa, dapat dijadikan sebagai *self-reward* rekreasi santai, dan memiliki potensi sebagai sarana sumber penghasilan. Saat ini, perkembangan *Game Online* membuatnya tidak

hanya dijadikan hiburan semata, beberapa orang justru bisa menjadikannya sebagai pekerjaan utama dikarenakan memiliki peluang besar untuk menghasilkan penghasilan yang signifikan. Adapun beberapa contoh pekerjaan yang dimaksud seperti menjadi *streamer*, dengan mempertontonkan cara atau bahkan hanya sekedar mempertontonkan keseruan mereka bermain *Game Online*, lalu bisa juga dengan cara membuka jasa *top up cash* yaitu semacam jasa untuk membantu orang lain membeli *cash*/uang didalam suatu *game*, bisa juga dengan membuka jasa joki yaitu dengan memainkan akun *game* para *costumer* atau pelanggan sesuai dengan permintaan mereka, atau bisa juga dengan menjadi Atlet Olahraga yang sudah banyak didengar sekarang yaitu Cabang Olahraga *E-sport*. Menurut Kharisma (dalam Wardhani, 2022), E-sport merupakan Cabang Olahraga permainan *Game Online* yang bersifat kompetitif. Dimulai dengan munculnya kompetisi lokal dengan skala tingkat kota hingga provinsi yang merupakan salah satu bukti berkembangnya Cabang Olahraga *E-sport* di Indonesia, seperti Piala Presiden yang diadakan pada tahun 2019 dan pada pertengahan bulan Mei tahun 2023 yang lalu, Cabang Olahraga *E-sport* sudah mulai dipertandingkan pada ajang olahraga antar negara di Asia Tenggara yaitu SEA Games XXXII yang diadakan di Kamboja. Riau turut memiliki beberapa atlet berprestasi seperti Nanda Rizana atau biasa dikenal dengan nama Asterisk dan juga Venny Lim atau yang biasa dikenal dengan nama Fumi. Mereka berdua merupakan atlet yang turut menyumbangkan medali emas untuk Indonesia (Desmawanto, 2023).

Hidayati (dalam Ardani, 2021) turut menyatakan bahwa dibalik dampak positif, bermain *Game Online* turut disertai dengan adanya dampak negatif,

seperti membuang waktu sia-sia, berkurangnya kesempatan untuk bersosialisasi, adanya risiko kehilangan empati dikarenakan terpapar dengan konten *game* yang penuh kekerasan, turut berpotensi memberikan pengaruh negative pada nilai-nilai moral, kesehatan yang terabaikan, peniruan kata-kata kasar, serta risiko kecanduan bermain *Game Online*.

Kecanduan bermain *Game Online* merupakan salah satu dampak buruk (negatif) yang timbul akibat penggunaan internet yang tidak terkontrol (berlebihan) atau yang sering disebut dengan istilah *internet addictive disorder*. Young (2009) berpendapat bahwa yang menyebabkan seseorang terkena kecanduan *game* komputer (*computer game addiction*) yang merupakan salah satu bentuk kecanduan yang dipicu dengan penggunaan internet. Di dalam DSM IV, definisi kecanduan internet telah dikembangkan dari kriteria DSM IV yang digunakan untuk mengidentifikasi kecanduan serta obsesi, namun belum termasuk dalam diagnosis. Young (2009) mengganti kata “substansi” dengan “internet” pada analisis mereka yang berkaitan dengan kecanduan internet. Kemudian, dapat disimpulkan bahwa gejala yang serupa muncul, yang diantaranya termasuk peningkatan toleransi, adanya gejala penarikan (isolasi diri), munculnya keinginan yang berlebihan, serta dampak negatif pada kehidupan yang dialami oleh orang yang mengalami kecanduan internet tersebut.

Weinstein (2010) berpendapat bahwa seseorang dapat dianggap kecanduan *Game Online* ketika seseorang tersebut merasa kalau ia bermain secara kompulsif, yang dalam artian ia tidak dapat mengendalikan keinginannya untuk bermain dan tentunya dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari, lalu mengasingkan

diri dari lingkungan sosial, bahkan sampai hanya terfokus pada pencapaian di *Game Online* sehingga mengabaikan hal lain disekitarnya. Dengan kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan kecanduan *Game Online* apabila dengan bermain *Game Online* ia merasakan sesuatu hal seperti suatu kepuasan dan kesenangan yang kemudian perasaan tersebut dapat mengganggu aktivitasnya di dunia nyata atau bahkan ia lebih memilih mengabaikannya.

Seorang anak dapat dikatakan kecanduan *Game Online* apabila ciri-ciri berikut ini ia rasakan atau alami: dimulai dari mengalami keterikatan terhadap *Game Online* seperti selalu memikirkan momen atau kegiatan pada saat *online* ketika sudah *offline* atau sangat menantikan momen *online* selanjutnya, selama lebih kurang 14 jam bermain *Game Online* di setiap minggunya dan fokus pada tipe atau jenis *game* yang sama, bahkan meskipun sudah tidak terlalu tertarik dengan *game* tersebut namun tetap dimainkan, kemudian munculnya keinginan untuk terus memainkan *game online* dengan durasi yang semakin bertambah guna mencapai suatu kepuasan yang diinginkan, timbulnya perasaan-perasaan negatif (merasa mudah marah, merasa gelisah, bahkan hingga murung dan depresi) pada saat mencoba untuk mengontrol segalanya, seperti dengan memulai untuk mengurangi intensitas atau bahkan berhenti bermain *Game Online*, membohongi anggota keluarga, terapis atau bahkan orang lain dengan maksud menutup-nutupi informasi mengenai sejauh mana keterlibatan dalam bermain *Game Online* bersumber dari *Center For Internet Addiction Recover* (Aqila Smart dalam Santoso, 2017).

Jap, dkk, (2013) berpendapat durasi bermain Game Online dengan total waktu 4 jam di hari kerja dapat dikatakan sebagai salah satu kriteria apabila seseorang benar-benar mengalami kecanduan bermain *Game Online*, seiring dengan setengah dari durasi standar kerja harian yang berlangsung selama kurang lebih 8 jam. Pendapat tersebut turut didorong dari hasil *focus group discussion* yang telah mereka lakukan bersama tiga orang psikolog klinis yang berlisensi, hingga didapatkannya hasil bahwa ciri-ciri seseorang yang sedang mengalami kecanduan bermain *Game Online* ialah ketika dalam waktu 4 sampai 5 hari dalam seminggu mereka secara rutin bermain *Game Online* dalam jangka waktu melebihi 4 jam.

Adapun hasil dari riset yang telah ditemukan oleh Nurazmi (2018) dengan responden yang merupakan remaja berusia antara 15-18 tahun sebanyak 267 orang. Penelitian ini mengungkapkan bahwa 40,1% dari responden menunjukkan tanda-tanda positif mengidap kecanduan *Game Online*, sementara 36,0% dari mereka bermain *Game Online* selama 7-9 jam per hari. Dilanjut dengan hasil dari riset yang telah dilakukan oleh Lukman (2021) di Universitas Negeri Makassar dengan responden yaitu mahasiswa menunjukkan bahwa mayoritas dari responden mengalami tingkat kecanduan *Game Online* yang tergolong sedang. Hal ini diperkuat dengan hasil skor yang didapat oleh responden, yang di mana sebanyak 90 subjek dengan persentase 59,60% masuk dalam kategori sedang, 61 subjek dengan persentase 41,40% masuk dalam kategori tinggi, dan tidak ada subjek yang masuk dalam kategori rendah, dengan standar deviasi sebesar 17,33 dan mean hipotetik kecanduan *Game Online* ialah 78.

Adapun fenomena yang peneliti temui saat ini ialah banyak orang tampaknya kehilangan pemahaman mengenai waktu ketika mereka terlibat dalam permainan *Game Online*. Pada awalnya, mereka mulai bermain *Game Online* untuk mengatasi rasa bosan, tetapi pada kenyataannya mereka dapat menghabiskan banyak waktu tanpa mereka sadari, hingga pada akhirnya dapat mengganggu aktivitas yang lebih penting dikarenakan terabaikan. Tak hanya itu, ternyata kecanduan game juga dapat membuat seseorang mengalami masalah kesehatan mental. Contohnya ialah ketika dugaan yang diterima oleh 3 orang remaja asal Semarang yang dianggap mengalami masalah kesehatan mental sebagai akibat dari kecanduan *Game Online*. Psikiater di RSJD Amino Gondohutomo Semarang menyatakan bahwa keluarga mereka telah mengungkapkan beberapa keluhan kepada psikiater di RSJD Amino Gondohutomo Semarang, termasuk kesulitan orang tua dalam mendorong anak-anak nya untuk pergi ke sekolah, bahkan beberapa dari mereka enggan untuk pergi ke sekolah, dan lebih memilih untuk fokus bermain *Game Online* saja (Farasonalia, 2019). Selain itu, terdapat kasus seorang pria yang berusia 32 tahun asal Bekasi dengan inisial W. Pria ini mengalami kondisi dimana jemarinya selalu bergerak tanpa henti seperti sedang asyik bermain *Game Online* di ponselnya, dan dia enggan memberikan respon ketika ada yang megajak berbicara. Bahkan, dari segi fisik dia tampak sangat kurus dengan berat badan hanya 23 kg karena sering lupa makan (Mawardi, 2019).

Başol dan Kaya (2018) mengemukakan bahwa *Guinness Records Book* mencatat mengenai kecanduan *Game Online* yang sudah semakin banyak

dijadikan subjek di berbagai berita di dunia, yang salah satunya seperti seorang remaja yang berasal dari Thailand dengan usia 18 tahun yang justru meninggal dunia dengan kasus kecanduan bermain *Game Online* dimana dia bermain *Game Online* dengan durasi waktu yang sangat tidak wajar yaitu 40 jam secara berturut-turut. Dilanjut dengan kasus seorang remaja yang terkena stroke diusianya yang masih 19 tahun dikarenakan kecanduan bermain *Game Online* PUBG, dokter yang memeriksa remaja tersebut turut memberikan keterangan bahwa seseorang dapat terkena stroke disebabkan adanya gumpalan darah yang terbentuk di otaknya, yang pada akhirnya membuat beberapa anggota tubuhnya tidak dapat beroperasi dengan optimal kemudian mengalami serangan *stroke*. Selain itu, remaja tersebut secara fisik juga terlihat sangat kurus, dikarenakan tubuhnya tidak ternutrisi dengan baik sehingga mengalami dehidrasi serta stress dikarenakan kompetisi yang dia ikuti pada *Game Online* PUBG. Ibu dari remaja tersebut turut memberikan keterangan bahwasanya anaknya biasa bermain mulai dari malam hari pada pukul 9 sampai dengan pagi hari pada pukul 4 (Nayamengala, 2019).

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Greenfield (dalam Syahrani, 2015) yang di Amerika beliau merupakan seorang pakar psikologi, menemukan bahwa para pengguna internet mengalami kecanduan bermain *Game Online* dengan persentase sebesar 6%. Dilanjut dengan kasus yang diungkapkan oleh Young (2009) yang pernah terjadi di Korea terkait dengan *internet gaming disorder* yaitu seorang pemuda 28 tahun kehilangan nyawanya setelah bermain *Game Starcraft* selama 50 jam terus menerus, yang pada akhirnya diduga terlalu lelah sehingga mengalami gagal jantung.

Hasil penelitian Sagara (dalam Wardhani, 2022) menunjukkan bahwa aktivitas yang berkaitan dengan Pendidikan, Kesehatan, serta Sosial dapat terganggu apabila seseorang bermain *Game Online* dengan durasi waktu yang berlebihan. Banyak remaja dijumpai di waktu jam sekolah justru ditemui di warnet dengan alasan bermain *Game Online*, hingga berhari-hari tidak pulang kerumah hanya karena bermain *Game Online*, yang kemudian menyebabkan mereka tidak tidur hingga kesehatan mereka pun turut terabaikan. Begitu banyak waktu terbuang dikarenakan *Game Online* menimbulkan adanya keinginan yang besar untuk terus dimainkan, sehingga begitu banyak kegiatan yang terabaikan seperti belajar atau bahkan renggangnya hubungan sosial dengan keluarga maupun teman yang disebabkan berkurang atau bahkan hilangnya momen untuk bercengkrama dengan keluarga dan juga waktu untuk berinteraksi dengan teman (Ardianasari, 2013).

Berdasarkan hasil riset yang telah ditemukan oleh Wardany, dkk, (2021) diperoleh hasil bahwa bermain *Game Online* dapat berdampak negatif pada beberapa hal seperti prestasi belajar siswa, yang dimana siswa mengalami kesulitan dalam mengingat serta memahami materi pelajaran yang diajarkan di kelas, kesulitan dalam berpikir secara sistematis, cenderung suka berkata kasar, sulit konsentrasi di kelas dikarenakan berkhayal selama proses belajar, menjadi kurang responsive terhadap hal-hal di sekitarnya, mengerjakan serta mengumpulkan tugas tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan dikarenakan kurang serius pada saat mengerjakan tugas.

Hasil riset yang telah ditemukan oleh Cole dan Griffiths (dalam Pratiwi, dkk, 2010) menunjukkan bahwa 20.3% dari responden yang berusia rata-rata 23 tahun ke atas mengakui bahwa *Game Online* memiliki dampak negatif pada kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga mengakibatkan adanya penurunan dari segi keterampilan social para *gamer*. Kecanduan *Game Online* memiliki korelasi dengan tingkat keterampilan sosial yang dimiliki oleh para *gamer*, terutama dalam aspek *social presentation*, *social scanning* dan *social flexibility*. Chen dan Chang (2008) mengemukakan kecanduan *Game Online* memiliki 4 aspek, yaitu: kompulsif, penarikan diri, toleransi, serta masalah kesehatan dan hubungan interpersonal.

Menurut Kuss dan Griffiths (2012), dalam beberapa tahun terakhir, terdapat sebuah peningkatan yang terjadi pada penelitian terkait dengan subjek *Game Online*, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Hasil dari riset yang dilaksanakan pertama kali menemukan bahwa kecanduan *Game Online* merupakan masalah bagi para pelajar. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 5 subjek, mereka mengakui bahwa mereka seringkali memainkan *Game Online*, seperti *game* Mobile Legends, PUBG, Domino, FreeFire, dan lain sebagainya. Dengan waktu sekitar 4 hingga 8 jam setiap hari yang mereka gunakan hanya untuk bermain *Game Online*.

Kecanduan bermain *Game Online* dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang didalamnya termasuk dorongan untuk melarikan diri dari realita, perasaan kesepian, rendahnya *self-esteem* (rasa percaya diri), serta kesulitan dalam mengendalikan diri (Young, 2009). Oleh karena itu, salah satu unsur terpenting

dalam melawan kecanduan ialah Kontrol Diri, dengan cara mengurangi intensitas bermain *Game Online* secara bertahap. Kontrol Diri merupakan suatu kemampuan dari seseorang untuk mengatur impuls-impuls dan juga mencakup keyakinan seseorang bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengendalikan peristiwa yang terjadi di sekitarnya. Para ahli turut mengemukakan bahwa Kontrol Diri dapat digunakan sebagai suatu tindakan pencegahan yang dimana selain dapat mengurangi efek negative psikologis yang muncul akibat stressor-stresor dari lingkungan (Barbara dalam Rahmawati, 2007)

Kontrol Diri memegang peran yang signifikan dalam mengatur serta mengendalikan seseorang pada saat mereka bermain *Game Online*. 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 Averil (dalam Ghufron, 2017) menyatakan bahwa Kontrol Diri dapat dibagi lagi menjadi 3 aspek yaitu *cognitive control* (kontrol kognitif), *behavior control* (kontrol perilaku) serta *decision control* (kontrol keputusan).

Dilanjut dengan hasil dari riset yang telah ditemukan oleh Putri dan Prasetyaningrum (2018) membuktikan antara Kontrol Diri dengan intensitas bermain *Game Online* terdapat korelasi dengan sampel anak usia sekolah. Yang dimana jika seorang anak memiliki kemampuan Kontrol Diri yang baik, maka dia mampu mengatur, mengelola, atau bahkan membimbing dirinya sendiri agar dapat mempertimbangkan risiko dari setiap tindakan yang dia lakukan, sehingga dia

dapat mengontrol dan membatasi dirinya saat bermain *Game Online*, yang pada akhirnya mengakibatkan penurunan intensitas bermain *Game Online*.

Berdasarkan hasil riset yang telah ditemukan oleh Puspita dan Mulyana (2018) terkait korelasi antara Kontrol Diri dan kecanduan *Game Online* pada remaja akhir, yaitu Kontrol Diri memiliki persentase sebesar 21,8% dalam pembentukan Kecanduan *Game Online*. Adapun pendapat yang dikemukakan oleh Ghufron (2017) ialah kemampuan Kontrol Diri dapat dimaknai sebagai suatu tindakan untuk mengelola perilaku. Mengendalikan perilaku melibatkan proses pertimbangan sebelum mengambil tindakan atau bahkan membuat suatu keputusan. Semakin tinggi kemampuan Kontrol Diri, semakin efektif mereka dalam mengelola perilaku mereka. Bermain *Game Online* bisa memberikan dampak buruk baik dari segi waktu maupun finansial, dan hal ini akan terus meningkat apabila seorang *gamer* tidak mampu mengontrol durasi maupun frekuensi bermain *Game Online* dan apabila terjadi, dampaknya tentu akan merugikan kehidupannya.

Lalu, berdasarkan hasil riset yang telah ditemukan oleh Rudianto, dkk, (2020) menunjukkan pada fase dewasa awal, terdapat korelasi antara Kontrol Diri dengan kecanduan *Game Online*. Yang dapat diartikan bahwa apabila tingkat Kontrol Diri seseorang rendah, maka peluang seseorang terkena kecanduan *Game Online* semakin besar. Dilanjut dengan hasil riset yang telah dilakukan Budhi dan Indrawati (2016) pada mahasiswa yang merupakan *Gamer* di *game center X* yang berada di Semarang sebagai sampel penelitian, yang menunjukkan terdapat korelasi yang bersifat negatif antara Kontrol Diri dengan intensitas bermain *Game*

Online dan hasil tersebut dapat diterima. Dalam artian, arah hubungan kedua variabel tersebut merupakan negatif, yang dimana apabila tingkat intensitas bermain *Game Online* seseorang cenderung lebih rendah, maka tingkat Kontrol Diri seseorang semakin tinggi.

Dilanjut dengan hasil riset yang telah ditemukan oleh Lukman (2021) pada pemain *Game Online* PUBG yang merupakan Mahasiswa dengan rentang usia antara 18-22 tahun di Universitas Negeri Makassar, dengan sampel penelitian sebanyak 151 orang, yang membuktikan antara Kontrol Diri dan kecanduan *Game Online* terdapat pengaruh negatif yang dapat dilihat dari nilai B yaitu -0,436 dengan patokan 0,000 ($p < 0,05$) sebagai nilai signifikansi dan 0,284 sebagai nilai R square. Dalam artian, sampel dengan hasil skor yang tinggi pada kemampuan Kontrol Diri memiliki hasil skor dari kecenderungan mengalami kecanduan *Game Online* yang kecil, demikian juga dengan kebalikannya.

Berdasarkan penjelasan diatas yang telah membahas mengenai kecanduan bermain *Game Online* serta Kontrol Diri pada Generasi Z, peneliti merasa tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan sampel serta lokasi penelitian yang berbeda. Adapun judul yang diambil ialah “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Bermain *Game Online* Pada Generasi Z Di Komunitas *Gamer* Pekanbaru”.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka dalam penelitian ini rumusan masalahnya adalah apakah ada pengaruh

antara Kontrol Diri terhadap kecanduan bermain *Game Online* pada Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan serta maksud dari dilakukannya penelitian ini ialah untuk menguji secara empirik pengaruh antara Kontrol Diri terhadap kecanduan bermain *Game Online* pada Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru.

1.4 Manfaat Penelitian

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memiliki nilai manfaat, baik dari segi teori maupun dalam segi praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam pengembangan teori mengenai Kontrol Diri dan kecanduan bermain *Game Online* sehingga khazanah psikologi terkhusus psikologi kognitif yang berkaitan dengan *Game Online* menjadi lebih berkembang, dan dapat menjadi rujukan penting dalam riset selanjutnya yang berkaitan dengan kecanduan bermain *Game Online* atau bahkan Kontrol Diri.

1.4.2 Manfaat praktis

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran bagi pembaca serta peneliti selanjutnya tentang pemahaman terkait dengan gambaran seseorang yang mengalami kecanduan bermain *Game Online* serta memahami aspek positif dan negatif dari aktivitas tersebut.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kontrol Diri

2.1.1 Pengertian Kontrol Diri

Kontrol Diri menurut Tangney, dkk, (2018) merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang guna menolak atau bahkan mengubah suatu respon tertentu, serta berguna untuk menghentikan perilaku yang tidak diinginkan dengan menahan diri untuk tidak melakukannya. Tangney, dkk, (2018) juga menambahkan bahwa Kontrol Diri biasanya dianggap sebagai kemampuan seseorang guna penyesuaian serta perubahan pada diri sendiri agar antar diri sendiri dengan lingkungan sekitar terwujud suatu keseimbangan yang lebih optimal.

Tangney, dkk, (2018) berpendapat bahwa, inti dari Kontrol Diri ialah suatu kemampuan seseorang yang dimana mereka akan mengubah respon atau bahkan mengesampingkan suatu hal dalam diri mereka, serta menahan diri dari tindakan tertentu, serta mengatasi perilaku yang tidak diinginkan. Yang secara keseluruhan mengandalkan kemampuan untuk menyesuaikan serta memodifikasi suatu hal baik antara diri sendiri dengan lingkungan sekitar.

Berdasarkan definisi-definisi yang telah dijelaskan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya Kontrol Diri merupakan kemampuan seseorang guna mengontrol perilaku dan juga dorongan-dorongan dalam mereka menuju hasil yang positif. Selain itu, Kontrol Diri juga bisa diartikan sebagai tindakan untuk mengatur perilaku dengan mempertimbangkan

berbagai hal sebelum melakukan sesuatu atau menahan rekasi impulsif terhadap hal-hal yang mungkin memberikan efek kesenangan, sehingga seseorang tidak terjebak dalam perilaku yang dapat merugikan diri mereka sendiri.

2.1.2 Aspek Kontrol Diri

Adapun aspek-aspek Kontrol Diri yang diambil dan digunakan pada penelitian ini merupakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tangney, dkk, (2018), yaitu:

a. *Self-Dicipline* (kedisiplinan diri)

Yang dimaksud dengan *Self-Dicipline* merujuk pada kemampuan seseorang untuk menerapkan disiplin pada dirinya sendiri, dengan kata lain seseorang mampu memusatkan perhatian dan konsentrasi dalam menyelesaikan tugas serta pekerjaannya. Seseorang yang memiliki *self-dicipline* dapat mengontrol diri mereka sendiri agar tidak tidak kehilangan fokus.

b. *Deliberate/Nonimpulsive* (aksi yang tidak impulsif)

Fokus pada aspek ini ialah mengenai kecenderungan seseorang untuk bertindak dengan hati-hati dan tanpa terburu-buru dalam pertimbangannya untuk melakukan sesuatu. Ketika seseorang sedang melakukan suatu pekerjaan, dia cenderung fokus. Seseorang yang tergolong *non-impulsive* memiliki kemampuan untuk menjaga ketenangan pada saat bertindak serta mengambil keputusan.

c. *Healthy Habits* (pola hidup sehat)

Yang dimaksud dengan *Healthy Habits* ialah kemampuan untuk membentuk kebiasaan yang mendukung kesehatan seseorang melalui pengaturan pola perilaku dan merupakan suatu hal yang penting. Oleh karena itu, seseorang akan menghindari berbagai hal yang menurutnya dapat memberikan dampak buruk bagi diri mereka apabila mereka sudah menerapkan gaya hidup yang sehat, bahkan jika hal tersebut terasa menyenangkan. Dan tak hanya itu, seseorang yang menjalani gaya hidup sehat juga cenderung memberikan prioritas pada hal-hal yang dapat memberikan pengaruh positif bagi diri mereka sendiri, walaupun tidak secara langsung dampak tersebut dapat dirasakan.

d. *Work Ethic* (etika dalam mengerjakan sesuatu)

Work Ethic berkaitan dengan penilaian seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatur diri sendiri dalam layanan etika kerja. Seseorang dapat menyelesaikan tugas mereka secara efektif dan tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal yang tidak termasuk dalam bagian tanggung jawab mereka, sekalipun hal tersebut lebih menarik atau bahkan menyenangkan. Seseorang yang memiliki *work ethic* yang baik memiliki kemampuan untuk sepenuhnya fokus pada saat bekerja.

e. *Reliability* (kehandalan)

Yang dimaksud dengan *Reliability* ialah salah satu aspek dari Kontrol Diri yang berkaitan dengan penilaian seseorang terhadap kemampuan mereka dalam merancang suatu rencana dengan jangka panjang demi

mencapai tujuan tertentu. Seseorang akan secara konsisten mengatur tindakan mereka guna terwujudnya setiap rencana yang telah mereka buat.

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan terdapat lima aspek dari Kontrol Diri, yaitu: *Self-Dicipline* (kedisiplinan diri), *Deliberate/Nonimpulsive* (aksi yang tidak impulsif), *Healthy Habits* (pola hidup sehat), *Work Ethic* (etika dalam mengerjakan sesuatu), dan *Reliability* (kehandalan).

2.1.3 Faktor-faktor Kontrol Diri

Adapun faktor-faktor Kontrol Diri yang dikemukakan oleh Ghufroon & Risnawita (dalam Putri dan Prasetyaningrum, 2018) yang kemudian dibagi menjadi 2 bagian ialah :

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan salah satu elemen yang memengaruhi tingkat Kontrol Diri seseorang, yang tergolong kedalam faktor internal ini seperti usia serta tingkat kematangan seseorang, yang dimana kemampuan Kontrol Diri seseorang cenderung meningkat seiring bertambahnya usia.

b. Faktor Eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi Kontrol Diri seseorang ialah faktor eksternal yang mencakup lingkungan keluarga, terutama peran orangtua atau dapat dikatakan pola asuh yang diterapkan karena turut memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan Kontrol Diri seseorang. Yang dimana jika orangtua sudah menerapkan disiplin secara konsisten pada anak mereka sedari usia dini dan selalu menerapkan konsekuensi dari pelanggaran aturan yang telah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan

menjadi bagian dari diri anak tersebut dan nantinya akan berkembang menjadi kemampuan Kontrol Diri yang baik.

Oleh karena itu, simpulan yang dapat diambil dari penjelasan di atas adalah kemampuan Kontrol Diri yang dimiliki oleh seseorang memiliki beberapa faktor baik yang berasal dari faktor internal (diri sendiri), maupun faktor eksternal (luar diri sendiri).

2.2 Kecanduan *Game Online*

2.2.1 Pengertian Kecanduan

Kecanduan menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) ialah ketagihan akan sesuatu hingga menjadi ketergantungan. Dikutip dari website resmi WHO (*World Health Organization*) kecanduan *game* merujuk pada pola perilaku bermain *game*, baik *game online* ataupun *offline* (*game* digital atau *video game*) dengan beberapa indikator seperti, lebih mengutamakan bermain *game* dibandingkan dengan keinginan untuk melakukan kegiatan atau aktivitas lainnya, lalu tidak mampu mengendalikan dorongan untuk bermain *game*, dan yang terakhir ialah terus bermain *game* meskipun tau jikalau ada dampak negatif yang sudah jelas terlihat.

Adapun definisi mengenai Kecanduan yang dikemukakan oleh Arthur (dalam Santoso, 2017) yang dimana kecanduan merupakan suatu hal yang merujuk kepada kegiatan atau tindakan yang diulangi secara terus menerus dan berpotensi menimbulkan dampak yang tidak menguntungkan (dampak negatif). Kecanduan atau yang dikenal dengan sebutan *addiction* dalam kamus

psikologi dapat diartikan sebagai suatu kondisi di mana seseorang menjadi bergantung secara fisik pada suatu obat bius, ketergantungan yang dialami baik secara fisik maupun psikologis, dan dapat mengalami gejala isolasi sosial, apabila obat bius tidak lagi digunakan (Chaplin, 1993). Menurut Young (2000), internet memiliki potensi untuk menyebabkan seseorang kecanduan, yang salah satunya ialah *game addiction*.

Dari pernyataan diatas, diambil kesimpulan bahwa Kecanduan adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa ketagihan atau bahkan ketergantungan yang dominan memberikan dampak negatif dikarenakan hal tersebut tak dapat dikontrol yang kemudian membuat seseorang lebih mementingkan suatu hal yang membuatnya ketagihan dibandingkan dengan suatu hal lain yang lebih penting.

2.2.2 Pengertian *Game Online*

Kim, dkk, (2008) berpendapat bahwa *Game Online* merupakan salah satu jenis permainan yang dapat dimainkan secara bersamaan dari segi waktu dan dapat diakses oleh banyak orang melalui sarana komunikasi berbasis *online* (LAN atau internet). Dilanjut dengan pendapat dari Winn (2004) yang menyatakan bahwa *multiplayer Game Online* merupakan salah satu bukti adanya perkembangan dari *game* yang biasanya hanya satu orang yang bisa memainkannya, dalam sebagian besar menggunakan format serta metode yang serupa dan juga mempertahankan konsep dasar yang sama seperti semua permainan lainnya. Dan yang membedakan ialah dalam *multiplayer game*, ada banyak orang yang bisa bermain secara bersamaan.

Perbedaan yang signifikan antara *Game Online* dengan *game* lainnya ialah para *gamer* tidak hanya mampu bermain dengan *gamer* lain di sekitarnya, melainkan juga dapat bermain dengan sejumlah *gamer* lainnya yang berlokasi di tempat lain, bahkan memungkinkan mereka untuk bisa berinteraksi dengan *gamer* lainnya yang berada di negara yang berbeda dengan cara bermain *game* bersama (Young, 2009). Chandra Zebah Aji (dalam Suplig, 2017) menyatakan bahwa *Game Online* merupakan jenis permainan yang terkoneksi (terhubung) melalui jaringan internet. *Game Online* bersifat universal dalam hal perangkat yang digunakan, sehingga dapat diakses melalui perangkat apapun yang dapat terhubung dengan internet (seperti *smartphone*, komputer, tablet, laptop, serta perangkat lainnya).

Menurut Rahmat (dalam Angela, 2013), bermain *Game Online* dapat memberikan pengalaman yang sangat menyenangkan. Namun, perlu diingat bahwasanya *Game Online* memiliki potensi memberikan dampak atau efek kecanduan bagi pemainnya, hal ini disebabkan karena *Game Online* memiliki begitu banyak fitur menarik, yang beberapa diantaranya ialah gambar-gambar serta animasi yang bisa sangat memikat anak-anak maupun orang dewasa untuk menimbulkan keinginan memainkan *game* tersebut. Selain itu, berbagai jenis *game* tersebut dirancang khusus untuk memicu keinginan seseorang untuk terus bermain *game*.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *Game Online* adalah suatu *platform game* yang memanfaatkan jaringan internet untuk bermain secara *online*, yang turut menyediakan berbagai jenis permainan dan

dapat dimainkan secara tunggal atau bersama-sama dengan menggunakan perangkat komputer, laptop, *smartphone* ataupun tablet, namun memiliki kecenderungan bersifat kecanduan bagi para pemain dikarenakan memang dirancang khusus agar dapat menimbulkan keinginan untuk memainkannya terus.

2.2.3 Pengertian Kecanduan Bermain *Game Online*

Menurut Young (dalam Lemmens, dkk, (2009) jika seseorang telah bermain *Game Online* selama periode 6 bulan yang dapat dihitung sedari awal mereka mulai bermain *Game Online*, mereka dapat dianggap mengalami kecanduan *Game Online*. Chen dan Chang (2008) turut berpendapat bahwa apabila seseorang sudah mengalami kecanduan, mereka tidak mampu mengendalikan hasrat internal mereka untuk terus bermain *Game Online*. Bahkan ketika tidak bermain *game*, ada perasaan tidak nyaman, timbulnya rasa kehilangan, mengalami penurunan interaksi social terkhusus dengan teman sebaya, mengesampingkan atau bahkan tidak memperdulikan pelajaran di sekolah, mengalami penurunan dari segi kesehatan, rusaknya pola makan, bahkan *Game Online* merupakan hal yang pertama kali mereka pikirkan pada saat bangun tidur.

Jap, dkk, (2013) berpendapat bahwa apabila seseorang dapat menghabiskan waktu lebih dari 4 jam pada hari kerja yang merupakan setengah dari durasi standar kerja harian selama kurang lebih 8 jam, maka dia dapat dikatakan mengalami kecanduan bermain *Game Online*. Pendapat tersebut turut didorong dari hasil *focus group discussion* yang telah mereka

lakukan bersama tiga orang psikolog klinis yang berlisensi, hingga didapatkannya hasil bahwa tanda-tanda seseorang mengalami kecanduan bermain *Game Online* ialah ketika mereka secara teratur terlibat dalam permainan *Game Online* selama 4-5 hari dalam seminggu serta menghabiskan waktu lebih dari 4 jam per hari untuk bermain *Game Online*.

Selanjutnya pendapat yang dikutip dari *center for internet addiction recover*, Aqila Smart (dalam Santoso, 2017) mengungkapkan bahwa anak yang dapat dikatakan mengalami *Game Online Addiction* apabila mengalami beberapa tanda-tanda seperti: mengalami keterikatan terhadap *Game Online* seperti sangat menantikan momen *online* selanjutnya pada saat sudah *offline*, ditiap minggunya bermain *Game Online* dengan durasi lebih kurang selama 14 jam dan fokus pada *game* yang sama, dan tetap berlangsung seperti itu selama lebih dari satu bulan meskipun minat terhadap *game* tersebut sudah tidak ada, kemudian munculnya keinginan untuk terus memainkan *game online* dengan durasi yang semakin bertambah guna mencapai suatu kepuasan yang diinginkan, timbulnya perasaan-perasaan negatif (kecemasan, kesedihan, mudah tersulut emosi) ketika dalam proses pengurangan intensitas atau bahkan berhenti bermain *Game Online*, menyembunyikan informasi mengenai sejauh mana keterlibatan dalam bermain *Game Online* dengan cara membohongi keluarga, terapis atau bahkan orang lain. Bermain *Game Online* merupakan salah satu cara yang digunakan untuk kabur dari berbagai permasalahan atau digunakan untuk mengurangi perasaan yang tidak

diinginkan atau bahkan mengganggu (seperti perasaan tidak berguna, perasaan selalu menyalahkan diri sendiri, perasaan gelisah, atau bahkan stres).

Kecanduan *Game Online* merupakan salah satu bentuk yang memiliki tingkat kekuatan yang tinggi dan sering ditemui dalam lingkungan internet. Kecanduan *Game Online* merupakan suatu perilaku yang berlangsung secara terus-menerus dan sulit untuk dikontrol untuk memenuhi kebutuhan diri melalui *game* yang dimainkan dengan menggunakan koneksi internet, yang pada akhirnya mengakibatkan berbagai masalah dalam rutinitas sehari-hari. Meskipun dapat merugikan diri sendiri, namun *gamer* justru sering merasa kesulitan pada saat ingin merubah intensitas bermain *Game Online* dikarenakan untuk berhenti atau bahkan menghindarinya dirasa berat (Pratiwi, dkk, 2010).

Dari penjelasan diatas, maka dapat diambil kesimpulan makna dari kecanduan bermain *Game Online* ialah ketika seseorang sudah tidak dapat mengontrol atau mengendalikan keinginannya untuk bermain *Game Online* yang bahkan lebih mengutamakan bermain *Game Online* dari hal yang lebih penting. Dengan berbagai ciri-ciri yang beberapa diantaranya ialah apabila seseorang memainkan *Game Online* secara teratur selama 4-5 hari dalam seminggu dengan durasi waktu lebih dari 4 jam dalam sehari. Yang meskipun dapat merugikan diri sendiri, namun *gamer* justru masih kesulitan untuk mengurangi intensitas bermain *Game Online*.

2.2.4 Aspek-aspek Kecanduan *Game Online*

Adapun pendapat yang dikemukakan oleh Chen dan Chang (2008) yang kemudian membagi kecanduan *Game Online* menjadi empat aspek sebagai berikut :

a. *Compulsion* (kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus)

Yang dimaksud dengan *Compulsion* ialah suatu impuls yang berasal dari dalam diri sendiri, yang mendorong seseorang untuk terus-menerus melakukan suatu tindakan. Dalam konteks ini, *compulsion* merupakan impuls internal yang membuat seseorang merasa terdorong untuk terus-menerus memainkan *Game Online*.

b. *Withdrawal* (penarikan diri)

Yang dimaksud dengan *Withdrawal* ialah suatu tindakan yang dimana seseorang mencoba untuk membatasi dirinya baik dengan cara menarik diri atau bahkan menjauh dari suatu hal. Ketika seseorang mengalami kecanduan *Game Online*, mereka akan mengalami kesulitan dalam menjauhkan atau menghindari dirinya dari apapun yang berhubungan dengan *Game Online*.

c. *Tolerance* (toleransi)

Yang dimaksud dengan *Tolerance* atau toleransi dalam konteks ini, merujuk pada sikap penerimaan terhadap kondisi diri sendiri ketika sedang beraktivitas. Dalam konteks ini, toleransi yang dimaksud ialah sejauh mana waktu yang diperlukan seseorang untuk bermain *Game Online*.

d. *Interpersonal and Health-related Problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)

Yang dimaksud dengan *Interpersonal and Health-related Problems* merupakan masalah-masalah yang terkait dengan interaksi seseorang dengan orang lain dan juga masalah yang berhubungan dengan kesehatan.

Berdasarkan penjabaran diatas, maka dapat disimpulkan bahwa Kecanduan *Game Online* terbagi kedalam empat buah aspek, seperti: Compulsion (kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus), Withdrawal (penarikan diri), Tolerance (toleransi), *Interpersonal and Health-related Problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan).

2.2.5 Faktor yang mempengaruhi Kecanduan *Game Online*

Adapun pendapat yang dikemukakan oleh Young (2009) mengenai Kecanduan *Game Online* yang turut membaginya menjadi empat faktor, yaitu:

a. Melarikan diri dari kenyataan

Menghindari masalah di dunia nyata yang belum teratasi, serta situasi yang penuh tekanan dan membuat stres serta perasaan yang tidak menyenangkan. Bermain *Game Online* merupakan cara yang efektif untuk melupakan tekanan dan rasa ketidaknyamanan yang dialami dengan cepat.

b. Kesepian

Merasa kesepian karena kurangnya perasaan memiliki tempat dimana ia merasa dianggap, diterima, atau diakui (*sense of belonging*) akibat sulitnya membangun hubungan sosial di dunia nyata, sehingga *Game Online* menjadi cara untuk mencari teman serta menjalin hubungan pertemanan.

c. Self-esteem yang rendah

Mengalami ketidaknyamanan, isolasi, dan kurangnya rasa percaya diri dalam interaksi sosial di dunia nyata. Dalam dunia *game*, *gamer* memiliki kesempatan untuk menjadi pribadi yang lebih percaya diri melalui karakter yang mereka mainkan dalam *game* tersebut..

d. Ketidakmampuan mengontrol diri

Kesulitan dalam mengendalikan diri karena terobsesi untuk mencapai prestasi tertinggi dalam *game*. Terdapat dorongan yang kuat untuk memperoleh kekuatan serta pengakuan dari *gamer* lain, sehingga seseorang terus bermain *game* meskipun berdampak buruk terhadap kehidupannya..

Faktor kecanduan *Game Online* menurut Masya dan Candra (2016) terbagai menjadi 2 yaitu:

1. Faktor internal

Kecanduan *Game Online* memiliki beberapa faktor yang salah satunya ialah faktor internal, yang dimana adanya dorongan yang kuat dari diri seseorang untuk mencapai skor tinggi dalam *Game Online* yang dia mainkan, rasa bosan yang muncul, kesulitan dalam menentukan prioritas, serta kurangnya kemampuan Kontrol Diri dalam dirinya.

2. Faktor ekstrernal

Faktor lain dari kecanduan *Game Online* berasal dari faktor eksternal yang dimana kondisi lingkungan yang tidak teratur dan hubungan sosial

yang terbatas, sehingga membuat *Game Online* menjadi pilihan aktivitas yang menghibur

Berdasarkan uraian di atas, terdapat beberapa faktor serta aspek kecanduan *Game Online* dan Kontrol Diri dalam ketidakmampuan mengontrol diri merupakan faktor yang dipilih sebagai variabel yang mempengaruhi kecanduan *Game Online* dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dipilih selain karena alasan teoritis yang telah dikemukakan di atas juga berdasarkan pernyataan dari beberapa pemain *Game Online* bahwa kesenangannya bermain *Game Online* seringkali dikarenakan adanya rasa kesepian dan karena sudah terlalu asyik bermain *Game Online* berjam-jam.

2.3. Dinamika Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game Online*

Tangney, dkk, (2018) membagi aspek-aspek Kontrol Diri menjadi lima bagian. Mulai dari *Self-Dicipline* (kedisiplinan diri), *Deliberate/ Nonimpulsive* (aksi yang tidak impulsif), *Healthy Habits* (pola hidup sehat), *Work Ethic* (etika dalam mengerjakan sesuatu), serta *Reliability* (kehandalan). Dengan beberapa faktor pendorong seperti faktor internal yaitu usia dan kematangan seseorang. Dan dari faktor eksternalnya ialah penerapan kedisiplinan oleh keluarga.

Young (2009) membagi beberapa faktor kecanduan *Game Online* seperti melarikan diri dari kenyataan, merasa kesepian, memiliki *self-esteem* yang rendah, dan yang terakhir ialah ketidak mampuan seseorang untuk mengontrol diri. Dengan artian, tingkat Kontrol Diri seseorang dapat mempengaruhi tingkat Kecanduan *Game Online*.

Adapun hasil dari survei sederhana yang didapatkan oleh peneliti dari beberapa responden, dengan kesimpulan bahwa alasan utama mereka bermain *Game Online* dikarenakan mereka merasa kesepian dan merasa lebih mudah untuk menjalin hubungan pertemanan antar sesama *gamer* melalui *Game Online* yang mereka mainkan bersama. Seperti salah satu faktor penyebab kecanduan *Game Online* yang telah dikemukakan oleh Young (2009) yaitu adanya rasa kesepian dikarenakan perasaan tidak memiliki (*sense of belonging*) akibat tidak mampu membangun hubungan sosial di dunia nyata sehingga menjadikan *Game Online* sebagai sarana mencari teman.

Di dunia internet, kecanduan *Game Online* merupakan jenis kecanduan yang paling kuat dan sering terjadi. Kecanduan *Game Online* merupakan perilaku yang terus-menerus dan tidak bisa dikendalikan untuk memenuhi kebutuhan diri melalui *game* yang dimainkan dengan menggunakan koneksi internet, yang pada akhirnya mengakibatkan berbagai masalah dalam rutinitas sehari-hari. Meskipun dapat merugikan diri sendiri, namun *gamer* justru sering merasa kesulitan pada saat ingin merubah intensitas bermain *Game Online* dikarenakan untuk berhenti atau bahkan menghindarinya dirasa berat (Pratiwi, dkk, 2010).

Maka, peran dari Kontrol Diri sangatlah penting, dimana besar kecilnya Kontrol Diri seseorang dapat mempengaruhi besar kecilnya kemungkinan seseorang mengalami kecanduan *Game Online*, yang jika kemampuan Kontrol Diri tinggi, maka kecenderungan seseorang mengalami kecanduan *Game Online* akan rendah, demikian juga dengan kebalikannya.

2.4 Hipotesis

Dalam penelitian ini, dihipotesiskan bahwa terdapat pengaruh antara Kontrol Diri dan Kecanduan *Game Online* pada Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru, dalam artian jika kemampuan Kontrol Diri tinggi, maka kecenderungan seseorang mengalami kecanduan *Game Online* akan rendah, demikian juga dengan kebalikannya.



BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan metode penelitian yang berbasis kuantitatif. Yang dimana Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang berakar pada pendekatan positivisme. Dipergunakan untuk meneliti sekelompok orang atau sampel khusus dengan mengumpulkan data menggunakan alat atau instrument penelitian, kemudian menganalisis data secara kuantitatif atau statistik. Dengan tujuan utama dari studi ini ialah untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya.

Penelitian ini dilakukan dengan maksud serta tujuan untuk mengetahui pengaruh antara Kontrol Diri terhadap kecanduan bermain *Game Online* pada Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru.

3.1 Identitas Variabel Penelitian

Maksud dari variabel ialah karakter yang memiliki jenis antara satu dengan yang lain, ataupun satu objek dengan objek lain (Sugiyono, 2015). Bungin, (2014) berpendapat bahwa variabel adalah sebuah fenomena yang bervariasi atau dapat dikatakan berubah-ubah, baik dari segi bentuk, kuantitas, kualitas, mutu standar dan lain-lain. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa variabel adalah suatu objek yang bervariasi atau berubah-ubah.

Adapun variabel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel dependen/terikat (Y) : Kecanduan Bermain *Game Online*

Variabel independen/bebas (X) : Kontrol Diri

3.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.1 Kontrol Diri

Kontrol Diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol, mengelola serta mengarahkan perilaku serta impuls yang berasal dari dalam dirinya menuju hasil yang menguntungkan. Selain itu, Kontrol Diri dapat diartikan sebagai upaya untuk mempertimbangkan tindakan sebelum melakukannya atau mengendalikan reaksi impulsif terhadap hal-hal yang menyenangkan, dengan tujuan untuk menghindari dampak merugikan bagi diri sendiri. Pengukuran Kontrol Diri dilakukan menggunakan skala yang mengacu pada berbagai aspek Kontrol Diri yang didefinisikan oleh Tangney, dkk, (2018), yaitu :

- a. *Self-Dicipline* (Kedisiplinan Diri), merujuk pada kapasitas seseorang untuk menerapkan disiplin diri, yang berarti seseorang mampu berkonsentrasi sepenuhnya pada berbagai aktivitas yang mereka lakukan baik yang berkaitan dengan tugas ataupun pekerjaan.
- b. *Deliberate/Nonimpulsive* (aksi yang tidak impulsif), yaitu kecenderungan seseorang untuk bertindak secara tenang, hati-hati, dan penuh pertimbangan.
- c. *Healthy Habits* (pola hidup sehat), merupakan kemampuan untuk membentuk kebiasaan yang sehat dalam mengatur pola perilaku.

- d. *Work Ethic* (etika dalam mengerjakan sesuatu) yang merujuk pada cara seseorang mengevaluasi kemampuan mereka untuk mengatur diri dalam konteks etika kerja.
- e. *Reliability* (kehandalan), merupakan aspek yang berhubungan dengan bagaimana seseorang menilai keahlian mereka sendiri ketika sedang melaksanakan perencanaan jangka panjang guna mencapai tujuan yang spesifik.

Perolehan skor tinggi pada skala ini menunjukkan bahwa sampel memiliki tingkat Kontrol Diri yang besar. Demikian juga dengan kebalikannya, apabila skor yang diperoleh rendah, hal tersebut menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat Kontrol Diri yang kecil pula.

3.2.2 Kecanduan Bermain *Game Online*

Merupakan suatu tindakan yang bersifat kompulsif, merujuk pada tindakan yang berlangsung secara konsisten dalam bermain *Game Online* atau *game* yang melibatkan banyak pemain secara bersamaan (*game multiplayer*) dengan menggunakan koneksi internet, dengan tujuan mencapai kepuasan pribadi. Yang dimana hal ini sulit untuk dihentikan atau mengalami kesulitan dalam mengontrolnya.

Dalam penelitian ini, pengukuran tingkat kecanduan *Game Online* dilakukan menggunakan skala yang mengacu pada aspek-aspek kecanduan *Game Online* yang didefinisikan oleh Chen dan Chang (2008), yaitu:

- a. *Compulsion*, merupakan suatu impuls internal yang sangat kuat yang dalam konteks ini mendorong seseorang untuk terus bermain *Game Online* atau melakukan tindakan khusus.
- b. *Withdrawal*, merupakan suatu upaya atau ketidakmampuan untuk menjauhkan diri atau menghindari suatu hal.
- c. *Tolerance* atau toleransi, dalam konteks ini mengacu pada kemampuan menerima kondisi diri saat melakukan suatu hal.
- d. *Interpersonal and health-related problem*, merupakan berbagai masalah yang berhubungan dengan interaksi sosial dan juga masalah kesehatan.

Perolehan skor tinggi pada skala ini menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat kecanduan *Game Online* yang tinggi. Demikian juga dengan kebalikannya, apabila skor yang diperoleh rendah, hal tersebut menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat kecanduan *Game Online* yang rendah pula.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Sugiyono (2015) berpendapat bahwa populasi merupakan suatu area generalisasi yang mencakup objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk tujuan penelitian (dipelajari atau diteliti), yang kemudian peneliti dapat menarik kesimpulan.

Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik populasi dari penelitian ini adalah para anggota komunitas yang tergolong dalam kriteria

Generasi Z, yang merupakan remaja dengan tahun kelahiran mulai dari tahun 1995 sampai dengan tahun 2010, serta menggunakan alat telekomunikasi berupa gadget, baik itu handphone, tablet, maupun laptop/computer untuk bermain *Game Online*, yang terdaftar dalam Komunitas Freefire, PUBG maupun Mobile Legend di Pekanbaru.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari jumlah dari populasi. Untuk menemukan sampel dapat diambil dari sebagian jumlah populasi (Azwar, 2018). Sampel dapat diambil melalui bagian dari populasi yang termasuk kriteria penelitian. Sampel dapat dianggap kunci dari populasi (Sugiyono, 2015).

a) Jumlah Sampel

Jumlah populasi dalam penelitian ini cukup besar, sehingga peneliti menggunakan rumus Slovin untuk menentukan ukuran sampel yang akan mewakili populasi. Menurut rumus Slovin, jumlah sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini sekitar 183 sampel dari total populasi sebanyak 461 orang yang terdaftar sebagai anggota Komunitas Gamer Pekanbaru yang terdiri dari 3 komunitas, mulai dari Komunitas Freefire Pekanbaru, Team Infinity E-sport (Komunitas Mobile Legends Pekanbaru), dan Komunitas PUBG Mobile Pekanbaru dari tahun 2022 hingga sekarang. Jumlah tersebut diperoleh melalui penggunaan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan yang telah ditetapkan sebesar 5%, dengan rumus seperti dibawah ini:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

e : batas toleransi error

$$n = \frac{461}{1 + 461(0.5)^2}$$

$$n = \frac{461}{1 + 461 \times 0.0025}$$

$$n = \frac{461}{1 + 1.1525}$$

$$n = \frac{461}{2,1525}$$

$$n = 183$$

b) Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan pada penelitian ini ialah *Snowball sampling*. Metode *Snowball sampling* merupakan suatu teknik penentuan sampel yang jumlah awalnya kecil kemudian membesar seperti halnya bola salju yang pada saat menggelinding lama-kelamaan menjadi besar (Sugiyono, 2015). Alasan Teknik *Snowball Sampling* ini digunakan karena adanya batasan aksesibilitas yang dimana sampel diambil dari anggota komunitas yang terdaftar di *data base* komunitas. Pengambilan data dilakukan mulai dari anggota komunitas yang peneliti kenal lalu meminta tolong kepada mereka membagikan link kuesioner kepada teman-teman sesama anggota Komunitas *Gamer Pekanbaru* untuk diikutsertakan dalam penelitian.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan bertujuan untuk mengungkapkan fakta empiris yang terkait dengan variabel yang sedang diteliti. Ketepatan penggunaan metode pengumpulan data akan tercapai apabila penelitian ilmiah tersebut mencapai tingkat objektivitas yang tinggi. (Azwar, 2018).

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui penggunaan dua skala, yaitu Skala Kontrol Diri dan Skala Kecanduan *Game Online*. Skala-skala ini dirancang sesuai dengan definisi operasional yang menjadi fokus penelitian untuk memastikan relevansi data yang diperoleh. Proses pengumpulan data menggunakan modifikasi skala Likert yang menyediakan empat pilihan jawaban yaitu : STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), SS (Sangat Sesuai).

3.4.1 Skala Kontrol Diri

Dalam penelitian ini, skala yang digunakan merupakan skala Kontrol Diri yang telah diadaptasi dari aspek-aspek Kontrol Diri yang didefinisikan oleh Tangney, dkk, (2018), sebagaimana yang telah dimodifikasi dalam penelitian oleh Putri dan Prasetyaningrum, (2018).

Tabel 3.1

Kriteria Respon Skala Kontrol Diri

Kriteria Respon	Skor	
	Aitem Favorabel	Aitem Unfavorabel
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3

Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4
------------------------------	---	---

Tabel 3.2

Blue Print Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
<i>Self-Dicipline</i> (kedisiplinan diri)	Dapat menahan diri dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasi	1, 7, 22, 36	3, 17, 20, 23	8
<i>Deliberate/Nonimpulsive</i> (aksi yang tidak impulsif)	Mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak	5, 25	2, 6, 11, 12, 14, 16, 28, 32, 33, 34	12
<i>Healthy Habits</i> (pola hidup sehat)	Lebih mengutamakan segala sesuatu yang berdampak positif	13, 15, 26, 27	8, 35	6
<i>Work Ethic</i> (etika dalam mengerjakan sesuatu)	Mampu memberikan perhatian pada pekerjaan yang sedang dilakukan	30	9, 19, 29, 31	5
<i>Reliability</i> (kehandalan)	Dapat mengatur perilaku untuk mewujudkan setiap rencana	24, 18	4, 10, 21	5
Jumlah Total Aitem				36

3.4.2 Skala Kecanduan *Game Online*

Dalam penelitian ini, skala yang digunakan merupakan skala kecanduan *Game Online* yang telah diadaptasi dari aspek-aspek kecanduan *Game Online* yang didefinisikan oleh Chen dan Chang (2008), sebagaimana yang telah dimodifikasi dalam penelitian oleh Hutasuhut (2020).

Penentuan skor dalam skala ini menggunakan 4 kriteria respon. Berikut gambaran kriteria respon jawaban dalam skala kecanduan *Game Online*:

Tabel 3.3

Kriteria Respon Skala Kecanduan *Game Online*

Kriteria Respon	Skor	
	Aitem Favorabel	Aitem Unfavorabel
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Tabel 3.4

Blue Print Skala Kecanduan *Game Online*

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
<i>Compulsion</i> (dorongan untuk melakukan secara terus menerus)	Dorongan untuk bermain <i>Game Online</i> terus	1, 2, 3, 4, 6, 8	5, 7, 9, 10	10
<i>Withdrawal</i> (penarikan diri)	Perasaan tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkaitan dengan <i>Game Online</i>	11, 12, 14, 18, 20	5, 31 10 13, 15, 16, 17, 19	10
<i>Tolerance</i> (toleransi)	Toleransi dalam jumlah waktu bermain <i>Game Online</i>	22, 23, 24, 25, 29	21, 26, 27, 28, 30	10
<i>Interpersonal and health-related problems</i> (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)	Permasalahan yang berkaitan dengan interaksi dengan orang lain dan juga masalah kesehatan	31, 33, 34, 36, 37, 38, 39	32, 35, 40	10
Jumlah Total Aitem				40

3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas**3.5.1 Validitas**

Yang dimaksud dengan validitas ialah tingkat akurasi serta ketetapan 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 menandakan variable yang diukur tidak sesuai dengan tujuan dilakukannya suatu pengukuran (Azwar, 2000).

3.5.2 Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada tinggi rendahnya kepercayaan data yang dihasilkan dari suatu pengukuran. Dan 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 pengukuran yang berulang (Azwar, 2000).

Hasil pengukuran dapat diyakini ketika telah dilakukan lebih dari sekali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama namun hasil yang diperoleh relative sama. Hal ini berarti meskipun telah dilakukan pengukuran namun hasil yang diperoleh tetap sama dan memiliki nilai reliabilitas diatas 0,70 (Azwar, 2000). Program yang digunakan untuk melakukan uji reliabilitas ialah *SPSS 25 for Windows*. Nilai reliabilitas pada skala Kontrol Diri sebelum *try out* sebesar 0,840 sedangkan reliabilitas setelah *try out* sebesar 0,856. Untuk

nilai reliabilitas pada skala Kecanduan *Game Online* sebelum *try out* sebesar 0,876 sedangkan nilai reliabilitas setelah *try out* sebesar 0,922.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisa data memiliki beberapa langkah, langkah pertama dapat dilakukan uji normalitas terlebih dahulu, kemudian langkah yang kedua yaitu uji linieritas dan yang terakhir ada uji hipotesis. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam prosedur teknik analisis data:

3.6.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan apakah data populasi mengikuti distribusi normal atau tidak (Siregar, 2013). *SPSS 25 for Windows* digunakan untuk melakukan uji normalitas.

3.6.2 Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk memastikan apakah hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) memiliki karakteristik linear (Siregar, 2013). Data dengan nilai signifikan $\geq 0,05$ dikatakan tidak signifikan. Data dengan nilai signifikan $\leq 0,005$ dikatakan linier. *SPSS 25 for Windows* digunakan untuk melakukan uji linieritas.

3.6.3 Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang memberikan jawaban sementara atau dapat disebut sebagai dugaan awal dan diperlukan pengujian terhadap pertanyaan penelitian yang telah didefinisikan sebelumnya dengan berdasarkan sesuai dengan teori yang digunakan, sehingga dapat memberikan penjelasan tentang hubungan antara variabel dalam penelitian (Azwar, 2000).

Analisis ini digunakan karena ada dua variabel dalam penelitian ini yang akan dilihat dan diuji korelasinya. Penelitian ini bermaksud untuk membuktikan adanya pengaruh antara Kontrol Diri dan Kecanduan Bermain *Game Online*, serta menentukan kekuatan dan arah hubungan tersebut. Untuk melakukan uji hipotesis peneliti memakai program *SPSS 25 for Windows*.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Persiapan Penelitian

4.1.1 Orientasi Kanchah Penelitian

Persiapan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu, mempersiapkan segala hal yang dibutuhkan guna pelaksanaan penelitian ini. Peneliti mencari tahu jumlah populasi dari beberapa ketua Komunitas *Gamer* Pekanbaru yang masih aktif, yaitu Komunitas Freefire Pekanbaru, Team Infinity E-sport (Komunitas Mobile Legends Pekanbaru), dan juga Komunitas PUBG Mobile Pekanbaru. Peneliti mendapatkan informasi jumlah populasi yang tercatat di *data base* masing-masing komunitas dengan total 461 orang.

Teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan pada penelitian ini ialah *Snowball sampling*. Metode *Snowball sampling* merupakan suatu teknik penentuan sampel yang jumlah awalnya kecil kemudian membesar seperti halnya bola salju yang pada saat menggelinding lama-kelamaan menjadi besar (Sugiyono, 2015). Sampel dari penelitian ini berjumlah sebanyak 243 orang. Informasi demografi subjek pada penelitian meliputi jenis kelamin, usia, dan durasi waktu bermain *Game Online*.

4.1.2 Persiapan Alat Ukur

Dalam melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan beberapa hal sebelum dilakukannya penelitian, adapun persiapan yang dipersiapkan oleh peneliti adalah skala atau alat ukur.

a. Skala Kontrol Diri

Peneliti menggunakan skala Kontrol Diri yang telah dimodifikasi oleh Masyita (2016) dalam penelitian ini. Adapun aitem-aitem dalam skala ini dirancang berdasarkan berbagai aspek Kontrol Diri yang didefinisikan oleh Tangney, dkk, (2018), antara lain: (1) Self-Dicipline (Kedisiplinan Diri), (2) Deliberate/Nonimpulsive (aksi yang tidak impulsive), (3) Healthy Habits (pola hidup sehat), (4) Work Ethic (Etika Kerja), (5) Reliability (kehandalan). Dari lima aspek tersebut, diuraikan menjadi 36 aitem pernyataan yang terbagi menjadi aitem *favorable* dan *unfavorable*. Tahap selanjutnya dilakukan sebagai berikut:

1) *Try Out* (Uji Coba)

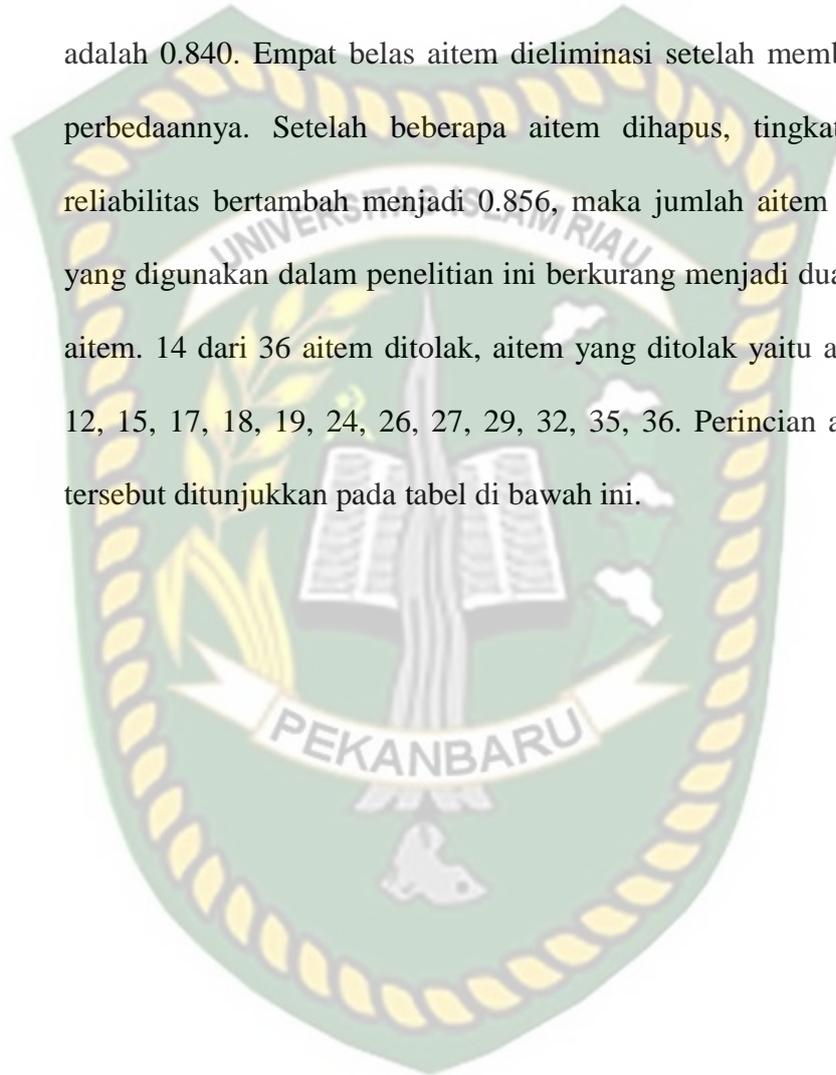
Uji coba yang dilakukan oleh peneliti dilaksanakan pada hari Selasa, 18 Juli 2023 sampai dengan hari Senin, 24 Juli 2023. Adapun subjek dalam penelitian ini yaitu anggota Komunitas *Gamer Pekanbaru* yang berjumlah 100 orang. *Try out* (uji coba) dilakukan secara daring dengan mengirimkan kuesionernya di grup *whatsapp* menggunakan *google form* dengan link <https://forms.gle/ZunS76No1j3L3zyD8>

2) Analisis Daya Beda Aitem dan Reliabilitas

Untuk mengetahui kemampuan aitem dalam mendiskriminasi antara Kontrol Diri tinggi dan rendah, dilakukan analisis daya beda aitem. Nilai daya beda $\geq 0,30$ menunjukkan bahwa sebuah aitem memenuhi kriteria validitas psikometrik (Azwar, 2000). Rumus *alpha*

Cronbach dan aplikasi *SPSS 25 for Windows* dipakai untuk menghitung daya beda aitem dalam penelitian ini.

Reliabilitas skala Kontrol Diri sebelum analisis diskriminasi aitem adalah 0.840. Empat belas aitem dieliminasi setelah membandingkan perbedaannya. Setelah beberapa aitem dihapus, tingkat koefisien reliabilitas bertambah menjadi 0.856, maka jumlah aitem pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini berkurang menjadi dua puluh dua aitem. 14 dari 36 aitem ditolak, aitem yang ditolak yaitu aitem 9, 11, 12, 15, 17, 18, 19, 24, 26, 27, 29, 32, 35, 36. Perincian aitem-aitem tersebut ditunjukkan pada tabel di bawah ini.



Tabel 4.5

Blue Print Skala Kontrol Diri Setelah Try Out

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
<i>Self-Dicipline</i> (kedisiplinan diri)	Dapat menahan diri dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasi	1, 7, 22, <u>36</u>	3, <u>17</u> , 20, 23	8
<i>Deliberate/Nonimpulsive</i> (aksi yang tidak impulsif)	Mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak	5, 25	2, 6, <u>11</u> , <u>12</u> , 14, 16, 28, <u>32</u> , 33, 34	12
<i>Healthy Habits</i> (pola hidup sehat)	Lebih mengutamakan segala sesuatu yang berdampak positif	13, <u>15</u> , <u>26</u> , <u>27</u>	8, <u>35</u>	6
<i>Work Ethic</i> (etika dalam mengerjakan sesuatu)	Mampu memberikan perhatian pada pekerjaan yang sedang dilakukan	30	<u>9</u> , <u>19</u> , <u>29</u> , 31	5
<i>Reliability</i> (kehandalan)	Dapat mengatur perilaku untuk mewujudkan setiap rencana	<u>24</u> , <u>18</u>	4, 10, 21	5
Jumlah Total Aitem				36

Catatan: Aitem yang tebal dan digaris bawah adalah aitem yang gugur.

b. Skala Kecanduan *Game Online*

Dalam penelitian ini, skala Kontrol Diri yang digunakan oleh peneliti merupakan skala kecanduan *Game Online* yang dikembangkan oleh Hutasuhut (2020). Aitem-aitem ini dibuat berdasarkan aspek dari Kecanduan *Game Online* yang dikemukakan oleh Chen dan Chang (2008), antara lain: (1) Compulsion (dorongan untuk melakukan secara terus menerus), (2) Withdrawal (penarikan diri), (3) Tolerance (toleransi), (4) Interpersonal and health-related problems (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)

Dalam 4 aspek tersebut dijabarkan kedalam 40 aitem yang terpecah menjadi aitem favorable dan unfavorable. Tahap selanjutnya dilakukan sebagai berikut.

1) *Try Out* (Uji Coba)

Uji coba yang dilakukan oleh peneliti dilaksanakan pada hari Selasa, 18 Juli 2023 sampai dengan hari Senin, 24 Juli 2023. Adapun subjek dalam penelitian ini yaitu anggota Komunitas *Gamer* Pekanbaru yang berjumlah 100 orang. *Try out* (uji coba) dilakukan secara daring dengan mengirimkan kuesionernya di grup whatsapp menggunakan google form dengan link <https://forms.gle/ZunS76No1j3L3zyD8>

2) Analisis Daya Beda Aitem dan Reliabilitas

Untuk mengetahui kemampuan aitem dalam mendiskriminasi antara kecanduan game online tinggi dan rendah, dilakukan analisis

daya beda aitem. Nilai daya beda $\geq 0,30$ menunjukkan bahwa sebuah aitem memenuhi kriteria validitas psikometrik (Azwar, 2000). Rumus *alpha Cronbach* dan aplikasi *SPSS 25 for Windows* dipakai untuk menghitung daya beda aitem dalam penelitian ini.

Pada skala kecanduan *Game Online*, sebelum dilakukan analisis diskriminasi aitem, hasil reliabilitasnya sebesar 0.876. Sebelas aitem dieliminasi setelah membandingkan perbedaannya. Setelah beberapa aitem dihapus, tingkat koefisien reliabilitas bertambah menjadi 0.922, maka jumlah aitem pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini berkurang menjadi dua puluh sembilan aitem. 11 dari 40 aitem ditolak, aitem yang ditolak yaitu aitem 2, 5, 7, 9, 26, 28, 32, 32, 35, 37, 40. Perincian aitem-aitem tersebut ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.6

Blue Print Skala Kecanduan *Game Online* Setelah Try Out

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
<i>Compulsion</i> (dorongan untuk melakukan secara terus menerus)	Dorongan untuk bermain <i>Game Online</i> terus	1, <u>2</u> , 3, 4, 6, 8	<u>5</u> , <u>7</u> , <u>9</u> , 10	10
<i>Withdrawal</i> (penarikan diri)	Perasaan tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkaitan dengan <i>Game Online</i>	11, 12, 14, 18, 20	13, 15, 16, 17, 19	10
<i>Tolerance</i> (toleransi)	Toleransi dalam jumlah waktu bermain <i>Game Online</i>	22, 23, 24, 25, 29	21, <u>26</u> , 27, <u>28</u> , 30	10
<i>Interpersonal and health-related problems</i> (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)	Permasalahan yang berkaitan dengan interaksi dengan orang lain dan juga masalah kesehatan	<u>31</u> , 33, 34, 36, <u>37</u> , 38, 39	<u>32</u> , <u>35</u> , <u>40</u>	10
Jumlah Total Aitem				40

Catatan: Aitem yang tebal dan digaris bawah adalah aitem yang gugur.

4.2 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berlangsung mulai dari hari Selasa, 1 Agustus 2023, hingga Rabu, 16 Agustus 2023, dan melibatkan 243 responden yang merupakan anggota yang terdaftar dalam *data base* Komunitas *Gamer*

Pekanbaru yang masih aktif, yaitu Komunitas Freefire Pekanbaru, Team Infinity E-sport (Komunitas Mobile Legends Pekanbaru), dan juga Komunitas PUBG Mobile Pekanbaru. Yang memiliki rentang umur dari 13 hingga 28 tahun. Penyebaran skala dalam penelitian ini dilakukan secara *online* dengan menggunakan *link google form* <https://forms.gle/1ZMvrDQbkQn6JrLXA> dengan cara mengirimkan link google form ke grup komunitas. Peneliti juga menghubungi setiap kontak yang terdaftar dalam *data base* tiap Komunitas *Gamer* Pekanbaru serta menjelaskan cara pengisian skala penelitian yang diberikan.

4.3 Hasil Penelitian

4.3.1 Jenis Kelamin

Berdasarkan uji deskriptif yang dilakukan pada 243 sampel, diperoleh data demografi jenis kelamin pada sampel. Tabel 4.7 dibawah menunjukkan informasi mengenai demografi jenis kelamin.

Tabel 4.7

Data Demografi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	176	72%
Perempuan	67	28%
Total	243	100%

Dapat dilihat dari Tabel 4.3 bahwa sebanyak 176 responden (72%) adalah laki-laki, sedangkan 67 responden (28%) lainnya adalah perempuan.

Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa jumlah sampel laki-laki yang terlibat dalam penelitian ini lebih banyak daripada sampel perempuan.

4.3.2 Usia

Setelah dilakukan uji deskriptif pada 243 sampel, diperoleh demografi usia sampel yang tertera pada Tabel 4.4.

Tabel 4.8
Data Demografi Usia

Usia	Jumlah	Presentase
15	7	3%
16	6	2%
17	14	6%
18	7	3%
19	20	8%
20	14	6%
21	41	17%
22	43	18%
23	43	18%
24	15	6%
25	16	7%
26	9	4%
27	3	1%
28	5	2%
Total	254	100%

Dari tabel 4.4 dapat dideskripsikan bahwa 3% sampel berusia 15 tahun (7 responden), 2% sampel berusia 16 tahun (6 responden), 6% sampel berusia 17 tahun (14 responden), 3% sampel berusia 18 tahun (7 responden), 8%

sampel berusia 19 tahun (20 responden), 6% sampel berusia 20 tahun (14 responden), 17% sampel berusia 21 tahun (41 responden), 18% sampel berusia 22 tahun (43 responden), 18% sampel berusia 23 tahun (43 responden), 6% sampel berusia 24 tahun (15 responden), 7% sampel berusia 25 tahun (16 responden), 4% sampel berusia 26 tahun (9 responden), 1% sampel berusia 27 tahun (3 responden), dan 2% sampel berusia 28 tahun (5 responden). Artinya dalam penelitian ini, Sebagian besar sampel berusia 22 dan 23 tahun.

4.3.3 Durasi waktu bermain *Game Online*

Tabel 4.9 berikut ini deskripsi sampel berdasarkan durasi waktu bermain *Game Online* dari 243 sampel, yang dinilai dengan menggunakan uji deskriptif, sebagai berikut:

Tabel 4.9

Data Demografi Durasi Waktu Bermain *Game Online*

Semester	Jumlah	Presentase
<2 Jam/hari	31	13%
4 Jam/hari	84	35%
>4 Jam/hari	128	53%
Total	243	100%

Dari tabel 4.5 dapat dideskripsikan bahwa 13% sampel (31 responden) bermain *Game Online* dengan durasi kurang dari 2 jam per-hari, 35% sampel (84 responden) bermain *Game Online* dengan durasi 4 jam per-hari, 53% sampel (128 responden) bermain *Game Online* dengan durasi lebih dari 4 jam per-hari. Artinya dalam penelitian ini, sampel terbanyak bermain *Game*

Online dengan durasi waktu lebih dari 4 jam per-hari dan sampel paling sedikit bermain *Game Online* dengan durasi waktu kurang dari 2 jam per-hari.

4.3.4 Deskriptif Data Penelitian

Data hipotetik dan data empirik yang dinilai dari skor terendah (X_{min}) dan skor tertinggi (X_{max}) digunakan untuk mendeskripsikan data penelitian mengenai pengaruh antara Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online* pada Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru. Aplikasi SPSS for Windows versi 25 digunakan untuk menentukan mean dan standar deviasi yang digunakan dalam penyajian data. Tabel 4.10 dibawah menunjukkan informasi mengenai deskripsi data penelitian.

Tabel 4.10
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Kontrol Diri	22	88	55	11	33	87	54.63	10.973
Kecanduan <i>Game Online</i>	29	116	72.5	14.5	32	109	65.24	14.427

Berdasarkan tabel diatas, analisis deskriptif dapat diketahui bahwa nilai mean variabel Kontrol Diri pada data hipotetik sebesar 22 dengan standar deviasi sebesar 11, sedangkan pada data empirik, nilai mean variabel Kontrol Diri diperoleh sebesar 54.63 dengan standar deviasi 10.973. Untuk variable Kecanduan *Game Online*, nilai mean pada data hipotetik adalah 72.5 dengan standar deviasi 14.5 sedangkan pada data empirik, diperoleh nilai mean

sebesar 65.24 dengan standar deviasi 14.427. Analisis deskriptif ini dilakukan memakai program SPSS for windows versi 25.

Dibawah ini adalah hasil kategorisasi skala pada tabel 4.11. Kategorisasi skala bertujuan untuk membagi individu ke dalam beberapa kelompok secara bertahap sesuai dengan apa yang telah diukur (Azwar, 2018).

Tabel 4.11

Rumus Kategorisasi

Kriteria	Rumus
sangat tinggi	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$
Tinggi	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$
Sedang	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$
Rendah	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$
sangat rendah	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$

Variabel Kontrol Diri dan Kecanduan *Game Online* dalam penelitian ini dikategorikan ke dalam 5 kategori berdasarkan tabel di atas, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Tabel 4.12 di bawah ini menunjukkan skor dalam kategori skor Kontrol Diri.

Tabel 4.12

Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Skala Kontrol Diri

Kriteria	Rentan Nilai	F	%
Sangat Tinggi	$X > 72$	17	7%
Tinggi	$61 \leq X < 72$	47	19%
Sedang	$50 \leq X < 61$	91	37%
Rendah	$39 \leq X < 50$	76	31%
Sangat Rendah	$X \leq 39$	12	5%
Jumlah		243	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel Kontrol Diri pada tabel 4.9 menunjukkan bahwa dari 243 sampel, terdapat 17 orang atau 7% yang memiliki kategori Kontrol Diri sangat tinggi, terdapat 19% atau 47 orang memiliki kategori tinggi serta 37% atau 91 orang dengan kategori sedang, terdapat 31% atau 76 orang dengan kategori rendah, dan untuk kategori sangat rendah terdapat 12 orang atau 5%. Sementara itu untuk kategorisasi skor Kecanduan *Game Online* dapat dilihat pada tabel 4.13:

Tabel 4.13

Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Skala Kecanduan *Game**Online*

Kriteria	Rentang Nilai	F	%
Sangat Tinggi	$X \leq 87$	16	7%
Tinggi	$72 \leq X < 87$	42	17%
Sedang	$58 \leq X < 72$	110	45%
Rendah	$44 \leq X < 58$	59	24%
Sangat Rendah	$X \leq 44$	16	7%
Jumlah		243	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variable Kecanduan *Game Online* pada tabel 4.10 menunjukkan bahwa dari 243 sampel, terdapat 16 orang atau 7% yang memiliki kategori Kecanduan *Game Online* sangat tinggi, terdapat 17% atau 42 orang memiliki kategori tinggi, 45% atau 110 orang dengan kategori sedang, terdapat 24% atau 59 orang dengan ketegori rendah, dan 7% atau 16 orang dengan kategori sangat rendah.

Dari paparan hasil diatas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas dari 243 Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru yang menjadi subjek memiliki Kontrol Diri kategorisasi skor sedang, begitu pula pada variabel Kecanduan *Game Online*.

4.4 Hasil Analisi Data

4.4.1 Uji Normalitas

Pendekatan Kolmogor-Smirnov dipergunakan untuk menguji normalitas variabel Kontrol Diri dan Kecanduan *Game Online*. Kriteria penilaian distribusi adalah dengan melihat nilai signifikansi (p-value), di mana distribusi dianggap normal jika $p > 0,05$ dan dianggap tidak normal jika $p < 0,05$. Tujuan dari uji normalitas ini adalah untuk menentukan apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak. *SPSS 25 for Windows* digunakan untuk mencari nilai uji normalitas ini. Tabel 4.14 menyajikan hasil uji normalitas.

Tabel 4.14

Hasil Uji Normalitas Skala Kontrol Diri & Kecanduan *Game Online*

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Kontrol Diri dan Kecanduan <i>Game Online</i>	0,095 ($p > 0,05$)	Normal

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi variabel Kontrol Diri dan Kecanduan *Game Online* adalah 0,095 yang didapat dari hasil uji normalitas, yang berarti nilainya $< 0,05$, yang mengindikasikan distribusi yang terdistribusi secara normal.

4.4.2 Uji Linearitas

Variabel Kontrol Diri dan Kecanduan Game Online pada Generasi Z di Komunitas Gamer Pekanbaru merupakan variabel yang dianalisis menggunakan uji linearitas untuk mengetahui sifat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Uji ini dimaksudkan untuk menentukan apakah ada hubungan linear antara kedua variabel tersebut atau tidak.

Dalam penelitian ini, teknik analisis statistik yang diterapkan adalah *Test for linearity* (Uji Linearitas). Uji ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan yang bersifat linier antara dua variabel dalam tabel ANOVA. Untuk menyimpulkan adanya hubungan linier, dilihat dari nilai signifikansi $< 0,05$ serta nilai signifikansi *F linearity* $< 0,05$. *SPSS versi Windows versi 25* digunakan untuk melakukan pengujian ini. Berdasarkan hasil uji linearitas, hasilnya ditampilkan pada tabel 4.15 di bawah:

Tabel 4.15

**Hasil Uji Linearitas Skala Kontrol Diri & Kecanduan
Game Online**

Variabel	Koefisien signifikansi ($p < 0.05$)	koefisien F	Interpretasi
Kontrol Diri & Kecanduan <i>Game Online</i>	P=0.000 ($p < 0.05$)	30.249	Linear

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil dari analisis uji linearitas menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel Kontrol Diri dan Kecanduan *Game Online*.

4.5 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menilai apakah terdapat pengaruh dari Kontrol Diri dan Kecanduan Game Online. Diterima atau tidaknya hipotesis yang telah ditetapkan akan ditentukan dari hasil pengujian hipotesis. Metode yang digunakan adalah uji regresi linier sederhana dengan memanfaatkan program *SPSS 25 for windows*.

4.5.1 Uji Regresi Linier Sederhana

Uji regresi linier sederhana didasari oleh hubungan fungsional atau kausalitas suatu variable independent dengan 1 variabel terikat (Sugiyono, 2015) tujuannya ialah guna mengukur sebesar apa keterpengaruhan 1 variabel bebas pada variable terikat. Hal tersebut bisa dilihat pada tabel 4.16 dibawah ini:

Tabel 4.16

Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the estimate
1	0.299	0.089	0.085	13.797

Hasil dari tabel diatas menunjukkan bahwa skor $R = 0,299$ dengan kategori lemah. Dan hasil uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada *R square* sebesar 0.089 yang jika dipresentasikan akan menjadi 9%. Hal ini

menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh sebesar 9% terhadap kecanduan *Game Online* pada Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru.

Tabel 4.17

Tabel Persamaan Regresi

Model		Unstandar Coefficients		Standardized	T	Sig
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	86.694	4.503		19.252	0.000
	Kontrol Diri	-0,393	0.081	-0,299	-4.858	0.000

Dari tabel diatas, diketahui nilai t tabel di taraf signifikansi 5 % (1-tailed) melalui Persamaan ini:

$$\begin{aligned}
 t \text{ tabel} &= n-k-1:a \\
 &= 243-1-1:0.05 \\
 &= 241:0.05 \\
 &= 1.651 \text{ (cermati t tabel dengan df=241 dan level of signigance 0.05)}
 \end{aligned}$$

Ket :

n = jumlah sampel

1 = konstan

k = jumlah variabel bebas

a = alpha

Sehingga diketahui nilai $t_{hitung} = -4.858 < t_{tabel} 1.651$ dan $sig. = 0.000 < 0.05$. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa Kontrol Diri berpengaruh negatif terhadap kecanduan *Game Online*. Artinya, semakin tinggi tingkat Kontrol Diri yang dimiliki oleh Generasi Z di Komunitas *Gamer*

Pekanbaru, maka semakin rendah tingkat kecanduan *Game Online* mereka. Sebaliknya, semakin rendah tingkat Kontrol Diri, maka semakin tinggi tingkat kecanduan *Game Online* pada Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru.

4.6 Pembahasan

Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan metode penelitian yang berbasis kuantitatif yang dipergunakan untuk meneliti sekelompok orang atau sampel khusus dengan mengumpulkan data menggunakan alat atau instrumen penelitian, kemudian menganalisis data secara kuantitatif atau statistik. Dengan tujuan utama dari studi ini ialah untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Dengan menggunakan dua alat ukur, yaitu skala Kontrol Diri sebagai variabel independent (bebas) dan skala kecanduan *Game Online* sebagai variabel dependen (terikat).

Pada penelitian ini, jumlah sampel yang diteliti ialah 243 sampel dari minimal sampel yaitu 183 sampel yang didapat dari rumus slovin dengan taraf kesalahan yang telah ditetapkan sebesar 5%. Penelitian ini dilakukan dari beberapa Komunitas *Gamer* Pekanbaru yang terdiri dari 3 komunitas, mulai dari Komunitas Freefire Pekanbaru, Team Infinity E-sport (Komunitas Mobile Legends Pekanbaru), dan Komunitas PUBG Mobile Pekanbaru. Dengan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 72%, yang mayoritas berusia 22 hingga 23 tahun dengan persentase 18%, serta mayoritas durasi bermain para responden ialah >4 Jam/hari dengan persentase 53%. Dan dapat disimpulkan bahwa mayoritas dari 243 Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru yang dijadikan sampel dalam penelitian ini memiliki Kontrol Diri

dengan kategorisasi skor sedang, begitu pula pada variabel Kecanduan *Game Online*.

Tujuan penelitian ini ialah untuk menentukan apakah ada pengaruh yang secara signifikan terjadi antara Kontrol Diri dan Kecanduan *Game Online* di antara Generasi Z dalam Komunitas *Gamer* Pekanbaru. Dalam hipotesis ini, diasumsikan bahwa terdapat pengaruh antara Kontrol Diri dan Kecanduan *Game Online* pada Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru, dimana semakin tinggi tingkat Kontrol Diri, maka semakin rendah tingkat kecanduan *Game Online*, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat Kontrol Diri, maka semakin tinggi pula tingkat Kecanduan *Game Online*. Dan hipotesis ini diterima dikarenakan hasil dari penelitian ini ialah terdapat pengaruh Kontrol Diri terhadap kecanduan *Game Online* pada Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru, hal ini dapat dilihat dari hasil analisis koefisien determinasi yang menunjukkan adanya pengaruh Kontrol Diri dengan persentase sebesar 9% terhadap kecanduan *Game Online* pada Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru.. Sisanya adalah pengaruh dari faktor yang lain. Dengan hubungan negatif, yang berarti, semakin tinggi tingkat Kontrol Diri para Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru maka tingkat kecanduan *Game Online* akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat Kontrol Diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan *Game Online* pada Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru.

Hal ini turut didukung dengan hasil riset terdahulu yang ditemukan oleh Masyita (2016) yang menunjukkan adanya pengaruh negatif antara Kontrol Diri

terhadap kecanduan *Game Online*. Dengan persentase sebesar 19.4% oleh Kontrol Diri terhadap kecanduan *Game Online* pada pemain Dota 2 Malang.

Sejalan dengan hasil riset terdahulu yang ditemukan oleh Lukman (2021), yang menunjukkan adanya pengaruh negatif antara Kontrol Diri terhadap kecanduan *Game Online*. Dengan persentase sebesar 28% oleh Kontrol Diri terhadap kecanduan *Game Online* pada pemain Pemain PUBG di Universitas Negeri Makassar.

Kontrol Diri memiliki dampak serta peran penting terhadap Kecanduan *Game Online*. Karena, apabila seseorang memiliki kontrol terhadap dirinya sendiri, maka dia dapat mengendalikan beberapa hal didalam dirinya yang salah satunya ialah dorongan keinginan untuk bermain *game online*, yang dimana dia akan beranggapan bahwa jika ia menghabiskan terlalu banyak waktu bermain *Game Online*, maka akan memberikan dampak yang tidak diinginkan (negatif) untuk perkembangannya seperti di ranah akademik maupun pekerjaan. Dengan adanya Kontrol Diri, seseorang akan memfokuskan dirinya untuk melakukan setiap tugas serta pekerjaan yang dirasa lebih penting, yang dalam artian dapat mengontrol dirinya dari berbagai hal yang dapat menghilangkan fokusnya, dengan melakukan berbagai pertimbangan terlebih dahulu (Tangney, dkk, 2018). Seseorang dengan tingkat Kontrol Diri yang tinggi dapat mengalihkan keinginannya untuk bermain *game online* dengan hal lain yang lebih positif atau dia menjadikan aktifitas *game online* tersebut sebagai sesuatu hal yang lebih positif, seperti sebagai self-reward, atau dengan cara menambah penghasilan dengan cara berjualan keperluan game baik itu dari segi barang maupun jasa.

Hal ini turut didukung oleh pernyataan dari Hidayati (dalam Ardani, 2021) yang dimana *Game Online* mempunyai pengaruh positif bagi manusia, seperti: mereka dapat merangsang kreativitas dan imajinasi, meningkatkan konsentrasi serta ketekunan, serta memudahkan pembelajaran bahasa. *Game Online* juga bisa menjadi cara santai untuk bersantai sejenak dan menawarkan berbagai manfaat lainnya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Budhi dan Indrawati (2016), saat ini bermain *Game Online* tidak hanya dimanfaatkan atau dianggap untuk kesenangan semata, tetapi juga menjadi sumber penghasilan bagi beberapa individu. Sebagai contoh, dalam kalangan mahasiswa, bermain *Game Online* justru dimanfaatkan sebagai sarana untuk menambah pendapatan melalui bisnis dengan cara menjual barang-barang langka dalam *game*, karakter, serta *cash in game* (mata uang dalam *Game Online*).

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwasanya Kontrol Diri sangat dibutuhkan bagi para Generasi Z terkhusus yang ada di Komunitas *Gamer Pekanbaru* agar individu tersebut dapat mengontrol kegiatan bermain *Game Online* serta membatasi waktu untuk bermain selain agar tidak terkena dampak negatif dari bermain *game online*, tetapi juga agar hal lain yang lebih penting untuk dilakukan tidak terabaikan dan tetap terlaksana sebagaimana mestinya. Karna disisi lain, bermain *game online* turut memiliki berbagai dampak positif yang bukan hanya dijadikan sebagai *self-reward*, tetapi juga bisa dijadikan sebagai sarana untuk menambah penghasilan dengan cara berjualan keperluan *game* baik itu dari segi barang maupun jasa.

Penelitian ini memiliki kelemahan karena populasi yang didapat berasal dari database keanggotaan 3 komunitas *gamer* yang aktif di Pekanbaru, yaitu Komunitas Freefire, Mobile Legends dan PUBG yang sudah pasti masih banyak lagi *gamer* yang memainkan *Game Online* lainnya, namun tidak ada nya wadah komunitas yang menampung mereka. Disisi lain, tidak semua *gamer* di Pekanbaru yang memainkan 3 jenis *Game Online* diatas terdaftar atau bergabung kedalam komunitas-komunitas tersebut, dikarenakan beberapa *gamer* justru hanya mencari sisi kompetitif atau bahkan sekedar mengisi waktu luang dengan tidak berkomunitas, kelemahan lainnya ialah peneliti tidak dapat mengawasi responden saat mengisi skala. Kondisi ini dapat mempengaruhi hasil penelitian, karena responden mungkin saja mengisi skala secara asal-asalan atau tidak serius, sehingga ada potensi terjadinya ketidakcocokan saat memilih salah satu dari jawaban yang telah disiapkan.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan paparan hasil penelitian diatas, dapat diambil kesimpulan bahwasannya hipotesis pada penelitian ini diterima karna adanya pengaruh Kontrol Diri terhadap kecanduan *Game Online* pada Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru, hal ini dapat dilihat dari nilai *R Square* sebesar 0.089 dengan signifikasi ($p < 0.000$). Hasil dari penelitian diatas mengindikasikan bahwa Kontrol Diri memiliki pengaruh negatif sebesar 9% terhadap kecanduan *Game Online* pada Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru. Yang dimana, dengan meningkatnya tingkat Kontrol Diri, tingkat kecanduan *Game Online* pada Generasi Z di Komunitas *Gamer* Pekanbaru akan mengalami penurunan. Sebaliknya, jika tingkat Kontrol Diri semakin rendah, maka tingkat kecanduan *Game Online* akan mengalami peningkatan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Pembaca

Adapun saran dari peneliti kepada para pembaca adalah agar dapat meningkatkan Kontrol Dirinya agar dapat menghindari efek negatif dari bermain *Game Online*, termasuk risiko mengalami kecanduan *Game Online*. Karena *Game Online* turut memiliki dampak positif yang begitu banyak baik dari segi kognitif (pikiran), material (sarana mencari uang), menambah pengalaman, serta memperluas relasi melalui hubungan pertemanan antar sesama *gamer* baik secara virtual maupun nyata.

5.2.2 Bagi Penggiat/Pengurus Komunitas *Gamer*

Saran dari peneliti teruntuk para penggiat/pengurus komunitas *gamer* agar dapat terus meng-*update data base* komunitasnya agar anggota nya lebih terdata. Dan diharapkan agar dapat mengedukasi para anggota komunitasnya untuk tidak berlebihan terkhusus durasi dalam bermain *Game Online*, guna menghindarkan para anggota dari berbagai dampak negatif bermain *Game Online* serta demi terciptanya komunitas yang tak hanya besar, namun juga memiliki anggota yang berkualitas.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan atau memperluas penelitian ini, disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan skala atau metode yang berbeda. Diharapkan juga kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengambil data secara langsung dengan menyebarkan kuesioner berupa hasil print out agar dapat meminimalisir responden yang mengisi dengan tidak serius dan tentunya dengan cakupan populasi yang lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Angela. (2013). Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sdn 015 Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 1(2), 532–544.
- Anjungsoro, F. (2014). Ada 25 Juta Orang Indonesia Doyan Main Game Online. *Tribun Techno*. <https://www.tribunnews.com/iptek/2014/01/31/ada-25-juta-orang-indonesia-doyan-main-game-online>
- Ardani, A. N. (2021). *STUDI LITERATUR EFEK KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA* [Universitas Muhammadiyah Malang]. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/75220>
- Ardianasari, L. (2013). *Pengaruh kecanduan game online terhadap penyesuaian sosial pada remaja di Malang* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/1822>
- Azwar, S. (2000). *Reliabilitas dan validitas* (2nd ed.). Pustaka Pelajar. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=597509>
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1125837>
- Başol, G., & Kaya, A. B. (2018). Motives and consequences of online game addiction: A scale development study. *Noropsikiyatri Arsivi*, 55(3), 225–232. <https://doi.org/10.5152/npa.2017.17017>
- Bencsik, A., & Machova, R. (2016). Knowledge sharing problems from the viewpoint of intergeneration management. *Proceedings of the 4th International Conference on Management, Leadership and Governance, ICMLG 2016, 1998*, 42–50.
- Budhi, F. H., & Indrawati, E. S. (2016). Bermain Game Online pada Mahasiswa Pemain Game Online di Game Center X Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 478–481.
- Bungin, B. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Kencana Prenada Media Group.
- Chaplin, C. P. (1993). *Kamus lengkap psikologi* (2nd ed.). Rajawali. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=104708>
- Chen, C.-Y., & Chang, S.-L. (2008). An Exploration of the Tendency to Online Game Addiction Due to User's Liking of Design Features. *Asian Journal of Health and Information Sciences*, 3(4), 38–51.
- Desmawanto, R. (2023). Pengprov ESI Sambut Kedatangan 2 Atlet Esports Riau Peraih 2 Medali Emas di SEA Games Kamboja: Mereka Mengharumkan Nama Riau! *SabangMeraukeNews*. <https://www.sabangmeraukenews.com/berita/10569/pengprov-esi-sambut->

kedatangan-2-atlet-esports-riau-peraih-2-medali-emas-di-sea-games-kamboja-mereka.html

- Dinata, O. (2017). Hubungan Kecanduan Game Online Clash of Clans Terhadap Perilaku Sosial. *Hubungan Kecanduan Game Online Clash of Clans Terhadap Perilaku Sosial*, 4(9), 15.
- Farasonalia, R. (2019). 3 Anak di Semarang Alami Gangguan Jiwa akibat Kecanduan Game Online. *Kompas*.
<https://regional.kompas.com/read/2019/10/19/13403171/3-anak-di-semarang-alami-gangguan-jiwa-akibat-kecanduan-game-online>
- Ghufron, M. N. (2017). *Teori-Teori Psikologi* (R. Kusumaningratri (ed.); 2nd ed.). Ar-Ruzz Media. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1137840>
- Hutasuhut, C. N. (2020). *PADA REMAJA OLEH : CHAIRIATUN NISAH HUTASUHUT Pekanbaru , 26 November 2020 Pembimbing.*
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *PLoS ONE*, 8(4), 4–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061098>
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212–218. <https://doi.org/10.1016/J.EURPSY.2007.10.010>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3–22. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.1.1>
- 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>
- Lukman*, Lukman, F. F. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Pemain PUBG. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Socialstudies*, 1(1), 31–48. https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/MT_Globalization_Report_2018.pdf http://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India_globalisation%2C_society_and_inequalities%28Isero%29.pdf <https://www.quora.com/What-is-the>
- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 103–118. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.575>
- Masyita, A. R. (2016). *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan Game Online pada Pemain Dota 2 Malang* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik

- Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/3708/1/12410025.pdf>
- Mawardi, I. (2019). Menengok Wawan “Game”, Pria Diduga Gangguan Jiwa Akibat Kecanduan Game. *Detikcom*. <https://news.detik.com/berita/d-4629799/menengok-wawan-game-pria-diduga-gangguan-jiwa-akibat-kecanduan-game>
- Nabila, M. (2019). Indonesia Capai 171,17 Juta Sepanjang 2018. *DailySocial*. <https://dailysocial.id/post/pengguna-internet-indonesia-2018>
- Nayamenggala, P. S. (2019, September 14). Akibat Kecanduan Main PUBG, Remaja Ini Terkena Stroke di Usia Muda. *MerahPutih*. <https://merahputih.com/post/read/akibat-kecanduan-main-pubg-remaja-ini-terkena-stroke-di-usia-muda>
- Nurazmi, A. (2018). HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP REGULASI EMOSI PADA REMAJA. *Jurnal Online Mahasiswa*, 5(2), 555–562. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21294>
- Pratiwi, P. C., Andayani, T. R., Karyanta, N. A., Studi, P., Fakultas, P., & Maret, U. S. (2010). Perilaku Adiksi Game-online Ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Keterampilan Sosial pada Remaja di Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 1(2), 1–15.
- Pratomo, Y. (2018). Game PUBG Telah Dimainkan Oleh Lebih 400 Juta Orang. *Kompas*. <https://tekno.kompas.com/read/2018/06/21/13001047/game-pubg-telah-dimainkan-oleh-lebih-400-juta-orang>
- Puspita, S. T. A., & Mulyana, O. P. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Putra, Y. S. (2016). Theoretical Review : Teori Perbedaan Generasi. *Among Makarti*, 9(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.52353/ama.v9i2.142>
- Putri, N. F. R., & Prasetyaningrum, S. (2018). The Relationship Between Self Control With Intensity of Playing Online Games on The School Children. *Psikodimensia*, 17(2), 120. <https://doi.org/10.24167/psidim.v17i2.1636>
- Rahmawati. (2007). Perbedaan Tingkat Kecanduan Game Online pada Remaja ditinjau dari Gaya Pengasuhan. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 8(1), 88–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/rapun.v8i1.7955>
- Rudianto, N. P., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (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>
- Santoso, Y. R. D. (2017). *Hubungan Kecanduan Game Online Dota 2 terhadap*

- Penyesuaian Sosial pada Remaja*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Siregar, S. (2013). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. Bumi Aksara. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=855000>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suplig, M. A. (2017). Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar. *Jurnal Jaffray*, 15(2), 177. <https://doi.org/10.25278/jj71.v15i2.261>
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1537>
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Self-Regulation and Self-Control: Selected Works of Roy F. Baumeister*, April 2004, 173–212. <https://doi.org/10.4324/9781315175775>
- Wardany, R. A., Suhartono, S., & Mas'ula, S. (2021). Analisis Dampak Game Online terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV B di SD Negeri Sawojajar 01 Kota Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(12), 1020–1035. <https://doi.org/10.17977/um065v1i122021p1020-1035>
- Wardhani, Y. D. K., & Salma, S. (2022). ... Dalam Pengasuhan Dan Kecenderungan Kecanduan Game Online Pada Remaja Laki-Laki Pemain Game Online Di Game Center X Dan Y *Jurnal EMPATI*, 11, 96–100. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/34467%0Ahttps://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/download/34467/27192>
- Weinstein, A. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
- Winn, B. M. (2004). Design of Communication, Competition, and Collaboration in Online Games. *Computer Game Technology Conference*.
- Young, K. (2000). Cyber disorders: the mental health concern for the new millennium. *Journal Cyber Psychology & Behavior*, 2(5). <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475>
- Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>