

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KECENDERUNGAN
KECANDUAN BERMAIN *GAME ONLINE* PADA SISWA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA (SMP)**

SKRIPSI



Oleh
Pusparum Hasri Tinon
22320086

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROGRAM SARJANA
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
2026**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN
KECENDERUNGAN KECANDUAN BERMAIN *GAME*
ONLINE PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
(SMP)**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Program Studi S1 Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Islam Indonesia,
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1
Psikologi**



Oleh Pusparum Hasri Tinon
22320086

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROGRAM SARJANA
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

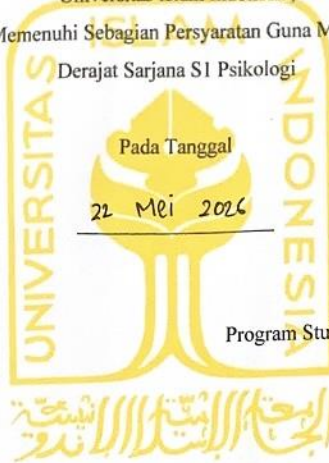
Skripsi dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KECENDERUNGAN KECANDUAN
BERMAIN *GAME ONLINE* PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Program Sarjana, Fakultas Psikologi,
Universitas Islam Indonesia,
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal

22 Mei 2026



Mengesahkan,
Program Studi Psikologi Program Sarjana,
Fakultas Psikologi
Ketua Prodi

Hazhira Qudsyi, S.Psi., M.A.

Dewan Penguji

1. Nur Widiasmara, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Dr. rer. nat. Dian Sari Utami, S.Psi., M.A.
3. Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pusparum Hasri Tinon

Nomor Mahasiswa : 22320086

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KECENDERUNGAN
KECANDUAN BERMAIN *GAME ONLINE* PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP)

Membuat pernyataan sebagai berikut :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apa pun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang berlaku dan dijunjung tinggi di Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, saya menyatakan dengan tegas bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia, ditemukan terbukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku dan ditetapkan oleh Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 20 Mei 2026

Yang menyatakan


Pusparum Hasri Tinon

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah rabbil 'alamin. Saya menyampaikan rasa terima kasih yang senilai-besarnya kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala atas rahmat, bimbingan, dan berkah-Nya, yang telah memudahkan penyelesaian skripsi ini.

Saya menyadari bahwa keberhasilan penyelesaian skripsi ini dimungkinkan berkat dukungan, bantuan, nasihat, dan doa dari beberapa individu. Maka dari itu, saya menyampaikan penghargaan tulus saya kepada:

1. Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala nikmat kesehatan, kekuatan, kemudahan, dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Dr. Phil. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
3. Ibu Hazhira Qudsyi, S.Psi., M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
4. Bapak Nur Widiasmara, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah, guru, staf, serta siswa SMP yang telah memberikan izin, bantuan, dan kerja sama selama proses pengambilan data penulisan.
6. Kedua orang tua tercinta, Mujiman dan Rustri Nuryanti, atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang, serta dukungan moral dan material yang menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kakak dan kakak ipar penulis, Alfath Trista Meitika, Brain Novi Andri, Guntur Samodro, dan Harfit Ishak Malombassang, atas dukungan, doa, perhatian, dan nasihat selama proses penyelesaian skripsi.
8. Keponakan tercinta, Arrazzan Fathian Samodro, Albarra Wirasena Samodro, Arcellio Radeva Samodro, Sarfarraz Ghazi Malandri, dan Serafina Kamaniya Malandri, yang selalu memberikan keceriaan dan

semangat bagi penulis.

9. Sahabat-sahabat dari SMA, Ailsa Daniswara, Nabbila Najwa, Allinnajja Bintang, Khansa Mahdiana, Navisa Oktavia, Aprilia Ayu, Deryzal Rafif, Angga Angfarizky, Indra Wisnuaji, Fadil Ikhlasul, Dimas, dan Iqyan Faiz, yang selalu memberikan dukungan, canda tawa, serta menjadi tempat berbagi selama proses penyelesaian skripsi.
10. Sahabat-sahabat selama perkuliahan, Cinta Hasna Arzanty, Maura Illona Anindya, Alfa Intaningrum, dan Fasya Mutiarsi, yang telah menemani perjalanan perkuliahan serta memberikan doa, dukungan, dan bantuan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
11. Teman-teman lainnya yang telah memberikan dukungan dan doa, yaitu Falya Raisyah, Hidayah Ananta Putri, Mutiara Sari, Aura Najma, Tasya Putri, Nashita, Kurniawati Salma Sausan, Hanifah Khoirunnisa, Ervindha Ayu Khavitarohmah, dan Ahsanti Adiba Rahma.
12. Teman-teman seangkatan Program Studi Psikologi yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, dan semangat selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
13. Seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia atas ilmu, bimbingan, serta pelayanan yang telah diberikan kepada penulis selama masa perkuliahan.

Penulis mengakui bahwa penelitian ini tidak sempurna. Maka dari itu, kritik dan rekomendasi yang membangun sangat kami harapkan untuk pengembangan lebih lanjut di masa mendatang.

Akhir kata, semoga Allah Subhānahu wa Ta‘ala senantiasa memberikan rahmat dan ridha-Nya kepada kita semua. Aamiin. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Aamiin.

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Kecenderungan Kecanduan Bermain <i>Game Online</i>	4
1. Definisi Kecenderungan Kecanduan Bermain <i>Game Online</i>	4
2. Kriteria Kecenderungan Kecanduan Bermain <i>Game Online</i>	6
3. Faktor-faktor Kecenderungan Kecanduan Bermain <i>Game Online</i>	7
B. Kontrol Diri	9
1. Definisi Kontrol Diri	9
2. Dimensi Kontrol Diri	10
C. Hubungan antara kontrol diri dan Kecenderungan kecanduan bermain <i>game online</i>	11
D. Hipotesis Penulisan.....	12
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Desain Penelitian	14
B. Partisipan/Subjek Penelitian	15
C. Pengukuran.....	16
1. Skala Kecenderungan Kecanduan Bermain <i>Game Online</i>	16
2. Skala Kontrol Diri.....	17
D. Prosedur Penelitian	18
BAB IV HASIL DAN DISKUSI PENELITIAN.....	20
A. Hasil-hasil Penelitian	20

1.	Deskripsi Data Penelitian	20
2.	Uji Asumsi.....	21
3.	Uji Hipotesis.....	23
4.	Analisis Tambahan	24
B.	Diskusi Hasil Penulisan	25
BAB V PENUTUP.....		30
A.	Kesimpulan.....	30
B.	Saran.....	30
1.	Bagi Subjek Penulisan	30
2.	Bagi Institusi (Sekolah dan Orang Tua).....	31
3.	Bagi Peneliti	31
DAFTAR PUSTAKA.....		32
LAMPIRAN		35

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Deskripsi Subjek Penulisan	15
Tabel 2	Distribusi Aitem Skala Kecanduan <i>Game Online</i>	16
Tabel 3	Distribusi Aitem Skala Kontrol diri.....	18
Tabel 4	Deskripsi Umum Sebaran Data	20
Tabel 5	Deskripsi Jenis <i>Game Online</i>	20
Tabel 6	Kategorisasi Data Kecenderungan Kecanduan Bermain Game Online.	21
Tabel 7	Hasil Uji Normalitas.....	22
Tabel 8	Hasil Uji Linearitas	23
Tabel 9	Hasil Uji Hipotesis.....	24
Tabel 10	Distribusi partisipan berdasarkan kriteria dan kategori kecenderungan bermain <i>game online</i>	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Variabel Penelitian	35
Lampiran 2 Tabulasi Data Variabel Penelitian.....	38
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas	43
Lampiran 4 Hasil Uji Linearitas	44
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis	45
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	46

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KECENDERUNGAN KECANDUAN BERMAIN *GAME ONLINE* PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)

**Pusparum Hasri Tinon
Nur Widiasmara**

Program Studi Psikologi Program Sarjana, Fakultas Psikologi, Universitas Islam
Indonesia

Email: 22320086@students.uii.ac.id

ABSTRAK

Bermain *game online* yang dilakukan secara berlebihan akan berpotensi menimbulkan perilaku kecenderungan kecanduan bermain *game online* yang dapat mengganggu berbagai aspek dalam kehidupan. Siswa SMP merupakan kelompok rentan pada perilaku tersebut karena kemampuan kontrol diri yang masih dalam tahap perkembangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan bermain *game online* di kalangan siswa SMP. Penelitian ini memakai metode kuantitatif dan desain korelasional, yang melibatkan 380 siswa SMP yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Pengukuran dilakukan dengan Game Addiction Scale dan Brief Self-Control Scale yang telah diadaptasi. Hasil penelitian menyatakan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan bermain *game online* yang berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat kecenderungan kecanduan bermain *game online* dan sebaliknya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan upaya pencegahan kecenderungan kecanduan bermain *game online* melalui peningkatan kontrol diri pada remaja.

Kata kunci: kontrol diri, kecenderungan kecanduan bermain *game online*, remaja, siswa SMP

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND THE TENDENCY TO BE ADDICTED TO PLAYING ONLINE GAMES IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

**Pusparum Hasri Tinon
Nur Widiasmara**

Program Studi Psikologi Program Sarjana, Fakultas Psikologi, Universitas Islam
Indonesia

Email: 22320086@students.uii.ac.id

ABSTRACT

Excessive online gaming can potentially lead to addictive behavior, which can disrupt various aspects of life. Junior high school students are a vulnerable group due to their developing self-control skills. This study aims to determine the correlation between self-control and online gaming addiction among junior high school students. This study used quantitative methods and a correlational design, involving 380 junior high school students selected using a purposive sampling method. Measurements were made using the Game Addiction Scale and an adapted Brief Self-Control Scale. The results revealed a significant negative correlation between self-control and online gaming addiction, meaning that higher self-control leads to lower levels of online gaming addiction, and vice versa. The results of this study are expected to contribute to the development of efforts to prevent online gaming addiction by improving self-control in adolescents.

Keywords: self-control, online gaming addiction, adolescents, junior high school students

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Game online merupakan salah satu bentuk hiburan yang digemari di kalangan remaja. *Game online* menyediakan beragam pengalaman menarik dan mudah diakses di berbagai platform. Sebuah studi tahun 2024 yang dilakukan oleh Asosiasi Penyedia Layanan Internet Indonesia (APJII) memperlihatkan jika konten hiburan menjadi penggunaan internet di kalangan masyarakat. *Game online* menyediakan salah satu bentuk hiburan yang paling sering diakses, dengan persentase 18,40%. Data ini memperlihatkan jika *game online* merupakan konten hiburan yang cukup diminati. Minat yang besar pada *game online* dapat mengakibatkan perilaku kecanduan jika dilakukan secara berlebihan. Studi sebelumnya memperlihatkan persentase 10,15% anak usia sekolah di Indonesia mengalami kecanduan bermain *game online* (Pautina et al., 2023).

World Health Organization (2020), mendefinisikan kecanduan *game online* sebagai gangguan mental yang dimasukkan ke dalam International Classification of Diseases (ICD-11). Kecenderungan kecanduan bermain *game online* dapat ditunjukkan melalui tingginya frekuensi, durasi, dan intensitas bermain game. Jap et al. (2013), menjelaskan bahwa individu yang bermain game online secara rutin selama 4–5 hari per minggu dan menghabiskan waktu lebih dari 4 jam per hari dapat diindikasikan mengalami kecenderungan kecanduan bermain *game online*.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Gultom et al. (2024), menyatakan bahwa remaja bermain *game online* sebagai sarana hiburan, menghilangkan kejenuhan, serta mengurangi stres akibat aktivitas sekolah. Selain itu, pengaruh teman sebaya, ajakan anggota keluarga, akses internet yang mudah, serta adanya fitur kompetisi dan interaksi sosial dalam game juga menjadi alasan remaja tertarik untuk terus bermain *game online*. Fenomena bermain *game online* pada remaja saat ini tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi

juga mulai menunjukkan gejala kecenderungan kecanduan bermain *game online*. Remaja yang mengalami kecenderungan kecanduan bermain *game online* cenderung bermain secara berlebihan, sulit mengontrol aktivitas bermain, lupa waktu, serta mengabaikan tugas dan aktivitas lainnya. Selain itu, bermain *game online* secara berlebihan juga dapat menyebabkan gangguan tidur, menurunnya aktivitas belajar, hilangnya kontrol terhadap aktivitas bermain, meningkatnya prioritas bermain game dibanding aktivitas lain, serta tetap bermain meskipun menimbulkan konsekuensi negatif. Masalah tersebut memperlihatkan jika kecanduan bermain *game online* adalah masalah yang membutuhkan perhatian mendesak, terutama di kalangan siswa SMP.

Anak-anak SMP berada di awal masa remaja, ditandai dengan pertumbuhan emosional dan kognitif yang tidak stabil, serta kerentanan pada aktivitas sosial. Penelitian menunjukkan jika remaja memiliki kerentanan yang lebih besar, karena masa remaja ditandai dengan ketidakstabilan, dimana fase eksplorasi aktivitas baru tanpa menilai secara lebih lanjut mengenai dampak negatif terkait dengan perilaku kecanduan (Novrialdy et al., 2019). Hal tersebut menjadikan dasar bahwa penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi tingkat kemungkinan risiko individu mengalami kecenderungan kecanduan bermain *game online*.

Kecenderungan kecanduan bermain *game online* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Selain itu, pengaruh teman sebaya, ajakan anggota keluarga, akses internet yang mudah, serta adanya fitur kompetisi dan interaksi sosial dalam game juga menjadi alasan remaja tertarik untuk terus bermain *game online*. Faktor kontrol diri sebagai salah satu yang paling signifikan. Kontrol diri memiliki peran penting dalam membantu remaja mengendalikan impuls, mengatur perilaku, serta mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang dilakukan. Pada masa remaja SMP, kemampuan kontrol diri masih berada dalam tahap perkembangan sehingga remaja cenderung lebih rentan melakukan perilaku impulsif dan lebih mudah tertarik pada aktivitas yang memberikan kesenangan jangka pendek, termasuk

bermain *game online*.(Li et al., 2021).

Kontrol diri adalah kemampuan untuk menahan impuls, keinginan, atau godaan untuk terlibat dalam suatu aktivitas (Kim et al., 2008). Tangney et al. (2004), mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengelola reaksi internal dan menghambat perilaku yang tidak diinginkan, sehingga mendorong perilaku yang lebih adaptif. Penelitian sebelumnya memperlihatkan jika peningkatan kontrol diri pada siswa berkorelasi dengan penurunan risiko kecenderungan kecanduan bermain *game online*. Sebaliknya, siswa dengan kontrol diri yang berkurang lebih mungkin meningkatkan kecenderungan kecanduan bermain *game online* (Bawamenewi & Syaيمي, 2025).

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah dijelaskan, sebagian besar mengkaji hubungan kecanduan bermain *game online* dan kontrol diri pada subjek remaja secara umum, terutama pada siswa SMA. Sementara itu, perkembangan *game online* saat ini menyebabkan variasi *game online* di kalangan remaja terus berkembang. Maka dari itu, penulisan ini penting untuk dilakukan untuk mengkaji hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan bermain *game online* secara spesifik yang fokus pada siswa SMP sekaligus memberikan gambaran mengenai jenis *game online* yang dominan dimainkan pada kelompok usia SMP.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan bermain *game online* pada siswa SMP?

C. Tujuan Penelitian

Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan bermain *game online* pada siswa SMP.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecenderungan Kecanduan Bermain *Game Online*

1. Definisi Kecenderungan Kecanduan Bermain *Game Online*

Kecenderungan dapat diartikan sebagai arah atau kemungkinan individu untuk menunjukkan perilaku tertentu. Dalam penelitian ini, kecenderungan mengacu pada kemungkinan individu menunjukkan perilaku kecanduan bermain *game online*.

Menurut Chaplin (2011), kecanduan atau adiksi merupakan kondisi ketergantungan secara fisik maupun psikologis terhadap suatu hal yang menyebabkan individu sulit menghentikan perilaku tersebut dan dapat menimbulkan pengasingan diri apabila dihentikan. Sementara itu, Yee (2006), menjelaskan bahwa adiksi adalah perilaku tidak sehat yang sulit dikendalikan atau diakhiri sehingga dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu maupun orang lain. Dengan demikian, kecanduan dapat diartikan sebagai kondisi ketergantungan terhadap suatu aktivitas atau objek yang dilakukan secara berulang dan sulit dihentikan meskipun menimbulkan konsekuensi negatif.

Bermain dijelaskan oleh Sudono (2000), sebagai aktivitas yang dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat tertentu yang dapat memberikan informasi, menambah pemahaman, menimbulkan rasa senang, serta membantu mengembangkan imajinasi anak. Sementara, Darmadi (2018), mendefinisikan bermain adalah aktivitas alami pada anak yang memberi kesempatan untuk berkreasi, mengeksplorasi, dan mengenal dunia di sekitarnya. Dengan demikian, bermain dapat diartikan sebagai kegiatan alami yang dilakukan individu, baik dengan maupun tanpa alat bantu, untuk memperoleh kesenangan, pengalaman, dan pemahaman baru.

Game online merupakan bentuk permainan yang dimainkan melalui jaringan internet dan dapat diakses menggunakan berbagai perangkat seperti komputer, laptop, konsol, maupun smartphone. Sementara itu, Januar

& Turmudzi (2006), menjelaskan bahwa game online adalah permainan komputer yang dapat dimainkan oleh banyak pemain melalui internet secara bersamaan. Samuel (2010), menambahkan bahwa game online melibatkan interaksi antarpemain untuk mencapai tujuan tertentu dalam dunia virtual.. Dengan demikian, game online dapat diartikan sebagai permainan berbasis jaringan internet yang memungkinkan banyak individu bermain dan berinteraksi secara bersamaan melalui perangkat digital.

Menurut American Psychiatric Association (2015), kecanduan bermain *game online* merupakan pola perilaku bermain game secara terus menerus yang menyebabkan adanya gangguan dalam kehidupan individu. Kondisi ini ditandai dengan ketidakmampuan mengontrol aktivitas bermain dan tetap bermain meskipun menimbulkan dampak negatif. Sementara menurut World Health Organization (2020), menjelaskan bahwa kecanduan bermain *game online* pola perilaku bermain game yang ditandai dengan gangguan kontrol terhadap aktivitas bermain game, seperti frekuensi, intensitas, durasi, penghentian, dan konteks bermain, meningkatnya prioritas bermain game dibanding aktivitas lain, serta tetap bermain meskipun menimbulkan konsekuensi negatif.

Sebagaimana dinyatakan oleh Young (2009), kecanduan *game online* adalah suatu kondisi ketika seseorang memprioritaskan *game online* dalam kehidupan sehari-harinya. Lebih jauh lagi, kecanduan *game online* ditandai dengan bermain *game online* secara berlebihan yang bermanifestasi sebagai masalah kognitif, emosional, dan perilaku, termasuk hilangnya kendali, toleransi, dan gejala putus asa (Griffiths et al., 2004). Kecanduan *game online* juga didefinisikan sebagai bermain secara berlebihan hingga menyebabkan masalah sosial dan atau emosional, kemudian meskipun individu menyadari hal tersebut tetapi tetap tidak mampu untuk mengendalikan aktivitas tersebut (Lemmens et al., 2009).

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan kecanduan bermain *game online* merupakan pola perilaku bermain game secara berlebihan dan terus-menerus yang ditandai dengan

ketidakmampuan individu dalam mengontrol aktivitas bermain, meningkatnya prioritas terhadap game dibanding aktivitas lain, serta tetap bermain meskipun menimbulkan dampak negatif. Kondisi ini juga ditunjukkan melalui tingginya frekuensi, intensitas, dan durasi bermain yang dapat menyebabkan gangguan dalam aspek kognitif, emosional, perilaku, sosial, maupun kehidupan sehari-hari individu

2. Kriteria Kecenderungan Kecanduan Bermain *Game Online*

Griffiths (2005) berpendapat bahwa kecenderungan kecanduan bermain *game online* adalah paradigma kecanduan perilaku, yang meluas hingga mencakup perilaku obsesif dan berulang, termasuk kecanduan *game online*. Menurut Griffiths (2005), terdapat enam kriteria utama kecanduan. Keenam aspek tersebut kemudian diadaptasi oleh Lemmens et al. (2009), ke dalam konteks kecenderungan kecanduan *game online* serta dikembangkan menjadi tujuh kriteria, yaitu:

- a. *Salience*: Keterlibatan dalam *game online* dapat mendominasi kehidupan seseorang atau mengganggu pikiran, emosi (kompulsif), dan perilaku mereka (penggunaan ekstrem). Keterlibatan dalam *game online* menjadi sangat penting bagi kognisi, emosi, dan rutinitas sehari-hari seseorang.
- b. *Tolerance*: Proses di mana seseorang mulai bermain *game online* lebih sering daripada sebelumnya, kemudian meningkatkan jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain untuk mencapai kepuasan emosional.
- c. *Mood modification*: Perilaku memainkan *game online* akan menghasilkan perubahan suasana hati, seperti rasa tenang, euforia, pelarian, atau perasaan rileks.
- d. *Withdrawal*: Gejala psikologis atau emosional negatif seperti marah, gelisah, atau sedih saat tidak bermain *game online*.
- e. *Relapse*: Peristiwa dimana akan kembali pada pola bermain lama meskipun sudah mencoba berhenti.
- f. *Conflict*: Aktivitas bermain *game online* akan menimbulkan konflik dengan orang lain misalnya keluarga, teman, atau mengganggu peran

sosial.

- g. *Problems*: Terjadinya masalah akibat bermain game, seperti gangguan sekolah, kurang tidur, dan rasa menyesal.

Kecenderungan kecanduan memainkan *game online* dapat dijelaskan dan dianalisis memakai enam kriteria yang dikemukakan oleh (Griffiths, 2005), yakni *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *relapse*, dan *conflict*. Selanjutnya dalam diskusi Lemmens et al. (2009), menyatakan bahwa terjadinya konsekuensi negatif atau masalah dalam kehidupan nyata merupakan kriteria penting dari kecanduan. Hal ini membedakannya dari sekadar hobi atau keterlibatan tingkat tinggi, sehingga memasukkan *problems* sebagai kriteria kecanduan *game online*. Maka dari itu, penelitian ini memilih untuk memakai tujuh kriteria yang selaras dengan instrumen pengukuran yang dirancang untuk mengidentifikasi kecanduan bermain *game online*.

3. Faktor-faktor Kecenderungan Kecanduan Bermain *Game Online*

Kecenderungan kecanduan bermain *game online* dipengaruhi oleh beberapa faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal. Penulisan oleh Masya & Candra (2016), menemukan faktor internal dan lingkungan yang berkontribusi pada perkembangan kecanduan *game online* pada remaja, termasuk enam faktor utama. Pertama kurangnya perhatian dari anggota keluarga terdekat, termasuk orang tua, dapat mendorong remaja untuk mencari pelarian melalui game. Kedua, depresi remaja seringkali memaksa individu untuk terlibat dalam game sebagai semacam pelarian dari stres atau emosi negatif. Ketiga, berkurangnya kontrol diri menghambat remaja untuk mengatur durasi bermain *game online* mereka, meskipun mereka menyadari konsekuensi negatifnya. Ketiga faktor ini adalah faktor internal yang berperan perilaku kecenderungan kecanduan bermain *game online*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang memperlihatkan jika berkurangnya kontrol diri merupakan prediktor utama kecenderungan kecanduan bermain *game online* (Mehroof & Griffiths, 2010).

Tiga faktor eksternal kecenderungan kecanduan bermain *game online* yakni pertama, lingkungan sosial yang kurang teratur, khususnya dampak

teman sebaya yang terlibat dalam *game online*, telah terbukti memperburuk kecenderungan seseorang pada kecanduan game yang berlebihan. Kedua, kurangnya kegiatan atau aktivitas yang bermakna sehingga ketika remaja tidak memiliki kegiatan yang produktif maka *game online* akan menjadi pilihan utama untuk mengisi waktu luang dan dengan berjalannya waktu akan resiko menimbulkan perilaku kecanduan. Ketiga, pola asuh orang tua sangat penting dalam perkembangan perilaku anak (Masya & Candra, 2016).

Penulisan oleh Mehroof & Griffiths (2010), memperlihatkan jika beberapa faktor dapat mempengaruhi perkembangan perilaku kecenderungan kecanduan dalam *game online*, yang dikategorikan ke dalam berbagai area. Pertama, faktor kepribadian yang mencakup *introversion*, *neuroticism*, *impulsivity*, dan emosi yang tidak stabil, berisiko lebih tinggi pada kecanduan bermain *game online*. Kedua, motivasi bermain yang berarti remaja atau individu yang bermain *game* merupakan bentuk *coping* untuk menghindari emosi negatif, stress, dan mengisi kekosongan sosial akan cenderung mengalami kecanduan dalam memainkan *game online*. Ketiga adalah *structural characteristics of the game* (fitur *game online*), seperti adanya penghargaan dalam game yang menyebabkan individu terserap dalam dunia game sehingga hal tersebut dapat meningkatkan risiko kecenderungan kecanduan memainkan *game online*.

Penelitian ini memilih faktor kontrol diri sebagai fokus utama karena kontrol diri memiliki peran penting dalam mengendalikan perilaku individu, khususnya pada aktivitas bermain *game online*. Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu untuk mengontrol dorongan terus bermain, mengatur intensitas bermain *game online* tanpa mengganggu aktivitas yang lebih penting. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih sulit untuk mengontrol aktivitas dalam bermain *game online* sehingga lebih berisiko mengalami kecenderungan kecanduan bermain *game online*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratika et al. (2021), yang menyatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka semakin rendah kecenderungan kecanduan bermain *game*

online pada individu tersebut dan sebaliknya.

B. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Ghufron & Risnawita R (2010) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kapasitas individu untuk mengelola, membimbing, dan mengatur perilaku, yang menghasilkan hasil yang bermanfaat. Hal ini sesuai dengan Hurlock (2013), yang mengatakan bahwa kontrol diri sangat terkait dengan kapasitas individu untuk mengatur emosi dan dorongan internal. Berdasarkan kedua definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuan yang lebih baik dan memberikan dampak yang positif.

Tangney et al. (2004), mendefinisikan kontrol diri sebagai kapasitas untuk memodifikasi atau menghambat reaksi dan perilaku internal yang tidak diinginkan. Tangney et al. (2004), menguraikan bahwa kontrol diri memiliki tiga komponen utama: mengubah atau menekan reaksi internal, menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan, dan menahan diri dari pelaksanaan aktivitas tersebut.

Kontrol diri digambarkan sebagai konsep yang menyoroti penghambatan, yaitu kapasitas untuk mengatur impuls, ide, dan emosi yang tidak diinginkan. Selain itu, kontrol diri mencakup kapasitas untuk memulai dan mempertahankan aktivitas yang berkontribusi pada tujuan jangka panjang individu, yang disebut sebagai inisiasi (De Ridder et al., 2011). Hal tersebut memberikan definisi bahwa kontrol diri merupakan kapasitas untuk menahan dorongan dan mengarahkan individu untuk berperilaku sesuai dengan tujuan jangka panjang.

Penelitian ini didasarkan pada definisi kontrol diri sebagaimana diuraikan oleh Tangney et al. (2004), yang menggambarkan kontrol diri sebagai kapasitas individu untuk mengelola impuls dan memodifikasi atau mengatur respons internal serta kecenderungan pada perilaku yang tidak diinginkan atau buruk.

2. Dimensi Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan konsep psikologis penting dalam pengaturan emosi dan perilaku. Awalnya, kontrol diri dipandang sebagai konstruksi tunggal dan unidimensional kapasitas individu untuk mengatur reaksi internal dan menolak kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan (Tangney et al., 2004).

Seiring perkembangan, beberapa peneliti menggambarkan kontrol diri secara multidimensional, mengkategorikan kontrol diri ke dalam berbagai kategori. Para peneliti menguraikan kontrol diri ke dalam banyak aspek, termasuk disiplin diri umum dan pengaturan impuls, seperti yang dikemukakan oleh Ferrari et al. (2009). Selain itu, Maloney et al. (2012) menjelaskan kontrol diri melalui dua dimensi: pengekangan dan impulsivitas. Kontrol diri diteliti melalui dua aspek yang diidentifikasi oleh De Ridder et al. (2011), kontrol diri penghambat dan kontrol diri inisiator. Pendekatan multidimensi ini menawarkan perspektif komprehensif tentang karakteristik kontrol diri dalam perilaku individu.

Dalam sebuah studi yang meneliti korelasi antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online* di kalangan siswa SMP, para peneliti mengadopsi kerangka kerja unidimensional yang dikemukakan oleh Tangney et al. (2004), yang mengkonseptualisasikan kontrol diri sebagai konstruk komprehensif yang mencerminkan kapasitas individu untuk mengelola respons internal, mengatur impuls, dan menolak kecenderungan perilaku yang tidak menguntungkan. Metode unidimensional ini dianggap lebih sesuai dengan tujuan penulisan, terutama dengan kecanduan *game online*, di mana kontrol diri didefinisikan sebagai kapasitas komprehensif individu untuk mengatur impuls bermain *game online* yang berlebihan dan mengalihkan perilaku ke arah kegiatan yang lebih positif.

Konsep kontrol diri oleh Tangney et al. (2004), juga relevan secara praktis karena ketersediaan alat ukur yang terstandar, yaitu *Brief Self- Control Scale* (BSCS), yang telah digunakan dalam berbagai penulisan untuk mengukur kontrol diri secara keseluruhan sebagai konstruk tunggal atau unidimensi.

Skala ini dapat digunakan untuk menganalisis kecenderungan siswa dalam mengontrol godaan/*impuls* memainkan *game online* serta sejauh mana individu mampu memulai perilaku produktif.

C. Hubungan antara kontrol diri dan Kecenderungan kecanduan bermain *game online*

Kecanduan bermain *game online* adalah gangguan yang ditandai dengan keterlibatan berlebihan dalam aktivitas bermain game yang mengganggu kehidupan sehari-hari, memengaruhi fungsi akademik, sosial, dan emosional. Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009) menjelaskan Kecanduan memainkan *game online* dengan tujuh kriteria yaitu *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *relapse*, *withdrawal*, *conflict*, dan *problems*.

Salah satu konstruk psikologis yang paling konsisten ditemukan berkorelasi dengan kecenderungan kecanduan bermain *game online* adalah kontrol diri. Untuk memahami kontrol diri secara lebih lanjut, penelitian ini memakai model dari Tangney et al. (2004), yang menjelaskan kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengubah atau mengatur respons batin dan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan atau perilaku negatif sehingga individu mampu menahan diri dari tindakan yang bersifat impulsif.

Mehroof & Griffiths (2010), menemukan bahwa berkurangnya kontrol diri berkorelasi secara signifikan dengan meningkatnya kemungkinan kecanduan bermain *game online* di kalangan remaja. Kuss & Griffiths (2012), menjelaskan bahwa kemampuan mengelola impulsivitas membantu individu mengontrol dorongan bermain *game online* secara berlebihan. Individu dengan impulsivitas yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola durasi bermain game (*tolerance*). Kesulitan dalam mengatur durasi game tersebut, akan mendorong individu bermain game kembali setelah mencoba berhenti (*relapse*).

Selain itu, penulisan yang dilakukan oleh Kowalik et al. (2025), memperlihatkan jika Kemampuan mengatur respons internal membantu individu mengendalikan dorongan emosional ketika bermain *game online*.

Individu yang tidak mampu mengatur respons internal dengan baik cenderung memainkan *game online* sebagai cara untuk menghindari atau melarikan diri dari perasaan buruk (*mood modification*). Hal tersebut dapat memunculkan emosi negatif seperti mudah marah dan gelisah saat tidak bermain *game online* (*withdrawal*).

Kemampuan individu dalam menghambat perilaku yang tidak diinginkan juga membantu individu dalam mengurangi perilaku bermain game online yang berlebihan. Individu yang kurang mampu menghambat perilaku bermain cenderung lebih memprioritaskan bermain *game online* dibanding aktivitas lainnya (*salience*). Selain itu, keterlibatan game secara berlebihan juga akan mengganggu aktivitas lainnya sehingga memunculkan konflik dengan aktivitas lain (*conflict*) serta akan tetap bermain meskipun mengetahui dampak negatifnya (*problems*) (Footitt et al., 2024).

Penjelasan yang telah diuraikan di atas memperlihatkan jika kontrol diri sangat penting dalam mengatur perilaku individu saat memainkan *game online*. Individu yang memperlihatkan kurangnya kontrol diri sering kesulitan untuk menahan keinginan untuk terlibat dalam *game online*, sehingga membuat mereka lebih rentan pada perilaku kecanduan bermain *game online*. Penelitian oleh Said & Magistarina (2024), Afriwilda & Wibowo (2020) dan Sadlina et al. (2019), berulang kali menunjukkan korelasi negatif antara kontrol diri dan kecanduan *game online*. Hal tersebut memperlihatkan bahwa semakin tinggi kontrol diri individu maka akan semakin rendah tingkat kerentanan individu dalam kecanduan bermain *game online*. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri individu maka akan semakin tinggi tingkat kerentanan individu dalam kecanduan bermain *game online*.

D. Hipotesis Penulisan

Penelitian ini memiliki hipotesis adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan bermain *game online* pada siswa SMP, berdasarkan penjelasan teoritis dan hasil penulisan sebelumnya. Artinya, semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang dimiliki

oleh siswa maka tingkat kecenderungan kecanduan bermain *game online* semakin rendah. Sebaliknya, siswa dengan kontrol diri yang lebih rendah lebih rentan pada kecenderungan kecanduan bermain *game online*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penulisan ini memakai metodologi kuantitatif termasuk desain korelasional. Penulisan ini mencakup dua variabel, kecenderungan kecanduan bermain *game online* sebagai variabel dependen dan kontrol diri sebagai variabel independen. Data dikumpulkan menggunakan Game Addiction Scale dan Brief Self-Control Scale.

Secara konseptua kecanduan memainkan *game online* sebagai keterlibatan berlebihan pada aktivitas memainkan game yang mengganggu kegiatan dalam kehidupan sehari-hari, seperti aspek akademik, sosial, emosional. Kecanduan ini memiliki tujuh kriteria menurut teori Lemmens et al. (2009): *salience, tolerance, mood modulation, relapse, withdrawal, conflict, and problems* . Secara operasional, skor total yang lebih tinggi yang dicapai oleh partisipan memperlihatkan tingkat kecanduan bermain *game online* yang lebih besar. Sebaliknya, skor total yang lebih rendah yang dicapai oleh individu memperlihatkan tingkat kecanduan *game online* yang lebih rendah.

Selain itu, kontrol diri digambarkan sebagai kemampuan individu untuk mengelola reaksi internal dan menolak kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan. Hal ini memungkinkan orang untuk mengatur keinginan impulsif dan menyalurkannya ke dalam aktivitas yang lebih positif. Studi ini didasarkan pada gagasan yang dikemukakan oleh Tangney et al. (2004), yang menyatakan bahwa kontrol diri adalah konstruk tunggal atau unidimensional.

B. Partisipan/Subjek Penelitian

Subjek penulisan ini adalah siswa SMP. Pemilihan siswa SMP sebagai subjek penulisan didasarkan pada fase perkembangan kritis ini, di mana seseorang beralih dari masa kanak-kanak ke masa remaja.

Subjek penulisan ini adalah siswa pada salah satu SMP. Pemilihan lokasi penulisan ditentukan oleh aksesibilitas data peneliti dan kesediaan institusi untuk bekerja sama dalam penulisan ini. Selain itu, sekolah ini juga memiliki karakteristik siswa yang aktif memakai teknologi dan *game online*. Sekolah ini juga memiliki beberapa kelas yang disebut sebagai kelas multimedia dimana siswa diwajibkan untuk membawa laptop dan smartphone selama pembelajaran sehingga relevan dengan kriteria yang akan diteliti. Pertimbangan tersebut memungkinkan proses pengumpulan data dilakukan secara optimal dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Partisipan dalam penulisan ini terdiri dari siswa kelas VII dan kelas VIII yang akan mengisi kuisioner sebanyak 380 partisipan. Kriteria peserta penulisan terdiri dari siswa SMP yang terlibat dalam game online melalui telepon seluler.

Tabel 1 Deskripsi Subjek Penulisan

Karakteristik	Kategori	Jumlah Informan	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki - laki	187	49.2
	Perempuan	193	50.8
Usia	12	34	8.9
	13	193	50.8
	14	138	36.3
	15	15	3.9
Kelas	VII	207	54.5
	VIII	173	45.5
Durasi bermain game/minggu	1 hari	73	19.2
	2-3 hari	159	41.8
	4-5 hari	81	21.3
	6-7 hari	67	17.6
Durasi bermain game/hari	<5 jam	255	67.1
	>5 jam	125	32.9

C. Pengukuran

1. Skala Kecenderungan Kecanduan Bermain *Game Online*

Skala kecanduan *game online* memakai *Game Addiction Scale* (GAS) yang dikembangkan oleh Lemmens et al. pada tahun 2009. Alat ukur ini diterjemahkan dan dikonversi ke dalam bahasa Indonesia oleh Jap et al. (2013), untuk menilai tingkat kecanduan pada *game online*. Hasil pengujian pada instrumen asli oleh Lemmens et al. (2009) memperlihatkan jika versi singkat GAS (7 item) memiliki reliabilitas internal yang kuat, dengan nilai alpha Cronbach senilai 0.86 pada sampel pertama dan 0.81 pada sampel berikutnya. Skala ini memiliki validitas yang kuat.

Skala kecenderungan kecanduan bermain *game online* yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Jap et al. (2013), menjelaskan bahwa individu yang bermain *game online* secara rutin selama 4-5 hari dalam satu minggu dan lebih dari 4 jam per hari dapat diindikasikan mengalami kecanduan bermain *game online*. Skala ini juga digunakan.

Adaptasi Indonesia memperlihatkan reliabilitas yang baik dengan alpha Cronbach senilai 0.73, memperlihatkan jika skala GAS sesuai untuk menilai kecanduan *game online* dalam penulisan Indonesia. Skala tersebut kemudian diuji ulang dalam penulisan ini, menghasilkan skor alpha Cronbach senilai 0.783, memperlihatkan reliabilitasnya yang berkelanjutan untuk mengukur kecanduan *game online*.

Tabel 2 Distribusi Aitem Skala Kecanduan *Game Online*

Aspek	Nomor Item
<i>Salience</i>	1
<i>Tolerance</i>	2
<i>Mood modification</i>	3
<i>Relapse</i>	4
<i>Withdrawal</i>	5
<i>Conflict</i>	6
<i>Problems</i>	7

Skala ini bersifat multidimensional yang membagi kriteria kecenderungan kecanduan *game online* menjadi 7 kriteria yakni *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *relapse*, *conflict*, dan *problems*. Skala lengkap dari bentuk ringkas yang terdiri dari 7 item, yang semuanya bersifat *favorable*. Dalam jurnal tersebut, Lemmens dkk. (2009) memakai skala Likert, mulai dari 1 hingga 5, khususnya dari tidak pernah (1) hingga sangat sering (5). Partisipan kemudian diminta untuk mengevaluasi pengalaman perilaku mereka dalam memainkan *game online*, memakai pilihan jawaban berikut: 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), dan 5 (sangat sering).

2. Skala Kontrol Diri

Selanjutnya untuk kontrol diri diukur memakai Brief Self-Control Scale (BSCS) oleh (Tangney et al., 2004). Instrumen ini telah diadaptasi diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Arifin & Milla, 2020). Skala BSCS yang dikembangkan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) dipilih sebagai instrumen pengukuran untuk penulisan ini karena reliabilitasnya yang kuat dan konsisten, ditunjukkan oleh reliabilitas internal (Cronbach's alpha) berkisar antara 0.83 hingga 0.85 dan reliabilitas test-retest senilai 0.87 selama periode tiga minggu. Skala Kontrol diri Singkat memiliki konsistensi internal dan stabilitas pengukuran temporal yang baik.

Selain itu, skala BSCS, yang dimodifikasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Arifin & Milla (2020), memiliki Cronbach's alpha senilai 0.77, yang memperlihatkan reliabilitas yang memuaskan. Analisis item dari skala yang dimodifikasi memperlihatkan jika semua item memiliki muatan faktor yang signifikan, sehingga skala ini sesuai dalam menilai konsep kontrol diri. Skala tersebut diuji ulang dalam penelitian ini, menghasilkan Cronbach's alpha senilai 0.768, yang memperlihatkan pengukuran kontrol diri yang valid dan reliabel.

Skala BSCS oleh Tangney et al (2004) digunakan pada responden mahasiswa. Selanjutnya skala adaptasi oleh Arifin & Milla (2020), digunakan untuk responden berusia 17 hingga 18 tahun. Akan tetapi dengan skala yang

sama penelitian oleh Wardhany et al. (2024), menggunakan BSCS untuk responden siswa SMP dimana sama dengan responden pada penelitian ini sehingga item-item dalam BSCS masih relevan digunakan pada remaja SMP karena mengukur kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, emosi, dan dorongan diri. Selain itu, instrumen ini telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas pada subjek penelitian sehingga dinilai layak digunakan dalam penelitian ini.

Skala BSCS untuk mengukur kontrol diri adalah konstruk unidimensional yang mencakup 13 item. Selanjutnya, partisipan diminta untuk memberikan penilaian sesuai dengan tingkat kesesuaian mereka pada pernyataan- pernyataan tersebut dengan pilihan jawaban sebagai berikut 1 (tidak sesuai), 2 (kurang sesuai), 3 (cukup sesuai), 4 (sesuai), dan 5 (sangat sesuai).

Tabel 3 Distribusi Aitem Skala Kontrol diri

Nomor Item	Jumlah Item	Jenis Item
1, 9, 12, 13	4	<i>Favorable</i>
2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11	9	<i>Unfavorable</i>
TOTAL	13	

D. Prosedur Penelitian

Metode penelitian dimulai dengan memperoleh izin dari SMP. Setelah mendapat izin, peneliti berkolaborasi dengan sekolah untuk mengkomunikasikan tujuan dan sasaran penulisan serta menjelaskan unsur-unsur teknis pengumpulan data melalui kunjungan lapangan. Selanjutnya setelah berdiskusi dengan pihak sekolah, peneliti melakukan pengambilan data sesuai waktu yang telah dijadwalkan. Peneliti kemudian menyampaikan tautan *google form* yang berisi informasi singkat mengenai penulisan, pernyataan persetujuan partisipasi (*informed consent*), serta kuesioner penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam *Google Form* terdiri dari dua skala: *Game Addiction Scale* (GAS) untuk mengukur kecanduan game online dan *Brief Self-Control Scale* (BSCS) untuk mengukur kontrol diri. Partisipan

diinstruksikan untuk mengisi kuesioner secara mandiri melalui tautan yang diberikan langsung oleh peneliti dengan memindai kode dan tautan itu sendiri.

Setelah data terkumpul melalui *google form* kemudian diperiksa kelengkapannya dan disimpan dalam format *spreadsheet* untuk dianalisis lebih lanjut. Peneliti melakukan analisis data, melakukan reverse untuk jenis item-item yang *unfavorable*, kemudian dilanjutkan dengan skoring. Berdasarkan hasil skor tersebut, peneliti melakukan beberapa analisis. Analisis pertama adalah uji asumsi untuk memastikan dan mengetahui karakteristik data untuk diolah pada analisis berikutnya. Peneliti selanjutnya akan melakukan analisis kedua, yaitu uji hipotesis berdasarkan karakteristik data. Analisis statistik korelasional akan dilakukan untuk memastikan hubungan antara kontrol diri dan kecanduan bermain *game online*. Selama proses penelitian, peneliti mematuhi standar etika dengan menjaga kerahasiaan nama peserta dan menjamin bahwa partisipasi bersifat sukarela dan bebas dari paksaan.

BAB IV

HASIL DAN DISKUSI PENELITIAN

A. Hasil-hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Tabel 4 Deskripsi Umum Sebaran Data

	Kecanduan bermain <i>game online</i>	Kontrol diri
N	380	380
Missing	0	0
Mean	13.6	46.0
Median	13.0	49.0
Standard deviation	4.27	6.72
Minimum	7	24
Maximum	28	61

Tabel di atas menyajikan gambaran umum dasar tentang skor dan distribusi data untuk variabel kecenderungan kecanduan bermain *game online* dan variabel kontrol diri sebelum penelitian lebih lanjut. Berdasarkan hasil analisis data, didapatkan hasil deskripsi data penulisan yang mencakup skor minimal dan maksimal, mean, median, serta standar deviasi.

Distribusi Jenis *Game Online*

Tabel 5 Deskripsi Jenis *Game Online*

Jenis game online yang sering dimainkan	Jumlah Informan	Persentase (%)
Roblox	116	30.4%
Free Fire	107	28.1%
Mobile Legends	90	23.6%
Lainnya	67	17.8%

Data memperlihatkan jika game yang paling sering dimainkan oleh informan adalah Roblox, diikuti oleh Free Fire dan Mobile Legends. Sementara itu, jumlah *game online* yang sangat terbatas diklasifikasikan dalam kategori lain.

Tabel 6 Kategorisasi Data Kecenderungan Kecanduan Bermain Game Online

Kategorisasi	Jumlah	Persentase
Rendah	68	17.9%
Sedang	260	68.4%
Tinggi	52	13.7%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang. Selain itu, terdapat siswa yang berada pada kategori rendah dan tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan kecanduan bermain *game online* pada siswa SMP dalam penelitian ini secara umum berada pada tingkat sedang, namun masih terdapat siswa yang menunjukkan kecenderungan kecanduan bermain *game online* yang tinggi.

2. Uji Asumsi

Analisis data dalam penulisan ini dimulai dengan uji asumsi untuk memverifikasi kesesuaian data dengan metode analisis yang dimaksud. Uji asumsi tersebut meliputi penilaian normalitas dan linearitas. Peneliti memakai Jamovi dan SPSS untuk pengujian asumsi ini.

- Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal. Uji Shapiro-Wilk digunakan untuk menilai normalitas dalam penulisan ini. Data dianggap terdistribusi normal jika nilai p melebihi 0.05. Selain itu, data dianggap terdistribusi tidak normal jika nilai p di bawah 0.05. Hasil analisis normalitas ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 7 Hasil Uji Normalitas

Variabel	p	Keterangan
Kecanduan bermain <i>game online</i>	<.001	Tidak normal
Kontrol diri	0.063	Normal

Hasil uji normalitas memperlihatkan nilai $p < 0.001$ dan nilai $p < 0.05$. Selain itu, analisis plot histogram memperlihatkan distribusi skor kecenderungan kecanduan bermain *game online* yang tidak merata. Ini menandakan bahwa data yang berkaitan dengan variabel kecenderungan kecanduan bermain *game online* tidak terdistribusi secara normal. Selain itu, pengecekan juga dilakukan dengan melihat nilai ekstrem (*outlier*) memperlihatkan jika skor masih dalam rentang nilai yang mungkin secara teoritis dan tidak memperlihatkan adanya kesalahan input data. Hal tersebut menjadi dasar data *outlier* tetap dipertahankan yang memperlihatkan adanya variasi perilaku kecanduan informan secara nyata.

Berdasarkan kategorisasi data juga diperoleh hasil bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori rendah hingga sedang dan sedikit yang berada pada kecenderungan kecanduan memainkan *game online* tingkat tinggi sehingga jika dilihat dari uji normalitas berdasar histogram data, data menumpuk pada rentang skor rendah hingga sedang sehingga memiliki ekor memanjang ke kanan (positif skewness) ringan dengan nilai skewness 0.735.

Variabel kontrol diri menghasilkan nilai p senilai 0.063. Nilai p untuk variabel kontrol diri memperlihatkan $p > 0.05$, sehingga memungkinkan kesimpulan bahwa data terdistribusi normal. Meskipun variabel kontrol diri mengikuti distribusi normal, variabel kecenderungan kecanduan *game online* tidak; maka dari itu, analisis uji hipotesis dilakukan memakai uji korelasi peringkat Spearman non- parametrik.

- Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan adanya hubungan linier antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan bermain *game online*. Dalam uji linearitas, hubungan antar variabel dianggap signifikan jika nilai signifikansi

linearitas kurang dari 0.05. Jika nilai signifikansi penyimpangan dari linearitas melebihi 0.05, hubungan antara kedua variabel tersebut tidak memperlihatkan penyimpangan dari linearitas dan maka dari itu dianggap linear.

Tabel 8 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Keterangan
Kontrol diri kecanduan bermain game online	0.000	0.995	Linear

Hasil uji linearitas memperlihatkan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), yang memperlihatkan hubungan linear yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan bermain *game online*. Nilai signifikansi untuk Deviasi dari Linearitas adalah 0.995 ($p > 0.05$), yang memperlihatkan tidak ada penyimpangan dari hubungan linear. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri dan kecenderungan kecanduan bermain *game online* memperlihatkan linearitas, sehingga memenuhi asumsi linearitas.

3. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi yang memperlihatkan jika data penulisan tidak berdistribusi normal, analisis selanjutnya adalah pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis ini bertujuan untuk memastikan korelasi antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan bermain *game online* di kalangan siswa SMP. Hipotesis dianalisis memakai uji korelasi Spearman non- parametrik, berdasarkan karakteristik data dari uji asumsi normalitas. Hasil analisis korelasi Spearman antara kontrol diri dan kecanduan *game online* ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 9 Hasil Uji Hipotesis

Correlation Matrix

Variabel r (ρ)	r (ρ)	p	Keterangan
Kecanduan bermain game online dan kontrol diri	-0.383	<.001	Signifikan

Uji korelasi menghasilkan koefisien korelasi $r = -0.383$, dengan tingkat signifikansi <0.001 . Temuan memperlihatkan korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online* di kalangan siswa SMP. Korelasi negatif ini memperlihatkan jika peningkatan kontrol diri siswa berhubungan dengan penurunan kecenderungan mereka pada kecanduan bermain *game online*. Sebaliknya, penurunan tingkat kontrol diri di kalangan siswa berkorelasi dengan peningkatan kecenderungan pada kecanduan *game online*. Hipotesis penelitian yang menyatakan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan bermain *game online* pada siswa SMP diterima.

4. Analisis Tambahan

Peneliti juga melakukan analisis tambahan terhadap partisipan yang memenuhi indikasi kecenderungan kecanduan bermain *game online* berdasarkan frekuensi dan durasi bermain *game online*. Kriteria tersebut mengacu pada Jap et al. (2013), yang menjelaskan bahwa individu yang bermain *game online* selama 4–5 hari atau lebih dalam satu minggu dan lebih dari 4 jam per hari dapat diindikasikan mengalami kecanduan *game online*. Adapun hasil analisis tambahan tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 10 Distribusi partisipan berdasarkan kriteria dan kategori kecenderungan bermain *game online*

Kategori	Jumlah partisipan
Memenuhi kriteria	54 siswa
Kategori tinggi	52 siswa
Memenuhi kriteria dan kategori tinggi	17 siswa

Berdasarkan tabel di atas, terdapat 54 siswa yang memenuhi indikasi kecenderungan kecanduan *game* dan 52 siswa berada pada kategori tinggi kecenderungan kecanduan bermain *game online*. Namun, hanya 17 siswa yang memenuhi kedua kategori tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak seluruh siswa dengan kategori tinggi kecenderungan kecanduan bermain *game online* memenuhi indikasi kriteria kecanduan berdasarkan frekuensi dan durasi bermain. Dengan demikian, kategori tinggi kecenderungan kecanduan bermain *game online* tidak sepenuhnya menunjukkan bahwa individu telah memenuhi kriteria kecanduan bermain *game online*. Siswa yang memenuhi kedua kategori tersebut menunjukkan kecenderungan perilaku bermain *game online* yang lebih kuat dibandingkan siswa lainnya.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki intensitas bermain *game online* yang cukup tinggi. Kondisi ini dapat berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengontrol dorongan bermain, mengatur waktu, dan membatasi aktivitas bermain *game online* sehingga kontrol diri menjadi salah satu faktor yang penting dalam mencegah kecanduan *game online* pada remaja.

B. Diskusi Hasil Penulisan

Penelitian ini menemukan korelasi negatif antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan bermain *game online*. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang meneliti korelasi antara kontrol diri dan kecanduan *game online* di kalangan remaja. Penelitian oleh Said & Magistarina (2024), Afriwilda & Wibowo (2020) dan Sadlina et al. (2019), berulang kali memperlihatkan korelasi negatif antara kontrol diri dan kecanduan *game online*. Kesamaan arah hubungan ini mengindikasikan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor internal yang secara konsisten berhubungan dengan kecenderungan kecanduan memainkan *game online* pada remaja.

Studi ini menguatkan studi lain yang menjelaskan bahwa kontrol diri sebagai faktor psikologis internal yang terkait dengan kecenderungan

kecanduan *game online* (Masya & Candra, 2016). Hal ini memperlihatkan jika kecanduan *game online* dipengaruhi oleh respon internal dan kapasitas individu untuk mengatur keinginan dan impuls mereka. Hal ini selaras dengan kontrol diri yang dikemukakan oleh Tangney et al. (2004), yang mengkarakterisasi kontrol diri sebagai kapasitas individu untuk mengatur reaksi internal dan menolak kecenderungan perilaku yang tidak menguntungkan.

Penulisan oleh Said & Magistarina (2024), memakai korelasi Pearson untuk pengujian hipotesis karena distribusi data yang normal, sedangkan penelitian ini memakai korelasi Spearman. Meskipun demikian, temuan penelitian ini secara konsisten memperlihatkan korelasi negatif antara kedua variabel tersebut. Ini memperlihatkan jika kontrol diri adalah variabel psikologis yang secara konsisten terkait dengan kecenderungan kecanduan *game online* di kalangan remaja, terutama siswa SMP.

Sebuah penulisan oleh Afriwilda & Wibowo (2020) memperlihatkan jika individu dengan kontrol diri yang berkurang memperlihatkan impulsivitas yang tinggi dan kesulitan mengatur keinginan mereka untuk terus memainkan *game online*, sehingga meningkatkan kerentanan mereka pada kecanduan. Hal ini selaras dengan temuan penelitian ini, yang memperlihatkan jika kontrol diri berperan pada kemampuan siswa SMP untuk mengatur waktu, impuls, dan keinginan selama aktivitas memainkan *game online*.

Meskipun dilakukan pada berbagai tingkat pendidikan, khususnya siswa SMA dalam penelitian Afriwilda & Wibowo (2020) dan siswa SMP dalam penulisan ini, temuan yang serupa memperlihatkan jika korelasi antara kontrol diri dan kecanduan *game online* muncul sejak awal masa remaja. Penulisan ini memperluas penulisan sebelumnya dengan memperlihatkan jika peran kontrol diri pada kecenderungan kecanduan *game online* relevan tidak hanya pada akhir masa remaja tetapi juga pada awal masa remaja, khususnya di kalangan siswa SMP.

Temuan ini sejalan dengan penulisan oleh Fitri et al. (2021), yang

memperlihatkan korelasi antara kontrol diri dan kecanduan bermain *game online* pada remaja. Studi ini menguatkan hasil penulisan sebelumnya bahwa individu dengan kontrol diri yang berkurang mengalami kesulitan dalam pengaturan impuls, manajemen waktu bermain, dan membatasi partisipasi dalam *game online*. Akibatnya, temuan ini menguatkan penulisan sebelumnya yang memperlihatkan jika kontrol diri adalah karakteristik psikologis internal yang terkait dengan kecenderungan kecanduan bermain *game online* di kalangan remaja.

Survei tersebut mengidentifikasi bahwa *game online* yang paling banyak dimainkan oleh remaja adalah Roblox, Free Fire, dan Mobile Legends, yang diklasifikasikan sebagai tiga teratas. Hal ini sesuai dengan temuan Rahmayani & Rozali (2021), yang memperlihatkan jika data dari transaksi voucher *game online* Payment Point Online Bank (PPOB) dengan mitra OttoPay pada tahun 2020 mengungkapkan Free Fire sebagai permainan yang paling disukai, mencakup lebih dari 70% dari total transaksi penjualan voucher *game online*.

Berdasarkan hasil temuan yaitu terdapat 54 siswa dari 380 siswa dalam penelitian ini yang memenuhi indikasi kriteria individu mengalami kecenderungan kecanduan bermain *game online*. Hal ini menegaskan bahwa sebagian siswa memiliki frekuensi dan durasi bermain *game online* yang cukup tinggi sehingga berisiko mengalami perilaku adiktif terhadap game online. Namun demikian, kondisi tersebut tidak serta-merta menunjukkan bahwa seluruh siswa tersebut telah mengalami kecanduan game online secara klinis. Sejalan dengan penelitian Lemmens et al. (2009), prevalensi individu yang benar-benar mengalami kecanduan game online ditemukan dalam jumlah yang relatif kecil, yaitu sekitar 2%. Dengan demikian, kriteria frekuensi dan durasi bermain *game online* lebih menunjukkan adanya indikasi atau risiko kecanduan *game online* yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut.

Keterbatasan penelitian ini adalah distribusi data yang tidak normal mengenai variabel kecenderungan kecanduan *bermain game online*. Hal ini

kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik bawaan dari konstruk kecanduan *game online* dalam populasi nyata, di mana sebagian besar individu memperlihatkan tingkat kecanduan rendah hingga sedang, sementara hanya sebagian kecil yang memperlihatkan tingkat kecanduan *game online* yang tinggi, yang berpotensi menyebabkan distribusi yang tidak normal. Akibatnya, hasil yang sedikit bias dalam penelitian ini mungkin disebabkan oleh karakteristik populasi yang diteliti.

Keterbatasan dalam penelitian ini juga hanya menekankan pada satu faktor psikologis kontrol diri dalam menjelaskan kecenderungan kecanduan bermain *game online* di kalangan siswa SMP. Padahal perilaku kecenderungan kecanduan memainkan *game online* dipengaruhi oleh banyak faktor lain baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor tersebut antara lain yaitu pengawasan orang tua, pengaruh lingkungan teman sebaya, depresi, serta kurangnya aktivitas yang bermakna.

Keterbatasan selanjutnya adalah penelitian ini hanya melibatkan subjek yang berasal dari satu SMP, sehingga penulisan masih terbatas pada lingkungan sekolah tertentu. Setiap sekolah memiliki karakteristik yang berbeda, baik dari aspek budaya sekolah, lingkungan sosial, cara pengawasan orang tua, maupun kebiasaan siswa dalam memanfaatkan teknologi dan memainkan *game online*. Keterbatasan ruang lingkup dalam penelitian ini, maka hasil belum dapat diterapkan secara umum pada semua siswa SMP dengan latar belakang dan kondisi yang berbeda-beda.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan pada penentuan kecanduan *game online* dalam penelitian ini masih didasarkan pada hasil pengukuran skala dan karakteristik perilaku bermain *game online*, sehingga belum dapat menggambarkan diagnosis klinis secara menyeluruh berdasarkan standar diagnostik profesional. Selanjutnya, keterbatasan ini juga terletak pada siswa yang memenuhi kriteria kecanduan dan kategori tinggi hanya terdapat 17 siswa sehingga tidak dapat dianalisis lebih lanjut. Kemudian, data durasi dan intensitas bermain *game online* diperoleh melalui self-report responden sehingga memungkinkan adanya bias dalam pelaporan

data karena belum menggunakan data *screen time* dari perangkat digital.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian yang telah dilakukan menyatakan hasil bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan bermain *game online*. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kontrol diri pada siswa berkorelasi dengan berkurangnya kecenderungan kecanduan bermain *game online*. Sebaliknya, kurangnya kontrol diri berkorelasi dengan meningkatnya kecenderungan kecanduan bermain *game online*. Terlepas dari keterbatasan penulisan ini terkait dengan distribusi data yang tidak normal pada variabel kecenderungan kecanduan bermain *game online*, hasilnya memperlihatkan jika kontrol diri adalah faktor psikologis internal yang berperan pada perilaku kecanduan bermain *game online* di kalangan siswa SMP. Maka dari itu, temuan penulisan ini diharapkan dapat memberikan dasar yang bertujuan untuk meningkatkan kontrol diri siswa sebagai strategi pencegahan pada perilaku bermain *game online* yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecanduan *game online*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan penelitian yang telah diuraikan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai upaya tindak lanjut dari penelitian ini dan untuk kepentingan berikutnya :

1. Bagi Subjek Penulisan

Individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat mengelola dorongan mereka dan mengarahkan tindakan mereka menuju tujuan jangka panjang. Maka dari itu, siswa SMP diharapkan dapat meningkatkan kontrol diri mereka dengan mengatur durasi dan frekuensi memaninkan *game online*. Siswa didorong untuk menunda keinginan untuk memaninkan *game online* ketika tugas-tugas lain, seperti kegiatan akademik atau sosial, lebih diutamakan.

Kontrol diri yang baik akan mencegah perilaku memaninkan game meningkat menjadi perilaku berlebihan yang dapat mengakibatkan kecanduan.

2. Bagi Institusi (Sekolah dan Orang Tua)

Lembaga pendidikan, khususnya para pendidik dan konselor bimbingan, diharapkan dapat memakai temuan penelitian ini sebagai faktor dalam merumuskan program pendidikan dan mendorong kontrol diri di kalangan siswa. Selain itu, orang tua diharapkan dapat bekerja sama dalam memberikan arahan dan pengawasan penggunaan *smartphone* berkaitan dengan *game online*, dan menjelaskan pentingnya menjaga frekuensi aktivitas bermain game yang sehat dan bertanggung jawab.

3. Bagi Peneliti

Penulis berikutnya disarankan untuk meneliti lebih lanjut mengenai faktor lain yang mungkin berperan dalam kecanduan bermain *game online*, termasuk pengawasan orang tua dan pengaruh teman sebaya. Selain itu, disarankan agar studi di masa mendatang memakai sampel partisipan yang lebih heterogen dari sekolah atau daerah lain untuk memfasilitasi penerapan temuan yang lebih luas. Peneliti di masa mendatang diharapkan lebih fokus pada distribusi data dalam studi mengenai kecanduan bermain *game online*. Peneliti yang data dalam penelitian terdistribusi normal dapat memakai berbagai pendekatan analitis yang lebih luas untuk mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang kecanduan bermain *game online* di kalangan remaja.

Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan metode pengukuran yang lebih mendalam dalam menentukan kriteria kecanduan *game online*, seperti menggunakan asesmen klinis agar hasil penelitian lebih akurat. Selain itu, penelitian selanjutnya juga harus memastikan bahwa responden sesuai dengan kriteria dan masuk pada kecanduan bermain *game online* yang tinggi. Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan data *screen time* aktual dari perangkat digital untuk memperoleh data durasi dan intensitas bermain *game online* yang lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwilda, M. T., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2020). Craving For Game Online Game Addiction And Its Association With Self-Control On High School Students. *European Journal Of Psychological Research*. Vol, 7(2), 132–138.
- American Psychiatric Association. (2015). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, D.C: American Psychiatric Publishing.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Darmadi, H. (2018). *Asyiknya belajar sambil bermain*. Lampung: Guepedia.
- De Ridder, D. T. D., De Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & van Hooft, E. A. J. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006–1011.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>
- Fitri, T. A., Putri, T. H., & Yulanda, N. A. (2021). Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2).
- Footitt, T., Christofi, N., Poulus, D. R., Carras, M. C., & Stavropoulos, V. (2024). Gaming Disorder: The role of a gamers flow profile. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100555.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100555>
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*, 27(1), 87–96.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.007>
- Gultom, W., Gultom, G. M., & Nainggolan, Y. O. (2024). Kecanduan Game Online Di Kalangan Remaja Perempuan Penyebab dan Dampaknya. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(4), 18697–18703.
- Januar, M., & Turmudzi, E. F. (2006). *Game Mania*. Jakarta: Gema Insani.
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The development of Indonesian online game addiction questionnaire. *PloS One*, 8(4), e61098.
<https://doi.org/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/https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>
- Kowalik, B. A., Baggio, S., King, D. L., & Delfabbro, P. (2025). Understanding

- gaming disorder: A network analysis of impaired control, impulsivity, mood, coping, and game flow. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11469-025-01483-5>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- 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/https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Li, S., Ren, P., Chiu, M. M., Wang, C., & Lei, H. (2021). The Relationship Between Self-Control and Internet Addiction Among Students : A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735755>
- 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.
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). *Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety*. Los Angeles: SAGE Publications.
- Pautina, M. R., Tuasikal, J. M. S., & Siregar, I. K. (2023). Deskripsi-Faktor-faktor-yang mempengaruhi Siswa Kecanduan Game Online di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo. *Superior Education Jurnal*, 1, 1–10.
- Pratika, I. D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2021). Kecenderungan kecanduan game online pada gamers PUBG mobile: Bagaimana peran kontrol diri? *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(02), 166–177.
- Rahmayani, D. K., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Game online Pada Remaja Yang Bermain Free Fire Di Jakarta. *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 1(01).
- Sadlina, R. A., Khotimah, S., Judhi, H., & Wibowo, C. (2019). Hubungan Self-Control dengan Adiksi Game Online Pada Siswa Sma Negeri 5 Samarinda. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 1–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.35728/jmkik.v%ix>
- Sahasrakirana, F. D. G., & Soetikno, N. (2025). Hubungan Konformitas dan Kontrol Diri Pada Pelajar Sma Yang Melakukan Perundungan. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 15(2).
- Said, M. A., & Magistarina, E. (2024). The relationship of self-control with online game addiction among teenagers in Kenagarian Taeh Bukik. *Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and*

- Education*, 1(2), 71–81.
<https://doi.org/https://doi.org/10.62260/intrend.v1i2.122>
- Samuel, H. (2010). *Cerdas dengan game: Panduan praktis bagi orang tua dalam mendampingi anak bermain game*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sudono, A. (2000). *Sumber belajar dan alat permainan*. Jakarta: Grasindo.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Wardhany, T., Suroso, & Farid, M. (2024). Hubungan Stres Akademik, Kontrol Diri, Pengasingan Sosial dengan Kecanduan Smartphone pada Siswa SMP. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 10(2), 399–412.
- World Health Organization. (2020). *Addictive behaviours: Gaming disorder*. WHO. Diakses pada 10 Mei 2026 melalui <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>
- Yee, N. (2006). The demographics, motivations, and derived experiences of users of massively multi-user online graphical environments. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 15(3), 309–329.
- 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/https://doi.org/10.1080/01926180902942191>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Variabel Penelitian

No	Pernyataan	1 (Tidak Pernah)	2 (Jarang)	3 (Kadang-kadang)	4 (Sering)	5 (Sangat Sering)
1	Secara umum, saya dapat menahan godaan apapun dengan baik.					
2	Saya kesulitan menghentikan kebiasaan buruk.					
3	Saya pemalas.					
4	Saya mengatakan hal-hal yang tidak pantas.					
5	Saya melakukan beberapa hal buruk jika hal tersebut menyenangkan.					
6	Saya berharap saya memiliki lebih banyak kedisiplinan diri.					
7	Hal yang menyenangkan dan bersenang-senang kadang menahan saya untuk menyelesaikan pekerjaan.					
8	Saya kesulitan berkonsentrasi.					
9	Saya dapat bekerja dengan efektif dalam meraih tujuan jangka panjang.					

10	Terkadang, saya tidak bisa menghentikan diri saya dari sesuatu, meskipun saya tahu itu salah.					
11	Saya sering bertindak tanpa mempertimbangkan seluruh alternatif.					
12	Saya menolak hal-hal yang buruk untuk diri saya.					
13	Orang-orang mengatakan saya memiliki kedisiplinan diri yang kuat.					

No	Pernyataan	1 (Tidak Sesuai)	2 (Kurang Sesuai)	3 (Cukup Sesuai)	4 (Sesuai)	5 (Sangat Sesuai)
1	Saya memikirkan <i>game online</i> sepanjang hari.					
2	Waktu bermain <i>game online</i> saya bertambah (misalnya dari 1 jam menjadi 2 jam setiap kali main)					
3	Saya bermain <i>game online</i> untuk melarikan diri dari masalah.					
4	Orang lain gagal saat mencoba untuk membantu saya mengurangi					

	waktu bermain <i>game online</i> .					
5	Saya merasa tidak enak ketika tidak dapat bermain <i>game online</i> .					
6	Bermain <i>game online</i> membuat hubungan saya dengan orang lain (keluarga, teman, dll) menjadi bermasalah.					
7	Waktu yang saya habiskan untuk bermain <i>game online</i> membuat saya kekurangan jam tidur.					

Lampiran 2 Tabulasi Data Variabel Penelitian

GAS 1	GAS 2	GAS 3	GAS 4	GAS 5	GAS 6	GAS 7	BSCS 1	BSCS 2	BSCS 3	BSCS 4	BSCS 5	BSCS 6	BSCS 7	BSCS 8	BSCS 9	BSCS 10	BSCS 11	BSCS 12	BSCS 13
4	4	4	3	4	3	1	3	3	2	2	2	4	2	3	4	3	3	4	2
2	2	1	1	1	1	2	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	3	2	3
1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	5	4	1	1	5	5	4	4	5	5
2	2	1	2	2	2	1	2	4	1	4	4	1	2	3	2	4	3	3	3
2	2	3	2	2	1	2	3	4	4	4	5	1	3	3	3	4	4	3	3
1	3	1	1	1	1	1	5	5	3	5	5	1	1	5	5	5	3	5	5
3	4	2	4	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	5	2	3	3	3	3
1	2	1	1	1	1	2	4	2	5	1	3	1	3	1	5	3	1	3	1
2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	1	2	4	2	4	2	3	2
1	2	1	1	2	1	2	4	3	5	2	4	1	4	3	2	4	5	2	2
3	5	4	3	3	4	5	4	2	1	2	4	1	1	1	3	4	2	4	2
3	2	1	1	1	2	3	5	5	4	3	5	1	2	4	4	4	3	5	4
3	4	1	1	3	1	5	5	5	2	4	5	2	3	4	3	4	3	5	2
3	2	2	1	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	4	4	3
2	3	2	1	1	1	1	5	5	4	5	5	1	3	2	4	2	5	5	3
2	3	1	2	1	1	2	2	5	4	5	5	1	4	3	4	5	5	5	3
1	3	5	1	1	2	2	3	3	1	3	5	1	3	3	2	4	2	3	2
2	1	3	1	1	1	1	3	5	1	4	5	4	4	2	2	4	4	2	2
3	2	1	1	1	1	2	3	3	5	5	5	1	3	4	3	4	3	4	2
3	3	1	1	1	1	2	4	4	4	4	5	2	4	4	5	3	3	4	3
3	2	1	1	1	1	2	3	3	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	3
2	3	2	2	3	1	1	3	4	4	4	3	2	2	2	4	3	4	3	2
2	2	3	1	1	2	3	2	5	3	5	4	1	1	2	3	4	4	5	4
2	2	3	1	1	1	1	2	4	3	5	4	1	3	4	4	4	3	5	3
2	2	3	1	2	1	1	3	4	5	5	4	3	4	3	4	4	5	4	3
3	2	1	4	2	1	1	2	4	5	2	5	2	4	3	2	2	4	4	3
1	2	3	1	1	1	2	4	3	3	5	5	3	1	3	2	5	4	5	3
2	2	1	1	1	1	1	4	3	4	4	5	2	2	3	3	4	4	1	2
3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3
2	2	1	3	3	1	1	4	4	4	4	5	2	3	3	2	4	4	4	3
3	3	2	4	3	1	2	4	4	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4	3
3	3	1	1	1	2	1	4	3	4	5	5	1	3	3	3	3	3	4	3
2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	5	1	2	3	4	2	4	4	3
2	1	4	1	3	1	1	3	3	3	5	5	1	2	3	3	2	3	5	4
2	3	5	2	4	1	4	2	3	3	3	3	3	1	5	5	1	4	2	3
3	3	1	1	2	1	4	4	4	3	1	1	1	1	5	4	4	5	4	3
2	3	4	2	1	1	1	3	5	5	5	5	1	4	5	4	5	5	4	3
2	3	4	2	1	1	2	3	4	5	5	5	1	3	4	4	4	5	4	3
2	1	1	1	1	1	2	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	1	1
3	3	4	1	1	1	1	4	5	3	3	5	1	4	4	4	4	3	3	2
2	2	1	1	1	1	1	3	4	3	4	4	1	3	4	3	4	4	3	2
2	2	2	2	1	1	1	3	5	5	5	5	3	4	5	2	5	4	5	4
2	3	2	1	2	1	2	4	4	4	3	4	2	2	4	3	4	4	4	3
3	4	1	1	2	3	1	3	4	2	3	4	1	1	3	4	3	3	5	2
3	4	1	1	1	3	1	2	4	3	2	5	1	1	4	5	3	5	5	3
2	1	1	1	1	2	1	4	4	3	5	4	1	2	4	5	3	5	4	4
2	4	1	2	2	1	2	2	3	2	4	3	1	1	4	3	3	3	4	1
2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3
2	2	1	2	2	1	2	3	2	4	3	4	1	4	3	5	5	3	4	2
3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	1	4	2	3	3	4	4	2	4	3
3	3	2	4	2	3	2	3	2	4	4	4	2	4	2	3	4	3	2	2
2	3	2	1	3	1	3	4	5	4	5	4	1	2	4	5	4	4	4	4
2	3	3	3	3	1	1	2	4	3	3	5	1	4	3	2	3	4	3	2
2	3	2	3	3	1	1	2	4	3	3	5	1	4	3	2	3	4	3	2
2	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	4	5	5	5	5	5	3
2	2	1	1	1	1	1	4	4	5	4	5	1	4	5	5	4	5	5	3
1	1	1	1	1	1	1	5	2	3	4	5	3	1	1	3	1	3	5	1
4	4	3	3	2	1	4	4	3	2	3	2	1	3	2	4	3	2	4	3
1	2	2	1	1	1	1	5	5	5	4	5	2	5	5	3	5	5	5	2
1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	2	5	1	5	5	5	5	5	5	5
3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	5	2	4	4	4	5	3	2	
2	3	2	1	1	1	1	3	4	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2
1	3	2	1	1	1	2	2	4	4	4	4	2	4	5	5	5	4	4	4
2	4	2	2	2	1	2	5	5	5	3	5	1	1	5	5	4	4	5	5
2	1	2	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	5	5	3	5	5	5
3	4	1	1	1	1	3	3	5	4	4	5	1	2	4	4	4	5	5	4
1	1	2	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5
2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	4	4	1	4	4	4	4	4	3	3
2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	1	4	4	4	3	5	4	2
3	3	1	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	4	3	4	5
3	2	1	1	2	1	2	3	4	2	2	5	1	5	3	3	4	4	5	4
2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	4	4	1	2	3	3	4	4	4	3
2	1	1	1	1	1	1	3	2	4	3	4	1	3	4	4	3	4	4	5
3	3	2	2	2	2	4	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	4	1	3
2	2	1	1	1	1	1	3	3	4	4	5	1	2	3	2	4	2	4	3
2	1	2	1	1	1	2	4	4	4	3	5	1	3	2	3	4	5	5	3
1	3	1	2	1	1	4	5	5	5	3	4	1	2	5	5	5	2	3	
4	3	2	2	3	1	4	3	4	5	5	5	2	3	3	4	3	4	5	4
5	4	3	3	1	3	4	2	2	2	3	5	2	1	2	2	2	2	2	3
3	3	3	2	2	1	2	4	4	3	5	4	2	3	3	4	4	4	5	3

4	3	2	2	3	1	2	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	1
2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	4	5	1	3	3	4	4	3	3	3
3	3	3	3	2	1	1	2	3	2	4	5	1	2	3	3	4	4	2	3
3	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	2
1	3	3	3	1	1	1	5	3	3	2	5	1	3	4	4	4	5	5	5
3	3	3	3	1	2	1	2	5	4	5	5	2	4	2	3	5	5	5	4
3	3	2	3	2	1	3	3	4	4	4	5	1	4	4	3	5	4	1	2
5	5	1	2	5	3	5	5	5	5	5	5	1	3	5	5	4	5	5	4
2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1	5	5
1	2	4	2	1	1	1	3	4	5	5	5	1	3	5	4	4	4	5	5
1	1	2	1	1	1	1	3	3	4	3	3	1	1	3	3	2	3	3	3
2	4	4	4	3	1	1	3	5	3	5	5	1	3	5	3	5	5	3	5
4	4	5	4	4	1	1	3	5	5	5	5	1	1	5	3	5	5	3	5
2	1	3	1	1	1	1	3	3	2	3	5	2	2	3	3	3	3	2	2
3	2	3	1	1	1	2	4	5	5	5	5	2	4	4	4	5	4	5	4
3	2	4	3	2	1	1	3	4	2	4	3	1	2	4	4	3	3	3	2
1	2	3	1	1	1	2	3	4	4	3	5	4	4	4	2	5	4	2	4
1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	3	5	1	3	3	2	3	1	5	4
1	2	3	1	1	1	1	4	5	3	5	5	2	3	3	4	2	3	4	4
3	3	4	3	1	2	3	3	2	4	4	4	2	4	4	4	3	5	1	5
1	2	1	1	1	1	1	4	5	4	5	5	1	5	5	4	5	1	5	3
2	1	3	1	3	1	1	2	4	4	3	4	1	3	5	3	5	4	3	4
1	2	3	2	1	2	2	4	4	3	3	5	1	3	3	3	4	4	4	2
3	4	4	2	3	1	1	4	5	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4
2	3	4	1	1	1	3	1	2	3	3	5	2	2	4	2	3	3	2	2
2	3	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	2	3	2	4	5	4	1	3
2	2	1	2	1	1	1	2	3	3	4	5	1	4	4	3	5	5	5	3
2	4	3	1	5	1	1	4	5	5	5	5	2	4	5	4	4	5	4	3
2	3	1	2	1	1	1	2	4	3	4	4	5	1	3	3	3	4	5	2
3	2	4	1	1	1	2	4	3	4	4	4	1	3	3	3	3	3	4	3
2	2	1	2	2	1	1	4	5	3	5	5	2	4	4	3	5	5	5	3
3	4	3	3	3	2	4	4	3	1	3	4	1	3	2	3	4	3	1	3
4	3	5	2	3	3	1	3	5	4	5	5	1	4	4	3	3	3	3	3
2	3	4	1	1	1	1	5	5	5	4	5	1	3	3	4	5	4	5	5
3	2	1	5	2	3	1	3	4	5	5	4	1	3	3	2	3	4	2	2
2	1	5	2	1	1	1	3	5	5	3	5	2	3	3	3	5	5	3	5
3	3	2	1	1	1	1	3	5	5	5	4	1	4	5	5	4	4	5	4
3	3	2	1	2	3	1	4	3	4	3	4	1	1	3	3	4	4	2	2
1	3	1	1	1	1	1	4	5	5	3	5	1	5	4	5	5	5	5	4
1	2	4	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5
1	1	2	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	5	4	5	5	5	5	4
2	1	3	2	3	1	1	2	5	5	3	5	5	4	2	5	1	5	5	1
3	2	4	1	1	1	1	5	3	2	5	5	1	3	4	4	5	5	1	2
1	2	3	1	1	1	1	4	4	3	5	5	2	5	4	3	4	5	4	3
1	2	2	1	2	1	2	4	4	5	2	5	1	4	5	5	4	5	4	4
3	4	1	2	1	1	5	4	3	3	4	5	2	5	3	3	3	3	3	2
3	2	3	4	2	4	3	3	1	4	2	2	1	3	2	4	2	3	5	2
3	3	1	1	1	1	1	5	3	3	5	5	1	3	4	4	5	4	5	4
2	2	2	1	1	1	1	3	3	4	1	4	1	1	4	5	4	5	2	5
3	3	2	1	3	1	1	4	5	5	5	5	1	5	5	3	5	5	5	5
3	3	1	3	1	1	3	4	5	4	5	5	4	4	4	2	4	4	4	2
2	3	5	1	1	3	5	3	2	1	1	1	3	1	2	4	1	1	3	1
2	3	1	1	1	1	1	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	2	2
1	1	2	2	2	1	2	5	3	4	3	3	2	1	2	5	3	3	3	3
2	2	1	2	2	2	2	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	2	1	1	1	1	3	4	3	4	5	2	4	3	2	5	4	4	3
3	3	1	2	2	1	2	2	4	4	4	5	3	4	5	2	3	4	4	3
1	2	2	1	1	1	1	5	5	4	4	4	1	4	2	4	3	5	1	3
2	3	1	1	2	1	1	4	5	5	4	5	1	1	4	4	5	5	4	4
2	3	1	1	1	1	1	3	4	5	5	5	1	2	3	4	5	5	4	4
2	2	1	1	1	1	1	3	5	4	4	5	2	4	4	3	5	5	1	4
1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	2
3	1	3	5	1	5	5	5	5	5	3	3	1	3	3	1	1	5	2	2
1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	4	5	2	5	4	5	5	5	5	2
2	3	2	2	1	1	1	3	4	3	2	5	2	3	3	4	5	5	4	3
2	2	1	1	1	1	1	2	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	5	3
3	2	1	2	2	1	2	4	3	3	4	5	1	3	4	2	4	5	4	2
3	4	1	2	3	1	2	4	1	1	3	5	1	2	3	5	3	1	4	2
3	2	3	1	2	2	3	4	3	3	3	5	2	4	4	4	3	3	3	3
1	3	3	1	1	1	3	5	3	3	2	3	1	2	3	5	3	2	4	3
3	4	1	1	2	4	2	3	4	3	4	5	1	3	4	4	4	4	4	5
1	4	1	4	1	4	1	2	3	1	2	2	1	3	4	4	2	3	2	2
2	3	2	2	2	1	2	3	4	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2
2	3	2	2	2	1	2	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3
3	2	1	1	2	1	3	3	3	2	3	4	1	2	4	2	4	4	2	3
3	4	2	1	1	1	1	3	3	3	4	5	1	1	2	4	3	4	1	2
3	4	3	2	2	2	4	2	2	2	4	4	1	4	4	3	2	4	3	4
2	2	3	1	1	1	1	3	5	4	4	5	1	3	5	5	5	5	5	5
1	2	3	1	2	1	1	4	4	5	5	4	1	4	4	4	5	5	5	4
2	2	3	1	1	1	1	2	5	4	4	5	1	3	5	5	4	4	5	4

2	2	2	1	1	1	1	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	3	3
2	3	1	1	2	1	1	3	3	3	3	4	2	2	4	4	3	3	3	3
3	2	1	3	4	1	4	2	2	4	3	2	1	1	2	4	1	4	4	2
3	3	4	2	2	1	2	3	3	4	3	5	1	3	3	4	4	4	3	3
1	2	3	1	1	1	1	4	5	5	4	4	1	5	5	4	4	4	4	4
3	4	5	3	2	2	4	4	2	3	3	5	2	3	4	4	4	3	4	3
3	3	4	2	2	1	2	3	3	4	3	4	1	3	3	3	4	4	3	3
1	4	4	2	2	1	2	3	3	4	4	4	2	3	5	4	1	4	2	5
2	4	3	1	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3
2	1	3	1	3	1	1	2	2	1	2	4	2	2	3	4	2	2	5	3
1	3	1	1	2	1	2	3	3	5	5	5	1	3	4	3	4	4	5	3
3	3	2	2	2	3	2	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	5	2
1	2	2	2	1	1	1	4	5	3	4	5	1	3	4	3	5	2	5	2
2	1	2	1	1	1	1	3	3	3	4	5	1	3	3	4	3	5	3	3
2	3	5	1	3	2	3	2	2	3	2	4	1	2	4	4	2	5	2	2
1	2	2	1	1	1	1	4	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	5	3
1	1	2	1	1	1	1	4	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	5	4
3	4	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	1	2	4	2	3	3	3	2
2	3	3	1	1	1	4	3	2	3	2	3	1	2	4	4	4	4	2	2
1	3	2	1	1	1	1	4	3	2	4	5	1	3	3	4	2	5	5	4
2	2	2	1	2	1	1	3	3	1	5	5	1	3	3	4	5	5	5	4
3	4	3	2	2	1	2	3	3	5	5	5	1	3	3	3	5	5	4	5
4	4	3	2	3	1	3	3	5	4	4	5	3	3	4	2	3	4	3	3
4	3	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3
3	4	5	3	4	1	4	5	3	3	2	4	1	2	3	4	3	5	1	3
2	2	1	1	1	1	1	4	5	3	2	4	1	2	3	3	3	4	5	4
3	4	3	1	2	2	1	3	3	5	2	4	1	2	2	3	3	2	3	1
3	2	1	2	2	1	1	3	5	4	4	5	2	4	4	4	3	4	4	3
3	2	4	2	2	3	2	4	4	5	4	4	1	2	4	3	3	2	5	2
2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	4	3	1	4	2	2	3	3	3	3
4	4	4	1	1	2	2	4	5	5	5	5	1	3	4	2	4	5	5	1
3	3	5	3	4	1	3	5	3	4	2	5	1	2	4	5	4	3	5	4
2	3	2	2	2	1	2	4	4	4	4	4	2	3	5	5	4	4	5	4
3	2	3	2	1	1	1	5	4	4	5	5	1	4	5	5	5	5	5	5
3	2	3	2	1	1	1	5	4	5	5	5	1	4	5	5	5	5	5	5
3	2	3	2	1	1	1	5	4	5	5	5	1	4	5	5	5	5	5	5
4	3	2	2	1	1	1	3	4	4	5	5	1	4	5	5	5	5	5	5
3	4	2	2	2	1	1	4	4	4	3	4	2	3	5	4	4	3	5	4
2	2	3	1	3	1	1	4	5	4	5	5	1	3	5	3	5	5	4	3
3	3	2	2	2	1	1	3	4	4	4	5	2	3	4	3	4	4	4	3
1	1	3	1	1	1	1	4	4	3	4	5	2	3	4	4	5	3	4	2
2	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	5	2	4	4	4	3	3	4	3
2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	4	2	4	3	4
1	3	1	2	1	2	3	4	4	4	3	5	2	1	4	3	3	5	4	3
2	3	1	2	1	1	1	5	5	4	5	5	2	3	4	4	5	4	5	3
2	2	1	1	1	1	1	3	5	4	5	5	3	5	5	2	5	5	3	2
4	5	4	2	4	3	4	4	4	5	4	5	2	3	5	4	5	5	3	4
2	2	3	1	2	1	1	4	4	3	4	5	1	4	3	3	4	3	5	3
1	1	3	3	2	1	1	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2
1	2	1	1	1	1	1	4	3	1	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3
2	2	1	2	2	1	1	4	4	3	3	4	1	2	4	4	4	5	2	3
2	3	2	2	2	1	2	3	3	4	4	5	2	4	2	3	4	3	4	3
2	2	3	1	1	1	1	5	4	3	3	4	1	4	5	3	4	4	4	2
2	3	3	2	2	1	2	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4
2	3	4	2	1	2	2	4	4	4	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4
2	3	3	3	1	2	1	2	2	3	2	4	1	3	2	3	2	3	3	2
2	1	1	1	1	1	1	2	4	5	4	4	5	1	4	4	5	4	4	4
1	2	5	1	5	2	2	5	5	3	4	5	1	4	4	3	4	3	4	4
1	3	1	2	2	4	2	3	3	3	4	5	2	2	3	3	2	4	4	3
1	1	1	1	1	2	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5
3	2	4	1	1	1	2	4	4	4	3	5	1	4	5	4	5	3	2	4
3	2	3	2	2	3	4	3	5	4	3	5	2	3	2	3	4	3	5	2
2	3	2	2	2	1	1	3	5	5	5	5	1	4	3	4	5	2	5	3
2	2	1	4	1	1	1	1	5	3	5	5	2	5	4	2	5	4	5	4
1	2	3	3	1	1	1	3	4	4	5	5	2	4	4	4	4	4	4	3
2	3	1	2	2	1	2	3	5	1	4	5	3	5	5	3	4	5	2	3
2	3	4	3	2	2	2	3	4	5	5	5	2	4	4	3	4	5	2	3
1	2	1	1	1	1	1	2	3	3	3	5	2	4	5	3	5	5	1	3
1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	5	5	1	5	5	4	1	5	5	4
2	3	2	2	2	2	2	3	5	4	4	5	2	3	4	3	5	4	3	2
3	2	3	1	1	1	1	3	5	4	4	3	1	3	3	3	4	4	3	3
1	1	1	1	1	1	1	5	4	4	5	5	1	3	5	4	4	5	5	5
3	5	5	4	4	1	3	5	5	5	5	5	3	1	5	3	5	5	1	2
2	2	2	2	2	1	1	3	4	5	5	5	3	4	5	5	5	4	5	3
2	3	1	1	1	1	1	3	4	5	5	5	2	3	3	3	5	5	4	3
1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5
2	2	2	1	1	1	1	3	5	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2
3	2	2	1	2	1	2	4	4	3	4	5	1	4	3	3	3	4	5	2
2	1	1	1	1	1	2	3	3	2	1	3	1	3	3	3	2	4	3	2
2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	4	5	2	3	3	3	4	4	3	2
2	2	2	1	1	1	1	3	4	4	4	5	1	4	4	4	4	4	5	4

1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	1	3	3	4	2	3	3	5
1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	4	4	1	2	3	4	2	3	3	5
3	1	3	1	1	1	3	5	1	4	4	5	1	4	4	5	4	5	5	3
2	2	3	1	1	1	1	2	4	3	3	4	2	3	3	2	3	4	4	3
2	2	1	1	1	1	1	2	4	3	4	5	1	3	4	2	4	4	4	4
2	2	1	4	1	1	1	1	5	5	4	5	1	4	4	4	4	4	5	3
3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	3	4	4	3	4	4	3
3	4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	4	2	5	4	3
1	3	4	1	1	1	1	4	4	3	5	5	2	2	4	5	4	5	5	4
1	4	1	1	1	1	1	2	4	3	5	5	2	2	4	5	4	5	5	4
1	1	1	1	2	1	1	3	4	3	5	5	2	2	3	4	4	5	5	5
1	3	3	1	1	1	1	4	4	3	5	5	1	2	3	5	3	5	4	4
1	3	3	1	1	1	1	4	4	3	5	5	1	2	3	5	4	5	4	4
1	2	3	1	1	1	1	3	4	3	4	4	2	4	5	4	4	5	5	4
3	3	5	3	1	1	3	4	3	3	4	4	1	3	4	3	3	3	3	2
5	3	4	3	1	1	4	4	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2
2	3	2	2	1	1	2	4	4	4	4	4	1	2	3	3	4	5	4	3
2	2	3	1	1	1	1	4	5	4	4	5	2	5	5	4	5	4	5	4
2	2	3	1	1	1	2	4	5	4	4	5	2	3	3	4	5	5	5	3
2	2	2	2	1	2	1	4	4	4	2	3	4	1	3	3	4	3	4	3
4	3	3	2	2	1	3	4	4	4	4	5	1	3	4	4	5	5	5	3
2	3	3	1	1	1	1	3	5	5	5	5	2	5	5	3	5	5	5	3
2	3	3	2	3	1	3	3	4	3	4	4	2	3	4	2	3	3	2	3
1	2	1	1	1	1	1	5	5	5	4	5	2	5	5	5	5	4	5	5
1	1	2	1	1	1	1	5	5	5	4	5	2	5	5	5	5	5	1	4
2	3	3	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	4	5	5	5	4
3	3	4	2	1	2	2	3	5	5	4	4	1	3	3	4	1	2	3	2
1	2	3	1	2	1	3	4	5	4	5	4	1	4	5	5	5	5	4	4
2	3	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	4	2	5	4	4
3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	4	4	1	4	4	3	3	3	4	2
2	1	1	1	1	1	1	3	5	4	4	5	2	4	3	2	5	4	4	2
3	3	2	1	2	1	2	3	4	4	4	5	2	3	5	4	5	5	4	4
1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	3	5	5	5	5	5	3
3	5	5	5	2	2	5	5	4	1	3	5	1	1	3	4	1	1	4	5
2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	4	5	1	3	2	4	5	2	4	2
1	2	1	1	1	3	2	4	5	5	4	5	2	5	5	2	5	5	5	4
1	2	1	1	1	1	1	5	3	3	1	4	1	1	2	3	4	3	5	2
2	2	1	1	1	1	1	2	4	3	5	5	2	3	4	2	4	5	4	3
2	3	1	1	2	1	1	4	5	5	5	5	1	4	5	4	4	5	5	4
3	3	1	3	4	1	3	4	5	4	3	5	5	5	3	4	2	4	5	4
1	2	1	1	2	1	1	5	4	5	3	5	1	5	5	5	5	5	5	5
4	4	2	1	3	3	4	3	4	3	5	4	2	2	4	3	3	4	2	4
2	2	4	2	1	2	2	4	5	4	5	5	1	2	4	4	5	5	1	4
1	2	1	2	3	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	2
2	2	3	1	2	1	2	3	4	2	3	5	3	2	4	2	5	5	4	1
2	2	1	1	2	1	1	5	5	5	4	5	1	4	5	5	5	1	1	4
1	2	1	1	2	1	1	5	5	4	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5
3	2	3	1	2	1	4	4	2	4	4	4	1	4	5	4	4	4	4	5
2	4	5	1	2	1	2	4	5	5	3	3	3	4	4	3	3	1	2	3
3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4
1	1	2	1	2	1	2	2	4	5	4	5	2	4	4	5	4	5	5	4
2	3	1	2	1	1	1	4	5	3	4	5	2	4	3	5	3	5	4	3
1	1	1	1	1	1	1	5	5	3	4	5	1	2	5	3	5	4	1	4
2	3	2	2	1	1	1	4	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	5	4
2	3	1	1	1	1	1	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	2
5	4	3	3	4	4	5	4	4	2	2	4	3	3	3	2	4	3	4	2
2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	2	1	3	2	4	2	2	3	4
2	3	1	1	1	1	4	4	3	2	4	5	2	2	4	3	3	3	4	3
2	3	3	2	1	1	2	4	1	3	4	5	1	2	3	2	2	3	3	2
3	2	4	1	2	1	1	5	5	4	5	5	1	5	4	5	4	4	5	4
1	2	2	1	1	1	1	4	5	3	3	5	1	4	4	5	3	5	5	4
2	2	2	1	1	1	1	4	4	4	4	5	1	4	5	5	4	5	5	4
1	2	1	1	2	1	2	5	5	4	5	5	1	4	5	5	5	5	5	3
2	2	4	1	1	2	1	3	4	3	3	4	1	2	3	5	4	4	4	4
2	3	3	1	1	1	1	3	4	5	4	5	1	5	5	4	5	4	5	4
3	3	2	1	2	5	2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3
2	4	4	1	2	3	5	4	3	3	4	5	1	1	3	5	3	4	2	5
2	2	5	3	2	1	1	4	5	3	4	5	1	1	4	5	5	3	5	5
2	3	4	1	2	1	2	3	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4
3	3	2	3	2	2	2	3	4	5	5	5	3	3	3	3	4	4	4	3
3	4	5	2	3	2	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2
2	4	4	3	2	1	5	4	3	1	4	5	2	4	4	4	4	4	4	3
3	4	3	3	2	1	4	4	3	2	4	5	2	3	3	4	4	4	4	3
3	2	3	1	2	1	1	3	3	3	4	5	2	5	3	4	4	4	5	2
3	3	1	1	1	1	2	1	4	5	5	5	5	5	5	1	5	5	1	1
3	4	3	1	1	1	2	5	1	4	5	5	1	1	3	5	3	2	5	5
2	3	3	1	2	1	2	3	5	5	4	5	2	5	4	3	4	4	2	3
3	2	1	3	1	2	1	3	5	5	4	5	1	4	5	3	3	4	4	3
3	3	4	2	3	2	5	4	2	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	5
2	3	2	3	1	3	3	3	4	4	5	4	2	4	4	3	4	4	1	3

2	3	1	3	1	1	3	2	2	3	3	3	1	3	3	5	3	4	4	2
3	4	3	2	2	1	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	4	4	2	3
2	3	4	2	3	3	4	4	3	5	5	5	2	5	5	3	3	4	5	5
1	1	1	1	1	1	1	5	5	4	5	5	1	4	5	1	5	5	5	2
2	1	3	2	3	1	2	2	3	4	4	5	3	3	4	3	4	5	3	3
3	5	4	2	2	1	4	3	4	3	4	5	1	3	3	3	3	4	3	3
3	4	5	2	4	1	3	4	3	3	3	4	1	3	4	3	4	4	4	4
2	2	4	1	2	1	1	4	4	5	4	5	1	3	4	5	4	5	5	4
2	2	3	2	3	2	1	3	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4	3
3	3	4	3	4	1	3	5	3	3	3	5	2	3	3	3	2	5	4	2
2	2	4	1	2	1	1	2	5	5	5	4	1	4	5	4	4	5	5	2
1	1	2	1	1	1	2	2	4	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	2
1	2	3	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	2	5	5	4	4	1	5
2	2	1	1	1	1	1	3	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	3
2	2	1	3	1	1	3	5	5	5	4	5	2	2	3	4	5	5	4	4
2	2	2	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	2	5	4	5	5	2	2
2	2	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	2	5	4	5	5	2	2
3	4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	5	1	3	4	5	3	4	3	3
2	2	1	1	1	1	1	2	5	4	4	5	1	4	4	2	5	5	5	2
2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4
2	2	2	2	1	1	1	2	5	3	5	4	2	4	4	4	4	4	3	2
3	3	4	3	2	1	1	4	4	3	4	4	1	3	3	3	4	5	4	3
2	2	4	1	1	1	1	5	5	3	5	5	1	3	3	4	4	5	5	3
3	4	4	2	2	1	5	3	3	3	4	5	1	3	3	3	3	4	3	3
1	3	2	1	3	2	2	4	3	2	4	3	1	2	3	3	2	4	5	3
2	3	1	2	1	1	1	3	4	3	4	4	1	2	3	3	4	4	4	2
2	4	1	1	1	1	1	4	4	4	5	4	1	3	3	4	4	5	5	4
2	1	1	2	1	1	1	3	4	3	4	4	1	3	3	3	4	4	4	2
2	1	2	3	3	1	2	2	4	5	4	4	3	4	5	3	4	4	1	4
2	3	2	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	3	3	5	5	5	1	4
2	5	1	2	2	1	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2
2	3	2	2	1	1	3	3	3	3	4	3	1	3	4	3	3	3	3	2
1	3	3	1	1	1	1	3	5	3	3	5	3	5	4	2	4	4	2	2
3	4	4	2	3	1	2	4	3	3	5	5	2	3	5	3	2	5	4	3
2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2
2	2	1	2	3	1	2	2	2	3	4	4	2	3	4	4	3	5	4	4
3	2	5	2	2	1	1	5	5	4	4	5	2	2	5	3	4	5	5	5
2	2	3	1	2	1	1	4	5	3	5	4	1	2	5	4	5	5	4	3
2	1	1	1	3	1	1	5	3	4	5	5	1	3	4	4	4	3	4	4
1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	5	5	4	5	5	4	3
3	2	4	1	3	4	1	4	3	4	3	5	1	3	2	2	3	2	5	4
2	2	1	2	1	1	3	5	4	5	4	3	1	1	4	5	3	5	4	5
2	3	1	3	4	1	1	2	4	4	3	5	3	4	4	4	3	4	4	3
2	3	2	2	1	1	3	3	4	1	2	4	2	3	3	3	4	4	4	3
1	1	2	2	1	1	1	4	5	5	5	5	1	5	3	3	5	5	3	2
1	1	1	1	1	1	5	1	3	5	5	5	1	4	5	2	5	5	5	3
1	2	1	1	1	1	2	3	5	5	5	5	2	5	5	3	5	4	4	4
1	2	1	1	1	1	2	4	5	5	4	5	1	3	2	3	5	2	5	4
2	3	2	1	1	1	2	4	4	3	4	4	3	4	5	4	4	5	2	3
2	3	3	3	2	1	3	4	3	3	5	5	1	4	4	3	4	4	3	3
4	3	2	5	2	1	5	5	3	1	5	4	1	3	2	5	2	2	4	2
1	2	3	1	1	1	1	5	5	5	4	5	1	4	4	5	5	5	5	4
1	1	2	1	1	1	1	4	4	4	5	4	1	4	5	4	4	5	5	4
2	3	1	2	2	1	1	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	2
2	1	4	2	3	1	3	4	5	3	5	5	1	2	3	5	4	5	5	3
2	2	2	2	1	1	1	4	5	4	4	5	2	5	3	3	4	4	4	4
2	2	3	2	1	1	2	4	5	5	4	5	2	5	3	3	4	4	4	4
3	2	2	2	3	2	2	4	2	5	5	5	2	2	5	2	2	5	4	5
2	3	1	1	3	1	1	4	4	3	5	5	1	3	3	3	4	3	1	3

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1I9VYjKato4hNyQtG4qyouhrid>

[1qrmTqI/edit?usp=share_link&oid=103973480266378393677&rtf=t](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1I9VYjKato4hNyQtG4qyouhrid/edit?usp=share_link&oid=103973480266378393677&rtf=t)

[rue&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1I9VYjKato4hNyQtG4qyouhrid/edit?usp=share_link&oid=103973480266378393677&rtf=t&sd=true)

Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas

Descriptives

Kecanduan bermain <i>game online</i>	
N	380
Missing	0
Shapiro-Wilk W	0.935
Shapiro-Wilk p	<.001

Descriptives

Kontrol Diri	
N	380
Missing	0
Shapiro-Wilk W	0.993
Shapiro-Wilk p	0.063

Lampiran 4 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
GAS * BSCS	Between Groups	(Combined)	1582.420	32	49.451	2.687	.000
		Linearity	1319.162	1	1319.162	71.666	.000
		Deviation from Linearity	263.258	31	8.492	.461	.995
	Within Groups		6460.869	351	18.407		
	Total		8043.289	380			

Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis

Correlation Matrix

		Kecanduan bermain game online	Kontrol diri
Kecanduan bermain game online	Spearman's	—	
	rho		
	df	—	
	p-value	—	
kontrol diri	spearman's	-0.383	—
	rho	378	—
	df	<.001	—
	p value		

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian



FAKULTAS
PSIKOLOGI

Gedung Dr. Soekiman Wijesandjaja
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia
Jl. Kaliurang km 14,5 Yogyakarta 55584
T. (0274) 898444 ext. 2158
F. (0274) 898444 ext. 2158
E. fpsi@uii.ac.id
W. psychology.uil.ac.id

Tanggal : 12/01/2026
Nomor : 42/Dek-FP/70/DAA/TA/I/2026
Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data Skripsi/Tugas Akhir

Kepada :
Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Wonosari

Assalamualaikum Wr. Wb,

Dengan hormat,
Kami sampaikan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia dengan identitas sebagai berikut,

Nama Mahasiswa	:	Pusparum Hasri Tinon
Nomor Induk Mahasiswa	:	22320086
Program Studi	:	Psikologi
Pembimbing	:	Nur Widiasmara, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Judul Skripsi	:	HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)

sedang dalam proses penyusunan Skripsi/Tugas Akhir dan memerlukan data/informasi dari instansi Bapak/Ibu/Saudara/i. Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenannya untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang bersangkutan guna keperluan penyusunan Skripsi/Tugas Akhir yang sedang ditempuh.

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i kami sampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.



Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Indonesia

Dr. Muhi Qurrotul Uloom, S.Psi., M.Si., Psikolog
NIP. 963200102