

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KECANDUAN GIM  
DARING PADA *SMARTPHONE* DI KALANGAN MAHASISWA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA YOGYAKARTA**



Oleh:

Elsa Yusro Marzuqoh  
14320174



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA**

**2018**

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KECANDUAN GIM  
DARING PADA *SMARTPHONE* DI KALANGAN MAHASISWA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA YOGYAKARTA**



Dosen Pembimbing Utama

(Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi.)

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KECANDUAN GIM  
DARING PADA *SMARTPHONE* DI KALANGAN MAHASISWA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

Elsa Yusro Marzuqoh

Mira Aliza Rachmawati

**INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kecanduan gim daring pada *smartphone* di kalangan mahasiswa Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Indonesia mulai dari angkatan 2017 sampai mahasiswa dari tingkat akhir yang belum mendapatkan gelar sarjana yang berjumlah 100 responden pengambilan data terpakai. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecanduan game online dan skala kontrol diri. Penelitian ini menggunakan skala kecanduan game online yang disusun oleh peneliti sebelumnya yaitu Krisnawati (2009) yang mengacu pada aspek-aspek kecanduan yang disusun oleh Young (1998) sebanyak 24 aitem yang dimodifikasi oleh peneliti. Sedangkan pada skala kontrol diri menggunakan skala yang disusun oleh peneliti sebelumnya yaitu Tiaranita (2012) yang mengacu pada aspek-aspek yang disusun oleh Tangney, dll (2004) sebanyak 31 aitem yang dimodifikasi peneliti. Analisis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *pearson* yang menunjukkan hasil  $r = -0.533$  dengan  $\text{sig.} = 0.000$  antara variabel kecanduan gim daring dan variabel kontrol diri yang memberikan hasil hubungan negatif antara kedua variabel. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci : Kecanduan Gim daring, Kontrol diri, Mahasiswa Universitas Islam Indonesia Yogyakarta

## Pengantar

Seiring dengan perkembangan zaman yang terjadi saat ini, ilmu pengetahuan dan teknologi pun ikut berkembang. Perkembangan ilmu teknologi inilah yang memajukan penggunaan internet, khususnya untuk gim daring yang sedang marak dalam beberapa tahun terakhir ini. Bentuk dari gim daring ini pun bermacam-macam jenisnya dan yang baru marak terjadi adalah gim daring *smartphone*, seperti *Mobile Legend*, *Arena of Valor*, *Player Unknowns Battle Grounds* dan *Rules of Survival*. Kalangan pengguna gim daring ini pun banyak, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, termasuk para mahasiswa yang bermain gim daring. Fenomena gim daring ini bisa dilihat dari banyaknya tempat nongkrong atau warung *cafe* yang menyediakan fasilitas wifi sehingga banyak yang memanfaatkannya untuk bermain *game* bersama-sama dengan teman-teman atau biasanya disebut dengan mabar (main bareng) dan banyak mahasiswa yang sampai lupa dengan kegiatannya karena lebih asyik berada di warung *cafe* agar bisa terus memainkan gim daring.

Menurut Young (2009) gim daring adalah permainan daring yang dimainkan dengan menggunakan internet. Menurut Direktur Indonesia Gamer Eddy Liem (Angela, 2013) gim daring adalah permainan elektronik yang dimainkan dengan akses secara daring melalui internet. Dari beberapa definisi mengenai gim daring di atas, dapat disimpulkan bahwa gim daring adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak orang dengan menggunakan internet untuk bisa menghubungkan para pemainnya melalui perangkat *smartphone*, laptop, tablet ataupun komputer.

Menurut Timbowo (2016) *Smartphone* atau ponsel cerdas merupakan telepon genggam yang mempunyai kemampuan dan fungsi yang sama seperti computer. Pada penelitian ini, gim daring yang digunakan terdapat pada perangkat *smartphone* karena individu yang kecanduan gim daring *smartphone* akan lebih mudah memainkan dimana saja jika bermain menggunakan *smartphone* dan lebih banyak menggunakan waktu luangnya untuk bermain gim daring *smartphone*. Sehingga para pemain tidak akan bermain hanya dengan sekali permainan, mereka akan mencoba lagi untuk bermain *game* hingga merasa puas dan akan bermain dalam waktu lebih dari 5 jam perhari.

Gim daring *smartphone* saat ini sangat digemari oleh masyarakat dan dapat lebih mudah untuk memainkannya, kapan saja dan dimana saja. Gim daring *smartphone* juga banyak digemari oleh semua kalangan karena dapat menghilangkan *stress* atau permasalahan yang sedang dialaminya, khususnya para mahasiswa yang lebih senang bermain gim daring karena lebih menyenangkan dari aktivitas kuliah yang membosankan. Ada banyak cara yang dilakukan setiap orang untuk memperoleh kesenangan, tetapi kesenangan yang dilakukan setiap orang sangat berbeda-beda. Kesenangan tersebut bisa berupa menonton televisi, bermain sepakbola, jalan-jalan, bermain *game* dan kesenangan lainnya yang tergantung pada minat dan ketertarikan untuk melakukannya (Syahrani, 2015).

Perkembangan gim daring *smartphone* ini pun menjadikan banyak warung *cafe* yang menyediakan fasilitas wifi untuk bermain gim daring secara mudah dan dapat dilakukan secara bersama-sama dengan banyak teman. Keberadaan warung *café* yang menyediakan fasilitas internet inilah yang menyebabkan para

mahasiswa menjadi kecanduan untuk memainkan gim daring karena di warung *café* bisa digunakan para mahasiswa untuk bertemu dengan teman-temannya dan bisa mendapat wifi secara gratis dalam bermain gim daring bersama-sama sehingga mereka lupa waktu dengan tugas utama mereka untuk melakukan kegiatan di kampus (Giandi, Mustikasari, & Suprpto, 2012).

Menurut Yee (2003) kecanduan didefinisikan sebagai tingkah laku yang dapat merugikan diri sendiri secara terus-menerus dan sulit dikendalikan oleh individu yang bersangkutan. Seorang ahli psikologi dari Amerika, David Greenfield mengemukakan bahwa sekitar 6% pengguna internet mengalami kecanduan gim daring (Syahrani, 2015). Menurut Young (1998) individu yang mengalami kecanduan gim daring menghabiskan waktu antara 40 hingga 80 jam dalam seminggu, sehingga waktu yang dihabiskan untuk bermain gim daring dalam sehari yaitu antara 5 sampai 10 jam.

Salah satu fenomena menarik yang peneliti temui secara langsung pada tanggal 13 Mei 2018 dengan seorang mahasiswa UII yang berusia 22 tahun fakultas psikologi angkatan 2014 yang menceritakan bahwa ia bermain gim daring *smartphone* dari jam 9 malam hingga jam 6 pagi hari, kebiasaan ini dilakukan karena pemain merasa asyik saat bermain bersama dengan teman-temannya, bahkan rela tidak tidur, menunda waktu untuk makan maupun beribadah, rela kehilangan mata kuliah karena terlalu sering membolos dan rela menggunakan uang kuliahnya untuk membeli senjata yang digunakan dalam permainan gim daring *smartphone*. Pemain juga bercerita mengenai kecanduan yang dialaminya

karena ketidakmampuan dalam mengontrol diri dan merasa kesulitan dalam mengarahkan dirinya untuk membagi waktu.

Selain itu, di kota Mataram terdapat fenomena mengenai dua anak remaja yang berumur 18 tahun melakukan pencurian sepeda. Hal ini diduga karena mereka tidak mempunyai uang untuk bermain *game mobile legends*, sehingga mereka melakukan pencurian sepeda agar bisa dijual uangnya untuk membeli paket data yang digunakan bermain gim daring. Berdasarkan fenomena tersebut menunjukkan bahwa para pemain gim daring yang kecanduan akan melakukan apa saja agar dapat bermain gim daring lagi. (Kompas.com, 01/02/2018 15:05 WIB diakses pada 29 Mei 2018)

Berdasarkan dari kedua fenomena yang terjadi, dapat dilihat bahwa individu yang bermain gim daring mengalami kecanduan terhadap penggunaan gim daring karena mudahnya bermain gim daring yang bisa dimainkan dimana saja. Sehingga individu yang bermain gim daring tidak dapat mengontrol dan mengarahkan dirinya dalam penggunaan waktu bermain gim daring, bahkan individu akan melakukan apa saja agar dapat kembali bermain gim daring. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Young (1998) bahwa individu yang ketergantungan daring akan menghabiskan sejumlah waktunya selama 40 hingga 80 jam dalam satu minggu karena tidak mampu mengontrol penggunaannya.

Kecanduan yang tinggi dalam bermain gim daring memiliki dampak positif dan juga dampak negatif. Menurut Suryanto (2015) dampak positifnya yaitu dapat menghilangkan stress dari aktivitas kampus, cepat menyelesaikan permasalahan dan mudah berkenalan dengan teman baru yang memiliki hobby sama. Sedangkan dampak negatifnya yaitu para mahasiswa sering bolos kuliah agar dapat bermain gim daring, prestasi akademik yang rendah, tidak pernah berolahraga setiap minggu dan menggunakan uang dengan boros.

Sedangkan menurut Feprinca (2008) tingkat kecanduan gim daring yang tinggi bisa berdampak terhadap psikis, sosial, maupun fisik seseorang. Dampak psikis yang ditimbulkan adalah seorang yang sudah mengalami kecanduan gim daring akan terus menerus memikirkan gim daring. Sedangkan dampak sosial yang ditimbulkan adalah seorang pecandu gim daring akan kehilangan hubungan diantara orang-orang terdekatnya karena kurangnya waktu yang dimiliki untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Kemudian dampak fisik yang ditimbulkan adalah seseorang yang kecanduan gim daring akan memiliki kesehatan yang menurun karena kurangnya waktu istirahat yang dimilikinya untuk bermain gim daring secara terus-menerus. Hal tersebut menjadi penyebab individu yang kecanduan gim daring karena kurangnya mengontrol perilaku dalam dirinya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecanduan gim daring banyak menimbulkan dampak yang negatif jika pemainnya tidak bisa mengontrol dirinya dengan benar, baik dalam hal mengontrol diri maupun mengontrol waktu penggunaan bermain gim daring.

Menurut Smart (2010) terdapat enam faktor yang mempengaruhi kecanduan gim daring yaitu yang pertama, kurangnya perhatian dari orang-orang terdekat yang akan membuat para pecandu melakukan kegiatan yang tidak menyenangkan agar mendapat perhatian. Kedua, depresi yang membuat para pecandu mencari pelarian dengan bermain gim daring agar mendapatkan kesenangan. Ketiga, kurangnya kontrol diri dalam penggunaan gim daring, akibatnya anak akan berperilaku over jika tidak terkontrol. Keempat, kurangnya kegiatan yang menyebabkan pecandu untuk mencari kegiatan dengan aktivitas yang menyenangkan seperti bermain gim daring. Kelima, lingkungan yang dapat mempengaruhi anak untuk berperilaku sesuai dengan pergaulannya. Yang terakhir yaitu, pola asuh yang dapat mempengaruhi perilaku anak jika orangtua memberikan pola asuh yang salah.

Melihat dari faktor-faktor yang sudah dijelaskan, salah satu faktor yang mempengaruhi gim daring adalah kontrol diri. Pecandu gim daring mengalami kecanduan yang hampir sama dengan ketergantungan narkoba yang lupa waktu dan tidak bisa mengontrol diri sehingga pecandu akan lupa dengan segala sesuatu yang terjadi di kehidupan nyata seperti makan dan melakukan kegiatan sehari-hari. Para pecandu gim daring yang tidak bisa mengontrol dirinya lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mendapatkan kesenangan dalam bermain gim daring daripada melakukan aktivitas yang lebih menguntungkan dan bermanfaat (Syahrani, 2015).

Kontrol diri menurut Chaplin (2006) didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan perilakunya dan menghambat dorongan yang ada dalam tingkah lakunya. Fenomena kontrol diri ini didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2015) yang menunjukkan bahwa subjek yang bermain gim daring jika sudah kalah dalam permainan, subjek akan mendorong orang yang mengajaknya bicara dan mengeluarkan kata-kata kasar. Bermain gim daring akan terus dilakukan oleh para mahasiswa yang kecanduan karena melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan akan bertahan lama dan susah untuk dihilangkan, tetapi para mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik akan memiliki tingkat kecanduan gim daring yang rendah. Sebaliknya, para mahasiswa yang tidak memiliki kontrol diri dengan baik akan memiliki tingkat kecanduan gim daring yang tinggi (Wulandari, 2015).

Fenomena mengenai kecanduan gim daring dan kontrol diri juga didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Griffiths, Mark, dan Mehroof (2010) mengenai kecanduan gim daring terkait perilaku mencari sensasi, kontrol diri, gangguan neuroticism, agresi, dan perilaku kecemasan yang menunjukkan bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan kecanduan gim daring. Dalam penelitian ini dikatakan bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi gim daring karena permainan dalam gim daring mudah untuk dimainkan oleh pemainnya sehingga menyebabkan para pemain kehilangan kontrol dirinya ketika menggunakan waktu untuk bermain gim daring.

Berdasarkan fenomena dan masalah yang ditimbulkan dari pecandu gim daring yang memiliki dampak negatif bagi kehidupannya karena tidak bisa mengontrol diri dengan baik, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam tentang hubungan antara kontrol diri dan pecandu gim daring pada *smartphone* di kalangan mahasiswa Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Kecanduan Gim Daring**

#### **Pengertian Kecanduan Gim Daring**

Menurut DSM V, kecanduan termasuk dalam kategori gangguan yang masih diselidik lebih lanjut dan seringkali dimasukkan dalam kategori *gambling disorder*. Menurut Brown (1997) kecanduan gim daring adalah bermain *game* dalam penggunaan jaringan daring yang tidak dapat dikontrol oleh pemainnya dan terus-menerus dilakukan karena merasa gelisah jika tidak bermain gim daring dan tidak mampu untuk berhenti secara utuh dari aktivitas bermain gim daring.

Chen dan Chang (2008) mengatakan bahwa kecanduan gim daring adalah menghabiskan waktu untuk bermain gim daring dalam penggunaan yang berlebihan yang berdampak pada penglihatan, penurunan berat badan, kebingungan realitas, mengalami ilusi, serta hubungan sosial yang kurang baik. Sedangkan menurut Soetjipto (2001) kecanduan gim daring adalah peningkatan dalam pemakaian gim daring yang dilakukan secara intensif yang menimbulkan berbagai permasalahan.

Young (1998) mengungkapkan bahwa kecanduan gim daring adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang digunakan untuk bermain gim daring dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat daring. Hal tersebut berhubungan dengan definisi dari Weinstein (2010) yang berpendapat bahwa kecanduan gim daring adalah pemakaian gim daring secara berlebihan yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, dimana seorang pecandu gim daring akan bermain gim daring secara kompulsif, mengisolasi diri dari hubungan sosial dan terfokuskan pada pencapaian gim daring serta mengabaikan hal-hal yang ada disekitarnya.

Individu dapat dikatakan mengalami kecanduan gim daring jika bermain selama 5 sampai 10 jam dalam sehari, karena menurut Young (1998) individu yang mengalami ketergantungan terhadap penggunaan daring akan menghabiskan waktu selama 40 hingga 80 jam dalam seminggu. Sedangkan menurut Griffiths (2003) individu yang mengalami kecanduan gim daring akan menghabiskan waktu yang dimilikinya selama 30 jam perminggu untuk bermain gim daring dan mengorbankan aktifitas yang lain untuk bisa bermain gim daring.

Berdasarkan teori dari beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan gim daring adalah penggunaan secara berlebihan dalam pemakaian gim daring yang dapat menimbulkan beberapa permasalahan serta mengabaikan hal-hal lain yang tidak dapat dihentikan oleh individu yang bersangkutan.

## Aspek-Aspek Kecanduan Gim Daring

Young (1998) mengemukakan aspek-aspek kecanduan gim daring sebagai berikut :

- a. Pemain mengalami perasaan tidak menyenangkan ketika *offline*

Ketika pemain sedang *offline* maka dia merasakan sesuatu yang tidak menyenangkan seperti gelisah, kesepian, tidak terpuaskan, cemas, frustrasi atau sedih.

- b. Pemain mengalami perasaan yang menyenangkan ketika daring

Ketika pemain sedang daring, dia merasa gembira, bergairah, bebas untuk melakukan apa saja dan atraktif.

- c. Perhatian hanya tertuju pada gim daring

Pemain hanya memikirkan aktivitas daring sebelumnya atau berharap untuk segera daring.

- d. Penggunaan jumlah waktu yang semakin meningkat

Pemain memainkan gim daring dalam jangka waktu yang semakin meningkat untuk mencapai kepuasan dalam diri pemain.

- e. Ketidakmampuan mengatur penggunaan gim daring

Pemain tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan untuk bermain gim daring.

- f. Berani mengambil resiko

Pemain mempertaruhkan atau berani mengambil resiko kehilangan hubungan dengan orangtua atau orang terdekat, pekerjaan, pendidikan, kesempatan berkarir dan lain sebagainya karena gim daring.

- g. Penggunaan gim daring sebagai sarana untuk melarikan diri dari masalah

Apabila pemain sedang mengalami masalah, maka pemain melarikan diri dari masalah atau menghilangkan perasaan bersalah, cemas, dan depresi dengan cara bermain gim daring.

### **Jenis-jenis Gim Daring**

Menurut Chandra (2006) jenis-jenis gim daring dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu :

#### **1. *Massively Multiplayer Daring Role Playing Game (MMORPG)***

Jenis gim daring yang memainkan karakter tokoh maya. Pemain dapat memainkannya dengan ribuan pemain diseluruh dunia dengan koneksi internet. Pemain dalam permainan MMORPG akan dihadapkan dengan berbagai tantangan dan kesempatan untuk meningkatkan kemampuan tokoh yang dimainkannya. Permainan ini merupakan permainan yang tidak ada akhirnya karena tingkatan levelnya selalu meningkat.

#### **2. *Massively Multiplayer Daring Real Time Strategy (MMORTS)***

Jenis permainan yang menggabungkan *Real Time Strategy* (RTS) dengan banyak pemain secara bersamaan. Permainan ini merupakan permainan yang didalamnya terdapat kegiatan pengembangan teknologi, konstruksi bangunan dan pengolahan sumber daya alam.

### **3. *Massively Multiplayer Daring First Person Shooter (MMOFPS)***

Jenis gim daring yang menekankan pada penggunaan senjata. Permainan ini memiliki banyak tantangan dibandingkan dengan permainan lainnya karena permainan ini menonjolkan kekerasan sehingga permainan ini sering disebut dengan permainan pertarungan. Pemain MMOFPS dapat bermain sendiri dan dapat juga bermain secara tim untuk melawan musuh.

## **Kontrol Diri**

### **Pengertian Kontrol Diri**

Chaplin (2006) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan dalam mengarahkan tingkah laku dan menghambat impuls-impuls yang ada dalam perilaku impulsif. Sedangkan menurut Ghufron dan Riswati (2010) kontrol diri adalah suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain dan menutupi perasaannya.

Averill (1973) mengatakan bahwa kontrol diri adalah kondisi psikologis yang mencakup 3 konsep yang berbeda mengenai kemampuan individu untuk mengontrol diri dalam memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara interpretasi dan memilih suatu tindakan berdasarkan keyakinan. Sedangkan menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) kontrol

diri adalah kemampuan individu dalam mengatur perilakunya berdasarkan standar tertentu, seperti nilai, moral atau aturan yang ada di masyarakat sehingga dapat mengarah ke perilaku yang positif.

Berdasarkan dari beberapa teori diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengatur tingkah lakunya agar sesuai dengan norma sosial yang ada dan mampu menahan impuls-impuls atau dorongan yang ada dalam tingkah laku individu tersebut.

### **Aspek-Aspek Kontrol Diri**

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki beberapa aspek, yaitu :

a. *Self discipline* (disiplin diri)

Disiplin diri adalah kemampuan individu dalam menahan dirinya dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasinya. Hal ini berarti individu dapat memfokuskan dirinya saat melakukan suatu pekerjaan.

b. *Deliberate/non impulsive action* (tidak tergesa-gesa)

*Deliberate/non impulsive* adalah kemampuan individu dalam melakukan tindakan dengan timbangan tertentu, bersifat hati-hati dan tidak tergesa-gesa. Hal ini berarti individu yang sedang melakukan suatu pekerjaan cenderung tidak akan mudah teralihkan. Individu yang tergolong *non impulsive* memiliki sifat yang tenang dalam mengambil keputusan.

c. *Healthy habits* (kebiasaan hidup sehat)

Kebiasaan hidup sehat adalah kemampuan individu dalam mengatur perilakunya menjadi kebiasaan yang menyehatkan karena individu yang biasanya memiliki kebiasaan hidup yang sehat akan menolak sesuatu yang dapat mengakibatkan dampak buruk walaupun hal tersebut menyenangkan untuk dirinya.

d. *Work ethic* (etos kerja)

Etos kerja merupakan kemampuan individu terhadap regulasi diri di dalam layanan etika kerja. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa terpengaruh hal-hal lain di luar tugasnya, meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan *work ethic* mampu mengatur diri dalam layanan etika kerja, seperti individu yang mampu memberikan perhatian secara penuh terhadap pekerjaan yang dilakukan.

e. *Reliability* (konsisten)

*Reliability* merupakan kemampuan individu dalam melaksanakan perencanaan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu dengan kemampuan ini akan konsisten mengatur perilakunya untuk mewujudkan perencanaannya.

## **Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan gim daring. Sehingga semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah tingkat kecanduan gim daring dan sebaliknya semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan gim daring.

## **METODE PENELITIAN**

### **Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian**

Variabel Tergantung : Kecanduan Gim Daring

Variabel Bebas : Kontrol diri

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Indonesia yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu :

1. Subjek merupakan mahasiswa universitas islam indonesia
2. Subjek bermain gim daring *smartpone* seperti *Mobile Legends, Rules Of Survival, Arena Of Valor, Player Unknowns Battle Grounds* atau yang lainnya
3. Subjek bermain gim daring minimal 5 jam dalam sehari

Peneliti memilih tiga karakteristik tersebut karena subjek yang kecanduan gim daring *smartphone* akan lebih fokus ke permainan dan lebih banyak menggunakan waktu luangnya untuk bermain gim daring *smartphone* karena bermain gim daring *smartphone* bisa dimainkan kapan saja dan dimana saja. Sehingga para pemain tidak akan bermain hanya dengan sekali permainan, mereka akan mencoba lagi untuk bermain gim daring hingga merasa puas dan akan bermain dalam waktu lebih dari 5 jam perhari karena menurut Young (1998) individu yang mengalami ketergantungan terhadap penggunaan daring akan menghabiskan waktu antara 40 hingga 80 jam dalam seminggu.

Jenis gim daring yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *massively multiplayer* daring *first person shooter* (MMOFPS). Menurut Chandra (2006) *massively multiplayer* daring *first person shooter* (MMOFPS) merupakan jenis gim daring pertarungan menggunakan senjata untuk melawan musuh yang dapat dimainkan secara tim melalui koneksi internet. Oleh karena itu, game jenis inilah yang membuat subjek tidak bisa berhenti untuk memainkannya karena mudahnya bermain gim daring *smartphone* yang bisa dibawa kemana-mana dan dapat dimainkan dengan banyak pemain serta banyaknya tingkatan level dalam permainan yang tidak ada akhirnya.

### **Metode Pengumpulan Data**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecanduan gim daring berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Young (1998) dan skala kontrol diri berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tangney,

Baumeister, dan Boone (2004). Tujuan alat ukur ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dan kecanduan gim daring pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia.

### **Skala Kecanduan Gim Daring**

Skala *Internet Addiction Test* (IAT) dalam penelitian ini disusun dengan menggunakan modifikasi dari skala yang disusun oleh Krisnawati (2009) berdasarkan aspek-aspek perilaku kecanduan gim daring yang dikemukakan oleh Young (1998) yang terdiri dari pemain mengalami perasaan tidak menyenangkan ketika *offline*, pemain mengalami perasaan yang menyenangkan ketika daring, perhatian hanya tertuju pada gim daring, penggunaan jumlah waktu yang semakin meningkat, ketidakmampuan mengatur penggunaan gim daring, berani mengambil resiko, dan penggunaan gim daring sebagai sarana untuk melarikan diri dari masalah.

Peneliti menggunakan metode *skala likert* dalam memberikan 4 alternatif jawaban. Keempat alternatif tersebut yaitu : 1. Sangat tidak sesuai, 2. Tidak sesuai, 3. Sesuai, 4. Sangat sesuai. Pernyataan dalam skala kecanduan gim daring ini terdiri dari butir *favourable* dan *unfavourable* yang diberikan nilai 1 sampai 4 tiap aitem. Sedangkan penilaian yang diberikan untuk masing-masing aitem *favourable* yaitu untuk nilai 4 diberikan pada jawaban yang sangat sesuai, nilai 3 diberikan pada jawaban yang sesuai, nilai 2 diberikan pada jawaban tidak sesuai dan nilai 1 diberikan pada jawaban yang sangat tidak sesuai. Penilaian untuk masing-masing aitem *unfavourable* yaitu untuk nilai 4 diberikan pada jawaban yang sangat tidak sesuai, nilai 3 diberikan pada jawaban yang tidak sesuai, nilai 2

diberikan pada jawaban sesuai dan nilai 1 diberikan pada jawaban yang sangat sesuai. Distribusi aitem pada skala kecanduan gim daring dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini :

**Tabel 1. Distribusi Aitem Skala Gim Daring Addiction**

<b>Aspek</b>	<b><i>Favourable</i></b>	<b><i>Unfavourable</i></b>	<b>Jumlah</b>
Pemain mengalami perasaan tidak menyenangkan ketika offline	12, 20	21	3
Pemain mengalami perasaan yang menyenangkan ketika daring	3, 4	22	3
Perhatian hanya tertuju pada gim daring	7, 13, 16		3
Penggunaan jumlah waktu yang semakin meningkat	15, 17	23, 24	4
Ketidakmampuan mengatur penggunaan gim daring	1, 11, 18		3
Berani mengambil resiko	2, 5, 6, 8, 14		5
Penggunaan gim daring sebagai sarana untuk melarikan diri dari masalah	9, 10, 19		3
<b>Jumlah aitem</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>24</b>

### **Skala Kontrol Diri**

Skala kontrol diri dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari Tiaranita (2012) yang menggunakan *The Brief Self-Control Scale* yang diadaptasi dari Tangney, Baumeister, dan Boone (2004). *The Brief Self-Control Scale* adalah versi pendek dari *The Self-Control Scale* yang berjumlah 36 aitem dalam jumlah aslinya, namun dengan pertimbangan kenyamanan bahasa maka peneliti memodifikasi skala ini menjadi 31 aitem.

Peneliti menggunakan metode *skala likert* dalam memberikan 4 alternatif jawaban. Keempat alternatif tersebut yaitu : 1. Sangat tidak sesuai, 2. Tidak sesuai, 3. Sesuai, 4. Sangat sesuai. Pernyataan dalam skala kecanduan gim daring ini terdiri dari 2 butir pernyataan, yaitu butir *favourable* dan butir *unfavourable* yang diberikan nilai 1 sampai 4 tiap aitem. Sedangkan penilaian yang diberikan untuk masing-masing aitem *favourable* yaitu untuk nilai 4 diberikan pada jawaban yang sangat sesuai, nilai 3 diberikan pada jawaban yang sesuai, nilai 2 diberikan pada jawaban tidak sesuai dan nilai 1 diberikan pada jawaban yang sangat tidak sesuai. Penilaian untuk masing-masing aitem *unfavourable* yaitu untuk nilai 4 diberikan pada jawaban yang sangat tidak sesuai, nilai 3 diberikan pada jawaban yang tidak sesuai, nilai 2 diberikan pada jawaban sesuai dan nilai 1 diberikan pada jawaban yang sangat sesuai. Distribusi aitem pada skala kontrol diri dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini :

**Tabel 2. Distribusi Aitem Skala Kontrol diri**

Skala	Butir	Butir	Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
	Nomor Butir	Nomor butir	
<i>Self-discipline</i>	5, 7, 22, 30	8, 17, 23, 29, 31	9
<i>Non Impulsive Action</i>	1, 24	4, 9, 11, 19, 20, 25	8
<i>Healthy Habits</i>	13, 15, 26, 27	2, 6, 14, 16	8
<i>Work Ethic</i>	-	3, 21, 28	3
<i>Reliability</i>	18	10, 12	3
Jumlah	11	20	31

## Metode Analisis Data

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan perhitungan *statistik* yang menggunakan metode arah linier dari dua variabel. Teknik analisis yang digunakan adalah *Product Moment* dari *Pearson* dengan bantuan program komputer *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 22.0 for Windows*. Metode ini digunakan untuk mengetahui korelasi antara variabel kecanduan gim daring dan variabel kontrol diri.

## Uji Asumsi

### Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji normalitas untuk mengetahui sebaran data yang normal dan yang tidak normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Test of Normality Kolmogorov-Smirnov* dengan dasar pengambilan keputusan jika  $p > 0.05$  maka data tersebar secara normal, sedangkan jika  $p < 0.05$  maka data tersebar secara tidak normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini yaitu :

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Skor K-SZ	P	Keterangan
Kecanduan Gim daring	0.066	0.200	Normal
Kontrol Diri	0.088	0.055	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 3 diatas, menunjukkan bahwa variabel kecanduan gim daring memiliki skor (K-SZ) = 0.066 dengan  $p = 0.200$  ( $p > 0,05$ ), sedangkan pada variabel kontrol diri didapatkan hasil skor (K-SZ) =

0.088 dengan  $p = 0.055$  ( $p > 0,05$ ). Data hasil uji normalitas dapat dikatakan normal apabila memiliki nilai  $p > 0,05$  dan data dikatakan tidak normal apabila memiliki nilai  $p < 0,05$ . Dari analisis data diatas dapat dikatakan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini dengan skala kecanduan gim daring dan skala kontrol diri terdistribusi **normal** karena nilai  $p > 0,05$ .

### Uji Linearitas

Pada penelitian ini menggunakan uji linearitas untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang lurus antara variabel independen dan variabel dependen. Dasar pengambilan keputusan pada uji linearitas penelitian ini adalah jika  $p < 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa antara variabel independen dan variabel dependen memiliki hubungan yang linier, sedangkan jika  $p > 0,05$  maka dikatakan bahwa antara variabel independen dan variabel dependen memiliki hubungan yang tidak linier. Berikut ini adalah hasil uji linearitas dalam penelitian ini :

**Tabel 4. Hasil Uji Linearitas**

Variabel		F	Sig.	Keterangan
Kecanduan	F Linearity	35.694	0.000	Linier
Gim daring dan Kontrol Diri	F Deviation From Linearity	0.778	0.7759	Linier

Berdasarkan tabel 4 diatas didapatkan hasil uji linearitas terhadap variabel kecanduan gim daring dan variabel kontrol diri yang memiliki nilai  $F = 35.694$  dengan nilai sig. 0.000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa hubungan antara kedua variabel bersiat **linier atau lurus**.

## Uji Beda

Uji beda pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara hubungan variabel dependen dan independen dengan jumlah jam yang digunakan subjek untuk bermain gim daring serta perbedaan antara hubungan variabel dependen dan independen dengan awal mulai subjek bermain gim daring. Dasar pengambilan keputusan pada uji beda penelitian ini adalah jika nilai signifikansi  $< 0.05$  maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan antara hubungan dependen dan independen dengan apa yang diukur, sedangkan jika nilai signifikansi  $> 0.05$  maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan antara hubungan dependen dan independen dengan apa yang diukur. Berikut ini adalah hasil uji beda dalam penelitian ini :

**Tabel 5. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jumlah Jam Bermain Gim Daring**

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kecanduan Gim Daring	2.831	0.013	Ada Perbedaan
Kontrol Diri	1.995	0.874	Tidak Ada Perbedaan

Berdasarkan hasil dari pengolahan data menggunakan *One-way Anova* yang dilihat berdasarkan jumlah jam yang digunakan subjek untuk bermain gim daring. Pada variabel kecanduan gim daring diketahui skor  $F = 2.831$  dan nilai sig. =  $0.013$  ( $p < 0.05$ ), hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecanduan gim daring yang signifikan antara jumlah jam bermain gim daring yang digunakan subjek selama 5 sampai 24 jam. Selain itu, pada variabel kontrol diri diketahui skor  $F = 1.995$  dan nilai sig. =  $0.049$  ( $p < 0.05$ ), hal tersebut menunjukkan bahwa

terdapat perbedaan kontrol diri yang signifikan antara jumlah jam bermain gim daring yang digunakan subjek selama 5 sampai 24 jam.

**Tabel 6. Hasil Uji Beda Variabel Kecanduan Gim Daring Berdasarkan Jumlah Jam Bermain Gim Daring**

<b>Jumlah Jam Bermain Gim daring</b>	<b>Jumlah Subjek</b>	<b>Mean</b>
5 Jam	47	42.4681
Lebih dari 5 Jam	53	46.9623
Jumlah	100	44.8500

Berdasarkan tabel 6 diatas hasil dari pengolahan uji beda menggunakan *One-way Anova* terhadap variabel kecanduan gim daring dengan jumlah jam bermain gim daring menunjukkan bahwa subjek yang bermain gim daring lebih dari 5 jam dalam sehari sebanyak 53 subjek dengan nilai *mean* sebesar 46.9623 yang memiliki tingkat kecanduan gim daring yang lebih tinggi dibanding subjek yang bermain gim daring selama 5 jam dalam sehari sebanyak 47 subjek dengan nilai *mean* sebesar 42.4681 yang memiliki tingkat kecanduan gim daring yang lebih rendah.

**Tabel 7. Hasil Uji Beda Berdasarkan Awal Mulai Bermain Gim Daring**

<b>Variabel</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
Kecanduan Gim daring	0.754	0.558	Tidak Ada Perbedaan
Kontrol Diri	1.607	0.179	Tidak Ada Perbedaan

Berdasarkan hasil dari pengolahan data menggunakan *One-way Anova* yang dilihat berdasarkan awal mulai subjek bermain gim daring. Pada variabel kecanduan gim daring diketahui skor  $F = 0.754$  dan nilai  $sig. = 0.558$  ( $p > 0.05$ ),

hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kecanduan gim daring yang signifikan antara awal mulai bermain gim daring yang dilakukan subjek dari TK sampai kuliah. Selain itu, pada variabel kontrol diri diketahui skor  $F = 1.607$  dan nilai  $\text{sig.} = 0.179$  ( $p > 0.05$ ), hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kontrol diri yang signifikan antara awal mulai bermain gim daring yang dilakukann subjek dari TK sampai kuliah.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam sebuah penelitian dilakukan setelah didapatkan hasil uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Peneliti melakukan uji hipotesis untuk mengetahui gambaran data sebuah populasi dari subjeknya yang sudah cukup kuat. Dari hasil uji asumsi yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa kedua variabel tersebar secara normal dan memiliki hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yang linear, maka dari itu peneliti akan melakukan uji hipotesis untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel dengan menggunakan analisis *pearson*. Berikut ini adalah hasil uji hipotesis dalam penelitian ini :

**Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Korelasi *Pearson***

Variabel	Pearson		Keterangan
	r	Sig.	
Kecanduan Gim Daring dan Kontrol Diri	-0.531	0.000	Sangat Signifikan

Berdasarkan tabel 8 diatas menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara variabel kecanduan gim daring dan kontrol diri memiliki nilai sebesar -0,531 dengan sig. 0.000 ( $p < 0,01$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan. Dari data tersebut membuktikan bahwa hipotesis adanya hubungan antara kontrol diri dan kecanduan gim daring pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia **Diterima**.

### **Pembahasan**

Penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dan kecanduan gim daring pada *smartphone* dikalangan mahasiswa Universitas Islam Indonesia ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dan kecanduan gim daring pada mahasiswa. Hasil analisis yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara kecanduan gim daring dan kontrol diri dengan nilai  $r = -0.531$  dengan sig. = 0.000 ( $p < 0.01$ ). Sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima karena semakin tinggi tingkat kecanduan gim daring maka semakin rendah tingkat kontrol diri, sebaliknya jika semakin rendah tingkat kecanduan gim daring maka semakin tinggi tingkat kontrol diri pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Wulandari (2015) yang memiliki hasil korelasi sebesar 0,896 bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan gim daring pada remaja.

Hasil analisis lain yang peneliti lakukan ditunjukkan pada tabel 15 mengenai skor kecanduan gim daring bahwa terdapat 5 subjek (5%) yang memiliki skor kecanduan gim daring yang sangat rendah. Kemudian terdapat 32 subjek (32%) yang memiliki skor kecanduan gim daring yang rendah dan ada 49 subjek (49%) yang memiliki skor kecanduan gim daring yang sedang. Lalu sebanyak 11 subjek (11%) yang memiliki skor kecanduan gim daring yang tinggi serta ada 3 subjek (3%) mahasiswa yang memiliki skor kecanduan gim daring yang sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Islam Indonesia memiliki kecanduan gim daring yang berada pada tingkat sedang. Sedangkan minoritas mahasiswa Universitas Islam Indonesia yang memiliki kecanduan gim daring berada pada tingkat yang sangat tinggi. Tingkat kecanduan gim daring mahasiswa yang tinggi menunjukkan bahwa kurangnya kontrol diri mahasiswa dalam mengatur waktu yang dimilikinya dan kurangnya mengatur kegiatan di kampus.

Menurut Smart (2010) kurangnya perhatian dari orang-orang terdekat, depresi, kurangnya kontrol diri, kurangnya kegiatan, keadaan lingkungan yang kurang baik, dan kesalahan pola asuh dapat menyebabkan tingginya tingkat kecanduan gim daring. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan gim daring tersebut harus benar-benar diperhatikan, terutama dalam kontrol diri mahasiswa yang dapat menyebabkan tingkat kecanduan gim daring yang sangat tinggi karena sesuatu yang menyenangkan akan terus-menerus dilakukan tanpa memikirkan efek buruk yang terjadi dalam dirinya.

Sedangkan untuk sebaran data subjek pada variabel kontrol diri menunjukkan bahwa tidak ada subjek yang memiliki skor kontrol diri yang sangat rendah. Kemudian terdapat 30 subjek (30%) yang memiliki skor kontrol diri yang rendah dan ada 42 subjek (42%) yang memiliki skor kontrol diri yang sedang. Lalu ada juga 20 subjek (20%) yang memiliki skor kontrol diri yang tinggi serta ada 6 subjek (6%) mahasiswa yang memiliki skor kontrol diri yang sangat tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Islam Indonesia memiliki tingkat kontrol diri yang sedang sedangkan minoritas kontrol diri mahasiswa Universitas Islam Indonesia berada pada tingkat yang sangat tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang mengisi kuesioner skala penelitian ini sudah memiliki kontrol diri yang baik. Hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan oleh Tangney, dll (2004) bahwa individu yang mampu melakukan disiplin diri, melakukan tindakan dengan timbangan tertentu, memiliki kebiasaan hidup yang memiliki dampak menyehatkan bagi dirinya, memberikan perhatian secara penuh terhadap suatu pekerjaan dan mampu mengatur perilakunya untuk mewujudkan pencapaian tertentu akan dapat mengontrol perilaku dirinya dengan baik. Sehingga dapat dikatakan jika mahasiswa yang mampu mengatur dan mengarahkan dirinya dengan baik akan meningkatkan kontrol perilaku pada dirinya.

Selanjutnya untuk analisis uji beda pada variabel kecanduan gim daring dengan jumlah jam bermain gim daring didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan antara subjek yang bermain gim daring lebih dari 5 jam dalam sehari dengan nilai *mean* sebesar 46.9623 yang memiliki tingkat kecanduan gim daring

yang lebih tinggi dibanding subjek yang bermain gim daring selama 5 jam dalam sehari dengan nilai *mean* sebesar 42.4681 yang memiliki tingkat kecanduan gim daring yang lebih rendah..

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Ningtyas (2012) mengenai hubungan antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa. Semakin rendah *self control* maka semakin tinggi *internet addiction*. Artinya mahasiswa kurang mampu mengontrol perilaku dalam bermain internet yang berlebihan, kurang mampu dalam mengambil keputusan atau suatu tindakan yang cukup baik terhadap internet.

Selain itu juga sesuai pada penelitian yang dilakukan oleh Griffth, dll (2010) mengenai kecanduan gim daring terkait perilaku mencari sensasi, kontrol diri, gangguan neuroticism, agresi, dan perilaku kecemasan yang menunjukkan bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan kecanduan gim daring. Dalam penelitian ini dikatakan bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi gim daring karena permainan dalam gim daring mudah untuk dimainkan oleh pemainnya sehingga menyebabkan para pemain kehilangan kontrol dirinya ketika menggunakan waktu untuk bermain gim daring.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dijelaskan, dapat diketahui bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima artinya terdapat hubungan antara kontrol diri dan kecanduan gim daring pada *smartphone* di kalangan mahasiswa Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Oleh karena itu, mahasiswa

yang memiliki tingkat kontrol diri yang rendah akan memiliki tingkat kecanduan yang sangat tinggi dan mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi akan memiliki tingkat kecanduan yang rendah karena mahasiswa dapat mengontrol dengan baik kebiasaan yang menyenangkan yang memberikan efek buruk bagi kehidupannya.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini memiliki beberapa kekurangan dan kelemahan yang sangat disadari. Kelemahan dalam penelitian ini yaitu kurangnya waktu yang dimiliki subjek sehingga tidak bisa bertemu secara langsung yang dapat mengakibatkan kurangnya ketidak-jelasan mengenai cara dan maksud dari pernyataan pengisian alat ukur sehingga mempengaruhi hasil analisis alat ukur pada penelitian. Kelemahan selanjutnya yaitu peneliti belum menentukan secara spesifik mahasiswa yang benar-benar mengalami tingkat kecanduan, apakah mahasiswa yang kecanduan bermain gim daring akan bermain dalam waktu 5 jam, 10 jam, 15 jam atau 24 jam.

Maka dari itu, harapan untuk peneliti selanjutnya yaitu dapat benar-benar memiliki waktu untuk bisa bertemu secara langsung dengan subjek sehingga tidak ada kesalahpahaman dalam pengisian alat ukur yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dan dapat menjelaskan setiap pernyataan yang tidak dimengerti oleh subjek, serta lebih menjelaskan mahasiswa mana yang benar-benar mengalami tingkat kecanduan yang tinggi dalam bermain gim daring.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dalam skripsi yang dilakukan secara kuantitatif ini, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dan kecanduan gim daring yang berarti bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka tingkat kecanduan gim daring akan semakin rendah, sebaliknya jika kontrol diri mahasiswa semakin rendah maka tingkat kecanduan gim daring akan semakin tinggi.

### **Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran dari peneliti terkait dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Berikut ini merupakan saran-saran yang diberikan peneliti :

#### 1. Bagi Mahasiswa yang Bermain Gim Daring *Smartphone*

Diharapkan dapat lebih menggunakan gim daring *smartphone* sewajarnya tanpa berlebihan dalam penggunaannya yang dapat menimbulkan ketergantungan dan dapat lebih mengatur waktu yang dimilikinya dengan melakukan kegiatan sehari-hari maupun kegiatan lain yang lebih positif, seperti berkegiatan sosial atau melakukan hobi lain yang lebih baik untuk kesehatan.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya dalam pengembangan teknologi yang berbasis multimedia dengan melihat dampak positif yang ditimbulkan oleh pengguna gim daring dan dapat lebih melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kecanduan gim daring seperti kurangnya kegiatan mahasiswa atau pola asuh yang salah dari keluarga. Selan itu juga diharapkan untuk dapat meneliti subjek yang heterogen sehingga dapat menemukan perbedaan tingkat kontrol diri dan kecanduan gim daring yang sesuai dengan tahap perkembangan subjek.

## 3. Bagi Orangtua dan Masyarakat

Diharapkan dengan melihat fenomena yang terjadi sekarang mengenai penggunaan gim daring yang berlebihan dapat memberikan informasi bahwa bermain gim daring bukan hanya untuk kesenangan semata akan tetapi banyak dampak yang ditimbulkan dari penggunaannya, sehingga dapat lebih mengawasi dalam penggunaan gim daring anak-anak agar tidak menyebabkan kecanduan.

## 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.
- Angelina, D.Y., & Matulesy, A. (2013). Pola Asuh Otoriter, Kontrol Diri dan Perilaku Seks Bebas Remaja SMK. *Pesona, Jurnal Psikologi Indonesia Mei*. 2, 2, 173-182.
- Averill. J.R. (1973). *Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress*. *Psychological Bulletin*. 80, 4, 286-303.
- Brown, I. (1997). *Addicted to crime*. Chichester : John Wiley.
- Chandra, A. N. (2006). Gambaran Perilaku dan Motivasi Pemain *Online Games*. *Jurnal Pendidikan Penabur*. 7, 5, 1-11.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Chen, C. Y., & Chand, 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, 1-4, 38-51
- Faried, L & Fuad, N. 2012. Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Khazanah*. 5, 2, 63-74
- Feprinca, D., ilamuddin, & Ika, H. (2008). Hubungan Motivasi Bermain *Game Online* Pada Masa Dewasa Awal Terhadap Perilaku Kecanduan *Game Online Defence Of The Ancients (Dota 2)*. Skripsi. Malang : Universitas Brawijaya.
- Ghufron, M & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : PT Ar Ruz Media.
- Giandi, F., & Hadi. (2012). Perilaku Komunikasi Pecandu *Game online* Dengan Menggunakan *Game online*. *eJurnal Mahasiswa Universitas Padjajaran*. 1, 1, 1-39.
- Griffiths, M. (2000). *Does Internet and Computer addiction exist? Some case study evidence*. *Cyberpsychology And Behavior*. 3, 211-218.
- Griffiths, Ph. D., Mark, D., & Mehroof, M, B. Sc. (2010). *Online Gaming Addiction : The Role of Sensation Seeking, Self-Control, Neuroticism, Aggression, State Anxiety, and Trait Anxiety*. *Cyberpsychology, Behaviour, And Social Networking*. 13, 3, 313-318.

- Herlina, S. W. (2000). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Internet. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hurlock, E.B. (1973). *Adolescent Development*. Tokyo : McGraw-Hill Kogakusha Ltd.
- Khairunnisa, A. (2013). Hubungan Religiusitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja di MAN 1 Samarinda. *eJournal Psikologi*. 1, 2, 220-229.
- Krisnawati, E. (2009). Pengaruh Pelatihan Kontrol Diri Terhadap Tingkat *Internet Addiction* Pada Mahasiswa. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.
- Matondang, Z. (2009). Validitas Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian. *Jurnal Tabularasa PPS Unimed*. 6, 1, 87-97.
- Meyriana, A. (2017). HEADLINE : Candu *Gim Online* Lebih Bahaya dari Narkoba. Diambil dari <http://news.liputan6.com/read/3197538/headline-candu-gim-online-lebih-bahaya-dari-narkoba?source=search>. Diakses pada tanggal 11 Januari 2018
- Ningtyas, S. D. Y. (2012). Hubungan Antara *Self Control* Dengan *Internet Addiction* Pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*. 1, 1, 25-30.
- Pande, N. P. A. M & Marheni, A. (2015). Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2, 2, 163-171.
- Persada, G.A, Hafina, A., & Nurhudaya. (2017). Program Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecenderungan Adiksi *Game online* Pada Remaja. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*. 1, 1, 79-92.
- Rachmawati, F. (2018). Keranjingan “Game” Mobile Legend, Dua Pemuda Nekat Curi Sepeda. Diambil dari <https://regional.kompas.com/read/2018/02/01/15052171/keranjingan-game-mobile-legends-dua-pemuda-nekat-curi-sepeda>. Pada tanggal 29 Mei 2018
- Smart, A. (2010). *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*. Yogyakarta : A Plus Books.
- Soehartono, A. (2016). Perilaku Pecandu *Game online* Pada Remaja Di Kelurahan Tanjung Hulu Kecamatan Pontianak Timur. *Jurnal S-1 Sosiologi*. 4, 3, 1-17.

- Soetjipto, H, P. (2001). Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi*. 32, 2, 74-91.
- Suhartanti, L. (2016). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Narcissistic Personality Disorder* Pada Pengguna Instagram di SMA N 1 Seyegan. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*. 8, 5, 184-195.
- Suryanto, R. N. (2015). Dampak Positif Dan Negatif Permainan *Game online* Dikalangan Mahasiswa. *JOM FISIP*. 2,2, 1-15.
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan Online *Game* dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*. 1,1, 84-92.
- Tangney, J.P., R.F. Baumeister, and A. L. Boone (2004). *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. *Journal of Personality*. 72, 2, 271-324.
- Tiaranita, Y. (2012). Empati Dan Kontrol Diri Mahasiswa Yang Merokok Di Tempat Umum. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.
- Timbowo, Deify. (2016). Manfaat Penggunaan *Smartphone* Sebagai Media Komunikasi. *eJournal "Acta Diurna"*. 5, 2, 1-13.
- Ulfa, Mimi. (2017). Pengaruh Kecanduan *Game Online* Terhadap Perilaku Remaja di Mabas *Game Center* Jalan HR. Subranta Kecamatan Tampan Pekanbaru. *JOM FISIP*. 4, 1, 1-13.
- Weinstein, A.M. (2010). *Computer and video game addiction a comparison between game users and non-game users*. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 36, 268-276.
- Wulandari, R. (2015). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Game online* Pada Remaja di Warnet Lorong Cempaka Dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang. Skripsi. Palembang : Universitas Bina Darma.
- Yee, N. (2003). Motivations of Play in Online Games. *Journal Cyberpsychology and Behaviour*. 9, 772-775.
- Young, K. S. (1996). *Internet Addiction : The Emergence of a New Disorder*. *Cyber Psychology and Behaviour*. 3, 237-244.
- Young, K. S. (1998). *Internet Addiction : The Emergence of a New Disorder*. *Cyber Psychology and Behaviour*. 1, 237-244.
- Young, K. S. (2009). *Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents*. *The American Journal of Family Therapy*. 37, 355-372.