

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN INTENSITAS
BERMAIN *GAME ONLINE* PADA REMAJA DI MADRASAH
TSANAWIYAH SWASTA AL-FAKHRIYYAH
JAKARTA BARAT**

SKRIPSI



Oleh:

ABDUS SALAM

NIM. 200401110091

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

2024

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN INTENSITAS
BERMAIN *GAME ONLINE* PADA REMAJA DI MADRASAH
TSANAWIYAH SWASTA AL-FAKHRIYYAH
JAKARTA BARAT**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh

Abdus Salam
NIM. 200401110091

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI
PADA MAHASANTRI BARU PUTRI PSIKOLOGI DI MA'HAD UIN
MALANG**

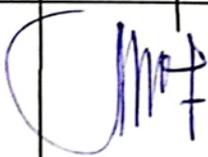
SKRIPSI

Oleh:

Annisa Surya Cahyaning Akhfa

NIM. 200401110077

Telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Dr. Hj. Rofiqah, M. Pd</u> NIP. 196709282001122002		31 Desember 2024
Dosen Pembimbing 2 <u>Hilda Halida, M Psi., Psikolog</u> NIP. 199105122023212062		31 Desember 2024

Malang, 30 Desember 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, MA

NIP. 1980102020150310002

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI
PADA MAHASANTRI BARU PUTRI PSIKOLOGI DI MA'HAD UIN
MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

Annisa Surya Cahyaning Akhfa

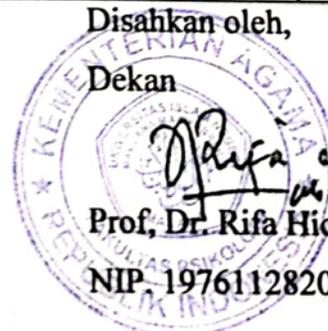
NIM. 200401110077

**Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam
Majlis Sidang Skripsi pada Tanggal 30 Desember 2024**

Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Hilda Halida, M Psi., Psikolog</u> NIP. 199105122023212062		31/24 /12
Ketua Penguji <u>Dr. Hj. Rofiqah, M. Pd</u> NIP. 196709282001122002		31 Desember 2024
Penguji Utama <u>Muhammad Jamaluddin, M. Si</u> NIP. 198011082008011007		31 Desember 2024

Disahkan oleh,

Dekan



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M Si

NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS I

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE PADA REMAJA DI MADRASAH TSANAWIYAH SWASTA AL-FAKHRIYAH JAKARTA BARAT

Yang ditulis oleh:

Nama : Abdus Salam
NIM : 200401110091
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Dosen Pembimbing I,



Drs. Zainul Arifin, M. Ag
NIP. 196506061994031003.

NOTA DINAS II

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE PADA REMAJA DI MADRASAH TSANAWIYAH SWASTA AL-FAKHRIYAH JAKARTA BARAT

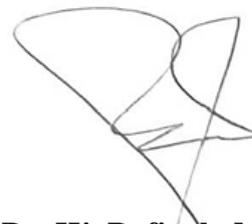
Yang ditulis oleh:

Nama : Abdus Salam
NIM : 200401110091
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Dosen Pembimbing II,



Dr. Hj. Rofiqoh, M. Pd

NIP. 196709282001122002.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Annisa Surya Cahyaning Akhfa
NIM : 200401110077
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASANTRI BARU PUTRI PSIKOLOGI DI MA'HAD UIN MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan 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 sanksi

Malang, 30 Desember 2024

Penulis



Annisa Surya Cahyaning

NIM.200401110077

MOTTO

مَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ۚ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا ۚ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ
وِزْرَ أُخْرَىٰ ۗ وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا ﴿١٥﴾

“Siapa yang mendapat petunjuk, sesungguhnya ia mendapat petunjuk itu hanya untuk dirinya. Siapa yang tersesat, sesungguhnya (akibat) kesesatannya itu hanya akan menimpa dirinya. Seorang yang berdosa tidak akan memikul dosa orang lain. Kami tidak akan menyiksa (seseorang) hingga Kami mengutus seorang rasul.” (QS. Al-Isra Ayat 15)

(Departemen Agama RI, Al-Quran dan Terjemahannya, 2019, 394)

KATA PERSEMBAHAN

Penelitian ini penulis persembahkan untuk:

Kedua orang tua yang senantiasa mendoakan di setiap sujud dan tangisnya, menemani langkah peneliti, selalu sabar dan ikhlas serta memberikan dukungan secara penuh baik secara materi maupun non-materi, juga selalu mendorong peneliti untuk menjadi pribadi yang lebih baik tanpa menuntut apa pun dari peneliti.

Untuk abang, kakak dan adik peneliti yang tidak bisa disebutkan satu per satu, terima kasih yang selalu mendoakan, menemani, menghibur, dan selalu menjadi tempat berpulang.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrahim, alhamdulillah rabbil alamin, puji syukur senantiasa peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain *Game Online* Pada Remaja Di Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat” dengan tepat waktu sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Tak lupa sholawat serta salam juga senantiasa peneliti haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang mana syafaatnya selalu dinantikan hingga di hari akhir kelak.

Peneliti menyadari bahwa tanpa bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan sekaligus Wali Dosen di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A., selaku Ketua Program Studi S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Drs. Zainul Arifin, M. Ag., selaku Dosen Pembimbing Pertama yang telah memberikan ilmu, nasihat, masukan serta motivasi.
5. Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Kedua yang telah memberikan ilmu, nasihat, masukan serta motivasi.
6. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si., selaku Dosen Penguji Utama yang telah memberikan ilmu, nasihat, masukan serta motivasi.
7. Segenap Dosen dan Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terkhusus Dosen yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama Peneliti menempuh pendidikan.

Semoga Allah senantiasa memberikan imbalan yang setimpal atas bantuan dan juga dukungannya serta jerih payah yang sudah diberikan kepada peneliti sehingga penelitian ini selesai tepat waktu. Kritik dan saran yang konstruktif sangat peneliti harapkan demi menyempurnakan penelitian ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga penelitian ini bermanfaat bagi orang banyak.

Peneliti,

Abdus Salam

NIM. 200401110091

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS I.....	iv
NOTA DINAS II.....	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
KATA PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACK	xviii
مستخلص البحث	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Masalah.....	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	12
1. Pengertian Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	12
2. Indikator Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	13
3. Aspek-Aspek Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	14
4. Faktor-Faktor Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	16
5. Bentuk-bentuk <i>Game Online</i>	18

B. Instrumen Analisis Jabatan	19
1. Pengertian kontrol diri.....	19
2. Indikator kontrol diri	21
3. Aspek-Aspek kontrol diri.....	22
4. Faktor-faktor kontrol diri	23
5. Bentuk-bentuk kontrol diri.....	25
C. Perspektif Islam kontrol diri dengan Intensitas <i>Bermain Game</i>	
<i>Online</i>	25
1. Intensitas <i>Bermain Game Online</i>	25
a. Telaah Teks Psikologi	25
b. Telaah Teks Al-Qur'an.....	31
2. Kontrol Diri.....	49
a. Telaah Teks Psikologi.....	49
b. Telaah Teks Al-Quran.....	56
D. Hubungan Kontrol Diri dengan Intensitas <i>Bermain Game</i>	
<i>Online</i> pada remaja	74
E. Hipotesis.....	75
BAB III METODE PENELITIAN	77
A. Metodologi Penelitian.....	77
B. Variabel Penelitian	77
C. Definisi Operasional	78
D. Subjek penelitian	79
E. Metode Pengumpulan Data	81
F. Validitas Dan Reliabilitas	85
G. Analisis Data Penelitian.....	86
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	93
A. Deskripsi Lokasi dan Objek Penelitian	93
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	93
2. Waktu Penelitian	93
3. Jumlah Subjek	94
4. Prosedur dan Pengambilan Data	94

5. Hambatan	94
B. Hasil Penelitian.....	94
1. Uji Validitas	94
2. Uji Reliabilitas	99
3. Uji Normalitas.....	99
4. Uji Linearitas.....	100
5. Analisis Deskriptif Variabel Kontrol Diri.....	101
6. Analisis Deskriptif Variabel Intensitas Bermain <i>Game online</i> ..	103
7. Analisis Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	104
C. Pembahasan	106
1. Tingkat Kontrol Diri Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat	106
2. Tingkat Intensitas Bermain <i>Game online</i> Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat ...	111
3. Hubungan Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain <i>Game online</i> Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al- Fakhriyyah Jakarta Barat.....	117
BAB V PENUTUP.....	120
A. Kesimpulan.....	120
D. Saran	121
DAFTAR PUSTAKA	123
DAFTAR LAMPIRAN	130

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Analisis komponen Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	28
Tabel 2.2 Analisis Makna Mufradat Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	35
Tabel 2.3 Analisis Komponen Teks Al-Qur'an Intensitas Bermain <i>Game Online</i> ..	43
Tabel 2.4 Inventaris Tabulasi Teks Islam Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	45
Tabel 2.5 Analisis komponen Kontrol Diri.....	52
Tabel 2.6 Analisis Makna Mufradat Kontrol Diri.....	59
Tabel 2.7 Analisis Komponen Teks Al-Qur'an Kontrol Diri	69
Tabel 2.8 Inventaris Tabulasi Teks Islam Kontrol Diri	70
Tabel 3.1 Jumlah Siswa MTS Al-Fakhriyyah Tahun Ajaran 2024/2025	80
Tabel 3.2 Blueprint Skala Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	82
Tabel 3.3 Blueprint Skala Kontrol Diri.....	83
Tabel 3.4 Kriteria dan Nilai Alternatif Skala Psikologi.....	84
Tabel 3.5 Norma Kategorisasi.....	89
Tabel 3.6 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	92
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas.....	95
Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas.....	99
Tabel 4.3 Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov.....	100
Tabel 4.4 Hasil Uji Linearitas	101
Tabel 4.5 Deskriptif Statistik Kontrol Diri	102
Tabel 4.6 Klasifikasi Kontrol Diri	102
Tabel 4.7 Tabel Distribusi Kontrol Diri.....	102
Tabel 4.8 Deskriptif Statistik Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	103
Tabel 4.9 Klasifikasi Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	103
Tabel 4.10 Tabel Distribusi Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	104
Tabel 4.11 Analisis Korelasi Pearson	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pola Teks Psikologi Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	27
Gambar 2.2 Peta Konsep Teks Psikologi Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	30
Gambar 2.3 Pola Teks Al-Qur'an Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	42
Gambar 2.4 Peta Konsep Teks Al-Qur'an Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	48
Gambar 2.5 Pola Teks Psikologi Kontrol Diri	52
Gambar 2.6 Peta Konsep Teks Psikologi Kontrol Diri	55
Gambar 2.7 Pola Teks Al-Qur'an Kontrol Diri	68
Gambar 2.8 Peta Konsep Teks Al-Qur'an Kontrol Diri	73
Gambar 2.9 Hipotesis.....	75
Gambar 3.1 Hubungan Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	78
Gambar 4.1 Klasifikasi Kontrol Diri.....	107
Gambar 4.2 Klasifikasi Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	112

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Judgement	130
Lampiran 2 Surat Pernyataan Kesiediaan	132
Lampiran 3 Angket Penelitian	133
Lampiran 4 Tabulasi Dara Kategori Kontrol Diri.....	137
Lampiran 5 Tabulasi Dara Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	139
Lampiran 6 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	141
Lampiran 7 Uji Asumsi Klasik	144
Lampiran 8 Try Out 1	145
Lampiran 9 Try Out 2	149

ABSTRAK

Abdus Salam, 200401110091, Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain *Game online* Pada Remaja Di Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat Skripsi, Fakultas Psikologi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024

Pembimbing: Drs. Zainul Arifin, M. Ag, Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd

Siswa-siswi di Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat yang mempunyai kebiasaan buruk di sekolah yang salah satunya bermain *Game online* di sekolah pada jam kosong dan bahkan bermain *Game online* ketika ada guru yang mengajar. Adapun rumusan masalah dari penelitian ini yaitu 1) Bagaimana tingkat kontrol diri siswa, 2) Bagaimana tingkat intensitas bermain *game online* siswa, 3) Adakah hubungan kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada siswa siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah.

Tujuan dari penelitian ini antara lain untuk 1) Mengetahui tingkat kontrol diri siswa, 2) Mengetahui tingkat intensitas bermain *game online* siswa, 3) Mengetahui hubungan kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada siswa siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah.

Sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasional dengan menggunakan teknik *Pearson Product Moment*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Suharsimi Arikunto yaitu *sampel total* sebanyak 99 Siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat. Skala yang digunakan skala kontrol diri dan, skala intensitas bermain *Game online*.

Tingkat kontrol diri Siswa-siswi di Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat berada pada kategori sedang dengan presentasi 51.3% dengan jumlah 51 dari 99 orang siswa dari keseluruhan total subjek penelitian. Tingkat intensitas bermain *Game online* Siswa-siswi di Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat mayoritas berada pada kategori sedang dengan presentasi 62.3% dengan jumlah 62 dari 99 orang siswa, sedangkan kategori tinggi ada 18 siswa dari jumlah 99 dengan presentase 18.3%. Hasil uji korelasi menggunakan *Pearson Product Moment* didapatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,758 dengan nilai signifikansi atau *p value* sebesar 0,000 karena nilai signifikansi $p < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan signifikan positif antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online*. Sehingga hipotesis penelitian (H_1) diterima, yang artinya semakin kontrol diri maka semakin tinggi pula intensitas bermain *game online* siswa, begitu pula sebaliknya.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Intensitas Bermain *game online*

ABSTRACT

Abdus Salam, 200401110091, The Relationship Between Self-Control and the Intensity of Playing Online Games among Adolescents at Al-Fakhriyyah Private Madrasah Tsanawiyah West Jakarta Thesis, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024

Supervisor: Drs. Zainul Arifin, M. Ag, Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd

Students at Al-Fakhriyyah Private Middle School, West Jakarta who have bad habits at school, one of which is playing online games at school during free time and even playing online games when there are teachers teaching. The formulation of the problem of this study is 1) What is the level of self-control of students, 2) What is the level of intensity of playing online games of students, 3) Is there a relationship between self-control and the intensity of playing online games in students of Al-Fakhriyyah Private Middle School.

The objectives of this study include 1) Knowing the level of self-control of students, 2) Knowing the level of intensity of playing online games of students, 3) Knowing the relationship between self-control and the intensity of playing online games in students of Al-Fakhriyyah Private Middle School.

While this study uses a quantitative approach of the correlational type using the Pearson Product Moment technique. Sampling was carried out using the Suharsimi Arikunto formula, namely a total sample of 99 students of Al-Fakhriyyah Private Middle School, West Jakarta. The scale used is the self-control scale and the intensity scale of playing online games.

The level of self-control of students at the Al-Fakhriyyah Private Middle School, West Jakarta is in the moderate category with a presentation of 51.3% with a total of 51 out of 99 students from the total number of research subjects. The level of intensity of playing online games of students at the Al-Fakhriyyah Private Middle School, West Jakarta is mostly in the moderate category with a presentation of 62.3% with a total of 62 out of 99 students, while the high category is 18 students out of 99 with a percentage of 18.3%. The results of the correlation test using Pearson Product Moment showed that the correlation coefficient value was 0.758 with a significance value or p value of 0.000 because the significance value of $p < 0.05$, then H_0 is rejected, meaning that there is a significant positive relationship between self-control and the intensity of playing online games. So that the research hypothesis (H_1) is accepted, which means that the more self-control, the higher the intensity of playing online games of students, and vice versa.

Keywords: Self-Control, Intensity of Playing Online Games

مستخلص البحث

عبد السلام، ٢٠٠٤٠١١١٠٠٩١، العلاقة بين ضبط النفس وشدة لعب الألعاب الإلكترونية للمراهقين في مدرسة الفخرية المتوسطة الإسلامية بجاكرتا الغربية، البحث الجامعي، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، ٢٠٢٤.

مشرف: د. زين العارفين، الماجستير، د. رفيقة، الماجستير.

التلاميذ في مدرسة الفخرية المتوسطة الإسلامية بجاكرتا الغربية لديهم عادات سيئة في المدرسة ومن بينها لعب الألعاب الإلكترونية عند أوقات الفراغ حتى أثناء وجود المعلم في الفصل. أما أسئلة البحث فتتمثل في: (١) ما هو مستوى التحكم في النفس للتلاميذ؟ (٢) ما هو مستوى كثافة لعب الألعاب الإلكترونية للتلاميذ؟ (٣) هل توجد علاقة بين التحكم في النفس وكثافة لعب الألعاب الإلكترونية لتلاميذ مدرسة الفخرية المتوسطة الإسلامية بجاكرتا الغربية؟.

وهدف هذا البحث إلى: (١) معرفة مستوى التحكم في النفس للتلاميذ؛ (٢) معرفة مستوى كثافة لعب الألعاب الإلكترونية للتلاميذ؛ (٣) معرفة العلاقة بين التحكم في النفس وكثافة لعب الألعاب الإلكترونية لتلاميذ مدرسة الفخرية المتوسطة الإسلامية بجاكرتا الغربية.

وقد استخدم البحث منهجاً كمياً من النوع الارتباطي باستخدام تقنية معامل الارتباط بيرسون لحظوي (Pearson Product Moment). واختارت العينة باستخدام معادلة سهارسي أريكونتو بالعينة الكلية التي بلغت ٩٩ تلميذاً من مدرسة الفخرية المتوسطة الإسلامية بجاكرتا الغربية. وقد استخدم مقياسان: مقياس التحكم في النفس ومقياس كثافة لعب الألعاب الإلكترونية.

وتبين أن مستوى التحكم في النفس لتلاميذ مدرسة الفخرية المتوسطة الإسلامية بجاكرتا الغربية يقع ضمن الفئة المتوسطة بنسبة ٥١,٣٪، أي ٥١ تلميذاً من أصل ٩٩ تلميذاً من إجمالي العينة. أما مستوى كثافة لعب الألعاب الإلكترونية فقد أظهرت النتائج أن معظم التلاميذ يقعون في الفئة المتوسطة بنسبة ٦٢,٣٪ أي ٦٢ تلميذاً من أصل ٩٩ تلميذاً بينما يقع ١٨ تلميذاً في الفئة العالية بنسبة ١٨,٣٪. وأظهرت نتائج اختبار الارتباط باستخدام معامل بيرسون لحظوي (Pearson Product Moment) أن قيمة معامل الارتباط بلغت ٠,٧٥٨ وقيمة الدلالة (P) كانت ٠,٠٠٠. وبما أن قيمة الدلالة أقل من ٠,٠٥ فقد رفضت الفرضية الصفرية (H0) وقبول الفرضية البديلة (H1). وهذا يدل على وجود علاقة إيجابية دالة بين التحكم في النفس وكثافة لعب الألعاب الإلكترونية أي كلما زاد مستوى التحكم في النفس زادت كثافة لعب الألعاب الإلكترونية للتلاميذ والعكس.

الكلمات المفتاحية: التحكم في النفس وكثافة لعب الألعاب الإلكترونية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan dan kecanggihan yang dilahirkan oleh teknologi dalam peradaban manusia dari masa ke masa telah mengalami banyak peningkatan di semua aspek. Teknologi, dari yang sederhana hingga yang kompleks, mempengaruhi pola dan gaya hidup manusia (Manita et al., 2023:48). Internet memberikan berbagai kemudahan bagi setiap individu yang menggunakannya. Dengan adanya internet, setiap individu dapat mengakses berbagai macam sarana, seperti sebagai sarana promosi, sarana berkomunikasi, serta dapat dijadikan sebagai media hiburan (menonton video, bermain game, maupun bergabung dengan komunitas tertentu). Pada dasarnya diciptakan *game online mobile* adalah untuk menghilangkan penat yang dialami, mengisi waktu bosan, namun *game online mobile* sering kali mengakibatkan para remaja lupa waktu dalam memainkannya. Remaja yang lupa waktu dalam bermain game dan tenggelam dalam dunia virtual sangat mudah terlihat, yakni dengan meningkatnya intensitas dalam bermain *Game online mobile* dan tak jarang para remaja mengabaikan kewajiban utamanya sebagai pelajar dan lebih tertarik untuk memainkan *game online* bersama kelompoknya (Rahman, 2020:35).

Remaja pada zaman sekarang tidak bisa terlepas dari gadget. Gadget tidak hanya digunakan untuk alat komunikasi, malah cenderung digunakan untuk kegiatan online salah satunya *game online* (Yulianingrum et al., 2024:298). *Game online* merupakan situs permainan yang berbasis elektronik dan visual yang memanfaatkan jaringan internet sebagai medianya. Industri *Game online* yang semakin berkembang menjadikan fitur dan teknologinya semakin canggih dan populer di berbagai kalangan, salah satunya remaja atau anak sekolah. Fasilitas yang tersedia dalam *game online* memberikan kemudahan yang dapat membuat remaja lebih tenang dan sibuk saat bermain *game online*. Sehingga pemain game ketagihan dalam memainkannya hingga tidak memperhatikan waktu ketika bermain game (Nurfaidah et al., 2024:2)

Intensitas menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia ialah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Sedangkan intensitas menurut Chaplin (Nelwan & Situmorang, 2022:181) Intensitas merupakan suatu sifat kuantitatif dari suatu penginderaan, yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya. Intensitas merupakan suatu bentuk dukungan berupa kekuatan yang dapat menguatkan suatu dukungan atau yang dimaksud bahwa seberapa banyak atau seberapa sering melakukan kegiatan dalam satu waktu.

Kemudian menurut Cowie (Maulana Putra et al., 2023:2) mengemukakan bahwa intensitas adalah suatu situasi dan kondisi saat individu melakukan suatu aktivitas secara berulang-ulang dan memiliki frekuensi tertentu dan permainan online disebut sebagai sebuah teknologi dibandingkan sebagai sebuah genre atau jenis permainan, sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan. Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain *game online* adalah banyaknya waktu atau tingkatan yang digunakan oleh individu dalam mengakses *Game online* secara berulang-ulang dengan banyak orang melalui jaringan internet.

Dalam Revisi ke-11 International Classification of Diseases (ICD-11) tahun 2018, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) resmi menetapkan kecanduan *Game online* sebagai gangguan mental. Sejauh mana seseorang bermain game terlalu banyak dan berdampak negatif pada pelakunya dikenal sebagai kecanduan *Game online* (Ardita Pramesti et al., 2023:46). Menurut data terbaru yang diterbitkan oleh Newzoo (Laporan Pasar Game Global) tentang pengguna *Game online* pada tahun 2021, terdapat 2,8 miliar pengguna *Game online* di seluruh dunia, 5,4% lebih banyak dari tahun lalu. Pengguna *Game online* di Asia Pasifik dilaporkan mencapai 1,5 miliar, atau 50% dari pengguna *Game online* di seluruh dunia, dengan 118 juta jiwa pengguna *Game online* di Indonesia (Kurniawan, 2023:397).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia (APJII) dari tahun 2019 hingga 2020 menemukan bahwa 196.71 juta orang di Indonesia menggunakan internet, dari total 266.91 juta

orang yang tinggal di negara itu. Di Banten, jumlah orang yang menggunakan internet adalah 78,5% dari total populasi. 94% Pengguna internet di Indonesia berusia 15-19 tahun dan 94,5% menggunakan smartphone atau handphone untuk mengakses internet. Selain itu, 78,6% pengguna internet di Indonesia memanfaatkan internet sebagai hiburan, yaitu bermain *Game online* (Ardita Pramesti et al., 2023:45). Dan terdapat 54,1% Remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *Game online* yaitu 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain *Game online* 2-10 jam per minggu (Matur et al., 2021:56).

Game online atau bisa disebut online games adalah game yang dimainkan melalui jaringan (LAN atau internet). Game ini tidak pernah lepas dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan komputer, karena game tersebut memiliki spesifikasi yang harus dimiliki komputer dan jaringan istilah permainan di sini adalah permainan elektronik yang menggunakan media komputer atau mesin konsol industri game juga sudah merambah kebanyakan negara di dunia termasuk negara berkembang. Permainan ini mulai populer di seluruh dunia sejak popularitas sebagai permainan di Amerika Serikat pada tahun (1970)-an dan mulai berkembang di banyak negara pada awal tahun (1980)-an menurut game league *Game online* muncul pada tahun (2001) dimulai dengan masuknya *nexia online* (Kompasiana, 2019).

Game online merupakan salah satu jenis permainan dalam permainan dimana permainan tersebut memiliki tantangan yang dapat membuatnya ketagihan untuk terus memainkannya. Bila sudah menjadi kebiasaan maka akan sulit untuk di hentikan dan membuatnya lupa waktu, muncul di awal dan lanjutkan dan tumbuh genre nya bermacam-macam antara lain Nintendo, sega dan *Game online*. Hal yang beberapa tahun terakhir ini populer terutama di kalangan remaja, yaitu *Game online* adalah game yang dimainkan di internet (Hardiansya & Nasriyanto, 2023:101).

M.D. Griffiths mengatakan bahwa seseorang yang mengalami ketergantungan *Game online* akan mengalami beberapa kondisi, diantaranya; 1) Saliency, senantiasa memikirkan *Game online* sepanjang hari; 2) Conflict,

berdampak pada hubungan interpersonal individu dengan orang lain; 3) Tolerance, bermain *Game online* dengan intensitas tinggi; 4) Mood Modifications, mengacu pada aktivitas bermain *Game online* yang melibatkan emosi yang cenderung berubah-ubah; 5) Withdrawal, merasa mudah gelisah ketika tidak bermain *Game online*; 6) Relapse and Reinstatement, cenderung untuk bermain secara berlebihan ketika tidak melakukannya dalam waktu tertentu; dan 7) Problem, dampak pada aktivitas lainnya akibat dari *Game online* (Fajar et al., 2024:3996).

Pada jurnal ini (Dewi & Putra, 2020:316) menjelaskan bahwa *Game online* bisa membuat waktu terbuang begitu saja, waktu memang terasa cepat pada saat bermain *Game online*, hal yang bisa terjadi jika sudah terjangkit kecanduan *Game online* adalah gangguan jiwa, takut, merasa tidak percaya diri, karena *Game online* ingin tercapainya permainan yang dihayati dengan sepenuh hati jadi pemain bisa menjiwai dengan hati dan pikiran para pemain *Game online*. Penyebab seseorang bermain games online secara berlebihan dikarenakan oleh rutinitas yang membosankan, kurangnya kesempatan untuk bersantai dari padatnya jadwal sekolah. atau kuliah, suasana tempat tinggal yang jauh dari kenyamanan yang menyebabkan seseorang betah untuk menghabiskan waktu untuk bermain games, serta adanya ajakan teman dalam bermain games untuk tetap sama-sama memainkan games online (Fajar et al., 2024:3996).

Menurut hasil observasi yang telah peneliti lakukan pada 10 orang peserta didik, menunjukkan bahwa pemain game tersebut terdiri dari peserta didik SMP yang berusia 12-15 tahun. Mereka memainkan game tersebut saat pulang sekolah, ketika berkumpul bersama teman-teman se usianya, bahkan rela untuk pulang sore hari hingga malam hari demi menyelesaikan dan menaikkan level permainan tersebut. Mereka juga mengatakan bahwa selalu memiliki keinginan untuk mengalahkan teman, sehingga membuat mereka terus ingin bermain *game online*.

Menurut penjelasan hasil observasi diatas, hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki kontrol diri yang rendah karena mereka tidak mampu mengontrol keinginan dalam diri mereka ketika bermain *Game online* tersebut.

Hal ini mengindikasikan bahwa, para peserta didik SMP tersebut lebih besar kemungkinan untuk kecanduan *game online*, karena salah satu aspek kecanduan *game online* menurut Diah Ayu K dan Raeny Dwi S (2019:17) adalah adanya perilaku kompulsif yaitu, keinginan untuk melakukan hal-hal tertentu secara terus menerus sehingga sulit lepas dari hal tersebut. Sejalan dengan hal-hal di atas, dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa orang tua di Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat, terdapat bahwa peserta didik di sekolah tersebut memiliki penurunan motivasi dan prestasi belajar serta cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain gadget, dan terlihat sedang Mabar (main bareng) *game online* ketika waktunya mengerjakan Pekerjaan Rumah (PR). Siswa-siswi juga mempunyai kebiasaan buruk di sekolah yang salah satu nya bermain *game online* di sekolah pada jam kosong dan bahkan bermain *game online* ketika ada guru yang mengajar. Peserta didik yang terdiri dari kalangan remaja tersebut di khawatirkan sulit untuk mengekspresikan diri mereka ke dalam lingkungan sosialnya akibat terlalu sering bermain dengan *game online* hingga di khawatirkan mengalami kecanduan *game online*.

Idealnya, para peserta didik SMP ini dapat membatasi diri mereka ketika bermain *game online*, serta mendapat pengawasan yang baik dari orang tua ketika bermain sehingga dapat mengontrol frekuensi dan durasi bermain dalam bermain *game online*, karena peserta didik tersebut memiliki tugas utama yaitu belajar.

Santrock (2018:402) mengatakan bahwa masa remaja, merupakan masa meningkatnya kapasitas bagi regulasi diri yang dicirikan dengan usaha mengelola diri, perilaku, emosi dan pikiran dan menghasilkan kontrol diri yang baik. Bermain *game online* dapat dilakukan apabila telah jenuh dalam belajar, namun dalam batas waktu yang wajar. Dengan memahami dan memiliki pengendalian diri tersebut dapat menunjukkan bahwa individu atau peserta didik tersebut memiliki kontrol diri yang tinggi. Dan juga Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perilaku yang labil, mudah dipengaruhi, sulit mengontrol emosi dan diri, masa

untuk tumbuh dan berkembang secara biologis, psikologis dan sosiologis. Remaja yang bermain *game online* menghabiskan waktu lebih dari 4 jam/hari dan mengalami kecanduan sehingga dapat mempengaruhi atau menghambat aktivitas lainnya. *game online* adalah sebuah situs *game*/bermain di dunia maya yang terhubung melalui internet (Lestari et al., 2022:1).

Remaja yang kecanduan *game online* adalah ketika mereka menikmati berlebihan bermain *game online* sehingga mereka tidak bisa berhenti dan sulit untuk berhenti tanpa memperhatikan waktu yang akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk dan stres dan depresi. Karena remaja masih lemah dan mudah terpengaruh, kecanduan *game online* sering terjadi pada mereka. Akibatnya, remaja yang kecanduan bermain *game online* cenderung kurang tertarik pada kegiatan lain, merasa gelisah saat tidak dapat bermain *game online*, mengalami penurunan prestasi akademik, kehilangan hubungan sosial, dan mengalami masalah kesehatan karena mereka tidak dapat bermain *game online* (Prastiwi, 2020:2).

Sejalan dengan penelitian pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 21 Medan Teknik kontrol diri penting di gunakan untuk mengentaskan permasalahan para siswa yang kecanduan *game online*. Pendekatan teknik kontrol diri ini merupakan salah satu upaya dalam mengatasi perilaku kecanduan *game online* pada peserta didik. Hal ini disebabkan karena teknik kontrol diri adalah sebuah teknik pengendalian diri yang di lakukan siswa dan merupakan proses dimana peserta didik diharapkan mampu memahami, membimbing, serta mengarahkan perilakunya sendiri. Untuk mengembangkan potensi diri tersebut sudah tentu individu harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan serta memiliki kontrol diri yang baik untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas pendidikan untuk meraih prestasi (Khairani & Dewi, 2024:88).

Durasi dan frekuensi bermain game online adalah dua aspek utama yang memengaruhi intensitas penggunaan teknologi ini oleh individu. Menurut Griffiths et al. (2004:73), intensitas bermain game online dapat dilihat dari durasi (waktu yang dihabiskan untuk bermain game per hari/minggu) dan

frekuensi (berapa kali individu bermain dalam periode tertentu). Durasi yang panjang dan frekuensi yang tinggi sering kali dikaitkan dengan efek negatif, seperti gangguan akademik, sosial, dan emosional.

Chen dan Chang (2019:39) menyebutkan bahwa kebiasaan bermain game online dapat diklasifikasikan berdasarkan durasi rendah yaitu bermain kurang dari 2-3 jam per hari, durasi sedang bermain 3-5 jam per hari, durasi tinggi bermain lebih dari 5 jam per hari. Sementara itu, frekuensi rendah, sedang, dan tinggi ditentukan berdasarkan jumlah hari bermain dalam seminggu.

Dalam konteks penelitian ini, durasi dan frekuensi mencerminkan pola penggunaan game online oleh siswa, yang berhubungan erat dengan kemampuan kontrol diri mereka. Horrigan (2000:148) menambahkan bahwa durasi dan frekuensi yang tinggi pada remaja sering disebabkan oleh kebutuhan emosional, seperti pelarian dari stres atau kebutuhan untuk mencapai penghargaan dalam permainan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, intensitas bermain game online pada remaja cenderung tinggi jika tidak diimbangi dengan kemampuan kontrol diri yang baik. Hal ini relevan dengan data dari Santrock (2018:452), yang menyatakan bahwa masa remaja adalah periode di mana regulasi diri berkembang, tetapi sering kali belum cukup matang untuk mengelola perilaku impulsif, termasuk dalam bermain game online.

Penelitian mengenai kecanduan *Game online* pada remaja telah dilakukan secara luas di berbagai negara dan menunjukkan adanya dampak negatif yang signifikan, terutama terkait kesehatan mental, prestasi akademik, dan hubungan sosial. Namun, penelitian yang spesifik meneliti hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *Game online* pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah seperti Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat, masih terbatas. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa remaja di Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat juga mengalami masalah intensitas bermain *game online*, meskipun belum ada penelitian khusus yang secara langsung menganalisis hubungan antara kontrol diri dan intensitas bermain *game online* pada kelompok usia dan lingkungan sekolah ini.

Kesenjangan ini memberikan peluang bagi penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi apakah kontrol diri secara signifikan mempengaruhi intensitas bermain *game online* di kalangan remaja Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat, tanpa memperhitungkan faktor-faktor eksternal lainnya. Dan juga di beberapa penelitian sebelumnya lebih fokus pada faktor-faktor lain seperti pengaruh teman sebaya, tekanan akademik, dan lingkungan keluarga, sementara peran kontrol diri sebagai variabel independen yang berpotensi besar mempengaruhi intensitas bermain *game online* masih belum banyak dieksplorasi dalam konteks lokal ini.

Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya prevalensi kecanduan game online di kalangan remaja, yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik. Sebagai bagian dari kelompok usia remaja, siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat menghadapi tantangan besar dalam mengelola penggunaan teknologi dan media digital. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengukur intensitas bermain game online pada siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah, sekaligus memahami hubungan antara kontrol diri mereka dengan intensitas tersebut. Griffiths et al. (2004:484) menyatakan bahwa intensitas bermain game online dapat dilihat dari dua dimensi utama, yaitu durasi (lama waktu bermain) dan frekuensi (berapa kali bermain). Dalam konteks ini, siswa dengan durasi dan frekuensi bermain yang tinggi cenderung memiliki risiko gangguan pada aktivitas utama mereka, seperti belajar. Chen dan Chang (2019:35) menegaskan bahwa durasi tinggi (lebih dari 5 jam per hari) sering kali menunjukkan pola bermain yang tidak sehat, terutama pada remaja. Hal ini berkaitan dengan kemampuan kontrol diri yang rendah, sebagaimana dijelaskan oleh Santrock (2018:402) bahwa masa remaja adalah periode di mana kontrol diri masih berkembang. Sehingga memberikan wawasan yang lebih dalam tentang peran kontrol diri dalam mengatur intensitas bermain *game online*, yang pada gilirannya dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program intervensi atau pelatihan khusus untuk meningkatkan kontrol diri remaja di Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat.

Selain itu, siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah sebagai bagian dari kelompok remaja, berada pada fase perkembangan di mana kemampuan kontrol diri mereka sedang berkembang. Menurut Santrock (2018:415), kontrol diri pada masa remaja memainkan peran penting dalam membantu individu mengatur perilaku, emosi, dan pikiran untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Namun, dengan adanya godaan teknologi seperti game online, tantangan untuk menjaga keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab semakin besar. Game online yang menarik perhatian remaja melalui fitur-fitur interaktif dan kompetitif sering kali menyebabkan durasi dan frekuensi bermain yang tinggi. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi performa akademik siswa tetapi juga berpotensi menghambat perkembangan sosial dan emosional mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana tingkat kontrol diri siswa berkorelasi dengan intensitas bermain game online sebagai upaya untuk mengidentifikasi solusi preventif yang efektif.

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur perilaku, emosi, dan pikiran dalam menghadapi godaan atau impuls yang mungkin membawa dampak negatif. Dalam konteks bermain *game online*, kontrol diri berperan penting dalam membatasi waktu yang dihabiskan untuk bermain game serta menjaga keseimbangan antara aktivitas online dan kewajiban lainnya seperti belajar dan interaksi sosial. Penelitian ini akan mengkaji sejauh mana kontrol diri mempengaruhi intensitas bermain *game online*, dengan hipotesis bahwa remaja yang memiliki tingkat kontrol diri yang lebih tinggi cenderung memiliki intensitas bermain *game online* yang lebih rendah, dan sebaliknya.

Berdasarkan hal inilah, peneliti merasa perlu meninjau sejauh mana hubungan kontrol diri (X) dengan intensitas bermain *game online* (Y) pada siswa siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat?

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas, maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kontrol diri siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah?
2. Bagaimana tingkat intensitas bermain *game online* siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah?
3. Adakah hubungan kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah?

C. Tujuan Masalah

Adapun tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat kontrol diri siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah
2. Untuk mengetahui tingkat perilaku intensitas bermain *game online* siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah
3. Untuk membuktikan hubungan kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat menambah khasanah keilmuan psikologi khususnya Psikologi Perkembangan, Psikologi Pendidikan dan Psikologi Klinis.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi yang dapat menambah dan mengembangkan wawasan peneliti, terutama mengenai hal-hal yang berhubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kontrol diri remaja.
- c. Peneliti juga dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan perbandingan terhadap teori-teori serta upaya peningkatan kualitas keilmuan yang selama ini peneliti tekuni di bangku perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

- a. Data dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi orang tua dan pemerhati pendidikan dalam mendampingi para remaja dalam melewati masa-masa krisis pada perkembangan remaja tersebut.
- b. Diharapkan hasil penelitian ini, dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan kepada para pendidik terutama orang tua khususnya mengenai kontrol diri pada remaja serta hubungannya pada intensitas bermain *game online* pada remaja tersebut.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Intensitas Bermain *Game Online*

1. Pengertian Intensitas Bermain *Game Online*

Intensitas Bermain *Game Online* terdiri dari tiga kosa kata meliputi intensitas, bermain dan *game online*. Intensitas sendiri pada kamus besar bahasa Indonesia (Kemendikbud, 2016:335) memiliki arti keadaan tingkatan atau suatu ukuran. Sedangkan Neuman menyebutkan bahwa intensitas adalah seberapa banyak atau seberapa sering melakukan suatu tindakan pada saat yang bersamaan (La Febrina, 2014:30).

Hariwijaya & Sukaca (2009: 108) mengartikan bermain sebagai suatu kegiatan yang dilakukan seseorang secara berulang untuk mendapat kesenangan. Hurlock (1996:320) mendefinisikan bermain sebagai aktivitas yang dapat dinikmati terlepas dari hasil akhirnya. Sejalan dengan kedua pendapat sebelumnya Smith dan Pellegrini (2008:1) mendefinisikan bermain sebagai aktivitas yang dilakukan untuk mendapatkan kesenangan diri sendiri, yaitu dengan cara yang mengasyikkan, tidak berorientasi pada hasil yang didapatkan, bersifat aktif, dan leluasa. Hal ini dapat diartikan bahwa bermain merupakan aktivitas yang dilakukan agar memperoleh kesenangan dan memenuhi keinginan dari dalam diri, bukan untuk memberikan kepuasan pada pihak lain. Karena sejatinya bermain dilakukan dengan cara yang menyenangkan sehingga memberi kebahagiaan bagi pemainnya.

Game online adalah gabungan dari dua kata yang berasal dari bahasa Inggris. Game artinya adalah permainan dan online artinya adalah dalam jaringan. Jika dua kata ini digabungkan, maka akan terbentuk suatu makna baru yang tak jauh dari pengertian dasar kedua kata itu. *Game online* adalah suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet.

Istilah *Game online* berasal dari istilah MMORPG (*Massively Multiplayer Online Role-Playing Online Game*), yaitu ekstensi jenis game

jenis *Role-Playing Game* yang memiliki fasilitas multiplayer, seorang pemain dapat menghubungkan komputer ke sebuah server, melalui server tersebut, dapat bermain bersamaan dengan ribuan pemain diseluruh dunia. Permainan ini sama dengan jenis Roleplaying Game, yakni pemain dalam permainan. MMORPG akan dihadapi dengan berbagai tantangan dan kesempatan untuk meningkatkan kemampuan tokoh yang dimainkannya.

Sedangkan pengertian dari intensitas bermain *Game online* sendiri adalah seberapa tinggi keinginan atau seberapa sering individu memainkan *game* melalui jaringan internet secara daring (Kartini, 2016:484). Griffiths dkk (2004:92) mengartikan intensitas bermain *Game online* sebagai seberapa banyak jam atau rata-rata jam yang digunakan individu untuk memainkan *game* dalam satu minggu. Seseorang yang terindikasi kecanduan bermain *game online* kebanyakan akan menggunakan waktu sebanyak dua puluh satu jam dalam satu minggu atau lebih dari tiga jam setiap harinya untuk bermain *game* (Kartini, 2016:484).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain *game online* adalah besarnya kekuatan yang bersifat kuantitatif dan bertingkat tingkat dari suatu aktivitas berupa permainan yang memiliki kecanggihan teknologi, serta dapat dimainkan secara bersamaan dalam waktu yang sama karena, terhubung dengan jaringan internet sehingga dapat mendatangkan rasa puas, kesenangan dan kegembiraan para pemainnya.

2. Indikator

Chen dan Chang (2019:35) menuturkan bahwa ada empat indikator dari bermain *game online*.

- a. *Compulsion* (kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus), yaitu suatu dorongan dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dalam hal ini seseorang yang mempunyai keinginan untuk terus bermain *game online*.

- b. *Withdrawal* (penarikan diri) yaitu suatu cara atau upaya menarik diri dan menjauhkan diri dari suatu: Dalam hal ini tidak mempunyai seseorang untuk menjauhkan diri dari bermain *game online*.
- c. *Tolerance* (toleransi), yaitu suatu sikap seseorang dalam menerima keadaan diri pada saat melakukan suatu: Dalam hal ini toleransi berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game online*.
- d. *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan), dimana 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 berfokus pada *game online* saja. Begitu juga dengan masalah kesehatan, para pecandu *Game online* kurang memperhatikan kesehatan mereka sendiri seperti waktu tidur kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.

3. Aspek-Aspek Intensitas Bermain *Game online*

Horrihan (2000:2) juga menyebutkan aspek-aspek dalam intensitas bermain *game online* yang meliputi dua hal, yaitu:

a. Frekuensi

Frekuensi di sini mengarah pada seberapa banyak individu memainkan *game online*. Seperti ketika memainkan *game online* sebanyak empat sampai lima kali dalam satu minggu, yang mana hal ini dapat berimbas pada terbuangnya waktu untuk hal-hal yang tidak penting dan mengabaikan aktivitas yang lain (Nugroho, 2020:33).

b. Lama Waktu *Online*

Lama waktu *online* di sini mengarah pada berapa lama waktu yang digunakan dan dihabiskan seseorang untuk mengakses dan memainkan *game online*. Bermain game selama lebih dari tiga jam dalam satu hari

dapat menjadikan seseorang lalai terhadap aktivitas penting lain dalam hidupnya seperti belajar dan bersosial (Nugroho, 2020:34).

Berdasarkan pada pengertian intensitas menurut Chaplin (2016:254), dan *Random House Dictionary* (Random House, 2002:280) terdapat empat aspek dalam intensitas bermain *Game online*, yaitu:

a. Frekuensi

Berupa seberapa sering individu memainkan *Game online*, seperti satu kali, dua kali, tiga kali dan seterusnya dalam kurun waktu tertentu (ditentukan). Marlina dkk (2014:45) menyebutkan bahwa bermain game selama 4 sampai 5 kali dalam satu minggu dapat menjadikan seseorang lalai terhadap aktivitasnya.

b. Durasi

Merupakan kurun waktu atau seberapa lama waktu yang dihabiskan untuk memainkan *Game online*. Semakin sedikit waktu yang dihabiskan ketika memainkan *game* berarti bahwa semakin sedikit seseorang bermain *Game online*. Bermain game lebih dari 3 jam dalam satu hari merupakan kegiatan yang berlebihan dan termasuk pada intensitas bermain *Game online* tinggi (Piyek et al., 2014:17).

c. Minat atau perhatian penuh

Yaitu dengan mengonsentrasikan pikiran untuk bermain *Game online*, sehingga tidak memperdulikan kegiatan lain seperti sekolah, tidur, makan, salat, mandi, serta lingkungan sosialnya ketika bermain *game*.

d. Emosional

Berkaitan dengan keadaan emosi atau emosi yang dirasakan dari permainan *Game online* seperti bahagia, takut, kesal, putus asa, atau marah ketika bermain game, sehingga dapat menjadikan pemain semakin terlena dengan permainan tersebut.

Sedangkan aspek lain dalam intensitas bermain *Game online* juga dikemukakan oleh Kartini (2016:486) yang meliputi dua hal, yaitu:

a. Kuantitas

Kuantitas di sini mengarah pada pengertian seberapa lama waktu yang dihabiskan ketika bermain *Game online*.

b. Aktivitas

Aktivitas di sini merujuk pada frekuensi atau seberapa banyak individu beraktivitas memainkan *Game online*.

Merujuk dari pendapat para ahli sebelumnya, diketahui bahwa aspek-aspek dalam intensitas bermain *Game online* meliputi empat hal yaitu durasi, minat atau perhatian penuh, frekuensi, dan emosional yang merupakan aspek intensitas bermain *Game online* yang dikemukakan oleh Chaplin dan yang berada dalam *Random House Dictionary*. Alasannya karena aspek yang dikemukakan oleh Chaplin dan yang berada dalam *Random House Dictionary* telah memuat aspek-aspek yang dikemukakan oleh tokoh lain.

4. Faktor-Faktor Intensitas Bermain *Game Online*

Sementara itu Wibisana & Verasari (2019:4) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *Game online* adalah faktor internal dan eksternal:

- a. Faktor internal dari intensitas bermain *Game online* meliputi rasa jenuh, keinginan, dan kontrol diri, ketika seseorang merasa jenuh dengan kesehariannya akan timbul keinginan untuk mencari hiburan yang mampu meredakan atau bahkan menghilangkan rasa jenuhnya, kemudian sejauh mana individu tersebut mampu menahan keinginannya (*Self-Control*) agar sesuai dengan kebutuhan atau justru berlebihan.
- b. Faktor eksternal dari intensitas bermain *Game online* adalah harapan, hubungan sosial, serta lingkungan. Harapan di sini berupa keinginan untuk menang dan menjadi yang terbaik dalam permainan, hubungan sosial terkait dengan bagaimana kehidupannya serta cara individu

tersebut bersosial seperti hubungan baik dengan keluarga dan teman yang akan membantu ketika mengalami tekanan, dan yang terakhir adalah lingkungan seperti bagaimana teman-temannya apakah memiliki kebiasaan yang sama atau tidak.

Sedangkan Gaol (2012:13) menyebutkan tiga faktor lain yang mendasari seseorang untuk bermain *Game online* dan seberapa lama waktu yang digunakan untuk bermain *Game online*, di antaranya:

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga menjadi salah satu hal yang dapat mempengaruhi seseorang untuk menjadi pecandu *Game online*, yang dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa pria lebih banyak menjadi pecandu *Game online*, bahkan mampu lebih lama bermain di toko *game* elektronik daripada perempuan.

b. Kondisi Psikologis

Player Game online sering memiliki fantasi terkait dengan game, baik itu mengenai figur yang digunakan ataupun bermacam keadaan di dalam *game*. Para pemain *Game online* memiliki dorongan untuk bermain *game* karena *game* dapat memberikan kesenangan dan memberi keleluasaan untuk berekspresi ketika merasa jenuh dan lelah dengan kehidupannya, selain itu terlalu banyak bermain *game* juga dapat menimbulkan masalah emosional seperti merasa depresi, cemas dan yang lainnya karena ingin menjadi yang terbaik dalam *game*. Dalam hal ini kematangan emosi para pemainnya

c. Jenis *Game*

Game mungkin menjadi salah satu tempat bagi individu untuk mengurangi rasa bosan terhadap kesehariannya. Jenis *Game online* dapat memotivasi seseorang untuk memainkan *game*. Seseorang dapat ketagihan untuk bermain *game* karena *game* tersebut merupakan jenis *game* baru atau *game* yang memacu adrenalin atau mungkin juga sesuatu yang sedang digandrungi banyak orang, dan hal inilah yang menjadikan para pemain semakin terdorong untuk bermain dan mengaksesnya.

Pernyataan serupa juga dikemukakan oleh Adams bahwa faktor dari intensitas bermain *Game online* yaitu gender (Adams, 2010:619), jenis game (Adams, 2010:325), dan kondisi psikologis (Adams, 2010:106), sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *Game online* berdasarkan pendapat para ahli yang telah disebutkan sebelumnya adalah rasa jenuh, keinginan, dan kontrol diri, fungsi emosi (intensitas emosi, *alexithymia*, regulasi emosi, dan ekspresi emosi), jenis kelamin, kondisi psikologis serta jenis game yang dimainkan.

Gaetan dkk (2016:345) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *Game online* adalah fungsi emosi. Fungsi emosi yang dimaksud di sini meliputi empat hal yaitu intensitas emosi, *alexithymia*, regulasi emosi, dan ekspresi emosi. Intensitas emosi berarti seberapa sering emosi tersebut muncul, *Alexithymia* berupa kesulitan dalam mengidentifikasi dan menunjukkan emosi, regulasi emosi terkait dengan strategi pengaturan emosi, dan ekspresi emosi yang berarti pengungkapan dari emosi yang dirasakan.

5. Bentuk-bentuk *Game Online*

Game online memiliki jenis dan bentuk yang banyak, mulai dari permainan yang sederhana sampai yang menggunakan grafik kompleks dan membentuk dunia virtual yang ditempati oleh banyak pemain sekaligus (Husnayani, 2021:28). Untuk lebih jelasnya berikut adalah jenis-jenis *game online* berdasarkan jenis permainan:

a. *Massively Multiplayer Online First-Person Shooter Games* (MMOFPS)

Game online jenis ini mengambil sudut pandang orang pertama sehingga seolah-olah pemain berada dalam permainan tersebut dalam sudut pandang tokoh karakter yang dimainkan, di mana setiap tokoh memiliki kemampuan yang berbeda dalam tingkat akurasi, refleks, dan lainnya. Permainan ini dapat melibatkan banyak orang dan biasanya permainan ini mengambil setting peperangan dengan senjata-senjata

militer. Contoh bentuk game ini antara lain Counter Strike, Call of Duty, Point Blank, Quake, Blood, Unreal.

b. *Massively Multiplayer Online Real-Time Strategy Games* (MMORTS)

Game jenis ini menekankan kepada kehebatan strategi pemainnya. Permainan ini memiliki ciri khas di mana pemain harus mengatur strategi permainan. Dalam RTS, bentuk permainan bisa berupa sejarah (misalnya seri Age of Empires), fantasi (misalnya Warcraft), dan fiksi ilmiah (misalnya Star Wars)

c. *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games* (MMORPG)

Game jenis ini biasanya memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. RPG biasanya lebih mengarah ke kolaborasi sosial daripada kompetisi. Pada umumnya dalam RPG, para pemain tergabung dalam satu kelompok. Contoh bentuk permainan ini Ragnarok Online, The Lord of the Rings Online: Shadows of Angmar, Final Fantasy, DotA.

d. *Cross-Platform Online Play*

Jenis ini dapat dimainkan secara online dengan perangkat yang berbeda. Saat ini mesin permainan konsol (console games) mulai berkembang menjadi seperti komputer yang dilengkapi dengan jaringan sumber terbuka (open source networks), seperti contoh bentuk permainan Dreamcast, PlayStation 2, dan Xbox yang memiliki fungsi online. misalnya Need for Speed Underground, yang dapat dimainkan secara online dari PC maupun Xbox 360.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Chaplin (2016: 451) mengartikan kontrol diri sebagai keterampilan individu untuk mengatur dan mengarahkan tindakannya. Sedangkan Calhoun dan Acocella (1990:135) mengartikan kontrol diri sebagai suatu bentuk pengaturan terhadap proses fisik, perilaku, dan psikologis dalam diri seseorang, atau dapat juga diartikan sebagai beberapa proses yang

membentuk diri individu. Tidak jauh berbeda dengan pendapat dua ahli sebelumnya, Aviyah & Farid (2014:127) mendefinisikan kontrol diri sebagai kegiatan mengendalikan tingkah laku berupa keterampilan dalam mengatur, menyusun, mengarahkan maupun membimbing perilakunya sehingga memperoleh hasil positif. Tangney dkk (2004:275) juga mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan yang ada pada diri individu untuk menyesuaikan dan mengarahkan tindakan antara dirinya dan dunia luar agar tercipta kesesuaian yang lebih baik serta tingkah laku yang positif. Mampu atau tidaknya seseorang dalam mengontrol diri tidak terlepas dari interaksi penting yang didapatkan melalui hubungan dengan orang lain serta lingkungannya sehingga dapat terbentuk kontrol diri yang matang (Marsela & Supriatna, 2019:66).

Sedangkan menurut Averill (1973:286) kontrol diri adalah kekuatan yang dimiliki seseorang untuk memodifikasi perilakunya, atau kemampuan seseorang untuk mengatur informasi yang diharapkan maupun yang tidak diharapkan, dan juga keterampilan seseorang untuk menentukan suatu tindakan berdasarkan apa yang diyakininya. Pengertian yang dimaksud oleh Averill lebih mengarah pada serangkaian keterampilan dalam mengatur tindakan agar sesuai dengan yang diyakininya (Marsela & Supriatna, 2019:66). Borba (2008:97) menyebutkan bahwa kontrol diri adalah keterampilan individu dalam mengatur pikiran, perasaan dan tindakannya sehingga dapat mengantisipasi keinginan dari dalam maupun dari luar dirinya dan dapat berperilaku dengan benar serta menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengarahkan, mengontrol dan mengelola tingkah laku dengan cara mempertimbangkan terlebih dahulu setiap tindakan yang akan dilakukan sehingga dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif.

2. Indikator Kontrol Diri

Menurut Averill (1973:286) Kontrol Diri dibedakan atas tiga kategori utama, yaitu:

a. Mengontrol Perilaku (*Behavioural Control*)

Mengontrol perilaku adalah kemampuan untuk mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibedakan atas 2 komponen, yaitu:

- 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu diluar dirinya.
- 2) Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

b. Mengontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Mengontrol kognitif merupakan mengontrol dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. Mengontrol kognitif dibedakan atas 2 komponen yaitu:

- 1) Kemampuan untuk memperoleh informasi (*information again*), informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan mealui berbagai pertimbangan objektif.
- 2) Kemampuan melakukan penilaian (*apraisal*), penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Mengontrol Keputusan (*Decision Control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bilamana individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternative dalam melakukan suatu tindakan.

3. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Aspek-Aspek Kontrol Diri menurut Tangney, Baumister, dan Boone (2004:284) terdiri dari 5 aspek, yaitu:

a. *Self-Discipline* (Kedisiplinan diri)

Mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri, yang artinya individu dapat memfokuskan diri dalam melakukan setiap tugas dan pekerjaan. Individu dengan *self-discipline* dapat menahan dirinya dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasinya.

b. *Non-Impulsive* (Aksi yang tidak impulsif)

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

c. *Healthy Habits* (Pola hidup sehat)

Kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Oleh karena itu, individu yang menerapkan pola hidup sehat akan menolak segala sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Selain itu, individu dengan pola hidup sehat juga lebih mengutamakan segala sesuatu yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

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

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

e. *Self-Reliability* (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.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kontrol diri dalam penelitian ini berdasarkan pada konsep Tangney, Baumister, Boone (2004) yaitu *Self-Dicipline* (Kedisiplinan diri), *Non-Impulsive* (Aksi yang tidak impulsif), *Healthy Habits* (Pola hidup sehat), *Work Ethic* (Etika dalam mengerjakan sesuatu), *Reliability* (Kehandalan).

4. Faktor-faktor Kontrol Diri

Kontrol diri pada tiap individu tidaklah sama, hal ini karena pengaruh dari faktor-faktor pembentuknya. Bagi seseorang yang mempunyai kontrol diri bagus maka orang tersebut dapat mengatur perilakunya, begitupun sebaliknya apabila memiliki kontrol diri yang buruk maka akan mengakibatkan ketidakmampuan dalam mengatur tingkah laku serta tindakannya, sehingga tidak mampu menahan impuls dan godaan. Ghufro dan Risnawati (2010:32) mengklasifikasikan faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap kontrol diri ke dalam dua hal, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang turut serta, yaitu usia dan kematangan. Semakin tua seseorang, semakin besar kemampuannya untuk mengendalikan dirinya sendiri. Hal ini dapat terjadi karena semakin dewasa seseorang maka semakin tinggi tingkat kematangan emosinya, serta pengalaman yang didapatkan semakin banyak, hal ini karena ia akan belajar merespons rasa frustrasi, kekecewaan, kegagalan, dan memahami cara menghadapinya sehingga semakin lama akan muncul kontrol pada dirinya.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal di sini adalah keluarga dan lingkungan. Peran orang tua dalam menerapkan sikap disiplin dan patuh pada aturan dapat membantu anak dalam mengembangkan kontrol diri serta *self-directions* sehingga anak dapat dimintai pertanggungjawaban atas perbuatannya.

Lebih lanjut lagi Baumeister & Boden (1998:136) mengemukakan mengenai faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu meliputi:

a. Orang tua

Cara orang tua dalam mendidik anak dapat berpengaruh pada kontrol diri sang anak. Apabila orang tuanya mendidik dengan cara yang kasar dan keras atau dengan cara otoriter, dapat menjadikan anak kesulitan menahan diri dan kurang peka terhadap kejadian ataupun hal-hal yang dialami. Sebaliknya, cara didik dengan mengajarkan anak untuk hidup mandiri sejak dini justru dapat menjadikan anak memiliki kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri dan belajar untuk bertanggung jawab, sehingga anak akan memiliki kontrol diri yang baik.

b. Faktor budaya

Setiap orang yang berada di tempat tertentu pasti akan terikat dengan budaya yang berlaku pada tempat tersebut. Tentunya setiap tempat memiliki kebudayaan yang berbeda dengan tempat lainnya. Hal inilah yang berpengaruh terhadap kontrol diri pada individu sebagai bagian dari anggota tempat tersebut (Baumeister & Boden, 1998:134).

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tinggi dan rendahnya kontrol diri pada diri seseorang disebabkan oleh dua hal yaitu faktor internal dan faktor eksternal termasuk dari orang tua maupun budaya. Selain itu terwujudnya kontrol diri juga tidak begitu saja terjadi secara cepat, melainkan berangsur dan bertahap sehingga membentuk suatu hal yang melekat pada diri individu.

5. Bentuk-bentuk Kontrol Diri

Block dan Block (Sari, 2021:32) mengemukakan tiga bentuk kontrol diri yakni sebagai berikut:

a. *Over Control*

Kontrol diri dilakukan secara berlebihan oleh individu yang menyebabkan banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. Individu yang memiliki over control cenderung kesulitan mengekspresikan dirinya dalam menghadapi segala situasi yang hadapi.

b. *Under Control*

Kecenderungan melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang. Individu yang memiliki under control akan sangat rentan lepas kendali dalam berbagai hal dan kesulitan mempertimbangkan pengambilan keputusan secara bijaksana.

c. *Appropriate Control*

Kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat. Appropriate control sangat dibutuhkan agar mampu menjalin hubungan secara tepat dengan diri dan lingkungan. Kontrol diri jenis ini memberikan manfaat akan kemampuan mengendalikan impuls yang cenderung menghasilkan dampak negatif yang lebih kecil

C. Perspektif Islam Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain *Game Online*

1. Intensitas Bermain *Game Online*

a. Telaah Teks Psikologi

1) Sampel Teks Psikologi

Pipiet (2012:6) mengemukakan bahwa intensitas bermain *game online* adalah kuatnya suatu perilaku dari sebuah rangsangan aktivitas dengan tujuan untuk bersenang senang, menggunakan *computer* atau *smartphone* yang dapat dimainkan oleh beberapa pemain dalam waktu bersamaan karena adanya jaringan internet.

Kartini (2016:478) intensitas bermain *game online* sendiri adalah seberapa tinggi keinginan atau seberapa sering individu memainkan game melalui jaringan internet secara daring.

Griffiths dkk (2004:92) mengartikan intensitas bermain *game online* sebagai seberapa banyak jam atau rata-rata jam yang digunakan individu untuk memainkan game dalam satu minggu. Seseorang yang terindikasi kecanduan bermain *game online* kebanyakan akan menggunakan waktu sebanyak dua puluh satu jam dalam satu minggu atau lebih dari tiga jam setiap harinya untuk bermain *game*.

Amalia, Hamdani dan Syam (2017:215) mengemukakan bahwa intensitas bermain *game online* dapat membuat remaja kurang bahkan tidak peduli dengan kehidupan nyata yang dapat mengganggu penyesuaian sosial remaja.

Menurut Kuss & Griffiths (2012:72), intensitas bermain *game online* adalah tingkat keterlibatan dan investasi waktu yang tinggi dalam bermain *game online*, yang seringkali mengakibatkan dampak negatif pada kehidupan sehari-hari individu.

Menurut Lemmens, Valkenburg, & Peter (2009:628), intensitas bermain *game online* dapat diukur dari jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain *Game online*, tingkat ketergantungan emosional pada permainan, dan dampak negatifnya pada kehidupan sehari-hari individu.

Menurut Kuss, Louws, & Wiers (2012:17), intensitas bermain *game online* dapat dilihat dari tingkat toleransi individu terhadap permainan, penggunaan game sebagai cara untuk menghindari masalah atau mengurangi stres, serta tingkat kecemasan atau ketidaknyamanan yang muncul saat tidak bermain.

Menurut Rehbein, Kliem, Baier, Mößle, & Petry (2015:94), intensitas bermain *game online* dapat dilihat dari jumlah waktu yang

dihabiskan untuk bermain game, serta dampak negatifnya pada fungsi sosial, emosional, dan akademik individu.

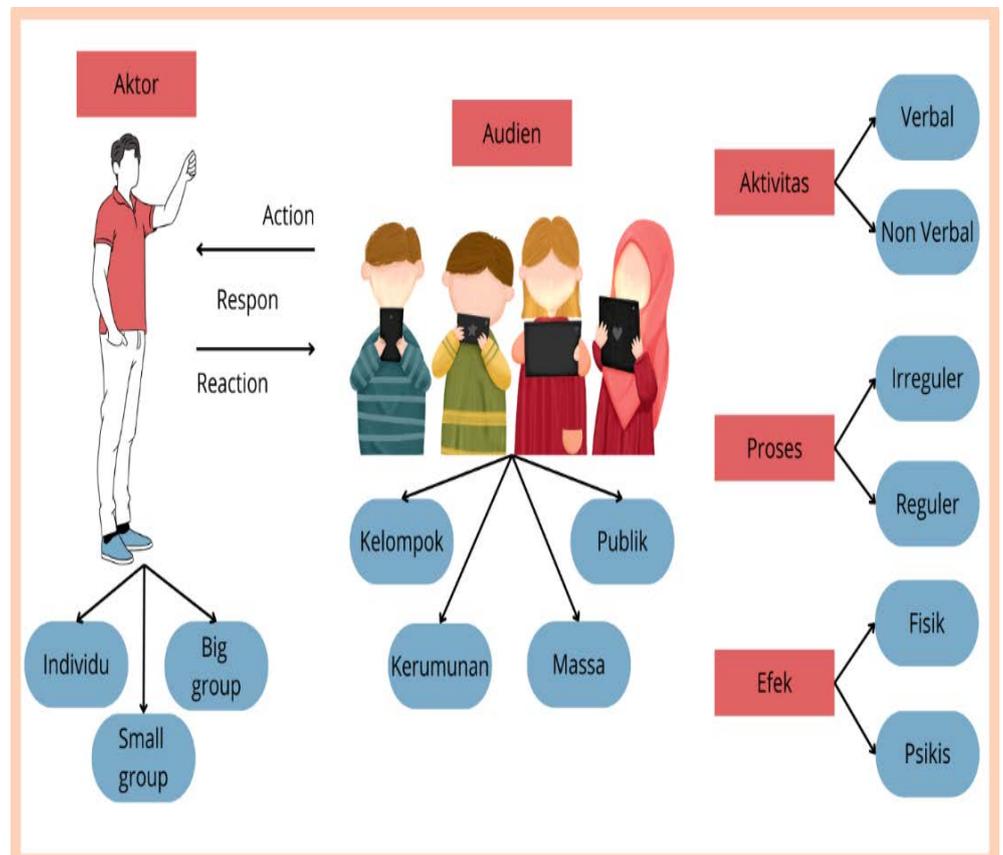
Menurut Kardefelt-Winther (2014:268), intensitas bermain *game online* dapat diukur dari tingkat kesulitan individu untuk mengendalikan penggunaan game, serta dampak negatifnya pada berbagai aspek kehidupan seperti hubungan interpersonal, kesehatan mental, dan kinerja akademik.

Menurut Charlton & Danforth (2007:47), intensitas bermain *game online* adalah tingkat ketagihan dan ketergantungan yang muncul ketika seseorang terus-menerus terlibat dalam bermain *game online* secara berlebihan.

2) Pola Teks Psikologi Intensitas Bermain *Game online*

Gambar 2.1

Pola Teks Psikologi Intensitas Bermain *Game online*



3) Analisis Komponen Intensitas Bermain *Game online*

Tabel 2.1

Analisis komponen Intensitas Bermain *Game online*

No.	Komponen	Kategori	Deskripsi
1.	Aktor	Individu	Seseorang, pribadi, individu
		Small Group	Teman dekat, keluarga inti, kelompok kecil
		Big Group	Komunitas, kelompok besar, organisasi
2.	Aktivitas	Verbal	Ucapan, dialog, percakapan, diskusi
		Non-Verbal	Ekspresi wajah, isyarat, bahasa tubuh
3.	Aspek	Kognitif	Berpikir, analisis, pemahaman
		Afektif	Emosi, perasaan, motivasi, minat
		Psikomotorik	Gerakan fisik, tindakan, koordinasi
4.	Proses	Reguler	Teratur, konsisten, berulang
		Irreguler	Acak, fluktuatif
5.	Faktor	Internal	Motivasi, keinginan pribadi
		Eksternal	Tekanan sosial, pengaruh lingkungan
6.	Audien	Kelompok	Tim, grup,
		Kerumunan	Orang banyak, keramaian
		Massa	Populasi, kumpulan orang
		Publik	Masyarakat, umum
7.	Tujuan	Direct	Tatap muka, segera
		Indirect	Tertunda

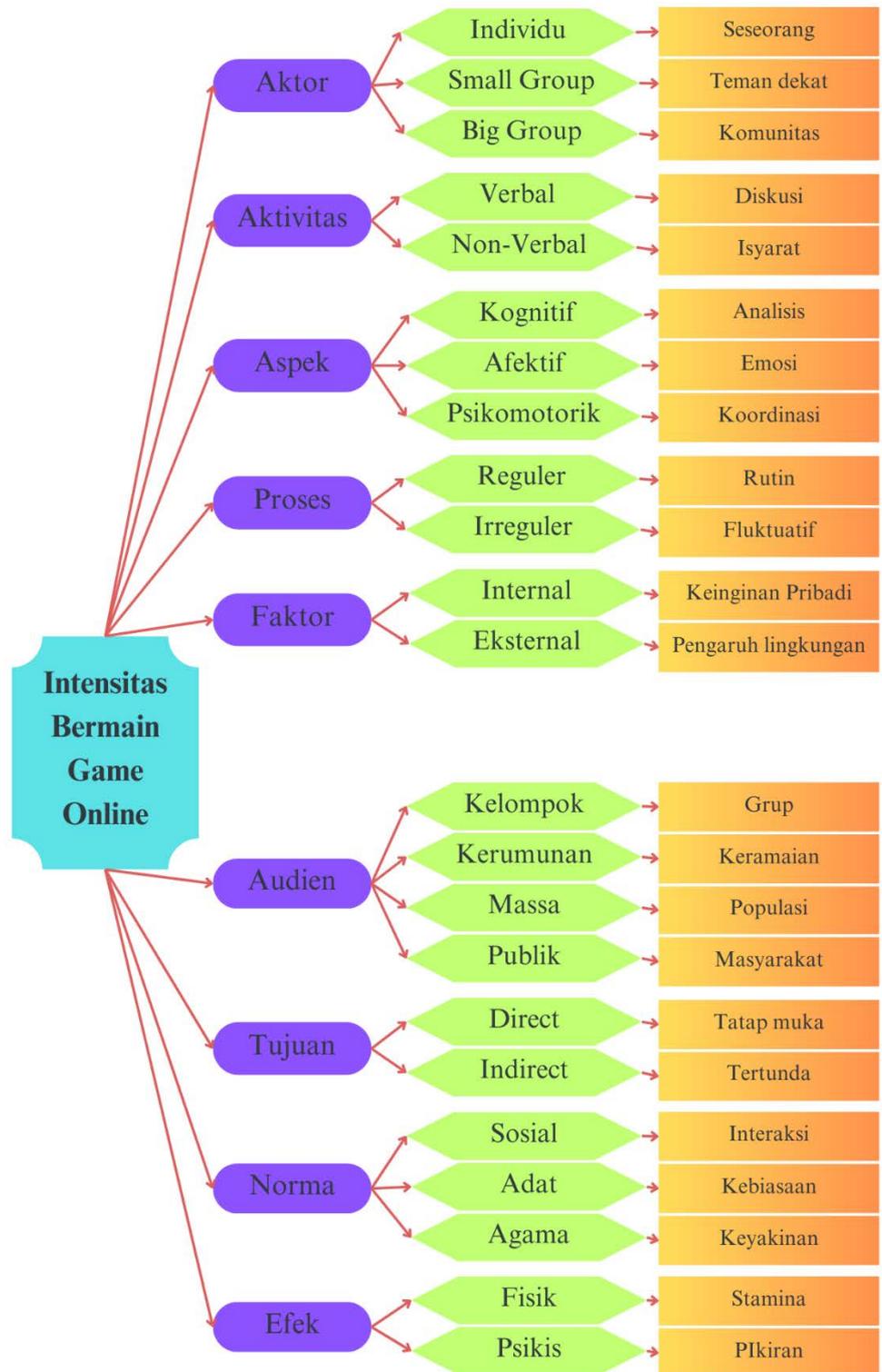
No.	Komponen	Kategori	Deskripsi
8.	Norma	Sosial	Interaksi sosial
		Adat	Kebiasaan
		Agama	Keyakinan
9.	Efek	Fisik	Jasmani, kekuatan fisik, stamina
		Psikis	Mental, psikologis, pikiran, emosional

Berdasarkan tabel di atas, intensitas bermain *Game online* dapat dianalisis melalui berbagai komponen, yaitu aktor, aktivitas, aspek, proses, faktor, audien, tujuan, norma, dan efek. Aktor mencakup individu, kelompok kecil seperti teman dekat atau keluarga, hingga kelompok besar seperti komunitas. Aktivitas dapat berupa tindakan verbal, seperti percakapan dan diskusi, maupun non-verbal, seperti ekspresi wajah dan bahasa tubuh. Aspek melibatkan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik, yang mencakup proses berpikir, emosi, hingga gerakan fisik. Proses bermain bisa bersifat reguler, seperti kebiasaan rutin, atau tidak teratur yang fluktuatif. Faktor yang memengaruhi intensitas bermain meliputi motivasi internal, seperti keinginan pribadi, dan faktor eksternal, seperti pengaruh lingkungan. Audien yang terlibat bervariasi, mulai dari kelompok kecil hingga publik luas. Tujuan bermain dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung, sementara norma mencerminkan pengaruh sosial, adat, dan agama dalam perilaku bermain. Efek dari bermain *Game online* pun beragam, meliputi dampak fisik pada stamina hingga pengaruh psikis terhadap mental dan emosional. Semua komponen ini menunjukkan bahwa intensitas bermain *Game online* merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor multidimensional.

4) **Peta Konsep Teks Psikologi Intensitas Bermain *Game online***

Gambar 2.2

Peta Konsep Teks Psikologi Intensitas Bermain *Game online*



5) Rumusan Konsep Teks Psikologi Sebagai Simpulan

a) Secara general

Intensitas bermain *Game online* merupakan fenomena yang kompleks yang melibatkan berbagai faktor internal dan eksternal dalam interaksi antara individu dan lingkungannya. Hal ini dapat mempengaruhi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik individu serta memiliki dampak pada berbagai aspek kehidupan mereka, baik secara positif maupun negatif.

b) Secara particular

Intensitas bermain *Game online* dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi antara faktor-faktor individu seperti motivasi dan kebutuhan, dengan faktor-faktor lingkungan seperti norma sosial dan tekanan sosial. Hal ini dapat memengaruhi perilaku dan pengalaman individu dalam bermain game serta berpotensi memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.

b. Telaah Teks Al-Quran

1) Sampel Teks Al-Qur'an

Surah Al-Baqarah 2:86

أُولَئِكَ الَّذِينَ اشْتَرُوا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا بِالْآخِرَةِ فَلَا يُخَفَّفُ عَنْهُمْ الْعَذَابُ وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ

Mereka itulah orang-orang yang membeli kehidupan dunia dengan (kehidupan) akhirat. Maka, azabnya tidak akan diringankan dan mereka tidak akan ditolong.

Surah Al-Ahzab 33:41

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah dengan zikir sebanyak-banyaknya.

Surah Al-Ahzab 33:42

وَسَبِّحْهُ بِكُرَّةٍ وَّآصِيلًا

dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang.

Surah Muhammad 47:36

إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌّ وَّأَلْهٌ

Sesungguhnya kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan kelengahan.

Surah Al-Hadid 57:20

إِعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌّ وَّأَلْهٌ وَّزِينَةٌ وَّتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَّتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ
وَالْأَوْلَادِ

Ketahui bahwa kehidupan dunia itu hanyalah permainan, kelengahan, perhiasan, dan saling bermegah-megahan di antara kamu serta berlomba-lomba dalam banyaknya harta dan anak keturunan.

Surah Al-Asr 103:1-2

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ

Demi waktu, Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian

Surah Al-Munafiqun 63:9

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخُسِرُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah harta bendamu dan anak-anakmu membuatmu lalai dari mengingat Allah. Siapa yang berbuat demikian, mereka itulah orang-orang yang merugi.

Surah Al-Furqan 25:62

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا

Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau ingin bersyukur.

Surah Al-Mu'minin 23:115

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ

Apakah kamu mengira bahwa Kami menciptakan kamu main-main (tanpa ada maksud) dan kamu tidak akan dikembalikan kepada Kami?

Surah Al-Anbiya' 21:35

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

Setiap yang bernyawa akan merasakan kematian. Kami menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan. Kepada Kami kamu akan dikembalikan.

Surah Al-Mulk 67:15

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ
النُّشُورُ

Dialah yang menjadikan bumi untuk kamu dalam keadaan mudah dimanfaatkan. Maka, jelajahilah segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeki-Nya. Hanya kepada-Nya kamu (kembali setelah) dibangkitkan.

Surah Al-Qashash 28:73

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ
تَشْكُرُونَ

Berkat rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang agar kamu beristirahat pada malam hari, agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari), dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.

Surah Al-'Ankabut 29:64

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

Kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah senda gurau dan permainan. Sesungguhnya negeri akhirat itulah kehidupan yang sebenarnya seandainya mereka mengetahui.

Surah Al-Hasr 59:19

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

Janganlah kamu seperti orang-orang yang melupakan Allah sehingga Dia menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri.

Mereka itulah orang-orang fasik.

2) Analisis Makna Mufradat

Tabel 2.2

Analisis Makna Mufradat Intensitas Bermain *Game online*

No	Teks	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen	Makna Psikologi
1	الَّذِينَ أُولَئِكَ	mereka itulah orang-orang yang	الَّذِينَ	غَيْرُهُمْ	Aktor	Komunitas
2	اشْتَرَوْا	membeli	بَاعُوا	أَعْطَوْا	Aktivitas	Prioritas
3	الْحَيَاةِ	kehidupan	الْمَعِيشَةُ	الْمَوْتُ	Faktor	Online
4	الدُّنْيَا	dunia	العَالَمِ	الْآخِرَةِ	Sosial	Game
5	بِالْآخِرَةِ	dengan (kehidupan) akhirat	دَارِ الْخُلُودِ	الدُّنْيَا	Agama	Belajar
6	فَلَا يُخَفَّفُ عَنَّهُمْ الْعَذَابُ	maka tidak diringankan dari mereka azab	يَزَادُ	يَقْتَلُ	Efek	Punishment
7	وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ	dan tidak mereka ditolong	يُنزَلُ	يُدْعَمُ	Efek	Tidak mendapat Reward

No	Teks	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen	Makna Psikologi
8	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ	Wahai Orang-orang	الْإِنْسَانَ	شَخْصِيَّ	Aktor	Komunitas
9	آمَنُوا	beriman	صَدَّقُوا	كَفَرُوا	Agama	<i>Faith-based identity</i>
10	اذْكُرُوا	Ingatlah	تَذَكَّرُوا	نَسُوا	Kognitif	<i>Aktivitas</i>
11	اللَّهِ	Allah	الرَّبُّ	مَخْلُوق	Agama	Otoritas
12	ذِكْرًا	dengan zikir	تَسْبِيْحٌ	عَقْلًا	Verbal	<i>Cognitive reinforcement</i>
13	كَثِيرًا	sebanyak-banyaknya	مُتَكَرِّرٌ	قَلِيلٌ	Kognitif	Intensitas
14	وَسَبِّحُوهُ	dan bertasbihlah kepada-Nya	مَجْدُوهُ	ذَمُّهُ	Agama	<i>Spiritual expression</i>
15	بُكْرَةً	pada waktu pagi	صَبَاحًا	مَسَاءً	Aktivitas	Pagi
16	وَأَصِيلًا	dan petang	مَسَاءً	صَبَاحًا	Aktivitas	Sore
17	إِنَّمَا الْحَيَاةُ	Sesungguhnya kehidupan	الْمَعِيشَةُ	الْمَوْتُ	Faktor	<i>Online</i>
18	الدُّنْيَا	dunia	العَالَمُ	الْآخِرَةُ	Sosial	<i>Game</i>
19	لَعِبٌ	permainan	تَسْلِيَّةٌ	جِدٌّ	Aktivitas	<i>Game</i>
20	وَأَهْوَى	dan kelengahan	عَقْلًا	يَقْظَةً	Aktivitas	Senda Gurau
21	إِعْلَمُوا	ketahuilah	فَهِمُوا	تَجَاهَلُوا	Kognitif	Aktivitas

No	Teks	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen	Makna Psikologi
22	إِنَّمَا الْحَيَوَةُ	Sesungguhnya a kehidupan	الْمَعِيشَةُ	الْمَوْتُ	Faktor	Online
23	الدُّنْيَا	dunia	العَالَمُ	الْآخِرَةُ	Sosial	Game
24	لَعِبٌ	permainan	تَسْلِيَةٌ	جِدٌّ	Aktivitas	Game
25	وَلَهُوَ	dan kelengahan	عَفَاةٌ	يَقْطَعُهُ	Aktivitas	Senda Gurau
26	وَزِينَةٌ	Perhiasan	جَمَالٌ	بَسَاطَةٌ	Afektif	Aksesoris/ Interior
27	وَتَتَفَاخَرُ	saling bermegah- megahan	مُبَاهَاةٌ	تَوَاضَعٌ	Sosial	Pamer/Sho w Off
28	بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ	di antara kamu berlomba- lomba	مُنَافَسَةٌ	تَرَاحٌ	Sosial	Kuantitatif/ Nominal
29	فِي الْأَمْوَالِ	Dalam harta	ثَرْوَةٌ	فَقْرٌ	Fisik	Properti/ Aset
30	وَالْأَوْلَادِ	dan anak keturunan	ذُرِّيَّةٌ	عَزَلَةٌ	Sosial	Genologi/ Generasi
31	وَالْعَصْرِ	Demi waktu	الزَّمَانِ	الْأَبَدِ	Faktor	Schedule
32	إِنَّ الْإِنْسَانَ	Sesungguhnya a manusia	الْبَشَرُ		Aktor	Komunitas
33	لَفِي خُسْرٍ	benar-benar berada dalam kerugian	ضَيَاعٌ	رَيْحٌ	Efek	Psikis
34	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ	Wahai Orang-orang	الْإِنْسَانَ		Aktor	Komunitas
35	أَمُّوْا	Beriman	صَدَّقُوا	كَفَرُوا	Faktor	Psikis

No	Teks	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen	Makna Psikologi
36	لَا تُهْلِكُمْ	Janganlah Membuatmu lalai	تُغْفِلُكُمْ	تَذَكَّرُكُمْ	Aktivitas	Impulsif
37	أَمْوَالِكُمْ	Harta bendamu	ثَرَوَاتِكُمْ	فَقْرُكُمْ	Faktor	<i>Materialisme</i>
38	أَوْلَادِكُمْ	Anak-anakmu	ذُرِّيَّتِكُمْ	الْآخَرُونَ	Faktor	<i>Attachment theory</i>
39	ذَكَرِ اللَّهَ عَنْ	Dari mengingat Allah	تَذَكَّرُ	نِسْيَانٍ	Aktivitas	<i>Disengagement spiritual</i>
40	وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ	Siapa yang berbuat demikian	يَعْمَلُ	يَتْرُكُ	Aktivitas	<i>Perilaku maladaptif</i>
41	فَأُولَئِكَ هُمْ	Mereka itulah orang-orang yang	الَّذِينَ	غَيْرُهُمْ	Audien	<i>Labeling</i>
42	الْخُسْرُونَ	Merugi	الْمَفْقُودُونَ	الْمُفْلِحُونَ	Efek	<i>Frustrasi eksistensial</i>
43	وَهُوَ	Dan Dia	اللَّهُ	مَخْلُوقٌ	Aktor	<i>Otoregulasi transendental</i>
44	الَّذِي	Tuhanmu	رَبُّهَا	مَخْلُوقٌ	Aktor	<i>Authority figure</i>
45	جَعَلَ	Menjadikan	خَلَقَ	دَمَّرَ	Aktivitas	<i>Siklus adaptasi</i>
46	الَّيْلِ	Malam	اللَّيْلُ	النَّهَارُ	Aspek	<i>Restoratif</i>
47	وَالنَّهَارِ	Dan siang	النَّوْرُ	اللَّيْلُ	Aspek	<i>Produktivitas</i>
48	خِلْفَةً	Silih berganti	تَعاقِبًا	ثَابِتًا	Proses	<i>Ritme circadian</i>
49	لِمَنْ أَرَادَ	Bagi orang yang ingin	شَاءَ	لَا يُرِيدُ	Aktivitas	<i>Motivasi intrinsik</i>
50	أَنْ يَذَكَّرَ	Agar mengambil pelajaran	يَتَذَكَّرُ	يَنْسَى	Tujuan	<i>Learning theory</i>

No	Teks	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen	Makna Psikologi
51	شُكْرًا أَوْ	Bersyukur	حَمْدًا	كافر	Aktivitas	<i>Positive psychology</i>
52	أَفَحَسِبْتُمْ	Apakah kamu mengira	ظَنَنْتُمْ	عَرَفْتُمْ	Proses	<i>Metakognisi</i>
53	خَلَقْنَاكُمْ أَتَمَّا	Bahwa kami menciptakan kamu	صَنَعْنَاكُمْ	دَمَّرْنَاكُمْ	Aktivitas	<i>Eksistensial</i>
54	عَبَثًا	Main-main	لَعِبًا	بِعَرَضٍ	Tujuan	<i>Sense of purpose</i>
55	وَأَتَاكُمْ	Dan bahwa kamu			Audien	<i>Persepsi tanggung jawab</i>
56	إِلَيْنَا	Kepada Kami	نَحُونَا	بَعِيدًا عَنَّا	Tujuan	<i>Accountability</i>
57	تُرْجَعُونَ لَا	Tidak dikembalikan	سَتُدْهَبُونَ	سَتَعُودُونَ	Proses	<i>Responsibility</i>
58	كُلُّ نَفْسٍ	Setiap yang bernyawa	رُوحٌ	لا كائن حي	Aspek	<i>Mortality salience</i>
59	دَائِقَةً	Akan merasakan	تَذُوقٌ	لَا تَشْعُرُ	Aktivitas	<i>Experience of mortality</i>
60	الْمَوْتِ	Kematian	وَفَاةٌ	حَيَاةٌ	Aspek	<i>Finality of life</i>
61	وَتَبْلُوكُمْ	Kami menguji kamu	نُحْتَبِرُكُمْ	تَتْرَكُكُمْ	Aktivitas	<i>Life stressors</i>
62	بِالشَّرِّ	Dengan keburukan	السُّوءِ	الْخَيْرِ	Faktor	<i>Negative reinforcement</i>
63	وَالْخَيْرِ	Dan kebaikan	الْبُرِّ	السُّوءِ	Faktor	<i>Positive reinforcement</i>
64	فِتْنَةً	Sebagai cobaan	إِحْتِبَارٌ	نِعْمَةٌ	Norma	<i>Life challenges</i>
65	وَإِلَيْنَا	Kepada Kami	نَحُونَا	بَعِيدًا عَنَّا	Aktor	<i>Locus of control</i>
66	تُرْجَعُونَ	Akan dikembalikan	سَتُعَادُونَ	سَتُدْهَبُونَ	Proses	<i>Causal attribution</i>

No	Teks	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen	Makna Psikologi
67	هُوَ	Dialah	نفسه	أنا	Aktor	<i>Ultimate authority</i>
68	الَّذِي	Tuhan	رَبُّهَا	مخلوق	Aktor	<i>Otoritas ilahi</i>
69	جَعَلَ	Menjadikan	صَنَعَ	دَمَّرَ	Aktivitas	<i>Konstruksi realitas</i>
70	لَكُمْ	Untuk kamu	لَكُمْ	لَهُمْ	Audien	<i>Personal entitlement</i>
71	الْأَرْضِ	Bumi	الْأَرْضُ	السَّمَاءُ	Aspek	<i>Environmental psychology</i>
72	ذَلُولًا	Mudah dimanfaatkan	سَهْلًا	صَعْبًا	Aspek	<i>Resource utilization</i>
73	فَامْشُوا	Maka, jelajahilah	سِيرُوا	تَوَقَّفُوا	Aktivitas	<i>Exploratory behaviour</i>
74	فِي مَنَاقِبِهَا	Di segala penjuru	جَوَانِبِهَا	وَسَطِهَا	Aspek	<i>Curiosity-driven learning</i>
75	وَكُلُوا	Dan makanlah	إِطْعَمُوا	لَا تَأْكُلُوا	Aktivitas	<i>Self-care</i>
76	مِنْ رِزْقِهِ	Sebagian dari rezeki-Nya	عَطَاؤُهُ	قِلَّةٌ	Faktor	<i>Satisfaction</i>
77	وَالَيْهِ	Dan hanya kepada-Nya	نَحْوُهُ	بَعِيدًا عَنْهُ	Tujuan	<i>Surrendering</i>
78	النُّشُورِ	kamu (kembali setelah) Kebangkitan	الْبُعْثُ	الْفَنَاءُ	Tujuan	<i>Kepercayaan</i>
79	رَحْمَتِهِ وَمِنْ	Dan dari rahmat-Nya	رَأْفَتُهُ	عِقَابُهُ	Faktor	<i>Compassion</i>
80	جَعَلَ	Menjadikan	صَنَعَ	دَمَّرَ	Aktivitas	<i>Keteraturan alam</i>
81	لَكُمْ	Untuk kamu	لَكُمْ	لَهُمْ	Audien	<i>Sense of belonging</i>
82	الَّيْلِ	Malam	الَّيْلُ	النَّهَارُ	Aspek	<i>Restorative processes</i>
83	وَالنَّهَارِ	Dan siang	النَّهَارُ	الَّيْلُ	Aspek	<i>Circadian rhythms</i>
84	لِتَسْكُنُوا	Agar kamu beristirahat	لِتَسْتَرِيحُوا	لِتَشْتَغِلُوا	Tujuan	<i>Rekuperasi</i>

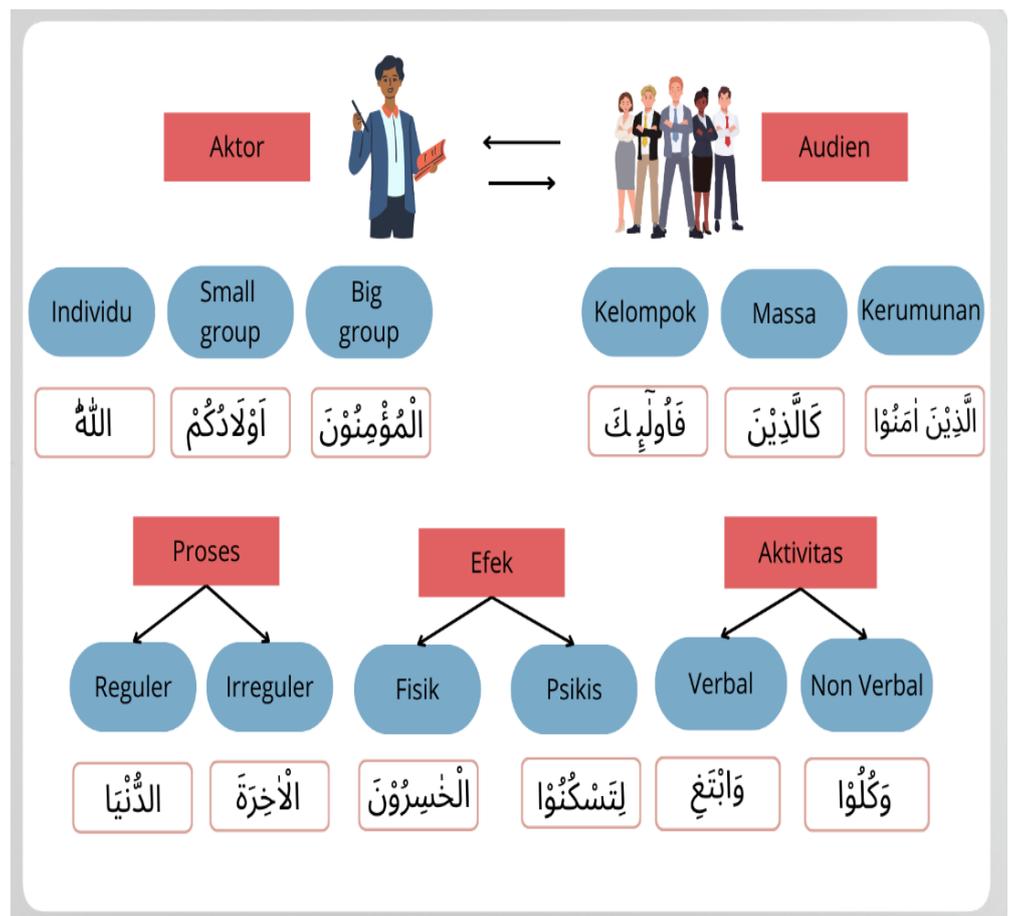
No	Teks	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen	Makna Psikologi
85	فِيهِ	Di dalamnya	فِي ذَلِكَ	خَارِجًا	Aspek	<i>Environmental cues</i>
86	وَلْتَبْتَغُوا	Agar kamu mencari	وَلْتَسْعُوا	لِتَتَوَقَّفُوا	Aktivitas	<i>Goal orientation</i>
87	مِنْ فَضْلِهِ	Sebagian karunia-Nya	عَطَاؤُهُ	قِلَّةٌ	Faktor	<i>Reward systems</i>
88	وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ	Dan agar kamu bersyukur	تَحْمَدُونَ	تَكْفُرُونَ	Tujuan	<i>Gratitude practice</i>
89	وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا	Dan tidak Kehidupan dunia Ini	الْحَيَاةُ الزَّائِلَةُ	الْحَيَاةُ الْآخِرَةُ	Aspek	<i>Temporal perception</i>
90	إِلَّا	Tidak lain hanyalah	فَقَطُّ	أَكْثَرُ	Norma	<i>Fleeting nature of life</i>
91	لَهُوَ	Senda gurau	تَسْلِيَةٌ	جِدٌّ	Aspek	<i>Hedonic treadmill</i>
92	وَلَعِبٌ	Dan permainan	لَهُوَ	عَمَلٌ	Aktivitas	<i>Superficial engagement</i>
93	وَأَنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ	Sesungguhnya a negeri akhirat	الْحَيَاةُ الْأَبَدِيَّةُ	الْحَيَاةُ الدُّنْيَا	Aspek	<i>Afterlife orientation</i>
94	الْحَيَوَانَ	Kehidupan yang sebenarnya	الْحَيَاةُ الْحَقِيقِيَّةُ	الْمَوْتُ	Aspek	<i>Existential reality</i>
95	لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ	Seandainya Mereka Mengetahui	يَدْرُونَ	يَجْهَلُونَ	Norma	<i>Lack of awareness</i>
96	وَلَا	Janganlah	لَا تَفْعَلُوا	فِعْلُوا	Norma	<i>Preventive cognition</i>
97	تَكُونُوا	Kamu menjadi	تَصِيرُوا	لَا تَكُونُوا	Aktivitas	<i>Self-awareness</i>
98	كَالَّذِينَ نَسُوا	Seperti orang-orang yang Melupakan	عَقَلُوا	تَذَكَّرُوا	Aktivitas	<i>Amnesia eksistensial</i>
99	اللَّهِ	Allah	خَالِكٌ	مَخْلُوقٌ	Norma	<i>Higher power disconnect</i>

No	Teks	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen	Makna Psikologi
100	فَأَنسَاهُمْ	Maka Dia menjadikan mereka lupa	جَعَلَ النَّسِيَانَ	تَذَكَّرَ	Aktivitas	Self-alienation
101	أَنفُسَهُمْ	Diri mereka sendiri	ذَاتِهِمْ	عَيْرُهُمْ	Aspek	Self-alienation
102	هُمُ الْفَاسِقُونَ	Mereka Orang-orang fasik	الْفَاجِرُونَ	الصَّالِحُونَ	Aspek	Deviant behavior

3) Pola Teks Al-Qur'an

Gambar 2.3

Pola Teks Al-Qur'an Intensitas Bermain Game online



4) Analisis Komponen Teks Al-Quran

Tabel 2.3

Analisis Komponen Teks Al-Qur'an Intensitas Bermain *Game online*

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	لِإِنْسَانٍ هُوَ
		Small Group	أَخْوِيكُمْ أَوْلَادِكُمْ
		Big Group	الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ الْفَاسِقُونَ
2	Aktivitas	Verbal	ذِكْرٍ يَعْلَمُونَ نَسُوا وَابْتَغِ
		Non Verbal	جَعَلَ وَكُلُوا فَامشُوا
3	Aspek	Kognitif	يَعْلَمُونَ تَنْسَ
		Afektif	إِخْوَةٌ تُرْحَمُونَ شُكُورًا
		Psikomotorik	وَلَعَلَّكُمْ

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
			وَتَبْلُوكُمْ
4	Proses	Reguler	الدُّنْيَا وَالنَّهَارِ الَّيْلِ
		Irreguler	الْآخِرَةِ النُّشُورِ الْمَوْتِ
5	Faktor	Internal	أَنْفُسُهُمْ أَمْوَالُهُمْ
		Eksternal	أَنْتِكَ مِنْ رِزْقِهِ مِنْ فَضْلِهِ رَحْمَتِهِ
6	Audien	Kelompok	فَأُولَئِكَ وَأَنْتُمْ يَا أَيُّهَا أُولَئِكَ
		Kerumunan	كَالَّذِينَ
		Massa	الَّذِينَ آمَنُوا الْفَاسِقُونَ
7	Tujuan	Direct	الْآخِرَةِ أَنْ يَذَّكَّرَ
		Indirect	عَبَثًا

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
			لَتَسْكُنُوا
8	Norma	Sosial	فَأَصْلِحُوا
		Adat	ذِكْرٍ
		Agama	فِتْنَةً اللَّهُ
9	Efek	Fisik	الْخَسِرُونَ تُرْحَمُونَ
		Psikis	لَفِي خُسْرٍ لَتَسْكُنُوا

5) Inventaris Tabulasi Teks Al-Qur'an

Tabel 2.4

Inventaris Tabulasi Teks Islam Intensitas Bermain Game online

No	Komponen	Kategori	Deskripsi	Surah	Jumlah
1	Aktor	Individu	اللَّهُ هُوَ لِلْإِنْسَانِ	28:77, 67:15, 103:2,	3
		Small Group	أَوْلَادِكُمْ أَخْوَابِكُمْ	63:9, 49:10	2
		Big Group	الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ الْفَاسِقُونَ	49:10, 63:9, 59:19	3
2	Aktivitas	Verbal	ذِكْرٍ	63:9, 29:64,	4

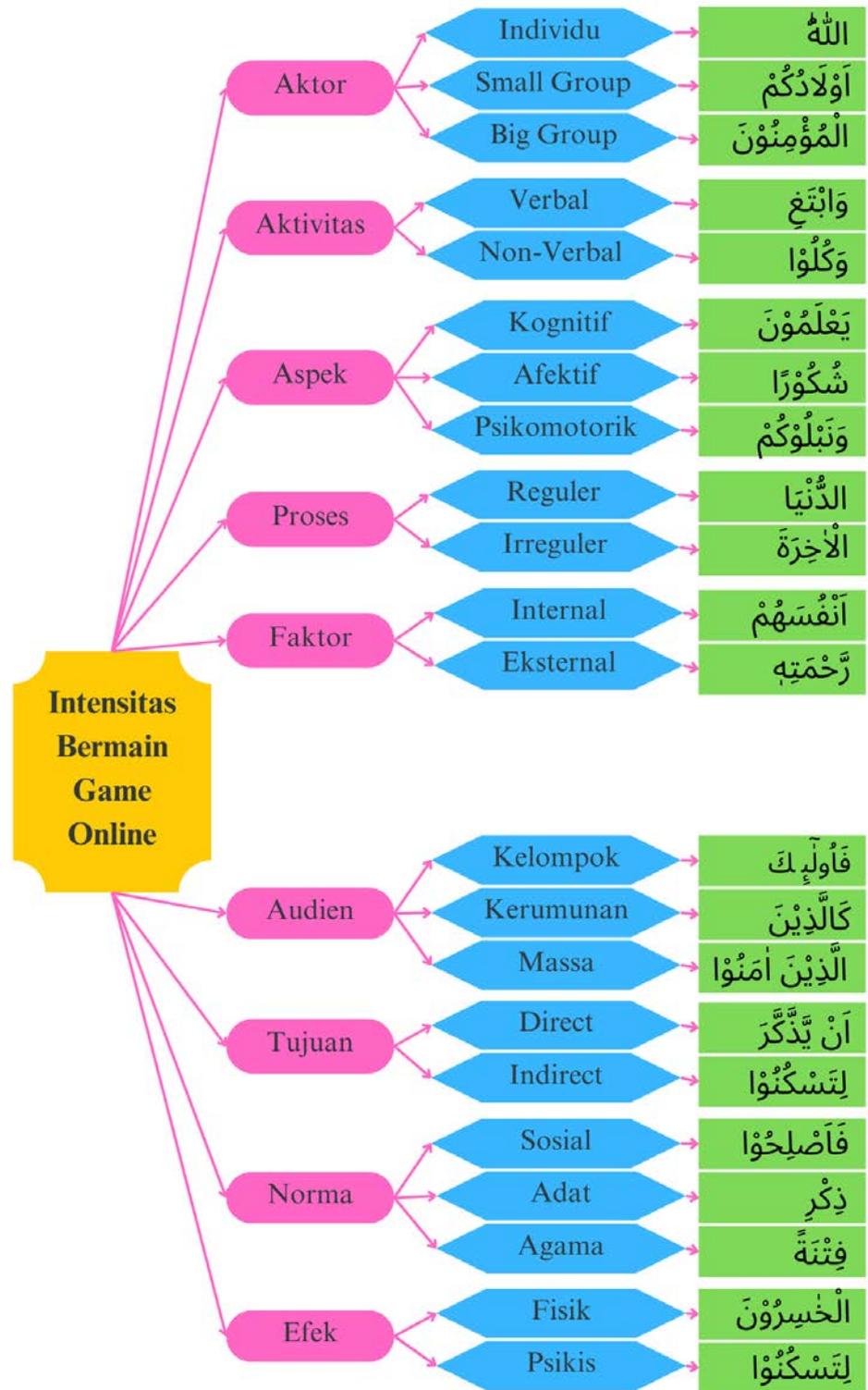
No	Komponen	Kategori	Deskripsi	Surah	Jumlah
			يَعْلَمُونَ نَسُوا وَابْتِغِ	59:19, 28:77	
		Non Verbal	جَعَلَ وَكُلُوا فَامْشُوا	25:26, 67:15, 67:15	3
3	Aspek	Kognitif	يَعْلَمُونَ تَلَسَّ	28:77, 29:64	2
		Afektif	إِخْوَةٌ تُرْحَمُونَ شُكُورًا	49:10, 49:10, 25:26	3
		Psikomotorik	وَأَعْلَمَكُمْ وَتَبْلُوكُمْ	28:73, 21:35	2
4	Proses	Reguler	الدُّنْيَا وَالنَّهَارِ الَّيْلِ	29:64, 25:26, 28:73	3
		Irreguler	الْآخِرَةِ النُّشُورِ الْمَوْتِ	29:64, 67:15, 21:35	3
5	Faktor	Internal	أَنْفُسَهُمْ أَمْوَالِكُمْ	59:19, 63:9	2
		Eksternal	أَتَاكَ مِنْ رِّزْقِهِ	28:77, 67:15, 28:73,	5

No	Komponen	Kategori	Deskripsi	Surah	Jumlah
			مَنْ فَضَّلَهُ جَعَلَ رَحْمَتَهُ	25:62, 28:73	
6	Audien	Kelompok	فَأُولَئِكَ وَأَنْتُمْ يَا أَيُّهَا أُولَئِكَ	63:9, 23:15, 63:9, 59:19	4
		Kerumunan	كَالَّذِينَ	59:19	1
		Massa	الَّذِينَ آمَنُوا الْفَاسِقُونَ	63:9, 59:19	2
7	Tujuan	Direct	الْآخِرَةَ أَنْ يَذَّكَّرَ	29:64, 25:62	2
		Indirect	عَبَثًا لِتَسْكُنُوا	23:115, 28:73	2
8	Norma	Sosial	فَأَصْلِحُوا	49:10	1
		Adat	ذِكْرٍ	63:9	1
		Agama	فِتْنَةً	21:35	1
9	Efek	Fisik	الْخَسِرُونَ تُرْحَمُونَ	63:9, 49:10	2
		Psikis	لِتَسْكُنُوا لَفِي خُسْرٍ	28:73, 103:2	2

6) Peta Konsep Teks Al-Qur'an

Gambar 2.4

Peta Konsep Teks Al-Qur'an



7) Rumusan Konsep Teks Al-Qur'an Sebagai Simpulan

a) Secara General

Intensitas (كثيْرًا) bermain (الدُّنْيَا) game online (الدُّنْيَا) merupakan fenomena (لَعِبٌ) yang kompleks (زِيْنَةٌ) yang melibatkan berbagai faktor internal (أَنْفُسُهُمْ) dan eksternal (أَمْوَالِكُمْ) dalam interaksi (فَامَشُوا) antara individu (هُوَ) dan lingkungannya (الدُّنْيَا). Hal ini dapat mempengaruhi (يُؤَثِّرُ) aspek kognitif (تَنْسَنَ), afektif (إِخْوَةٌ), dan psikomotorik (وَنَبْلُوْكُمْ) serta memiliki dampak baik secara positif (تُرْحَمُونَ) maupun negatif (الْخَسِرُونَ).

b) Secara Particular

Intensitas (كثيْرًا) bermain (الدُّنْيَا) game online (الدُّنْيَا) dapat dipahami sebagai hasil (نَتِيْجَةٌ) dari interaksi (فَامَشُوا) antara faktor-faktor (عَوَامِلِ) individu (هُوَ) seperti motivasi (رِزْقِهِ) dan kebutuhan (أَمْوَالِكُمْ), dengan faktor-faktor (عَوَامِلِ) lingkungan (الدُّنْيَا) seperti norma (ذِكْرٍ) sosial (الدِّيْنِ) tekanan sosial (فِتْنَةٌ). Hal ini dapat memengaruhi perilaku (سُلُوْكَ) dan pengalaman (الْخَسِرُونَ) individu (هُوَ) dalam bermain (الدُّنْيَا) game online (الدُّنْيَا) serta berpotensi pada kesejahteraan psikologis (فَأَصْلِحُوا) dan sosial (لِتَسْكُنُوا) mereka.

2. Kontrol Diri

a. Telaah Teks Psikologi

1) Sampel Teks Psikologi

Menurut Chaplin (2011), kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam artian kemampuan seseorang untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impuls. Kontrol diri ini menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika bertindak atau mengambil suatu keputusan.

Menurut Skinner B. F. (Kharimah & Hanif, 2023:3), kontrol diri merupakan tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Tingkah laku dapat dikontrol melalui berbagai cara, yaitu menghindar, penjenahan, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri. Dalam praktiknya, kontrol diri membantu individu mengatur respons terhadap situasi tertentu agar sesuai dengan nilai atau tujuan yang ingin dicapai. Selain itu, kemampuan kontrol diri juga berkaitan erat dengan pengelolaan emosi, pengambilan keputusan, dan pencapaian kesejahteraan psikologis.

Menurut Tangney dkk (Cahyaningrum & Yulianti, 2022:841) *kontrol diri* memiliki kemungkinan dan kapasitas besar untuk membawa perilaku individu ke arah yang positif dalam kehidupan individu tersebut. Jadi orang-orang yang memiliki kontrol diri yang rendah akan lebih mudah melakukan hal-hal yang hasilnya negative dibandingkan dengan orang yang kontrol dirinya tinggi karena orang yang memiliki kontrol diri yang tinggi lebih jarang terlibat dengan penyimpangan.

Menurut Goldfried & Marbaum, kontrol diri diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur, membimbing, mengelola dan mengoordinasikan jenis perilaku yang dapat memberikan hasil positif. Pengendalian diri antara satu orang dengan orang yang lainnya berbeda-beda. Ada orang yang memiliki kontrol diri tinggi, sedang, atau bahkan rendah (Abdul & Luthfi, 2024:1).

Kontrol diri menurut (Juliawati & Hariyono, 2024:2) ialah kemampuan individu untuk mengatur informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, kemampuan seseorang untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini, dan kemampuan dalam merubah perilaku.

Baumeister et al. (2024:4) Mengartikan kontrol diri sebagai kapasitas untuk mengubah respons diri, khususnya untuk

menyesuaikan diri dengan standar, nilai, dan harapan sosial, yang esensial untuk fungsi sosial yang efektif.

Kontrol diri menurut Moffitt et al. (2023:45) pada masa kanak-kanak memprediksi kesehatan fisik, status ekonomi, dan keterlibatan dalam perilaku kriminal di kemudian hari, menunjukkan pentingnya pengembangan kontrol diri sejak dini.

Hofmann et al. (2022:169) Menjelaskan bahwa kontrol diri melibatkan kemampuan untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku dalam menghadapi godaan dan impuls, yang berperan penting dalam pengambilan keputusan sehari-hari.

Menurut Duckworth et al. (2021:268), kontrol diri adalah kemampuan untuk menahan impuls demi mencapai tujuan jangka panjang. Kontrol diri berperan penting dalam keberhasilan akademik, karena individu yang memilikinya dapat tetap fokus pada tugas dan menyelesaikan pekerjaan tepat waktu meskipun ada gangguan. Selain itu, kontrol diri juga mendukung kesejahteraan psikologis, karena individu yang mampu mengelola impuls dan emosi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi stres dan menjaga hubungan yang sehat.

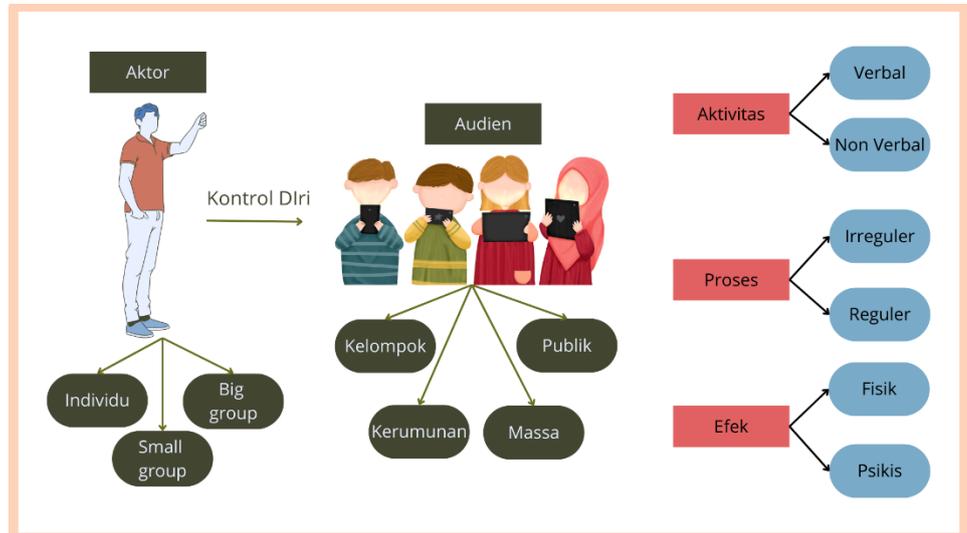
Zondervan-Zwijnenburg et al. (2020:45) Menjelaskan bahwa kontrol diri mencakup aspek kontrol perilaku yang bersifat top-down, yaitu mekanisme yang memerlukan usaha atau eksekutif, berbeda dengan mekanisme reaktif atau responsif seperti ketakutan dan inhibisi.

Calhoun dan Acocella (2021:65) mendefinisikan kontrol diri (self-control) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Kontrol diri juga berkaitan dengan mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya.

2) Pola Teks Psikologi Kontrol Diri

Gambar 2.5

Pola Teks Psikologi Kontrol Diri



3) Analisis Komponen Kontrol Diri

Tabel 2.5

Analisis komponen Kontrol Diri

No.	Komponen	Kategori	Deskripsi
1.	Aktor	Individu	Individu, diri sendiri, satu orang, seseorang
		Small Group	Orang lain, mereka
		Big Group	Masyarakat
2.	Aktivitas	Verbal	Mengawasi, membimbing, mengatur, respon, Keputusan individu
		Non-Verbal	Menekan, Menghindar, Mengelola stimulus
3.	Aspek	Kognitif	Kemampuan, perencanaan, penilaian terhadap tindakan

No.	Komponen	Kategori	Deskripsi
		Afektif	Memperkuat diri, pengendalian emosi, tanggung jawab
		Psikomotorik	Tingkah laku, tindakan, perubahan kinerja, jenis perilaku
4.	Proses	Reguler	Membawa perilaku positif, mengelola kehidupan masa depan
		Irreguler	Perubahan sikap, penyesuaian norma
5.	Faktor	Internal	Impuls, penjenjuran, dorongan internal, kesadaran akan tindakan
		Eksternal	Stimuli negatif, tekanan sosial
6.	Audien	Kelompok	Kelompok sosial
		Kerumunan	Masyarakat luas
		Massa	Tidak terarah dan bisa dimana saja.
		Publik	Pengaruhnya pada publik
7.	Tujuan	Direct	Hasil positif, kontrol atas tindakan, keputusan
		Indirect	Mencegah perilaku negatif, pengurangan efek buruk
8.	Norma	Sosial	Penyimpangan, norma masyarakat

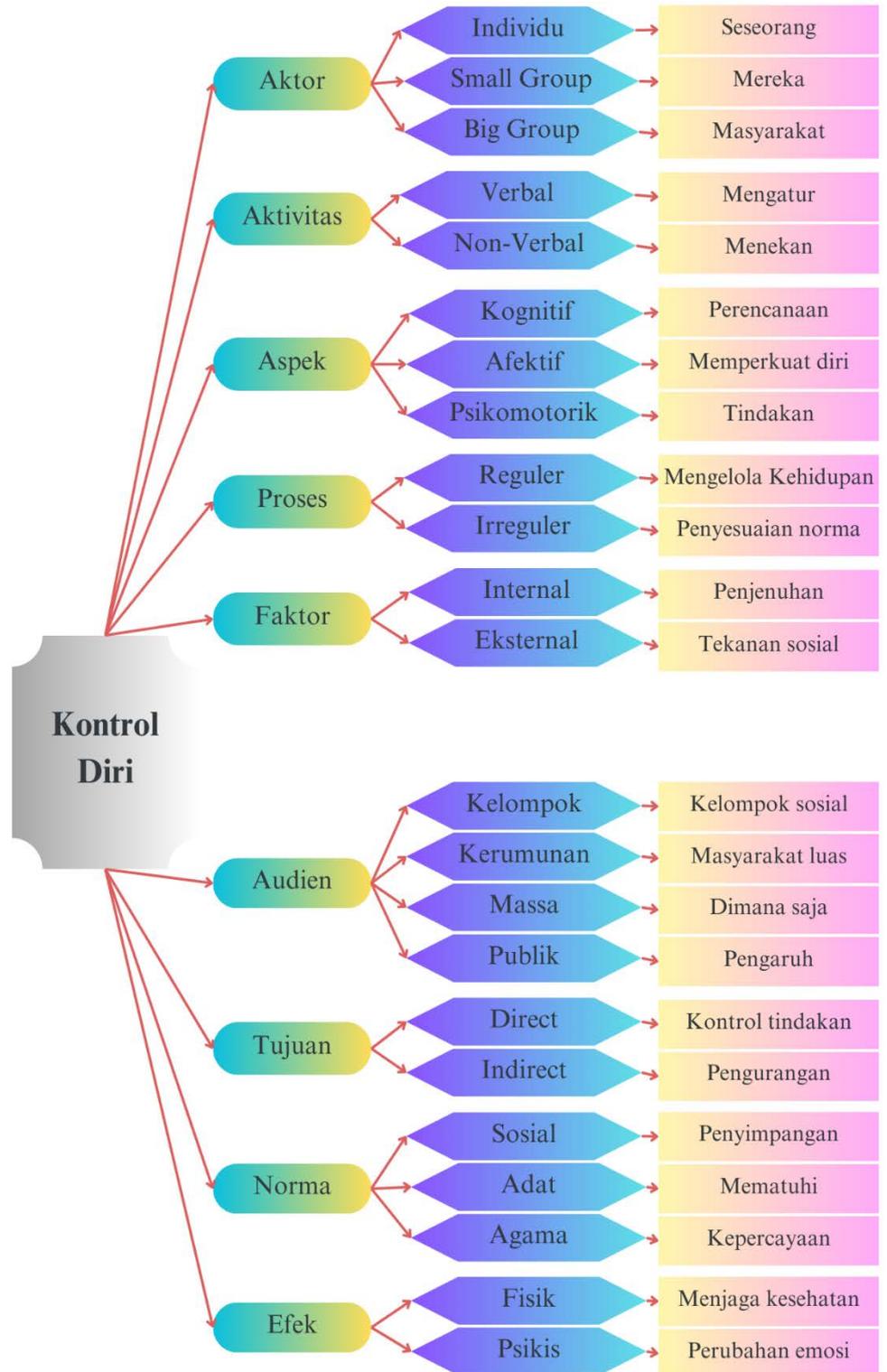
No.	Komponen	Kategori	Deskripsi
		Adat	Mematuhi nilai tradisional, menghindari tindakan yang bertentangan dengan adat
		Agama	Kepercayaan, pengendalian diri oleh keyakinan
9.	Efek	Fisik	menjaga kesehatan, mengontrol kebiasaan buruk
		Psikis	Kontrol diri rendah, perubahan emosi

Tabel di atas menggambarkan berbagai komponen yang memengaruhi interaksi dan perilaku manusia, mencakup aktor, aktivitas, aspek, proses, faktor, audiens, tujuan, norma, dan efek. Aktor terdiri dari individu, kelompok kecil, hingga masyarakat besar, yang berinteraksi melalui aktivitas verbal (misalnya membimbing atau mengambil keputusan) dan non-verbal (seperti menghindari atau mengelola stimulus). Perilaku ini melibatkan aspek kognitif (kemampuan berpikir dan perencanaan), afektif (pengendalian emosi), serta psikomotorik (tindakan nyata). Prosesnya dapat bersifat reguler, seperti pengelolaan kehidupan, atau irreguler, misalnya perubahan sikap mendadak. Perilaku ini dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kesadaran diri, dan eksternal, seperti tekanan sosial. Interaksi ini diarahkan pada audiens, baik kelompok, kerumunan, massa, maupun publik, dengan tujuan langsung (mencapai hasil positif) atau tidak langsung (mencegah dampak buruk). Selain itu, norma sosial, adat, dan agama menjadi panduan penting dalam mengatur perilaku, yang kemudian menghasilkan efek baik fisik, seperti menjaga kesehatan, maupun psikis, seperti kontrol emosi yang lebih baik.

4) Peta Konsep Teks Psikologi Kontrol Diri

Gambar 2.6

Peta Konsep Teks Psikologi Kontrol Diri



5) Rumusan Konsep Teks Psikologi Sebagai Simpulan

a) Secara General

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengelola perilaku, emosi, dan impuls secara terarah dan bijaksana. Hal ini mencakup aspek kognitif (pemikiran), afektif (emosi), dan psikomotorik (tindakan) yang terlibat dalam perencanaan dan pengambilan keputusan, dengan tujuan menghindari atau mengatasi konflik, sehingga menciptakan hasil yang memuaskan baik bagi diri sendiri maupun dalam hubungan sosial.

b) Secara Particular

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengorganisasikan respon secara terencana dan mempertimbangkan tindakan yang sesuai. Ini mencakup pengelolaan dan pengendalian impuls serta dorongan yang dapat menyebabkan ketegangan, frustrasi, atau stres. Misalnya, individu yang memiliki kontrol diri mampu menahan diri dari tindakan yang tidak diinginkan atau tidak sesuai dengan norma sosial, serta mampu membuat keputusan yang efektif untuk mengatasi situasi sulit secara efisien.

b. Telaah Teks Al-Quran

1) Sampel Teks Al-Qur'an

QS. Ali 'Imran 3:114

يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَآمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ
وَيُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَأُولَئِكَ مِنَ الصَّالِحِينَ

Mereka beriman kepada Allah dan hari Akhir, menyuruh (berbuat) yang makruf, mencegah dari yang mungkar, dan bersegera

(mengerjakan) berbagai kebajikan. Mereka itu termasuk orang-orang saleh.

QS. Al-Anfal 8:27

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمْنَكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul serta janganlah kamu mengkhianati amanat yang dipercayakan kepadamu, sedangkan kamu mengetahui.

QS. Al-Mujadalah 58:19

اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَسِرُونَ

Setan telah menguasai mereka, lalu menjadikannya lupa mengingat Allah. Mereka itulah golongan setan. Ketahuilah sesungguhnya golongan setan itulah orang-orang yang rugi.

QS. Qāff 50:18

مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ

Tidak ada suatu kata pun yang terucap, melainkan ada di sisinya malaikat pengawas yang selalu siap (mencatat).

QS. Hud 11:93

وَيَقُومِ أَعْمَلُوا عَلَى مَكَانَتِكُمْ إِنِّي عَامِلٌ سَوْفَ تَعْلَمُونَ مَنْ يَأْتِيهِ عَذَابٌ يُخْزِيهِ وَمَنْ هُوَ كَاذِبٌ وَارْتَقِبُوا إِنِّي مَعَكُمْ رَقِيبٌ

Wahai kaumku, berbuatlah apa yang bisa kamu lakukan! Sesungguhnya aku pun berbuat (hal yang sama). Kelak kamu mengetahui siapa yang akan ditimpa azab yang menghinakannya

dan siapa yang pendusta. Tunggulah (akibat perbuatanmu), sesungguhnya aku pun akan menunggu bersamamu!”

QS. Surat Al-Maidah 5:30

فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ

Kemudian, hawa nafsunya (Qabil) mendorong dia untuk membunuh saudaranya. Maka, dia pun (benar-benar) membunuhnya sehingga dia termasuk orang-orang yang rugi.

QS. At-Tahriim 66:6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar dan keras. Mereka tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepadanya dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.

QS. Al-Baqarah 2:208

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Wahai orang-orang yang beriman, masuklah ke dalam Islam (kedamaian) secara menyeluruh dan janganlah ikuti langkah-langkah setan! Sesungguhnya ia musuh yang nyata bagimu.

QS. Al-Hujurat 49:12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.

QS. Al-Baqarah 2:45

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.

2) Analisis Makna Mufradat

Tabel 2.6

Analisis Makna Mufradat Kontrol Diri

No	Teks	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen	Makna Psikologi
1	يُؤْمِنُونَ	Mereka beriman	يُصَدِّقُ	يَكْفُرُ	Afektif	<i>Spiritual</i>
2	بِاللَّهِ	Kepada Allah	الرَّبُّ	مَخْلُوقٌ	Norma	<i>Transcendental attachment</i>

No	Teks	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen	Makna Psikologi
3	وَالْيَوْمِ الْآخِرِ	dan hari Akhir	يَوْمُ الْحِسَابِ	كَافِرٌ بِالْآخِرَةِ	Kognitif	<i>Future orientation</i>
4	وَيَأْمُرُونَ	menyuruh	يَدْعُو	مَنْعٌ	Verbal	<i>Prosocial behavior</i>
5	بِالْمَعْرُوفِ فِ	(berbuat) yang makruf	خَيْرٌ	شَرٌّ	Sosial	<i>Altruism</i>
6	وَيَنْهَوْنَ	mencegah	يَنْهَى	يَنْزِعُ	Verbal	<i>Preventive control</i>
7	عَنِ الْمُنْكَرِ	dari yang mungkar	شَرٌّ	خَيْرٌ	Sosial	<i>Moral vigilance</i>
8	وَيُسَارِعُونَ	dan bersegera	يُسَارِعُ	تَأْجِيلٌ	Psikomotorik	<i>Proactivity</i>
9	فِي الْخَيْرَاتِ	(mengerjakan) kebaikan	عَمَلٌ صَالِحٌ	شَرٌّ	Psikomotorik	<i>Virtuous behavior</i>
10	وَأُولَئِكَ	Mereka itu	هُمْ	لَيْسُوا هُمْ	Big Group	<i>Social identity</i>
11	مِنَ الصَّالِحِينَ	termasuk orang-orang saleh	طَاعَةٌ	فَاجِرٌ	Agama	<i>Moral exemplars</i>
12	يَا أَيُّهَا	Wahai	نِدَاءٌ		Verbal	<i>Directive language</i>
13	الَّذِينَ	orang-orang yang	هُمْ		Big Group	<i>In-group dynamics</i>
14	أَمْنُوا	beriman	يُصَدِّقُ	يُكْفِرُ	Afektif	<i>Faith-based resilience</i>
15	لَا	janganlah	نَهْيٌ	سَمَاحٌ	Verbal	<i>Inhibition control</i>
16	تَخُونُوا	mengkhianati	غَدَرٌ	وَفَى	Afektif	<i>Breach of trust</i>

No	Teks	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen	Makna Psikologi
17	اللّٰه	Allah	رَبُّ		Individu	<i>Supreme accountability</i>
18	وَالرَّسُولَ	dan Rasul	رَسُولٌ	عَدُوٌّ	Small Group	<i>Obedience to authority</i>
19	وَتَخُونُوا	dan mengkhianati	عَدَرَ	وَفَىٰ	Afektif	<i>Violation of commitment</i>
20	أَمْنَتِكُمْ	amanat yang dipercayakan kepadamu	وَدَيْعَةٌ	خِيَانَةٌ	Kognitif	<i>Moral responsibility</i>
21	وَأَنْتُمْ	sedangkan kamu	أَنْتُمْ	هُمْ	Small Group	<i>Self-awareness</i>
22	تَعْلَمُونَ	mengetahui	يُدْرِي	يَجْهَلُ	Kognitif	<i>Cognitive understanding</i>
23	اسْتَحْوَذَ	telah menguasai	سَيَطَرَ	تَخَلَّى	Afektif	<i>Psychological domination</i>
24	عَلَيْهِمْ	mereka	هُمْ	نَحْنُ	Small Group	<i>External influence</i>
25	الشَّيْطٰنِ	Setan	إِبْلِيسُ	مَلَكٌ	Small Group	<i>Negative influence</i>
26	فَأَنْسَاهُمْ	lalu menjadikan mereka lupa	نَسِيَ	ذَكَرَ	Kognitif	<i>Memory suppression</i>
27	ذِكْرٍ	mengingat	تَذْكِيرٌ	نِسْيَانٌ	Kognitif	<i>Cognitive recall</i>
28	اللّٰه	Allah	رَبُّ		Individu	<i>Spiritual anchor</i>
29	أُولَٰئِكَ	Mereka itulah	هُمْ	لَيْسُوا هُمْ	Small Group	<i>Moral categorization</i>
30	حِزْبٌ	golongan	جَمَاعَةٌ	فَرْدٌ	Kelompok	<i>Group identity</i>
31	الشَّيْطٰنِ	Setan	إِبْلِيسُ	مَلَكٌ	Small Group	<i>Deviant group</i>
32	آلَا	Ketahuiilah	تَنْبِيْهٌ	إِعْقَالٌ	Verbal	<i>Cognitive awareness</i>
33	إِنَّ	Sesungguhnya	حَقٌّ	شَكٌّ	Kognitif	<i>Affirmation</i>

No	Teks	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen	Makna Psikologi
34	حِزْبُ	golongan	جَمَاعَةٌ	فَرْدٌ	Kelompok	<i>Group conformit</i>
35	الشَّيْطَانِ	Setan	إِبْلِيسُ	مَلَكٌ	Small Group	<i>Negative social influence</i>
36	هُمْ	mereka	هُمْ	نَحْنُ	Big Group	<i>Moral outcasts</i>
37	الْخَسِرُونَ	orang-orang yang rugi	مَعْلُوبُونَ	مُفْلِحُونَ	Afektif	<i>Moral failure</i>
38	مَا	Tidak ada	لَا شَيْءٌ	شَيْءٌ	Kognitif	<i>Negation</i>
39	يُلْفِظُ	yang terucap	يَنْطِقُ	يَسْكُتُ	Verbal	<i>Verbal accountability</i>
40	مِنْ	dari	مِنْ	إِلَى		<i>Source recognition</i>
41	قَوْلٍ	suatu kata	كَلَامٌ	صَمْتٌ	Verbal	<i>Speech act theory</i>
42	إِلَّا لَدَيْهِ	Melainkan ada di sisinya	عِنْدَهُ	بَعِيدٌ عَنْهُ	Kognitif	<i>Constant vigilance</i>
43	رَقِيبٌ	malaikat pengawas	مُرَاقِبٌ	عَبْرٌ مُرَاقِبٌ	Sosial	<i>External monitoring</i>
44	عَتِيدٌ	yang selalu siap (mencatat)	مُسْتَعِدٌّ	عَافِلٌ	Psikomotorik	<i>Behavioral surveillance</i>
45	وَيَقُومُ	Wahai kaumku	يَا قَوْمِي		Verbal	<i>Group address</i>
46	اعْمَلُوا	berbuatlah	افْعَلُوا	امْتَنِعُوا	Psikomotorik	<i>Active engagement</i>
47	عَلَى	atas	عَلَى	تَحْتَ		<i>Directive guidance</i>
48	مَكَانَتِكُمْ	apa yang bisa kamu lakukan	مَوْقِعُكُمْ	عَجْزُكُمْ	Psikis	<i>Capability assessment</i>
49	إِنِّي	Sesungguhnya ya aku	أَنَا	هُوَ	Internal	<i>Self-reference</i>
50	عَامِلٌ	berbuat	فَاعِلٌ	عَبْرٌ فَاعِلٌ	Psikomotorik	<i>Action orientation</i>

No	Teks	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen	Makna Psikologi
51	سَوْفَ	Kelak	فِي الْمُسْتَقْبَلِ	الآن	Kognitif	<i>Delayed awareness</i>
52	تَعْلَمُونَ	kamu mengetahui	تَدْرُونَ	لَا تَعْلَمُونَ	Kognitif	
53	مَنْ يَأْتِيهِ	Siapa yang akan ditimpa	يَحْصُلُ عَلَيْهِ	يُنْجَى مِنْهُ	Psikis	<i>Consequence</i>
54	عَذَابٌ	azab	عِقَابٌ	رَحْمَةٌ	Afektif	<i>Punishment expectation</i>
55	يُخْزِيهِ	yang menghinakannya	يُذِلُّهُ	يُكْرِمُهُ	Afektif	<i>Shame</i>
56	وَمَنْ هُوَ كَاذِبٌ	dan siapa dia pendusta	مُفْتَرٍ	صَادِقٌ	Afektif	<i>Deception</i>
57	وَارْتَبِعُوا	tunggulah	اِنْتَظِرُوا	تَحَرَّكُوا فِي الْحَالِ	Psikis	<i>Patience in judgment</i>
58	إِنِّي	Sesungguhnya aku	أَنَا	هُوَ	Internal	<i>Self-assertion</i>
59	مَعَكُمْ	bersamamu	بِجَانِبِكُمْ	دُونَكُمْ	Sosial	<i>Collective identity</i>
60	رَقِيبٌ	mengawasi	مُرَاقِبٌ	عَافِلٌ	Psikomotorik	<i>Observational vigilance</i>
61	فَطَوَّعَتْ	kemudian mendorong	حَرَّصَتْ	مَنَعَتْ	Afektif	<i>Impulse control</i>
62	نَفْسَهُ لَهُ	dia (untuknya) hawa nafsunya	رُوحَهُ	عَقْلَهُ	Psikis	<i>Destructive impulses</i>
63	قَتَلَ	membunuh	اِغْتِيَالَ	اِنْقَادٌ	Agama	<i>Aggression</i>
64	أَخِيهِ	saudaranya	أَخُوهُ	عَدُوُّهُ	Small Group	<i>Sibling rivalry</i>
65	فَقَتَلَهُ	maka dia pun membunuhnya	قَتَلَهُ	تَرَكَهُ حَيًّا	Psikomotorik	<i>Moral degradation</i>

No	Teks	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen	Makna Psikologi
66	فَأَصْبَحَ	sehingga dia menjadi	صَارَ	بَقِيَ	Kognitif	<i>Psychological downfall</i>
67	مِنَ الْخُسِرِينَ ۝	orang-orang yang rugi	الْمَغْلُوبُونَ	الْمُفْلِحُونَ	Afektif	<i>Existential loss</i>
68	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا	Wahai orang-orang yang beriman	يُصَدِّقُ	يَكْفُرُ	Afektif	<i>Faith-based resilience</i>
69	قُوا	jagalah	احم	ترك	Psikomotorik	<i>Self-regulation</i>
70	أَنْفُسِكُمْ	dirimu	نَفْسِكَ	الْآخَرُونَ	Aktor	<i>Personal</i>
71	وَأَهْلِيكُمْ	dan keluargamu	أَهْلٌ	فَرْدٌ	Sosial	<i>Family responsibility</i>
72	نَارًا	dari api neraka	نَارٌ	مَاءٌ	Psikis	<i>Fear-based motivation</i>
73	وَقُودُهَا	yang bahan bakarnya	مُوقِدٌ	مُحْرَبٌ	Kognitif	<i>Consequential thinking</i>
74	النَّاسِ	adalah manusia	بَشَرٌ	مَخْلُوقٌ	Sosial	<i>Human vulnerability</i>
75	وَالْحِجَارَةَ	dan batu	حَجَرٌ	أَرْضٌ	Fisik	<i>Symbolic punishment</i>
76	عَلَيْهَا	di atasnya	فَوْقَهَا	تَحْتَهَا	Kognitif	<i>Power hierarchy</i>
77	مَلَائِكَةً	malaikat-malaikat	مَلَائِكَةٌ	شَيْطَانٌ	Big Group	<i>Moral guardians</i>
78	غِلَاطٌ	kasar	حَشِينٌ	رَخِيصٌ	Sosial	<i>Tough love</i>
79	شِدَادٌ	keras	قَوِيٌّ	ضَعِيفٌ	Sosial	<i>Strict discipline</i>
80	لَا يَعْصُونَ	tidak durhaka	مُطِيعٌ	عَاصِي	Afektif	<i>Obedience</i>
81	اللَّهِ	kepada Allah	رَبِّ		Individu	<i>Divine obedience</i>

No	Teks	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen	Makna Psikologi
82	مَا أَمَرُهُمْ	apa yang Dia perintahkan kepada mereka	أَمَرَ	نَهَى	Verbal	<i>Moral duty</i>
83	وَيَقْعُلُونَ	dan selalu mengerjakan	يَنْفِذُ	تَخَلَّى	Psikomotorik	<i>Consistency in behavior</i>
84	مَا يُؤْمَرُونَ	apa yang diperintahkan	أَمَرَ	نَهَى	Verbal	<i>Compliance</i>
85	الَّذِينَ يَا أَيُّهَا	Wahai orang-orang yang	الَّذِينَ	غَيْرُهُمْ	Verbal	<i>Community</i>
86	أَمَنُوا	beriman	صَدَّقُوا	كَفَرُوا	Afektif	
87	ادْخُلُوا	masuklah	انْضَمُّوا	اِخْرَجُوا	Verbal	<i>Active participation</i>
88	السَّلَامِ فِي	ke dalam Islam (kedamaian)	السَّلَامِ	الْفِتْنَةُ	Afektif	<i>Peaceful existence</i>
89	كَافَّةً	secara menyeluruh	جَمِيعًا	بَعْضًا	Kognitif	<i>Holistic approach</i>
90	وَلَا	dan jangan	لَا	افْعَلُوا	Kognitif	<i>Cognitive inhibition</i>
91	تَتَّبِعُوا	ikuti	تَسِيرُونَ	تَرْفُضُونَ	Psikomotorik	<i>Social conformity</i>
92	حُطُوتٍ	langkah-langkah	آثَارِ الْقَدَمِ		Psikomotorik	<i>Behavioral patterns</i>
93	الشَّيْطَانِ	setan	إِبْلِيسُ	مَلَائِكَةٌ	Individu	<i>Negative influence</i>
94	إِنَّهُ	sesungguhnya dia	هُوَ		Internal	<i>Recognition of adversary</i>
95	لَكُمْ	bagimu	إِلَيْكُمْ	إِلَى غَيْرِكُمْ	Sosial	<i>Personal impact</i>
96	عَدُوٌّ	musuh	حَصَمٌ	صَدِيقٌ	Afektif	<i>Adversarial relationship</i>
97	مُبِينٌ	yang nyata	وَاضِحٌ	خَفِيٌّ	Kognitif	<i>Concrete awareness</i>

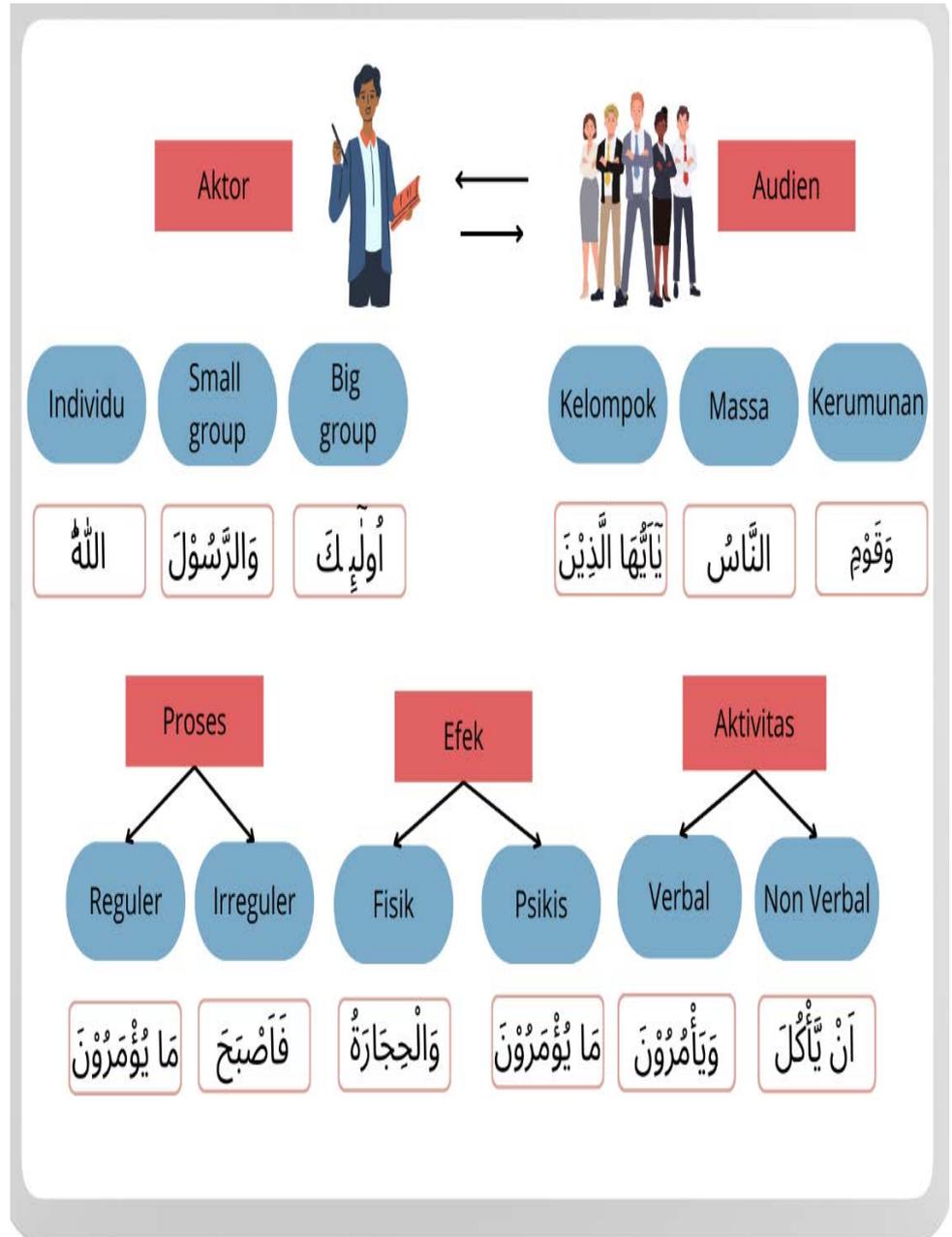
No	Teks	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen	Makna Psikologi
98	الَّذِينَ يَأْمِنُوا	Wahai orang-orang yang	الَّذِينَ	غَيْرُهُمْ	Verbal	Community
99	أَمَنُوا	beriman	صَدَّقُوا	كَفَرُوا	Afektif	
100	اجْتَنِبُوا	jauhilah	تَجَنَّبُوا	قَرَّبُوا	Kognitif	Avoidance behavior
101	كَثِيرًا	banyak	عَدِيدٌ	قَلِيلٌ	Kognitif	Quantity assessment
102	مِّنْ	dari	مِنْ	إِلَى		Source identification
103	الظَّنَّ	prasangka	تَحْمِينٌ	تَأْكِيدٌ	Kognitif	Cognitive bias
104	بَعْضَ إِنْ	Sesungguhnya ya sebagian	قِسْمٌ	كُلٌّ	Kognitif	Selective perception
105	الظَّنَّ	prasangka	تَحْمِينٌ	تَأْكِيدٌ	Kognitif	Prejudice
106	إِثْمٌ	dosa	خَطِيئَةٌ	حَسَنَةٌ	Afektif	Moral transgression
107	وَلَا	dan jangan	لَا	إِفْعَلُوا	Kognitif	Cognitive restraint
108	تَجَسَّسُوا	mencari- cari kesalahan	تَفَحَّصُوا	تَرَكَوْا	Sosial	Fault- finding behavior
109	وَلَا	dan jangan	لَا	إِفْعَلُوا	Kognitif	Continued inhibition
110	يَعْتَبُ	menggunjin- g	يَتَكَلَّمُ	يَمْدَحُ	Afektif	Gossiping
111	بَعْضُكُمْ	sebagian di antara kamu	بَعْضُ مِنْكُمْ	كُلُّكُمْ	Kelompok	In-group dynamics
112	أَيُّجِبُ	apakah suka	هَلْ يُفَضِّلُ	لَا يُجِبُ	Afektif	Moral reflection
113	أَحَدُكُمْ	di antara kamu	أَحَدٌ مِنْكُمْ	لَا أَحَدٌ مِنْكُمْ	Sosial	Social bonding
114	يَأْكُلُ أَنْ	Untuk memakan	يَتَنَاوَلُ	يَرْفُضُ	Non verbal	Self- serving behavior

No	Teks	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen	Makna Psikologi
115	لَحْمٌ	daging	اللَّحْمُ	خَضِرٌ	Psikomotorik	<i>Metaphor for harm</i>
116	أَخِيهِ	saudaranya	أَخُوهُ	عَدُوُّهُ	Small Group	<i>Familial relationship</i>
117	مَيِّتًا	yang sudah mati	مَيِّتٌ	حَيٌّ	Afektif	<i>Posthumous judgment</i>
118	فَكَرِهْتُمُوهُ	tentu kamu merasa jijik	كَرِهْتُمُ	أَحْبَبْتُمُ	Afektif	<i>Disgust response</i>
119	وَاتَّقُوا	bertakwalah	خَافُوا	تَجَاهَلُوا	Agama	<i>Self-regulation</i>
120	اللَّهِ	Allah	الرَّبُّ	مَخْلُوقٌ	Individu	<i>Divine oversight</i>
121	إِنَّ	sesungguhnya	إِنَّهُ			<i>Truth affirmation</i>
122	اللَّهِ	Allah	الرَّبُّ	مَخْلُوقٌ	Individu	<i>Ultimate authority</i>
123	تَوَّابٌ	Maha Penerima Tobat	عَفُورٌ	عَبْرٌ عَفُورٍ	Afektif	<i>Forgiveness and redemption</i>
124	رَحِيمٌ	Maha Penyayang	رَحْمَنٌ	شَدِيدٌ	Afektif	<i>Unconditional love</i>
125	وَاسْتَعِينُوا	Mohonlah pertolongan	اطْلُبُوا النَّصْرَ	اِثْرُكُوا	Afektif	<i>Seeking support</i>
126	بِالصَّبْرِ	dengan sabar	بِالْإِحْتِمَالِ	بِالْجَزَعِ	Psikis	<i>Patience as virtue</i>
127	وَالصَّلَاةِ	dan salat	الصَّلَاةُ		Agama	<i>Ritual practice</i>
128	وَأَمَّا لَكَبِيرَةً	Sesungguhnya ia benar-benar berat	شَقَاةٌ	سَهْلَةٌ	Psikis	<i>Challenge of resilience</i>
129	إِلَّا عَلَى الْخَشِيِّينَ	Kecuali bagi orang-orang yang khusyuk	الْمُتَّخِشِعِينَ	الْعَافِينَ	Efek	<i>Mindful awareness</i>

3) Pola Teks Al-Qur'an Kontrol Diri

Gambar 2.7

Pola Teks Al-Qur'an Kontrol Diri



4) Analisis Komponen Teks Al-Qur'an Kontrol Diri

Tabel 2.7

Analisis Komponen Teks Al-Qur'an Kontrol Diri

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	اللَّهِ، أَنْفُسَكُمْ، أَمْنِكُمْ، إِيَّيَّ
		Small Group	وَالرُّسُولَ، أَهْلِيكُمْ، أَخِيهِ، حِزْبُ، عَتِيدٌ
		Big Group	الَّذِينَ، الَّذِينَ يَأْتِيهَا، مَلِكَةٌ، أُولَئِكَ، الشَّيْطَانِ
2	Aktivitas	Verbal	يَأْمُرُونَ، وَأَنْتُمْ، وَيَأْمُرُونَ ذِكْرًا، فُؤَا، يَعْتَبُ، تَتَّبِعُوا، ادْخُلُوا
		Non Verbal	أَنْ يَأْكُلَ، لَحْمًا، وَالْحِجَارَةَ
3	Aspek	Kognitif	تَعْلَمُونَ، ذِكْرًا، مَا، قَوْلٍ، تَتَّبِعُوا، الَّذِينَ يَأْتِيهَا
		Afektif	تُحِبُّونَ، يُؤْمِنُونَ، إِنَّهُ، عَذَابٌ
		Psikomotorik	وَيُسَارِعُونَ، فَطَوَّعَتْ، تَتَّبِعُوا، يَلْفِظُ، اَعْمَلُوا
4	Proses	Reguler	مَا يُؤْمَرُونَ الَّذِينَ، يَفْعَلُونَ، وَيَأْمُرُونَ
		Irreguler	فَأَصْبَحَ، فَأَنْسَهُمْ
5	Faktor	Internal	إِيَّيَّ، مَنْ يَأْتِيهِ
		Eksternal	عَذَابٌ، رَقِيبٌ، الشَّيْطَانِ
6	Audien	Kelompok	يَأْتِيهَا الَّذِينَ، حِزْبُ
		Kerumunan	وَقَوْمٍ

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
		Massa	النَّاسِ، الشَّيْطَانِ
7	Tujuan	Direct	فُؤَا، يَأْمُرُونَ، يَهْوُونَ
		Indirect	إِسْتَحْوَذَ، قَالَسَهُمْ، يُؤْمِنُونَ
8	Norma	Sosial	بِالْمَعْرُوفِ، الشَّيْطَانِ
		Adat	مَا يُؤْمَرُونَ
		Agama	مِنَ الصَّالِحِينَ، وَاتَّقُوا، إِنَّ
9	Efek	Fisik	وَالْحِجَارَةُ
		Psikis	مَيْتًا، وَقُوْدُهَا، فَكَّرْهُنْمُوهُ مَا يُؤْمَرُونَ

5) Inventaris Tabulasi Teks Islam Kontrol Diri

Tabel 2.8

Inventaris Tabulasi Teks Islam Kontrol Diri

No	Komponen	Kategori	Deskripsi	Surah	Jumlah
1	Aktor	Individu	اللَّهِ، أَنْفُسَكُمْ، أَمْنَتِكُمْ، إِنِّي	33:41, 66:6, 8:27, 11:93	4
		Small Group	وَالرَّسُولَ، أَهْلِيكُمْ، أَخِيهِ، حِزْبُ، عَتِيدًا	8:27, 66:6, 5:30, 58:19, 50:18	5
		Big Group	الَّذِينَ، الَّذِينَ، يَأْتِيهَا، مَلِيكَةً، أُولِيكَ، الشَّيْطَانِ	33:41, 66:6, 2:280, 3:114	4

No	Komponen	Kategori	Deskripsi	Surah	Jumlah
2	Aktivitas	Verbal	يَأْمُرُونَ، وَأَنْتُمْ، ذَكَرَ، قَوْلًا، يَعْتَبُ، تَتَّبِعُوا، ادْخُلُوا	3:114, 8:27, 63:9, 66:6, 49:12, 2:208	6
		Non Verbal	لَحْمٍ، وَالْحِجَارَةُ أَنْ يَأْكُلَ	49:12, 66:6, 49:12	3
3	Aspek	Kognitif	تَعْلَمُونَ، ذَكَرَ، قَوْلٍ، تَتَّبِعُوا	11:93, 58:19, 50:18, 2:208,	4
		Afektif	خَوْفًا، يُؤْمِنُونَ، إِنَّهُ، عَذَابٌ	8:27, 3:114, 2:208, 11:93	4
		Psikomotorik	وَيُسَارِعُونَ، فَطَوَّعَتْ، تَتَّبِعُوا، يَلْفِظُ، اعْمَلُوا	3:114, 5:30, 2:208, 50:18, 11:93	5
4	Proses	Reguler	مَا يُؤْمَرُونَ يُفْعَلُونَ، وَيَأْمُرُونَ	66:6, 3:114	2
		Irreguler	فَأَنْسَهُمْ فَأَصْبَحَ	59:19, 5:30	2
5	Faktor	Internal	إِنِّي، مَنْ يَأْتِيهِ	11:93	1

No	Komponen	Kategori	Deskripsi	Surah	Jumlah
		Eksternal	عَذَابٌ، رَقِيبٌ، الشَّيْطَانُ	11:93, 50:18, 2:208	3
6	Audien	Kelompok	يَا أَيُّهَا، حِزْبُ الَّذِينَ	33:41, 58:19,	2
		Kerumunan	وَقَوْمٍ	63:9	1
		Massa	النَّاسِ، الشَّيْطَانِ	66:6, 58:19	2
7	Tujuan	Direct	يَأْمُرُونَ، فُؤَا، مَيِّتُونَ	3:114,	1
		Indirect	فَأَلْسَمَهُمْ، يُؤْمِنُونَ إِسْتَحْوَذَ	59:19, 3:114, 58:19	3
8	Norma	Sosial	بِالْمَعْرُوفِ، الشَّيْطَانِ	3:114, 58:19	2
		Adat	مَا يُؤْمَرُونَ	66:6	1
		Agama	مِنَ الصَّالِحِينَ، وَاتَّقُوا، إِنَّ	2:45, 49:12	2
9	Efek	Fisik	وَالْحِجَارَةُ	66:6	1
		Psikis	مَيِّتًا، وَقُودُهَا، فَكَرِهْتُمُوهُ مَا يُؤْمَرُونَ	49:12, 66:6, 49:12,	3

6) Peta Konsep Teks Al-Qur'an Kontrol Diri

Gambar 2.8

Peta Konsep Teks Al-Qur'an Kontrol Diri



7) Rumusan Konsep Teks Al-Qur'an Sebagai Simpulan

a) Secara General

Kontrol diri (ضَبَطُ النَّفْسِ) adalah kemampuan (عَيْدٌ) individu (هُوَ) untuk mengendalikan (يَفْعَلُونَ) dan mengelola perilaku (عَيْدٌ), emosi (يَعْتَبُ), dan impulsif (الشَّيْطَانِ). Hal ini mencakup aspek kognitif (تَعْلَمُونَ), afektif (تَتَّبِعُوا), dan psikomotorik (اعْمَلُوا) yang terlibat dalam perencanaan (يَفْعَلُونَ) dan pengambilan keputusan (يَأْمُرُونَ), dengan tujuan menghindari (وَقُودَهَا) atau mengatasi konflik (يُنْهَوْنَ), sehingga menciptakan (فَأَصْبَحَ) hasil bagi diri sendiri (هُوَ) maupun dalam hubungan sosial (الصَّالِحِينَ).

b) Secara Particular

Kontrol diri (ضَبَطُ النَّفْسِ) adalah kemampuan (عَيْدٌ) individu (هُوَ) untuk mengorganisasikan (يَفْعَلُونَ) respon (تَتَّبِعُوا) secara terencana (عَيْدٌ) dan mempertimbangkan tindakan (تَعْلَمُونَ) seperti mencakup pengelolaan (عَيْدٌ) dan pengendalian impulsif (تَحْوُلُوا) serta dorongan (ادْخُلُوا) yang dapat menyebabkan ketegangan (عَذَابٌ), frustrasi (فَكَرِهْتُمُوهُ), atau stres (يَعْتَبُ). Misalnya, individu (هُوَ) yang mampu menahan diri (ذَكَرَ) dari tindakan (قَوْلٍ) yang tidak diinginkan (تَحْوُلُوا) dengan norma sosial (الصَّالِحِينَ), serta mampu membuat keputusan (فَأَصْبَحَ) yang efektif (بِالْمَعْرُوفِ) untuk mengatasi situasi sulit (يَعْتَبُ) secara efisien (فَعَالٍ).

D. Hubungan Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain *Game online* pada remaja

Santrock (2018:452) mengungkapkan bahwa, masa remaja merupakan masa transisi perkembangan yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial dari masa kanak-kanak (*childhood*) ke masa dewasa (*adulthood*). Pada masa transisi ini, remaja menjadikan teman sebaya sebagai model peran bagi dirinya. Menurut Hurlock (1980:510), salah satu tugas perkembangan yang paling sulit bagi remaja adalah yang berhubungan dengan penyesuaian

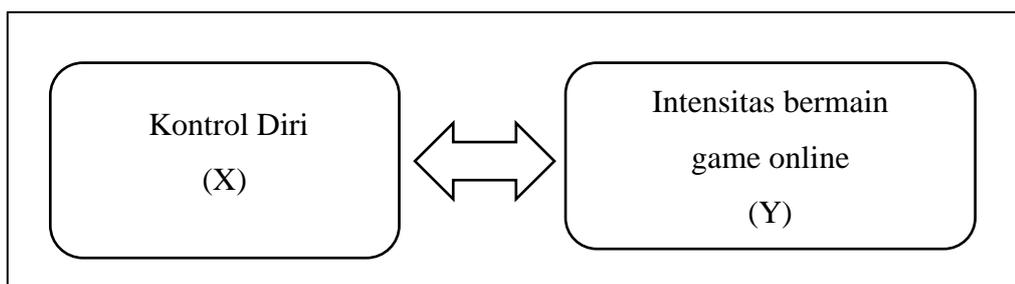
sosialnya. Remaja dituntut harus terampil dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Apabila di lihat melalui kontrol diri, remaja yang selalu bermain *Game online* merupakan remaja yang memiliki kontrol diri rendah karena remaja tersebut tidak mampu mengontrol, mengelola dan mengarahkan dirinya sendiri untuk melawan godaan tertentu. Ketika individu memiliki kontrol diri yang rendah, maka ia cenderung kurang dapat mengontrol diri mereka sendiri untuk tidak terjerumus pada perilaku perilaku maladaptive (Ismail & Zahrahweh, 2017:24). Pengaruh lingkungan dan teman sebaya juga menjadi pemicu penyebab tingginya intensitas bermain *Game online* yang membuat perilaku individu cenderung maladaptive dan berorientasi pada dirinya sendiri (Teng, Yujie, & Yanling, 2014:53). Oleh karena itu, individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung memiliki intensitas bermain *Game online* yang tinggi, serta lebih mungkin mengalami kecanduan *Game online*. Dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah akan mencari kesenangan lain, salah satunya dengan bermain *Game online*. Ketika remaja tidak dapat mengontrol diri dalam bermain *Game online*, akan berakibat pada tingginya intensitas bermain *Game online*.

E. Hipotesis

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri dan menentukan prioritas yang telah dibuat serta mengarahkan perilakunya ke arah yang positif dengan memperhatikan konsekuensi jangka panjang. Kontrol diri yang dimiliki individu pun berbeda beda.

Gambar 2.9
Hipotesis



Individu atau remaja yang memiliki Kontrol Diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif. Secara umum orang yang mempunyai Kontrol Diri yang tinggi akan menggunakan waktu dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang lebih utama. Terdapat hubungan antara Kontrol Diri dengan intensitas bermain *Game online* pada siswa siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan aspek pengukuran, penghitungan, rumus dan kepastian dalam proses penyelesaian pengerjaan (Musianto, 2002:125). Penelitian ini dikategorikan sebagai sebuah penelitian kuantitatif dikarenakan analisis data berupa angka-angka yang kemudian diolah menggunakan metode statistik (Seniati, 2005:16). Penelitian ini menggunakan analisis korelasional. Analisis korelasional merupakan sebuah studi yang membahas derajat hubungan antara dua variabel atau lebih (seberapa kuat hubungan tersebut). Tujuan utama dari analisis korelasional adalah untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua variabel dan menentukan besar kecilnya hubungan tersebut. Dalam penelitian ini, analisis korelasi digunakan untuk menjelaskan seberapa kuat hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain game online pada siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Kecamatan Kebon Jeruk, Jakarta Barat.

B. Variabel Penelitian.

Variabel merupakan konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kualitatif atau kuantitatif (Azwar, 2003:99). Variabel adalah objek penelitian atau yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto S. 2002:96).

Berdasar uraian di atas dapat disimpulkan bahwa variabel merupakan objek yang bervariasi dan dapat dijadikan sebagai titik perhatian. Dalam penelitian hubungan antara perilaku over protective parenting dengan penyesuaian diri, maka variabel nya yaitu:

1. Jenis Variabel

Berdasar judul penelitian, maka penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebas: kontrol diri

Variabel terikat: intensitas bermain *Game online*

2. Hubungan antar Variabel

Hubungan antar variabel yaitu variabel X dan variabel Y terjadi hubungan sebab akibat. Apabila diperkirakan ada hubungan maka akan terjadi hubungan positif, yaitu dengan makin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah intensitas bermain *Game online*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kontrol diri dan variabel tergantung dalam penelitian ini adalah intensitas bermain *Game online*.

Gambar 3.1

Hubungan Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain *Game online*



C. Definisi Operasional

Untuk membatasi ruang lingkup yang hendak diteliti maka peneliti memandang perlu membuat definisi operasional sebagai berikut:

a. Kontrol Diri

Kontrol diri ialah kapasitas untuk membuat, mengelola, mengontrol, dan mengarahkan jenis perilaku individu yang dapat mendorong hasil positif.

b. Intensitas Bermain *Game online*

Intensitas bermain *Game online* adalah pemanfaatan waktu yang dilakukan oleh orang-orang, baik durasi maupun jangka waktu untuk bermain permainan yang terhubung dengan jaringan internet.

Dalam penelitian ini, durasi dan frekuensi bermain game online diinterpretasikan secara tidak langsung melalui total skor kuesioner. Pernyataan dalam skala penelitian mencerminkan kecenderungan durasi dan frekuensi bermain game online berdasarkan kebiasaan siswa.

1. Durasi diartikan sebagai total waktu yang dihabiskan siswa untuk bermain game online setiap harinya, yang tercermin dari pernyataan seperti "Saya merasa sulit berhenti bermain game meskipun waktu belajar terganggu."
2. Frekuensi diartikan sebagai seberapa sering siswa bermain game online dalam seminggu, yang tercermin dari pernyataan seperti "Saya bermain game online setiap kali ada waktu luang."

Kategori intensitas rendah, sedang, dan tinggi ditentukan berdasarkan total skor kuesioner.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto S., 2002:85). Dari populasi ini kemudian diambil contoh atau sampel yang diharapkan dapat mewakili populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat. Karakteristik populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat. Penelitian ini memilih populasi tersebut karena dianggap relevan dengan tujuan penelitian yang ingin menggali data terkait kondisi dan karakteristik siswa di tingkat Madrasah Tsanawiyah. Dengan memilih populasi yang spesifik, diharapkan hasil penelitian dapat lebih akurat dan representatif terhadap kelompok yang diteliti.

Tabel 3.1

Jumlah Siswa MTS Al-Fakriyyah Tahun Ajaran 2024/2025

No.	Kelas	Ruang Kelas	Jumlah	Total
1	VII	VII A	17	17
2	VIII	VIII A	16	32
		VIII B	16	
3	IX	IX A	25	50
		IX B	25	
TOTAL		7 Ruang	99	99

2. Sampel penelitian

Penelitian ini menggunakan seluruh populasi dari penelitian atau menggunakan seluruh sampel. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto S., 2002:109). Sampel merupakan subjek yang dilibatkan secara langsung dalam penelitian sesungguhnya dan menjadi wakil dari populasi. Dalam pengambilan sampel, apabila jumlahnya kurang dari 100 maka lebih baik untuk diambil semuanya. Sehingga penelitiannya adalah penelitian populasi. Namun, apabila jumlahnya lebih dari 100 lebih baik diambil 10% - 20% atau 20%-25% atau 60%-70% dari jumlah populasi (Arikunto, 2006:57). Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel 100% dari populasi yaitu berjumlah 99 siswa-siswi di Madrasah Tsanawiyah Al-Fakhriyyah Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat.

3. Teknik pengambilan sampel

Menurut Sujarweni (Putri 2018), sampel adalah sekumpulan sifat yang dimiliki oleh populasi yang digunakan dalam penelitian. Jika populasinya besar, peneliti mungkin tidak bisa membawa semuanya ke dalam penelitian. Misalnya, karena keterbatasan sumber daya, tenaga, dan waktu, peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi tersebut.

Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Dalam penelitian ini menggunakan teknik yang disampaikan oleh Suharsimi Arikunto (2006),

yang menyebutkan apabila populasi berjumlah besar atau lebih dari 100 orang, maka dapat diambil antara 10%, 15%, 20% atau lebih. Jika populasi berjumlah kurang dari 100 orang, maka dapat diambil semua populasi.

Adapun kriteria yang dijadikan sebagai sampel penelitian adalah siswa siswi semua kelas dengan subjek bermain *Game online*.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh data yang akan diteliti. Agar diperoleh data yang tepat maka peneliti harus bisa memilih metode yang sesuai. Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan menggunakan alat ukur skala psikologi, yaitu:

1. Angket/Kuesioner

Angket merupakan pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi kesepakatan pertanyaan tertulis kepada responden untuk jawabnya. Angket ini merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, 2018:124). Angket digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.

Untuk menentukan adanya hubungan tingkat kontrol diri dengan intensitas bermain *Game online* terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1) Intensitas bermain *Game online*

Sebagai ukuran intensitas bermain *Game online*, peneliti telah mengembangkan skala intensitas bermain *Game online* Putri (2018). Skala ini terdiri dari dua kelompok pernyataan favourable (mendukung), dan pernyataan unfavourable (tidak mendukung). Skala ini terdiri dari 30 aitem, masing-masing dengan 20 item Metode favorable dan 10 aitem unfavourable. Skala ini menggunakan penilaian respon alternatif dengan rentang respon 1-4 Sangat Sesuai (SS): 1, Sesuai (S): 2, Tidak

Sesuai (TS): 3, dan “Sangat Tidak Sesuai (STS): 4 atau bisa di gambarkan sebagai berikut:

Berdasarkan dimensi indikator yang telah dijelaskan sebelumnya, maka blue print dari skala intensitas bermain *Game online* untuk tryout yang disusun oleh peneliti sebagai berikut:

Tabel 3.2
Blueprint Skala intensitas bermain *Game online*

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Aspek Frekuensi	Seberapa sering bermain <i>Game</i> <i>online</i>	1, 2, 3, 7, 9, 17, 18, 19, 20, 24, 25, 30,	4, 8, 16, 26, 29	17
		Lama waktu yang digunakan bermain <i>Game</i> <i>online</i>	5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 15 21, 22, 23, 27,28	

keterangan F= *Favourable*; UF= *Unfavourable*

2) Kontrol Diri

Skala ini dimaksudkan untuk mengukur pengendalian diri, dan peneliti telah mengembangkan skala pengendalian diri (Putri 2018). Berdasarkan dimensi diatas, mereka diterjemahkan ke kalimat praktis yang mewakili masing-masing secara acak disusun ulang dengan masing-masing indikator. Skala ini terdiri dari dua kelompok pernyataan *favourable* (mendukung), dan pernyataan *unfavourable* (tidak mendukung). Skala ini terdiri dari 36 aitem, masing masing dengan 13 item Metode *favorable* dan 23 aitem *unfavourable*. Skala ini menggunakan penilaian respon alternatif dengan rentang respon 1-4 “Sangat Sesuai (SS) : 1, Sesuai (S) : 2, Tidak Sesuai (TS) : 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) : 4, atau berdasarkan dimensi indikator yang telah

dijelaskan sebelumnya, maka *blue print* dari skala intensitas bermain *Game online* untuk *try out* yang disusun oleh peneliti sebagai berikut:

Tabel 3.3
Blueprint Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kedisplinan diri	Fokus dalam melakukan tugas dan pekerjaan			
	Menahan diri dari hal yang mengganggu konsentrasi	1, 7, 22, 36	3, 17, 20, 23	8
Aksi yang Tidak impulsive	Tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak		2,6, 11 12, 14, 16, 28, 32, 33, 34	12
	Menolak segala sesuatu yang menimbulkan dampak buruk	13, 15, 26,	8, 35	6
Pola hidup	Mengutamakan sesuatu yang memberikan dampak positif	27		
Etika dalam mengerjakan sesuatu	Mampu menyelesaikan tugas dengan baik tanpa di pengaruhi	30	9, 19, 29, 31	5

	hal-hal dari luar tugasnya			
	Mampu memberi perhatian pada pekerjaan			
Kehandalan	Konsisten mengatur perilakunya untuk mewujudkan rencananya	18, 24	4, 10, 21	5

keterangan F= *Favourable*; UF= *Unfavourable*

Dalam skala psikologi ini disediakan empat *alternative* jawaban dan penyusunan pertanyaan dalam skala ini dikelompokkan menjadi item *favorable* untuk menunjukkan pernyataan positif dan *unfavorable* untuk menunjukkan pernyataan negatif. Empat alternatif dipilih jawaban yaitu:

Tabel 3.4
Kriteria dan Nilai Alternatif Skala Psikologi

<i>Favorable</i>	Skor	<i>Unfavorable</i>	Skor
SS (Sangat Sesuai)	4	SS (Sangat Sesuai)	1
S (Sesuai)	3	S (Sesuai)	2
TS (Tidak Sesuai)	2	TS (Tidak Sesuai)	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	STS (Sangat Tidak Sesuai)	4

2. Wawancara

Wawancara adalah suatu percakapan antara dua orang atau lebih dan berlangsung antara narasumber dan pewawancara. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang akan lebih

mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, 2018:137-138).

F. Validitas Dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat validitas atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto S. 2006:168). Validitas yang akan diuji dalam penelitian ini adalah validitas konstruk. Suatu alat ukur dikatakan valid apabila telah cocok dengan konstruksi teoritis yang menjadi dasar penyusunannya. Pengujian validitas alat ukur ini dilakukan dengan cara mengkorelasikan skor tiap item dengan skor totalnya. Oleh karena itu untuk mendapatkan skor total digunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson, rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum_{xy} - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{N(\sum x^2 - (\sum x)^2)(N\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara x dan y.

$\sum x$: Jumlah skor masing-masing item.

$\sum y$: Jumlah skor seluruh item (total).

$\sum xy$: Jumlah skor x dan y.

N : Jumlah subjek (responden).

x^2 : Kuadrat dari jumlah skor tiap item.

y^2 : Kuadrat dari skor total.

2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data, karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto S. 2006:178). Instrumen yang sudah dapat dipercaya atau reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Untuk memperoleh dan mengukur reliabilitas instrumen penelitian ini menggunakan rumus *Alpha*, dengan alasan bahwa instrumen yang digunakan rentang skornya 1 sampai 4.

$$r_{11} = \left(\frac{K}{K-1} \right) \left[\frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} : Reliabilitas instrument

K : Banyaknya item

1 : Bilangan konstan

$\sum \sigma_b^2$: Varian item

σ_1^2 : Varian total

G. Analisis Data Penelitian

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik sebagai cara untuk mengetahui adanya hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *Game online* pada siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al MTs Al-Fakhriyyah Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat. Metode analisis data merupakan langkah atau cara yang digunakan untuk menjawab variabel dalam suatu penelitian dan untuk menguji hipotesis yang telah ditemukan, dengan tujuan mendapatkan sebuah kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Adapun analisis data penelitian ini adalah:

1. Uji Asumsi

a. Normalitas

Uji distribusi normal adalah uji untuk mengukur apakah data kita memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik. Tujuan dilakukannya uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah suatu variabel normal atau tidak (Sujiyanto, 2009:97).

Untuk mengetahui uji normalitas data menggunakan Kolmogorov Smirnov (Sugiyono, 2013:193), dengan menggunakan rumus dan pedoman yakni:

$$KD = 1,36 \frac{\sqrt{n_1+n_2}}{n_1 n_2}$$

Keterangan:

KD = Jumlah Kolmogorov yang dicari

n1 = Jumlah sampel yang diperoleh

n2 = Jumlah sampel yang diharapkan

Data dapat dikatakan normal apabila nilai yang signifikan lebih besar 0,05 pada ($P > 0,05$) dan sebaliknya, apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 pada ($P < 0,05$) maka dikatakan tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dapat dilakukan melalui *test of linearity* (Susanto, 2015:323). Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada *linearity* $\leq 0,05$, maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear.

2. Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan uji analisis yang digunakan untuk menganalisa data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sehingga dapat ditarik kesimpulan yang berlaku umum (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, 2016:87). Analisis deskriptif digunakan sebagai upaya mengetahui nilai mean, standar deviasi dan kemudian diikuti norma kategorisasi dengan tingkatan (tinggi, sedang dan rendah). Dirumuskan sebagai berikut:

a. Mean

$$\text{Mean} = M \frac{\sum fx}{N}$$

Keterangan:

$\sum fx$ = jumlah nila yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N = jumlah subjek

b. Standar Deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2}$$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi

F = Frekuensi

N = Jumlah respon

c. Kategorisasi

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = Prosentase

F = Frekuensi

N = banyaknya subjek

Norma kategorisasi yang digunakan untuk mengetahui tingkat kontrol diri intensitas bermain *Game online* adalah:

Tabel 3.5

Norma Kategorisasi

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

3. Uji Korelasi

Uji Korelasi dimaksudkan untuk melihat hubungan dari dua hasil pengukuran atau dua variabel yang diteliti, untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel X (kontrol diri) dengan variabel Y (Intensitas bermain *Game online*). Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *pearson product moment correlation*. Alasan peneliti menggunakan teknik ini karena data yang diperoleh berupa data interval. Data yang berskala interval atau rasio dapat menggunakan *pearson product moment correlation*. Hal yang sama juga diungkapkan oleh (Hasan, 2010,:61) yaitu, rumus koefisien korelasi *pearson* (r) digunakan pada analisis korelasi sederhana untuk variabel interval/rasio dengan variabel interval/rasio. Adapun rumus yang digunakan adalah:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2) - (\sum y^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi

$\sum x$: Jumlah skor X

$\sum y$: Jumlah skor Y

Untuk mengidentifikasi tinggi rendahnya koefisien korelasi atau memberikan interpretasi koefisien korelasi digunakan tabel kriteria pedoman untuk koefisien korelasi (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, 2016:257).

4. Uji Hipotesis

a. Uji T (Parsial)

Uji T merupakan pengujian yang digunakan untuk mengetahui tingkatan signifikansi pengaruh dari masing-masing variabel *independent* terhadap variabel *dependent* dengan asumsi variabel *independent* lainnya tidak berubah. Berikut rumus uji T:

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

t = nilai uji t

r = koefisien korelasi pearson

r^2 = koefisien determinasi

n = jumlah sampel

Kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis nol (H_0) yang digunakan adalah:

(H_0) diterima apabila : $\pm t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$

(H_0) ditolak apabila : $\pm t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$

Apabila (H_0) diterima maka diartikan bahwa pengaruh variabel independent secara parsial pada variabel *dependent* dinilai tidak berpengaruh signifikan dan sebaliknya, apabila (H_0) ditolak maka variabel independent memiliki pengaruh secara parsial terhadap variabel *dependent* dan berpengaruh signifikan.

b. Uji F (Korelasi Simultan)

Uji F menguji signifikan koefisien korelasi berganda untuk mengetahui seberapa kuat hubungan variabel *dependent* secara bersamaan (simultan) (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, 2016:91). $H_0 : P = 0$ atau koefisien korelasi, variabel independent tidak signifikan dengan variabel *dependent*. $H_a : p \neq 0$ atau koefisien korelasi, variabel *dependent* tidak signifikan dengan variabel independent.

Untuk memperoleh hasil tersebut, maka nilai F-Hitung harus dibandingkan dengan F-Tabel. Rumus F-Hitung yaitu:

$$F\text{-Hitung} = \frac{\frac{r^2}{K}}{\frac{(1-R^2)}{(n-k-1)}}$$

Keterangan:

R = koefisien korelasi ganda

k = jumlah variabel independent

n = jumlah anggota sampel

Harga F-Hitung kemudian dikonsultasikan dengan F-Tabel dengan dk pembilang = k dan dk penyebut (n-k-1) dan taraf kesalahan yang ditetapkan misalnya 5%. Dasar pembilangan keputusannya adalah:

- 1) Jika $F\text{-Hitung} \leq F\text{-Tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak (tidak signifikan).
- 2) Jika $F\text{-Hitung} \geq F\text{-Tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima (signifikan).

Tingkat signifikan yang telah ditetapkan yaitu 0,05 yang menunjukkan bahwa peneliti memiliki 5% kesempatan untuk membuat keputusan yang salah mengenai penolakan H_0 (menerima H_a). Adapun ketentuan dari uji signifikansi yaitu:

- 1) Jika nilai $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak (signifikan)
- 2) Jika nilai $\text{sig} > 0,05$ maka H_0 diterima (tidak signifikan) (Kriyanto, 2010:79).

c. Besaran Pengaruh

Besaran pengaruh digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel dependent dan variabel independent. Berikut merupakan pedoman interpretasi koefisien korelasi:

Tabel 3.6
Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat kuat

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Objek Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Yayasan Perguruan Islam (YPI) Al-Fakhriyyah memiliki luas lahan yang cukup memadai, memiliki pendidik dan tenaga kependidikan yang cukup, serta letak geografis yang mendukung dan dapat dijangkau dengan cukup mudah dengan menggunakan kendaraan pribadi maupun kendaraan umum, dan keberadaannya didukung oleh tokoh masyarakat sekitar.

Struktur bangunan di Yayasan Perguruan Islam (YPI) Al – Fakhriyyah terdiri dari dua lantai. Lantai satu digunakan untuk jenjang Madrasah Ibtidaiyyah (MI) dan Raudhatul Athfal (RA) yang terdiri dari ruang kepala sekolah, ruang guru, lima (5) ruang kelas, satu (1) perpustakaan, tiga (3) WC murid, dan satu (1) WC guru. Lantai kedua digunakan untuk jenjang Madrasah Tsanawiyah (MTs) yang terdiri dari satu (1) ruang kepala sekolah, satu (1) ruang Admin/TU, enam (6) ruang kelas, dan satu (1) laboratorium komputer.

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat yang bertempat di Jalan Madrasah I No. 22 1, RT.1/RW.4, Sukabumi Utara, Kecamatan Kebon Jeruk, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta merupakan sebuah institusi pendidikan dibawah naungan Kementerian Agama Republik Indonesia. Adapun visi dan misi MAN 1 Kota Malang sebagai berikut:

“Menjadi Lembaga Pendidikan dan Sosial Yang Unggul Dalam Melayani Umat serta Membangun Sumber Daya Manusia Yang Berkarakter IMTAQ dan IPTEK”

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat, peneliti menyebarkan kuesioner kepada Siswa Siswi di

Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat dengan cara membagikan kuisisioner dengan teknik purposive sampling mengisi kuisisioner yang di bentuk melalui link google form agar mempermudah siswa-siswi dalam mengisinya. Proses penelitian berlangsung pada bulan 4-8 November 2024.

3. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi di Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat yang berjumlah 99 orang yang terdata terdaftar di sekolah secara langsung.

4. Prosedur dan Pengambilan Data

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara *online* karena setiap siswa-siswi di sini sudah memiliki *handphone* kemudian peneliti menyebarkan lewat *handphone* ke setiap siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat.

5. Hambatan dalam Pelaksanaan Penelitian

Dalam penelitian ini membahas hubungan kontrol diri dengan intensitas bermain *Game online*. Penyebaran kuesioner dilakukan secara online melalui media *google form* sehingga peneliti tidak bisa melakukan observasi secara langsung pada siswa saat mengerjakan kuesioner.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas

Pada tabel yang tertera dapat diketahui bahwa seluruh item pernyataan setiap indikator dari variabel independen (Kontrol Diri) dan dependen (Intensitas Bermain *Game Online*) yang berjumlah 46 item yang memiliki nilai signifikan lebih kecil dari 0,05.

Tabel 4.1
Hasil Uji Validitas

Variabel	Indikator	Total	
Kontrol Diri	X1	Pearson Correlation	.435**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	99
	X2	Pearson Correlation	.561**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	99
	X3	Pearson Correlation	.449**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	99
	X4	Pearson Correlation	.497**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	99
	X5	Pearson Correlation	.415**
		Sig. (2-tailed)	.000
	N	99	
X6	Pearson Correlation	.440**	
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	99	
X7	Pearson Correlation	.496**	
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	99	
X8	Pearson Correlation	.552**	
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	99	
X9	Pearson Correlation	.369**	
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	99	
X10	Pearson Correlation	.458**	
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	99	
X11	Pearson Correlation	.361**	
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	99	
X12	Pearson Correlation	.427**	
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	99	
X13	Pearson Correlation	.403**	
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	99	
X14	Pearson Correlation	.412**	

		Sig. (2-tailed)	.000
		N	99
X15		Pearson Correlation	.604**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	99
X16		Pearson Correlation	.414**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	99
X17		Pearson Correlation	.389**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	99
X18		Pearson Correlation	.320**
		Sig. (2-tailed)	.001
		N	99
X19		Pearson Correlation	.480**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	99
X20		Pearson Correlation	.213*
		Sig. (2-tailed)	.034
		N	99
X21		Pearson Correlation	.616**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	99
X22		Pearson Correlation	.266**
		Sig. (2-tailed)	.008
		N	99
X23		Pearson Correlation	.226*
		Sig. (2-tailed)	.025
		N	99
X24		Pearson Correlation	.362**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	99
Total		Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	
		N	99

Variabel		Indikator	Total
Intensitas Bermain <i>Game</i> <i>online</i>	Y1	Pearson Correlation	.297**
		Sig. (2-tailed)	.003
		N	99
	Y2	Pearson Correlation	.419**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y3	Pearson Correlation	.372**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y4	Pearson Correlation	.215*
	Sig. (2-tailed)	.033
	N	99
Y5	Pearson Correlation	.314**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	99
Y6	Pearson Correlation	.258**
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	99
Y7	Pearson Correlation	.541**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y8	Pearson Correlation	.329**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	99
Y9	Pearson Correlation	.361**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y10	Pearson Correlation	.307**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	99
Y11	Pearson Correlation	.332**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	99
Y12	Pearson Correlation	.317**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	99
Y13	Pearson Correlation	.464**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	99
Y14	Pearson	
	Correlation	.383**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y15	Pearson	
	Correlation	.405**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y16	Pearson	
	Correlation	.406**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y17	Pearson	
	Correlation	.415**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y18	Pearson	
	Correlation	.409**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y19	Pearson	
	Correlation	.409**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y20	Pearson	
	Correlation	.266**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	99
Y21	Pearson	
	Correlation	.286**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	99
Y22	Pearson	
	Correlation	.378**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Total	Pearson	
	Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	99

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa seluruh item pernyataan setiap indikator dari variabel independen (Kontrol Diri) dan dependen (Intensitas Bermian *Game online*) yang berjumlah 46 item. Memiliki nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 dan nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel (0,197) maka artinya seluruh item pernyataan dapat dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur apakah sebuah instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian cukup dipercaya sebagai alat pengumpul data. Instrumen penelitian dapat dikatakan reliabel jika mempunyai koefisien *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0,60. Dari hasil analisis untuk semua variabel pada penelitian diperoleh hasil reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 4.2
Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics		
Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items
Intensitas Bermain <i>Game online</i>	.665	22
Kontrol Diri	.630	24

Berdasarkan pada tabel diatas dapat dinyatakan bahwa nilai *cronbach alpha* (a) pada seluruh item dari setiap indikator pernyataan pada kuisisioner telah mempunyai nilai *Cronbach alpha* (a) lebih besar dari 0,600. Sehingga menyatakan bahwa keseluruhan indikator variabel-variabel pada penelitian ini dapat dinyatakan reliabel dan dapat digunakan dalam penelitian.

3. Uji Normalitas

Dalam uji normalitas, sebuah data yang digunakan dalam penelitian dapat dilihat terdistribusi secara normal atau tidaknya dapat diketahui uji statistik Kolmogorov-smirnov test. Jika uji statistik memiliki nilai signifikansi lebih

dari 0,05 maka data variabel terdistribusi normal, sebaliknya jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Hasil dari uji normalitas dalam penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3
Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		99
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.93228752
Most Extreme Differences	Absolute	.060
	Positive	.057
	Negative	-.060
Test Statistic		.060
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas diketahui nilai signifikansi variabel sebesar 0,200 yang berada lebih besar dari 0,05 yang dapat diartikan data variabel pada penelitian ini terdistribusi normal.

4. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel yang akan dikenai prosedur analisis statistik korelasional menunjukkan hubungan yang linier atau tidak. Dalam uji linearitas ini melihat fungsi yang digunakan dalam studi empiris sebaiknya berbentuk linear, kuadrat atau kubik. Dengan uji linearitas akan memperoleh hasil atau informasi apakah model empiris sebaiknya linear, kuadrat atau kubik. Hasil uji linearitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4
Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table						
		Sum of	Mean			
		Squares	df	Square	F	Sig.
Intensitas * kontrol diri	Between	(Combined)	125.452	11	11.405	2.907 .003
	Groups	Linearity	100.821	1	100.821	25.702 .000
		Deviation from Linearity	24.631	10	2.463	.628 .786
		Within Groups	341.275	87	3.923	
Total		466.727	98			

Berdasarkan tabel di atas dalam hasil SPSS pada kolom *Deviation from Linearity* merupakan uji statistik untuk menunjukkan hubungan yang linear. Metode pengambilan keputusan untuk uji linearitas yaitu dengan signifikansi $> 0,05$, maka hubungan antara dua variabel linier dan sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$, maka hubungan antara dua variabel tidak linier. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji linearitas dapat diketahui bahwa nilai signifikan *Deviation from Linearity* adalah sebesar 0,786 ($> 0,05$) maka dapat di asumsikan bahwa kontrol diri dengan Intensitas Bermain *Game online* mempunyai hubungan yang linier.

5. Analisis Deskriptif Variabel Kontrol Diri

Hasil pengukuran deskriptif variabel Kontrol Diri disajikan dalam tabel di bawah ini yang merangkum gambaran data kontrol diri yang telah diklasifikasikan berdasarkan kategori tinggi, sedang, dan rendah, kemudian juga deskripsi statistik dengan ukuran skor minimum, maksimum, mean dan standard deviasi serta sebaran data untuk melihat kenormalan nya.

Tabel 4.5
Deskriptif Statistik Kontrol Diri

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Diri	99	40	49	44.85	2.182
Valid N (listwise)	99				

Tabel diatas menunjukkan bahwa skor maksimal Kontrol Diri adalah 49 sedangkan skor minimal sebesar 40 dengan rata-rata sebesar 44,85 dan standar deviasi 2.182. Hasil tersebut kemudian dikelompokkan menjadi 3 kategori yakni tinggi, sedang dan rendah. Tinggi rendahnya hasil pengukuran dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4.6
Klasifikasi Kontrol Diri

Klasifikasi	Kriteria
Tinggi	$X > 44,85 + 1 (2.182)$
Sedang	$44,85 - 1 (2.182) < X < 44,85 + 1 (2.182)$
Rendah	$X < 44,85 - 1 (2.182)$

Berdasarkan tabel klasifikasi yang telah dibuat diatas, maka tabel kategorisasi untuk tingkatan kontrol diri adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7
Tabel Distribusi Kontrol Diri

Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
Tinggi	27	27.3%
Sedang	51	51.3%
Rendah	21	21.3%

Dari tabel deskripsi pengukuran Kontrol Diri diatas, dapat dilihat bahwa 21.3%, responden memiliki tingkat Kontrol Diri yang berada pada kategori rendah, 27.3% responden memiliki tingkat Kontrol Diri dengan kategori tinggi dan 51.3% responden pada kategori sedang.

6. Analisis Deskriptif Variabel Intensitas Bermain *Game online*

Hasil pengukuran deskriptif variabel Intensitas Bermain *Game online* disajikan dalam tabel di bawah ini yang merangkum gambaran data yang telah diklasifikasikan berdasarkan kategori tinggi, sedang, dan rendah, kemudian juga deskripsi statistik dengan ukuran skor minimum, maksimum, mean dan standard deviasi serta sebaran data untuk melihat kenormalannya.

Tabel 4.8
Deskriptif Statistik Intensitas Bermain *Game online*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas	99	68	79	73.29	2.753
Valid N (listwise)	99				

Tabel diatas menunjukkan bahwa skor maksimal Intensitas Bermain *Game online* adalah 79 sedangkan skor minimal sebesar 68 dengan rata-rata sebesar 73,29 dan standar deviasi 2.753. Hasil tersebut kemudian dikelompokkan menjadi 3 kategori yakni tinggi, sedang dan rendah. Tinggi rendahnya hasil pengukuran dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4.9
Klasifikasi Intensitas Bermain *Game online*

Klasifikasi	Kriteria
Tinggi	$X > 73.29 + 1 (2.753)$
Sedang	$73.29 - 1 (2.753) < X < 73.29 + 1 (2.753)$
Rendah	$X < 73.29 - 1 (2.753)$

Berdasarkan tabel klasifikasi yang telah dibuat diatas, maka tabel kategorisasi untuk tingkatan Intensitas Bermain *Game online* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.10

Tabel Distribusi Intensitas Bermain *Game online*

Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
Tinggi	18	18.3%
Sedang	62	62.3%
Rendah	19	19.3%

Dari tabel deskripsi pengukuran Intensitas Bermain *Game online* diatas, dapat dilihat bahwa 18.3% responden memiliki tingkat Intensitas Bermain *Game online* yang berada pada kategori tinggi, dan 19.3% responden yang memiliki tingkat Intensitas Bermain *Game online* yang berada pada kategori rendah, sedangkan 62.3% responden pada kategori sedang.

7. Analisis Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain *Game online*

Setelah menguji dan membuktikan secara statistik hubungan antara kontrol diri dengan Intensitas Bermain *Game online* digunakan analisis *korelasi product moment pearson* dengan bantuan program SPSS for Windows versi 22. Analisis korelasi product moment digunakan untuk mengetahui korelasi antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat dengan kategori data ordinal. Pada penelitian yang dilakukan ini, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

H0 : Tidak ada hubungan signifikan positif antara kontrol diri dengan Intensitas Bermain *Game online*.

H1 : Ada hubungan signifikan positif antara kontrol diri dengan Intensitas Bermain *Game online*

Hipotesis tersebut akan dengan uji statistik parametrik, yaitu korelasi "*Product Moment*". Untuk mengetahui hasil pengujian hipotesis ini dapat dilakukan pengujian hasil hipotesis dengan membandingkan taraf

signifikansi (p -value) dengan galatnya. Jika nilai signifikansi $p > 0,05$ maka H_0 diterima, artinya tidak terdapat hubungan signifikan positif antara kontrol diri dengan Intensitas Bermain *Game online*. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan signifikan positif antara kontrol diri dengan Intensitas Bermain *Game online*.

Dari pengumpulan data yang diambil berhasil dikumpulkan dan melewati tahap-tahap uji validitas-reliabilitas, uji prasyarat normalitas dan linearitas, maka tahap selanjutnya yang harus dilewati adalah menguji hipotesis penelitian. Adapun hasil uji dari hipotesis adalah sebagai berikut:

Tabel 4.11
Analisis Korelasi Pearson

Correlations			
		Kontrol diri	Intensitas
kontrol diri	Pearson Correlation	1	-.758**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	99	99
Intensitas	Pearson Correlation	-.758**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	99	99

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan Pearson Product Moment didapatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar - 0,758 (Tinggi) dengan nilai signifikansi atau p value sebesar 0,000 karena nilai signifikansi $p < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan signifikan positif antara *Intensitas Bermain Game online* dengan kontrol diri. Tanda pada koefisien korelasi pada hasil penelitian adalah Negatif (-) menunjukkan adanya arah hubungan yang berlawanan, artinya hubungan kedua variabel berbanding terbalik, maka ketika semakin rendah kontrol diri akan diikuti dengan semakin tinggi Intensitas Bermain *Game online* dan jika semakin Tinggi kontrol diri maka Intensitas Bermain *Game online* juga akan semakin rendah.

Koefisien determinasi sering diartikan sebagai seberapa besar kemampuan semua variabel bebas dalam menjelaskan varians dari variabel terikatnya.

Secara sederhana koefisien determinasi dihitung dengan mengkuadratkan koefisien korelasi (R). Dalam penelitian ini besarnya nilai koefisien determinasi adalah sebesar $= 0,758 \times 0,758 = 0,575$. Berarti kemampuan *Self-Control* dalam menjelaskan varians dari Intensitas Bermain *Game online* adalah sebesar 57,5%. Berarti terdapat 42,5% varians variabel terikat yang dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diuji dalam penelitian ini.

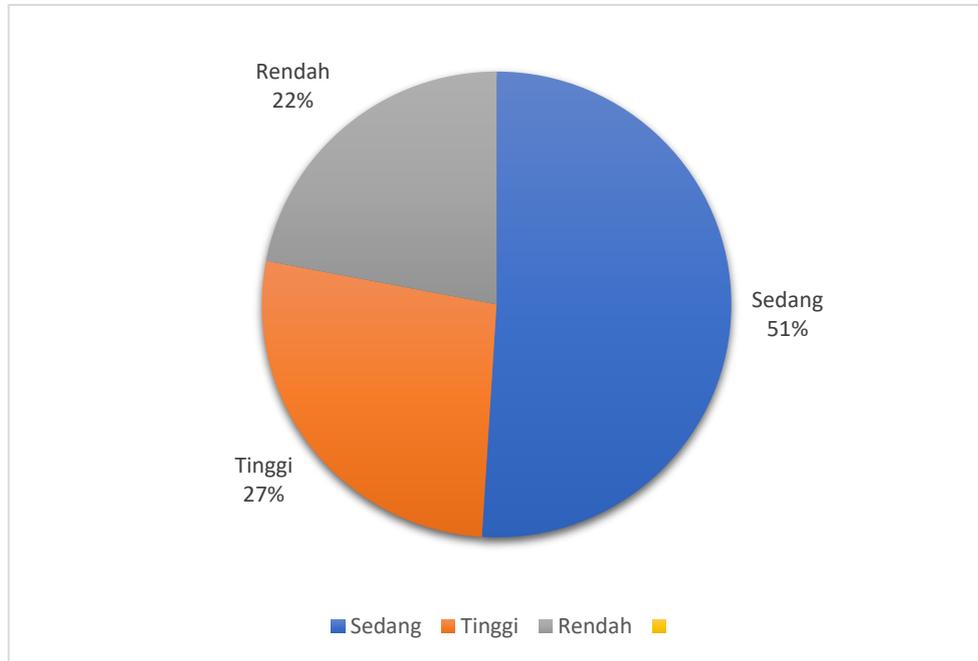
C. Pembahasan

1. Tingkat Kontrol Diri Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta AL-Fakhriyyah Jakarta Barat.

Kontrol diri menurut (Nst et al., 2024:21) adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkal merusak diri (self-destructive), perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (autonomy) atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi. Jadi mereka yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengendalikan dirinya dengan baik dan dapat mengatur diri ke arah yang lebih positif (Sholihah, 2024:16).

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan bahwa tingkat kontrol diri Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Dari 99 siswa yang menjadi subjek penelitian pada kategori sedang sebesar 51.3% memiliki tingkat yang sedang dengan frekuensi 51 orang. Sedangkan yang memiliki tingkat yang tinggi berjumlah 27 orang dengan presentase sebesar 27.3 dan sisanya yakni 21 orang dengan presentase 21.3% memiliki tingkat kontrol diri yang rendah. Tingkat kontrol diri Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat ini juga dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 4.1
Klasifikasi Kontrol Diri



Kontrol diri yang tinggi pada setiap individu merupakan aspek penting untuk memastikan perilaku yang lebih hati-hati dalam bertindak. Dengan tingkat kontrol diri yang baik, individu mampu mengatur pola perilakunya secara efektif sehingga dapat menghindari berbagai konsekuensi yang tidak diinginkan. Menurut (Gulo et al. 2023: 197), kemampuan ini berperan krusial dalam membantu individu membuat keputusan yang bijaksana, menjaga stabilitas emosional, serta mengarahkan tindakan sesuai dengan norma dan tujuan yang diharapkan.

Kemampuan mengendalikan pikiran dan tindakan memungkinkan seseorang untuk menahan berbagai dorongan, baik dari dalam diri maupun pengaruh luar, sehingga dapat bertindak sesuai dengan nilai dan norma yang benar. (Septantiningtyas 2022:51) menyatakan bahwa hal ini membantu individu menjaga stabilitas emosi, mencegah reaksi impulsif, dan membuat keputusan yang bijaksana, terutama dalam situasi yang penuh tekanan atau godaan. Dengan pengendalian yang baik, seseorang dapat lebih konsisten dalam mencapai tujuan dan mempertahankan tindakan yang selaras dengan prinsip yang dianut.

Hasil penelitian terdahulu (Gea et al. 2024:16389) menunjukkan bahwa setiap peningkatan kontrol diri sebesar 1,00% dapat diikuti dengan peningkatan motivasi berprestasi dalam belajar sebesar 5,011%. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dan motivasi berprestasi, di mana individu dengan kemampuan kontrol diri yang lebih tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih kuat untuk mencapai prestasi belajar yang optimal. Ini menegaskan bahwa kontrol diri, secara parsial, memberikan pengaruh yang penting terhadap motivasi berprestasi dalam belajar, sehingga upaya untuk meningkatkan kontrol diri dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mendukung pencapaian akademik.

Selain itu, penelitian (Andani et al. 2020:3) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecenderungan perilaku cybersex pada siswa SMA. Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh seorang siswa, semakin rendah kemungkinan mereka terlibat dalam perilaku cybersex. Temuan ini menyoroti pentingnya penguatan kontrol diri sebagai salah satu langkah preventif untuk mengurangi risiko perilaku menyimpang, khususnya di kalangan remaja. Dengan kemampuan untuk mengendalikan dorongan internal dan pengaruh eksternal, siswa dapat lebih mampu menghindari tindakan yang tidak sesuai dengan norma sosial maupun etika digital, sehingga menjaga kesehatan mental dan perilaku mereka di era teknologi yang semakin kompleks.

Selanjutnya penelitian terbaru yang dilakukan oleh sejumlah peneliti mengungkapkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme, dengan fokus utama pada subjek remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap pengaruh ini. (Afadilah 2023:4) menjelaskan bahwa remaja, sebagai individu yang berada dalam masa pencarian jati diri, cenderung lebih mudah terpapar gaya hidup hedonis jika memiliki kontrol diri yang rendah. Penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai bagaimana kontrol diri dapat berperan sebagai faktor pelindung dalam mencegah remaja terjerumus pada pola hidup yang berorientasi pada kesenangan sesaat,

sehingga mendorong pentingnya penguatan kontrol diri melalui pendidikan karakter dan bimbingan yang sesuai.

Kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap perilaku phubbing, di mana individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung mengurangi perilaku phubbing, lebih memperhatikan lingkungan sekitar, dan membatasi penggunaan smartphone. Sebaliknya, kurangnya kontrol diri dapat mendorong individu untuk lebih sering menggunakan smartphone dan media sosial, yang pada gilirannya meningkatkan kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku phubbing. (Hafizah et al 2021:641) menjelaskan bahwa individu yang kurang mampu mengendalikan dorongan untuk menggunakan perangkat digital cenderung lebih fokus pada interaksi virtual dan mengabaikan hubungan sosial langsung, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya phubbing.

Rendahnya kemampuan kontrol diri pada individu telah terbukti menjadi salah satu faktor internal yang menyebabkan terjadinya phubbing. Ketidakmampuan untuk mengendalikan diri dalam penggunaan smartphone sering kali mengakibatkan pengabaian terhadap lingkungan sekitar, yang menjadi ciri utama dari perilaku phubbing. Penelitian (Laili et al. 2024:576) menjelaskan bahwa individu dengan kontrol diri yang lemah cenderung lebih sulit membatasi waktu penggunaan perangkat digital, sehingga berisiko mengutamakan interaksi virtual dibandingkan dengan hubungan sosial langsung. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa penguatan kontrol diri menjadi langkah penting untuk mencegah dampak negatif dari teknologi terhadap kualitas interaksi sosial.

Menurut (Puspitasari 2023:13960) menjelaskan bahwa rendahnya kontrol diri dapat mendorong individu untuk lebih mudah terjerumus pada perilaku atau keputusan yang tidak konstruktif, yang akhirnya dapat merugikan diri sendiri dan lingkungan sosialnya. Individu yang memiliki kontrol diri rendah akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri dengan baik, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Hal ini membuat mereka lebih rentan terhadap pengaruh negatif,

karena mereka cenderung tidak mampu mengatur perilaku dan respons mereka terhadap situasi yang ada.

Selain itu, QS. Al-Anfal 8:27

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَخَوْنُوا أَمْنَكُمْ وَآتُمْ تَعْلَمُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul serta janganlah kamu mengkhianati amanat yang dipercayakan kepadamu, sedangkan kamu mengetahui.

Ayat ini menekankan pentingnya menjaga amanah sebagai bentuk ketaatan kepada Allah dan Rasul-Nya. Ayat ini mengajarkan bahwa pengendalian diri dimulai dari kesadaran untuk tidak mengkhianati kepercayaan yang diberikan, baik kepada manusia maupun kepada Allah. Mengkhianati amanah berarti melanggar prinsip integritas, yang tidak hanya merugikan orang lain tetapi juga diri sendiri. Dengan demikian, kontrol diri adalah kemampuan untuk tetap jujur, bertanggung jawab, dan menjaga komitmen meskipun menghadapi godaan atau tekanan, karena kesadaran bahwa setiap tindakan memiliki konsekuensi di hadapan Allah.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini dan dari beberapa perbandingan penelitian terdahulu bahwa Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan, yang berperan penting dalam mencegah perilaku destruktif dan membantu mencapai tujuan yang positif. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat mayoritas berada pada kategori sedang, dengan dampak signifikan terhadap stabilitas emosional, pengambilan keputusan, dan motivasi berprestasi. Kontrol diri yang tinggi dapat mencegah perilaku menyimpang, seperti cybersex, gaya hidup hedonis, phubbing, dan nomophobia, yang seringkali dipicu oleh dorongan internal maupun pengaruh luar. Sebaliknya, kontrol diri yang rendah meningkatkan risiko pengabaian tanggung jawab sosial dan akademik serta ketergantungan pada perangkat digital. Dalam perspektif spiritual, kontrol diri mencerminkan upaya menjaga amanah dan integritas sesuai dengan

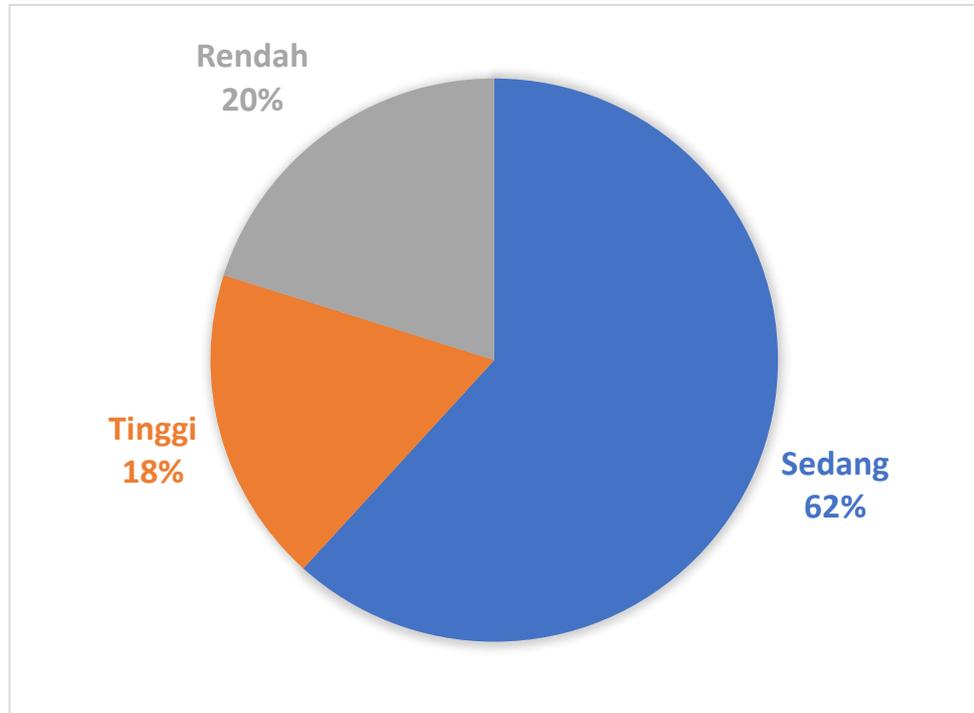
ajaran Al-Qur'an, sehingga penguatan kontrol diri menjadi langkah penting untuk mendukung perkembangan individu yang sehat secara emosional, sosial, dan spiritual.

2. Tingkat Intensitas Bermain *Game online* Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat

Menurut Cowie (Maulana Putra et al., 2023:2) mengemukakan bahwa intensitas adalah suatu situasi dan kondisi saat individu melakukan suatu aktivitas secara berulang-ulang dan memiliki frekuensi tertentu dan permainan online disebut sebagai sebuah teknologi dibandingkan sebagai sebuah genre atau jenis permainan, sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan. Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain *Game online* adalah banyaknya waktu atau tingkatan yang digunakan oleh individu dalam mengakses *Game online* secara berulang-ulang dengan banyak orang melalui jaringan internet.

Adapun hasil penelitian mengenai tingkat Intensitas Bermain *Game online* Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat dari 99 orang, pada kategori sedang sebanyak 62.3% dengan frekuensi sebanyak 62 orang. Sedangkan pada kategori tinggi memiliki persentase 18.3% dengan frekuensi 18 orang dan pada kategori rendah memiliki persentase 20.3% dengan frekuensi 20 orang. Total skor kuesioner mencerminkan kebiasaan siswa dalam bermain game online. Siswa dengan skor tinggi cenderung memiliki intensitas bermain yang tinggi, di mana durasi bermain rata-rata lebih dari 5 jam per hari dan frekuensi bermain lebih dari 5 hari per minggu. Sebaliknya, siswa dengan skor rendah menunjukkan kebiasaan bermain yang lebih terkontrol. Dari hasil di atas menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat intensitas yang sedang. Tingkat Intensitas Bermain *Game online* Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat ini juga dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 4.2
Klasifikasi Intensitas Bermain *Game Online*



Menurut (Putra & Rusli 2021:6), intensitas bermain *Game online* dipengaruhi oleh kondisi lingkungan yang kurang terkendali, seperti pengaruh teman-teman yang juga bermain game. Remaja cenderung ikut bermain bersama untuk tetap terhubung dalam percakapan atau cerita seputar game, karena jika tidak ikut, mereka merasa kehilangan bahan obrolan. Selain itu, perasaan bosan yang dialami remaja di rumah maupun di sekolah juga menjadi faktor pendorong utama mereka untuk bermain *Game online*, karena game memberikan rasa kebersamaan dan interaksi sosial. Di dalam game, terdapat misi-misi yang harus diselesaikan, yang mendorong pemain untuk terus bermain, sehingga secara otomatis mengurangi rasa bosan yang mereka rasakan.

Durasi dan frekuensi bermain *Game online* dapat memengaruhi perilaku individu, seperti yang dijelaskan oleh (Sandya & Ramadhani 2021:204). Mereka mengategorikan durasi bermain game sebagai tinggi jika lebih dari 5 jam, sedang jika 3-5 jam, dan rendah jika 1-2 jam. Begitu pula dengan

frekuensi bermain game, yang dianggap tinggi apabila dilakukan setiap hari, sedang jika 3-5 kali dalam seminggu, dan rendah jika hanya dua kali dalam seminggu. Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas bermain *Game online* memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan remaja, terutama dalam hal kecerdasan emosional dan interaksi sosial.

Kesimpulan dari (Rofiqah et al., 2023:114) ini menunjukkan bahwa ketahanan remaja, yang diukur melalui skala ketahanan untuk remaja, terdiri dari beberapa faktor penting, seperti kohesi keluarga, kompetensi sosial, sumber daya sosial, dan kompetensi berorientasi tujuan. Penelitian ini juga menyoroti bagaimana faktor sosial dan keluarga memiliki peran penting dalam memperkuat ketahanan remaja. Dalam konteks variabel kontrol diri dan intensitas bermain game online, faktor-faktor seperti kohesi keluarga dan kompetensi sosial dapat berperan sebagai pelindung terhadap pengaruh negatif dari kecanduan game online, di mana remaja yang memiliki ketahanan yang tinggi lebih mampu mengatur kontrol diri mereka dalam mengelola waktu bermain game dan menghindari dampak negatifnya. Sebaliknya, intensitas bermain game online yang tinggi berpotensi mengurangi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas sosial atau berkumpul bersama keluarga, yang dapat mempengaruhi ketahanan emosional remaja.

Selain itu, Menurut (Rofiqah, 2023:69) Dukungan sosial dan self-compassion berperan penting dalam meningkatkan kemampuan individu, yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang cukup, seperti dari keluarga, teman, atau kelompok sosial, cenderung memiliki tingkat self-compassion yang lebih tinggi, yang berdampak positif pada kesehatan mental dan kualitas hidup mereka. Dalam konteks intensitas bermain game online, individu dengan dukungan sosial yang baik dan self-compassion yang tinggi mungkin lebih mampu mengelola waktu bermain game, menghindari kecanduan, serta menjaga keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dan rendahnya self-compassion dapat meningkatkan kecenderungan untuk menggunakan game online sebagai

pelarian dari stres atau masalah emosional, yang berpotensi mengganggu kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Menurut (Saepudin Kanda S & Rohman 2024:536) juga menemukan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *Game online* seorang remaja, semakin rendah tingkat kecerdasan emosional mereka. Sebaliknya, intensitas yang lebih rendah dalam bermain *Game online* cenderung berhubungan dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa pengaruh intensitas bermain game terhadap perkembangan emosional remaja sangat besar, dan memerlukan perhatian dari orang tua dan pendidik untuk membatasi waktu bermain demi mendukung perkembangan emosional yang lebih sehat.

Selain itu, intensitas bermain *Game online* yang tinggi dapat memunculkan perilaku agresif, terutama dalam bentuk agresivitas verbal. Penelitian oleh (Isnaini et al. 2021:238) mengungkapkan bahwa sering bermain *Game online* dapat menyebabkan hambatan dan kekalahan yang memicu perilaku agresif, seperti mengumpat atau berkata kasar. Tak hanya itu, intensitas tinggi dalam bermain game juga dapat menyebabkan penularan perilaku agresif antar pemain. Seiring dengan itu, (Teofanda 2020:124) menambahkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *Game online*, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku agresif, yang seringkali bertentangan dengan norma sosial dan agama. (Permana dan Tobing 2019:143) juga menegaskan bahwa paparan terhadap konten kekerasan dalam *Game online* dapat meningkatkan perilaku agresif verbal pada pemain, sehingga memperburuk dampak dari intensitas bermain game yang tinggi.

Selain dampak sosial dan emosional, bermain *Game online* juga dapat mengganggu tanggung jawab akademik. (Yudha Mahardhika dan Yulianti Dwi Astuti 2018:27) menemukan bahwa semakin sering seseorang bermain *Game online*, semakin tinggi intensitas bermain game tersebut, yang berhubungan dengan penundaan tugas akademik. Hal ini menunjukkan pentingnya pengaturan waktu bermain game untuk menghindari dampak negatif terhadap prestasi akademis remaja.

Namun, penelitian yang dilakukan oleh (Lete et al. 2022:11) di Desa Busalangga Timur menunjukkan bahwa meskipun intensitas bermain *Game online* tinggi, remaja masih bisa berinteraksi sosial dengan orang lain. Namun, mereka cenderung kesulitan dalam mengelola konflik dan lebih rentan terhadap perilaku agresif dalam interaksi sosial, seperti marah ketika keinginannya ditolak atau menyelesaikan masalah dengan kekerasan. (Maulida 2020:3) juga menegaskan bahwa intensitas bermain *Game online* yang tinggi dapat mengganggu interaksi sosial, karena remaja menjadi lebih fokus pada game dan kurang berinteraksi dengan orang lain untuk mencapai tujuan sosial mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengatur intensitas bermain game agar remaja dapat mempertahankan keseimbangan antara hiburan dan hubungan sosial yang sehat.

Selain itu, Bermain *Game online* dengan intensitas rendah dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi pemain, terutama dalam mengurangi stres akibat rutinitas sehari-hari. (Agung Sidhiq Hidayat et al. 2024:8) menjelaskan bahwa bermain game dengan tujuan hiburan tidak hanya membantu relaksasi, tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah dengan cepat dan responsif terhadap perkembangan teknologi. Aktivitas ini menjadi lebih dari sekadar hiburan, karena dapat melatih keterampilan kognitif yang berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih lanjut, bermain *Game online* juga dapat meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan, serta kemampuan konsentrasi. (Ningsih et al. 2023:4) menekankan bahwa respons cepat terhadap stimulus dalam permainan adalah hal yang sangat penting, yang turut berperan dalam meningkatkan konsentrasi dan keterampilan motorik halus pemain. Dalam konteks ini, bermain *Game online* dapat memberikan manfaat yang lebih dari sekadar hiburan, melainkan juga sebagai sarana untuk melatih keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan profesional dan pribadi.

Selain manfaat kognitif, *Game online*, terutama yang bersifat multipemain, juga dapat mempromosikan keterampilan sosial dan

kerjasama. (Afiani et al. 2022:36) menunjukkan bahwa permainan tim memungkinkan pemain untuk berinteraksi dengan orang lain, bahkan pemain dari berbagai negara, sehingga memperluas jaringan sosial mereka. Ini memberi kesempatan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi, memperkenalkan pemain pada budaya dan bahasa baru, serta membangun hubungan yang lebih luas dan lebih dalam, yang sangat penting dalam kehidupan sosial.

Game online juga dapat mendukung pengembangan kemampuan bahasa. (Amalia & Naya 2023:115) mencatat bahwa pemain sering berkomunikasi dalam berbagai bahasa melalui fitur obrolan dan suara dalam game. Bagi mahasiswa, *Game online* menjadi sarana untuk meningkatkan keterampilan berbahasa, yang dapat berdampak positif tidak hanya dalam permainan, tetapi juga dalam konteks akademis dan profesional. Selain itu, *Game online* sering kali menjadi sumber hiburan dan relaksasi yang sangat dibutuhkan mahasiswa di tengah tekanan tugas akademik dan kehidupan kampus.

Selain itu, dalam Surah Al-Baqarah 2:86

أُولَٰئِكَ الَّذِينَ اشْتَرَوُا الْحَيٰوةَ الدُّنْيَا بِالْآخِرَةِ ۗ فَلَا يُخَفَّفُ عَنْهُمُ الْعَذَابُ وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ

Mereka itulah orang-orang yang membeli kehidupan dunia dengan (kehidupan) akhirat. Maka, azabnya tidak akan diringankan dan mereka tidak akan ditolong.

Dalam ayat ini menjelaskan komunitas itu memprioritaskan game yang tidak bernilai dengan yang bernilai seperti bekerja atau belajar, itu menjelaskan identitas game dan lawan nya dengan game yang online dan kehidupan nyata yaitu offline, arti selanjutnya tidak diringankan orang yang bermain game dan di berikan punishment karena mementingkan bermain *Game online* dari pada belajar atau bekerja membuat tidak mendapatkan reward.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini dan dari beberapa perbandingan penelitian terdahulu bahwa Intensitas bermain *Game online* adalah tingkatan frekuensi dan durasi individu mengakses *Game online*, yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, rasa bosan, dan interaksi sosial. Intensitas tinggi dapat berdampak negatif, seperti menurunkan kecerdasan emosional, meningkatkan agresivitas, mengganggu tanggung jawab akademik, serta memengaruhi interaksi sosial secara negatif. Namun, intensitas rendah dapat memberikan manfaat, seperti mengurangi stres, meningkatkan koordinasi mata-tangan, konsentrasi, kemampuan berbahasa, dan keterampilan sosial. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan waktu bermain yang bijak untuk memaksimalkan manfaat positif sambil meminimalkan dampak negatif, sejalan dengan ajaran agama yang mendorong keseimbangan antara aktivitas duniawi dan tanggung jawab utama.

3. Hubungan Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain *Game online* Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian kali ini, pengujian hipotesis telah dilakukan. Menunjukkan bahwa H_a yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara Kontrol Diri terhadap Intensitas Bermain *Game online* Online Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat bisa diterima.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode uji korelasi *product moment* untuk menguji hipotesis dengan menggunakan bantuan *SPSS 22.0*. Berdasarkan hasil uji korelasi, ditemukan bahwa kecanduan *Game online* memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi belajar. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki keterkaitan. Tingkat hubungan antara kedua variabel ini ditunjukkan oleh nilai *Pearson Correlation* sebesar 0.758, yang menunjukkan bahwa korelasi keduanya tergolong tinggi. Selain itu, kontrol diri juga memiliki korelasi negatif dengan intensitas bermain *Game online*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dibuktikan jika terdapat korelasi antara kontrol diri dengan intensitas bermain *Game online* Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat. Hal ini dibuktikan dengan penerimaan semua hipotesis yang ada serta mengindikasikan jika semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah intensitas bermain *Game online*. Dan semakin rendah tingkat kontrol diri maka akan semakin tinggi juga intensitas bermain *Game online* siswa.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu (Febrianto et al. 2024:687) menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memiliki pengaruh sebesar 0,402, yang berarti kontrol diri memengaruhi nomophobia sebesar 40,2%. Nomophobia, yang merupakan kondisi ketakutan dan kecemasan saat seseorang terpisah dari ponselnya, dipengaruhi secara signifikan oleh kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya. Ini menekankan bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami nomophobia karena kurang mampu membatasi ketergantungan terhadap ponsel, sehingga meningkatkan kecemasan saat tidak dapat mengakses perangkat tersebut. Temuan ini memperkuat pentingnya pengembangan kontrol diri sebagai langkah preventif dalam mengurangi risiko nomophobia.

Penelitian (Putra & Rusli 2021:5) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara intensitas bermain *Game online* dan kecenderungan perilaku agresif di kalangan remaja. Mereka menyarankan agar remaja memperhatikan durasi bermain *Game online* untuk mengurangi faktor penyebab perilaku agresif. Selain itu, orang tua dan sekolah diharapkan untuk lebih memantau dan mengontrol intensitas bermain game remaja. Di lingkungan sekolah, kebijakan yang membatasi atau melarang bermain *Game online* dapat membantu mengurangi dampak negatif terhadap perkembangan sosial dan emosional remaja.

Namun, meskipun begitu terdapat banyak dampak negatif, bermain *Game online* juga ada beberapa manfaat positif, penting bagi pemain untuk menggunakan game secara bijak dan seimbang. (Nurwahyuni 2022:1041) menekankan perlunya pengelolaan waktu yang baik dan pemilihan game

yang sesuai dengan minat dan kebutuhan individu. Dengan pendekatan yang tepat, *Game online* tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga mendukung pengembangan keterampilan pribadi yang berguna dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam aspek sosial, kognitif, maupun profesional.

Kesimpulannya penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *Game online*, di mana kontrol diri yang lebih tinggi berkontribusi pada pengurangan intensitas bermain *Game online*, sementara kontrol diri yang rendah meningkatkan risiko kecanduan. Uji korelasi product moment membuktikan adanya korelasi negatif yang kuat antara kedua variabel tersebut, dengan nilai Pearson Correlation sebesar 0.758. Selain itu, kontrol diri yang rendah juga dikaitkan dengan peningkatan risiko nomophobia dan kecenderungan perilaku agresif akibat durasi bermain *Game online* yang berlebihan. Meskipun demikian, bermain *Game online* secara bijak dan seimbang dapat memberikan manfaat positif, seperti hiburan dan pengembangan keterampilan sosial, kognitif, serta profesional. Oleh karena itu, pengelolaan kontrol diri yang baik membuat pengaturan waktu yang baik, pemilihan game yang tepat, serta pengawasan dari orang tua dan sekolah menjadi penting untuk meminimalkan dampak negatif *Game online* pada remaja.

BAB V

PENUTUP

B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* di Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat memiliki tingkat kontrol diri yang sedang. Indikasi nya adalah mempunyai kemampuan untuk mengelola emosi, pikiran, dan tindakan dalam situasi tertentu, tetapi belum konsisten. Mereka dapat membuat keputusan yang baik tetapi sering tergoda oleh hal-hal yang menyenangkan, seperti bermain game. Hal ini dibuktikan dengan data yang diperoleh menunjukkan bahwa kontrol diri subjek penelitian sebesar 51,3% atau sebanyak 51 siswa. Hal ini dapat diartikan bahwa siswa merasa cukup dalam kontrol dirinya.
2. Siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat menunjukkan tingkat intensitas bermain game online yang tergolong sedang. Indikasi nya adalah mereka mampu menjaga keseimbangan antara bermain game dan menjalankan aktivitas lainnya, meskipun aspek seperti minat, emosi, dan motivasi bermain game menunjukkan adanya ketertarikan yang cukup kuat. Oleh karena itu, pentingnya pengawasan agar aktivitas bermain game tidak berdampak negatif pada tanggung jawab mereka. Hal ini dibuktikan dengan data yang diperoleh bahwa tingkat intensitas bermain *game online* dengan subjek sebesar 62,3% atau 62 siswa. Hal ini dapat diartikan bahwa siswa intensitas bermain *game online* yang tidak terlalu tinggi.
3. Adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri. Hal ini ditunjukkan dengan data penelitian yang mengungkap nilai signifikansi $0,000 < 0,005$ dan nilai koefisien korelasi 0,758. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* siswa.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa siswa masih memiliki tingkat kontrol diri yang rendah, yang dapat berdampak pada kesulitan dalam mengelola emosi, membuat keputusan yang tepat, serta menghadapi tekanan dari lingkungan. Kondisi ini memerlukan perhatian khusus, karena kontrol diri yang rendah dapat menghambat kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tantangan, baik dalam pembelajaran maupun kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar siswa mengembangkan kontrol diri melalui berbagai strategi, seperti latihan pengendalian emosi, penguatan disiplin diri, dan penerapan teknik relaksasi. Dengan upaya tersebut, diharapkan siswa mampu meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai situasi dengan lebih efektif dan adaptif.

Selain itu, penting untuk mengatur waktu bermain game online dengan bijak melalui pembuatan jadwal harian yang jelas dan membatasi durasi bermain maksimal 1–2 jam per hari. Kemudian, siswa dapat menjadikan bermain game sebagai bentuk hadiah setelah menyelesaikan tugas atau mencapai target belajar tertentu, sehingga kegiatan ini lebih terkontrol. Untuk mengurangi intensitas bermain, siswa disarankan mencoba aktivitas alternatif yang menarik, seperti olahraga, seni, atau bergabung dengan kegiatan ekstrakurikuler yang bermanfaat. Memanfaatkan teknologi, seperti aplikasi pengatur waktu atau fitur "screen time," juga dapat membantu membatasi waktu bermain secara otomatis.

2. Bagi Guru dan Kepala Sekolah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri siswa, terutama dalam mengatur intensitas bermain *Game online*, berada pada kategori sedang. Kepala Sekolah dapat mendukung penguatan kontrol diri siswa dengan menyediakan program literasi digital yang mengedukasi

tentang manajemen waktu dan dampak negatif kecanduan game. Selain itu, kegiatan sosial antar teman sebaya, seperti olahraga atau klub, dapat mempererat hubungan siswa dan membantu mereka mengurangi ketergantungan pada *Game online*, sehingga meningkatkan kontrol diri secara keseluruhan.

Selain itu, guru juga memiliki peran penting dalam membantu siswa menetapkan batas waktu bermain game online maksimal 5 jam per minggu, memberikan edukasi mengenai dampak negatif kecanduan *Game online*, serta mendorong siswa untuk terlibat dalam kegiatan yang lebih produktif. Dengan pengelolaan yang baik, siswa dapat tetap menikmati bermain *Game online* tanpa kehilangan kendali atas prioritas dan tanggung jawab mereka.

3. Bagi Orang Tua

Peneliti berharap orang tua mampu mendidik dan menjadi motivator serta role model kepada anak supaya anak mampu memahami apa yang terbaik untuk dirinya, serta peneliti berharap supaya orang tua mampu mengontrol waktu bermain dan belajar supaya anak bisa memaksimalkan waktunya dengan baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian eksperimen agar dapat melihat pengaruh antara variabel kontrol diri dengan intensitas bermain game online lebih jauh. Kemudian, peneliti juga dapat menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan topik penelitian ini agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan mampu menangkap aspek lain yang berpotensi mempengaruhi variabel utama.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, A., & Luthfi, A. (2024). *Menyingkap Tabir Pengendalian Diri (kontrol diri) Pada Kisah Qabil Dan Habil Dalam Al- Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*.
- Acocella, J. R. & Calhoun, J. F. *Psychology of Adjustment Human Relationship* (3th ed). (New York: McGraw-Hill, 2021).
- Afadilah, F. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonisme dan Implementasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. Universitas Negeri Padang.
- Afiani, A. S., Achmad, I. Z., Gustiawati, R., & Mahardhika, D. B. (2022). Pengaruh Game Online Mobile Legend Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik. Universitas Sinfaperbangsa Karawang, 5(2). <https://scholar.archive.org/work/x3vmm44v6raazdaspunoc7zkwe/access/wayback/http://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes/article/download/6110/pdf>.
- Agung Sidhiq Hidayat, Diyono, & Warih Anjari Dyah K. (2024). Hubungan Durasi Bermain *Game online* Terhadap Nyeri Carpal Tunnel Syndrome Pada Pengguna Wifi Corner Di Telkom Sragen. *Physio Journal*, 4(1), 6–13. <https://doi.org/10.30787/phyjou.v4i1.1288>
- Amalia, N., & Naya, N. A. (2023). Analisis Dampak Game Online Mobile Legend Terhadap Sikap, Pengetahuan, dan Keterampilan Peserta didik Kelas V. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 6(3), Article 3. <https://doi.org/10.31949/jee.v6i3.6271>
- Andani, F., Alizamar, A., & Afdal, A. (2020). Relationship Between kontrol diri With Cybersex Behavioral Tendencies And It's Implication For Guidance And Counseling Services. *Jurnal Neo Konseling*, 2(1), 1–7
- Ardita Pramesti, Inna Sholihati Embrik, & Ayu Pratiwi. (2023). Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 1(2), 45–49. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.156>

- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15-20
- Ayunissa, C. A. (2024). Pengaruh *kontrol diri* dan Lifestyle Terhadap Financial Management Behaviour Mahasiswa FEBI UIN SAIZU Purwokerto. *JOMI: Jurnal Organisasi Dan ...*, 3(1). <https://ejournal.mediapenamandiri.com/index.php/jomi/article/view/33%0Ahttps://ejournal.mediapenamandiri.com/index.php/jomi/article/download/33/16>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2024). The strength model of self-control: Recent advances and implications for public health. *Current Directions in Psychological Science*, 33(1), 3-8.
- Cahyaningrum, W., & Yulianti, A. E. (2022). *kontrol diri*, Motivation and Cyberloafing on the Performance of High School and Vocational School Employees in Tarakan during the COVID 19 Pandemic. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(7), 839–852. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i7.1793>
- Chen, C., & Chang, S. (2019). Effects of online gaming on youth behavior and health. *Journal of Behavioral Psychology*.
- Dewi, N. K., & Putra, A. S. (2020). Perkembangan Gamification dan Dampak *Game online* terhadap Jiwa Manusia di Kota Pintar DKI Jakarta. *Jurnal Informatika Universitas Pamulang*, 5(3), 315. <https://doi.org/10.32493/informatika.v5i3.6674>
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2021). Situational strategies for self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 16(2), 268-271.
- Ezra Addo Setiawan. (2023). Kontrol Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 84–91. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>
- Fajar, M., Masyhuri, & muda, Y. (2024). Kecanduan *Game online* Pada Remaja di Indonesia. *Journal of Education Research*, 5(3), 3995–4001.

- Febrianto, H., Dimala, C. P., & Maulidia, A. S. (2024). Nomophobia Pada Dewasa Awal : Bagaimanakah Peran Kontrol Diri Dan Kesepian? Nomophobia In Early Adulthood : How the Role of kontrol diri and Loneliness ? *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 5(3), 680–689.
- Gea, D., Lase, F., Munthe, M., & Damanik, H. R. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok, Kemampuan Berinteraksi Sosial, Kontrol Diri dan Peningkatan Kualitas Kegiatan Belajar terhadap Motivasi Berprestasi dalam Belajar. *Journal on Education*, 6(3), 16383–16396.
- Griffiths, M., Davies, M., & Chappell, D. (2004). Online gaming: A comparative analysis of usage motives and risk factors. *Journal of Cyberpsychology & Behavior*.
- Gulo, S., Lase, F., Zebua, E., & Damanik, H. R. (2023). Pengaruh Konseling Client Centered Terhadap Peningkatan Motivasi Beprestasi. 2(1), 194–202.
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo*, 9(3), 630–645. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Hardiansya, O., & Nasriyanto, E. N. (2023). Pengaruh Usia, Jenis Kelamin dan Intensitas Bermain *Game online* terhadap Kelelahan Fisik Remaja di Masa Pandemi COVID-19 di Desa Talok Kecamatan Kresek Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), Page.
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2022). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of Personality*, 90(2), 167-182.
- Horrigan, J. B. (2000). Internet and gaming behaviors among adolescents. *Pew Research Report*.
- Isnaini, I., Malfasari, E., Devita, Y., Herniyanti, R. 2021. Intensitas Bermain Game Online Berhubungan dengan Perilaku Agresif Verbal Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 9(1), 235-242.
- Juliawati, T., & Hariyono, D. S. (2024). Gambaran *kontrol diri* Siswa Smp Negeri 14 Banjarmasin. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 5(2), 1–5.

- Khairani, S., & Dewi, I. S. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *kontrol diri* Terhadap Kecanduan *Game online* Pada Siswa Sma Negeri 21. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(3), 86–91.
- Kharimah, I. I., & Hanif, A. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Mahasiswi Prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 3(2), 1–8. <https://doi.org/10.47134/researchjet.v3i2.20>
- Kurniawan, M. A. U. S. P. P. L. M. P. I. G. Y. (2023). Hubungan Kecanduan *Game online* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Universitas Warmadewa. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 3(Vol. 3 No. 3 (2023): October), 396–402. <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/7557/4968>
- Laili, U., Putri, N., Pratitis, N. T., Arifiana, I. Y., & Psikologi, F. (2024). Phone snubbing pada dewasa awal: Bagaimana peranan kontrol diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(4), 571–585.
- Lete, Y. B., Feoh, F. T., & Lette, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Bermain *Game online* Dengan Interaksi Sosial Remaja di Desa busalangga Timur, Kecamatan Rote Barat Laut. *CHMK Applied Scientific Journal*, 5(1), 8–14. <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/sains/article/view/1078%0Ahttp://cyber-chmk.net/ojs/index.php/sains/article/download/1078/391>
- Mahardika, Y. & Yulianti, D. A. (2018). Hubungan antara kecanduan *Game online* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Yogyakarta. (naskah publikasi): Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Mahesha, A., Anggraeni, D., & Adriansyah, M. I. (2024). Mengungkap Kenakalan Remaja : Penyebab , Dampak , dan Solusi. 2(1), 16–26.
- Manita, Y. A., Rahayu, C. D., Setyawati, A., Alviana, F., & Purnamasari, I. (2023). hubungan durasi bermain *Game online* dengan kualitas tidur pada remaja dalam tinjauan Q.S Arrum:23. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 47–55.

- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). The relations between the ego and the unconscious. *The Jung Reader*, 6(10), 98–139. <https://doi.org/10.4324/9780203721049-12>
- Maulana Putra, B. D., Ervina, I., & Sari, A. S. (2023). Hubungan Intensitas Bermain *Game online* Mobile Legend dengan Self Regulated Learning Siswa SMAN 1 Prajekan di Bondowoso. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1943>
- Maulida, A., (2020). Pengaruh Intensitas Bermain *Game online* Terhadap Interaksi Sosial Remaja
- Moffitt, T. E., Poulton, R., & Caspi, A. (2023). Lifelong impact of early self-control: Childhood self-discipline predicts adult quality of life. *American Psychologist*, 78(1), 42-56.
- Muttaqin alan said, & Magistarina, E. (2024). The Relationship Of kontrol diri With Online Game Addiction Among Teenagers In Kenagarian Taeh Bukik. *In Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 2(1), 71–81. <https://doi.org/10.62260/intrend.v2i1.122>
- Ningsih, P., Kuryanto, M. S., & Setiadi, G. (2023). Analisis Dampak Penggunaan *Game online* Mobile Legend pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i2.5520>
- Nst, M. D., Wulandari, S. U., Harahap, J., & Yentiarsini, Y. (2024). Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri Siswa dengan Pemberian Konseling Kelompok dan Konseling Individual. 2(1).
- Nugraha, A. P. (2019). *Hubungan antara intensitas bermain Game online yang mengandung unsur kekerasan dengan perilaku agresi pada komunitas Game online di salatiga*. 1–33. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/20602>
- Nurfaidah, A., Dwi Susanto, A., & Sartika, I. (2024). Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Nurul Hikmah Pasar Kemis Kabupaten Tangerang. *Medic Nutricia*, 5(2), 1–7. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>

- Nurwahyuni, I. P. S. (2022). Dampak *Game online* Mobile Legends Terhadap. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(4), 1038–1046.
- Permana, I. M. D., & Tobing, D. H. (2019). Peran intensitas bermain *Game online* dan pola asuh permisif orangtua terhadap tingkat agresivitas pada remaja awal di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 139.
- Prastiwi, F. K. dan F. (2020). Hubungan Kecanduan *Game online* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Smp Negeri 02 Gondangrejo. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Puspitasari, W., & Fikry, Z. (2023). Kontribusi Kontrol Diri terhadap Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 13958–13964. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8611>
- Putra, A.R., Rusli, D. 2021. Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Kecenderungan Perilaku Agresif pada Remaja. *Jurnal Riset Psikologi*. 11, 1-12. <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/11663>
- Putri, A., Rahmwati, Y., & Ariyanto:(2021). Bagaimana Gamers Berperilaku Trash-Talk? *Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 2, 1–44.
- Putri, F., & Syamantha, A. (2024). Pengaruh *kontrol diri* Terhadap Disiplin Siswa SMA Hang Tuah Belawan. *Psikologika*, 1(1), 01–14. <https://kti.potensi-utama.org/index.php/Psikologika/article/view/1715>
- Putri, W. P., Suroso, & Meiyuntarningsih. (2021). Efektivitas Anger Management Training (AMT) Terhadap Penurunan Agresivitas Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin.
- Rofiqah. (2023). *The Effect of Self-compassion and Support Systems on Flourishing in Students*. Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9_8
- Rofiqah, Rosidi, S., & Pawelzick, C. A. (2023). Personal and social factors of resilience: Factorial validity and internal consistency of Indonesian Read. *International Journal of Advanced Psychiatric Nursing*, 5(1), 113–120. <https://doi.org/10.33545/26641348.2023.v5.i1b.119>
- Saepudin Kanda S, A., & Rohman, E. S. (2024). Intensitas Bermain Permainan Online. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), 530–541. <https://doi.org/10.61722/jirs.v1i3.647>

- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain *Game online* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5680>
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sari, M. (2021). *Implementasi Teknik kontrol diri Dalam Konseling Individu Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Peserta Didik Mts Negeri 2 Bandar Lampung*. 1–50.
- Septantiningtyas, N., & Subaida, S. (2023). Gaya Kognitif Field Independent Sebagai Ikhtiyar Kontrol Fokus Siswa dalam Pembelajaran. *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 6(1), 48–56. <https://doi.org/10.54069/attadrib.v6i1.378>
- Sholihah, M. W., & Musslifah, A. R. (2024). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku phubbing siswa kelas xi sma negeri Gondangrejo. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 2(7), 14–20.
- Tangney, Baumeister, & Boone. 2004. “High Self-Control Predicts GoodAdjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success”. *Blackwell: Journal of Personality. J Pers. Apr;72(2):271-324*.
- Teofanda, R. (2020). Intensitas Bermain *Game online* Mobile Playerknown’s Battleground (PUBG) Dengan Kecenderungan Agresivitas Pada Dewasa Awal. *Cognicia*, 8(1), 118–130. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/11749>
- Vadincha, A. L., & Arumi, M. S. (2024). Hubungan Antara kontrol diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Penggunaan Media Sosial Tiktok. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 2(3), 1–12.
- Yulianingrum, P., Kurniawan, W. E., & Susanti, I. H. (2024). Hubungan Penggunaan *Game online* Dengan Perilaku Agresif Verbal Pada Remaja Di Desa Bumisari Kecamatan Bojosari Kabupaten Purbalingga. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 298–310.
- Zondervan-Zwijnenburg, M. A. J., Rijpkema, M., & van IJzendoorn, M. H. (2020). The role of top-down and bottom-up processes in self-control development: A neurobiological. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 45, 100810.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Judgement

SURAT VALIDASI INSTRUMENT EXPERT JUDGMENT

Saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Fathul Lubabin Muqol, M. Si.
NIP : 197605122003121002
Prodi : S3 Universitas Gajah Mada
Pendidikan Terakhir : Psikologi
Bidang Keahlian : Psikologi Sosial
No Handphone : -

Menyatakan bahwa instrument dalam penelitian "**Hubungan Antara Self-Control dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Remaja Di MTs Al-Fakhriyyah Jakarta Barat**" yang telah divalidasi: dapat digunakan perlu perbaikan/tidak dapat digunakan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Malang, 22 Oktober 2024

Validator



Dr. Fathul Lubabin Muqol, M. Si.
NIP. 197605122003121002

**SURAT VALIDASI INSTRUMENT
EXPERT JUDGMENT**

Saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Yulia. Sholichatun, M.Si
NIP : 197007242005012003
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : S2 Universitas Gajah Mada
Bidang Keahlian : Psikoterapi
No Handphone : -

Menyatakan bahwa instrument dalam penelitian "**Hubungan Antara Self-Control dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Remaja Di MTs Al-Fakhriyyah Jakarta Barat**" yang telah divalidasi (dapat digunakan) perlu perbaikan/tidak dapat digunakan. SKRIPSI A/n
Abdus Salam

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Malang, 15 Oktober 2024

Validator

Yulia
Dr. Yulia. S.
NIP. 197007242005012003

Lampiran 2 Surat Pernyataan Kesediaan

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya yang bertanda-tangan dibawah ini:

Nama : Fairoz Zamani, S.Psi
Judul Penelitian : Hubungan Antara *Self-Control* Dan Intensitas Bermain Game Online
Pada Siswa Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 05 Kundur Kabupaten
Karimun

Menyatakan bahwa benar mahasiswa Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana
Malik Ibrahim Malang dengan identitas:

Nama : Abdus Salam
NIM : 200401110091
Judul Penelitian : Hubungan Antara *Self-Control* dengan Intensitas Bermain Game
Online Pada Remaja Di MTs Al-Fakhriyyah Jakarta Barat

Telah meminta izin kepada saya untuk menggunakan skala yang saya susun di dalam
penelitian saya. Oleh karena itu, melalui surat pernyataan kesediaan ini, saya menyatakan
telah menyetujui permohonan saudara Abdus Salam untuk menggunakan skala tersebut guna
kepentingan penelitian dengan judul penelitian yang tertera di atas.

Riau, 19 September 2024

Yang bertanda tangan



Fairoz Zamani, S.Psi

Lampiran 3 Angket Penelitian

SKALA PENELITIAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat,

Saya Abdus Salam, mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam hal ini, perkenankan saya meminta kesediaan Saudara/i untuk berpartisipasi dalam mengisi dan menjawab sebuah pernyataan yang ada dalam skala ini. Penelitian ini di gunakan dalam penyusunan skripsi mengenai *kontrol diri* dan Intensitas Bermain *Game online*. Oleh karena itu, diharapkan Saudara/i dapat memberikan jawaban yang sebenarnya demi membantu penelitian.

Identitas dan jawaban yang Saudara/i berikan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Atas perhatian dan kesediaan Saudara/i, saya ucapkan terima kasih.

A. Identitas Diri

Nama :
Jenis Kelamin : L/P
Usia :
Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan pada lembar di bawah ini
2. Berilah tanda silang (x) pada pertanyaan yang anda anggap sesuai dengan diri anda. Alternatif pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

SS : Sangat setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

3. Apabila terdapat pertanyaan yang kurang jelas, jangan malu bertanya

Bagian 1 Intensitas Bermain *Game online*

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya lebih banyak menghabiskan waktu saya untuk bermain <i>Game online</i> ketika tidak sekolah				
2	Saya menyempatkan diri untuk bermain <i>Game online</i> setiap hari agar dapat menguasai permainan				
3	Saya membatasi waktu untuk bermain <i>Game online</i>				
4	Saya sering tidak datang ketika berkumpul bersama teman karena bermain <i>Game online</i>				
5	Saya lebih memilih untuk bermain <i>Game online</i> dari pada berkumpul dengan teman-teman				
6	Saya merasa tidak tenang ketika tidak bermain <i>Game online</i> selama seminggu				
7	Saya lebih suka menggunakan waktu saya untuk belajar dari pada bermain <i>Game online</i>				
8	Ketika bermain <i>Game online</i> saya selalu fokus sehingga tidak ada waktu untuk berbicara dengan orang lain				
9	Saya akan kesal atau marah apabila ada yang melarang untuk saya bermain <i>Game online</i>				
10	Saya suka memikirkan game yang saya sukai ketika pelajaran berlangsung				
11	Sejak bermain <i>Game online</i> saya menjadi sulit berkonsentrasi				
12	Kecemasan atau kegelisahan saya akan hilang ketika bermain <i>Game online</i>				
13	Saya mengurangi waktu bermain <i>Game online</i> agar tidak kecanduan				
14	Saya ingin selalu bermain <i>Game online</i>				
15	Saya merasa puas apabila dapat bermain <i>Game online</i> lebih lama				
16	Saya sering menceritakan pada orang tua permainan tentang <i>Game online</i> yang saya mainkan				
17	Saya akan kecewa apabila bermain <i>Game online</i> hanya sebentar				

18	Saya dapat membagi waktu antara bermain game dengan belajar				
19	Saya menolak ajakan teman untuk bermain <i>Game online</i>				
20	Saya akan belajar ketika tidak dapat bermain <i>Game online</i>				
21	Saya tidak memiliki keinginan untuk selalu bermain <i>Game online</i>				
22	Saya sering merasa kesulitan untuk mengakhiri permainan <i>Game online</i>				

Bagian 2 Kontrol Diri

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya sulit menghentikan kebiasaan buruk				
2	Saya menunda mengerjakan tugas apabila mengantuk				
3	Saya sering mengucapkan kata-kata yang tidak pantas				
4	Ketika di sekolah saya dapat mengendalikan diri agar tidak mendapat sanksi atau hukuman				
5	Saya melakukan apapun sesuai keinginan tanpa memikirkan akibatnya				
6	Saya memiliki jadwal yang teratur untuk belajar				
7	Saya sulit bangun pagi				
8	Saya sulit untuk menolak ketika orang lain meminta bantuan				
9	Saya sering berubah pikiran dalam mengerjakan sesuatu				
10	Saya menjauhi hal-hal yang tidak baik bagi diri saya				
11	Saya menyukai kerapian				
12	Saya sering datang terlambat ke sekolah				

13	Saya dapat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan				
14	Saya mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan memahami pelajaran				
15	Saya menunda-nunda mengerjakan tugas				
16	Teman saya mengatakan bahwa saya adalah orang yang disiplin				
17	Saya tidak mudah putus asa				
18	Dalam melakukan sesuatu saya memikirkan akibatnya				
19	Saya sering berolahraga				
20	Saya memakan makanan yang sehat				
21	Saya sulit berkonsentrasi				
22	Saya akan mematikan televisi maupun radio agar tidak mengganggu saya dalam mengerjakan tugas				
23	Saya lebih suka bermain dari pada mengerjakan tugas				
24	Saya pernah mencoba untuk merokok				

Lampiran 4 Tabulasi Dara Kategori Kontrol Diri

No	ITEM																								Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	3	2	1	3	2	2	2	3	42
2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	2	2	3	47
3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	2	3	2	2	2	3	41
4	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	3	1	2	4	2	2	2	4	46
5	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	4	4	3	1	3	1	3	1	2	1	1	2	4	45
6	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	3	3	2	3	1	2	3	3	47
7	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	3	2	2	1	3	45
8	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	4	1	2	4	2	1	2	4	45
9	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	3	4	2	2	2	3	46
10	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	4	2	1	3	1	2	2	3	46
11	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	3	1	2	3	1	2	2	4	42
12	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	3	1	2	3	1	2	2	4	42
13	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	3	1	1	3	2	2	4	2	44
14	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	4	2	2	1	2	4	3	1	1	2	3	1	3	2	48
15	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	4	2	1	3	1	2	2	3	45
16	1	2	3	1	2	2	3	3	2	1	3	1	2	3	1	2	3	3	1	1	2	3	2	2	49
17	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	3	2	2	3	1	1	2	4	42
18	2	3	1	2	4	4	1	2	3	1	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	49
19	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	1	3	1	2	2	3	43
20	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	4	2	2	3	1	2	2	4	47
21	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	4	1	2	2	3	2	1	3	2	2	1	3	47
22	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	44
23	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	3	1	2	3	2	2	1	4	42
24	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	3	1	2	3	1	2	2	3	43
25	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	3	1	2	2	4	43
26	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	3	1	2	3	1	2	2	4	44
27	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	3	1	2	3	1	1	2	4	41
28	2	1	2	1	2	2	2	1	2	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	3	1	2	2	3	48
29	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	3	2	3	2	4	43
30	1	2	3	1	4	1	2	1	3	1	3	2	2	1	4	2	2	3	2	1	2	2	2	2	49
31	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	4	2	2	1	2	4	3	1	1	2	3	1	3	2	48
32	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	3	2	1	3	2	2	3	2	40
33	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	46
34	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	3	3	1	2	2	2	2	3	43
35	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	4	2	1	3	1	2	2	3	45
36	2	2	1	2	2	1	3	1	1	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	3	46
37	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	4	44
38	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	4	1	1	3	1	2	2	3	44
39	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	3	1	1	2	2	41
40	2	2	1	2	2	1	3	1	1	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	3	46
41	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	3	1	2	1	3	43
42	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	4	1	2	2	3	2	1	3	2	2	1	3	47
43	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	3	2	2	2	3	44
44	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	2	2	2	41
45	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3	2	1	3	1	2	2	3	44
46	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	1	3	2	2	2	4	45
47	2	1	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	3	1	2	2	3	45
48	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	4	2	1	4	2	2	2	2	3	46
49	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	3	1	2	2	4	44
50	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	1	1	3	2	3	3	3	44
51	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	4	1	1	3	1	2	2	3	48
52	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	1	2	3	2	2	2	4	45
53	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	3	2	2	4	2	45
54	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	3	2	2	2	4	45
55	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	3	1	3	4	2	45

56	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	3	1	2	3	2	2	4	1	42
57	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	44
58	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	1	4	2	2	2	3	44
59	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	3	4	2	1	3	3	46
60	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	2	3	2	2	2	3	45
61	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	4	1	1	3	1	2	2	3	48
62	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	3	2	43
63	2	1	2	1	2	2	2	1	2	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	3	1	2	2	3	48
64	2	2	2	1	4	1	4	4	1	2	2	1	2	2	1	3	1	1	4	2	3	2	1	1	49
65	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	3	1	1	3	2	2	4	2	44
66	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	3	2	1	2	3	45
67	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	3	1	2	4	2	45
68	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	1	3	2	2	2	3	44
69	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	4	2	1	3	2	2	4	2	47
70	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	4	2	2	1	4	46
71	2	2	1	2	2	1	3	1	1	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	3	46
72	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	3	1	2	3	1	1	2	4	41
73	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	3	1	2	4	2	2	2	4	46
74	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	3	2	2	1	2	4	3	2	44
75	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	1	2	1	2	3	2	1	3	1	2	1	3	44
76	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	46
77	3	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	3	1	2	2	3	43
78	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	4	2	2	4	3	47
79	2	2	1	2	3	2	1	4	3	2	1	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	49
80	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	2	3	2	1	2	4	43
81	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	1	1	3	1	2	2	4	42
82	2	1	1	2	2	3	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	1	3	3	2	2	3	2	46
83	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	3	1	2	3	1	2	2	3	42
84	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	1	3	1	2	2	4	43
85	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	1	3	44
86	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	4	2	2	1	4	46
87	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	3	2	2	1	3	45
88	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	48
89	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	4	2	46
90	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	46
91	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	2	2	2	41
92	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	2	3	1	3	2	2	2	4	2	49
93	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	1	1	3	1	2	2	3	43
94	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	1	4	3	3	1	1	1	3	2	3	2	2	2	49
95	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	1	3	2	1	3	1	2	2	3	44
96	2	1	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	4	2	1	3	1	2	2	2	44
97	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	3	1	1	3	1	2	1	4	42
98	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	3	1	2	2	4	45
99	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	46

Lampiran 5 Tabulasi Dara Intensitas Bermain *Game online*

No	ITEM																						Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	1	3	3	3	3	4	3	70
2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	76
3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	79
4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	1	3	3	4	3	4	3	72
5	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	1	3	3	4	3	4	3	72
6	2	2	2	2	3	2	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	69
7	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	72
8	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	1	3	3	4	3	4	3	70
9	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	79
10	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	1	4	3	4	2	2	3	2	68
11	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	78
12	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	4	3	4	69
13	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	79
14	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	1	3	3	4	3	4	3	71
15	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	74
16	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	78
17	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	73
18	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	3	4	4	2	3	69
19	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	74
20	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	3	74
21	3	4	2	4	3	4	2	4	2	4	2	1	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	69
22	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	72
23	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	73
24	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	74
25	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	1	3	3	4	3	4	3	71
26	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	1	3	3	3	4	4	4	72
27	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	74
28	4	4	3	3	4	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	78
29	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	2	3	4	3	70
30	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	73
31	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	4	3	3	70
32	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	73
33	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	75
34	4	3	1	1	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	69
35	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	78
36	4	2	4	4	2	4	4	2	4	2	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	2	2	68
37	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	2	2	2	72
38	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1	3	3	4	4	3	3	71
39	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	78
40	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	72
41	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	1	4	4	4	3	4	3	72
42	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	1	3	4	4	3	3	3	71
43	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	73
44	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	73
45	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	1	3	3	4	3	3	4	71
46	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	72
47	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	2	2	71
48	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	74
49	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	73
50	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	1	3	3	4	3	2	2	68

51	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	3	74
52	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	71
53	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	73
54	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	76
55	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	1	4	3	4	3	4	3	72
56	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	3	4	4	2	3	69
57	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	75
58	4	4	2	4	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	78
59	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	1	4	3	4	3	4	3	72
60	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	3	74
61	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	74
62	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	1	3	3	3	3	4	3	71
63	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	75
64	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	78
65	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	69
66	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	76
67	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	75
68	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	1	3	4	4	3	4	3	76
69	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	1	3	3	4	3	4	3	70
70	4	4	4	2	1	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	78
71	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	1	3	4	4	3	3	3	74
72	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	1	3	3	3	4	3	4	72
73	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	1	4	4	4	3	3	3	75
74	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	1	3	4	4	3	4	4	71
75	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	76
76	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	2	3	3	4	3	4	3	70
77	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	76
78	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	4	3	4	3	70
79	4	3	2	4	3	3	3	4	2	3	4	2	1	3	4	4	4	3	3	4	3	3	69
80	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	3	4	3	3	3	3	72
81	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	1	3	3	4	3	3	3	70
82	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	2	4	3	4	3	69
83	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	76
84	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	1	4	3	4	69
85	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	1	3	3	4	3	4	3	71
86	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1	3	4	3	3	3	3	71
87	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	72
88	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	73
89	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	75
90	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	1	3	3	4	3	4	3	72
91	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	75
92	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	77
93	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	1	3	3	4	3	2	2	68
94	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	78
95	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	1	3	3	4	4	3	3	75
96	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	78
97	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	1	4	4	4	3	4	3	76
98	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	2	4	4	4	75
99	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	73

Lampiran 6 Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Skala Intensitas Bermain *Game online*

a. Uji Validitas

		Total
Y1	Pearson Correlation	.297**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	99
Y2	Pearson Correlation	.419**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y3	Pearson Correlation	.372**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y4	Pearson Correlation	.215*
	Sig. (2-tailed)	.033
	N	99
Y5	Pearson Correlation	.314**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	99
Y6	Pearson Correlation	.258**
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	99
Y7	Pearson Correlation	.541**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y8	Pearson Correlation	.329**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	99
Y9	Pearson Correlation	.361**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y10	Pearson Correlation	.307**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	99
Y11	Pearson Correlation	.332**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	99
Y12	Pearson Correlation	.317**

	Sig. (2-tailed)	.001
	N	99
Y13	Pearson Correlation	.464**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y14	Pearson Correlation	.383**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y15	Pearson Correlation	.405**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y16	Pearson Correlation	.406**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y17	Pearson Correlation	.415**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y18	Pearson Correlation	.409**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y19	Pearson Correlation	.409**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Y20	Pearson Correlation	.266**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	99
Y21	Pearson Correlation	.286**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	99
Y22	Pearson Correlation	.378**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	99

b. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.665	22

2. Skala Kontrol Diri

a. Uji Validitas

		Total
X1	Pearson Correlation	.435**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X2	Pearson Correlation	.561**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X3	Pearson Correlation	.449**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X4	Pearson Correlation	.497**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X5	Pearson Correlation	.415**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X6	Pearson Correlation	.440**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X7	Pearson Correlation	.496**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X8	Pearson Correlation	.552**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X9	Pearson Correlation	.369**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X10	Pearson Correlation	.458**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X11	Pearson Correlation	.361**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X12	Pearson Correlation	.427**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X13	Pearson Correlation	.403**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X14	Pearson Correlation	.412**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X15	Pearson Correlation	.604**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X16	Pearson Correlation	.414**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X17	Pearson Correlation	-.389**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X18	Pearson Correlation	.320**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	99
X19	Pearson Correlation	.480**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X20	Pearson Correlation	-.213*
	Sig. (2-tailed)	.034
	N	99
X21	Pearson Correlation	.616**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
X22	Pearson Correlation	.266**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	99
X23	Pearson Correlation	.226*
	Sig. (2-tailed)	.025
	N	99
X24	Pearson Correlation	-.362**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	99
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	99

b. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.630	24

Lampiran 7 Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		99
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.93228752
Most Extreme Differences	Absolute	.060
	Positive	.057
	Negative	-.060
Test Statistic		.060
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

2. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intensitas * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	125.452	11	11.405	2.907	.003
		Linearity	100.821	1	100.821	25.702	.000
		Deviation from Linearity	24.631	10	2.463	.628	.786
	Within Groups		341.275	87	3.923		
Total			466.727	98			

3. Uji Korelasi

Correlations

		Y	X
Y	Pearson Correlation	1	-.758**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	99	99
X	Pearson Correlation	-.758**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	99	99

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 8 Try Out 1

1. Uji Validitas

a. Kontrol Diri

		Total	R Tabel	
X1	Pearson Correlation	.173	0,221	Gugur
	Sig. (2-tailed)	.127		
	N	79		
X2	Pearson Correlation	.588**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X3	Pearson Correlation	.416**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X4	Pearson Correlation	.624**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X5	Pearson Correlation	.502**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X6	Pearson Correlation	.467**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X7	Pearson Correlation	.478**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X8	Pearson Correlation	.391**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X9	Pearson Correlation	-.041	0,221	Gugur
	Sig. (2-tailed)	.718		
	N	79		
X10	Pearson Correlation	.419**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X11	Pearson Correlation	.277*	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.014		
	N	79		
X12	Pearson Correlation	.518**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		

X13	Pearson Correlation	.503**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X14	Pearson Correlation	.518**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X15	Pearson Correlation	.526**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X16	Pearson Correlation	.551**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X17	Pearson Correlation	.251*	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.025		
	N	79		
X18	Pearson Correlation	.492**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X19	Pearson Correlation	.652**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X20	Pearson Correlation	.566**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X21	Pearson Correlation	.225*	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.046		
	N	79		
X22	Pearson Correlation	.714**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X23	Pearson Correlation	.497**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X24	Pearson Correlation	.438**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		
X25	Pearson Correlation	.554**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79		

X26	Pearson Correlation	.492**	0,221	Valid	X32	Pearson Correlation	.584**		Valid
	Sig. (2-tailed)	.000				Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79				N	79		
X27	Pearson Correlation	.564**	0,221	Valid	X33	Pearson Correlation	.128		Gugur
	Sig. (2-tailed)	.000				Sig. (2-tailed)	.261		
	N	79				N	79		
X28	Pearson Correlation	.453**	0,221	Valid	X34	Pearson Correlation	.497**		Valid
	Sig. (2-tailed)	.000				Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79				N	79		
X29	Pearson Correlation	.547**	0,221	Valid	X35	Pearson Correlation	.414**		Valid
	Sig. (2-tailed)	.000				Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79				N	79		
X30	Pearson Correlation	.595**	0,221	Valid	X36	Pearson Correlation	.369**		Valid
	Sig. (2-tailed)	.000				Sig. (2-tailed)	.001		
	N	79				N	79		
X31	Pearson Correlation	.503**		Valid	Tota	Pearson Correlation	1		
	Sig. (2-tailed)	.000			l	Sig. (2-tailed)			
	N	79				N	79		

b. Intensitas Bermain Game Onilne

	Total	R Tabel	Hasil						
Y1	Pearson Correlation	.424**	0,221	Valid	Y6	Pearson Correlation	.537**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000				Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79				N	79		
Y2	Pearson Correlation	.497**	0,221	Valid	Y7	Pearson Correlation	.565**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000				Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79				N	79		
Y3	Pearson Correlation	.498**	0,221	Valid	Y8	Pearson Correlation	.320**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000				Sig. (2-tailed)	.004		
	N	79				N	79		
Y4	Pearson Correlation	.106	0,221	Gugur	Y9	Pearson Correlation	.626**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.351				Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79				N	79		
Y5	Pearson Correlation	.334**	0,221	Valid	Y10	Pearson Correlation	.685**	0,221	Valid
	Sig. (2-tailed)	.003				Sig. (2-tailed)	.000		
	N	79				N	79		
					Y11	Pearson Correlation	.664**	0,221	Valid

	Sig. (2-tailed) N	.000 79							
Y12	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.190 .094 79	0,221	Gugur					
Y13	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.507** .000 79	0,221	Valid					
Y14	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.757** .000 79	0,221	Valid					
Y15	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.573** .000 79	0,221	Valid					
Y16	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.265* .018 79	0,221	Valid					
Y17	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.734** .000 79	0,221	Valid					
Y18	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.535** .000 79	0,221	Valid					
Y19	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.646** .000 79	0,221	Valid					
Y20	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.736** .000 79	0,221	Valid					
Y21	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.614** .000 79	0,221	Valid					
Y22	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.649** .000 79	0,221	Valid					
Y23	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.249* .027 79	0,221	Valid					
Y24	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.667** .000 79	0,221	Valid					
Y25	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.577** .000 79	0,221	Valid					
Y26	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.038 .741 79	0,221	Gugur					
Y27	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.399** .000 79	0,221	Valid					
Y28	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.251* .026 79	0,221	Valid					
Y29	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.645** .000 79	0,221	Valid					
Y30	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.549** .000 79	0,221	Valid					
Total	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 79							

2. Uji Reliabilitas

a. Kontrol Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.886	36

b. Intensitas Bermain *Game online*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.870	30

Lampiran 9 Try Out 2

1. Uji Validitas

a. Kontrol Diri

		Total	R Tabel	Hasil
X1	Pearson Correlation	.341	0,344	Gugur
	Sig. (2-tailed)	.052		
	N	33		
X2	Pearson Correlation	.861**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X3	Pearson Correlation	.792**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X4	Pearson Correlation	.798**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X5	Pearson Correlation	.768**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X6	Pearson Correlation	.705**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X7	Pearson Correlation	.760**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X8	Pearson Correlation	.883**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X9	Pearson Correlation	.832**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X10	Pearson Correlation	.857**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X11	Pearson Correlation	.792**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X12	Pearson Correlation	.750**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X13	Pearson Correlation	.766**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		

	N	33		
X14	Pearson Correlation	.743**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X15	Pearson Correlation	.836**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X16	Pearson Correlation	.814**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X17	Pearson Correlation	.796**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X18	Pearson Correlation	-.658**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X19	Pearson Correlation	.746**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X20	Pearson Correlation	.779**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X21	Pearson Correlation	.648**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X22	Pearson Correlation	.700**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X23	Pearson Correlation	.799**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
X24	Pearson Correlation	.421*	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.015		
	N	33		
X25	Pearson Correlation	.479**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.005		
	N	33		
Tota l	Pearson Correlation	1		
	Sig. (2-tailed)			
	N	33		

b. Intensitas Bermain *Game online*

		Total	R Tabel	Hasil
Y1	Pearson Correlation	.782**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y2	Pearson Correlation	.757**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y3	Pearson Correlation	.586**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y4	Pearson Correlation	.795**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y5	Pearson Correlation	.759**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y6	Pearson Correlation	.770**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y7	Pearson Correlation	.719**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y8	Pearson Correlation	.743**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y9	Pearson Correlation	.806**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y10	Pearson Correlation	.689**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y11	Pearson Correlation	.836**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y12	Pearson Correlation	.532**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.001		
	N	33		
Y13	Pearson Correlation	.752**	0,344	Valid

	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y14	Pearson Correlation	.847**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y15	Pearson Correlation	-.447**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.009		
	N	33		
Y16	Pearson Correlation	.765**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y17	Pearson Correlation	-.757**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y18	Pearson Correlation	.816**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y19	Pearson Correlation	.020	0,344	Gugur
	Sig. (2-tailed)	.910		
	N	33		
Y20	Pearson Correlation	-.525**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.002		
	N	33		
Y21	Pearson Correlation	-.691**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y22	Pearson Correlation	.398	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.042		
	N	33		
Y23	Pearson Correlation	-.610**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Y24	Pearson Correlation	.732**	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	.000		
	N	33		
Tota	Pearson Correlation	1		
l	Sig. (2-tailed)			
	N	33		

2. Uji Reliabilitas

a. Kontrol Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.856	25

b. Intensitas Bermain *Game online*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.794	24