

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN *GAME ONLINE*
PADA PEMAIN DOTA 2 MALANG**

SKRIPSI



Oleh

**Alfin Riza Masyita
12410025**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2016**

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN GAME ONLINE
PADA PEMAIN DOTA 2 MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh :

Alfin Riza Masyita
NIM. 12410025

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2016**

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN *GAME ONLINE*
PADA PEMAIN DOTA 2 MALANG**

SKRIPSI

Oleh :

**Alfin Riza Masyita
NIM. 12410025**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Dr. Yulia Sholichatun, M.Si.
NIP. 19700724 200501 2 003**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



**Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP.19730710 200003 1 002**

SKRIPSI

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN *GAME ONLINE*
PADA PEMAIN DOTA 2 MALANG**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 14 Juni 2016

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

**Anggota Penguji lain
Penguji Utama**



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 19700724 200501 2 003



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

Anggota



Drs. Zainul Arifin, M.Ag
NIP. 19650606 199403 1 003

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 2016

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alfin Riza Masyita

NIM : 12410025

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan *Game Online* pada Pemain Dota 2 Malang”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruham, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang 14 Juni 2016



Alfin Riza Masyita

NIM. 12410025

MOTTO

Tiga sifat manusia yang merusak adalah, kikir yang dituruti, hawa nafsu yang diikuti, serta sifat mengagumi diri sendiri yang berlebihan.

Nabi Muhammad SAW



HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan untuk :

Allah SWT, yang Maha Mendengar dan Menjawab Doa.

Keluarga besar saya, terutama Bapak Akhmad Khusaeri dan Ibu Sunarti, orang tua terbaik yang Allah berikan kepada saya. Sebagai orang tua, teman, tempat bersandar dan motivator terbesar dalam menjalani setiap tahap kehidupan saya. Juga kepada kedua adik laki-laki saya, yang selalu sabar menemani dan menjadi teman dan motivasi untuk tetap optimis dalam menjalani kehidupan dan mencapai kesuksesan di masa mendatang.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim.

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, dimana atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan *Game Online* pada Pemain Dota 2 Malang” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana S-1 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Peneliti menyadari bahwa dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti mendapatkan bantuan yang sangat besar dari berbagai pihak. Karena bantuan berbagai pihak penelitian ini dapat selesai dan berharap dapat bermanfaat. Untuk itu dengan tulus peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Mudjia Rahardjo, M. Si selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. H. M. Lutfi Mutofa, M. Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Yulia Sholichatun, M. Si selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasihat, dan motivasi kepada peneliti dengan penuh keikhlasan dan kesabaran.
4. Segenap dosen Fakultas Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang serta seluruh staf yang selalu sabar melayani urusan administrasi selama proses penelitian.

5. Dan semua pihak yang telah mendukung penulis dalam berbagai hal sehingga penelitian dapat terselesaikan yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Dalam laporan ini, peneliti menyadari masih jauh dari kesempurnaan karena terbatasnya pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki, untuk itu peneliti berharap akan saran-saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan laporan penelitian ini. Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan dan kontribusi semua pihak yang telah membant. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi dan pengaplikasiannya.

Malang,2016

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL LUAR.....	i
HALAMAN JUDUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	16
ABSTRACT.....	17
ملخص	xvii
BAB I	18
PENDAHULUAN.....	19
A. Latar Belakang.....	19
B. Rumusan Masalah.....	28
C. Tujuan Penelitian	28
D. Manfaat	28
BAB II	29
KAJIAN TEORI.....	29
A. Kecanduan <i>Game Online</i>	29
1. Pengertian Kecanduan <i>Game Online</i>	29
2. Faktor-faktor Kecanduan <i>game online</i>	32

3. Kriteria Kecanduan <i>game online</i>	34
4. <i>Game Online</i> Dota 2	38
B. Kontrol Diri	40
1. Pengertian Kontrol Diri	40
2. Aspek-aspek Kontrol Diri	43
3. Faktor-faktor Kontrol Diri	47
C. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan <i>Game Online</i>	48
D. Telaah Teori Kecanduan <i>Game Online</i> dan Kontrol Diri Perspektif Islam	53
1. Telaah Teks Psikologi Kecanduan <i>Game Online</i>	53
2. Telaah Kecanduan <i>Game Online</i> dalam Perspektif Islam	58
3. Telaah Teks Psikologi Kontrol Diri	63
4. Telaah Kecanduan Kontrol Diri dalam Perspektif Islam	68
E. Hipotesis Penelitian	74
BAB III	75
METODE PENELITIAN	75
A. Rancangan Penelitian	75
B. Identifikasi Variabel Penelitian	75
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	76
1. Kontrol Diri	76
2. Kecanduan <i>Game Online</i>	77
D. Populasi, Sampel, dan <i>Sampling</i>	78
E. Teknik Pengumpulan Data	79
BAB IV	91
HASIL DAN PEMBAHASAN	91
A. Uji Asumsi	91
B. Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian	92
C. Analisis Data Kontrol Diri	92
D. Analisis Kecanduan <i>Game Online</i>	102
E. Pembahasan	114
BAB V	138

KESIMPULAN DAN SARAN.....	138
A. Kesimpulan	138
B. Saran.....	139
DAFTAR PUSTAKA	141



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Analisis Komponen Teks Kecanduan <i>Game Online</i>	57
Tabel 2.2 Makna Kosa Kota	60
Tabel 2.3 Analisis Komponen Teks Islam tentang Kecanduan <i>Game Online</i>	62
Tabel 2.4 Inventarisasi dan Tabulasi Teks Islam tentang Kecanduan <i>Game Online</i>	63
Tabel 2.5 Komponen Teks Kontrol Diri	68
Tabel 2.6 Makna Kosa Kata.....	69
Tabel 2.7 Analisis Komponen Teks Islam tentang Kontrol Diri	72
Tabel 2.8 Inventarisasi Tabulasi Teks Islam tentang Kecanduan Kontrol Diri	73
Tabel 3.1 Respon Jawaban Pernyataan Skala Kontrol Diri	82
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Kontrol Diri.....	82
Tabel 3.3 Respon Jawaban Pernyataan Skala Kecanduan <i>Game Online</i>	83
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Kecanduan <i>Game Online</i>	86
Tabel 3.5 Sebaran aitem Kontrol Diri	88
Tabel 4.1 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	91
Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi Norma	92
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Data Kontrol Diri.....	93
Tabel 4.4 Kategorisasi Kontrol Diri.....	94
Tabel 4.5 Hasil Deskriptif Tingkat kontrol diri Pemain Dota 2 Malang.....	94
Tabel 4.6 Deskripsi Statistik Data Aspek-aspek Kontrol Diri	95
Tabel 4.7 Kategorisasi Aspek-aspek Kontrol Diri	98
Tabel 4.8 Hasil Deskriptif Tingkat Aspek-aspek Kontrol Diri 2 Malang.....	99
Tabel 4.9 Deskripsi Statistik Data Kecanduan <i>Game Online</i>	102
Tabel 4.10 Kategorisasi Kecanduan <i>Game Online</i>	103
Tabel 4.11 Hasil Deskriptif Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Pemain Dota 2 Malang.....	104
Tabel 4.12 Deskripsi Statistik Data Aspek-aspek Kecanduan <i>Game Online</i>	105
Tabel 4.13 Kategorisasi Aspek-aspek Kecanduan <i>Game Online</i>	108
Tabel 4.14 Hasil Deskriptif Tingkat Aspek-aspek Kecanduan <i>Game Online</i> Pemain Dota 2 Malang.....	109
Tabel 4.15 Hasil Analisis Regresi Sederhana	113

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Analisis Fungsi Kontrol Diri-Kecanduan <i>Game Online</i>	533
Gambar 2.2 Pola Teks Psikologi Kecanduan <i>Game Online</i>	56
Gambar 2.3 Peta Konsep Teks Psikologi Kecanduan <i>Game Online</i>	58
Gambar 2.4 Pola Teks Islam tentang Kecanduan <i>GameOnline</i>	61
Gambar 2.5 Peta Konsep Teks Islam tentang Kecanduan <i>Game Online</i>	63
Gambar 2.6 Pola Teks Psikologi Kontrol Diri	66
Gambar 2.7 Peta Konsep Teks Psikologi Kontrol Diri	68
Gambar 2.8 Pola Teks Islam tentang Kontrol Diri	70
Gambar 2.9 Peta Konsep Teks Islam tentang Kontrol Diri	73
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	755
Gambar 4.1 Diagram Lingkaran Prosentase Tingkat Kontrol Diri Pemain Dota 2 Malang.....	94
Gambar 4.2 Tingkat Aspek Kontrol Diri Pemain Dota 2 Malang	100
Gambar 4.3 Diagram Lingkaran Tingkat Kecanduan <i>Game online</i> Pemain Dota 2 Malang.....	104
Gambar 4.4 Histogram Tingkat Aspek-aspek Kecanduan <i>Game Online</i> Pemain Dota 2 Malang.....	110

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala	Error! Bookmark not defined.	5
Lampiran 2 Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.	9
Lampiran 3 Data Excel.....	Error! Bookmark not defined.	6



ABSTRAK

Masyita, Alfin R. (2016). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan *Game Online* pada Pemain Dota 2 Malang. Pembimbing: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Saat ini internet menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan dengan banyak tujuan penggunaan, salah satunya bermain *game*. Aktivitas *game online* sebanyak 10,1 %. Kecanduan *game online* menjadi aktivitas yang paling adiktif di internet. Kecanduan *game online* adalah perilaku yang bersifat kronis dan kompulsif atau penggunaan secara berlebihan pada *video game* atau *game komputer* yang mengakibatkan masalah sosial dan-atau emosional. Adanya masalah-masalah tersebut tentu saja akan mengakibatkan terhambatnya beberapa aspek kehidupan yang lebih penting, sehingga diperlukan adanya kontrol diri pada pemain *game online*. Salah satu *game online* terpopuler saat ini adalah “Dota 2”, sebuah permainan gratis dan populer dengan pemain saat ini mencapai 12.795.653 pemain dari seluruh dunia. Sehingga rumusan masalah pada penelitian ini adalah : 1). Bagaimana tingkat kontrol diri pemain Dota 2 Malang?, 2). Bagaimana tingkat kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang?, dan 3). Apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang

Penelitian ini bertujuan: 1). Untuk mengetahui tingkat kontrol diri pemain Dota 2 Malang. 2). Untuk mengetahui tingkat kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang. 3). Untuk membuktikan adanya pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif non-eksperimen bentuk regresi. Data yang didapatkan dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistik regresi sederhana. Jumlah populasi pada penelitian ini tidak diketahui, sehingga pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* diperoleh 100 subjek pemain Dota 2 yang berada di Malang. Alat ukur yang digunakan adalah *self-control* dan *game addiction scale*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri pemain Dota 2 Malang adalah berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 69%. Tingkat kecanduan *game online* juga pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 70%. Hasil analisis regresi sederhana antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* yang ditunjukkan dari hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar (0,194) dengan sig (P) = 0,000 (P < 0,01), yang berarti bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* sebesar 19,4 % pada pemain Dota 2 Malang. Hal ini dapat dimaknai jika kontrol diri tinggi, maka kecanduan *game online* rendah.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Kecanduan *Game Online*

ABSTRACT

Masyita, Alfin R. (2016). The Effect Self-Control towards Online Game Addiction on Malang Dota 2 Players.

Supervisor : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Current technological developments indicated by the various aspects of our daily life, one of which is shown by the internet. Internet which has become one of the important aspect of daily life. Many activities or purposes in the use of internet. One of them is playing game. Some reasons for the use of the Internet, one of it is for entertainment with the percentage as much as 32.6% with online gaming activities as much as 10.1% . Kecanduan online games became the most addictive activity on the internet. Online gaming addictive is chronic and compulsive behavior to satisfy themselves on the game that being played with an Internet connection until cause problems in daily life. Online gaming itself is caused by several factors, namely characteristic, excessive use, neglect of work, anticipation, neglect of social, and inability to control himself. One of the most popular online game today are "Dota 2" is an abbreviation for (Defenceof The Ancients 2), a puz free and popular with the players currently at 12,795,653 players worldwide. This study aims to: (1) To determine the self-control level of Malang Dota 2 players, (2) To determine the online gaming addiction level of Malang Dota 2 players, (3) To determine the effect of self-control of the online gaming addiction at Malang Dota 2 players.

This study was a quantitative research types of non-experimental forms of regression. The data gained were analyzed using simple regression statistical calculation. Sampling using purposive sampling of 100 players Dota 2 that located in Malang. Measuring instrumen used is self-control and Game Addiction Scale.

The results showed that the level of Malang Dota 2 player's self-control are in middle category. The level of online gaming addiction is also in middle category. The results of a simple regression analysis between self control and online gaming addiction shown on the coefficient of determination (R^2) of (0.194) with sig (P) = 0.000 ($P < 0.01$), which *means* that there are significant effect of self-control towards online gaming addiction on the Malang Dota 2 players with percentage of 19,4%. These results can interpreted if self control is high, then online gaming addicted is low.

Keywords : Self-Control, Online Gaming Addiction

مستخلص البحث

ألفين ريزا مشيطة، أثر السيطرة على النفس تعاطي الألعاب الإلكترونية لدى لاعب دوتا ٢ في مالانق. البحث الجامعي. كلية علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانق. ٢٠١٦. المشرفة: د. يوليا صالحا الماجستير.

الكلمات الأساسية: السيطرة على النفس، تعاطي الألعاب الإلكترونية

في هذا اليوم، أصبح الإنترنت جانباً مهماً في الحياة بعدة أهداف مستخدميه، منها يلعب اللعبة. أنشطة الألعاب الإلكترونية بقيمة ١٠,١%. وأصبح تعاطي الألعاب الإلكترونية نشاطاً أكثر ادماناً على الإنترنت، وهو من السلوك المفرط والقهوي أو لعبها في أكثر من الوقت في جهاز الألعاب يؤدي إلى المشكلات الاجتماعية أو العاطفية. وجود تلك المشكلات سوف يؤدي إلى تعويق بعض جوانب الحياة المهمة، لذلك السيطرة على النفس لدى لاعب الألعاب الإلكترونية أمر ضروري. من إحدى الألعاب الإلكترونية المشهورة في هذا اليوم هي "دوتا ٢"، وهي لعبة مجانية ومشهورة. يبلغ عدد لاعبيها ١٢,٧٩٥,٦٥٣ لاعب في جميع أنحاء العالم. وأما مشكلة هذا البحث فهي: (١) كيف مستوى السيطرة على النفس لدى لاعبي لعبة دوتا ٢ في مالانق؟ (٢) كيف مستوى تعاطي الألعاب الإلكترونية لدى لاعبي لعبة دوتا ٢ في مالانق؟ (٣) ما أثر السيطرة على النفس على تعاطي الألعاب الإلكترونية لدى لاعبي دوتا ٢ في مالانق؟

ويهدف هذا البحث إلى: (١) تحديد مستوى السيطرة على النفس لدى لاعبي دوتا ٢ في مالانق. (٢) تحديد مستوى تعاطي الألعاب الإلكترونية لدى لاعبي دوتا ٢ في مالانق؟ (٣) معرفة أثر السيطرة على النفس على تعاطي الألعاب الإلكترونية لدى لاعبي دوتا ٢ في مالانق؟

استخدم الباحث المنهج الكمي غير التجريبي بشكل الانحدار. وتم تحليل البيانات المحسولة باستخدام الحسابات الإحصائية بالانحدار البسيط. وطريقة أخذ العينات باستخدام عينات عرضي؛ وعددها ١٠٠ لاعب دوتا ٢ في مالانق. أداة القياس المستخدمة هي مقياس السيطرة على النفس ومقياس تعاطي الألعاب الإلكترونية.

وتدل نتائج هذا البحث إلى أنّ مستوى السيطرة على النفس لدى لاعبي دوتا ٢ في مالانق في الدرجة المتوسطة بالنسبة المئوية ٦٩%. وأما مستوى تعاطي الألعاب الإلكترونية فكذلك في الدرجة المتوسطة بالنسبة المئوية ٧٠%. ونتيجة تحليل الانحدار البسيط بين السيطرة على النفس وتعاطي الألعاب الإلكترونية تدل إلى قيمة معامل التحديد (R2): ٠,١٩٤، بقيمة سيغ (p): ٠,٠٠٠ (P > ٠,٠١) يعني أن هناك أثر السيطرة على النفس على تعاطي الألعاب الإلكترونية بالدرجة ١٩,٤% لدى لاعبي لعبة دوتا ٢ في مالانق. وبالمعنى الأخر، إذا ارتفع مستوى السيطرة على النفس فمستوى تعاطي الألعاب الإلكترونية انخفض.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi saat ini ditunjukkan dengan berbagai aspek dalam kehidupan, salah satunya ditunjukkan dengan adanya internet. Internet Saat ini telah menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan sehari-hari. Banyak kegiatan atau tujuan dalam penggunaan internet sendiri. Mulai dari jejaring sosial, *browsing*, *instant messaging*, mendapatkan berita terkini, jual beli, *video streaming*, bahkan untuk bermain *game* (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2015).

Penggunaan internet di Indonesia terus meningkat, terutama jika dibandingkan dengan hasil riset APJII mengenai hal yang sama di tahun 2012. Dalam penelitian mengenai profil pengguna internet di Indonesia tahun 2012, APJII melaporkan penetrasi pengguna internet di Indonesia adalah 24,23 %. Sementara survei di tahun 2014 menunjukkan penetrasi pengguna internet di Indonesia adalah 34,9 % atau sekitar 88,1 juta pengguna di Indonesia (APJII, 2015).

Berdasarkan penelitian tentang profil penggunaan internet di Indonesia yang dilakukan oleh APJII pada Maret 2015, banyak alasan dalam mengakses internet. Salah satunya adalah untuk hiburan atau bersenang-senang dengan prosentase sebesar 32,6 % dengan aktivitas *game online* sebesar 10,1 %.

Game online menurut Kim dkk (dalam Azis 2011:13) adalah *game* (permainan) dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama

melalui jaringan komunikasi *online* atau internet. Selanjutnya Winn dan Fisher mengatakan bahwa *Multiplayer online game* adalah pengembangan dari *game single player* dengan bentuk dan metode yang sama serta konsep yang sama dengan *game* lain akan tetapi dapat dimainkan oleh banyak pemain dalam waktu yang sama.

Salah satu *game online* terpopuler saat ini adalah Dota 2, yang merupakan skingakat dari *Defecnce of The Ancients 2*. Dota 2 merupakan permainan gratis dan populer dimana hubungan sosial, seperti keanggotaan yang sama dalam sebuah tim atau komunitas bahkan persahabatan yang dapat meningkatkan pengalaman bermain *game*. Dota 2 adalah permainan dua tim yang masing-masing terdiri dari lima anggota. Terdiri dari pertandingan independen yang dimainkan oleh dua tim peserta dari lima pemain masing-masing (Bovenkamp dkk, 2013 : 2).

Dota 2 merupakan sebuah *game online* pada PC (*Personal Computer*) yang berjenis MOBA (*Massive Online Battle Arena*), dimana setiap pemain mengontrol representasi dalam *game*, yaitu pahlawan atau karakter yang dimainkan. Setiap tim memiliki tujuan untuk menaklukkan lawan dan menghancurkan bangunan atau benteng utama milik lawan. Permainan mencakup banyak elemen strategis, misalnya operasi tim untuk pengelolaan sumber daya dan penciptaan pasukan pembantu (Bovenkamp dkk, 2013:2). Dota 2 dikembangkan melalui kerja sama antar pengembang dan penerbit *game online* internasional, bernama VALVE dan STEAM. Dota 2 merupakan *game online* hasil pengembangan dari "DOTA Allstar". *Game online* Dota 2 ini berhasil menduduki peringkat pertama sebagai *Most Played Online Games in The World*

pada bulan Januari 2014 dalam waktu yang singkat (www.caas.raptr.com – Diakses 10 Oktober 2015, Jam 12.00). Pengguna atau pemain *game* Dota 2 sampai saat ini tercatat sebanyak 12.795.653 pemain di seluruh dunia (Dota2.com diakses pada 21 Mei 2016).

Salah satu fenomena menarik mengenai Dota 2, adalah seorang remaja berumur 16 tahun yang mendapatkan penghasilan sekitar *USD* 200.000 perbulan hanya dengan bermain *game* saja. Sumail, remaja yang berasal dari Pakistan ini mulai bermain *game* Dota 2 sejak berumur 7 tahun. Berbeda dengan anak-anak pada umumnya yang menghabiskan waktu dengan bermain bersama teman-temannya, Sumail hanya menghabiskan waktunya bermain Dota 2 di rumahnya. Hingga sekarang menjadi salah satu anggota peserta perlombaan Dota 2 internasional dan menghasilkan *USD* 200.000 perbulan. (Detikinet Jumat, 06/11/2015 15:33 WIB diakses pada 5 November 2015).

Popularitas Dota 2 di Indonesia juga sudah sangat tinggi, terbukti dengan diadakannya beberapa turnamen Dota 2. Salah satunya adalah yang diadakan dalam pameran *indocomtech* oleh Digital life pada 31 Oktober 2015. Dalam pameran tersebut, *project director* dari Amara Pameran Internasional (API), Bambang setiawan mengemukakan bahwa pasar *game* di Indonesia cukup menarik dengan 35% pertumbuhan pasar pertahun dan sebagai pasar *gamer* terbesar di Asia Tenggara pada tahun 2014. (Minggu, 1 November 2015 08:00 WIB | JIBI/Solopos/Newswire diakses pada 5 November 2015).

Sedangkan di daerah Malang sendiri, terdapat beberapa komunitas pemain Dota 2. Salah satunya adalah komunitas pemain Dota 2 Regional Malang yang

juga dikumpulkan melalui *facebook* dengan anggota grup hingga 1.470 orang. Selain itu juga terdapat komunitas pemain Dota 2 di Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang yang dikumpulkan melalui jejaring sosial *facebook* dengan anggota grup sebanyak 100 orang.

Fenomena lain yang peneliti temui secara langsung adalah seorang pemain *game online* yang menceritakan bahwa ia pernah menjual akun *gamenya* pada pemain lain dengan harga sekitar dua ratus ribu rupiah. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena *game online* saat ini menjadi pembahasan yang menarik. Hal ini karena *game online* tidak hanya menjadi sarana hiburan melainkan juga dapat menjadi sarana untuk mendapatkan uang atau bisnis.

Berdasarkan penelitian Yee (dalam Feprinca 2008:3) banyak faktor yang mendorong seseorang untuk bermain *game online* diantaranya *achievement* (prestasi), *social* (sosial), dan *immersion* (penghayatan). *Gamer* atau pemain *game* terdorong untuk bermain *game* karena menginginkan pengakuan akan prestasinya dalam bermain *game* yang dilakukan dengan mengatasi rintangan sulit sehingga meraih tingkatan yang lebih tinggi atau *item* yang langka dengan sebaik-baiknya. Dorongan ini akan membuat seseorang terus bermain bahkan bisa sampai lupa waktu, sehingga dorongan ini dapat menimbulkan perilaku kecanduan. Selain itu, adanya faktor sosial yang mendorong pemain untuk menemukan pemain lain sehingga dapat membantunya dalam bermain *game* atau sekedar berbagi strategi dan informasi. Terakhir adalah faktor penghayatan yang mendorong pemain untuk lebih memahami dan mendalami *game* yang sedang dimainkan. Ketika mencoba *game* dan merasa penasaran dengan kelanjutannya atau tingkatan-tingkatan

selanjutnya, pemain akan mencoba untuk memahami dan mendalami *game* tersebut. Sehingga, pemain akan mencoba strategi-strategi yang beragam agar berhasil dalam *game* tersebut dan diakui prestasinya.

Keinginan untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi dari orang lain akan mendorong pemain untuk mencari dan mempelajari berbagai trik dalam permainan yang dilakukan. Selain mencari sendiri, memiliki koneksi dengan pemain lain menciptakan kesempatan berbagi informasi dan strategi di antara para pemainnya. Sehingga ketiga dorongan bermain *game online* tersebut akan mendorong seseorang untuk terus memainkan *game online* secara terus menerus. Ketiga dorongan ini akan saling mendukung dalam hasrat pemain untuk terus memainkan *game online*, seperti Dota 2 yang menuntut seorang pemain untuk mencapai kesempurnaan. Hal inilah yang membuat seseorang terus dan lebih sering bermain hingga tanpa disadari berada pada taraf kecanduan.

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Seperti yang disebutkan Young (dalam Azis, 2011:14) bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *Computer game addiction* (berlebihan dalam bermain *game*). Kecanduan internet belum didiagnosis dalam DSM IV, namun definisinya telah diturunkan dari kriteria DSM IV untuk kecanduan dan obsesi. Young mengganti kata “substansi” dengan “internet” dalam analisis mereka tentang kecanduan internet. Kemudian menyimpulkan gejala yang sama seperti toleransi, penarikan, keinginan, dan konsekuensi hidup negative yang hadir dalam pecandu internet. Penelitian yang

dilakukan oleh Walter melabel kecanduan internet sebagai perilaku obsesif kompulsif, berdasarkan kesamaan dengan kecanduan judi dan belanja yang kompulsif, karena gangguan ini tidak sesuai dengan ketergantungan kimia. Namun, sangat sedikit yang diketahui tentang kecanduan internet secara keseluruhan (Wiemer & Brian, 2005:110).

Kecanduan *game online* menjadi aktivitas yang paling adiktif di internet. Kecanduan *game online* adalah perilaku yang bersifat kronis dan kompulsif untuk memuaskan diri pada permainan yang dimainkan dengan koneksi internet hingga menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Permasalahan yang timbul sifatnya merugikan diri sendiri, meskipun demikian tidak membuat pemain berusaha untuk menghentikan atau mengurangi aktivitasnya bermain *game online* karena merasa sulit untuk keluar atau berhenti memainkan *game online* (Pratiwi dkk, 2012:3). Jadi, bagi para pecandu *game online* akan sulit untuk mengontrol atau mengendalikan dirinya dan berhenti atau setidaknya mengurangi waktu dan kuantitas bermain *game onlinenya*.

Salah satu penelitian menunjukkan bahwa ada jauh lebih sedikit pecandu komputer yang mayoritas subjek menunjukkan satu atau lebih gejala kecanduan. Mereka tidak menunjukkan ketergantungan emosional sebagai salah satu komponen. Bermain *game* komputer tampaknya menyebabkan gejala kecanduan yang mungkin karena permainan komputer memiliki kualitas yang menonjol. Dalam penelitian Poon (2012) jenis atau fitur dalam permainan yang bervariasi menarik untuk jenis kelamin yang berbeda. Misalnya untuk laki-laki lebih menikmati *game* yang menonjolkan permainan strategi, penembak, dan *game*

petualangan. Sedangkan perempuan lebih menikmati *puzzle*, sosial, dan *game trivia*. Selain itu, pelajar saat ini bermain *game* komputer di berbagai macam perangkat, termasuk ponsel, laptop, perangkat elektronik. Mereka cenderung bermain sambil *multi-tasking*, sehingga waktu mereka tidak hanya dihabiskan untuk satu kegiatan (Poon 2012).

Chen dan Chang (dalam Azis 2011:18) menyebutkan bahwa sedikitnya ada empat buah aspek kecanduan *game online*. Keempat aspek tersebut adalah kompulsif, penarikan diri, toleransi, dan masalah kesehatan dan hubungan interpersonal. Kompulsif adalah dorongan yang kuat dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dalam hal ini untuk bermain *game online*. Sedangkan penarikan diri maksudnya adalah orang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu menarik diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*. Kemudian toleransi, diartikan penerimaan diri untuk melakukan sesuatu sepenuhnya dalam kecanduan *game online* berkenaan dengan waktu yang dihabiskan pemain untuk memainkan *game online* hingga merasa puas. Yang terakhir adalah masalah kesehatan dan hubungan interpersonal, dimana pecandu *game online* akan cenderung tidak memikirkan hubungan interpersonalnya karena hanya fokus pada *game online* saja. Begitu juga dengan masalah kesehatannya. Aspek-aspek tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar dampak dari kecanduan pada *game online* akan merugikan diri pemain sendiri.

Kerugian yang diakibatkan karena kecanduan *game online* sebenarnya pemain rasakan, akan tetapi mereka sulit melepaskan diri dari kecanduan *game online* dan mengalami kesulitan untuk mengarahkan waktu dan energinya untuk

kegiatan-kegiatan yang lebih positif dan menguntungkan. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan para pemain *game online* sulit melepaskan diri dari bermain *game* menurut Young (dalam Murtanto, 2014:5) antara lain : Ciri khas atau *salience* yang dikaitkan dengan ketidakmampuan pemain untuk melepaskan diri dari memikirkan *game online* terus menerus, penggunaan yang berlebihan atau *excessive use* yang dikaitkan dengan pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar karena penggunaan waktu yang berlebihan dalam bermain *game online*, pengabaian pekerjaan atau *neglect to work* yang menimbulkan penurunan produktivitas karena lebih memprioritaskan *game online* yang dimainkannya, antisipasi terhadap masalah sehari-hari dan mengalihkannya melalui bermain *game*, pengabaian akan kehidupan sosial atau *neglect to social life* demi mendapatkan waktu bermain, dan yang terakhir adanya ketidakmampuan mengontrol diri atau *lack of control* yang menimbulkan intensitas dan durasi waktu bermain yang semakin banyak. Sebagaimana yang disebutkan oleh Usi (2008 dalam Rahayuning 2009:2) bahwa pecandu tidak dapat mengontrol diri sehingga mengabaikan kegiatan lainnya. Umumnya, pecandu asyik sehingga lupa akan waktu, sekolah, pekerjaan, lingkungan sekitarnya, hingga kewajiban lain dan menyebabkan kerugian pada diri pecandu tersebut.

Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti melakukan survei sederhana kepada beberapa pemain Dota 2, dimana hasilnya mendukung pernyataan di atas bahwa salah satu faktor yang menyebabkan seseorang menjadi kecanduan akan *game online* adalah ketidakmampuan mengontrol diri. Mayoritas responden menyatakan bahwa sebelum mengenal Dota 2 mereka juga mengalami kesulitan dalam

mengarahkan dirinya dan membagi waktu. Beberapa kebiasaan yang banyak menghabiskan waktu hingga mengganggu perkuliahan atau tugas lainnya adalah bermain *game* misalnya PS 2 atau juga *game online* “*Point Black*”, menggunakan berbagai macam sosial media, menonton film dan berlatih *band*. Selanjutnya responden juga menyebutkan bahwa sebelum dan setelah mengenal Dota 2 tidak terdapat perbedaan yang dirasakan dalam hal mengontrol dirinya sehingga tidak dapat membagi waktunya dengan baik mengganggu tugas perkuliahannya.

Kontrol diri sendiri menurut Berk dalam Gunarsa (dalam Khairunnisa 2013:223), adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya (Hurlock, dalam Khairunnisa 2013:223). Selain itu kontrol diri diperlukan guna membantu mengatasi berbagai hal merugikan yang dimungkinkan berasal dari dalam maupun dari luar (Kazdin, 1994 dalam Khairunnisa 2013:223).

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti melakukan sebuah penelitian tentang Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Pemain Dota 2 Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kontrol diri pemain Dota 2 Malang?
2. Bagaimana tingkat kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang?
3. Apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kontrol diri pemain Dota 2 Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang.
3. Untuk membuktikan adanya pengaruh kontrol diri dengan kecanduan pada pemain *game* Dota 2 Malang.

D. Manfaat

1. Praktis : Dapat menambah wawasan pengetahuan mengenai hubungan kontrol diri dengan kecanduan pada pemain *game* Dota 2 Malang.
2. Teoritis : Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan pendidik atau guru dalam memberikan bimbingan terhadap anak didiknya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecanduan *Game Online*

1. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Soetjipto (2007 dalam Pratiwi dkk, 2012:2) menyebutkan bahwa kecanduan adalah suatu gangguan yang sifatnya kumat-kumatan atau kronis, ditandai dengan perbuatan kompulsif yang dilakukan seseorang secara berulang-ulang untuk mendapatkan kepuasan pada aktivitas tertentu. Istilah kecanduan juga digunakan untuk menyebut ketergantungan pada permasalahan sosial seperti judi, kompulsif makan, adiksi *shopping*, bahkan internet khususnya *game online*.

Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu lepas dari keadaan itu, individu kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu. Seseorang yang kecanduan merasa terhukum apabila tak memenuhi hasrat kebiasaannya (Rahayuning, 2009:2).

Cooper (Wulandari 2015:3) berpendapat bahwa kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Individu secara otomatis akan melakukan apa yang disenangi pada kesempatan yang ada. Orang dikatakan kecanduan apabila dalam satu hari melakukan kegiatan yang sama sebanyak lima kali atau lebih.

Definisi kecanduan menurut Yee (2006 dalam Feprinca 2008:7), adalah suatu perilaku tidak sehat yang berlangsung terus menerus yang sulit diakhiri oleh individu bersangkutan. Perilaku yang tidak sehat dapat merugikan diri individu

tersebut dan perilaku seperti ini terlihat pada pemain *game online*.

Menurut Dodes (Wulandari, 2015:3) kecanduan terdiri dari *physical addiction*, yaitu kecanduan yang berhubungan dengan alkohol atau kokain, dan *non-physical addiction*, yaitu kecanduan yang tidak melibatkan alkohol maupun kokain. Sehingga, kecanduan *game online* termasuk pada *non-physical addiction*. Hal tersebut dibenarkan oleh Peele (Wulandari, 2015:3) bahwa memang saat ini kecanduan tidak hanya bersifat alokoholik atau obat-obatan, namun seiring kemajuan zaman kecanduan juga dapat terjadi pada internet, televisi, dan tentunya kecanduan *game online*.

Game online addiction merupakan kesenangan dalam bermain karena memberi rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain *game online*. Kecanduan *game online* merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* dan menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya (Feprinca 2008:8).

Game online menurut Kim dkk (2002 dalam Azis, 2011:13) adalah *game* atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*. Selanjutnya Winn dan Fisher (Azis, 2011:13) mengatakan *multiplayer online game* merupakan pengembangan dari *game* yang dimainkan satu orang, dalam bagian yang besar, menggunakan bentuk yang sama dan metode yang sama serta melibatkan konsep umum yang sama seperti semua *game* lain perbedaannya adalah bahwa untuk *multiplayer game* dapat dimainkan oleh banyak orang dalam waktu yang sama.

Game online didefinisikan menurut Burhan (dalam Affandi 2013) sebagai *game* komputer yang dimainkan oleh multi pemain melalui internet. Biasanya disediakan sebagai tambahan layanan perusahaan penyedia jasa *online* atau dapat diakses langsung dari perusahaan yang mengkhususkan menyediakan *game*. Dalam memainkan *game online* terdapat dua perangkat penting yang harus dimiliki yaitu seperangkat komputer dengan spesifikasi yang memadai dan koneksi dengan internet.

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Seperti yang disebutkan Young (2000 dalam Azis 2011:14) yang menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan dalam bermain *game*).

Lemmens dkk (2009) mendefinisikan kecanduan *game* sebagai penggunaan berlebihan dan kompulsif pada *video game* atau *game* komputer yang mengakibatkan masalah sosial dan-atau emosional. Meski mengalami masalah ini, pemain tidak dapat mengontrol penggunaan berlebihan tersebut.

Dilihat secara natural dan format pembentukan *game online* dapat menjadi tempat pelarian dari dunia nyata yang menyediakan kesenangan dalam memainkannya sehingga dapat menyebabkan kecanduan (Schwausch dan Chung, 2005 dalam Affandi 2013).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Kecanduan *game online* adalah salah satu bentuk kecanduan yang bersifat *non-physical*, ditunjukkan dengan perilaku tidak sehat yang kompulsif atau perilaku yang

dilakukan secara terus-menerus dalam memainkan *game online* untuk mendapat kepuasan tersendiri sehingga akan sulit berhenti atau membatasinya meski perilaku tersebut menyebabkan beberapa masalah sosial atau emosional.

2. Faktor-faktor Kecanduan *game online*

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet atau *game online* menurut Young (1998 dalam Martanto 2014:5), antara lain :

a. Ciri khas (*saliency*)

Biasanya dikaitkan dengan pikiran-pikiran yang berlebihan secara mencolok terhadap bermain *game*. Memikirkan *game* bahkan ketika *offline* atau berfantasi mengenai bermain *game* saat harus berkonsentrasi dengan hal lain misalnya tugas atau pekerjaan lainnya, bahkan bermain *game* akan menjadi prioritas utama pemain (Young, 2009:360).

b. Penggunaan yang berlebihan (*excessive use*)

Penggunaan atau bermain *game online* yang terlalu banyak biasanya dikaitkan dengan hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupannya misalnya makan, tidur, bahkan mandi. Individu biasanya menyembunyikan waktu *online* dari keluarga atau orang terdekat.

c. Pengabaian pekerjaan (*neglect to work*)

Individu mengabaikan pekerjaannya karena aktivitas *game online*, produktivitas dan kinerja menurun karena bermain *game*. Tugas dan pekerjaan akan diabaikan karena pemain lebih memprioritaskan *game*.

d. Antisipasi (*anticipation*)

Bermain *game online* digunakan sebagai sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan sementara masalah yang terjadi dalam kehidupan nyata pemain. Karena kebiasaan ini, pemain akan terbiasa melarikan diri dari permasalahan melalui *game online* dan lama kelamaan akan menjadi kebiasaan dan mendominasi pikiran dan bahkan perilakunya. Bermain *game* digunakan sebagai strategi *coping* dari masalah yaitu sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata, lama kelamaan aktivitas internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam hidup sehingga mendominasi pikiran, perasaan dan perilakunya.

e. Mengabaikan akan kehidupan sosial (*neglect to social life*)

Pemain akan mengabaikan kehidupan sosialnya dan mengorbankan kegiatan sosial untuk bermain *game*. Kegiatan bermain *game* yang dilakukan secara terus menerus akan mengurangi waktu sosialnya.

f. Ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*)

Ketidakmampuan mengontrol diri akan menimbulkan banyaknya waktu yang digunakan untuk bermain *game online* baik dalam intensitas maupun durasi. Penggunaan waktu yang tidak terkontrol akan berakibat buruk pada kesehatan.

Jadi beberapa hal yang menjadikan seseorang kesulitan berhenti bermain *game online* adalah karena *game online* yang telah mendominasi pikiran sehingga pemain akan menggunakan banyak waktunya untuk bermain *game* dan terbiasa mengabaikan pekerjaan atau tanggung jawabnya serta kehidupan sosialnya. Selain itu kebiasaan pemain bermain *game online* untuk

melarikan diri dari masalah sehari-hari dan ketidakmampuan individu dalam mengontrol atau mengendalikan dirinya akan membuat seseorang tidak bisa melepaskan diri dari bermain *game online* yang berlebihan.

3. Kriteria Kecanduan *game online*

Kriteria seseorang kecanduan akan *game online* sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan *game online* dimasukkan kedalam golongan kecanduan psikologis dan bukan kecanduan secara fisik. Chen dan Chang (Azis, 2011:18) menyebutkan bahwa sedikitnya ada empat buah aspek kecanduan *game online*. Keempat aspek tersebut adalah:

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

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus-menerus bermain *game online*.

- b. *Withdrawal* (penarikan diri)

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*, seperti halnya seorang perokok yang tidak bisa lepas dari rokok. Adanya perasaan yang tidak nyaman seperti gelisah ketika tidak memainkan *game online*, akan membuat pecandu kesulitan menarik dirinya dari hal yang disukai.

c. *Tolerance* (toleransi)

Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game online*. Kebanyakan pemain *game online* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.

d. *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan).

Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada *game online* saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu *game online* kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.

Sementara Lemmens, Valkenburk and Peter (2009:79), mengembangkan aspek-aspek tersebut menjadi 7 dimensi, antara lain :

a. *Salience* (Arti)

Aspek dimana bermain game menjadi kegiatan yang paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pikirannya (keasyikan), perasaan, dan perilaku (penggunaan yang berlebihan). Pemain *game* akan selalu terpikir dengan *game online* yang sedang dimainkan karena telah menjadi salah satu

hal yang penting baginya, sehingga sebagian besar waktu luangnya akan digunakan untuk bermain *game online*.

b. *Tolerance* (Toleransi)

Aspek yang berkaitan dengan proses dimana seseorang mulai bermain *game* lebih sering, sehingga secara bertahap membangun jumlah waktu yang dihabiskan untuk *game*. Pemain kesulitan menghentikan aktivitas bermain *game online* dan bahkan menambah waktu bermainnya.

c. *Mood Modification* (Modifikasi *Mood*)

Dimensi ini sebelumnya diberi label *euphoria*, mengacu pada 'buzz' atau 'tinggi' yang berasal dari suatu kegiatan. Namun, modifikasi suasana hati juga dapat mencakup penenang dan-atau perasaan santai yang terkait dengan pelarian dari permasalahan dan stres, yang menjadi pengalaman subjektif seseorang akibat bermain *game*. Pemain *game online* akan merasakan suatu perubahan *mood* yang meningkat dan membaik ketika ia mulai bermain *game online*.

d. *Relapse* (Pengulangan)

Aspek ini berkaitan dengan kecenderungan pemain untuk berulang kali kembali ke pola awal dari bermain *game*. Pola bermain yang berlebihan dengan cepat dipulihkan setelah periode pantang atau kontrol. Ketika pemain *game online* berusaha untuk mengurangi waktu bermainnya, pada tahap kecanduan pemain akan selalu kembali ke pola awal dan gagal dalam usahanya untuk mengurangi waktu maupun intensitas bermainnya.

e. *Withdrawal* (Penarikan)

Aspek ini berkaitan dengan adanya emosi tidak menyenangkan dan-atau efek fisik yang terjadi ketika bermain *game* tiba-tiba berkurang atau dihentikan. Oleh karena itu pemain *game online* akan semakin kesulitan dalam menarik dirinya dari kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan.

f. *Conflict* (Konflik)

Aspek ini mengacu pada semua konflik antar pribadi dihasilkan dari bermain *game* yang berlebihan. Konflik terjadi antara pemain dan orang-orang di sekitarnya. Konflik dapat mencakup argumen dan pengabaian atau juga kebohongan. Ketika pemain dalam tahap kecanduan, mereka akan mengabaikan kehidupan sosialnya demi fokus pada aktivitas *gaming*nya. Hal tersebut tentu saja membuatnya memiliki konflik dengan orang-orang disekitarnya.

g. *Problem* (Masalah)

Aspek ini mengacu pada masalah yang disebabkan karena bermain *game* berlebihan. Masalah dengan lingkungan sosial, maupun yang timbul dalam diri individu, seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif dari hilangnya kontrol. Masalah-masalah yang dapat dihadapi oleh pecandu *game online* dapat bersifat fisik maupun sosial. Secara fisik, pemain yang berlebihan dalam bermain *game online* akan mengganggu tidur dan kebutuhan lainnya, sehingga akan mengganggu kerja tubuh yang membutuhkan istirahat dan pemenuhan kebutuhan yang cukup. Pecandu juga akan mengalami masalah dengan sosial seperti yang disebutkan dalam aspek konflik sebelumnya. Selain itu juga

permasalahan dalam kegiatan lainnya misalnya masalah pekerjaan atau perkuliahan bagi mahasiswa.

Sementara itu Young (dalam Azis, 2011:19), menyusun 8 buah pertanyaan kecanduan *game online*, yang berkaitan dengan :

- a. Bertambah atau tidaknya jumlah waktu yang digunakan dalam bermain *game online* sehingga mencapai kepuasan dalam diri pemain.
- b. Pemikiran tentang *game online* yang sedang dimainkan saat sedang *offline*
- c. Berbohong atau tidaknya pemain tentang aktivitas bermain *game online* kepada teman atau anggota keluarganya.
- d. Adanya perasaan gelisah atau marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan perilaku bermain *game online*.
- e. Adanya usaha yang pernah tidak berhasil untuk mengontrol, mengurangi, atau menghentikan bermain *game online*.
- f. Penggunaan *game* untuk melarikan diri dari masalah atau mengurangi perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, kecemasan, atau depresi.
- g. Hubungan interpersonal dengan orang sekitarnya kebiasaan hubungan *game online*.
- h. Terancamnya pekerjaan atau peluang karir karena kebiasaan *game online* tersebut.

Apabila responden menjawab “ya” pada lima jawaban atau lebih maka orang tersebut dapat dikriteriakan sebagai pecandu *game online*.

Jadi seseorang dikatakan telah kecanduan *game online* jika *game* yang dimainkan telah menjadi hal yang paling penting bagi pemain, yaitu ketika

pemain berfantasi atau memikirkan *game* meski sedang *offline* atau ketika sedang melakukan kegiatan yang lebih penting. Selanjutnya ketika pemain telah menerima dan memaklumi waktu bermainnya bahkan menambah frekuensi maupun intensitas bermain *game onlinenya*. Selain itu jika *game online* menjadi hal yang dapat memperbaiki suasana hati pemain sehingga ketika telah menjadi kebiasaan, pemain akan kesulitan menarik dirinya dari *game online* tersebut dan kesulitan untuk berhenti atau cenderung kembali ke pola awal bermainnya setiap kali mencoba berhenti. Pemain juga dikatakan telah kecanduan *game online* ketika mendapatkan konflik-konflik atau masalah baik masalah kesehatan, masalah sosial maupun masalah pada aspek kehidupan lainnya akibat bermain *game online* terus menerus.

4. *Game Online* Dota 2

Salah satu *game* yang sedang diminati oleh pemain *game online* adalah Dota 2. Dota 2 merupakan sebuah *game online* dengan Platform PC (*Personal Computer*), yang berjenis MOBA (*Massive Online Battle Arena*), dimana setiap pemain mengontrol representasi dalam *game*, yaitu pahlawan atau karakter yang dimainkan. Setiap tim memiliki tujuan untuk menaklukkan lawan dan menghancurkan bangunan atau benteng utama milik lawan. Permainan mencakup banyak elemen strategis, misalnya operasi tim untuk pengelolaan sumber daya dan penciptaan pasukan pembantu (Bovenkamp dkk, 2013:2). Dota 2 dikembangkan dengan suatu kerja sama antar pengembang dan penerbit *game online* internasional, bernama VALVE dan STEAM. Dalam Feprinca (2012) di jelaskan bahwa Dota 2 adalah suatu *game* strategi yang dibuat oleh Valve

Corporation dan diumumkan secara formal pada 13 Oktober 2010 lewat *website* dari majalah *Game Informer*.

Dota 2 merupakan *game online* hasil pengembangan dari "Dota Allstar", yang pada awalnya adalah suatu bentuk *Mod / Custom Scenario*, dari *game online* "Warcraft III". Hal tersebut dapat terlihat dari terpilihnya *Game online* DOTA 2 yang dalam waktu singkat, berhasil menduduki peringkat pertama sebagai *Most Played Online Games in The World*, pada bulan Januari 2014 (**Error! Hyperlink reference not valid.** Diakses 10 Oktober 2015, Jam 12.00). Pengguna atau pemain *game* Dota 2 sampai saat ini tercatat sebanyak 12.795.653 pemain di seluruh dunia (Dota2.com diakses pada 21 Mei 2016).

Game online Dota2 ini adalah perkembangan dari *game* War Craft III : Frozen Throne yang dibuat peta "aeon of strife" untuk permainan *game* Dota-Allstars tersebut. *Game online* Dota-Allstars ini sangat digemari para *gamers* se-Indonesia. *Game online* ini bagus dari segi grafik maupun teknik cara permainannya.

Game Dota memiliki banyak karakter "Hero" yang bisa dipilih untuk dimainkan oleh *player* dan para karakter itu dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu *Sentinel*, *Neutral*, dan *Scourge*. Setiap karakter memiliki kemampuan yang berbeda pada tiap-tiap karakter dan setiap kelompok yang terbagi menjadi tiga kelompok yang mempunyai kelebihan, yaitu *Strength*, *Agility*, dan *Intelligence*.

Dota 2 menjadi salah satu *game online* yang sedang diminati oleh banyak pemain *game* saat ini terlihat dari jumlah pemainnya yang mencapai dua belas juta dan masih terus bertambah hingga saat ini. Dota 2 sendiri adalah *game* strategi,

dimana dalam *game* ini terdapat dua tim yang masing-masing terdiri dari lima anggota dengan tujuan menghancurkan benteng lawan untuk menang.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Selain itu juga merupakan kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi di lingkungannya dan kemampuan mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi dalam menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. (Ghufron & Risnawita, 2010 : 21).

Kontrol diri menurut Tangney dkk (2004) adalah kemampuan untuk menolak atau mengubah respon diri pada individu, maupun untuk menyela kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari melakukan hal tersebut. Kontrol diri seharusnya memiliki kontribusi dalam menghasilkan konsekuensi positif dalam kehidupan.

Golfird dan Merbsuw menyatakan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif. (Ghufron & Risnawita, 2010 : 22).

Rodin (Utami & Sumaryono 2008:48), menyebutkan bahwa kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil

tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Sedangkan menurut Berk (Khairunnisa 2013:223), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, dorongan-dorongan dalam dirinya untuk mengatur proses-proses fisik, psikologis, perilaku dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang positif agar dapat diterima dalam lingkungan sosial. Dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal keluarga, teman, kualitas keyakinan dan spiritual, tingkat pendidikan, pekerjaan, sosial ekonomi, dan status pernikahan (Delisi dalam Praptiani 2013).

Hurlock (dalam Khairunnisa 2013:223) mengatakan kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Sedangkan Elfidan dalam Muniroh (2013:8) menyatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan cara individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya, mengontrol emosi berarti mendekati suatu situasi dengan menggunakan sikap yang rasional untuk merespon situasi tersebut dan mencegah munculnya reaksi yang berlebihan. Kazdin (1994 dalam Ghufron & Risnawita, 2010:23) menambahkan bahwa kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan membantu mengatasi berbagai hal merugikan yang dimungkinkan berasal dari luar.

Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah

laku. Pengendalian tingkah laku ini memiliki makna untuk melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum bertindak atau memutuskan sesuatu. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku (Ghufron & Risnawita, 2010:25).

Terkadang kita harus berhenti melakukan sesuatu. Mungkin ada beberapa perilaku yang dirasakan menyenangkan, akan tetapi secara sosial dinilai tidak pantas atau dapat membahayakan diri sendiri. Sehingga kita perlu mengendalikan reaksi impulsif karena akan lebih baik jika tidak terbawa pada hal-hal tersebut (Cervone & Pervin, 2012:258).

Berdasarkan definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan, mengatur dan mengarahkan perilaku dan dorongan-dorongan dalam dirinya dan mengarahkannya ke arah konsekuensi positif. Selain itu, kontrol diri dapat dimaknai sebagai pengendalian tingkah laku dengan melakukan pertimbangan sebelum bertindak atau pengendalian terhadap reaksi impulsif berupa hal-hal yang menyenangkan sehingga tidak terbawa pada hal-hal tersebut dan merugikan diri sendiri.

Block dan Block (Ghufron & Risnawita, 2010:31) membagi tiga jenis kontrol diri, yaitu:

- a. *Over control*, yaitu kontrol yang berlebihan dan menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus;
- b. *Under Control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan impuls yang bebas tanpa perhitungan yang masak, dan

- c. *Appropriate control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan impulsnya secara cepat.

Mesina & Messina (dalam Khairunnisa 2013:223) menyatakan bahwa pengendalian diri memiliki beberapa fungsi yaitu:

- a. Membatasi perhatian individu terhadap orang lain,
- b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya,
- c. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif,
- d. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan individu secara seimbang.

Jadi kontrol diri adalah kemampuan atau kecakapan seseorang dalam mengendalikan, mengatur, membimbing, menyusun atau mengarahkan tingkah laku, emosi serta reaksi impulsif serta kemampuan menolak atau mengubah kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan sehingga mendapatkan konsekuensi positif dan menghindari akibat yang tidak diinginkan atau reaksi yang berlebihan. Selain itu juga kepekaan dalam membaca kondisi dan situasi lingkungan sekitarnya dengan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi lingkungan dalam menampilkan diri ketika melakukan sosialisasi.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Averill (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010:29) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol *personal*, yang terdiri dari tiga aspek utama yang penting bagi individu dalam menentukan model perilaku mana yang akan ditampilkan.

Aspek-aspek tersebut yaitu :

a. Kontrol Perilaku (*behavior control*)

Adalah kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Terdiri dari dua komponen, yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan individu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, apakah dirinya atau aturan perilaku. Individu akan menggunakan kemampuan dirinya jika mampu dan akan menggunakan sumber eksternal jika tidak mampu. Sedangkan kemampuan modifikasi stimulus adalah mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki akan dihadapi. Hal ini dapat dilakukan dengan mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Adalah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Terdiri dari dua komponen yaitu memperoleh informasi dan penilaian. Melalui informasi mengenai keadaan yang tidak menyenangkan individu akan mempertimbangkan. Dengan melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.

c. Kontrol keputusan (*decisional control*)

Adalah kemampuan untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan pada sesuatu yang baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan dan kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Tangney, Baumeister, dan Boone (Ursia, Siaputra, & Sutanto 2013:2) mengusulkan bahwa *self-control* terdiri atas lima aspek berikut ini:

a. Kedisiplinan Diri

Mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu dengan *self-discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.

b. Aksi yang tidak impulsif

Kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang bekerja, ia cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong *non-impulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak.

c. Pola hidup sehat

Kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Oleh karena itu, individu dengan *healthy habits* akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan *healthy habits* akan

mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

d. Etika kerja

Berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam layanan etika kerja. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan *work ethic* mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan.

e. *Reliability* atau kehandalan

Dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Tingkat kontrol diri individu dapat dilihat dari beberapa aspek, diantaranya kemampuan individu tersebut dalam berkonstrasi dan fokus pada yang sedang dikerjakan tanpa terganggu hal-hal yang menyenangkan. Selain itu, kemampuannya dalam fokus pada pekerjaan atau tanggung jawab dan rencana atau target jangka panjangnya tanpa terganggu hal-hal lain. Selanjutnya kemampuan untuk menolak hal-hal yang buruk dan merugikan diri sendiri serta mengutamakan hal-hal yang baik dan menyehatkan bagi dirinya. Terakhir dapat dilihat dari kebiasannya dalam bertindak dan pengambilan keputusan yang tidak tergesa-gesa dan selalu melakukan pertimbangan sebelumnya.

3. Faktor-faktor Kontrol Diri

Calhoun dan Acocella (1990 dalam Utami & Sumaryono 2008:48) berpendapat bahwa berhasilnya kontrol diri dipengaruhi tiga faktor dasar, yaitu :

- a. Memilih dengan tidak tergesa-gesa
- b. Memilih di antara dua perilaku yang bertentangan, yang memberikan kepuasan seketika dan yang lain memberikan *reward* jangka panjang
- c. Memanipulasi stimulus dengan tujuan membuat sebuah perilaku menjadi tidak mungkin dan perilaku yang lain memungkinkan.

Keyakinan diri untuk mencapai hasil yang diinginkan terutama pada bagaimana individu mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan dari dalam dirinya menjadi poin penting dalam manifestasi kontrol diri (Hurlock dalam Khairunnisa 2013:223).

Sebagaimana faktor psikologis lainnya kontrol diri dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah (Ghufron & Risnawita, 2010:32) :

- a. Faktor internal.

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah faktor usia dan kematangan. Semakin bertambah usia seseorang, akan semakin baik kemampuan kontrol diri orang tersebut.

- b. Faktor eksternal

Faktor eksternal meliputi keluarga, dalam lingkungan keluarga terutama orangtua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan tetap konsisten terhadap semua konsekuensi dari perbuatan anaknya yang

menyimpang dari aturan yang telah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan diinternalisasi anak yang kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Jadi, kontrol diri pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal baik yang berasal dari diri sendiri (internal), maupun dari luar individu (eksternal). Faktor internal dapat berupa kematangan yang dapat ditunjukkan dengan kemampuan untuk memilih hal yang baik untuk masa depan dengan tidak tergesa-gesa serta manipulasi stimulus sehingga dapat mendorong diri melakukan hal sulit tapi baik untuk diri. Sedangkan faktor eksternal yaitu pengaruh dari luar diri individu, seperti pola asuh atau pengaruh lingkungan sekitarnya.

C. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan *Game Online*

Dilihat secara natural dan format pembentukan *game online* dapat menjadi tempat pelarian dari dunia nyata yang menyediakan kesenangan dalam memainkannya sehingga dapat menyebabkan kecanduan (Schwausch dan Chung, 2005 dalam Affandi 2013). Seperti yang telah disebutkan oleh salah satu responden dari survei sederhana yang telah dilakukan peneliti, bahwasannya kegiatan dan tugas-tugas perkuliahan yang banyak dan mendesak menyebabkan tekanan sehingga menimbulkan kebutuhan akan hiburan. Kebutuhan ini responden memilih Dota 2 sebagai fasilitasnya dalam melepaskan stres dari tekanan-tekanan yang ia rasakan.

Kecanduan *game online* menjadi aktivitas yang paling adiktif di internet. Kecanduan *game online* adalah perilaku yang bersifat kronis dan kompulsif untuk memuaskan diri pada permainan yang dimainkan dengan koneksi internet hingga

menimbulkan masalah dalam hidup sehari-hari. Meski beberapa pemain *game online* menyadari akan hal tersebut, akan tetapi banyak dari mereka masih belum berhenti atau berusaha menguranginya sehingga terjebak dalam perilaku kecanduannya. Hal tersebut dikarenakan individu merasa sulit untuk keluar atau berhenti memainkan *game online* (Pratiwi dkk, 2012:3).

Beberapa faktor yang menyebabkan pemain sulit untuk menghindari *game online* hingga menjadi kecanduan *game online* antara lain ketidakmampuan melepaskan diri dari memikirkan *game*, pengabaian pekerjaan atau *neglect to work*, antisipasi terhadap masalah sehari-hari dan mengalihkannya melalui bermain *game*, pengabaian akan kehidupan sosial atau *neglect to social life*, dan yang terakhir adanya ketidakmampuan mengontrol diri atau *lack of control* yang menimbulkan intensitas dan durasi waktu bermain yang semakin banyak. Usi (dalam Rahayuning 2009:2) berpendapat bahwa pencandu tidak dapat mengontrol diri sehingga mengabaikan kegiatan lainnya.

Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti melakukan survei sederhana kepada beberapa pemain Dota 2, dimana hasilnya mendukung pernyataan di atas bahwa salah satu faktor yang menyebabkan seseorang menjadi kecanduan akan *game online* adalah ketidakmampuan mengontrol diri. Mayoritas responden menyatakan bahwa sebelum mengenal Dota 2 mereka juga mengalami kesulitan dalam mengarahkan dirinya dan membagi waktu. Beberapa kebiasaan yang banyak menghabiskan waktu hingga mengganggu perkuliahan atau tugas lainnya adalah bermain *game* misalnya PS 2 atau juga *game online* “*Point Black*”, menggunakan berbagai macam sosial media, menonton film dan berlatih *band*. Selanjutnya

responden juga menyebutkan bahwa sebelum dan setelah mengenal Dota 2 tidak terdapat perbedaan yang dirasakan dalam hal mengontrol dirinya sehingga tidak dapat membagi waktunya dengan baik dan mengganggu tugas perkuliahannya.

Mengenai hal ini Cervone & Pervin (2012:258) menyatakan bahwa terkadang kita harus berhenti melakukan sesuatu. Mungkin ada beberapa perilaku yang dirasakan menyenangkan, akan tetapi secara sosial dinilai tidak pantas atau dapat membahayakan diri sendiri. Sehingga kita perlu mengendalikan reaksi impulsif karena akan lebih baik jika tidak terbawa pada hal-hal tersebut. Ketika kita tidak memiliki pengendalian diri yang baik, maka akan mudah terjebak pada kebiasaan yang berdampak buruk pada diri sendiri. Bagi pemain yang memiliki kontrol diri yang rendah, mereka tidak dapat mengendalikan reaksi impulsif untuk bermain *game online* dan akan terbawa pada kebiasaan tersebut.

Pengaruh kontrol diri dan kecanduan *game online* juga dapat dijelaskan melalui analisis fungsi pada tahap awal modifikasi perilaku. Ada tiga hal yang perlu diungkap dalam analisis fungsi, yaitu faktor-faktor penyumbang terjadinya perilaku, yang memelihara perilaku, dan tuntutan lingkungan terhadap pasien (Purwanta, 2012).

Untuk melakukan analisis fungsi dapat digunakan formula ABC. Formula tersebut terdiri dari (Purwanta 2012) :

A (*Antecedent*) adalah segala hal yang mencetuskan atau menyebabkan perilaku yang dipermasalahkan. Antecedent berkaitan dengan situasi tertentu, misalnya bila sendiri atau bila bersama teman, pada saat atau tempat tertentu, sedang melakukan aktivitas tertentu dan sebagainya.

B (*Behavior*) adalah segala hal mengenai perilaku yang dipermasalahkan. Behavior ini dilihat dari sisi frekuensinya, intensitas, dan lamanya.

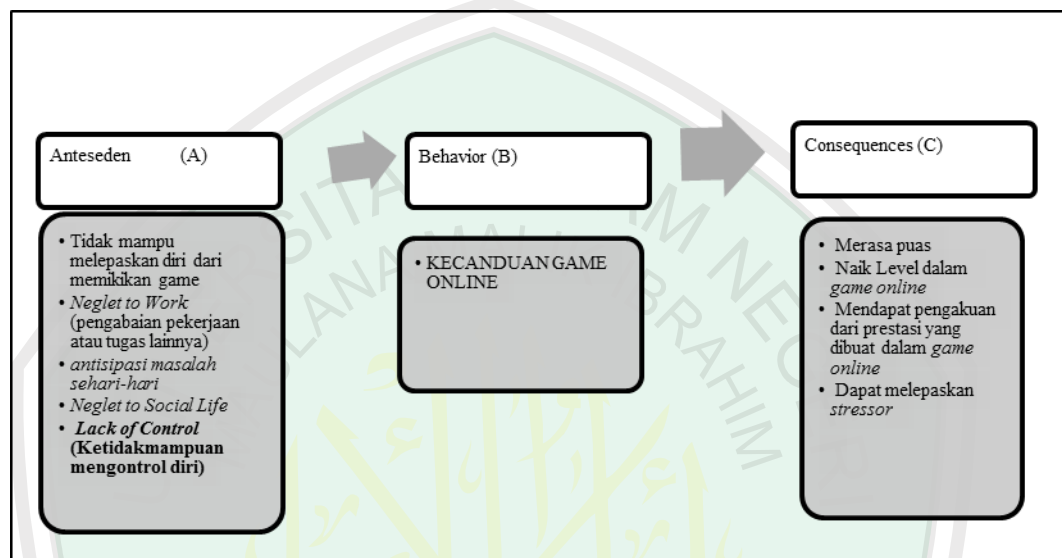
C (*Consequence*) adalah akibat-akibat yang diperoleh setelah perilaku tersebut terjadi. Konsekuensi inilah yang biasanya memelihara perilaku yang menjadi masalah. Misalnya mendapat pujian, perasaan bebas, lebih tenang atau puas, dan sebagainya.

Pada analisis fungsi, perolehan informasi diarahkan dalam tiga hal tersebut. Informasi tersebut mungkin berkenaan dengan antensendennnya, atau mungkin berkaitan dengan perilaku itu sendiri, juga berkaitan dengan konsekuensinya (Purwanta, 2012).

Perilaku berawal dari beberapa rangkaian peristiwa yang mendahului sebuah perilaku (*anteseden*) dan diikuti hasil atau akibat dari perilaku yang dirasakan individu (*konsekuensi*) yang dapat meningkatkan atau menurunkan kemungkinan pengulangan perilaku. Anteseden dapat memunculkan perilaku untuk mendapatkan konsekuensi yang diharapkan (*reward*) atau menghindari konsekuensi yang tidak diharapkan (*penalty*). Jadi, anteseden mengarahkan suatu perilaku dan konsekuensi menentukan perilaku tersebut akan muncul kembali atau tidak.

Sebagaimana disebutkan sebelumnya bahwa beberapa faktor menjadi penyebab kecanduan game online, seperti ketidakmampuan melepaskan diri dari memikirkan *game*, pengabaian pekerjaan atau *neglect to work*, antisipasi terhadap masalah sehari-hari dan mengalihkannya melalui bermain *game*,

pengabaian akan kehidupan sosial atau *neglect to social life*, dan yang terakhir adanya ketidakmampuan mengontrol diri atau *lack of control* dapat diformulasikan sebagai berikut :



Gambar 2.1
Analisis Fungsi Kontrol Diri-Kecanduan Game Online

Dalam kasus ini, konsekuensi bersifat positif. Artinya, konsekuensi-konsekuensi di atas menyebabkan peningkatan intensitas atau frekuensi perilaku. Dari adanya konsekuensi seperti perasaan puas yang dirasakan, dan prestasi yang didapatkan serta pengalihan masalah akan menyebabkan pecandu semakin sulit melepaskan diri dari pola tersebut. Pemain kesulitan dalam mengontrol dirinya untuk mengurangi frekuensi bermain *game online* karena tidak ingin kehilangan konsekuensi-konsekuensi yang didapatkan dari bermain *game online* sehingga pola akan terus berputar dan menyebabkan pemain menjadi pecandu.

Hal ini juga didukung dengan motivasi yang mendorong seseorang untuk tetap bermain *game online* yang disebutkan Yee (dalam Feprinca 2008:3), yaitu

achievement (prestasi); *social* (sosial); dan *immersion* (penghayatan). *Gamer* atau pemain *game* terdorong untuk bermain *game* karena menginginkan pengakuan akan prestasinya dalam bermain *game* yang dilakukan dengan mengatasi rintangan sulit sehingga meraih tingkatan yang lebih tinggi atau *item* yang langka dengan sebaik-baiknya. Dorongan ini akan membuat seseorang terus bermain bahkan bisa sampai lupa waktu, sehingga dorongan ini dapat menimbulkan perilaku kecanduan. Selain itu, adanya faktor sosial yang mendorong pemain untuk menemukan pemain lain sehingga dapat membantunya dalam bermain *game* atau sekedar berbagi strategi dan informasi. Terakhir adalah faktor penghayatan yang mendorong pemain untuk lebih memahami dan mendalami *game* yang sedang dimainkan. Ketika mencoba *game* dan merasa penasaran dengan kelanjutannya atau tingkatan-tingkatan selanjutnya, pemain akan mencoba untuk memahami dan mendalami *game* tersebut. Sehingga, pemain akan mencoba strategi-strategi yang beragam agar berhasil dalam *game* tersebut dan diakui prestasinya.

D. Telaah Teori Kecanduan *Game Online* dan Kontrol Diri Perspektif Islam

1. Telaah Teks Psikologi Kecanduan *Game Online*

a. Sampel Teks

Soetjipto (2007 dalam Pratiwi dkk, 2012:2) menyebutkan bahwa kecanduan adalah suatu gangguan yang sifatnya kumat-kumatan atau kronis, ditandai dengan perbuatan kompulsif yang dilakukan seseorang secara berulang-ulang untuk mendapatkan kepuasan pada aktivitas

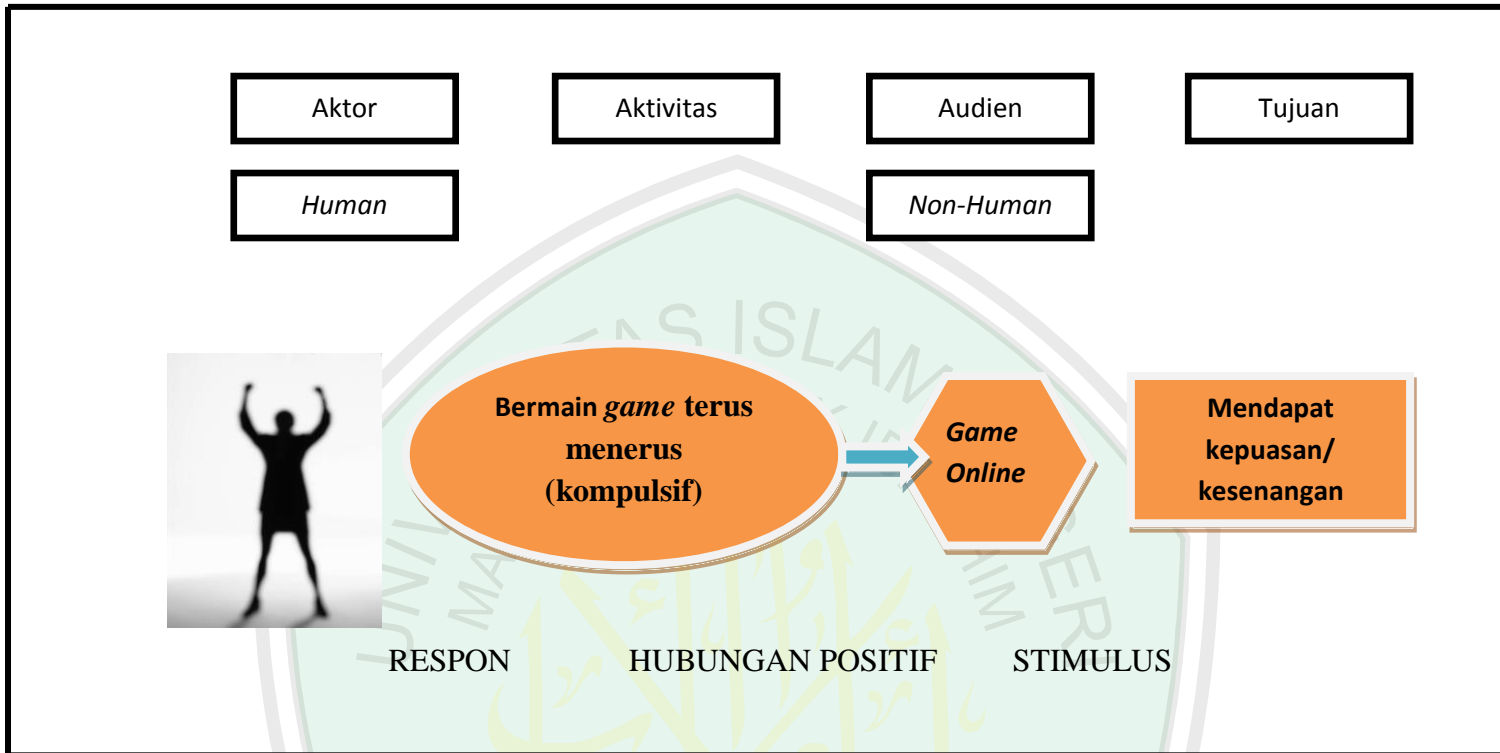
tertentu.

Cooper (Wulandari, 2015:3) berpendapat bahwa kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Individu secara otomatis akan melakukan apa yang disenangi pada kesempatan yang ada. Orang dikatakan kecanduan apabila dalam satu hari melakukan kegiatan yang sama sebanyak lima kali atau lebih.

Yee (2006 dalam Feprinca 2008:7), adalah suatu perilaku tidak sehat yang berlangsung terus menerus yang sulit diakhiri oleh individu bersangkutan. Perilaku yang tidak sehat dapat merugikan diri individu tersebut dan perilaku seperti ini terlihat pada pemain *game online*.

Menurut Dodes (Wulandari, 2015:3) kecanduan terdiri dari *physical addiction*, yaitu kecanduan yang berhubungan dengan alkohol atau kokain, dan *non-physical addiction*, yaitu kecanduan yang tidak melibatkan alkohol maupun kokain. Sehingga, kecanduan *game online* termasuk pada *non-physical addiction*. *Game online addiction* merupakan kesenangan dalam bermain karena memberi rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain *game online*. Kecanduan *game online* merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* dan menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya (Feprinca 2008:8).

b. Pola Teks Psikologi tentang Kecanduan *Game Online*



Gambar 2.2

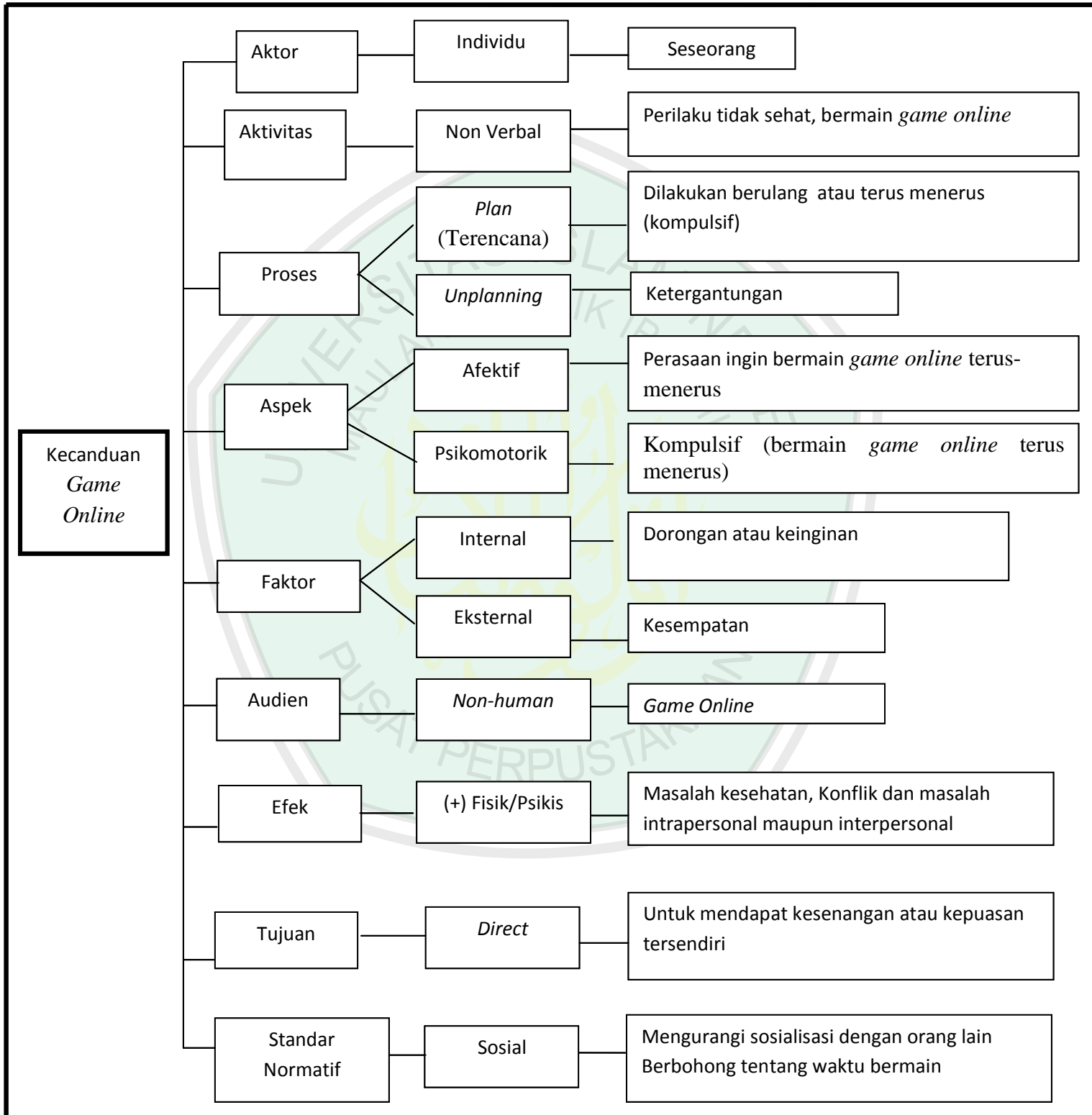
Pola Teks Psikologi Kecanduan *Game Online*

Gambar di atas menunjukkan proses kecanduan *game online* pada pemain. Aktor sebagai subjek yaitu pemain Dota 2 Malang, dengan aktivitas bermain *game online*. Aktivitas tersebut dilakukan secara terus-menerus sehingga menjadi perilaku kompulsif. Audien atau objek aktivitas adalah *game online*, pada penelitian ini adalah *game* Dota 2. Sedangkan tujuan dari aktivitas ini adalah untuk mendapatkan kepuasan atau kesenangan dari memainkan *game online*.

c. Analisis Komponen Teks Kecanduan *Game Online*

Tabel 2.1
Analisa Komponen Teks Kecanduan *Game Online*

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	Seseorang
2	Aktivitas	Non verbal	Perilaku tidak sehat, bermain <i>game online</i>
3	Proses	<i>Plan</i> (terencana) <i>Unplanning</i>	Dilakukan berulang atau terus menerus (kompulsif) Ketergantungan
4	Aspek	Afektif Motorik	Perasaan ingin bermain <i>game online</i> terus-menerus Kompulsif (bermain <i>game online</i> terus menerus)
5	Faktor	Internal Eksternal	Dorongan atau keinginan Kesempatan
6	Audien	Non-human	Pada hal-hal yang disenangi (<i>game online</i>)
7	Tujuan	<i>Direct</i>	Untuk mendapat kesenangan atau kepuasan tersendiri
8	Efek	(-) Fisik (-) Psikis	Masalah kesehatan Konflik dan masalah intrapersonal maupun interpersonal
9	Standar Normatif	Sosial	Mengurangi sosialisasi dengan orang lain Berbohong tentang waktu bermain

d. Peta konsep Teks Psikologi Tentang Kecanduan *Game Online*

Gambar 2.3

Peta konsep Teks Psikologi Tentang Kecanduan *Game Online*

e. Simpulan Teks

1) Umum

Kecanduan *game online* adalah perilaku tidak sehat yang kompulsif atau perilaku yang dilakukan secara terus-menerus dalam memainkan *game online* untuk mendapat kepuasan tersendiri sehingga akan sulit berhenti atau membatasinya.

2) Partikular

Kecanduan *game online* adalah perilaku dimana individu atau pemain memainkan *game online* secara terus menerus dan berlebihan dengan tujuan untuk mendapatkan kepuasan atau memenuhi dorongan atau keinginannya meski pemain mengetahui kerugian atau dampak buruk yang dapat dirasakan.

2. Telaah Kecanduan *Game Online* dalam Perspektif Islam

a. Sampel teks Islam Al Qur'an

1)

urat *Al ankabut* : 64

وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ٦٤

2) Surat *Al A'raf* : 31

﴿يٰٓبَنِي ٓءَادَمُ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَّلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

b. Terjemah Teks Islam

1) Surat *Al Ankabut* : 64

“Dan tiadalah kehidupan dunia ini melainkan senda gurau dan main-main. Dan sesungguhnya akhirat itulah yang sebenarnya kehidupan, kalau mereka mengetahui.”

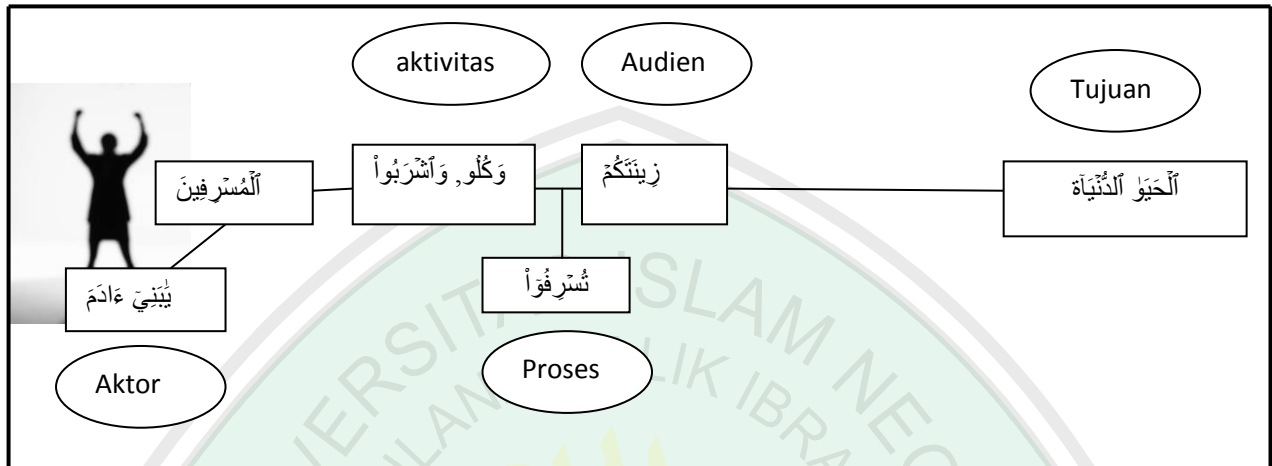
2) *Al A'raf* : 31

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”.

c. Makna Kosa Kata

Tabel 2.2
Makna Kosa Kata

Makna Psikologi	Terjemah	Teks Islam	No
Kebermaknaan Hidup	Dan tiadalah kehidupan ini	وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا	1
Kebutuhan (Id)	Melainkan senda gurau dan main-main	إِلَّا لَهْوٌ وَإِعْبَابٌ	2
Tujuan <i>indirect</i>	Dan sesungguhnya akhirat	وَأِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ	3
Kebermaknaan Hidup	itulah yang sebenarnya kehidupan	لَهَا الْحَيَاةُ	4
Kognitif	kalau mereka mengetahui	وَكَانُوا يَعْلَمُونَ	5
Individu (<i>self</i>)	Hai anak Adam	يَا بَنِي آدَمَ	6
Psikomotorik	Pakailah	خُذُوا	7
<i>Non-human</i>	Pakaianmu yang indah	زِينَتَكُمْ	8
Sosial	Di setiap (memasuki) mesjid	عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ	9
Kebutuhan (Id)	Makan	وَكُلُوا	10
Kebutuhan (Id)	Dan minumlah	وَأَشْرَبُوا	11
Perilaku Kompulsif	Dan janganlah berlebih-lebihan	وَلَا تُسْرِفُوا	12
Perilaku <i>maladaptive</i>	Sesungguhnya Allah tidak menyukai	إِنَّهُ لَا يُحِبُّ	13
Perilaku kompulsif	Orang-orang yang berlebihan	الْمُسْرِفِينَ	14

d. Pola Teks Islam tentang Kecanduan *Game Online*

Gambar 2.4
Pola Teks Islam tentang Kecanduan *Game Online*

e. Analisis Komponen Teks Islam

Tabel 2.3
Analisis Komponen Teks Islam tentang Kecanduan *Game Online*

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu Partner Massa	الْمُسْرِفِينَ ۚ يُنَبِّئِي ٰءَادَمَ
2	Aktivitas	Verbal Non Verbal	لَهُمْ وَلَعِبٍ ۗ
3	Proses	Planning Unplanning	تُسْرِفُوا
4	Aspek	Kognitif Afektif Psikomotorik	بِعَلْمُونَ وَأَشْرَبُوا, وَكُلُوا, خُدُوا
5	Faktor	Internal Eksternal	وَأَشْرَبُوا, وَكُلُوا, خُدُوا
6	Audiens	Individu Partner Massa	زِينَتِكُمْ
7	Tujuan	Direct Indirect	الْحَيَاةَ الدُّنْيَا
8	Standar Norma	Agama Ilmiah Sosial	إِنَّهُ لَا يُحِبُّ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ

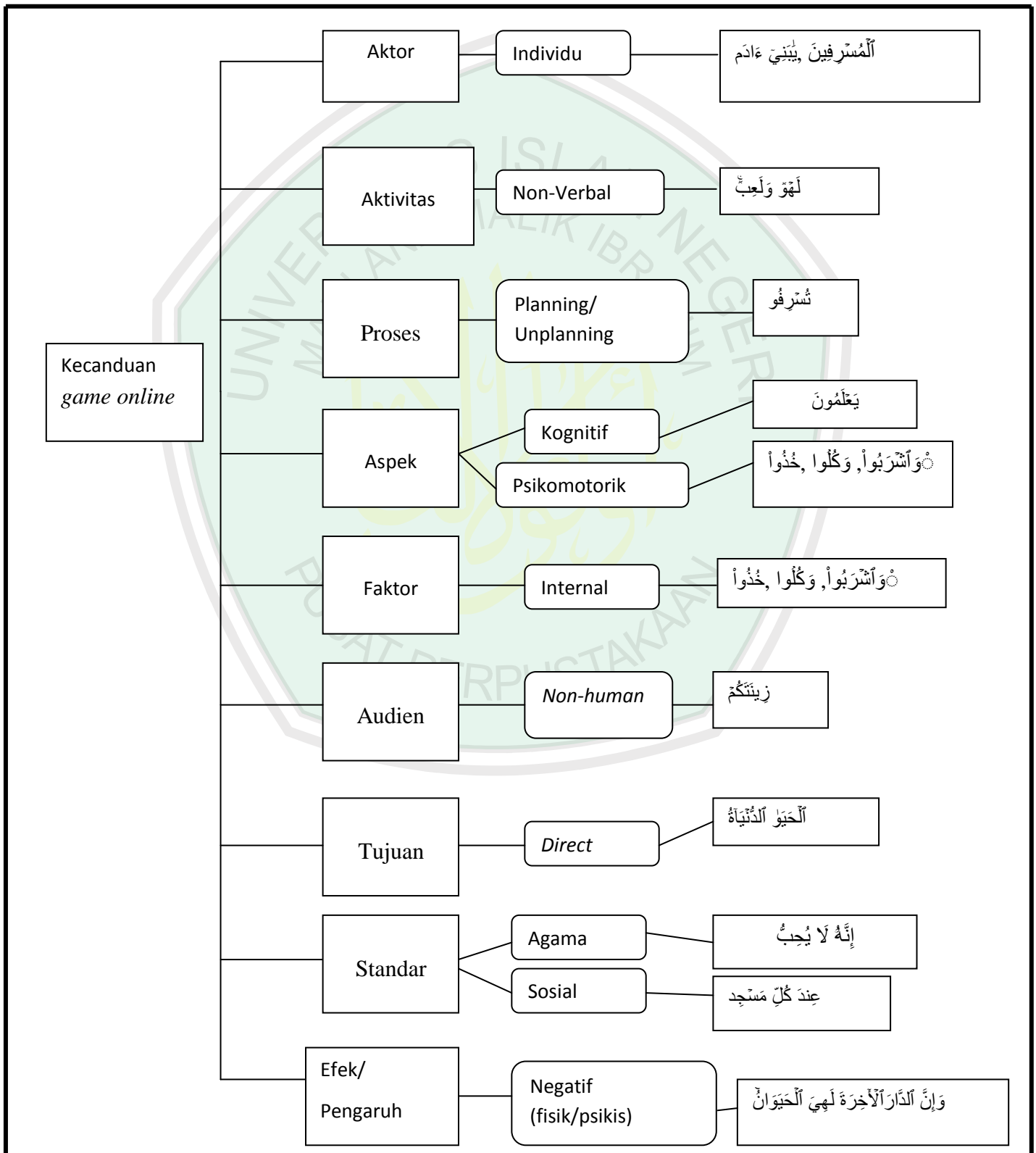
9	Efek	Positif Negatif	وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْخَيْرَاتُ
---	------	--------------------	---

f. Inventarisasi dan Tabulasi Teks Islam tentang Kecanduan *Game*
Online

Tabel 2.4

Inventarisasi dan tabulasi Teks Islam tentang Penyesuaian Diri

No	Komponen	Kategori	Teks Islam	Makna	Subtansi Psikologi
1	Aktor	Individu	الْمُسْرِفِينَ بَيْنِيْ عَادِمٍ	Hai anak adam, Orang-orang yang berlebihan	Individu
2	Aktivitas	Non Verbal	لَهُوٌّ وَلَعِبٌ	Sendau gurau dan main-main	Hiburan
3	Proses	Planning Non-Planning	تُسْرِفُوْا	Berlebih-lebihan	kompulsif
4	Aspek	Kognitif Psikomotor	يَعْلَمُوْنَ وَأَشْرَبُوا، وَكُلُوا، خُدُوا	Mengetahui, Makan, minum, memakai	Memahami, Pemenuhan kebutuhan (id)
5	Faktor	Internal	وَأَشْرَبُوا، وَكُلُوا، خُدُوا	Makan, minum, memakai	Dorongan/kebu- tuhan (id)
6	Audien	Non-Human	زَيْنَتِكُمْ	Pakaian yang indah	Atribut
7	Tujuan	Direct	الْحَيٰوةَ الدُّنْيَا	Kehidupan dunia	Pemuasan
8	Standar Norma	Agama Sosial	إِنَّهُ لَا يُحِبُّ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ	Allah tidak menyukai, Di setiap masjid	Religiusitas, Lingkungan sosial
9	Efek/Pengaruh	Negatif (fisik- psikis)	وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْخَيْرَاتُ	Sesungguhnya akhirat adalah kehidupan yang sebenarnya	<i>Well-being</i>

g. Peta Konsep Teks Islam tentang Kecanduan *Game Online*

Gambar 2.5

Peta Konsep Teks Islam Kecanduan *Game Online*

Bermain *game online* suatu kegiatan memainkan *game* dengan tujuan untuk hiburan (لَهُوَ وَلَعِبٌ), akan tetapi jika dilakukan secara terus-menerus atau berlebihan (تَشْرَفُو) akan menjadi perilaku kecanduan *game online* demi mendapat kepuasan dan ketidakmampuannya mengendalikan dorongan atau keinginan tersebut.

2) Partikular

Kecanduan *game online* perilaku berlebihan (تَشْرَفُو) yang menyebabkan kerugian (الْحَيَاةَ الدُّنْيَا) baik bersifat fisik maupun psikis. Meski begitu, pemain yang telah kecanduan akan mengabaikan dampak tersebut demi mendapatk kepuasan dari aktivitas bermain *game* tersebut.

3. Telaah Teks Psikologi Kontrol Diri

a. Sampel Teks

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuesni positif. Selain itu juga merupakan kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi di lingkungannya dan kemampn mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai

dengan situasi dan kondisi dalam menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. (Ghufron & Risnawita, 2010 : 21).

Golfird dan Merbsuw menyatakan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif. (Ghufron & Risnawita, 2010 : 22).

Rodin (dalam Utami & Sumaryono 2008:48), menyebutkan bahwa kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Sedangkan menurut Berk (Khairunnisa 2013:223), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, dorongan-dorongan dari dalam dirinya untuk mengatur proses-proses fisik, psikologis, perilaku dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang positif agar dapat diterima dalam lingkungan sosial. Dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal keluarga, teman, kualitas keyakinan dan spiritual, tingkat pendidikan, pekerjaan, sosial ekonomi, dan status pernikahan (Delisi 2008 dalam Praptiani 2013).

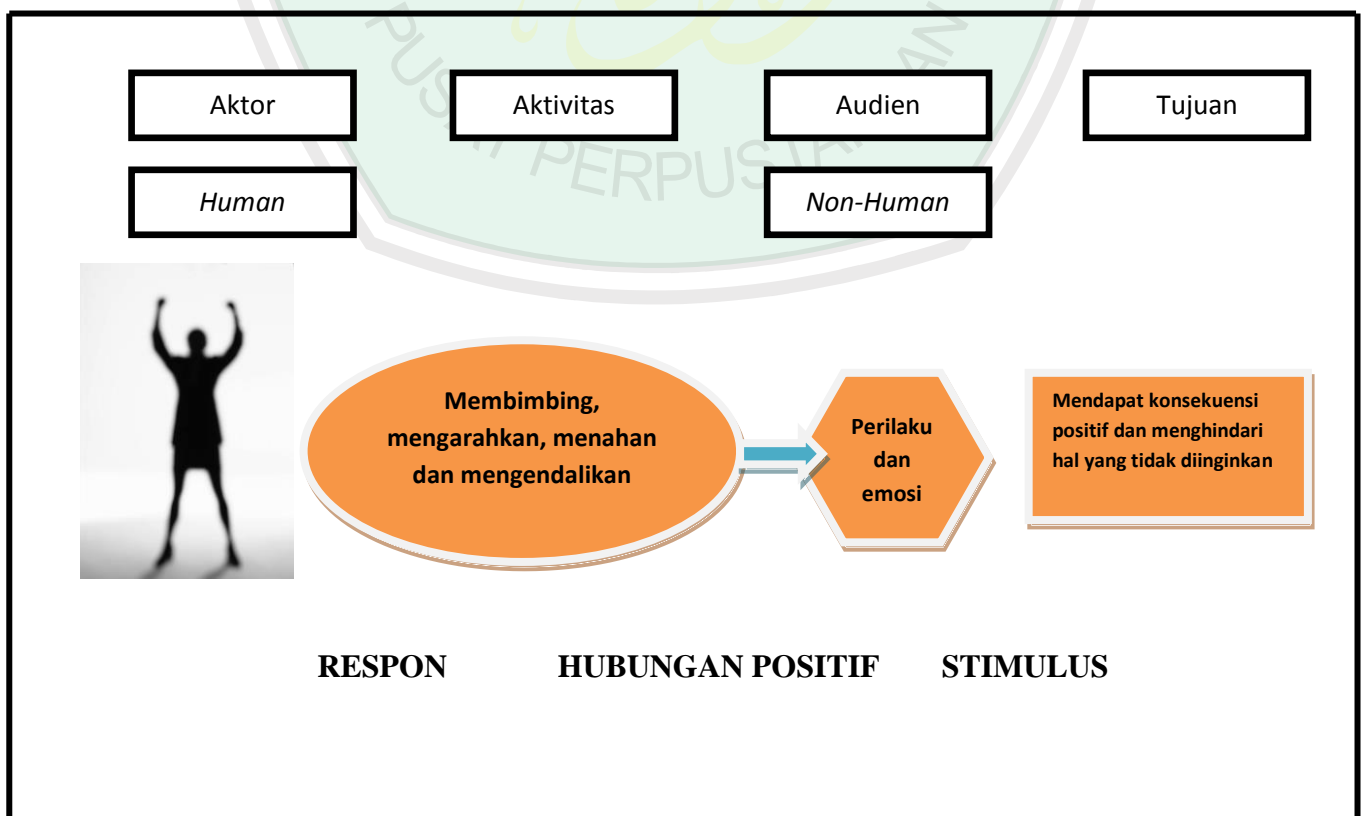
Hurlock (dalam Khairunnisa 2013:223) mengatakan kontrol diri

berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya.

Elfidan dalam Muniroh (2013:8) menyatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan cara individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya, mengontrol emosi berarti mendekati suatu situasi dengan menggunakan sikap yang rasional untuk merespon situasi tersebut dan mencegah munculnya reaksi yang berlebihan.

Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku ini memiliki makna untuk melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum bertindak atau memutuskan sesuatu. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku (Ghufron & Risnawita, 2010:25).

b. Pola Teks Psikologi tentang Kontrol Diri



Gambar di atas menunjukkan proses kontrol diri pada individu.

Aktor sebagai **Gambar 2.6** sebagai yang dilakukan adalah **Pola Teks Psikologi Kontrol Diri** dan mengarahkan perilaku sebagai objek aktivitas. Tujuan dari aktivitas adalah untuk mendapatkan konsekuensi positif dan menghindari atau mencegah konsekuensi negatif.

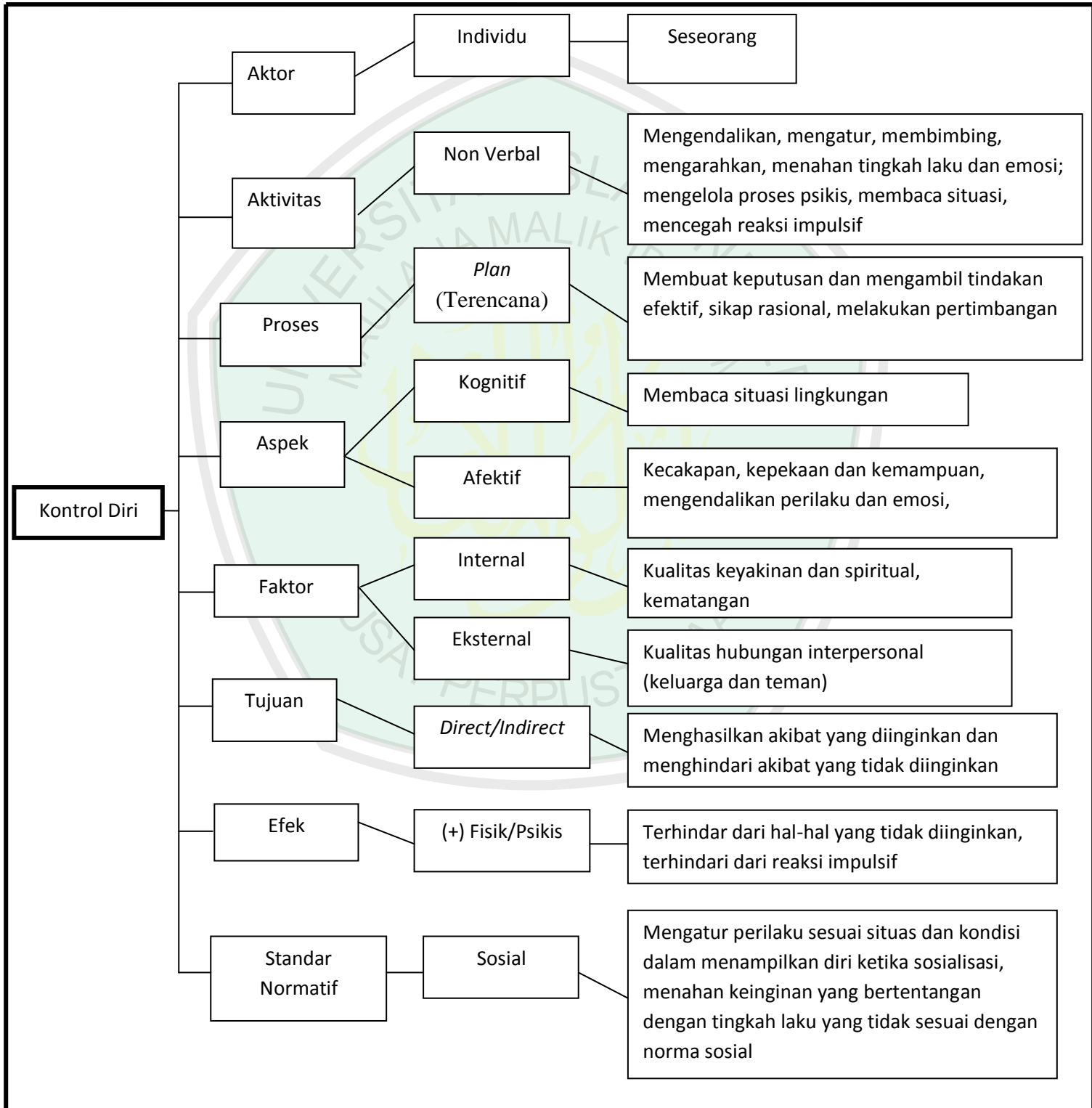
c. Analisis Komponen Teks Kontrol Diri

Tabel 2.5
Komponen Teks Kontrol Diri

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	Seseorang
2	Aktivitas	Non verbal	Mengendalikan, mengatur, membimbing, mengarahkan, menahan tingkah laku dan emosi; mengelola proses psikis, membaca situasi, mencegah reaksi impulsif
3	Proses	<i>Plan</i> (terencana)	Membuat keputusan dan mengambil tindakan efektif, sikap rasional, melakukan pertimbangan
4	Aspek	Kognitif Afektif	Membaca situasi lingkungan Kecakapan, kepekaan dan kemampuan, mengendalikan perilaku dan emosi,
5	Faktor	Internal Eksternal	Kualitas keyakinan dan spiritual, kematangan Kualitas hubungan interpersonal (keluarga dan teman)
6	Audien	Non-human Massa, komunitas	Keinginan atau dorongan dalam diri Lingkungan (masyarakat)
7	Tujuan	Direct Indirect	Menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan
8	Efek	(+) Fisik (+) Psikis	Terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan, terhindar dari reaksi impulsif
9	Standar Normatif	Sosial	Mengatur perilaku sesuai situasi dan kondisi dalam menampilkan diri ketika sosialisasi, menahan keinginan yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai

dengan norma sosial

d. Peta konsep Teks Psikologi Tentang Kontrol Diri



Gambar 2.7

Peta konsep Teks Psikologi Tentang Kontrol Diri

a. Simpulan Teks

1) Umum

Kontrol Diri adalah kemampuan, kecakapan seseorang dalam mengendalikan, membimbing, mengarahkan perilaku, emosi serta dorongan-dorongan pada diri sehingga dapat diterima di lingkungannya dan mendapatkan konsekuensi positif.

2) Partikular

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk membimbing, mengendalikan, dan mengarahkan setiap perilaku, emosi, serta dorongan-dorongan dan keinginan pada diri sehingga menjadi perilaku yang positif dan dapat diterima di masyarakat sehingga menjadi konsekuensi positif pada diri sendiri dan terhindar dari konsekuensi negatif yang dapat merugikan diri sendiri.

4. Telaah Kontrol Diri dalam Perspektif Islam

a. Sampel teks Islam Al Qur'an Surat *Al Baqarah* : 68

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلْالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

b. Terjemah Teks Islam Surat *Al Baqarah* : 68

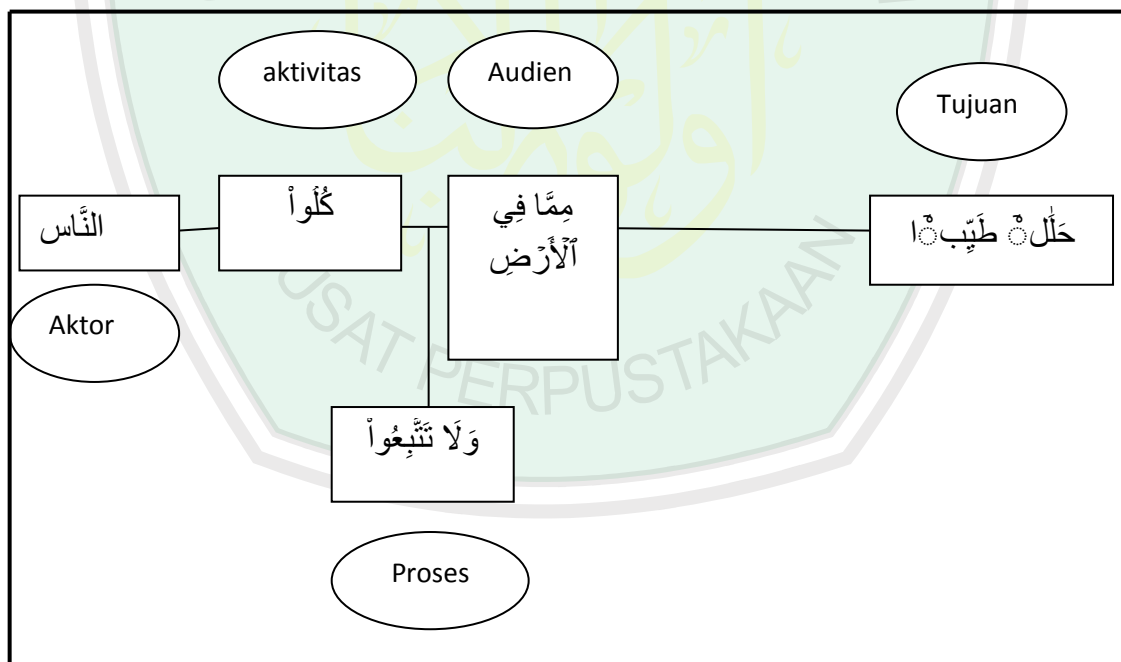
“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu”.

c. Makna Kosa Kata

Tabel 2.6
Makna Kosa Kata

Makna Psikologi	Terjemah	Teks Islam	No
Individu (<i>self</i>)	Hai sekalian manusia	يَا أَيُّهَا النَّاسُ َ	1
Kebutuhan (Id)	Makanlah	كُلُوا	2
<i>Non-human</i>	dari apa yang terdapat di bumi	مِمَّا فِي الْأَرْضِ	3
Konsekuensi positif	yang halal lagi baik	حَلَلٌ طَيِّبًا	4
psikomotorik	dan janganlah kamu mengikuti	وَلَا تَتَّبِعُوا	5
Perilaku impulsif	langkah-langkah syaitan	خُطُوتِ الشَّيْطَانِ	6
Godaan	karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu	إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ	7

d. Pola Teks Islam tentang Kecanduan Kontrol Diri



Gambar 2.8
Pola Teks Islam Kecanduan *Game Online*

e. Analisis Komponen Teks Islam

Tabel 2.7
Analisis Komponen Teks Islam tentang Kecanduan *Game Online*

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu Partner Massa	يَا أَيُّهَا النَّاسُ َ
2	Aktivitas	Verbal Non Verbal	كُلُوا
3	Proses	Planning Unplanning	حَلِّ طَيِّبًا
4	Aspek	Kognitif Afektif Psikomotorik	وَلَا تَتَّبِعُوا
5	Faktor	Internal Eksternal	خُطُوتِ الشَّيْطَانِ
6	Audiens	Individu Partner Massa	مِمَّا فِي الْأَرْضِ
7	Tujuan	<i>Direct</i> <i>Indirect</i>	إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ
8	Standar Norma	Agama Ilmiah Sosial	خُطُوتِ الشَّيْطَانِ
9	Efek	Positif Negatif	إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

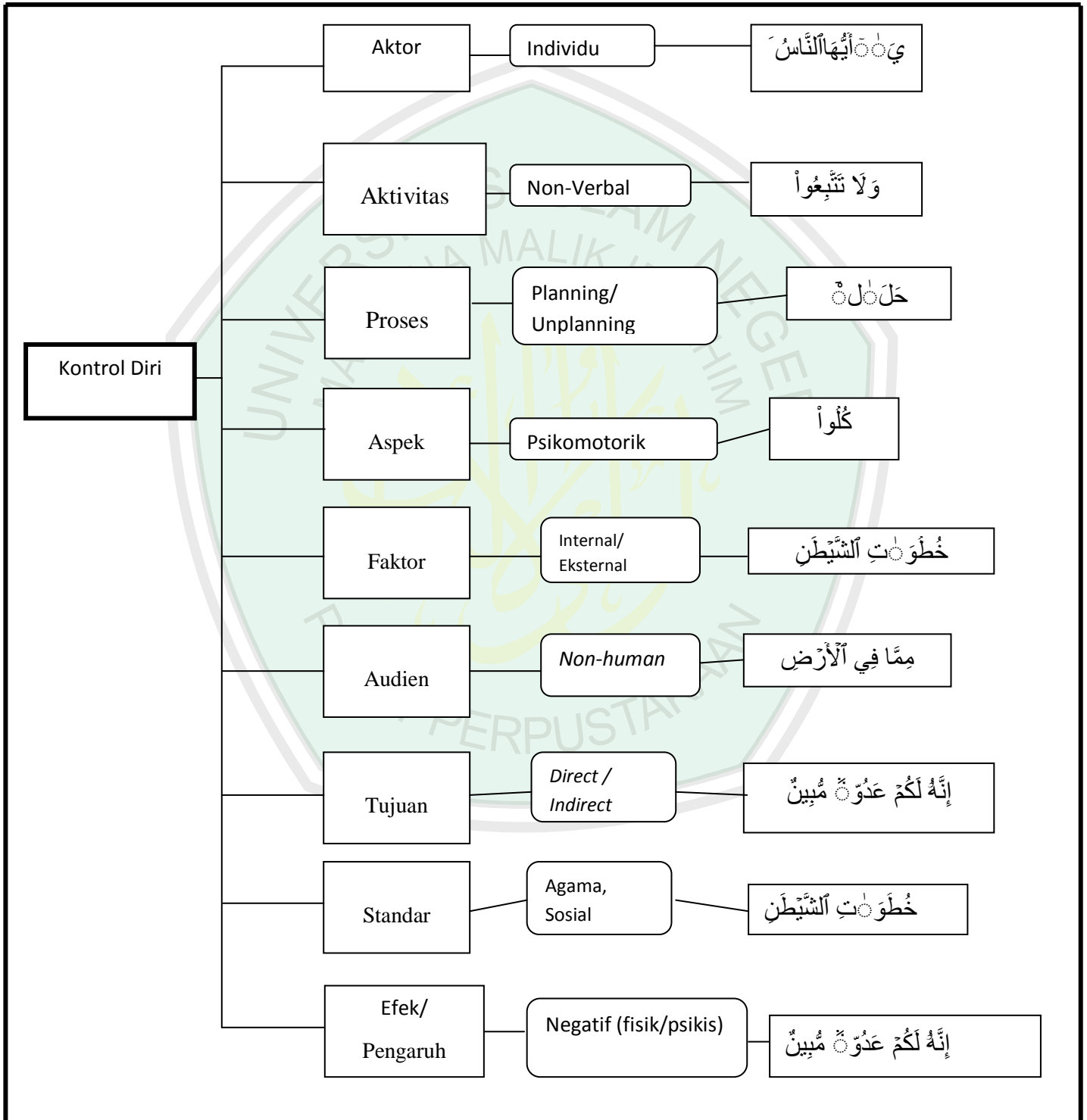
f. Inventarisasi dan Tabulasi Teks Islam tentang Kontrol Diri

Tabel 2.8

Inventarisasi dan tabulasi Teks Islam tentang Kontrol Diri

No	Komponen	Kategori	Teks Islam	Makna	Subtansi Psikologi
1	Aktor	Individu	يَا أَيُّهَا النَّاسُ ۚ	Hai sekalian manusia	Individu (<i>self</i>)
2	Aktivitas	Non Verbal	وَلَا تَتَّبِعُوا	Makanlah	Mengendalikan, mengarahkan, menahan
3	Proses	<i>Planning</i> <i>Non-Planning</i>	حَلَلٌ طَيِّبًا	yang halal lagi baik	Melakukan pertimbangan
4	Aspek	Psikomotor	كُلُوا	dan janganlah kamu mengikuti	Pemenuhan kebutuhan (id)
5	Faktor	Internal Eksternal	خُطُوبِ الشَّيْطَانِ	langkah-langkah syaitan	Dorongan, interaksi
6	Audien	Non-Human	مِمَّا فِي الْأَرْضِ	dari apa yang terdapat di bumi	Dorongan, keinginan
7	Tujuan	<i>Direct</i> <i>Indirect</i>	إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ	karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu	Mencegah perilaku impulsif
8	Standar Norma	Agama Sosial	خُطُوبِ الشَّيْطَانِ	langkah-langkah syaitan	Taat, diterima di lingkungan
9	Efek/ Pengaruh	Positif (fisik- psikis)	إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ	karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu	Menghindari konsekuensi negatif, mendapat konsekuensi positif,

g. Peta Konsep Teks Islam tentang Kontrol Diri



Gambar 2.9

Peta Konsep Teks Islam tentang Kontrol Diri

a. Simpulan Teks Islam tentang Kontrol Diri

1) Umum

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengarahkan perilaku dan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya sehingga menjadi perilaku yang berkonsekuensi positif

2) Partikular

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur, mengendalikan, dan membimbing setiap perilaku, emosi serta dorongan dalam dirinya sehingga menjadi perilaku yang dapat diterima lingkungan dan dapat menjadi konsekuensi positif bagi diri dan terhindar dari perilaku yang akan mengakibatkan konsekuensi negative (خُطُوتِ الشَّيْطَانِ).

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Terdapat pengaruh yang negatif oleh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada Pemain Dota 2 di Malang“. Tingkat kontrol diri berpengaruh terhadap tingkat kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang.

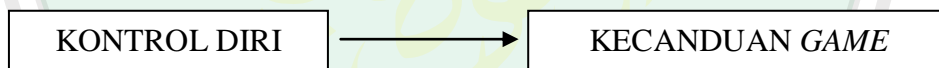
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif non-eksperimen. Dengan fokus dalam bentuk regresi, yakni penelitian ini akan mencari pengaruh satu variabel terhadap variabel lain yang menjadi fokus penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui adanya dan besar pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistik regresi sederhana untuk mengungkap atau tidaknya dan seberapa besar pengaruh kontrol diri sebagai variabel bebas (X) terhadap kecanduan *game online* sebagai variabel terikat (Y). Adapun rancangan penelitian dapat dijelaskan pada gambar berikut :



Gambar 3.1
Rancangan Penelitian

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah simbol yang nilainya dapat bervariasi, yaitu angkanya dapat berbeda-beda dari satu subjek ke subjek yang lain atau dari satu objek ke objek lain. Variasi angka termasuk tidak hanya dalam arti variasi kuantitatif akan tetapi juga dapat mengandung arti variasi kualitatif. Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing (Azwar, 2012).

Variabel bebas (*independent*) adalah variabel yang variasinya memiliki pengaruh terhadap variabel lain yang ingin diketahui dalam penelitian. Sedangkan variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Suryabrata, 2013). Variabel yang digunakan dalam penelitian kali ini terdiri 2 variabel, yaitu:

Variabel Bebas (X) : Kontrol Diri

Variabel Terikat (Y) : Kecanduan *Game Online*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menolak atau mengubah respon diri pada diri serta kemampuan untuk menyela dan mengendalikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan sehingga dapat menahan diri dari melakukan perilaku tersebut untuk mendapatkan konsekuensi positif dan menghindari konsekuensi negatif.

Kontrol diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau membatasi perilaku tertentu serta menahan dorongan-ata keinginan dari dalam diri sehingga tidak menjadikan hal tersebut berdampak buruk bagi individu.

Data ini akan diperoleh dari hasil pengisian skala kontrol diri oleh pemain Dota 2 Malang. Skala yang digunakan diadaptasi dari skala *Self-Control* oleh Tangney, Baumeister, dan Boone tahun 2004. Kontrol Diri menurut Tangney dkk terdiri dari lima aspek, yaitu kedisiplinan diri; aksi yang

tidak impulsif; pola hidup sehat; etika kerja; dan kehandalan. Skor yang tinggi pada skala ini menunjukkan pemain Dota 2 Malang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dan mampu mengendalikan serta mengatur perilaku, emosi dan dorongan dalam dirinya ke arah positif bagi dirinya dan dapat mengendalikan perilakunya serta tidak terbawa reaksi impulsif dari hal-hal yang menyenangkan. Sebaliknya, pemain Dota 2 dengan skor kontrol diri yang rendah menunjukkan ketidakmampuannya dalam mengendalikan dan mengarahkan dirinya terhadap hal-hal positif dan hanya mengikuti keinginnya untuk mendapatkan kesenangan meski berakibat buruk bagi dirinya.

2. Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* adalah suatu perilaku kompulsif atau perilaku yang dilakukan secara terus-menerus dalam memainkan *game online* atau *game* yang dimainkan banyak orang dalam satu waktu melalui koneksi internet demi mendapat kepuasan tersendiri, dimana hal ini sulit diakhiri atau adanya kesulitan dalam membatasinya. Kecanduan *game online* dapat diartikan sebagai perilaku bermain *game online* yang diulang-ulang sehingga menghabiskan banyak waktu dan membuat pemain terbiasa hingga menjadi kesulitan berhenti dari bermain. Meski pemain mengetahui dan menyadari dampak buruk akibat bermain *game online* yang berlebihan, pemain tetap bermain karena telah ketergantungan dan sulit membatasi atau menghentikan perilaku tersebut.

Data ini akan diperoleh dari hasil pengisian skala yang diadaptasi dari skala kecanduan *game online* oleh Lemmens dkk tahun 2009. Lemmens dkk menyebutkan tujuh aspek dari kecanduan *game online*, yaitu arti (*saliance*); toleransi; modifikasi *mood*, pengulangan (*Relapse*), penarikan (*Withdrawal*), konflik, dan masalah. Skor yang tinggi pada skala ini menunjukkan pemain Dota 2 yang memiliki tingkat kecanduan *game online* yang tinggi dan sulit mengakhiri kebiasaan atau perilakunya dalam memainkan *game online* secara terus-menerus demi mendapat kepuasan yang diinginkan. Sebaliknya, pemain Dota 2 dengan skor kontrol diri yang rendah menunjukkan kemampuannya dalam mengendalikan dan membatasi perilaku bermain *game onlinenya* meski artinya juga harus mendapat kepuasan yang terbatas dari *game online* yang dimainkannya.

D. Populasi, Sampel, dan Sampling

Subjek atau populasi dalam penelitian ini adalah pemain game Dota 2 yang berada di Malang. Sedangkan teknik *sampling* yang digunakan adalah *accidental sampling* atau pengambilan sampel tidak berdasarkan peluang. Pada *accidental sampling*, anggota sampel yang diambil tidak direncanakan terlebih dahulu, tetapi didapatkan atau dijumpai secara tiba-tiba (Rumidi, 2002:63).

Melalui teknik tersebut dalam penelitian ini diperoleh sampel sebanyak 100 orang yang dipilih berdasarkan kriteria dari populasi yang diinginkan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan peneliti untuk mengumpulkan data (Arikunto:100). Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala yang diadaptasi dari skala internasional. Arikunto (2005:105) menyatakan skala adalah sebuah instrumen pengumpul data yang memiliki bentuk seperti daftar cocok tetapi dengan alternatif yang disediakan merupakan sesuatu yang berjenjang.

Skala yang digunakan dalam penelitian adalah skala yang mengacu pada aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister dan Boone tahun 2004. Selain itu juga digunakan skala *game addiction scale* oleh Jeroen S. Lemmens, Patti M. Valkenburg, dan Jochen Peter tahun 2009 yang mengacu pada dimensi atau aspek yang telah dikembangkan dari dimensi yang disebutkan oleh Chen dan Cheng pada 2008 untuk mengukur tingkat kecanduan terhadap *game online*.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah angket dengan skala model pemeringkatan *likert*, dengan menggunakan dua skala yaitu :

1. Skala Kontrol Diri

Skala Kontrol Diri terdiri dari 10 aitem pertanyaan yang terdiri dari *favorable* dan *unfavorable*. Alternatif jawaban dalam skala ini menggunakan 5 bentuk, yaitu (TP) Tidak Pernah, (P) Pernah, (KD) Kadang-Kadang, (S) Sering, dan SS (Sangat Sering). Skor aitem *favorable* bergerak dari nilai 1 sampai 5. Sedangkan aitem *unfavorable* bergerak dari 5 sampai 1. Artinya, semakin tinggi skor yang diperoleh berarti subjek memiliki tingkat kontrol diri semakin tinggi.

Tabel 3.1
Respon Jawaban Pernyataan Skala Kontrol Diri

Respon	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
TP	1	5
P	2	4
KD	3	3
S	4	2
SS	5	1

Untuk mendapatkan data kontrol diri, subjek diminta untuk menilai dirinya sendiri sesuai dengan alternatif jawaban yang sudah disediakan. Jawaban tersebut akan menunjukkan gambaran kontrol diri subjek. Skala yang digunakan untuk memperoleh data kontrol diri adalah skala *self-control* oleh Tangney, Baumeister dan Boone pada tahun 2004. Aspek yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister dan Boone terdiri dari lima aspek, diantaranya :

a. Kedisiplinan Diri

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan suatu kegiatan atau tugas tertentu. Individu yang memiliki *self-discipline* yang baik akan mampu menahan dirinya dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasinya dalam mengerjakan suatu pekerjaan atau tugas.

b. Aksi yang Tidak Impulsif

Aspek ini menunjukkan kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, selalu berhati-hati dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu bekerja, cenderung tidak mudah teralihkannya perhatiannya. Individu yang *non-impulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil

keputusan dan bertindak. Individu akan selalu memikirkan alternatif dan mempertimbangkan resiko sebelum melakukan sesuatu.

c. Pola Hidup Sehat

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur pola perilakunya menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi dirinya. Oleh karena itu, individu dengan *healthy habits* akan menolak sesuatu yang buruk dan dapat mengganggu kesehatannya meski hal tersebut menyenangkan. Individu ini akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski tidak dirasakan secara langsung atau dalam waktu singkat.

d. Etika Kerja

Aspek ini berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka dalam layanan etika kerja. Individu dengan etika kerja yang baik dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun bersifat menyenangkan. Individu ini juga mampu memberikan perhatian penuh terhadap pekerjaan atau tugas yang sedang dilakukan.

e. Kehandalan

Aspek terkait penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan rencana jangka panjang untuk mencapai tujuan tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya dengan baik.

Indikator-indikator dari setiap aspek yang telah dijelaskan di atas dapat dilihat dalam tabel :

Tabel3.2
Blueprint Kontrol Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
			Favourable	Unfavourable	
Kontrol Diri	Kedisiplinan Diri	Mampu mengontrol dirinya dan melawan godaan serta menghilangkan kebiasaan buruk Mengetahui apa yang harus dilakukan dan tidak memanjakan diri	5	1	2
	Aksi yang Tidak Impulsif	Mempertimbangkan Id dan tidak terbawa perasaan/pikiran diri sendiri Menganggap orang lain berfikir bahwa dia tidak impulsif Berpikir sebelum bertindak	6	10	2
	Pola Hidup Sehat	Makan makanan sehat dan tidak mengonsumsi sesuatu yang mengganggu kesehatan.	4	8	2
	Etika Kerja	Disiplin dan efektif dalam melakukan pekerjaan atau tugas Cepat dan efektif dalam menyelesaikan tugas Tidak bekerja dengan cara mendadak	-	4, 7	2
	Kehandalan	Memiliki konsentrasi yang baik dan manajemen waktu yang baik Menjaga semua dengan rapi dan baik dan konsisten. Mampu menjaga rahasia	-	2, 3	2
Total					10

2. Skala Kecanduan Game Online

Skala GAS (*game addiction scale*) terdiri dari 21 aitem pertanyaan yang terdiri dari 3 aitem *favorable* dari setiap aspek. Alternatif jawaban dalam skala ini menggunakan 5 bentuk, yaitu (TP) Tidak Pernah, (P) Pernah, (KD) Kadang-Kadang, (S) Sering, dan SS (Sangat Sering). Skor aitem *favorable* bergerak dari nilai 1 sampai 5. Artinya, semakin tinggi skor yang diperoleh berarti subjek memiliki tingkat kecanduan *game online* semakin tinggi.

Tabel 3.3
Respon Jawaban Pernyataan Skala Kecanduan *Game Online*

Respon	<i>Favourable</i>
TP	1
P	2
KD	3
S	4
SS	5

Untuk mendapatkan data kecanduan *game online*, subjek diminta untuk menilai dirinya sendiri sesuai dengan alternatif jawaban yang sudah disediakan. Jawaban tersebut akan menunjukkan tingkat kecanduan *game online* subyek. Skala yang digunakan untuk memperoleh data kecanduan *game online* adalah skala yang telah dikembangkan oleh Lemmens dkk tahun 2009, dengan mengacu pada tujuh aspek berikut :

a. *Salience* (Arti)

Aspek ini terjadi ketika bermain *game* menjadi kegiatan yang paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pikirannya (keasyikan), perasaan, dan perilaku (penggunaan yang berlebihan). Pemain *game* akan selalu terpikir dengan *game online* yang sedang dimainkan karena telah menjadi salah satu hal yang penting baginya, sehingga sebagian besar waktu luangnya akan digunakan untuk bermain *game online*.

b. *Tolerance* (Toleransi)

Terkait dengan proses dimana seseorang mulai bermain *game* lebih sering, sehingga secara bertahap membangun jumlah waktu yang dihabiskan untuk *game*. Pemain kesulitan menghentikan aktivitas bermain *game online* dan bahkan menambah waktu bermainnya.

c. *Mood Modification* (Modifikasi *Mood*)

Aspek ini sebelumnya diberi label *euphoria*, mengacu pada 'buzz' atau 'tinggi' yang berasal dari suatu kegiatan. Namun, modifikasi suasana hati juga dapat mencakup penenang dan-atau perasaan santai yang terkait dengan pelarian dari permasalahan dan stres, yang menjadi pengalaman subjektif seseorang akibat bermain *game*. Pemain *game online* akan merasakan suatu perubahan *mood* yang meningkat dan membaik ketika ia mulai bermain *game online*.

d. *Relapse* (Pengulangan)

Kecenderungan pemain *game online* untuk berulang kali kembali ke pola awal dari bermain *game*. Pola bermain yang berlebihan dengan cepat dipulihkan setelah periode pantang atau kontrol. Ketika pemain *game online* berusaha untuk mengurangi waktu bermainnya, pada tahap kecanduan pemain akan selalu kembali ke pola awal dan gagal dalam usahanya untuk mengurangi waktu maupun intensitas bermainnya.

e. *Withdrawal* (Penarikan)

Aspek ini terkait dengan emosi yang tidak menyenangkan dan-atau efek fisik yang terjadi ketika bermain *game* tiba-tiba berkurang atau dihentikan. Oleh karena itu pemain *game online* akan semakin kesulitan dalam menarik dirinya dari kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan.

f. *Conflict* (Konflik)

Dalam hal ini mengacu pada semua konflik antar pribadi dihasilkan dari bermain *game* yang berlebihan. Konflik terjadi antara pemain dan orang-

orang di sekitarnya. Konflik dapat mencakup argumen dan pengabaian atau juga kebohongan. Ketika pemain dalam tahap kecanduan, mereka akan mengabaikan kehidupan sosialnya demi fokus pada aktivitas *gaming*nya. Hal tersebut tentu saja membuatnya memiliki konflik dengan orang-orang disekitarnya.

g. *Problems* (Masalah)

Aspek ini mengacu pada masalah yang disebabkan karena bermain *game* berlebihan. Masalah dengan lingkungan sosial, maupun yang timbul dalam diri individu, seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif dari hilangnya kontrol. Masalah-masalah yang dapat dihadapi oleh pecandu *game online* dapat bersifat fisik maupun sosial. Secara fisik, pemain yang berlebihan dalam bermain *game online* akan mengganggu tidur dan kebutuhan lainnya, sehingga akan mengganggu kerja tubuh yang membutuhkan istirahat dan pemenuhan kebutuhan yang cukup. Pecandu juga akan mengalami masalah dengan sosial seperti yang disebutkan dalam aspek konflik sebelumnya.

Indikator-indikator dari setiap aspek yang telah dijelaskan di atas dapat dilihat dalam tabel :

Tabel 3.4
Blueprint Kecanduan Game Online

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah Aitem
			<i>Favourable</i>	
Kecanduan Game Online	Arti (<i>Saliance</i>)	<ol style="list-style-type: none"> Selalu memikirkan <i>Game</i> yang sedang dimainkan Menggunakan kebanyakan waktu luangnya untuk bermain <i>game</i> 	1, 2, 3	3
	Toleransi (<i>Tolerance</i>)	<ol style="list-style-type: none"> Tidak bisa berhenti bermain <i>game</i> ketika telah memulai Waktu untuk bermain <i>game</i> semakin lama atau bertambah 	4, 5, 6	3
	Modifikasi <i>Mood</i> (<i>Mood Modification</i>)	Bermain <i>game</i> untuk melepaskan stress/ mengurangi tekanan-tekanan sehingga merasa lebih baik	7, 8, 9	3
	Pengulangan (<i>Relapse</i>)	<ol style="list-style-type: none"> Tidak dapat mengurangi intensitas bermain <i>game</i> Mengalami kegagalan dalam mengurangi intensitas bermain <i>game</i> 	10, 11, 12	3
	Penarikan (<i>Withdrawal</i>)	<ol style="list-style-type: none"> Tidak mampu menarik diri dari bermain <i>game online</i> 	13, 14, 15	3
	Konflik (<i>Conflict</i>)	<ol style="list-style-type: none"> Memiliki permasalahan dengan orang sekitarnya (teman, keluarga, dll) karena bermain <i>game</i> Berbohong mengenai waktu bermain <i>game</i> 	16, 17, 18	3
Masalah (<i>Problems</i>)	<ol style="list-style-type: none"> Waktu tidur berkurang karena bermain <i>game</i> Mengabaikan aktifitas lain ketika bermain <i>game</i> 	19, 20, 21	3	
Total				21

3. Uji Instrumen

Suatu instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian harus melalui tahapan analisa instrumen untuk mengetahui instrumen tersebut layak digunakan atau tidak. Dalam kelayakan tersebut dua criteria yang harus dipenuhi adalah validitas dan realibilitas.

a. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam melakukan fungsi pengukurannya. Suatu skala dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila instrumen tersebut menjalankan fungsi ukurnya dan dapat memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud pengukuran tersebut. Sedangkan skala dikatakan memiliki validitas yang rendah ketika menghasilkan data yang tidak sesuai dengan tujuan pengukuran.

Jadi ketepatan validitas pada suatu alat ukur tergantung pada kemampuan alat ukur tersebut dalam mencapai tujuan pengukuran dengan tepat. Suatu alat ukur dengan validitas yang tinggi menghasilkan *error* pengukuran yang kecil. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruksi. Standar pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas aitem berdasarkan pendapat Azwar, suatu aitem dikatakan valid apabila $r_{ix} \geq 0,300$.

1) Skala Kontrol Diri

Hasil analisis terhadap 10 aitem skala kontrol diri menunjukkan bahwa koefisien validitas bergerak antara 0,443 sampai 0,663. Berdasarkan analisis tersebut, maka jumlah aitem yang valid sebanyak 6 dan aitem yang gugur berjumlah 4.

Tabel 3.5
Sebaran aitem Kontrol Diri

Aspek	Aitem Favorable		Aitem Unfavourable	
	Valid	Gugur	Valid	Gugur
Kedisiplinan Diri	-	5	1	-
Aksi yang tidak Impulsif	-	6	10	-
Pola Hidup Sehat	-	4	8	-
Etika Kerja	-	-	7, 9	-
Kehandalan	-	-	2	3
Jumlah	-	3	6	1

a. Skala Kecanduan *Game Online*

Hasil analisis terhadap 21 aitem skala kecanduan *game online* menunjukkan bahwa koefisien validitas bergerak antara 0.355 sampai 0.690. Berdasarkan analisis tersebut, maka jumlah aitem yang valid sebanyak 18 dan aitem yang gugur berjumlah 3.

Tabel 3.6
Sebaran aitem Kecanduan *Game Online*

Aspek	Aitem Favorable	
	Valid	Gugur
Arti (Saliance)	1, 2, 3	-
Toleransi	4, 5, 6	-
Modifikasi <i>Mood</i>	9	7, 8
Pengulangan	10, 11, 12	-
Penarikan	13, 14, 15	-
Konflik	16, 17, 18	-
Masalah	19, 20	21
Jumlah	18	3

b. Realibilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang memiliki arti sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang mempunyai tingkat reliabilitas tinggi adalah pengukuran yang reliabel. Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 hingga 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti reliabilitas semakin tinggi. Sebaliknya reliabilitas alat ukur yang rendah ditandai dengan koefisien reliabilitas yang mendekati angka 0. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yang dibantu dengan program *SPSS*.

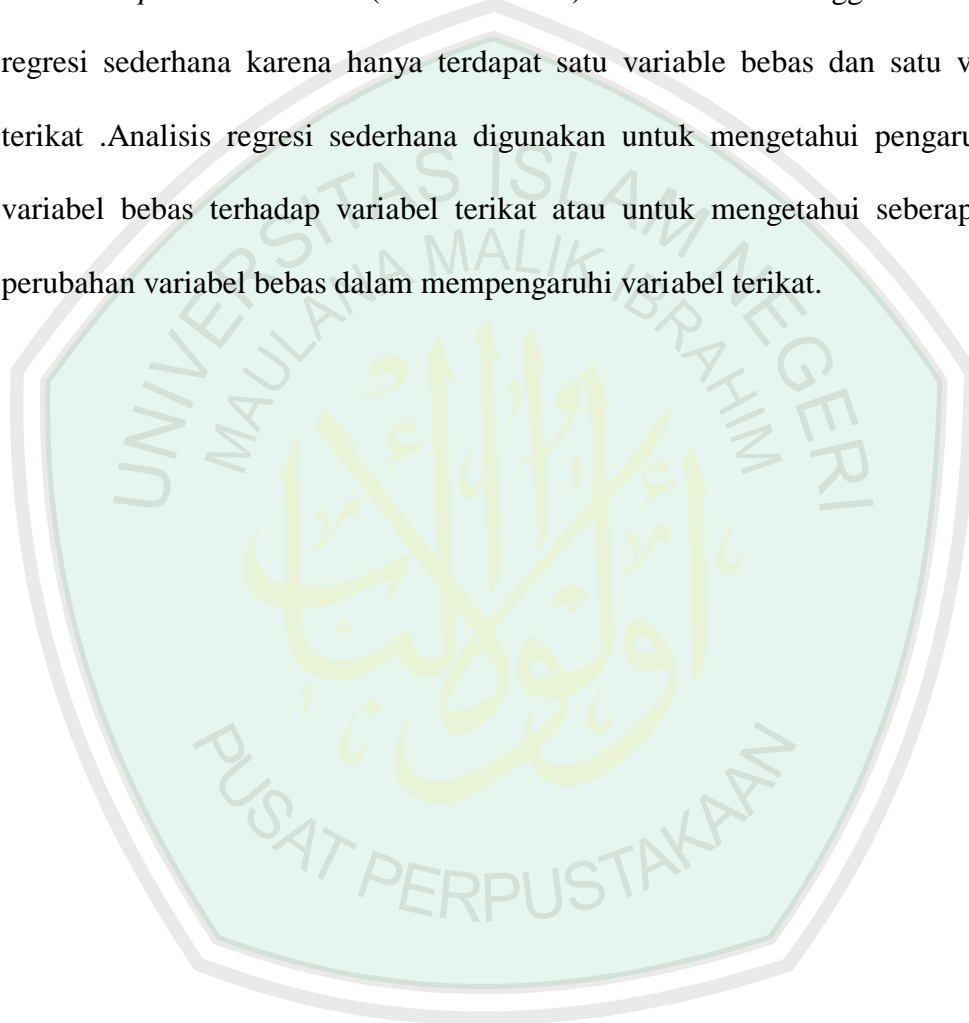
Tabel 3.7
Hasil Uji Reliabilitas

Skala	Jumlah Aitem Valid	Koefisien Alpha	Keterangan
Kontrol Diri	6	0,756	Reliabel
Kecanduan Game Online	18	0,876	Reliabel

F. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik mempunyai banyak pengertian, diantaranya adalah sekumpulan metode yang digunakan dalam mengambil kesimpulan dari suatu data (Anshori & Iswati, 2000). Data dari penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik regresi sederhana dengan bantuan program *SPSS*.

Analisis regresi digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain. Dalam analisis regresi, variabel yang mempengaruhi disebut *Independent Variable* (variabel bebas) dan variabel yang dipengaruhi disebut *Dependent Variable* (variabel terikat). Penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana karena hanya terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Analisis regresi sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat atau untuk mengetahui seberapa jauh perubahan variabel bebas dalam mempengaruhi variabel terikat.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov test program SPSS*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normalitas sebaran data adalah jika $\text{Sig.} > 0,05$ sebaran dikatakan normal, atau jika $\text{Sig.} < 0,05$ maka sebaran dianggap tidak normal.

Ringkasan hasil uji normalitas terhadap kedua variabel penelitian dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 4.1
Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS	Sig.	Status
Kontrol Diri	0,087	0,060	Normal
Kecanduan <i>Game Online</i>	0,056	0,200	Normal

2. Uji Linieritas

Hasil analisis *SPSS* pada regresi sederhana pada tabel koefisien dalam penelitian ini menunjukkan nilai sig. 0,000. Hasil uji linieritas ini menunjukkan bahwa data penelitian adalah linier dengan signifikansi 0,00 dengan menggunakan taraf sig. $> 0,05$. Proses analisis data selanjutnya dapat dilakukan karena telah memenuhi persyaratan uji normalitas dan

linieritas. Hasil lengkap uji normalitas dan linieritas dengan *SPSS* dapat dilihat pada lampiran.

B. Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian

Dari data subjek penelitian yang telah dianalisis dapat diperoleh deskripsi statistik data penelitian pada masing-masing skala. Dalam analisis ini terdapat beberapa tahapan analisa yang dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS*.

Kategorisasi dapat digunakan untuk mengetahui skor subjek termasuk dalam tingkatan tinggi atau rendah. Penelitian ini menggunakan 3 kategorisasi. Proses analisa data yang dilakukan dengan melakukan prosentase menggunakan norma yang terdapat pada tabel berikut :

Tabel 4.2
Rumus Kategorisasi Norma

No.	Kategori	Norma
1	Tinggi	$X \geq M + 1 SD$
2	Sedang	$M - 1 SD \leq X \leq M + 1 SD$
3	Rendah	$X < M - 1 SD$

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh subjek pada skala

M : *Mean* Hipotetik

SD : Standar Deviasi Hipotetik

C. Analisis Data Kontrol Diri

Dalam menganalisis data kontrol diri, berikut akan dipaparkan gambaran umum tingkat kontrol diri dan masing-masing aspeknya :

1. Kontrol Diri

- a. Mencari *Mean* Hipotetik (M) dan Standar Deviasi Hipotetik (SD)

Untuk mengetahui kategorisasi variabel kontrol diri, maka terlebih dahulu mencari *Mean* Hipotetik (M) dan Standar Deviasi Hipotetik (SD) diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.3
Deskripsi Statistik Data Kontrol Diri

Variabel	Skor Hipotetik			
	Min	Maks	Mean	SD
Kontrol Diri	8	27	17	3,91

Skor hipotetik variabel kontrol diri didapatkan dari tabulasi data skor kontrol diri yang terdiri dari 6 aitem valid. Skor terendah tiap aitem = 1, dan skor tertinggi = 5. Berdasarkan jumlah aitem untuk skala tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum = 8 dan jawaban maksimum = 27. Rerata hipotetiknya sebesar 17 dan standar deviasi hipotetik sebesar 3,91.

- b. Menentukan Kategorisasi

Dalam menganalisa tingkat kontrol diri pada masing-masing responden, berikut akan dipaparkan pengkategorisian dan tingkat kontrol diri pemain Dota 2 Malang. Berdasarkan rumus yang telah dipaparkan sebelumnya, maka kategorisasi kontrol diri adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4
Kategorisasi Kontrol Diri

No	Kategori	Norma	Hasil
1	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X > 21$
2	Sedang	$M - 1 SD \leq X < M + 1SD$	$13 \leq X \leq 21$
3	Rendah	$X < M - 1 SD$	$X < 13$

c. Menentukan Prosentase

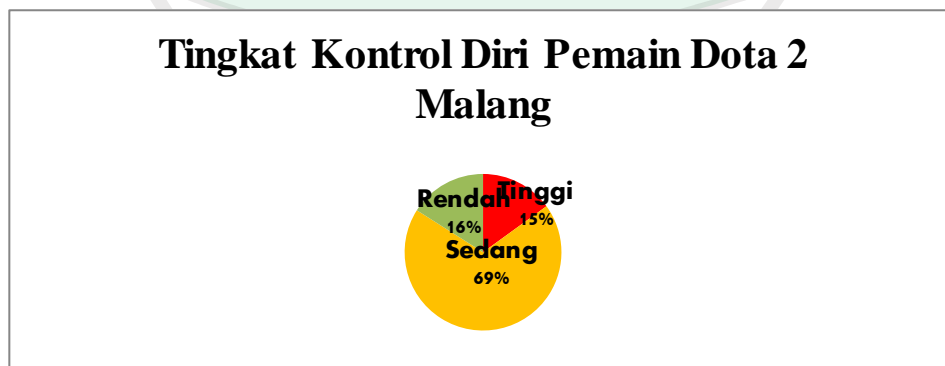
Setelah mengetahui kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah maka langkah selanjutnya adalah mengetahui prosentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Dengan demikian dapat diperoleh analisis hasil prosentasi tingkat kontrol diri pemain Dota 2 Malang dalam bentuk tabel berikut :

Tabel 4.5
Hasil Deskriptif Tingkat kontrol diri Pemain Dota 2 Malang

No	Kategori	Norma	Interval	F	p
1	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	>21	15	15%
2	Sedang	$M - 1 SD \leq X < M + 1SD$	13-21	69	69%
3	Rendah	$X < M - 1 SD$	<13	16	16%



Gambar 4.1
Diagram Lingkaran Prosentase Tingkat Kontrol Diri Pemain Dota 2 Malang

Berdasarkan diagram lingkaran di atas, dapat diketahui bahwa dari sampel yang merupakan pemain Dota 2 Malang memiliki tingkat kontrol diri yang sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil skor kategori sedang sebesar 69 % dengan jumlah frekuensi 69 orang. Sedangkan pemain yang memiliki tingkat kontrol diri kategori tinggi sebesar 15 % dengan frekuensi 15 orang. Sedangkan kontrol diri dengan kategori rendah sebesar 16 % dengan jumlah frekuensi 16 orang.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Terdapat 5 aspek pada variabel kontrol diri, yakni : Kedisiplinan diri, aksi yang tidak impulsif, pola hidup sehat, etika kerja, dan kehandalan. Data yang berbentuk skor dari setiap aspek tersebut akan dianalisis sebagai berikut:

- a. Mencari *Mean* Hipotetik (M) dan Standar Deviasi Hipotetik (SD).

Untuk mengetahui kategorisasi variabel kontrol diri, maka terlebih dahulu mencari *mean* hipotetik dan standar deviasi, akan diperoleh hasil berikut:

Tabel 4.6
Deskripsi Statistik Data Aspek-aspek Kontrol Diri

Aspek	Skor Hipotetik			
	Min	Maks	M	SD
Kedisiplinan Diri	1	5	3	0,94
Aksi yang Tidak Impulsif	1	5	3	0,94
Pola Hidup Sehat	1	5	3	0,91
Etika Kerja	2	10	6	1,58
Kehandalan	1	5	3	0,98

Dari tabel di atas dapat dijabarkan hasilnya sebagai berikut :

- 1) Skor hipotetik dari aspek-aspek kontrol diri didapatkan dari tabulasi data skor aspek-aspek kontrol diri. Yang pertama yaitu aspek kedisiplinan diri, skor hipotetik aspek ini didapatkan dari tabulasi data skor kedisiplinan diri yang terdiri dari 1 aitem valid. Skor terendah tiap aitem = 1, dan skor tertinggi = 5. Berdasarkan jumlah aitem untuk skala tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum = 1 dan skor jawaban maksimum = 5. Rerata hipotetik aspek kedisiplinan diri adalah 3. Standar deviasi hipotetiknya sebesar 0,94.
- 2) Skor hipotetik aspek aksi yang tidak impulsif didapatkan dari tabulasi data skor aksi yang tidak impulsif yang terdiri dari 1 aitem valid. Skor terendah tiap aitem = 1, dan skor tertinggi = 5. Berdasarkan jumlah aitem untuk skala tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum = 1 dan skor jawaban maksimum = 5. Rerata hipotetik aspek aksi yang tidak impulsif adalah 3. Standar deviasi hipotetiknya sebesar 0,94.
- 3) Aspek pola hidup sehat dengan skor hipotetik yang didapatkan dari tabulasi data skor pola hidup sehat, terdiri dari 1 aitem valid. Skor terendah tiap aitem = 1, dan skor tertinggi = 5. Berdasarkan jumlah aitem untuk skala tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum = 1 dan skor jawaban maksimum = 5. Rerata hipotetik aspek pola hidup sehat adalah 3. Standar deviasi hipotetiknya sebesar 0,91.
- 4) Aspek etika kerja. Skor hipotetik aspek ini didapatkan dari tabulasi data skor etika kerja yang terdiri dari 2 aitem valid. Skor terendah tiap aitem = 1, dan

skor tertinggi = 5. Berdasarkan jumlah aitem untuk skala tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum = 2 dan skor jawaban maksimum = 10. Rerata hipotetik aspek etika kerja adalah 6. Standar deviasi hipotetiknya sebesar 1,58.

- 5) Skor hipotetik aspek kehandalan didapatkan dari tabulasi data skor kehandalan yang terdiri dari 1 aitem valid. Skor terendah tiap aitem = 1, dan skor tertinggi = 5. Berdasarkan jumlah aitem untuk skala tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum = 1 dan skor jawaban maksimum = 5. Rerata hipotetik aspek kehandalan adalah 3. Standar deviasi hipotetiknya sebesar 0,98.

b. Menentukan Kategorisasi

Dalam menganalisa tingkat kontrol diripada masing-masing responden penelitian, berikut akan dipaparkan pengkategorisasian dan tingkat masing-masing aspek dari kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang. Berdasarkan rumus yang telah dipaparkan sebelumnya, maka kategorisasi kedisiplinan diri dapat dilihat pada tabel 4.7.

Tabel 4.7
Kategorisasi Aspek-aspek Kontrol Diri

No	Aspek	Kategori	Norma	Hasil
1	Kedisiplinan Diri	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 4$
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$2 \leq X < 4$
		Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 2$
2	Aksi yang Tidak Impulsif	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 4$
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$2 \leq X < 4$
		Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 2$
3	Pola Hidup Sehat	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 4$
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$2 \leq X < 4$
		Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 2$
4	Etika Kerja	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 7$
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$4 \leq X < 7$
		Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 4$
5	Kehandalan	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 4$
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$2 \leq X < 4$
		Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 2$

c. Menentukan Prosentase

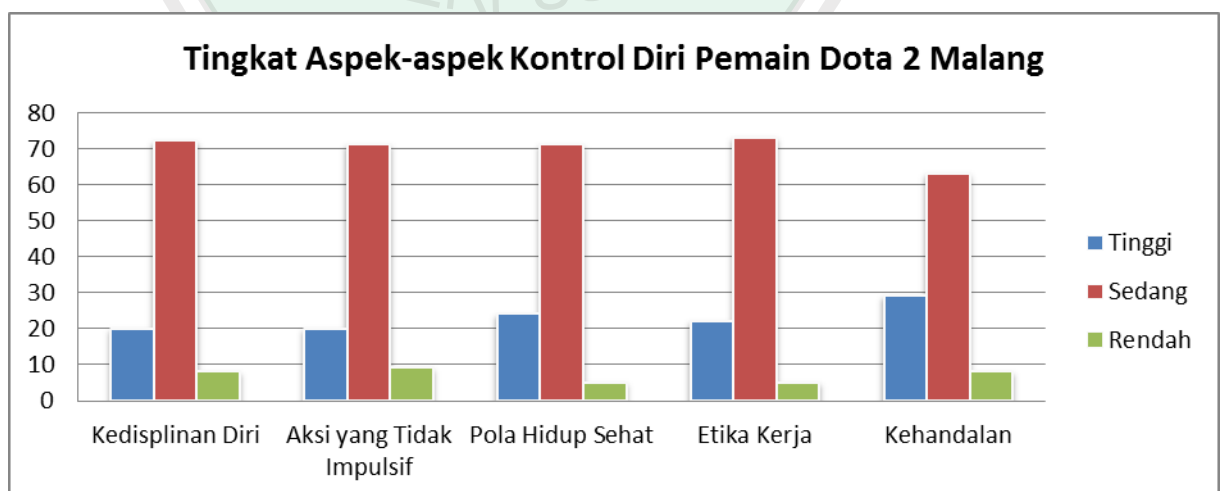
Setelah mengetahui kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah, maka langkah selanjutnya adalah mengetahui prosentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Dengan demikian dapat diperoleh analisis hasil prosentasi tingkat kontrol diri berdasarkan aspek-aspeknya pada pemain Dota 2 Malang yang dapat dilihat pada tabel 4.8.

Tabel 4.8
Hasil Deskriptif Tingkat Aspek-aspek Kontrol Diri 2 Malang

No	Aspek	Kategori	Norma	Interval	f	p
1	Kedisiplinan Diri	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	≥ 4	20	20%
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	2-4	72	72%
		Rendah	$X < M - 1SD$	< 2	8	8%
2	Aksi yang Tidak Impulsif	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	≥ 4	20	20%
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	2-4	71	71%
		Rendah	$X < M - 1SD$	< 2	9	9%
3	Pola Hidup Sehat	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	≥ 4	24	24%
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	2-4	71	71%
		Rendah	$X < M - 1SD$	< 2	5	5%
4	Etika Kerja	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	≥ 7	22	22%
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	4-7	73	73%
		Rendah	$X < M - 1SD$	< 4	5	5%
5	Kehandalan	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	≥ 4	29	29%
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	2-4	63	63%
		Rendah	$X < M - 1SD$	< 2	8	8%



Gambar 4.2
Tingkat Aspek Kontrol Diri Pemain Dota 2 Malang
Berdasarkan tabel histogram di atas, dapat diketahui bahwa pemain Dota 2

Malang memiliki :

1) Aspek kedisiplinan

Aspek ini berada pada kategori sedang yakni sebesar 72% dengan jumlah frekuensi 72 orang. Pemain dengan aspek kedisiplinan diri yang tinggi sebesar 20%, dengan jumlah frekuensi 20 orang. Sedangkan pemain yang memiliki aspek kedisiplinan diri yang rendah sebesar 8%, dengan jumlah frekuensi 8 orang

2) Aspek aksi yang tidak impulsif

Aspek aksi yang tidak impulsif juga berada pada kategori sedang. Ditunjukkan dengan hasil skor sedang sebesar 71% dengan jumlah frekuensi 71 orang. Pemain dengan aspek aksi yang tidak impulsif yang tinggi sebesar 20%, dengan jumlah frekuensi 20 orang. Sedangkan pemain yang memiliki aspek aksi yang tidak impulsif yang rendah sebesar 9%, dengan jumlah frekuensi 9 orang.

3) Aspek Pola Hidup Sehat

Aspek selanjutnya yaitu pola hidup sehat memiliki kategori sedang. Ditunjukkan dengan hasil skor sedang sebesar 71% dengan jumlah frekuensi 71 orang. Pemain dengan aspek pola hidup sehat yang tinggi sebesar 24%, dengan jumlah frekuensi 24 orang. Sedangkan pemain yang memiliki aspek pola hidup sehat yang rendah sebesar 5%, dengan jumlah frekuensi 5 orang.

4) Aspek etika kerja

Aspek ini juga memiliki kategori sedang. Ditunjukkan dengan hasil skor sedang sebesar 73% dengan jumlah frekuensi 73 orang. Pemain dengan aspek etika kerja yang tinggi sebesar 22%, dengan jumlah frekuensi 22 orang. Sedangkan pemain yang memiliki aspek etika kerja yang rendah sebesar 5%, dengan jumlah frekuensi 5 orang.

5) Aspek kehandalan

Aspek ini berada pada kategori sedang. Ditunjukkan dengan hasil skor sedang sebesar 63% dengan jumlah frekuensi 63 orang. Pemain dengan aspek kehandalan yang tinggi sebesar 29%, dengan jumlah frekuensi 29 orang. Sedangkan pemain yang memiliki aspek kehandalan yang rendah sebesar 8%, dengan jumlah frekuensi 8 orang.

Pada hasil analisis data di atas menunjukkan bahwa kelima aspek kontrol diri terdapat pada pemain Dota 2 Malang yang sedang. Semua aspek memiliki nilai yang sedang yang menunjukkan bahwa pemain Dota 2 Malang memiliki kedisiplinan dan kemampuan yang cukup untuk mengatur dan memfokuskan diri pada kegiatan yang sedang dilakukan dan menahan diri dari hal-hal yang bisa mengganggu konsentrasinya. Selain itu pemain Dota 2 Malang juga dapat dengan cukup baik mempertimbangkan beberapa hal sebelum melakukan sesuatu dan juga memiliki pola hidup yang cukup sehat. Pemain Dota cukup dapat menolak hal-hal yang buruk bagi dirinya dan membagi waktunya untuk hal-hal yang menyehatkan baginya. Pemain Dota 2 Malang juga memiliki kemampuan yang cukup untuk

melakukan tugas atau pekerjaannya tanpa terganggu dengan hal lain yang lebih menyenangkan, dan menjalankan rencana yang ia buat dengan cukup baik.

D. Analisis Kecanduan Data *Game Online*

Dalam menganalisis data kecanduan *game online*, berikut akan dipaparkan gambaran umum tingkat kontrol diri dan masing-masing aspeknya :

1. Kecanduan *Game Online*

a. Mencari *Mean* Hipotetik (M) dan Standar Deviasi Hipotetik (SD)

Untuk mengetahui kategorisasi variabel kecanduan *game online*, maka terlebih dahulu mencari *Mean* hipotetik (M) dan Standar deviasi hipotetik (SD) diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.9
Deskripsi Statistik Data Kecanduan *Game Online*

Variabel	Skor Hipotetik			
	Min	Maks	Mean	SD
Kecanduan <i>Game Online</i>	29	85	53	11,18

Skor hipotetik variabel kecanduan *game online* didapatkan dari tabulasi data skor kecanduan *game online* yang terdiri dari 18 aitem valid. Skor terendah tiap aitem = 1, dan skor tertinggi = 5. Berdasarkan jumlah aitem untuk skala tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum = 29 dan jawaban maksimum = 85. Standar deviasi hipotetiknya sebesar 11, 18.

b. Menentukan Kategorisasi

Dalam menganalisa tingkat kontrol diri pada masing-masing responden, berikut akan dipaparkan pengkategorisasian dan tingkat kecanduan *game online* pemain Dota 2 Malang. Berdasarkan rumus yang telah dipaparkan sebelumnya, maka kategorisasi kecanduan *game online* adalah sebagai berikut :

Tabel 4.10
Kategorisasi Kecanduan Game Online

No	Kategori	Norma	Hasil
1	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X > 64$
2	Sedang	$M - 1 SD \leq X < M + 1SD$	$42 \leq X \leq 64$
3	Rendah	$X < M - 1 SD$	$X < 42$

c. Menentukan Prosentase

Setelah mengetahui kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah maka langkah selanjutnya adalah mengetahui prosentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Dengan demikian dapat diperoleh analisis hasil prosentasi tingkat kecanduan *game online* pemain Dota 2 Malang dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4.11
Hasil Deskriptif Tingkat Kecanduan *Game Online* Pemain Dota 2 Malang

No	Kategori	Norma	Interval	F	P
1	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	>64	15	15%
2	Sedang	$M - 1 SD \leq X < M + 1SD$	42-64	70	70%
3	Rendah	$X < M - 1 SD$	<42	15	15%



Gambar 4.3

Diagram Lingkaran Tingkat Kecanduan *Game online* Pemain Dota 2 Malang

Berdasarkan tabel histogram dan diagram lingkaran di atas, dapat diketahui bahwa pemain Dota 2 Malang memiliki tingkat kecanduan *game online* yang sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil skor kategori sedang sebesar 70 % dengan jumlah frekuensi 70 orang. Sedangkan pemain yang memiliki tingkat kecanduan *game online* kategori tinggi dan rendah masing-masing sebesar 15% dengan jumlah frekuensi 15 orang.

2. Aspek-aspek Kecanduan *Game Online*

Terdapat 7 aspek pada variabel kecanduan *game online*, yakni : Arti, toleransi, modifikasi *mood*, pengulangan, penarikan, konflik, dan masalah. Data yang berbentuk skor dari setiap aspek tersebut akan dianalisis sebagai berikut:

- a. Mencari *Mean* Hipotetik (M) dan Standar Deviasi Hipotetik (SD).

Untuk mengetahui kategorisasi variabel kecanduan *game online*, maka terlebih dahulu mencari *Mean* hipotetik dan Standar deviasi, akan diperoleh hasil berikut:

Tabel 4.12
Deskripsi Statistik Data Aspek-aspek Kecanduan *Game Online*

Aspek	Skor Hipotetik			
	Min	Maks	M	D
Arti	4	15	10	2,22
Toleransi	4	15	9	2,45
Modifikasi <i>Mood</i>	1	5	3	1,06
Pengulangan	3	15	9	2,65
Penarikan	3	15	8	3,01
Konflik	3	15	8	2,6
Masalah	2	10	6	2,02

Dari tabel di atas dapat dijabarkan hasilnya sebagai berikut :

- 1) Arti (*Saliance*)

Skor hipotetik dari aspek-aspek kecanduan *game online* didapatkan dari tabulasi data skor aspek-aspek kecanduan *game online*. Yang pertama yaitu aspek skor hipotetik aspek arti (*saliance*) didapatkan dari tabulasi data skor arti yang terdiri dari 3 aitem valid. Skor terendah tiap aitem = 2, dan skor

tertinggi = 5. Berdasarkan jumlah aitem untuk skala tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum = 4 dan skor jawaban maksimum = 15. Rerata hipotetik aspek arti adalah 10. Standar deviasi hipotetiknya sebesar 2,22.

2) Toleransi

Skor hipotetik aspek toleransi didapatkan dari tabulasi data skor toleransi yang terdiri dari 3 aitem valid. Skor terendah tiap aitem = 1, dan skor tertinggi = 5. Berdasarkan jumlah aitem untuk skala tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum = 4 dan skor jawaban maksimum = 15. Rerata hipotetik aspek toleransi adalah 9. Standar deviasi hipotetiknya sebesar 2,45.

3) Modifikasi *Mood*

Aspek modifikasi *mood* dengan skor hipotetik yang didapatkan dari tabulasi data skor modifikasi *mood* yang terdiri dari 1 aitem valid. Skor terendah tiap aitem = 1, dan skor tertinggi = 5. Berdasarkan jumlah aitem untuk skala tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum = 1 dan skor jawaban maksimum = 5. Rerata hipotetik aspek modifikasi *mood* adalah 3. Standar deviasi hipotetiknya sebesar 1,06.

4) Pengulangan

Skor hipotetik aspek ini didapatkan dari tabulasi data skor pengulangan yang terdiri dari 3 aitem valid. Skor terendah tiap aitem = 1, dan skor tertinggi = 5. Berdasarkan jumlah aitem untuk skala tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum = 3 dan skor jawaban

maksimum = 15. Rerata hipotetik aspek pengulangan adalah 9. Standar deviasi hipotetiknya sebesar 2,65.

5) Penarikan

Aspek penarikan dengan skor hipotetik aspek Skor hipotetik dari tabulasi data skor penarikan yang terdiri dari 3 aitem valid. Skor terendah tiap aitem = 1, dan skor tertinggi = 5. Berdasarkan jumlah aitem untuk skala tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum = 3 dan skor jawaban maksimum = 15. Rerata hipotetik aspek penarikan adalah 8. Standar deviasi hipotetiknya sebesar 3,01.

6) Konflik

Aspek konflik dengan skor hipotetik didapatkan dari tabulasi data skor konflik yang terdiri dari 3 aitem valid. Skor terendah tiap aitem = 1, dan skor tertinggi = 5. Berdasarkan jumlah aitem untuk skala tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum = 3 dan skor jawaban maksimum = 15. Rerata hipotetik aspek konflik adalah 8. Standar deviasi hipotetiknya sebesar 2,6.

7) Masalah

Aspek masalah dengan skor hipotetik didapatkan dari tabulasi data skor masalah yang terdiri dari 2 aitem valid. Skor terendah tiap aitem = 1, dan skor tertinggi = 5. Berdasarkan jumlah aitem untuk skala tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum = 2 dan skor jawaban maksimum = 10. Rerata hipotetik aspek masalah adalah 6. Standar deviasi hipotetiknya sebesar 2,02.

b. Menentukan Kategorisasi

Dalam menganalisa tingkat kecanduan *game online* pada masing-masing responden penelitian, berikut akan dipaparkan pengkategorisasian dan tingkat masing-masing aspek dari kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang. Berdasarkan rumus yang telah dipaparkan sebelumnya, maka kategorisasi kecanduan *game online* adalah sebagai berikut :

Tabel 4.13
Kategorisasi Aspek-aspek Kecanduan Game Online

No	Aspek	Kategori	Norma	Hasil
1	Arti	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 12$
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$8 \leq X < 12$
		Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 8$
2	Toleransi	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 12$
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$7 \leq X < 12$
		Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 7$
3	Modifikasi <i>Mood</i>	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 4$
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$2 \leq X < 4$
		Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 2$
4	Pengulangan	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 11$
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$6 \leq X < 11$
		Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 6$
5	Penarikan	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 11$
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$5 \leq X < 11$
		Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 5$
6	Konflik	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 11$
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$5 \leq X < 11$
		Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 5$
7	Masalah	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 8$
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$4 \leq X < 8$
		Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 4$

c. Menentukan Prosentase

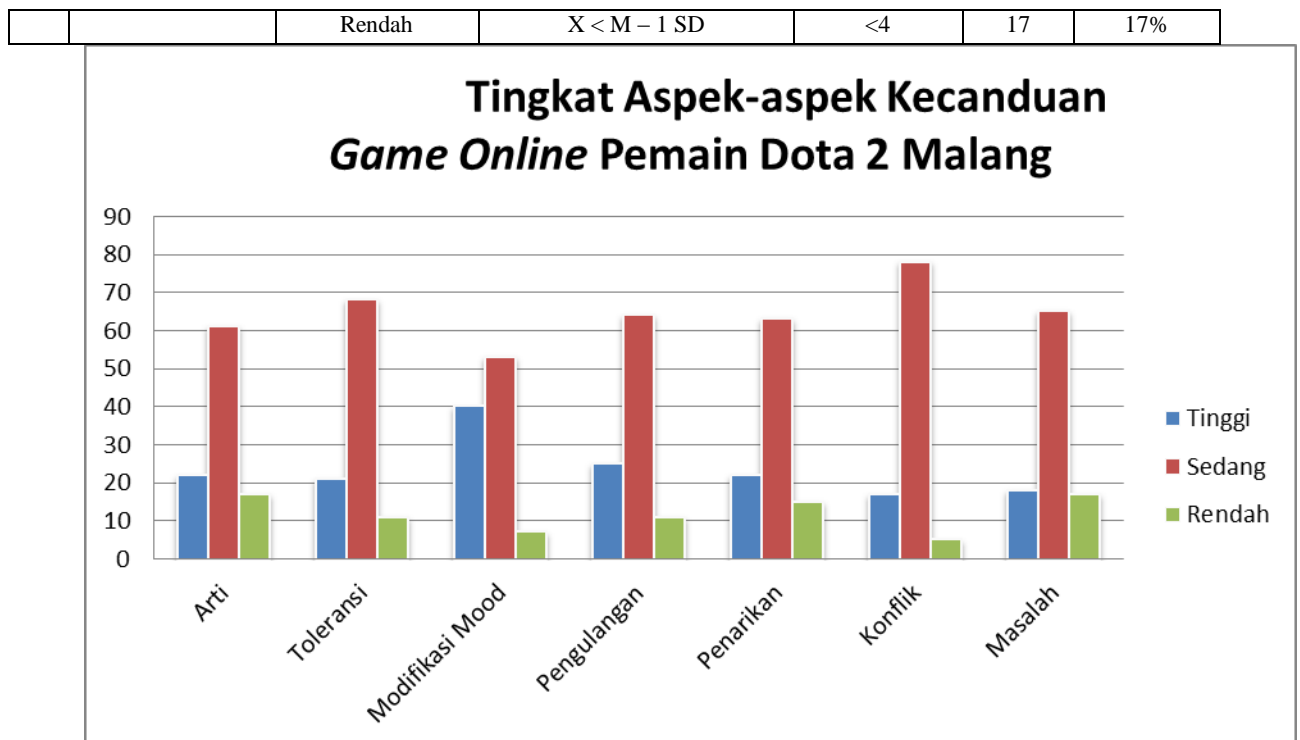
Setelah mengetahui kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah, maka langkah selanjutnya adalah mengetahui prosentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Dengan demikian dapat diperoleh analisis hasil prosentasi tingkat kecanduan *game online* berdasarkan aspek-aspeknya pada pemain Dota 2 Malang dalam bentuk tabel berikut :

Tabel 4.14
Hasil Deskriptif Tingkat Aspek-aspek Kecanduan *Game Online* Pemain Dota 2 Malang

No	Aspek	Kategori	Norma	Interval	F	p
1	Arti	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	≥ 12	22	22%
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	8-12	61	61%
		Rendah	$X < M - 1SD$	$8 <$	17	17%
2	Toleransi	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	≥ 12	21	21%
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	7-12	68	68%
		Rendah	$X < M - 1SD$	< 7	11	11%
3	Modifikasi <i>Mood</i>	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	≥ 4	40	40%
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	2-4	53	53%
		Rendah	$X < M - 1SD$	$2 <$	7	7%
4	Pengulangan	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	≥ 11	25	25%
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	6-11	64	64%
		Rendah	$X < M - 1SD$	$6 <$	11	11%
5	Penarikan	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	≥ 11	22	22%
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	5-11	63	63%
		Rendah	$X < M - 1SD$	< 5	15	15%
6	Konflik	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	≥ 11	17	17%
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	5-11	78	78%
		Rendah	$X < M - 1SD$	< 5	5	5%
7	Masalah	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	≥ 8	18	18%
		Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	4-8	65	65%



Gambar 4.4
Histogram Tingkat Aspek-aspek Kecanduan *Game Online* Pemain Dota 2 Malang

Berdasarkan tabel histogram di atas, dapat diketahui bahwa pemain Dota 2 Malang memiliki :

1) Aspek Arti

Pemain dengan aspek Arti (*saliance*) yang sedang. Ditunjukkan dengan hasil skor sedang sebesar 61% dengan jumlah frekuensi 61 orang. Pemain dengan aspek arti yang tinggi sebesar 22%, dengan jumlah frekuensi 22 orang. Sedangkan pemain yang memiliki aspek arti yang rendah sebesar 15%, dengan jumlah frekuensi 15 orang.

2) Aspek toleransi

Aspek ini juga berada pada kategori sedang. Ditunjukkan dengan hasil skor sedang sebesar 68% dengan jumlah frekuensi 68 orang. Pemain dengan aspek toleransi yang tinggi sebesar 21%, dengan jumlah frekuensi 21 orang. Sedangkan pemain yang memiliki aspek toleransi yang rendah sebesar 11%, dengan jumlah frekuensi 11 orang.

3) Aspek modifikasi *mood*

Aspek modifikasi *mood* memiliki kategori sedang. Ditunjukkan dengan hasil skor sedang sebesar 53% dengan jumlah frekuensi 53 orang. Pemain dengan aspek modifikasi *mood* yang tinggi sebesar 40%, dengan jumlah frekuensi 40 orang. Sedangkan pemain yang memiliki aspek modifikasi *mood* yang rendah sebesar 7%, dengan jumlah frekuensi 7 orang.

4) Aspek pengulangan

Aspek pengulangan yang sedang dengan hasil skor sedang sebesar 64% dengan jumlah frekuensi 64 orang. Pemain dengan aspek pengulangan yang tinggi sebesar 25%, dengan jumlah frekuensi 25 orang. Sedangkan pemain yang memiliki aspek pengulangan yang rendah sebesar 11%, dengan jumlah frekuensi 11 orang.

5) Aspek penarikan

Aspek ini berada pada kategori sedang. Ditunjukkan dengan hasil skor sedang sebesar 64% dengan jumlah frekuensi 64 orang. Pemain dengan aspek penarikan yang tinggi sebesar 25%, dengan jumlah frekuensi 25 orang. Sedangkan pemain yang memiliki aspek penarikan yang rendah sebesar 11%, dengan jumlah frekuensi 11 orang.

6) Aspek konflik

Aspek konflik juga berada pada kategori sedang dengan hasil skor sedang sebesar 78% dengan jumlah frekuensi 78 orang. Pemain dengan aspek konflik yang tinggi sebesar 17%, dengan jumlah frekuensi 17 orang. Sedangkan pemain yang memiliki aspek konflik yang rendah sebesar 5%, dengan jumlah frekuensi 5 orang.

7) Aspek masalah

Aspek masalah yang berada pada kategori sedang ditunjukkan dengan hasil skor sedang sebesar 65% dengan jumlah frekuensi 65 orang. Pemain dengan aspek masalah yang tinggi sebesar 18%, dengan jumlah frekuensi 18 orang. Sedangkan pemain yang memiliki aspek masalah yang rendah sebesar 17%, dengan jumlah frekuensi 17 orang.

Pada hasil analisis data di atas menunjukkan bahwa ketujuh aspek kecanduan *game online* terdapat pada pemain Dota 2 Malang yang sedang. Semua aspek memiliki nilai yang sedang yang menunjukkan bahwa pemain Dota 2 Malang menganggap Dota 2 sebagai hal yang cukup penting dan terkadang memikirkan Dota 2 saat melakukan kegiatan yang lain, tapi tidak sampai mengganggu tugas lainnya. Selain itu juga pemain terkadang menambah waktu bermainnya, dan terkadang merasakan perubahan suasana hati saat bermain Dota 2. Kemampuan yang cukup saat harus menahan diri dari kembali pada pola awal bermain Dota 2 yang berlebihan juga dalam

menarik diri dari bermain Dota 2 berlebihan. Mengalami beberapa konflik interpersonal maupun intrapersonal saat bermain, dan mengalami masalah baik fisik maupun sosialnya meski tidak sampai mengganggu kehidupan sehari-harinya.

E. Analisis Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan *Game Online*

Dalam menganalisa pengaruh tingkat kontrol diri terhadap tingkat kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang, terlebih dahulu dilakukan uji hipotesis dengan metode analisis statistik regresi sederhana menggunakan program SPSS. Hasil uji hipotesis dapat dilihat dalam tabel :

Tabel 4.15
Hasil Analisis Regresi Sederhana

Hubungan Variabel	r ²	P	Kesimpulan
Kontrol Diri – Kecanduan <i>Game Online</i>	0,194	0,000	Ada Pengaruh

Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya pengaruh negatif oleh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* dengan nilai koefisien determinasi (r²) sebesar 0,194 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor kontrol diri, maka akan semakin rendah skor kecanduan *game online* subjek, dan sebaliknya semakin rendah skor kontrol diri akan semakin tinggi skor kecanduan *game online* subjek. hal ini berarti hipotesis adanya pengaruh yang negatif oleh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang.

F. Pembahasan

1. Tingkat Kontrol Diri Pemain Dota 2 Malang

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa sebagian besar dari sampel penelitian yang merupakan pemain Dota 2 Malang memiliki tingkat kontrol diri yang sedang. Hal ini dapat diketahui dari data penelitian yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan terdapat 69 Orang dengan prosentase 69% berada pada kategori sedang. Disusul dengan 15 orang dengan prosentase 15% yang berada pada tingkat kontrol diri yang tinggi. Sedangkan pemain dengan tingkat kontrol diri yang rendah sebanyak 16 dengan prosentase sebesar 16%.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemain Dota 2 Malang memiliki tingkat kontrol diri yang sedang. Menunjukkan adanya kesulitan pada pemain Dota 2 Malang untuk mengarahkan atau mengatur dirinya kepada hal-hal yang positif atau menghindari hal-hal yang buruk demi mendapat kepuasan. Pemain dengan kontrol diri yang sedang akan mengalami beberapa kesulitan untuk membatasi dirinya dari hal-hal yang menyenangkan baginya meski ternyata merugikan. Akan tetapi dalam beberapa hal mendesak mereka akan mampu mengarahkan dirinya dengan sedikit keterpaksaan.

Prosentase yang sedang pada kontrol diri yang dimiliki oleh pemain Dota 2 Malang dipengaruhi beberapa faktor, yaitu memilih dengan tidak

memikirkan alternatif atau pertimbangan keuntungan dan kerugian yang akan diperoleh terlebih dahulu, lebih memilih perilaku yang memberikan kepuasan seketika daripada memilih perilaku atau kegiatan yang bersifat positif dan memberikan *reward* jangka panjang, serta adanya manipulasi stimulus sehingga suatu perilaku yang diinginkan menjadi mungkin dan perilaku yang lain tidak memungkinkan (Calhoun & Acocella, dalam Utami & Sumaryono 2008 : 48)

Selain faktor di atas, tingkat kontrol diri yang sedang pada Pemain Dota 2 Malang dapat dikarenakan faktor internal dan eksternal (Ghufron & Risnawita, 2010 : 32) Faktor internal berkaitan dengan usia dan kematangan. Karena subjek dalam penelitian ini adalah Pemain Dota 2 Malang yang kisaran umurnya antara 20 hingga 25 tahun dan termasuk pada kategori remaja akhir dan dewasa awal, maka pemain memiliki kematangan yang cukup untuk bisa membedakan antara hal yang baik dan buruk baginya. Selain itu juga adanya tanggung jawab yang lebih banyak membuat subjek masih berada pada tingkat sedang. Karena pada masa ini adalah masa *settle down* (pengaturan), dimana ketika seseorang mencapai usia dewasa secara syah, hari-hari kebebasannya telah berakhir dan saatnya untuk menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa (Hurlock, 2002 : 247).

Faktor lainnya berasal dari luar (eksternal), yaitu dari lingkungan atau keluarga. Dalam lingkungan keluarga terutama orangtua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Kebiasaan atau

peraturan yang ada di keluarga akan mempengaruhi kontrol diri seseorang. Orang tua yang disiplin dan konsisten akan konsekuensi ketidakdisiplinan, akan membuat individu terbiasa melakukan setiap kegiatan dengan disiplin sehingga memiliki kontrol diri yang baik. Sebaliknya orang tua yang terlalu membebaskan anaknya akan membuat individu kesulitan mengatur dirinya karena tidak terbiasa.

Tingkat kontrol diri pada pemain Dota 2 Malang memberikan gambaran bagaimana mereka mengarahkan perilaku, emosi, serta dorongan dalam diri mereka. Pemain Dota 2 yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan dapat mengatur jadwal bermainnya dengan baik sehingga tidak mengganggu pekerjaan atau tugasnya. Sebaliknya pemain Dota 2 yang memiliki kontrol diri yang rendah akan sulit mengatur jadwal bermain gamenya karena mereka tidak bisa menahan dorongan dalam dirinya untuk terus bermain *game* dan mendapat kepuasan dari bermain. Pemain seharusnya dapat mengontrol dirinya dan selalu tahu bagaimana bermain yang baik dan yang berdampak buruk baginya (kedisiplinan diri), tidak hanya menuruti keinginannya saja dan selalu membuat pertimbangan sebelum memutuskan untuk bermain *game online* (aksi yang tidak impulsif), mengusahakan agar kegiatan bermain *game onlinenya* tidak mengganggu kebutuhan fisik seperti makan atau istirahat sehingga tetap terjaga kesehatannya (pola hidup sehat), tidak mengabaikan tanggung jawabnya seperti pekerjaan bagi yang sudah bekerja atau tugasnya bagi yang masih sekolah atau kuliah sehingga setiap pekerjaan dapat

terselesaikan dengan baik tanpa terganggu kegiatan bermain (etika kerja), serta dapat memajemen waktu dengan baik dengan membuat jadwal bermainnya sendiri dan konsisten dengan waktu yang telah ditentukan sehingga dapat berkonsentrasi ketika melakukan kewajiban dan tanggung jawabnya (kehandalan).

Penjelasan tingkat dari aspek-aspek kontrol diri sebagai berikut :

a. Tingkat kedisiplinan diri

Aspek ini berada pada tingkat sedang, menunjukkan bahwa pemain Dota 2 Malang memiliki kemampuan yang cukup dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan suatu kegiatan atau tugas tertentu. Akan tetapi, ada saat dimana mereka gagal dalam mengatur dirinya dan membatasi keinginannya dan mengganggu waktunya untuk melakukan tanggung jawab dan tugasnya. Individu yang memiliki *self-discipline* yang baik akan mampu menahan dirinya dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasinya dalam mengerjakan suatu pekerjaan atau tugas.

Pada pemain Dota 2 Malang ini mereka dapat menahan dirinya dari hal-hal yang mengganggu konsentrasi dengan cukup, artinya ada saatnya mereka mengetahui apa yang sebaiknya dikerjakan dan ada saatnya mereka melepaskan dorongan dalam dirinya dan mengganggu konsentrasinya demi mendapat kepuasan atau sekedar meringankan beban tanggung jawab yang dirasakannya. Faktor yang mempengaruhi kedisiplinan diri pemain Dota 2 yang sedang karena subjek pada penelitian ini berada pada kategori remaja akhir hingga dewasa awal, sehingga tanggung jawab dan kewajiban yang

dimiliki berbeda. Mengharuskan mereka untuk mempertimbangkan setiap perilakunya sehingga tanggung jawab yang dimiliki tidak terabaikan dengan tetap merasakan kesenangan sebagai bentuk pelarian sementara dari permasalahan dan beban yang dihadapi dalam kehidupannya.

b. Aspek aksi yang tidak impulsif

Aspek aksi yang tidak impulsif juga memiliki kategori tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pemain Dota 2 cukup mempertimbangkan beberapa hal sebelum bermain *game online*, karena aspek ini menunjukkan kecenderungan untuk berhati-hati dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan. Pemain Dota 2 akan mempertimbangkan apa saja kerugian bagi dirinya atau pekerjaan apa yang akan tertunda ketika dia memutuskan untuk bermain *game online*. Ketika individu bekerja, cenderung tidak mudah teralihkan perhatiannya, akan tetapi jika terlanjur bermain *game online* pemain juga akan sulit menghentikan bermain *game online*.

c. Aspek pola hidup sehat

Aspek ini juga memiliki tingkat yang sedang. Pemain masih dapat membagi waktunya untuk berolahraga dan mempertimbangkan waktu istirahatnya. Meski tidak bisa menolak secara total untuk bermain *game online*, pemain masih mempertimbangkan hal-hal yang baik bagi kesehatannya. Misalnya tetap menjaga waktu makan dan tidur di sela-sela kegiatannya dan bermain *game online* saat waktu luang dengan waktu yang dibatasi.

d. Aspek Etika Kerja

Sedangkan aspek etika kerja yang juga berada pada tingkat sedang menunjukkan kemampuan pemain Dota 2 dalam melakukan pekerjaan tanpa terganggu yang cukup. Artinya, Pemain dapat menyelesaikan pekerjaan atau tugasnya dengan baik dan memiliki waktu yang lain untuk bermain *game online*, atau bermain *game* hanya untuk beristirahat dari penatnya pekerjaan dan tugas. Setelah mendapatkan kepuasan dari bermain *game online*, pemain akan kembali kepada pekerjaan dan memberikan perhatian penuh untuk menyelesaikannya

e. Aspek kehandalan

Aspek ini juga memiliki tingkat sedang, yang menunjukkan kemampuan yang cukup pada pemain untuk melaksanakan rencana jangka panjang demi mencapai tujuan tertentu. Ketika pemain memiliki rencana dalam jangka waktu tertentu untuk mencapai sesuatu, maka pemain tetap menjalankan kegiatan sesuai dengan rencananya. Bermain *game online* tidak akan terlalu mengganggu rencana, karena pemain bermain di saat luang dan saat beristirahat dari kegiatan untuk rencananya tersebut.

Kontrol diri yang sedang pada pemain Dota 2 belum tentu menggambarkan bahwa pemain dapat menghentikan perilaku bermain *game onlinenya*, akan tetapi pemain dapat menempatkan waktu bermainnya sehingga tidak banyak mengganggu kegiatan sehari-hari dan tanggung jawabnya. Kontrol diri yang rendah pada beberapa pemain Dota 2 menunjukkan kebiasaan melepas dorongan-dorongan dari dalam dirinya (*under control*). Sebagaimana pernyataan beberapa pemain Dota 2 pada survei awal penelitian bahwa sebelum bermain Dota

2 sudah bermain *game online* lainnya sehingga dapat disimpulkan bahwa beberapa subjek memang memiliki kontrol diri yang kurang, sehingga mudah terjebak dalam kegiatan bermain *game online* khususnya Dota 2 yang berlebihan.

Sedangkan dalam Islam, kontrol diri sendiri dijelaskan dalam surat Al-Baqarah ayat 168. Disebutkan bahwa Allah tidak melarang dorongan-dorongan alamiah pada manusia, akan tetapi Allah mengingatkan manusia untuk tetap menjaga dorongan-dorongan tersebut sehingga tidak menjadikan keburukan bagi diri manusia itu sendiri. Sehingga diperlukan adanya pengendalian diri atau kontrol diri dalam memenuhi dorongan-dorongan tersebut. Dimana salah satu dorongan tersebut adalah bermain *game* sebagai sarana hiburan. Akan tetapi dalam memenuhi dorongan tersebut tetap diperlukan kontrol diri, sehingga pemenuhan kebutuhan tersebut tidak menjadi keburukan dan merugikan pemain Dota 2. Sebagaimana disebutkan dalam surat Al-Baqarah ayat 168, yang artinya :

“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah *syaitan*; karena sesungguhnya *syaitan* itu adalah musuh yang nyata bagimu”.

Dengan adanya ayat tersebut Allah mengingatkan manusia bahwa kebebasan yang Allah berikan untuk memenuhi kebutuhan alamiah manusia adalah terbatas demi kebaikan manusia itu sendiri. Sehingga pada pemain Dota 2 pun seharusnya dorongan-dorongan dalam dirinya untuk mendapatkan hiburan melalui Dota 2 harusnya menjadi baik baginya, dan dalam pemenuhannya tidak menjadi keburukan karena ketidakmampuannya dalam mengontrol diri. Pemain tidak seharusnya hanya menuruti dorongan-dorongan dalam dirinya tanpa pertimbangan, karena hal tersebut sama dengan mengikuti langkah-langkah setan.

Pemaparan dapat di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dibutuhkan oleh pemain Dota 2, karena dengan adanya kebiasaan untuk mengatur dan mengarahkan dirinya dalam perilaku akan membuat pemain tidak mudah terjerumus pada hal-hal yang menyenangkan akan tetapi merugikan diri mereka sendiri. Seperti yang disebutkan Young (Martanto 2014:5), bahwa kontrol diri sebagai salah satu faktor seseorang terus bermain *game*, dimana ketika pemain tidak dapat mengendalikan emosi, dorongan dan perilakunya akan membuat pemain semakin mendalami *game* yang dimainkan dan secara otomatis akan menambah waktu bermainnya baik intensitas maupun durasi yang akan berakibat buruk pada beberapa aspek dalam kehidupan sehari-harinya.

2. Tingkat Kecanduan *Game Online*

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar pemain Dota 2 Malang memiliki tingkat kecanduan *game online* yang sedang. Hal tersebut dapat dilihat dari data penelitian, bahwa terdapat 70 orang pemain dengan prosentase sebesar 70 % pada kategori sedang. Pada kategori tinggi dan rendah masing-masing sebanyak 15 orang dengan prosentase sebesar 15 %.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemain Dota 2 Malang memiliki tingkat kecanduan *game online* yang sedang yaitu sebesar 70%. Tingkat kecanduan *game online* yang sedang mengindikasikan bahwa pemain Dota 2 memiliki waktu yang cukup untuk bermain *game online*. Pemain dengan kecanduan pada tingkat sedang, bermain *game online* secara terus menerus dan

menghabiskan waktu yang banyak dalam bermain *game online*. Akan tetapi, pemain masih dapat mempertimbangkan waktu yang digunakannya untuk bermain. Tingkat kecanduan yang sedang ini bisa terjadi karena adanya minat yang dibawa pemain sejak remaja, akan tetapi karena mereka berada pada masa dewasa minat ini tetap ada meski semakin berkurang. Sebagaimana yang disebutkan Hurlock (2002:255) bahwa minat pribadi yang kuat dapat menyebabkan egosentris. Namun dengan bertambahnya tugas dan tanggung jawab di tempat kerja, rumah pada masa dewasa akan berkurang minat egosentris tersebut dengan mulai berkembangnya minat sosial.

Misalnya sebagai mahasiswa, pemain akan tetap mengikuti perkuliahan sesuai jadwal dan tetap menjalankan tugasnya. Akan tetapi ketika tidak ada kelas atau saat hari libur mereka memilih untuk bermain *game online* daripada kegiatan lainnya. Jadi tidak meninggalkan kewajibannya meski kebanyakan waktu luang digunakan untuk bermain *game online*.

Cooper (Wulandari, 2015:3) berpendapat bahwa kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Individu secara otomatis akan melakukan apa yang disenangi pada kesempatan yang ada. Pemain Dota 2 yang telah kecanduan akan terus bermain Dota 2 secara terus menerus, karena dengan melakukan hal tersebut mereka mendapatkan kepuasan tersendiri. Kecanduan *game online* termasuk pada kecanduan *non-phycycal*, yaitu kecanduan terhadap suatu perilaku tertentu. Berbeda dengan kecanduan akan alkohol atau obat-obatan yang merupakan kecanduan *physical*, karena kecanduan dirasakan oleh badan atau fisik seseorang. Pada pemain Dota 2, yang dirasakan adalah rasa

ketagihan atau keinginan dari dalam dirinya untuk terus bermain *game* karena memberikan rasa puas dan menyenangkan.

Beberapa motivasi yang mendorong seseorang untuk terus bermain *game* atau merasa kecanduan dengan *game* disebutkan oleh Chen dan Cheng (Feprinca 2008:3), *achievement* (prestasi); *social* (sosial); dan *immersion* (penghayatan). Pemain *game* terdorong untuk bermain *game* karena menginginkan pengakuan akan prestasinya dalam bermain *game* yang dilakukan dengan mengatasi rintangan sulit sehingga meraih tingkatan (*level*) yang lebih tinggi atau *item* yang langka dengan sebaik-baiknya. Dorongan ini akan membuat seseorang terus bermain dan mengabaikan hal lain demi meraih prestasi dalam bermain *game*, sehingga membawa pemain kepada perilaku kecanduan. Selain itu, adanya faktor sosial yang mendorong pemain untuk menemukan pemain lain sehingga dapat membantunya dalam bermain *game* atau sekedar berbagi strategi dan informasi yang dapat membantunya dalam bermain *game*. Terakhir adalah motivasi penghayatan yang mendorong pemain untuk lebih memahami dan mendalami *game* yang sedang dimainkan. Ketika mencoba *game* dan merasa penasaran dengan kelanjutannya atau tingkatan-tingkatan selanjutnya, pemain akan mencoba untuk memahami dan mendalami *game* tersebut. Sehingga, pemain akan mencoba strategi-strategi yang beragam agar berhasil dalam *game* tersebut dan diakui prestasinya.

Jika pemain Dota 2 tidak dapat mengatasi dorongan-dorongan tersebut, tentu saja mereka akan menjadi kecanduan. Dorongan-dorongan tersebut pasti ada dalam diri pemain Dota 2 Malang, akan tetapi para pemain memiliki kemampuan

yang cukup untuk mengatasi dan mengendalikan dorongan tersebut sehingga tidak sampai pada perilaku kecanduan dengan kategori yang tinggi. Terlihat dari hasil data yang telah diperoleh sebesar 70 % adalah pemain Dota 2 dengan kecanduan *game online* pada taraf yang sedang.

Penjelasan tingkat dari aspek-aspek kecanduan *game online* sebagai berikut :

a. Aspek Arti

Aspek arti pada pemain Dota 2 Malang berkaitan dengan perasaan dan pemikiran serta perilaku terfokus kepada *game* yang dimainkan. Arti (*saliance*) adalah ketika bermain *game* menjadi hal yang penting bagi seseorang, sehingga mendominasi perasaan, pikiran dan perilakunya. Ketika melakukan kegiatan lain, pemain Dota 2 akan selalu terpikir tentang Dota 2, membayangkan setelah kegiatan tersebut selesai akan langsung memainkan dan betapa menyenangkannya ketika sampai pada saat tersebut.

Pada aspek ini pemain Dota 2 Malang berada pada kategori sedang, artinya pemain Dota 2 Malang memang terpikirkan tentang *game* tersebut akan tetapi tidak sampai mendominasi keseluruhan. Maksudnya, pemain akan terpikir Dota 2 ketika sedang tidak memikirkan hal lain yang lebih penting meski terkadang gagal dalam berkonsentrasi terhadap kegiatan penting yang sedang ia lakukan. Jadi tidak keseluruhan waktunya terpikir oleh Dota 2. Hal ini berdasarkan data yang diperoleh yaitu sebesar 61% atau sebanyak 61 orang. Sedangkan pemain Dota 2 yang terdominasi pikirannya hingga mengganggu konsentrasinya terhadap kegiatan yang lebih penting berada pada kategori tinggi dengan prosentase sebesar 22% atau sebanyak 22 orang.

Sementara pemain yang tidak terganggu dengan pikiran dan bayangan akan kegiatan bermain Dota 2 berada pada kategori rendah dengan prosentase sebesar 17% atau sebanyak 17 orang.

b. Aspek toleransi

Aspek ini juga berada pada kategori sedang dengan prosentase 68% atau 68 orang pemain Dota 2 memiliki kecenderungan yang sedang untuk menambah waktu bermainnya. Aspek toleransi terkait dengan proses dimana seseorang mulai bermain *game* lebih sering, sehingga secara bertahap membangun jumlah waktu yang dihabiskan untuk *game*.

Pemain kesulitan menghentikan aktivitas bermain *game online* dan bahkan menambah waktu bermainnya. Jadi, pemain Dota 2 Malang menambah waktu bermain *gamenya* ketika memang merasa tidak ada kegiatan yang lebih penting, sehingga terdapat masih dapat menghentikan kegiatan *gamingnya* saat kegiatan lainnya mendesak. Berbeda dengan pemain Dota 2 Malang dengan prosentase 21% atau 21 orang yang berada pada kategori tinggi, dimana mereka akan tetap mempertahankan waktu bermainnya bahkan menambahnya meski memiliki tanggung jawab atau tugas lain. Sebaliknya, pemain dengan prosentase 11% atau sebanyak 11 orang yang berada pada kategori rendah akan memiliki waktunya sendiri untuk bermain Dota 2, bahkan bertahap akan mengurangi waktu bermainnya karena sadar akan tugas lain yang lebih penting.

c. Modifikasi *Mood*

Kegiatan bermain *game online* Dota 2 terkadang digunakan oleh pemainnya sebagai tempat pelarian, atau sebagai sarana melepas stress atau beban pekerjaan atau tugas yang membuat penat. Sebanyak 53 orang atau sebesar 53% dari keseluruhan subjek menggunakan kegiatan bermain *game* untuk melepaskan stress. Akan tetapi bermain Dota 2 hanya salah satu alternatif mereka sebagai sarana hiburan, bukan satu-satunya hal yang akan mereka pilih untuk menjadi pelarian.

Modifikasi *mood* dapat mencakup penenang dan-atau perasaan santai yang terkait dengan pelarian dari permasalahan dan stres, yang menjadi pengalaman subjektif seseorang akibat bermain *game*. Pemain *game online* akan merasakan suatu perubahan *mood* yang meningkat dan membaik ketika ia mulai bermain *game online*.

Pada pemain Dota 2 yang berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 40 orang atau 40% dari keseluruhan subjek, bermain Dota 2 akan menjadi pilihan pertama yang akan mereka pilih untuk dilakukan sebagai pelarian atau sekedar beristirahat dari penatnya beban tanggung jawab dan tugas yang ia miliki. Pemain dalam kategori ini akan merasakan peningkatan suasana hati yang sangat besar ketika mulai bermain Dota 2. Berbeda dengan pemain yang berada pada kategori rendah, yaitu sebesar 7% atau sebanyak 7 orang. Mereka tidak merasakan peningkatan suasana hati yang besar ketika bermain Dota 2, akan tetapi mereka hanya menggunakan Dota 2 sebagai sarana hiburan hanya ketika mereka menginginkannya.

d. Aspek pengulangan

Pemain Dota 2 yang merasakan perubahan suasana hati ketika mulai bermain, mereka akan cenderung ketagihan untuk melakukannya lagi meski telah mencoba untuk berhenti. Hal ini berkaitan dengan aspek pengulangan, yaitu kecenderungan pemain *game online* untuk berulang kali kembali ke pola awal dari bermain *game*. Pola bermain yang berlebihan dengan cepat dipulihkan setelah periode pantang atau kontrol. Ketika pemain *game online* berusaha untuk mengurangi waktu bermainnya, pada tahap kecanduan pemain akan selalu kembali ke pola awal dan gagal dalam usahanya untuk mengurangi waktu maupun intensitas bermainnya.

Pemain Dota 2 Malang secara umum memiliki kecenderungan untuk kembali pada pola awal pada taraf menengah. Artinya mereka tidak selalu gagal dalam kembali ke pola awal bermain mereka ketika mereka mulai mencoba berhenti dari bermain. Ketika terdapat suatu hal yang lebih penting mereka tidak akan mengikuti pola awal mereka atau pola di saat mereka memiliki waktu yang banyak untuk bermain, karena mereka sadar dan masih memiliki pertimbangan akan resiko dan kerugian yang akan didapatnya. Hal ini ditunjukkan dengan data yang diperoleh menunjukkan sebesar 64% atau 64 pemain dari keseluruhan subjek yang dapat mengatur waktu dan dirinya sehingga tidak kembali ke pola awal dimana mereka menghabiskan banyak waktu untuk bermain Dota 2 hingga mengganggu aktivitas lainnya. Berbeda dengan 25 pemain Dota 2 Malang atau sebesar 25% dari seluruh subjek yang berada pada kategori tinggi. Pemain pada kategori ini, akan selalu gagal dalam

upaya untuk mengurangi atau menghentikan bermain Dota 2 yang berlebihan. Mereka akan kembali ke pola awal karena tidak dapat mengatasi keinginan atau dorongan untuk selalu bermain Dota 2 secara terus-menerus. Sebaliknya pada pemain Dota 2 Malang yang memiliki kecenderungan pengulangan yang rendah, mereka tidak akan kesulitan untuk mengurangi waktu bermain bahkan menghentikan aktivitas bermain Dota 2nya karena mengetahui hal lain yang jauh lebih penting dan baik bagi dirinya dibanding bermain Dota 2.

e. Aspek Penarikan

Ketika seseorang telah kecanduan *game online*, pasti akan mengalami kesulitan saat harus menghentikan atau menarik dirinya dari kebiasaan bermain *game* yang berlebihan. akan tetapi kemampuan untuk berhenti atau penarikan tersebut tergantung dari tingkat kecanduannya. Ketika aspek penarikan berada pada kategori yang tinggi akan sangat sulit menarik diri dari kebiasaan buruk, sebaliknya pada kategori rendah seseorang akan lebih mudah menarik dirinya.

Aspek penarikan sendiri terkait dengan emosi yang tidak menyenangkan dan-atau efek fisik yang terjadi ketika bermain *game* tiba-tiba berkurang atau dihentikan. Oleh karena itu pemain *game online* akan semakin kesulitan dalam menarik dirinya dari kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan.

Pemain Dota 2 Malang secara umum memiliki kecenderungan penarikan diri dari Dota 2 yang sedang. Artinya, pemain akan berusaha menarik dirinya dari kebiasaan bermain *game* yang berlebihan ketika mereka menyadari adanya

tanggung jawab yang perlu mereka selesaikan lebih dahulu. Pada kategori ini terdapat 63 pemain atau sebesar 63% dari seluruh subjek. Sedangkan pada kategori yang tinggi terdapat 22 orang atau 22% dari seluruh subjek. Pemain-pada kategori ini akan sangat kesulitan untuk menarik dirinya dari kebiasaan bermain Dota 2, karena mereka akan merasakan perubahan emosi yang tidak stabil dan jika pada tingkat yang parah mereka bahkan merasakan efek fisik sehingga mengganggu upaya mereka dan akan gagal untuk menghentikan bermain Dota 2 yang berlebihan. Sebaliknya, bagi 15 orang atau 15% dari seluruh subjek yang berada pada kategori rendah akan dengan mudah menarik dirinya dari kegiatan bermain Dota 2 karena mereka menyadari pentingnya tanggung jawab dan tugas yang ia miliki.

f. Aspek konflik

Aspek konflik juga pada kategori sedang dengan 78 orang atau 78% dari keseluruhan subjek. Aspek ini mengacu pada semua konflik antar pribadi dihasilkan dari bermain *game* yang berlebihan. Konflik terjadi antara pemain dan orang-orang di sekitarnya. Konflik dapat mencakup argumen dan pengabaian atau juga kebohongan. Ketika pemain dalam tahap kecanduan, mereka akan mengabaikan kehidupan sosialnya demi fokus pada aktivitas *gamingnya*. Hal tersebut tentu saja membuatnya memiliki konflik dengan orang-orang disekitarnya.

Pemain Dota 2 Malang secara umum memiliki beberapa konflik yang dimiliki akibat bermain Dota 2. Konflik yang mereka hadapi tidak pada semua aspek pada kehidupannya. Meski mereka memiliki konflik interpersonal

dalam dirinya mengenai keinginan yang terus mendorong untuk bermain Dota 2 dengan kesadarannya akan hal lain yang lebih penting, akan tetapi tidak memiliki konflik dengan sosial atau aspek kehidupan lainnya. Sementara pemain pada kategori tinggi akan memiliki banyak konflik pada hampir setiap aspek kehidupannya. Konflik dalam dirinya dimana ia mengalami kesulitan untuk berhenti bermain juga dengan sosial atau lingkungannya dimana ia biasa mengabaikan orang-orang sekitarnya. Pada kategori ini sebanyak 17 orang atau 17% dari seluruh subjek. sebaliknya, sebanyak 5 orang atau 5% dari seluruh subjek dapat mengatasi semua konflik karena bermain Dota 2 bukan hal yang terpenting baginya dan tidak mengganggu kehidupan sehari-harinya.

g. Aspek Masalah

Konflik-konflik yang terjadi pada pemain Dota 2 Malang tentu saja akan menimbulkan beberapa masalah, baik masalah kecil maupun yang besar. Sebanyak 65 pemain atau 65% dari seluruh subjek mendapat masalah pada kategori sedang. Aspek ini mengacu pada masalah yang disebabkan karena bermain *game* berlebihan. Masalah dengan lingkungan sosial, maupun yang timbul dalam diri individu, seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif dari hilangnya kontrol.

Masalah-masalah yang dapat dihadapi oleh pecandu *game online* dapat bersifat fisik maupun sosial. Secara fisik, pemain yang berlebihan dalam bermain *game online* akan mengganggu tidur dan kebutuhan lainnya, sehingga akan mengganggu kerja tubuh yang membutuhkan istirahat dan pemenuhan

kebutuhan yang cukup. Pecandu juga akan mengalami masalah dengan sosial seperti adanya konflik dengan orang-orang sekitarnya.

Pada kategori sedang, pemain akan mengalami beberapa masalah akan tetapi tidak sampai mengganggu kehidupan sehari-harinya. Misalnya masalah fisik, pemain akan mengalami beberapa masalah kesehatan ringan, seperti kurang istirahat atau lelah mata. Selain itu jika terdapat masalah sosial pun, pemain pada kategori ini akan dapat mengatasi konflik yang berakibat dari kebiasaan bermainnya yang berlebihan karena adanya usaha untuk memperbaikinya. Berbeda dengan pemain pada kategori tinggi, mereka akan mengalami masalah kesehatan yang serius seperti masalah pada punggung atau gangguan makan dan tidur sehingga akan mengganggu kehidupan sehari-harinya. Sementara pada masalah sosial, akan sulit bagi mereka untuk memperbaiki masalah yang diakibatkan kebiasaan bermain Dota 2 yang berlebihan karena mereka lebih mementingkan *game* mereka daripada memperbaiki hubungannya dengan orang lain dan merelakan *game* kesayangan mereka. Sebanyak 18 pemain atau 18% dari keseluruhan subjek berada pada kategori tersebut. Selisih yang sedikit dengan pemain yang berada pada kategori masalah yang rendah, yaitu dengan 17 orang atau sebesar 17% dari keseluruhan subjek, yang mana pada kategori ini pemain tidak akan mendapat masalah atau mendapat masalah sedikit akibat bermain Dota 2. Hal tersebut karena kegiatan bermain dengan selalu mempertimbangkan keperluan fisik dan sosialnya.

Kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang berdasarkan pemaparan hasil penelitian di atas terjadi karena beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain ciri khas yang biasanya dikaitkan dengan pikiran-pikiran berlebihan terhadap bermain *game*. Selalu memikirkan *game* yang dimainkan bahkan ketika *offline*. Juga berfantasi mengenai bermain *game* ketika harus berkonsentrasi dengan hal yang lebih penting (Young, 2009:360) akan menjadikan pemain sulit terlepas atau berhenti bermain *game online*. Selain itu penggunaan yang berlebihan (*Excessive use*) akan membuat pemain terbiasa mengabaikan hal-hal lain bahkan kebutuhannya, dapat membuat pemain semakin sulit berhenti dari bermain. Selanjutnya kebiasaan mengabaikan pekerjaan demi bermain *game online* akan membuat pemain terbiasa dengan menurunnya prestasi karena mendapat prestasi atau *level* yang lebih membanggakan dengan bermain Dota 2. Begitu juga ketika bermain *game online* menjadi sarana untuk melarikan diri dari permasalahan dalam kehidupan sehari-harinya akan mendominasi pikiran pemain dan bahkan perilakunya untuk selalu menjadi *game* sebagai strategi *coping* dari masalah. Bukannya menyampaikan permasalahannya dan meminta saran kepada orang-orang sekitarnya, akan membuat pemain terbiasa mengabaikan kehidupan sosialnya. Hal tersebut karena pemain merasa *gamelah* alternatif terbaik sebagai sarana untuk melupakan masalahnya. Faktor terakhir dan terpenting yang membuat pemain sulit menghentikan kebiasaan bermain *gamanya* dan menjadi kecanduan adalah ketidakmampuannya dalam mengendalikan dirinya. Hal ini akan membuat pemain menambah waktu bermainnya dan merugikan diri sendiri.

Bermain *game* sendiri dalam Islam dapat dikategorikan sebagai hiburan atau senda gurau, sebagaimana dalam surat Al Ankabut ayat 64 yang artinya,

“Dan tiadalah kehidupan dunia ini melainkan senda gurau dan main-main. Dan sesungguhnya akhirat itulah yang sebenarnya kehidupan, kalau mereka mengetahui.”

Allah tidak melarang seseorang untuk mendapatkan hiburan. Apalagi mendapat hiburan adalah salah satu kebutuhan manusia, karena jika tidak mendapat hiburan manusia bisa menjadi stress dan tertekan atas setiap permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Seperti halnya bermain *game*, menjadi salah satu alternatif untuk sekedar melepas tekanan-tekanan dan beban dari pekerjaan, tugas, atau permasalahan sehari-hari. Akan tetapi bermain *game* perlu dilihat bentuk *game*, tujuan, dan akibatnya. Jika bentuk *game* dan tujuannya adalah untuk kemudhorotan tentu saja hukumnya akan berubah menjadi mubah atau bahkan haram. Begitu juga ketika bermain *game* yang dilakukan secara berlebihan baik dalam penghayatan maupun waktu yang dihabiskan sehingga menjadi keburukan bagi manusia, akan menjadi berubah juga hukumnya. Apalagi jika bermain *game* menjadi keburukan bagi penggunanya karena terlalu berlebihan akan menjadi perbuatan israf yang merupakan sikap yang tercela. Sebagaimana disebutkan dalam surat.

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”.

Jadi, bermain *game* jika memang dibutuhkan seseorang untuk melepaskan stress dan tekanan-tekanan permasalahan kehidupan sehari-hari dan masih dalam

porsi yang normal dan tidak berlebihan boleh saja. Akan menjadi perbuatan *israf* yaitu salah satu perbuatan tercela jika dilakukan secara berlebihan apalagi sampai mengganggu aspek-aspek kehidupan lainnya dan menjadi keburukan bagi seseorang.

3. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan *Game Online*

Berdasarkan hasil analisis koefisien determinasi dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang, hal ini dapat dilihat dari nilai 0,194 dengan signifikansi (p) = (0,000), yang berarti $P < 0,01$. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh negatif sebesar 19,4 % oleh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang. Sisanya adalah pengaruh dari faktor yang lain. Semakin tinggi tingkat kontrol diri pemain Dota 2 Malang maka tingkat kecanduan *game online* akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya pengaruh kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang. Sesuai dengan yang disebutkan Young (Martanto 2014:5) bahwa salah satu faktor penyebab dari kecanduan *game online* adalah *lack of control* atau Ketidakmampuan mengontrol diri. Hal ini akan menyebabkan banyaknya waktu yang digunakan untuk bermain *game online* akan semakin bertambah karena tidak dapat mengatur lama waktu maupun intensitas bermain *game online* yang tentu saja akan berakibat buruk pada beberapa aspek kehidupan

individu. Usi (2008 dalam Khairunnisa 2013) berpendapat bahwa pencandu tidak dapat mengontrol diri sehingga mengabaikan kegiatan lainnya. Hal ini lah yang dilakukan oleh pemain *game online* pada tahap kecanduan demi mendapat kepuasan dari bermain *game online*

Kecanduan *game online* menjadi aktivitas yang paling adiktif di internet. Kecanduangame *online* adalah perilaku yang bersifat kronis dan kompulsif untuk memuaskan diri pada permainan yang dimainkan dengan koneksi internet hingga menimbulkan masalah dalam hidup sehari-hari. Meski beberapa pemain *game online* menyadari akan hal tersebut, akan tetapi banyak dari mereka masih belum berhenti atau berusaha mengurangnya sehingga terjebak dalam perilaku kecanduannya. Hal tersebut dikarenakan individu merasa sulit untuk keluar atau berhenti memainkan *game online* (Pratiwi dkk, 2012:3).

Beberapa faktor yang menyebabkan pemain sulit untuk menghindari *game online* hingga menjadi kecanduan *game online* antara lain ketidakmampuan melepaskan diri dari memikirkan *game*, pengabaian pekerjaan atau *neglect to work* yang, antisipasi terhadap masalah sehari-hari dan mengalihkannya melalui bermain *game*, pengabaian akan kehidupan sosial atau *neglect to social life*, dan yang terakhir adanya ketidakmampuan mengontrol diri atau *lack of control* yang menimbulkan intensitas dan durasi waktu bermain yang semakin banyak. Usi (dalam Rahayuning 2009:2) berpendapat bahwa pencandu tidak dapat mengontrol diri sehingga mengabaikan kegiatan lainnya.

Kontrol Diri menjadi faktor penting yang membuat pemain sulit menghentikan kebiasaan bermain *gamenya* dan menjadi kecanduan adalah ketidakmampuannya dalam mengendalikan dirinya. Hal ini akan membuat pemain menambah waktu bermainnya dan merugikan diri sendiri.

Golfird dan Merbsuw dalam Golfird dan Merbsuw (Ghufron & Risnawita, 2010:22) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif. Jadi seharusnya pemain harus bisa membatasi waktu dan intensitas bermainnya sehingga bermain *game online* tidak menjadi hal yang merugikan dan mengganggu kegiatan atau tanggung jawab lainnya. Sedangkan Elfidan dalam Muniroh (2013:8) menyatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan cara individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya, mengontrol emosi berarti mendekati suatu situasi dengan menggunakan sikap yang rasional untuk merespon situasi tersebut dan mencegah munculnya reaksi yang berlebihan. Dalam hal ini pemain yang dapat mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya untuk secara terus menerus bermain Dota 2 dan mengendalikan emosinya sehingga dapat berpikir secara rasional dan mempertimbangkan resiko yang bisa terjadi sehingga pemain akan terbiasa mengendalikannya dan tidak muncul reaksi atau perilaku dalam hal ini bermain Dota 2 yang berlebihan. Kazdin (1994 dalam Khairunnisa 2013:223) menambahkan bahwa kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya

yang terbatas dan membantu mengatasi berbagai hal merugikan yang dimungkinkan berasal dari luar.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisa pada bab sebelumnya, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kontrol diri tinggi pada pemain Dota 2 Malang sebesar 16%, sedangkan kategori sedang sebesar 69% dan kategori rendah sebesar 15 %. Dari hasil tersebut, terlihat prosentase tertinggi adalah pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan tingkat kontrol diri (*self-control*) pemain Dota 2 Malang berada pada kategori sedang. Begitu juga dengan kelima aspek kontrol diri berada pada kategori sedang, yaitu kedisiplinan diri dengan prosentase 72%, aksi yang tidak impulsif dan pola hidup sehat dengan 71%, etika kerja dengan 73%, dan kehandalan dengan 63%. Hal ini menunjukkan pemain Dota 2 Malang memiliki perilaku kompulsif dalam memainkan *game online* yang sedang. Jadi pemain pada beberapa keadaan akan bermain secara kompulsif, akan tetapi pada situasi yang lebih penting pemain dapat membatasinya. Selain itu pemain memiliki kesadaran yang cukup mengenai masalah yang diperoleh dari bermain *game online* yang berlebihan.
2. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecanduan *game online* yang tinggi pada pemain Dota 2 Malang sebesar 15%, sedangkan kategori sedang sebesar 70% dan kategori rendah sebesar 15 %. Dari hasil tersebut terlihat prosentase tertinggi adalah pada kategori sedang, sehingga dapat

disimpulkan tingkat kecanduan *game online* pemain Dota 2 Malang berada pada kategori sedang. Begitu juga dengan ketujuh aspek kecanduan *game online* berada pada kategori sedang, yaitu arti dengan prosentase 61%, toleransi dengan 68%, modifikasi *mood* dengan 53%, pengulangan 64%, penarikan 63%, konflik dengan 78%, dan masalah dengan 65%. Hal ini menunjukkan bahwa pemain Dota 2 memiliki kemampuan yang cukup untuk menolak

cukup mampu membatasi dan menghentikan dirinya dalam bermain Dota 2. Meski tetap bermain secara terus-menerus, pemain masih dapat mempertimbangkan waktu yang dihabiskan dan resiko yang bisa dirasakan akibat terus-menerus bermain Dota 2.

3. Ada pengaruh dari kontrol diri terhadap kecanduan *game online* yang ditunjukkan dari analisis regresi sederhana dengan koefisien determinasi sebesar (0,194) dengan sig (P) = 0,000 ($p < 0,01$). Artinya kontrol diri mempengaruhi kecanduan *game online* sebesar 19,4%. Jika kontrol diri tinggi kecanduan *game online* rendah, sebaliknya jika kontrol diri rendah maka kecanduan *game online* tinggi.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Adapun saran-saran tersebut antara lain:

1. Bagi Pemain Dota 2 Malang

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang menyatakan bahwa pemain Dota 2 Malang memiliki tingkat kontrol diri yang sedang. Diharapkan pemain dapat lebih mengatur dan mengarahkan kebiasaan *gaming* atau kebiasaan buruk lainnya ke arah yang lebih positif. Lebih memperbanyak kegiatan di lingkungan kampus, sekolah atau masyarakat. Seperti kegiatan berorganisasi atau menekuni hobi lain yang lebih baik untuk kesehatan dan sosialnya.

Pemain yang memiliki kecanduan *game online* yang sedang diharapkan mampu lebih membatasi dan menghentikan dirinya dalam bermain. Seperti membuat jadwal sendiri untuk bermain dibatasi beberapa jam dalam rentang satu minggu. Kemudian mengurangnya lagi di minggu berikutnya atau dengan cara lain. Sehingga kegiatan penting misalnya belajar atau bekerja dan kehidupan sosialnya tidak terganggu.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang, maka disarankan untuk meneliti pemain atau subjek yang heterogen, sehingga dapat menemukan perbedaan tingkat kecanduan *game online* dan kontrol diri sesuai tahap perkembangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, H. Muslich. 2000. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Azwar, S. 2000. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Maret 2015. *Profil Pengguna Internet Indonesia 2014*.
- Affandi, Muhammad. 2013. *Pengaruh Game Online Terhadap Tingkat Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pada Kalangan Pelajar Kelas 5 Sdn 009 Samarinda*. eJournal Ilmu Komunikasi, Vol 1 (4) :177-187.
- Azis, Ragil. 2011. *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Self Esteem Remaja Gamers di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Bovenkamp, Ruud Van De, dkk. 2013. *Understanding and Recommending Play Relationships in Online Social Gaming*. Delft University of Technology IEEE.
- Cervon, Daniel, Lawrence A Pervin. 2012. *Personality : theory and research*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Feprinca, Dica. 2012. *Hubungan Motivasi Bermain Game Online Pada Masa Dewasa Awal Terhadap Perilaku Kecanduan Game Online Defence Of The Ancients (Dota 2)*. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya.
- Ghufron, M Nur, Rini Risnawita S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, E.B (2002). *Psikologi Perkembangan*. 5 th edition. Erlanga: Jakarta.
- Khairunnisa, Ayu. 2013. *Hubungan Religiusitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja di MAN 1 Samarinda*. eJournal Psikologi, 1 (2) : 220-229.

- Lemmens, S. Jeroen, dkk. 2009. *Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents*. The Amsterdam School of Communications Research (ASCoR), University of Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands. Version of record first published: 05 Mar 2009
- Martanto, Aris. 2014. *Perilaku Kecanduan Game Online ditinjau dari Kesepian dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja di Kelurahan Jebres Surakarta*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Muniroh, NurLailatul. 2013. *Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Disiplin pada Santri di Pondok Pesantren*. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Poon, Amy W. 2012. *Computer Game Addiction and Emotional Dependence*. Senior Theses and Projects. Trinity College Digital Repository
- Praptiani, Santi. 2013. *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Agresivitas Remaja dalam Menghadapi Konflik Sebaya dan Pemakaian Gender*. Jurnal Sains dan Praktik Psikologi. Vol 1 (1).01-13.
- Pratiwi, Pradipta Christy dkk. 2012. *Perilaku Adiksi Game-online Ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Keterampilan Sosial pada Remaja di Surakarta*. Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret.
- Purwanta, Edi. 2012. *Modifikasi Perilaku. Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Rahayuning, Dyah. 2009. *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Tangney, June P, dkk. 2004. *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. Journal of Personality 72:2, April 2004. Blackwell Publishing 2004.
- Teng, Zhaojun, Yujie Li, & Yanling Liu. 2014. *Online Gaming, Internet Addiction, and Aggression in Chinese Male Students : The Mediating Role of Low Self-Control*. International Journal of Psychological Studies. Vol 6. No. 2
- Ursia, NelaRegar, dkk. 2013. *Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. Makara Seri Sosial Humaniora. 17 (1) : 1-18.

Utami, FikaAriani, Sumaryono. Februari 2008. *Pembelian Impulsif ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Remaja*. Jurnal Psikologi. Volume 3 No.1

Weimer-Hastings Peter, Brian D. NG. 2005. *Addiction to the Internet and Online Gaming*. CyberPsychology & Behavior, Vol 8 (2).

www.caas.raptr.com -Diakses 10 Oktober 2015, Jam 12.00

[www. Dota2.com](http://www.Dota2.com)



LAMPIRAN





UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Telepon / Faksimile 0341-558916 Malang 65144
Website : www.uin-malang.ac.id / www.psikologi.uin-malang.ac.id

BUKTI KONSULTASI

Nama : Alfin Riza Masyita
NIM : 12410025
Pembimbing : Dr. Yulia Sholichatun, M. Si
NIP : 197007242005012003
Judul : Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan *Game Online*
Pada Pemain Dota 2 Malang

No.	Tanggal	Uraian	Tanda Tangan
1.	24 November 2015	Bab I dan Bab II	
2.	28 Desember 2015	Bab III	
3.	8 Februari 2016	Skala	
4.	11 Mei 2016	Bab III dan Pembahasan	
5.	24 Mei 2016	Abstrak dan Bab V	

Mahasiswa yang bersangkutan telah selesai menjalani bimbingan skripsi dan telah memenuhi jumlah SKS yang dipersyaratkan untuk dapat mengikuti ujian skripsi.

Malang, 26 Mei 2016

Mengetahui

Wakil Dekan Bidang Akademik

Dosen pembimbing

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si

NIP. 197605122003121002

Dr. Yulia Sholichatun, M. Si

NIP. 197007242005012003

Lampiran 1 Skala

Nama :

Umur :

SKALA PSIKOLOGI

Berikan tanda Check list (√) pada kolom jawaban yang sesuai dengan Diri anda :

a. Pilihan jawaban meliputi :

- 1 = Tidak Pernah
- 2 = Pernah
- 3 = Kadang-kadang
- 4 = Sering
- 5 = Sangat Sering

b. Jika anda merasa jawaban anda pilih salah dan ingin memilih jawaban lain, berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang salah, dan lanjutkan memilih jawaban baru seperti petunjuk awal

Skala :

No		1	2	3	4	5
1	Saya sulit menghentikan kebiasaan-kebiasaan buruk.					
2	Perhatian saya mudah teralihkan.					
3	Saya mengatakan hal-hal yang tidak pantas.					
4	Saya menolak hal-hal yang buruk bagi saya, meskipun menyenangkan.					
5	Saya bagus dalam melawan godaan.					
6	Orang-orang mengatakan bahwa saya memiliki disiplin diri yang tinggi.					
7	Kesenangan terkadang menghalangi saya dari menyelesaikan pekerjaan.					
8	Saya melakukan hal-hal yang terasa menyenangkan/enak sebentar tapi menyesal kemudian.					
9	Terkadang saya tidak dapat menghentikan diri dari melakukan sesuatu, meski saya tahu hal tersebut salah.					
10	Saya sering berbuat tanpa berpikir melalui					

	pilihan-pilihan atau alternatif yang ada.					
--	---	--	--	--	--	--



Nama :

Umur :

SKALA PSIKOLOGI

Berikan tanda Check list (√) pada kolom jawaban yang sesuai dengan Diri anda :

a. Pilihan jawaban meliputi :

- 1 = Tidak Pernah
- 2 = Pernah
- 3 = Kadang-kadang
- 4 = Sering
- 5 = Sangat Sering

b. Jika anda merasa jawaban anda pilih salah dan ingin memilih jawaban lain, berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang salah, dan lanjutkan memilih jawaban baru seperti petunjuk awal

Skala

Seberapa sering Anda bermain game Dota 2 sejak 6 bulan terakhir		1	2	3	4	5
1	Apakah Anda selalu terpikir game Dota 2 sepanjang hari?					
2	Apakah anda menghabiskan banyak waktu luang untuk bermain game Dota 2?					
3	Apakah Anda merasa telah kecanduan game Dota 2?					
4	Apakah Anda bermain game Dota 2 lebih lama daripada yang Anda bayangkan?					
5	Apakah Anda menambah jumlah waktu untuk bermain game Dota 2?					
6	Apakah Anda kesulitan untuk berhenti bermain game Dota 2 ketika telah memulai?					
7	Apakah Anda bermain game untuk melupakan masalah-masalah kehidupan Anda?					
8	Apakah Anda bermain game Dota 2 untuk melepaskan stress?					
9	Apakah Anda bermain game Dota 2 untuk merasa					

	lebih baik karena permasalahan Anda?					
10	Apakah Anda tidak bisa mengurangi waktu bermain game Dota 2 Anda?					
11	Apakah Anda telah beberapa kali mencoba mengurangi waktu bermain game Dota 2 Anda, akan tetapi gagal?					
12	Apakah Anda selalu gagal ketika mencoba mengurangi waktu bermain game Dota 2 Anda?					
13	Apakah Anda merasa resah jika tidak bisa bermain game Dota 2?					
14	Apakah Anda merasa marah ketika tidak bisa bermain game Dota 2?					
15	Apakah Anda merasa stress dan tertekan ketika tidak bisa bermain game Dota 2?					
16	Apakah Anda pernah bertengkar atau berkonflik dengan orang lain (keluarga, teman, dll) dikarenakan waktu yang Anda habiskan untuk bermain game Dota 2?					
17	Apakah Anda mengabaikan orang lain (keluarga, teman, dll) karena bermain Dota 2?					
18	Apakah Anda pernah berbohong tentang waktu yang dihabiskan untuk bermain Game Dota 2?					
19	Apakah waktu bermain game Dota 2 Anda menyebabkan gangguan pada waktu tidur Anda?					
20	Pernahkan Anda mengabaikan aktifitas penting lainnya (sekolah, pekerjaan, olahraga, dll) demi bermain game Dota 2?					
21	Apakah Anda merasa resah setelah bermain game Dota 2 untuk waktu yang lama?					

Lampiran 2 Analisis Data
Analisis SPSS Konformitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.638	10

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
28.2100	21.036	4.58653	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	25.5300	15.666	.602	.545
VAR00002	25.3000	16.838	.406	.590
VAR00003	25.4800	18.798	.108	.661
VAR00004	25.2800	18.446	.204	.634
VAR00005	25.2900	19.966	.037	.664
VAR00006	25.2400	20.568	-.039	.678
VAR00007	25.5400	16.998	.419	.588
VAR00008	25.4400	17.663	.334	.607
VAR00009	25.2600	16.639	.461	.579
VAR00010	25.5300	15.666	.602	.545

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.787	6

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
16.6600	15.318	3.91377	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	13.9800	10.404	.663	.723
VAR00002	13.7500	11.442	.443	.778
VAR00007	13.9900	11.465	.481	.767
VAR00008	13.8900	11.634	.461	.772
VAR00009	13.7100	11.198	.518	.759
VAR00010	13.9800	10.404	.663	.723

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.868	21

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
62.9596	147.080	12.12765	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	59.5960	139.835	.324	.866
VAR00002	59.6061	136.996	.456	.862
VAR00003	59.9596	130.141	.605	.857
VAR00004	59.8586	134.082	.476	.861
VAR00005	59.9495	132.599	.582	.858
VAR00006	59.6465	132.986	.473	.861
VAR00007	59.4848	138.722	.261	.869
VAR00008	59.1919	142.442	.155	.871
VAR00009	59.6566	133.860	.491	.861
VAR00010	60.1010	138.398	.326	.866
VAR00011	60.0808	128.218	.677	.854
VAR00012	60.1010	131.194	.584	.857
VAR00013	60.1111	131.079	.570	.858

VAR000 14	60.2525	131.334	.492	.861
VAR000 15	60.3737	135.604	.378	.865
VAR000 16	60.3030	131.805	.491	.861
VAR000 17	60.4141	134.286	.441	.862
VAR000 18	60.2424	136.328	.381	.864
VAR000 19	59.7576	129.859	.566	.858
VAR000 20	60.5152	131.905	.532	.859
VAR000 21	59.9899	138.377	.260	.869

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.876	18

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
52.7475	126.354	11.24073	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR000 01	49.3838	119.035	.355	.874
VAR000 02	49.3939	116.813	.465	.871
VAR000 03	49.7475	110.272	.621	.865

VAR000 04	49.6465	114.149	.482	.870
VAR000 05	49.7374	113.155	.570	.867
VAR000 06	49.4343	113.514	.462	.871
VAR000 09	49.4444	115.392	.430	.872
VAR000 10	49.8889	117.100	.381	.874
VAR000 11	49.8687	108.585	.690	.862
VAR000 12	49.8889	111.345	.596	.866
VAR000 13	49.8990	111.296	.579	.866
VAR000 14	50.0404	111.590	.497	.870
VAR000 15	50.1616	115.443	.387	.874
VAR000 16	50.0909	112.288	.486	.870
VAR000 17	50.2020	114.000	.460	.871
VAR000 18	50.0303	116.540	.371	.874
VAR000 19	49.5455	110.822	.547	.868
VAR000 20	50.3030	112.152	.537	.868

Data SPSS Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Kecandua	
	n	K.Diri

N		100	100
Normal Parameters ^{a,b}	<i>Mean</i>	52.75	16.66
	<i>Std. Deviation</i>	11.184	3.914
Most Extreme Differences	<i>Absolute</i>	.056	.096
	<i>Positive</i>	.056	.096
	<i>Negative</i>	-.056	-.076
Test Statistic		.056	.087
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.060 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Data SPSS Analisis Uji Linieritas

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2406.960	1	2406.960	23.645	.000 ^b
	Residual	9975.790	98	101.794		
	Total	12382.750	99			

a. Dependent Variable: Kecanduan

b. Predictors: (Constant), K.Diri

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	73.739	4.433		16.635	.000

K.Diri	-1.260	.259	-.441	-4.863	.000
--------	--------	------	-------	--------	------

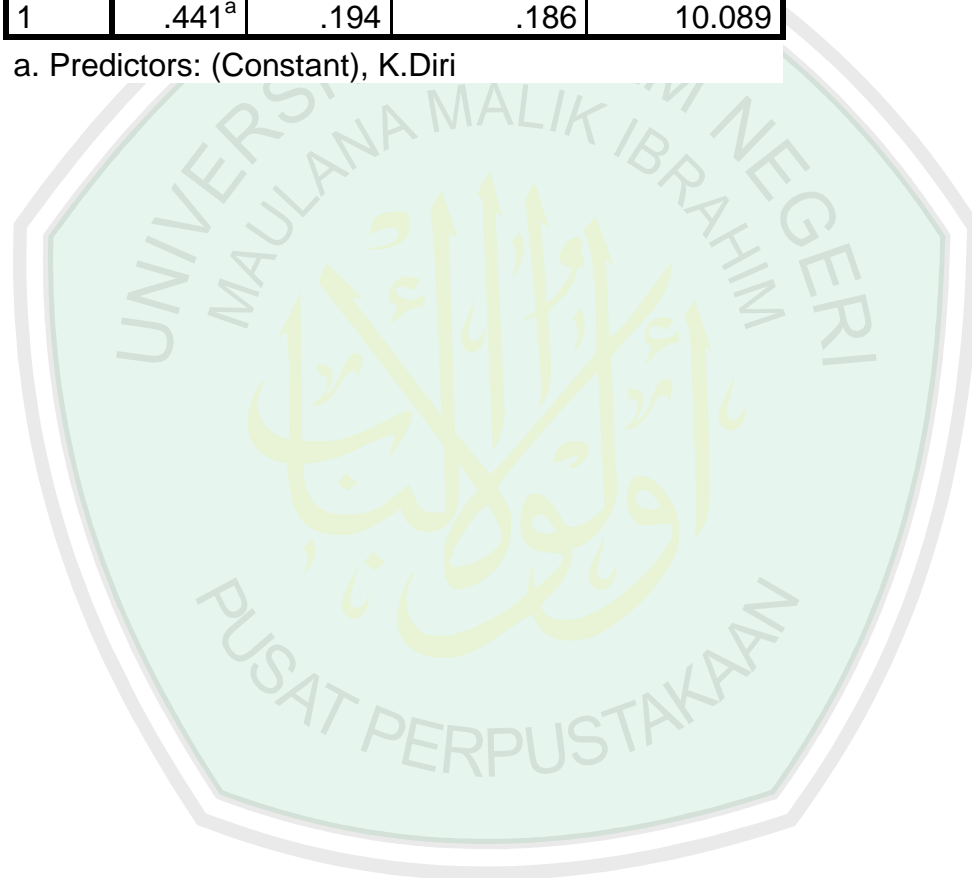
a. Dependent Variable: Kecanduan

Hasil Uji Hipotesis

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.441 ^a	.194	.186	10.089

a. Predictors: (Constant), K.Diri



Lampiran 3 Data Excel

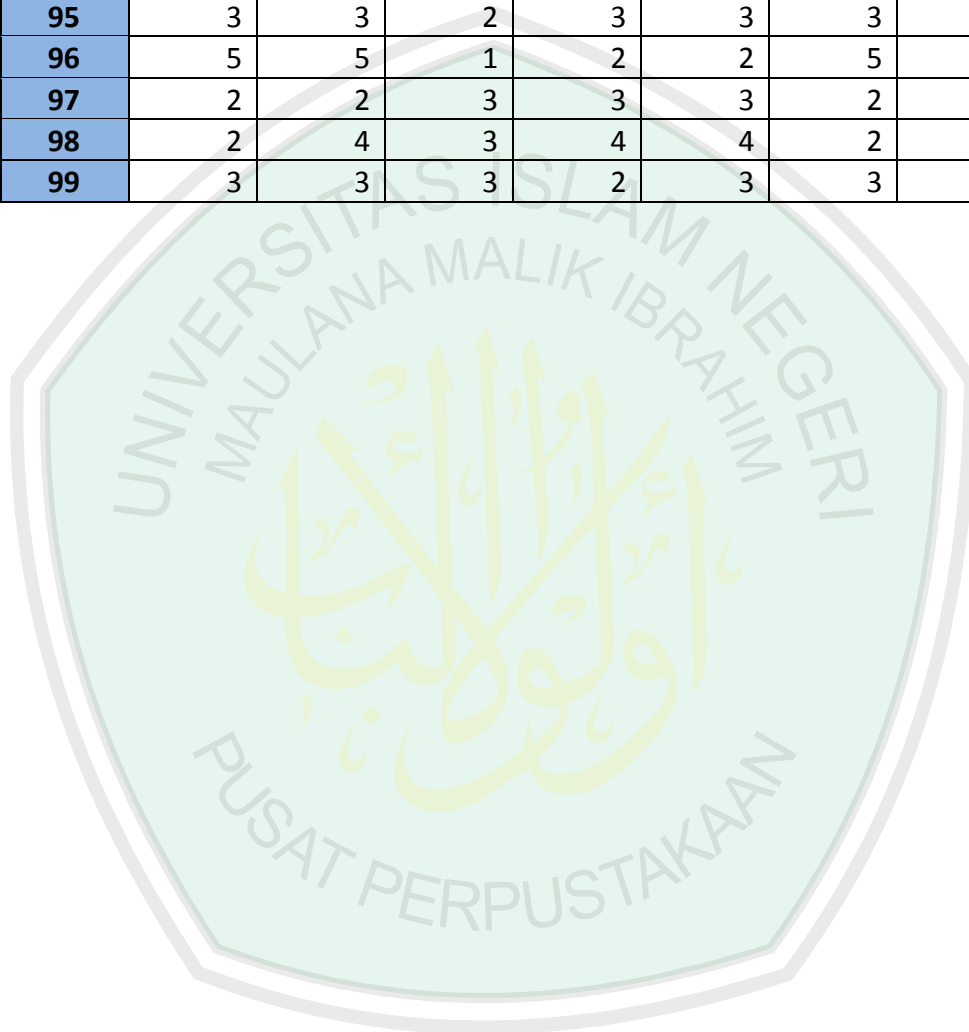
Data Excel Kontrol Diri

	1	2	7	8	9	10		
1	3	3	3	5	5	3	22	Tinggi
2	2	1	2	1	1	2	9	Rendah
3	2	2	2	2	2	2	12	Rendah

4	4	3	2	4	3	4	20	Sedang
5	3	3	2	3	3	3	17	Sedang
6	2	1	1	2	2	2	10	Rendah
7	4	3	4	4	4	4	23	Tinggi
8	4	3	5	4	4	4	24	Tinggi
9	4	3	4	4	4	4	23	Tinggi
10	4	3	5	4	4	4	24	Tinggi
11	5	4	5	4	4	5	27	Tinggi
12	4	3	4	4	4	4	23	Tinggi
13	4	3	4	4	4	4	23	Tinggi
14	2	2	1	2	2	2	11	Rendah
15	2	1	2	2	2	2	11	Rendah
16	4	4	4	4	4	4	24	Tinggi
17	4	4	3	3	4	4	22	Tinggi
18	4	4	4	4	4	4	24	Tinggi
19	2	2	2	3	2	2	13	Sedang
20	2	2	2	4	3	2	15	Sedang
21	3	5	4	3	5	3	23	Tinggi
22	3	2	2	3	3	3	16	Sedang
23	3	4	3	4	5	3	22	Tinggi
24	3	4	5	3	5	3	23	Tinggi
25	3	3	2	2	4	3	17	Sedang
26	1	2	2	1	3	1	10	Rendah
27	2	2	2	2	3	2	13	Sedang
28	2	4	2	3	4	2	17	Sedang
29	2	4	2	3	4	2	17	Sedang
30	3	4	2	4	3	3	19	Sedang
31	4	3	2	3	2	4	18	Sedang
32	3	4	3	4	3	3	20	Sedang
33	2	3	3	4	3	2	17	Sedang
34	1	1	2	2	2	1	9	Rendah
35	2	3	2	3	3	2	15	Sedang
36	3	2	2	1	3	3	14	Sedang
37	4	3	3	3	4	4	21	Tinggi
38	3	4	4	2	2	3	18	Sedang
39	3	3	3	4	4	3	20	Sedang
40	3	3	4	3	4	3	20	Sedang
41	2	5	2	2	2	2	15	Sedang
42	3	4	3	3	2	3	18	Sedang
43	2	4	3	2	3	2	16	Sedang
44	3	2	3	3	3	3	17	Sedang
45	2	3	2	2	2	2	13	Sedang

46	3	4	2	2	2	3	16	Sedang
47	2	3	3	2	3	2	15	Sedang
48	1	2	3	4	1	1	12	Rendah
49	3	4	2	2	3	3	17	Sedang
50	2	4	2	2	3	2	15	Sedang
51	1	2	3	2	4	1	13	Sedang
52	2	2	2	2	3	2	13	Sedang
53	1	1	4	2	2	1	11	Rendah
54	3	3	3	3	3	3	18	Sedang
55	3	4	2	3	4	3	19	Sedang
56	1	4	2	4	4	1	16	Sedang
57	4	2	4	4	2	4	20	Sedang
58	2	2	2	3	2	2	13	Sedang
59	4	4	3	2	3	4	20	Sedang
60	3	3	4	2	2	3	17	Sedang
61	3	3	2	2	4	3	17	Sedang
62	3	3	3	2	3	3	17	Sedang
63	3	1	3	3	2	3	15	Sedang
64	2	2	2	2	2	2	12	Rendah
65	2	3	2	3	4	2	16	Sedang
66	1	3	1	3	3	1	12	Rendah
67	2	2	2	3	2	2	13	Sedang
68	2	3	3	3	3	2	16	Sedang
69	2	2	3	4	4	2	17	Sedang
70	1	1	2	1	2	1	8	Rendah
71	3	3	3	3	3	3	18	Sedang
72	3	3	3	3	3	3	18	Sedang
73	2	2	3	1	1	2	11	Rendah
74	1	3	3	3	3	1	14	Sedang
75	2	2	1	3	2	2	12	Rendah
76	3	4	2	2	2	3	16	Sedang
77	2	2	2	3	2	2	13	Sedang
78	2	1	2	3	2	2	12	Rendah
79	3	3	2	3	3	3	17	Sedang
80	2	2	2	2	2	2	12	Rendah
81	2	3	3	2	3	2	15	Sedang
82	3	3	2	2	3	3	16	Sedang
83	3	3	3	2	3	3	17	Sedang
84	2	3	3	2	3	2	15	Sedang
85	3	2	2	3	3	3	16	Sedang
86	4	4	2	2	2	4	18	Sedang
87	4	2	3	2	3	4	18	Sedang

88	2	3	3	3	3	2	16	Sedang
89	4	4	2	2	2	4	18	Sedang
90	4	4	1	1	1	4	15	Sedang
91	3	3	3	4	4	3	20	Sedang
92	2	4	3	4	4	2	19	Sedang
93	3	3	4	3	2	3	18	Sedang
94	3	2	3	2	3	3	16	Sedang
95	3	3	2	3	3	3	17	Sedang
96	5	5	1	2	2	5	20	Sedang
97	2	2	3	3	3	2	15	Sedang
98	2	4	3	4	4	2	19	Sedang
99	3	3	3	2	3	3	17	Sedang



Data Excel Kecanduan Game Online

	1	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	2	2	3	2	1	4	3	1	1	1	3	3	3	1	1	1	3	1	36	Rendah
2	2	2	3	4	5	3	5	3	4	3	3	2	1	1	2	3	4	1	51	Sedang
3	4	5	4	5	5	4	5	4	4	3	4	5	3	3	3	4	5	4	74	Tinggi
4	3	3	4	5	3	4	5	2	4	3	3	4	2	2	2	4	5	3	61	Sedang
5	3	4	4	5	4	4	5	3	3	2	3	4	3	2	2	4	5	3	63	Sedang
6	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	82	Tinggi
7	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	4	4	4	3	2	4	2	2	49	Sedang
8	4	2	2	2	4	2	3	1	2	2	3	4	3	3	1	4	2	1	45	Sedang
9	3	2	2	1	4	2	3	2	2	2	4	5	4	4	2	4	3	3	52	Sedang
10	3	2	2	1	4	2	4	3	2	2	3	4	5	4	2	3	2	1	49	Sedang
11	4	2	2	1	3	1	2	3	3	3	4	4	5	4	1	3	2	1	48	Sedang
12	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	2	4	2	2	49	Sedang
13	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	4	4	4	4	2	4	2	2	51	Sedang
14	5	4	4	4	3	3	2	4	5	4	5	4	3	3	4	2	4	3	66	Sedang
15	5	5	4	4	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	65	Sedang
16	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	36	Rendah
17	3	1	1	3	3	1	2	4	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	34	Rendah
18	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	53	Sedang
19	2	2	1	2	3	3	4	2	2	2	3	2	3	4	4	3	3	4	49	Sedang
20	2	3	1	2	4	2	4	2	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	53	Sedang
21	3	3	2	1	3	1	5	1	3	1	1	1	1	3	2	1	4	2	38	Rendah
22	3	3	2	1	3	5	1	4	2	3	2	5	3	2	2	3	1	3	48	Sedang
23	3	3	1	3	1	2	1	2	3	2	5	2	1	1	3	3	1	3	40	Rendah
24	3	3	2	3	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	1	32	Rendah
25	3	3	3	1	3	3	3	2	2	4	4	2	2	1	2	1	1	2	42	Sedang
26	3	5	2	4	4	3	4	3	3	3	2	1	1	2	1	2	5	2	50	Sedang
27	4	4	1	3	3	3	5	2	2	3	3	3	2	3	2	2	4	1	50	Sedang
28	4	4	1	3	3	3	5	2	2	1	1	1	1	1	2	2	4	3	43	Sedang
29	3	3	3	4	3	5	3	3	4	4	4	3	2	3	1	3	4	1	56	Sedang
30	3	2	1	3	2	4	3	2	4	2	3	1	1	1	3	2	1	1	39	Rendah
31	3	4	2	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	1	36	Rendah

32	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	1	1	1	1	3	3	3	1	41	Rendah
33	5	3	5	2	4	3	2	3	4	4	4	5	4	4	4	1	3	2	62	Sedang
34	1	2	3	3	2	2	3	4	1	3	1	2	3	2	1	2	3	4	42	Sedang
35	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	5	3	4	3	3	4	4	66	Tinggi
36	5	4	4	3	2	5	3	3	4	4	3	3	2	1	3	2	4	3	58	Sedang
37	2	3	2	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	1	2	3	2	33	Rendah
38	1	2	1	1	1	2	1	2	3	2	2	1	5	1	1	1	1	1	29	Rendah
39	3	4	4	4	5	5	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	65	Tinggi
40	4	3	3	4	3	5	2	3	1	4	2	3	1	3	3	1	2	1	48	Sedang
41	4	4	4	4	3	3	4	3	1	1	4	4	4	4	1	1	1	1	51	Sedang
42	4	4	4	3	3	3	3	5	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	64	Tinggi
43	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	63	Sedang
44	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	54	Sedang
45	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	1	55	Sedang
46	3	4	3	3	2	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	4	1	46	Sedang
47	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	2	56	Sedang
48	3	2	5	2	3	4	4	2	3	3	4	3	2	5	4	3	3	2	57	Sedang
49	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	2	2	2	4	3	56	Sedang
50	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	65	Tinggi
51	4	3	4	2	3	5	3	4	4	5	3	5	2	5	4	2	4	5	67	Tinggi
52	3	4	4	3	4	5	3	4	4	4	2	2	3	2	4	2	4	2	59	Sedang
53	3	5	5	5	5	5	4	2	1	1	1	1	1	4	4	5	5	2	59	Sedang
54	2	5	3	5	5	5	5	1	5	5	5	5	3	4	5	3	5	5	76	Tinggi
55	4	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	4	4	2	3	5	3	75	Tinggi
56	4	3	5	3	2	5	5	4	5	5	5	5	5	1	1	2	4	2	66	Tinggi
57	5	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	1	2	1	1	3	2	1	47	Sedang
58	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	1	1	1	2	3	3	4	4	40	Rendah
59	3	4	3	3	1	5	4	2	2	2	2	1	1	3	1	1	4	3	45	Sedang
60	3	4	4	4	5	3	3	4	3	4	2	3	3	4	5	2	4	3	63	Sedang
61	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	2	4	2	2	4	4	54	Sedang
62	3	3	2	2	2	3	3	4	2	2	1	1	2	3	2	3	2	3	43	Sedang
63	3	3	4	2	3	4	4	3	3	1	3	4	3	5	5	1	1	1	53	Sedang
64	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	5	3	4	5	4	67	Tinggi
65	3	4	3	3	4	3	3	1	1	1	2	2	2	2	1	4	2	2	43	Sedang

66	3	4	3	4	2	2	3	3	4	2	3	3	4	3	4	5	4	3	59	Sedang
67	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	2	2	1	2	2	5	2	54	Sedang
68	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	2	1	1	2	3	3	4	3	49	Sedang
69	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	1	1	1	4	4	52	Sedang
70	4	5	4	3	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	76	Tinggi
71	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58	Sedang
72	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	3	51	Sedang
73	4	4	5	5	3	5	3	4	5	5	4	1	1	1	2	3	5	3	63	Sedang
74	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	4	2	3	49	Sedang
75	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	52	Sedang
76	5	3	4	3	2	5	4	2	3	3	4	2	2	3	2	4	3	4	58	Sedang
77	4	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	67	Tinggi
78	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	2	4	5	4	4	2	2	62	Sedang
79	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	59	Sedang
80	3	4	4		3	3	3	1	4	4	4	3	1	1	4	4	3	4	53	Sedang
81	4	4	3	2	1	3	1	3	1	1	1	1	3	2	2	3	3	1	39	Sedang
82	3	4	3	5	3	5	4	3	3	3	2	1	2	4	2	3	4	1	55	Sedang
83	2	3	4	4	4	3	5	3	3	3	4	4	3	5	3	4	5	3	65	Tinggi
84	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	4	3	56	Sedang
85	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	53	Sedang
86	3	3	2	4	2	2	4	2	1	3	2	2	3	1	1	2	1	1	39	Sedang
87	2	3	3	4	2	3	1	4	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	45	Sedang
88	4	4	2	3	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	41	Rendah
89	3	3	2	3	3	2	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	49	Sedang
90	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	85	Tinggi
91	2	3	3	4	4	4	4	1	2	3	3	3	3	3	4	4	5	3	58	Sedang
92	3	3	2	3	3	4	4	2	2	2	3	2	3	1	3	3	2	3	48	Sedang
93	3	2	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	5	2	3	2	48	Sedang
94	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	4	5	3	56	Sedang
95	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	1	1	2	1	54	Sedang
96	5	3	4	3	2	5	3	5	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	42	Sedang
97	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	1	1	1	1	2	1	3	1	48	Sedang
98	3	4	1	3	3	4	3	2	2	2	2	1	1	2	3	1	2	1	40	Rendah
99	3	3	1	2	2	2	3	4	2	3	1	1	1	2	1	2	2	1	36	Rendah

Kategorisasi Aspek-aspek Kontrol Diri

	1		10		8		7	9			2	
1	3	Sedang	3	Sedang	5	Tinggi	3	5	8	Tinggi	3	Sedang
2	2	Sedang	2	Sedang	1	Rendah	2	1	3	Rendah	1	Rendah
3	2	Sedang	2	Sedang	2	Sedang	2	2	4	Sedang	2	Sedang
4	4	Tinggi	4	Tinggi	4	Tinggi	2	3	5	Sedang	3	Sedang
5	3	Sedang	3	Sedang	3	Sedang	2	3	5	Sedang	3	Sedang
6	2	Sedang	2	Sedang	2	Sedang	1	2	3	Rendah	1	Rendah
7	4	Tinggi	4	Tinggi	4	Tinggi	4	4	8	Tinggi	3	Sedang
8	4	Tinggi	4	Tinggi	4	Tinggi	5	4	9	Tinggi	3	Sedang
9	4	Tinggi	4	Tinggi	4	Tinggi	4	4	8	Tinggi	3	Sedang
10	4	Tinggi	4	Tinggi	4	Tinggi	5	4	9	Tinggi	3	Sedang
11	5	Tinggi	5	Tinggi	4	Tinggi	5	4	9	Tinggi	4	Tinggi
12	4	Tinggi	4	Tinggi	4	Tinggi	4	4	8	Tinggi	3	Sedang
13	4	Tinggi	4	Tinggi	4	Tinggi	4	4	8	Tinggi	3	Sedang
14	2	Sedang	2	Sedang	2	Sedang	1	2	3	Rendah	2	Sedang
15	2	Sedang	2	Sedang	2	Sedang	2	2	4	Sedang	1	Rendah
16	4	Tinggi	4	Tinggi	4	Tinggi	4	4	8	Tinggi	4	Tinggi
17	4	Tinggi	4	Tinggi	3	Sedang	3	4	7	Tinggi	4	Tinggi
18	4	Tinggi	4	Tinggi	4	Tinggi	4	4	8	Tinggi	4	Tinggi
19	2	Sedang	2	Sedang	3	Sedang	2	2	4	Sedang	2	Sedang
20	2	Sedang	2	Sedang	4	Tinggi	2	3	5	Sedang	2	Sedang
21	3	Sedang	3	Sedang	3	Sedang	4	5	9	Tinggi	5	Tinggi
22	3	Sedang	3	Sedang	3	Sedang	2	3	5	Sedang	2	Sedang
23	3	Sedang	3	Sedang	4	Tinggi	3	5	8	Tinggi	4	Tinggi
24	3	Sedang	3	Sedang	3	Sedang	5	5	10	Tinggi	4	Tinggi
25	3	Sedang	3	Sedang	2	Sedang	2	4	6	Sedang	3	Sedang
26	1	Rendah	1	Rendah	1	Rendah	2	3	5	Sedang	2	Sedang
27	2	Sedang	2	Sedang	2	Sedang	2	3	5	Sedang	2	Sedang
28	2	Sedang	2	Sedang	3	Sedang	2	4	6	Sedang	4	Tinggi
29	2	Sedang	2	Sedang	3	Sedang	2	4	6	Sedang	4	Tinggi

30	3	Sedang	3	Sedang	4	Tinggi	2	3	5	Sedang	4	Tinggi
31	4	Tinggi	4	Tinggi	3	Sedang	2	2	4	Sedang	3	Sedang
32	3	Sedang	3	Sedang	4	Tinggi	3	3	6	Sedang	4	Tinggi
33	2	Sedang	2	Sedang	4	Tinggi	3	3	6	Sedang	3	Sedang
34	1	Rendah	1	Rendah	2	Sedang	2	2	4	Sedang	1	Rendah
35	2	Sedang	2	Sedang	3	Sedang	2	3	5	Sedang	3	Sedang
36	3	Sedang	3	Sedang	1	Rendah	2	3	5	Sedang	2	Sedang
37	4	Tinggi	4	Tinggi	3	Sedang	3	4	7	Tinggi	3	Sedang
38	3	Sedang	3	Sedang	2	Sedang	4	2	6	Sedang	4	Tinggi
39	3	Sedang	3	Sedang	4	Tinggi	3	4	7	Tinggi	3	Sedang
40	3	Sedang	3	Sedang	3	Sedang	4	4	8	Tinggi	3	Sedang
41	2	Sedang	2	Sedang	2	Sedang	2	2	4	Sedang	5	Tinggi
42	3	Sedang	3	Sedang	3	Sedang	3	2	5	Sedang	4	Tinggi
43	2	Sedang	2	Sedang	2	Sedang	3	3	6	Sedang	4	Tinggi
44	3	Sedang	3	Sedang	3	Sedang	3	3	6	Sedang	2	Sedang
45	2	Sedang	2	Sedang	2	Sedang	2	2	4	Sedang	3	Sedang
46	3	Sedang	3	Sedang	2	Sedang	2	2	4	Sedang	4	Tinggi
47	2	Sedang	2	Sedang	2	Sedang	3	3	6	Sedang	3	Sedang
48	1	Rendah	1	Rendah	4	Tinggi	3	1	4	Sedang	2	Sedang
49	3	Sedang	3	Sedang	2	Sedang	2	3	5	Sedang	4	Tinggi
50	2	Sedang	2	Sedang	2	Sedang	2	3	5	Sedang	4	Tinggi
51	1	Rendah	1	Rendah	2	Sedang	3	4	7	Tinggi	2	Sedang
52	2	Sedang	2	Sedang	2	Sedang	2	3	5	Sedang	2	Sedang
53	1	Rendah	1	Rendah	2	Sedang	4	2	6	Sedang	1	Rendah
54	3	Sedang	3	Sedang	3	Sedang	3	3	6	Sedang	3	Sedang
55	3	Sedang	3	Sedang	3	Sedang	2	4	6	Sedang	4	Tinggi
56	1	Rendah	1	Rendah	4	Tinggi	2	4	6	Sedang	4	Tinggi
57	4	Tinggi	4	Tinggi	4	Tinggi	4	2	6	Sedang	2	Sedang
58	2	Sedang	2	Sedang	3	Sedang	2	2	4	Sedang	2	Sedang
59	4	Tinggi	4	Tinggi	2	Sedang	3	3	6	Sedang	4	Tinggi
60	3	Sedang	3	Sedang	2	Sedang	4	2	6	Sedang	3	Sedang
61	3	Sedang	3	Sedang	2	Sedang	2	4	6	Sedang	3	Sedang
62	3	Sedang	3	Sedang	2	Sedang	3	3	6	Sedang	3	Sedang
63	3	Sedang	3	Sedang	3	Sedang	3	2	5	Sedang	1	Rendah

64	2	Sedang	2	Sedang	2	Sedang	2	2	4	Sedang	2	Sedang
65	2	Sedang	2	Sedang	3	Sedang	2	4	6	Sedang	3	Sedang
66	1	Rendah	1	Rendah	3	Sedang	1	3	4	Sedang	3	Sedang
67	2	Sedang	2	Sedang	3	Sedang	2	2	4	Sedang	2	Sedang
68	2	Sedang	2	Sedang	3	Sedang	3	3	6	Sedang	3	Sedang
69	2	Sedang	2	Sedang	4	Tinggi	3	4	7	Tinggi	2	Sedang
70	1	Rendah	1	Rendah	1	Rendah	2	2	4	Sedang	1	Rendah
71	3	Sedang	3	Sedang	3	Sedang	3	3	6	Sedang	3	Sedang
72	3	Sedang	3	Sedang	3	Sedang	3	3	6	Sedang	3	Sedang
73	2	Sedang	2	Sedang	1	Rendah	3	1	4	Sedang	2	Sedang
74	1	Rendah	1	Rendah	3	Sedang	3	3	6	Sedang	3	Sedang
75	2	Sedang	2	Sedang	3	Sedang	1	2	3	Rendah	2	Sedang
76	3	Sedang	3	Sedang	2	Sedang	2	2	4	Sedang	4	Tinggi
77	2	Sedang	2	Sedang	3	Sedang	2	2	4	Sedang	2	Sedang
78	2	Sedang	2	Sedang	3	Sedang	2	2	4	Sedang	1	Rendah
79	3	Sedang	3	Sedang	3	Sedang	2	3	5	Sedang	3	Sedang
80	2	Sedang	2	Sedang	2	Sedang	2	2	4	Sedang	2	Sedang
81	2	Sedang	2	Sedang	2	Sedang	3	3	6	Sedang	3	Sedang
82	3	Sedang	3	Sedang	2	Sedang	2	3	5	Sedang	3	Sedang
83	3	Sedang	3	Sedang	2	Sedang	3	3	6	Sedang	3	Sedang
84	2	Sedang	2	Sedang	2	Sedang	3	3	6	Sedang	3	Sedang
85	3	Sedang	3	Sedang	3	Sedang	2	3	5	Sedang	2	Sedang
86	4	Tinggi	4	Tinggi	2	Sedang	2	2	4	Sedang	4	Tinggi
87	4	Tinggi	4	Tinggi	2	Sedang	3	3	6	Sedang	2	Sedang
88	2	Sedang	2	Sedang	3	Sedang	3	3	6	Sedang	3	Sedang
89	4	Tinggi	4	Tinggi	2	Sedang	2	2	4	Sedang	4	Tinggi
90	4	Tinggi	4	Tinggi	1	Rendah	1	1	2	Rendah	4	Tinggi
91	3	Sedang	3	Sedang	4	Tinggi	3	4	7	Tinggi	3	Sedang
92	2	Sedang	2	Sedang	4	Tinggi	3	4	7	Tinggi	4	Tinggi
93	3	Sedang	3	Sedang	3	Sedang	4	2	6	Sedang	3	Sedang
94	3	Sedang	3	Sedang	2	Sedang	3	3	6	Sedang	2	Sedang
95	3	Sedang	3	Sedang	3	Sedang	2	3	5	Sedang	3	Sedang
96	5	Tinggi	5	Tinggi	2	Sedang	1	2	3	Rendah	5	Tinggi
97	2	Sedang	2	Sedang	3	Sedang	3	3	6	Sedang	2	Sedang

98	2	Sedang	2	Sedang	4	Tinggi	3	4	7	Tinggi	4	Tinggi
99	3	Sedang	3	Sedang	2	Sedang	3	3	6	Sedang	3	Sedang
100	2	Sedang	2	Sedang	2	Sedang	3	2	5	Sedang	4	Tinggi

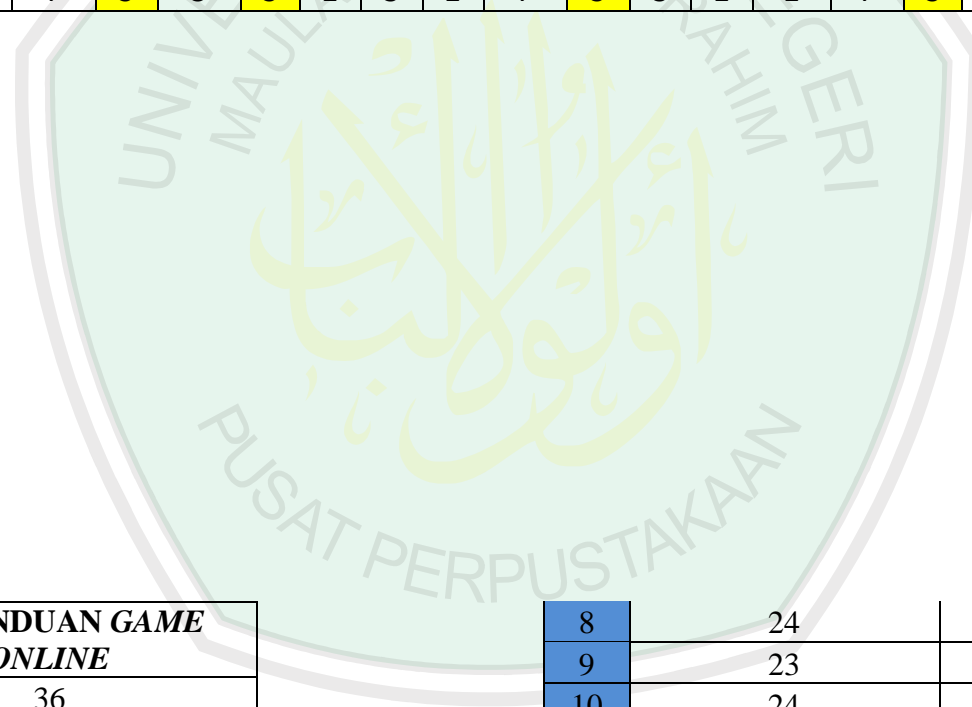
Kategori Aspek-aspek Kecanduan *Game Online*

	1	2	3			4	5	6			9		10	11	12			13	14	15			16	17	18			19	20		
1	2	2	3	7	R	2	1	4	7	S	3	S	1	1	1	3	R	3	3	3	9	S	1	1	1	3	R	3	1	4	S
2	2	2	3	7	R	4	5	3	12	T	5	T	3	4	3	10	S	3	2	1	6	S	1	2	3	6	S	4	1	5	S
3	4	5	4	13	T	5	5	4	14	T	5	T	4	4	3	11	T	4	5	3	12	T	3	3	4	10	S	5	4	9	T
4	3	3	4	10	S	5	3	4	12	T	5	T	2	4	3	9	S	3	4	2	9	S	2	2	4	8	S	5	3	8	T
5	3	4	4	11	S	5	4	4	13	T	5	T	3	3	2	8	S	3	4	3	10	S	2	2	4	8	S	5	3	8	T
6	5	5	4	14	T	5	5	4	14	T	5	T	5	5	4	14	T	4	5	4	13	T	4	4	4	12	T	5	5	10	T
7	3	2	2	7	R	3	3	2	8	S	3	S	2	2	2	6	S	4	4	4	12	T	3	2	4	9	S	2	2	4	S
8	4	2	2	8	S	2	4	2	8	S	3	S	1	2	2	5	R	3	4	3	10	S	3	1	4	8	S	2	1	3	R
9	3	2	2	7	R	1	4	2	7	S	3	S	2	2	2	6	S	4	5	4	13	T	4	2	4	10	S	3	3	6	S
10	3	2	2	7	R	1	4	2	7	S	4	T	3	2	2	7	S	3	4	5	12	T	4	2	3	9	S	2	1	3	R
11	4	2	2	8	S	1	3	1	5	R	2	S	3	3	3	9	S	4	4	5	13	T	4	1	3	8	S	2	1	3	R
12	4	3	3	10	S	2	3	2	7	S	3	S	2	2	2	6	S	3	4	3	10	S	3	2	4	9	S	2	2	4	S
13	4	3	2	9	S	2	3	2	7	S	3	S	2	2	2	6	S	4	4	4	12	T	4	2	4	10	S	2	2	4	S
14	5	4	4	13	T	4	3	3	10	S	2	S	4	5	4	13	T	5	4	3	12	T	3	4	2	9	S	4	3	7	S
15	5	5	4	14	T	4	3	5	12	T	3	S	3	4	3	10	S	4	3	3	10	S	3	4	3	10	S	4	2	6	S
16	3	2	2	7	R	2	3	2	7	S	2	S	2	2	2	6	S	1	2	1	4	R	2	2	2	6	S	2	2	4	S
17	3	1	1	5	R	3	3	1	7	S	2	S	4	1	1	6	S	1	2	1	4	R	2	2	2	6	S	2	2	4	S
18	4	3	3	10	S	3	3	3	9	S	4	T	4	2	3	9	S	3	3	3	9	S	2	3	2	7	S	3	2	5	S
19	2	2	1	5	R	2	3	3	8	S	4	T	2	2	2	6	S	3	2	3	8	S	4	4	3	11	T	3	4	7	S
20	2	3	1	6	R	2	4	2	8	S	4	T	2	3	4	9	S	3	3	4	10	S	2	4	3	9	S	4	3	7	S
21	3	3	2	8	S	1	3	1	5	R	5	T	1	3	1	5	R	1	1	1	3	R	3	2	1	6	S	4	2	6	S
22	3	3	2	8	S	1	3	5	9	S	1	R	4	2	3	9	S	2	5	3	10	S	2	2	3	7	S	1	3	4	S
23	3	3	1	7	R	3	1	2	6	R	1	R	2	3	2	7	S	5	2	1	8	S	1	3	3	7	S	1	3	4	S
24	3	3	2	8	S	3	2	1	6	R	1	R	1	1	1	3	R	1	3	1	5	S	1	3	3	7	S	1	1	2	R
25	3	3	3	9	S	1	3	3	7	S	3	S	2	2	4	8	S	4	2	2	8	S	1	2	1	4	R	1	2	3	R

26	3	5	2	10	S	4	4	3	11	S	4	T	3	3	3	9	S	2	1	1	4	R	2	1	2	5	S	5	2	7	S
27	4	4	1	9	S	3	3	3	9	S	5	T	2	2	3	7	S	3	3	2	8	S	3	2	2	7	S	4	1	5	S
28	4	4	1	9	S	3	3	3	9	S	5	T	2	2	1	5	R	1	1	1	3	R	1	2	2	5	S	4	3	7	S
29	3	3	3	9	S	4	3	5	12	T	3	S	3	4	4	11	T	4	3	2	9	S	3	1	3	7	S	4	1	5	S
30	3	2	1	6	R	3	2	4	9	S	3	S	2	4	2	8	S	3	1	1	5	S	1	3	2	6	S	1	1	2	R
31	3	4	2	9	S	3	2	1	6	R	2	S	2	2	2	6	S	1	1	2	4	R	2	1	2	5	S	3	1	4	S
32	3	3	3	9	S	2	3	3	8	S	3	S	3	1	3	7	S	1	1	1	3	R	1	3	3	7	S	3	1	4	S
33	5	3	5	13	T	2	4	3	9	S	2	S	3	4	4	11	T	4	5	4	13	T	4	4	1	9	S	3	2	5	S
34	1	2	3	6	R	3	2	2	7	S	3	S	4	1	3	8	S	1	2	3	6	S	2	1	2	5	S	3	4	7	S
35	4	4	4	12	T	3	3	4	10	S	4	T	3	3	4	10	S	4	5	3	12	T	4	3	3	10	S	4	4	8	T
36	5	4	4	13	T	3	2	5	10	S	3	S	3	4	4	11	T	3	3	2	8	S	1	3	2	6	S	4	3	7	S
37	2	3	2	7	R	1	2	1	4	R	1	R	2	1	1	4	R	3	2	2	7	S	2	1	2	5	S	3	2	5	S
38	1	2	1	4	R	1	1	2	4	R	1	R	2	3	2	7	S	2	1	5	8	S	1	1	1	3	R	1	1	2	R
39	3	4	4	11	S	4	5	5	14	T	4	T	3	4	4	11	T	3	3	3	9	S	3	3	3	9	S	3	4	7	S
40	4	3	3	10	S	4	3	5	12	T	2	S	3	1	4	8	S	2	3	1	6	S	3	3	1	7	S	2	1	3	R
41	4	4	4	12	T	4	3	3	10	S	4	T	3	1	1	5	R	4	4	4	12	T	4	1	1	6	S	1	1	2	R
42	4	4	4	12	T	3	3	3	9	S	3	S	5	3	4	12	T	4	4	3	11	T	4	3	3	10	S	3	4	7	S
43	4	4	4	12	T	4	3	3	10	S	4	T	3	3	3	9	S	4	4	3	11	T	4	3	3	10	S	4	3	7	S
44	3	3	4	10	S	4	4	3	11	S	3	S	2	2	3	7	S	3	2	2	7	S	3	3	4	10	S	3	3	6	S
45	4	3	4	11	S	4	3	4	11	S	3	S	4	3	2	9	S	3	2	3	8	S	2	3	3	8	S	4	1	5	S
46	3	4	3	10	S	3	2	4	9	S	3	S	2	3	2	7	S	2	2	2	6	S	2	3	1	6	S	4	1	5	S
47	4	4	4	12	T	3	2	4	9	S	3	S	3	3	3	9	S	2	4	3	9	S	2	3	4	9	S	3	2	5	S
48	3	2	5	10	S	2	3	4	9	S	4	T	2	3	3	8	S	4	3	2	9	S	5	4	3	12	T	3	2	5	S
49	4	3	3	10	S	4	3	4	11	S	3	S	2	3	3	8	S	4	3	4	11	T	2	2	2	6	S	4	3	7	S
50	4	4	3	11	S	3	4	3	10	S	3	S	4	4	4	12	T	3	3	4	10	S	4	4	4	12	T	3	4	7	S
51	4	3	4	11	S	2	3	5	10	S	3	S	4	4	5	13	T	3	5	2	10	S	5	4	2	11	T	4	5	9	T
52	3	4	4	11	S	3	4	5	12	T	3	S	4	4	4	12	T	2	2	3	7	S	2	4	2	8	S	4	2	6	S
53	3	5	5	13	T	5	5	5	15	T	4	T	2	1	1	4	R	1	1	1	3	S	4	4	5	13	T	5	2	7	S
54	2	5	3	10	S	5	5	5	15	T	5	T	1	5	5	11	T	5	5	3	13	T	4	5	3	12	T	5	5	10	T
55	4	3	5	12	T	5	4	5	14	T	5	T	5	5	5	15	T	5	3	4	12	T	4	2	3	9	S	5	3	8	T
56	4	3	5	12	T	3	2	5	10	S	5	T	4	5	5	14	T	5	5	5	15	T	1	1	2	4	R	4	2	6	S
57	5	4	4	13	T	2	2	4	8	S	4	T	3	3	3	9	S	2	1	2	5	S	1	1	3	5	S	2	1	3	R

58	3	2	2	7	R	1	1	2	4	R	3	S	3	2	2	7	S	1	1	1	3	R	2	3	3	8	S	4	4	8	T
59	3	4	3	10	S	3	1	5	9	S	4	T	2	2	2	6	S	2	1	1	4	R	3	1	1	5	S	4	3	7	S
60	3	4	4	11	S	4	5	3	12	T	3	S	4	3	4	11	T	2	3	3	8	S	4	5	2	11	T	4	3	7	S
61	3	3	3	9	S	3	3	3	9	S	2	S	2	4	4	10	S	3	3	2	8	S	4	2	2	8	S	4	4	8	T
62	3	3	2	8	S	2	2	3	7	S	3	S	4	2	2	8	S	1	1	2	4	R	3	2	3	8	S	2	3	5	S
63	3	3	4	10	S	2	3	4	9	S	4	T	3	3	1	7	S	3	4	3	10	S	5	5	1	11	T	1	1	2	R
64	4	4	4	12	T	3	3	4	10	S	4	T	3	4	4	11	T	3	3	3	9	S	5	3	4	12	T	5	4	9	T
65	3	4	3	10	S	3	4	3	10	S	3	S	1	1	1	3	R	2	2	2	6	S	2	1	4	7	S	2	2	4	S
66	3	4	3	10	S	4	2	2	8	S	3	S	3	4	2	9	S	3	3	4	10	S	3	4	5	12	T	4	3	7	S
67	3	4	3	10	S	3	2	4	9	S	4	T	3	4	4	11	T	4	2	2	8	S	1	2	2	5	S	5	2	7	S
68	3	3	3	9	S	3	2	2	7	S	4	T	3	3	4	10	S	2	1	1	4	R	2	3	3	8	S	4	3	7	S
69	3	3	3	9	S	4	3	4	11	S	4	T	2	3	3	8	S	3	3	3	9	S	1	1	1	3	S	4	4	8	T
70	4	5	4	13	T	3	4	4	11	S	5	T	4	5	4	13	T	4	4	5	13	T	4	4	5	13	T	4	4	8	T
71	3	3	4	10	S	4	4	4	12	T	3	S	3	3	3	9	S	3	3	3	9	S	3	3	3	9	S	3	3	6	S
72	4	4	3	11	S	3	4	3	10	S	3	S	3	3	3	9	S	3	2	2	7	S	1	1	3	5	S	3	3	6	S
73	4	4	5	13	T	5	3	5	13	T	3	S	4	5	5	14	T	4	1	1	6	S	1	2	3	6	S	5	3	8	T
74	4	4	3	11	S	3	3	3	9	S	3	S	3	3	3	9	S	1	1	2	4	S	2	2	4	8	S	2	3	5	S
75	4	3	2	9	S	3	3	3	9	S	3	S	3	3	3	9	S	3	4	3	10	S	2	3	2	7	S	3	2	5	S
76	5	3	4	12	T	3	2	5	10	S	4	T	2	3	3	8	S	4	2	2	8	S	3	2	4	9	S	3	4	7	S
77	4	4	5	13	T	4	4	4	12	T	3	S	4	4	3	11	T	4	4	3	11	T	4	3	3	10	S	4	3	7	S
78	4	4	2	10	S	4	4	4	12	T	2	S	4	4	4	12	T	3	2	4	9	S	5	4	4	13	T	2	2	4	S
79	4	3	2	9	S	4	3	4	11	S	3	S	3	4	4	11	T	3	3	4	10	S	3	3	3	9	S	3	3	6	S
80	3	4	4	11	S		3	3	6	R	3	S	1	4	4	9	S	4	3	1	8	S	1	4	4	9	S	3	4	7	S
81	4	4	3	11	S	2	1	3	6	R	1	R	3	1	1	5	R	1	1	3	5	S	2	2	3	7	S	3	1	4	S
82	3	4	3	10	S	5	3	5	13	T	4	T	3	3	3	9	S	2	1	2	5	S	4	2	3	9	S	4	1	5	S
83	2	3	4	9	S	4	4	3	11	S	5	T	3	3	3	9	S	4	4	3	11	T	5	3	4	12	T	5	3	8	T
84	3	4	3	10	S	3	3	4	10	S	3	S	3	4	3	10	S	2	3	3	8	S	3	3	2	8	S	4	3	7	S
85	3	4	4	11	S	3	3	4	10	S	3	S	3	3	3	9	S	3	3	1	7	S	2	3	3	8	S	2	3	5	S
86	3	3	2	8	S	4	2	2	8	S	4	T	2	1	3	6	S	2	2	3	7	S	1	1	2	4	R	1	1	2	R
87	2	3	3	8	S	4	2	3	9	S	1	R	4	2	2	8	S	2	2	2	6	S	3	2	2	7	S	4	2	6	S
88	4	4	2	10	S	3	1	3	7	S	3	S	2	2	1	5	R	2	2	2	6	S	2	2	3	7	S	1	2	3	R
89	3	3	2	8	S	3	3	2	8	S	4	T	4	3	4	11	T	2	2	2	6	S	2	2	2	6	S	3	3	6	S

90	5	5	5	15	T	4	5	4	13	T	5	T	5	5	4	14	T	5	3	5	13	T	5	5	5	15	T	5	5	10	T
91	2	3	3	8	S	4	4	4	12	T	4	T	1	2	3	6	S	3	3	3	9	S	3	4	4	11	T	5	3	8	T
92	3	3	2	8	S	3	3	4	10	S	4	T	2	2	2	6	S	3	2	3	8	S	1	3	3	7	S	2	3	5	S
93	3	2	1	6	R	3	3	2	8	S	2	S	2	3	3	8	S	3	3	2	8	S	4	5	2	11	T	3	2	5	S
94	3	3	3	9	S	3	3	3	9	S	3	S	3	4	3	10	S	3	2	3	8	S	2	3	4	9	S	5	3	8	T
95	3	4	4	11	S	3	3	3	9	S	4	T	3	3	4	10	S	4	4	4	12	T	3	1	1	5	S	2	1	3	R
96	5	3	4	12	T	3	2	5	10	S	3	S	5	1	1	7	S	2	1	1	4	R	1	1	1	3	S	2	1	3	R
97	3	4	3	10	S	4	3	4	11	S	4	T	4	4	4	12	T	1	1	1	3	R	1	2	1	4	S	3	1	4	S
98	3	4	1	8	S	3	3	4	10	S	3	S	2	2	2	6	S	2	1	1	4	R	2	3	1	6	S	2	1	3	R
99	3	3	1	7	R	2	2	2	6	R	3	S	4	2	3	9	S	1	1	1	3	R	2	1	2	5	S	2	1	3	R
100	3	4	3	10	S	4	2	1	7	S	3	S	2	3	2	7	S	3	2	2	7	S	2	2	3	7	S	4	3	7	S



Tabulasi Data Penelitian

NO.	KONTROL DIRI	KECANDUAN GAME ONLINE
1	22	36
2	9	51
3	12	74
4	20	61
5	17	63
6	10	82
7	23	49

8	24	45
9	23	52
10	24	49
11	27	48
12	23	49
13	23	51
14	11	66
15	11	65

16	24	36
17	22	34
18	24	53
19	13	49
20	15	53
21	23	38
22	16	48
23	22	40
24	23	32
25	17	42
26	10	50
27	13	50
28	17	43
29	17	56
30	19	39
31	18	36
32	20	41
33	17	62
34	9	42
35	15	66
36	14	58
37	21	33
38	18	29
39	20	65
40	20	48
41	15	51
42	18	64
43	16	63
44	17	54
45	13	55
46	16	46
47	15	56
48	12	57
49	17	56

50	15	65
51	13	67
52	13	59
53	11	59
54	18	76
55	19	75
56	16	66
57	20	47
58	13	40
59	20	45
60	17	63
61	17	54
62	17	43
63	15	53
64	12	67
65	16	43
66	12	59
67	13	54
68	16	49
69	17	52
70	8	76
71	18	58
72	18	51
73	11	63
74	14	49
75	12	52
76	16	58
77	13	67
78	12	62
79	17	59
80	12	53
81	15	39
82	16	55
83	17	65

84	15	56
85	16	53
86	18	39
87	18	45
88	16	41
89	18	49
90	15	85
91	20	58
92	19	48
93	18	48
94	16	56
95	17	54
96	20	42
97	15	48
98	19	40
99	17	36
100	15	48

