

**HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DAN
REGULASI DIRI DENGAN ADIKSI *GAME ONLINE* PADA SISWA
SMP NEGERI 6 TEMANGGUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S1)
dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Diajukan Oleh:
Faizzatin Nafisa
NIM: 1707016087

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2022



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. [76433370](tel:76433370)

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DAN REGULASI DIRI DENGAN ADIKSI *GAME ONLINE* PADA SISWA SMP NEGERI 6 TEMANGGUNG

Penulis : Faizzatin Nafisa

NIM : 1707016087

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 15 Maret 2022

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.

NIP: 197711022006042004



Penguji II

Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A.

NIP: 199201012019032036

Penguji III

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A.

NIP: 198605232018012002

Penguji IV

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.

NIP: 197304271996031001

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.

NIP: -

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A.

NIP: 199201012019032036

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Faizzatin Nafisa

NIM : 1707016087

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DAN REGULASI DIRI DENGAN
ADIKSI *GAME ONLINE* PADA SISWA SMP NEGERI 6 TEMANGGUNG**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya penulis sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 29 Desember 2021

Pembuat Pernyataan



Faizzatin Nafisa
NIM: 1707016087



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. [76433370](tel:76433370)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi

Judul : HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DAN
REGULASI DIRI DENGAN ADIKSI *GAME ONLINE* PADA
SISWA SMP NEGERI 6 TEMANGGUNG

Nama : Faizzatin Nafisa

NIM : 1707016087

Jurusan : Psikologi

naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.

Semarang, 19 Januari 2022
Yang bersangkutan

Faizzatin Nafisa
NIM: 1707016087



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. [76433370](tel:76433370)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi

Judul : HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DAN
REGULASI DIRI DENGAN ADIKSI *GAME ONLINE* PADA
SISWA SMP NEGERI 6 TEMANGGUNG

Nama : Faizzatin Nafisa

NIM : 1707016087

Jurusan : Psikologi

naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, S.Psi, M.A.
NIP: 199201012019032036

Semarang, 19 Januari 2022
Yang bersangkutan

Faizzatin Nafisa
NIM: 1707016087

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin

Puji dan syukur senantiasa tercurahkan kepada Allah SWT, yang telah menentukan segala sesuatu berada di tangan-Nya. Atas Berkah dan Rahmat yang Allah berikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan antara Kelekatan Orang Tua dan Regulasi Diri dengan Adiksi *Game Online* pada Siswa SMP Negeri 6 Temanggung". Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna, hal tersebut didasari karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan dukungan, motivasi, semangat, arahan, serta bimbingan dari berbagai pihak mulai dari pelaksanaan hingga penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang-orang yang penulis hormati dan sayangi yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini, dengan penuh kerendahan hati penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan kesehatan yang sudah dilimpahkan, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir dengan baik,
2. Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M. Ag selaku rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
3. Wening Wihartati, S.Psi., M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi,
4. Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si selaku pembimbing I sekaligus dosen wali, dan Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, dan waktunya dalam proses penyusunan skripsi,
5. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya,

6. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,
7. Kepala sekolah, Guru Bimbingan dan Konseling serta bapak ibu guru SMP Negeri 6 Temanggung yang telah memberikan tempat, kesempatan, dan membantu proses penelitian untuk penyusunan skripsi,
8. Orang tua tercinta, Ibu Asmiyati dan Bapak Harnadi yang tidak pernah berhenti memberikan do'a, semangat, dan kerja kerasnya untuk anak-anaknya, beserta keluarga tercinta dan kedua adik penulis yang selalu memberikan semangat dan dukungan,
9. Sahabat-sahabat penulis yang selalu memberikan dukungan, dan menemani untuk berjuang bersama penulis,
10. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dari penelitian ini, sehingga kritik dan saran penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan berbagai pihak pada umumnya. Amin.

Semarang, 29 Desember 2021

Penulis,



Faizzatin Nafisa
NIM: 1707016087

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT,
2. Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si. selaku dosen wali sekaligus pembimbing I yang telah banyak membantu, membimbing, mengarahkan dan memberi motivasi selama menempuh studi dan proses penyusunan skripsi,
3. Khairani Zikrinawati, S.Psi.,M.A. selaku pembimbing II yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi, memberikan dukungan, arahan, semangat, dan waktunya kepada penulis,
4. Bapak Harnadi dan Ibu Asmiyati, kedua adik beserta saudara dan keluarga yang selalu mendukung, mendo'akan dan memberi semangat kepada penulis
5. Kepada seluruh pihak SMP Negeri 6 Temanggung dari guru maupun karyawan yang memberikan izin untuk menjadi tempat penelitian penulis, beserta siswa kelas VII, VIII, dan IX yang telah bersedia menjadi subjek penelitian penulis,
6. Ibu Ani Turmiyati dan guru BK SMP Negeri 6 Temanggung yang membantu penulis selama proses penelitian,
7. Sahabat penulis Arina Nuril Fitria, Diana Ellyn Tamara, Choiril Anwar, Miya Karlina, dan Sara Desmala yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama perkuliahan dan proses penelitian ini,
8. Seluruh teman-teman seperguruan, dan seperangkatan 2017 Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya teman-teman Psikologi-C yang telah banyak memberikan pelajaran, pengalaman, dan kenang-kenangan yang luar biasa sejak semester awal,
9. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini

Akhir kata, penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

MOTTO

Mulai aja dulu, yang penting gerak jangan diam di tempat, jangan menyerah, dan bersabar karena biasanya keberhasilan datang setelah peluh.

-Faizzatin Nafisa-

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Adiksi <i>Game Online</i>	
1. Definisi Adiksi <i>Game Online</i>	17
2. Aspek Adiksi <i>Game Online</i>	19
3. Faktor yang Memengaruhi Adiksi <i>Game Online</i>	21
4. Dampak Adiksi <i>Game Online</i>	26
5. Adiksi <i>Game Online</i> Ditinjau dari Perspektif Islam	28
B. Kelekatan Orang Tua	
1. Definisi Kelekatan Orang Tua	30
2. Aspek Kelekatan Orang Tua	32
3. Faktor yang Memengaruhi Kelekatan Orang Tua.....	33
4. Kelekatan Orang Tua Ditinjau dari Perspektif Islam.....	35
C. Regulasi Diri	
1. Definisi Regulasi Diri	36
2. Aspek Regulasi Diri	38
3. Faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri.....	38
4. Regulasi Diri Ditinjau dari Perspektif Islam.....	41
D. Hubungan Kelekatan Orang Tua dan Regulasi Diri dengan Adiksi <i>Game Online</i>	42
E. Hipotesis	47
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	48
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	48
C. Tempat dan Waktu Penelitian	50

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	50
E. Teknik Pengumpulan Data.....	52
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	56
G. Teknik Analisis Data.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	
1. Deskripsi Subjek	64
2. Deskripsi Data.....	66
3. Hasil Uji Asumsi	69
4. Hasil Analisis Data.....	71
B. Pembahasan.....	75
BAB V PENUTUP	
1. Kesimpulan	83
2. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN-LAMPIRAN	91

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Siswa SMP Negeri 6 Temanggung	50
Tabel 2. Jumlah Sampel Krejcie Morgan (1970)	51
Tabel 3. Penilaian Skala Likert	53
Tabel 4. Blueprint Skala Adiksi <i>Game Online</i>	53
Tabel 5. Blueprint Skala Kelekatan Orang Tua	55
Tabel 6. Blueprint Skala Regulasi Diri	56
Tabel 7. Hasil Validitas Uji Coba Skala Adiksi <i>Game Online</i>	58
Tabel 8. Hasil Validitas Uji Coba Skala Kelekatan Orang Tua	58
Tabel 9. Hasil Validitas Uji Coba Skala Regulasi Diri	59
Tabel 10. Perolehan Nilai Reliabilitas Alat Ukur Adiksi <i>Game Online</i>	59
Tabel 11. Perolehan Nilai Reliabilitas Alat Ukur Adiksi <i>Game Online</i> Setelah Uji Coba	60
Tabel 12. Perolehan Nilai Reliabilitas Alat Ukur Kelekatan Orang Tua	60
Tabel 13. Perolehan Nilai Reliabilitas Alat Ukur Kelekatan Orang Tua Setelah Uji Coba	60
Tabel 14. Perolehan Nilai Reliabilitas Alat Ukur Regulasi Diri	60
Tabel 15. Perolehan Nilai Reliabilitas Alat Ukur Regulasi Diri Setelah Uji Coba	61
Tabel 16. Koefisien Korelasi	63
Tabel 17. Hasil Uji Deskriptif Kelekatan Orang Tua	66
Tabel 18. Kategorisasi Skor Skala Kelekatan Orang Tua	66
Tabel 19. Kategori Kelekatan Orang Tua Siswa	67
Tabel 20. Hasil Uji Deskriptif Regulasi Diri	67
Tabel 21. Kategorisasi Skor Regulasi Diri	68
Tabel 22. Kategori Regulasi Diri Siswa	68
Tabel 23. Hasil Uji Deskriptif Adiksi <i>Game Online</i>	68
Tabel 24. Kategorisasi Skor Adiksi <i>Game Online</i>	69
Tabel 25. Kategori Adiksi <i>Game Online</i> Siswa	69
Tabel 26. Hasil Uji Normalitas Kelekatan Orang Tua, Regulasi Diri, dan Adiksi <i>Game Online</i>	70
Tabel 27. Hasil Uji Linearitas Variabel Independen dengan Variabel Dependen	71
Tabel 28. Hasil Uji Koefisien Korelasi Hipotesis 1	72
Tabel 29. Hasil Uji Koefisien Korelasi Hipotesis 2	73
Tabel 30. Hasil Uji Koefisien Korelasi Hipotesis 3	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Keterkaitan Antar Variabel	46
Gambar 2. Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	64
Gambar 3. Presentase Subjek Berdasarkan Usia.....	65
Gambar 4. Presentase Subjek Berdasarkan Kelas.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	91
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Reliabilitas	98
Lampiran 3 Deskriptif Data	101
Lampiran 4 Hasil Uji Asumsi	103
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis	104
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian	105
Lampiran 7 Riwayat Hidup	106

THE CORRELATION BETWEEN PARENTAL ATTACHMENT AND SELF-REGULATION WITH ONLINE GAME ADDICTION AT STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL 6 TEMANGGUNG

ABSTRACT

This study aims to empirically examine the relationship between parental attachment and self-regulation with online game addiction in students of SMP Negeri 6 Temanggung. This study uses a quantitative approach. The subjects in this study were students in grades VII-IX of SMP Negeri 6 Temanggung, male or female, and liked to play online games. The research sample amounted to 250 students, with the sampling technique using purposive sampling. The measuring instrument for this study uses three likert scales, namely the online game addiction scale, the parental attachment scale, and the self-regulation scale with data analysis method using multiple correlation. The results of the study on the variables of parental attachment and online game addiction showed as significance of $p=0,000$ ($p < 0,05$) with $r_{xy} = -0,259$, which means that there is a significant negative correlation between parental attachment and online game addiction. The lower the parental attachment, the higher the online game addiction, as well as the higher the parental attachment, the lower the online game addiction in students. Then the variables self-regulation and online game addiction have a significance value of $p=0,000$ ($p < 0,05$) with $r_{xy} = -0,300$, which means that there is a significant negative correlation between self-regulation and online game addiction. The lower the self-regulation, the higher online online addiction, and the higher the self-regulation, the lower online game addiction level in SMP Negeri 6 Temanggung students. Parental attachment and self-regulation simultaneously contributed 11.9%, and the remaining 88.1% was influenced by other factors not disclosed in this study.

Keyword: Online game addiction, parental attachment, and self-regulation

HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DAN REGULASI DIRI DENGAN ADIKSI GAME ONLINE PADA SISWA SMP NEGERI 6 TEMANGGUNG

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi diri dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas VII-IX SMP Negeri 6 Temanggung, laki-laki atau perempuan, dan senang bermain *game online*. Sampel penelitian berjumlah 250 siswa, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Adapun alat ukur penelitian ini menggunakan tiga skala *likert* yaitu skala adiksi *game online*, skala kelekatan orang tua, dan skala regulasi diri dengan metode analisis data menggunakan *multiple correlation*. Hasil penelitian pada kelekatan orang tua dan regulasi diri menunjukkan signifikansi sebesar $p=0,000$ ($p < 0,05$) dengan $r_{xy} = -0,259$, yang artinya terdapat korelasi yang negatif dan signifikan antara kelekatan orang tua dengan adiksi *game online*. Semakin rendah kelekatan orang tua maka semakin tinggi adiksi *game online* pada siswa, begitu juga semakin tinggi kelekatan orang tua maka semakin rendah adiksi *game online* pada siswa. Kemudian pada variabel regulasi diri dan adiksi *game online* memiliki nilai signifikansi $p=0,000$ ($p < 0,05$) dengan $r_{xy} = -0,300$, yang artinya terdapat korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan adiksi *game online*. Semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi adiksi *game online* pada siswa, begitupun sebaliknya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah tingkat adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung. Kelekatan orang tua dan regulasi diri memberi kontribusi secara simultan sebesar 11,9%, dan sisanya sebesar 88,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Adiksi *game online*, kelekatan orang tua, dan regulasi diri.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang semakin pesat di era digital, menghasilkan beragam macam produk yang dapat memudahkan dan membantu aktivitas manusia dari berbagai aspek kehidupan. Kecanggihan tersebut dikemas dalam suatu layanan yang disebut internet. Melalui berbagai *platform* informasi yang tersedia, jarak, ruang, dan waktu bukanlah menjadi penghalang untuk membantu melangsungkan aktivitas. Hal tersebut menjadikan internet sebagai kebutuhan primer yang wajib dipenuhi untuk era globalisasi saat ini. Terutama kalangan siswa yang membutuhkannya untuk mengakses informasi sebagai penunjang proses pembelajaran, selain itu salah satu produk dari aspek hiburan yang banyak dimanfaatkan dan digemari oleh pengguna internet di antaranya adalah *game online*.

Di Indonesia sendiri, mayoritas pengguna internet memanfaatkan gawai untuk melakukan percakapan dan bermedia sosial, akan tetapi bermain *game online* juga menjadi salah satu kegemaran masyarakat yang sering dilakukan dengan presentase sebanyak 60,2% (Yudhistira, 2021). Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, sebanyak 15,1% dari kalangan remaja merupakan pengguna internet aktif, dari jumlah tersebut 1,1% menggunakannya untuk bermain *game* (APJII, 2019). Dari data pengguna internet, diperkirakan jumlah *gamer* di Indonesia mencapai 34 juta orang (PikiranRakyat.com). Menurut Rachmawati (2019: 5), 36% dari remaja laki-laki menghabiskan 1-2 jam dalam seminggu untuk bermain *game online* di rumah, dan 29% menghabiskan waktu sebanyak 3-6 jam. Remaja perempuan menunjukkan 42% menghabiskan waktu 1-2 jam dan sebanyak 15% menghabiskan 3-6 jam dalam seminggu. Melihat paparan data tersebut, menggambarkan pesatnya perkembangan teknologi internet dan *game online* terutama di Indonesia, sehingga menunjukkan bahwa cukup penting untuk memerhatikan potensi permasalahan bagi penggunaannya.

Sarana hiburan berbasis *online* seperti *game online* akan menjadi sasaran pengguna internet yang ramai dikunjungi untuk mencari media penghibur ketika seseorang mengalami stres, bosan, kesepian, ataupun tuntutan tugas yang menumpuk. Pemainnya akan mendapat kepuasan tersendiri jika dapat mengalahkan lawan main dalam permainan dan mampu menyelesaikan tantangan yang dihadapi. Permainan *game* yang mulanya hanya dimainkan sendiri, kini telah berkembang maju menjadi permainan menggunakan jaringan internet sehingga dapat dimainkan secara bersamaan di mana pun dan kapan pun tanpa mempertimbangkan jarak maupun lokasi (Amin & Poerwandari, 2019: 106).

Game online dapat memberikan dampak positif jika dimanfaatkan untuk melepas penat dan stres, jika sekadar sebagai media hiburan, serta tidak berlebihan. Beberapa dampak positif dari permainan *game online* di antaranya yaitu meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, mengoptimalkan keahlian dalam menciptakan analisis, cara berpikir mendalam, serta membantu tumbuh kembang koordinasi motorik individu (Anhar, 2010: 17). Akan tetapi, yang terjadi saat ini *game online* banyak dimainkan secara berlebihan sehingga menimbulkan perilaku adiktif.

Adiksi *game online* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku dalam penggunaan *game online* berlebihan, di mana pemainnya tidak dapat mengendalikan permainan yang berlebihan tersebut dan akan menimbulkan munculnya permasalahan pada aspek emosional atau sosial (Lemmens dkk, 2009: 78). Lemmens dkk., (2009: 82) juga mengungkapkan bahwa remaja usia 12-18 tahun lebih rentan terhadap penggunaan berlebihan atau kompulsif pada permainan *game online*. Hal tersebut tentu dapat menghambat perkembangan remaja terutama terhadap perannya sebagai seorang pelajar. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Rahman & Nursalim (2021: 94) yang menunjukkan bahwa saat ini banyak dari kalangan anak usia sekolah merupakan pemain *game online* aktif.

Jap dkk., (2013: 4) menyatakan bahwa 10,15% remaja di Indonesia mengalami adiksi *game online*, yang berarti satu dari sepuluh remaja mengalami kecanduan *game online*. Sebanyak 1,6% remaja yang memasuki jenjang pendidikan menengah (usia 13-16 tahun) rentan mengalami adiksi *game online*

berat (Roos dkk., 2011: 210). Penelitian lain juga dilakukan oleh Brian (2005: 112) mengenai pengguna *game online* yang menunjukkan bahwa sebanyak 29% di antaranya merupakan pelajar, dan sebanyak 25% menduduki usia sekolah menengah. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat bahwa terjadi peningkatan jumlah siswa yang mengalami kecanduan *game online* sejak Januari 2021 lalu. Salah satunya didapatkan bahwa terdapat dua siswa SMP di Jawa Barat berhenti sekolah karena adiksi *game online*. Berdasarkan informasi tersebut menunjukkan bahwa siswa selalu tidak hadir pada pembelajaran jarak jauh. Hal tersebut karena siswa bermain *game online* hingga larut malam, sehingga mengantuk di pagi hari. Kemungkinan hal tersebut terjadi karena kurangnya pengawasan dari orang tua ataupun pengalihan dari kejenuhan aktivitas yang lebih banyak dilakukan di rumah (Hantoro, 2021).

Berdasarkan usianya, siswa SMP (Sekolah Menengah Pertama) umumnya berusia 12-15 tahun. Di mana usia tersebut memasuki periode remaja awal. Monk (dalam Wahyuni, 2018: 112) menjelaskan bahwa perkembangan remaja terbagi menjadi tiga yaitu pada usia 12-15 tahun untuk remaja awal, 15-18 tahun untuk masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun untuk remaja akhir. Periode remaja awal merupakan masa awal transisi anak-anak menuju remaja, sehingga memberikan perubahan pada kondisi emosional, fisik, dan sosial. Remaja yang belum siap dengan perubahan tersebut memunculkan keraguan untuk menilai dan bersikap sehingga mudah terpengaruh dengan lingkungannya (Hurlock, 1980: 207).

Selain itu, berbagai macam permasalahan yang dihadapi seperti konflik dengan orang tua atau teman sebaya, tugas sekolah yang menumpuk, ataupun perasaan stres membuat remaja melarikan diri dari realitas dan mengalihkan perhatiannya pada dunia virtual. Terlebih remaja saat ini tumbuh bersama teknologi, sehingga memiliki kemampuan yang mendorongnya untuk dapat menggunakannya (Masya & Candra, 2016: 105). Hal tersebut menjadikan remaja memiliki potensi lebih besar untuk mengalami adiksi *game online* dibandingkan usia lainnya. Ikbali dkk., (2021: 58) juga mengungkapkan dalam penelitiannya, bahwa banyak remaja memiliki kemampuan akademik yang kurang baik karena menghabiskan waktunya untuk menghadap layar komputer ataupun *smartphone*

untuk bermain *game online*. Tidak jarang, waktu belajar dan bersosialisasi dengan orang sekitar menjadi berkurang sehingga mengakibatkan penurunan prestasi akademik.

Peneliti menemukan permasalahan tersebut di SMP Negeri 6 Temanggung. Pada 11 Mei 2021 lalu, berdasarkan *pra riset* yang telah peneliti lakukan melalui wawancara singkat dan kuesioner menggunakan *google form* pada 13 siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa keseruan dalam *game* untuk menyelesaikan tantangan dan mengalahkan lawan main membuat siswa ingin terus bermain hingga lupa waktu. Relasi yang dibentuk dengan mengadakan *mabar (main bareng)* membuat *game online* semakin menarik untuk dimainkan, kemudian intensitas untuk bermain *game online* lebih sering dilakukan daripada membaca buku pelajaran, siswa mengaku merasa tidak senang bahkan dapat berbohong ketika diingatkan untuk tidak berlama-lama bermain *game online*, dan rela melakukan berbagai cara supaya dapat terus bermain *game online* seperti bermain di luar rumah dengan temannya supaya tidak diketahui orang tua.

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut melalui kuesioner juga dihasilkan dari 13 siswa sebanyak 92% siswa bermain *game online* setiap hari, 84% siswa bermain sekitar tiga hingga empat jam per hari, 92 % siswa menunda waktu untuk berhenti bermain *game online*, 84% siswa mengaku *game online* menjadi sarana untuk menghilangkan rasa bosan dari rutinitas sehari-hari, 53% siswa memainkan *game online* kembali setelah lama tidak bermain, 76% siswa merasa kurang nyaman ketika jauh dari *game online*, 76% siswa merasa tidak senang atau marah ketika diingatkan untuk tidak berlama-lama bermain *game online*, serta 30% siswa menunda untuk mengerjakan pekerjaan sekolahnya. Pernyataan dan pertanyaan pada studi pendahuluan tersebut berdasarkan pada aspek adiksi *game online* menurut Lemmens dkk., (2009: 79) yaitu *salience* (bermain *game online* setiap hari), *tolerance* (waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* semakin meningkat), *mood modification* (perubahan suasana hati setelah bermain *game online*), *relapse* (setelah lama tidak bermain memiliki keinginan untuk bermain *game online* kembali), *withdrawal* (respon yang kurang menyenangkan ketika tidak bisa bermain *game online*), *conflict* (menimbulkan hubungan yang

kurang baik dengan orang lain), dan *problems* (menimbulkan permasalahan akibat mengabaikan kegiatan yang lebih penting).

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 6 Temanggung, beberapa guru dan orang tua mengeluhkan mengenai siswa yang hanya mengisi absen tetapi tidak hadir dalam kegiatan belajar. Terlebih pembelajaran jarak jauh yang dilakukan saat ini menyebabkan siswa lebih intens menggunakan *smartphone*, sehingga lebih mudah untuk mengakses internet. Menurut Guru Bimbingan Konseling tersebut, beberapa orang tua dari siswa juga mengeluhkan bahwa siswa di rumah banyak menggunakan waktunya untuk bermain *game online*, bermain larut malam dan tidur menjelang subuh, sulit diingatkan untuk makan, beribadah, mengerjakan tugas sekolah, dan belajar.

SMP Negeri 6 Temanggung merupakan Sekolah Menengah Pertama yang didirikan pada tahun 1959 dengan berbagai perubahan nama, hingga pada tahun 2005 menjadi SMP Negeri 6 Temanggung. Sekolah yang beralamat di Jalan Dr. Sutomo No.36, Kecamatan Temanggung, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah ini memiliki akreditasi A dengan mengunggulkan program pengembangan diri di bidang kesenian, akademik, maupun olahraga. Hal ini yang membedakan dengan sekolah menengah pertama lain di Kabupaten Temanggung. SMP Negeri 6 Temanggung memiliki visi, berbudi pekerti luhur serta prima dalam prestasi, serta memiliki misi yaitu (1) Melaksanakan pembelajaran dengan efektif dan efisien; (2) Membina dan mengembangkan kegiatan keagamaan untuk meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa; (3) Melaksanakan pembinaan dan pelatihan olahraga untuk memperoleh prestasi dan kesehatan jasmani; (4) Melaksanakan pelatihan dan pembinaan untuk membentuk jiwa yang mandiri.

Kegiatan belajar mengajar yang dilakukan, kini menjadikan siswa lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah. Meskipun pada masa perkembangannya siswa memiliki hubungan yang intens dengan teman sebaya, pada kondisi ini orang tua juga memiliki peran penting untuk mendampingi siswa dengan memerhatikan aktivitas yang dilakukan seperti hubungan dengan lingkungan sosialnya, menjalin komunikasi yang hangat, mengarahkan

perilakunya pada kegiatan positif, dan pemberian respon di setiap permasalahan yang sedang dihadapi siswa pada masa perkembangannya. Selain itu, kurangnya kemampuan siswa untuk mengontrol dirinya dalam bermain *game online*, menunjukkan pada kurangnya perhatian pada tujuan dan cita-cita yang ingin dicapai. Hal tersebut dapat mengganggu aktivitas belajar siswa. Bermain *game online* merupakan aktivitas yang dimainkan secukupnya sebagai media hiburan. Akan tetapi banyak siswa yang memainkannya berlebihan dan membuatnya menunda melakukan aktivitas sehari-hari maupun kewajiban.

Menurut Rinaldi & Siswati (2013: 3) *game online* yang dimainkan berlebihan dapat memberikan dampak psikologis yaitu menyebabkan pemainnya tidak dapat mengontrol diri pada saat bermain, sehingga menjadikan lupa waktu dan mengesampingkan aktivitas yang lebih penting. Selain itu Lemmens dkk., (2009: 89) juga menyatakan bahwa *game online* juga dapat menjadikan pemainnya merasa stress ketika kalah bermain karena tidak mampu mengalahkan lawan main atau memenangkan tantangan dalam permainan. Dampak lainnya menurut Hardanti dkk., (2013: 168) yaitu perilaku adiksi menyebabkan keresahan bagi orang tua dan guru karena menganggap bahwa kebiasaan bermain yang terus-menerus akan berpengaruh negatif pada prestasi akademik dan perilaku sosial.

Kemudian Young (2009: 241) juga berpendapat bahwa *game online* yang dimainkan secara berlebihan dapat memberikan efek negatif pada masalah relasional, pekerjaan, pendidikan, serta sosial. Perilaku adiksi *game online* ini akan menyebabkan seorang pelajar menjadi malas untuk belajar, mengambil jadwal belajar untuk digunakan bermain *game online*, hubungan dengan orang tua dan lingkungan sekitar menjadi renggang, pola makan tidak teratur, serta lupa waktu dan jadwal beribadah menjadi lalai (Masya & Candra, 2016: 105). Oleh karena itu, bermain *game online* yang tidak terkontrol dan tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan perilaku adiksi. Untuk mengurangi perilaku tersebut, maka diperlukan perhatian lebih terhadap fenomena adiksi *game online* khususnya pada kalangan siswa.

Berdasarkan dampak yang ditimbulkan akibat adiksi *game online*, maka terdapat faktor-faktor yang memengaruhinya. Kim dan Kim (2015: 370) mengungkapkan bahwa kelekatan orang tua merupakan salah satu faktor yang

dapat memengaruhi adiksi *game online*. Menurutnya, kelekatan orang tua yang solid dan cara pengasuhan serta pendidikan orang tua akan memberi pengaruh terhadap perilaku remaja seperti halnya perilaku kenakalan remaja, penyalahgunaan zat, ataupun adiksi *game online*. Kelekatan yang aman merupakan cerminan positif dari interaksi antara remaja dan orang tua. Hal tersebut akan membentuk perilaku yang positif karena terbentuk dari adanya kenyamanan emosional yang dapat menghindarkan remaja pada perilaku negatif (Wibowo & Wimbari, 2019: 58).

Bowlby (dalam Sadewa 2017:5) menyatakan bahwa ikatan bayi dengan figur lekatnya merupakan implikasi untuk hubungan orang tua dan anak di kemudian hari, hal tersebut berkaitan dengan *internal working model*. Model ini akan memandu kognitif, afektif, dan perilaku dalam hubungan dekat selanjutnya. Sehingga hubungan individu dengan orang tuanya dari masa anak-anak hingga remaja akan berdampak pada masa perkembangan dalam menghadapi lingkungan di sekitarnya. Individu yang memiliki *internal working model* positif pada usia bayi akan tumbuh dengan kelekatan aman. Individu tersebut akan memiliki konsep diri, kepercayaan diri, dan juga keyakinan bahwa dirinya merupakan pribadi yang dapat diperhatikan serta mendapatkan kasih sayang. (Bowlby dalam Sadewa, 2017:7).

Menurut Hazan dkk., (2007: 9) kelekatan merupakan pemenuhan kebutuhan terhadap rasa aman, namun pada masa remaja kelekatan juga mendorong pada pencarian dukungan dari figur lekatnya. Kelekatan khususnya pada remaja, dapat dilihat dari tiga aspek yaitu komunikasi, kepercayaan, dan keterasingan. Teori ini dikembangkan oleh Armsden & Greenberg (1987: 433) untuk melihat kualitas kelekatan remaja berdasarkan kelekatan aman tinggi dan kelekatan aman rendah. Menurut Izzaty & Ayriza (2021: 84) hubungan yang lekat dan terbuka antara remaja dan orang tua akan memudahkan remaja dalam mengeksplorasi kemampuan dan mencari identitas diri, tetapi tidak membatasi kebebasannya untuk bertindak dan berkembang. Orang tua tetap dapat memantau perkembangan remaja mengenai perilaku yang dilakukan, apakah tetap mengarah pada perilaku positif ataupun negatif. Seperti yang diungkapkan oleh Ponty (2015: 8), bahwa orang tua yang tidak responsif terhadap pemenuhan kebutuhan anaknya akan

menganggap bahwa orang tuanya tidak berperan sebagai figur lekat atau tempat yang aman ketika anak sedang mengalami suatu permasalahan. Anak akan mencari aktivitas lain yang dapat membuatnya nyaman ketika dilanda suatu masalah. Hal tersebut dapat berlanjut hingga masa perkembangan berikutnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Kim dkk., (2010: 111) menunjukkan bahwa rendahnya interaksi dengan orang tua karena sibuk bekerja menyebabkan remaja mengalami adiksi *game online*. Dalam hal ini perilaku bermain *game online* menjadi cara tersendiri bagi individu untuk menghadapi tekanan-tekanan dalam fase krisis pada masa remaja karena orang tua kurang memberikan pengarahan dan kurang responsif terhadap permasalahan yang dihadapi. Hal ini membuat individu memalingkannya dengan dunia virtual yaitu bermain *game online*. Penelitian juga dilakukan oleh Kusumawati dkk., (2017: 91) menunjukkan bahwa sikap orang tua terhadap anak, paparan keharmonisan dalam rumah tangga, dan kelekatan dalam keluarga memiliki keterkaitan yang erat dengan perilaku kecanduan *game online*. Senada dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rachmat (2018: 14) mengenai pengaruh kelekatan orang tua dan anak terhadap penggunaan teknologi digital. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelekatan yang dibangun dan peran komunikasi interpersonal dari orang tua merupakan penyebab yang memengaruhi penggunaan teknologi digital, diantaranya adalah *game online*.

Terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi adiksi *game online*, salah satunya yaitu keterampilan pengaturan diri atau regulasi diri. Menurut King dan Delfabbro (2018: 61) seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengatur serta mengontrol perilaku dalam upaya menggapai cita-cita yang diinginkan, akan dapat menghindarkan pada hal-hal yang menghambat pencapaian tujuan seperti menghabiskan waktu untuk bermain *game online*. Brown (1998: 62) menyatakan bahwa keterampilan pengaturan diri ini memfasilitasi perilaku yang berorientasi pada tujuan, sehingga memungkinkan seseorang untuk menunda kepuasan jangka pendek untuk tujuan yang ingin dicapai. Brown (1998: 71) juga berpendapat, bahwa kurangnya kemampuan individu dalam meregulasi diri dapat memberikan kontribusi pada gangguan perilaku regulasi seperti gangguan perilaku adiktif. Maka berdasarkan pendapat Brown, seorang remaja yang mengalihkan

perhatiannya pada permainan *game online* dan tidak mengenal batasan waktu serta melupakan kewajibannya, memiliki dampak yang rentan terhadap masa depan terlebih jika kurang mampu mengatur prioritas kegiatan mana yang lebih penting.

Menurut Lawrence dkk., (2010: 62) tidak hanya mencangkup kegiatan mencapai tujuan, regulasi diri juga berarti menghindari gangguan lingkungan atau kondisi emosional yang dapat menghambat perkembangan seseorang. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Bandura (2005: 247) yaitu regulasi diri merupakan daya penggerak utama dalam berpikir dan berperilaku untuk mencapai tujuan. Berdasarkan pendapat tersebut, maka apabila individu mampu mengatur diri sendiri untuk tetap fokus mengembangkan potensi dan dapat memenejemen waktu supaya tujuan yang diinginkan tercapai dengan optimal, individu tersebut juga mampu menghindari aktivitas yang dapat mengganggu tercapainya tujuan seperti bermain *game online* hingga berlarut- larut dan menjadikan waktu yang terpakai menjadi sia-sia.

Masya dan Candra (2016: 106) menjelaskan bahwa ketidakmampuan mengatur waktu prioritas kegiatan yang lebih penting dan kurangnya kemampuan kontrol diri menjadi pengaruh dari adiksi *game online*. Sebagaimana pendapat yang telah dikemukakan oleh Azizah & Muslikah (2021: 32) bahwa kemampuan meregulasi diri dapat digunakan sebagai benteng pertahanan untuk seseorang dalam menghadapi derasnya arus digitalisasi di era modern ini. Sehingga individu diharuskan mampu untuk mengatur perilakunya dalam mencapai apa yang diinginkan, mengontrol, dan memanajemen waktu supaya tujuan yang diinginkan dapat tercapai dengan optimal. Senada dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rizki (2017: 2), bahwa terdapat pengaruh signifikan pada regulasi diri terhadap kecanduan *game online*. Berdasarkan penelitian tersebut, apabila regulasi diri yang dimiliki seseorang tinggi memungkinkan individu tersebut mengalami adiksi *game online* yang rendah. Begitu juga sebaliknya, seseorang yang memiliki regulasi diri yang rendah memungkinkan mengalami adiksi *game online* yang tinggi.

Berdasarkan fenomena adiksi *game online* yang terjadi beserta dampak negatif yang ditimbulkan, maka penting untuk dilakukannya penelitian dengan

tema tersebut. Sehingga diharapkan dapat membantu menemukan solusi yang tepat. Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti mengambil judul “Hubungan antara Kelekatan Orang Tua dan Regulasi Diri dengan Adiksi *Game Online* pada Siswa SMP Negeri 6 Temanggung”.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah hubungan antara kelekatan orang tua dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung?
2. Adakah hubungan antara regulasi diri dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung?
3. Adakah hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi diri dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menguji secara empiris hubungan antara kelekatan orang tua dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung
2. Untuk menguji secara empiris hubungan antara regulasi diri dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung
3. Untuk menguji secara empiris hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi diri dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah literasi teoritis bagi pembaca maupun peneliti selanjutnya untuk pengembangan ilmu pengetahuan psikologi terutama terkait adiksi *game online*, kelekatan orang tua, dan regulasi diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Diharapkan penelitian ini dapat memberi manfaat bagi siswa agar terhindar dari perilaku adiksi *game online* dengan cara meningkatkan kelekatan dengan orang tua dan regulasi diri.

b. Bagi Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat membantu mengurangi perilaku bermain *game online* dalam mengatasi permasalahan adiksi *game online* di kalangan siswa melalui lingkungan sekolah.

c. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kelekatan orang tua dengan anak, membangun ikatan emosional, serta melakukan tindakan *preventif* untuk mencegah perilaku adiksi *game online* melalui lingkungan keluarga.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai bahan acuan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai adiksi *game online* dan membantu menyelesaikan permasalahan tersebut untuk dilakukan penelitian dengan variabel yang berbeda atau mengembangkan penelitian yang sudah ada.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran terhadap judul penelitian “**Hubungan antara Kelekatan Orang Tua dan Regulasi Diri dengan Adiksi *Game Online* pada Siswa SMP Negeri 6 Temanggung**”, berikut beberapa penelitian sebelumnya terkait dengan adiksi *game online*, kelekatan orang tua, dan regulasi diri:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rinaldi & Siswati (2013) tentang **Hubungan antara Kelekatan terhadap Ayah dengan Kecenderungan Kecanduan *Game Online* pada Remaja Laki-laki Pengguna *Game Online* di Kabupaten Grobogan**. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan subjek remaja laki-laki pengguna *game online* di Kabupaten Grobogan dengan dengan jumlah subjek 78 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil dari penelitian menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,513$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan ayah dengan kecenderungan adiksi *game online*. Artinya semakin tinggi kelekatan terhadap ayah maka semakin rendah kecenderungan adiksi *game online*, begitu juga sebaliknya.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Sakina & Latifah (2019) dengan judul **Pengaruh Kelekatan Ibu-Anak dan Kontrol Orang tua pada Penggunaan Gadget Terhadap Tingkat Adiktif *Gadget* pada Anak**. Penelitian ini menemukan bahwa kelekatan ibu-anak dan pengawasan orang tua berdampak terhadap tingkat kecanduan gadget pada anak. Teknik sampling yang digunakan yaitu *random sampling*. Hasil menunjukkan dengan uji signifikan $F(2,119 = 24,194)$ $p < 0,000$ dengan R^2 yang disesuaikan 0,277. Sehingga kelekatan aman ibu-anak dan kontrol orang tua dengan anak yang semakin tinggi, maka akan semakin rendah tingkat kecanduan *gadget* pada anak.
3. Penelitian oleh Rachmat (2018) dengan judul **Pengaruh Kelekatan Orang Tua dan Anak Terhadap Penggunaan Teknologi Digital Anak Usia Dini**. Metode penelitian ini menggunakan studi *literature review* dengan 26 jurnal yang terkait variabel penelitian. Berdasarkan penelitian tersebut, menunjukkan bahwa lemahnya komunikasi interpersonal orang tua, minimnya penyediaan ragam bermain di rumah, dan kelekatan yang dibangun

orang tua merupakan penyebab yang memengaruhi penggunaan perangkat digital.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Priyanto (2013) dengan judul **Hubungan antara Adiksi Game Online dengan Kelekatan Keluarga Pada Remaja**. Penelitian metode kuantitatif ini, menggunakan 150 remaja di Jakarta Barat dan sampel diambil dengan kriteria tertentu di Jakarta Barat menggunakan *nonprobability sampling, snowball sampling*. Skala kelekatan yang digunakan menggunakan teori milik Bowlby, dan skala adiksi menggunakan teori milik Lemmens. Hasil penelitiannya yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara adiksi *game online* dan kelekatan orang tua ($r=-0,29$, $p<0,01$)
5. Penelitian oleh Munawaroh (2021) dengan judul **Hubungan antara Regulasi Diri dan Konformitas dengan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa**. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan subjek sebanyak 44 mahasiswa psikologi UNTAG Surabaya angkatan 2016. Teknik analisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecanduan *game online*, nilai $t = -4,570$ dengan signifikansi $0,01<0,05$. Dan hubungan positif sig antara konformitas dengan kecanduan *game online* $t = 3,470$ dengan sig $0,01<0,05$.
6. Penelitian lain oleh Sifa dan Safitri (2018) yang berjudul **Hubungan Regulasi Diri dengan Adiksi Media Sosial Instagram pada Siswa SMK Jayawisata Semarang**. Penelitian ini menggunakan 89 sampel siswa diambil menggunakan teknik *cluster random sampling* dari 124 siswa dengan kriteria aktif menggunakan media sosial, memiliki aplikasi Instagram, dan memiliki smartphone pribadi. Penelitian ini menunjukkan hasil dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,231$ dan taraf signifikansi $0,029$ ($p< 0,05$), artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah adiksi media sosial Instagram begitu juga sebaliknya adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan adiksi media sosial Instagram. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif 5,4% terhadap adiksi media sosial Instagram.
7. Penelitian dengan judul **Pengaruh Regulasi Diri terhadap Kecanduan Online Game pada Mahasiswa** oleh: Rizki (2017). Penelitian ini

menggunakan metode kuantitatif dan dilakukan terhadap 124 mahasiswa Universitas Airlangga yang terdiri dari 98 mahasiswa laki-laki dan 26 mahasiswa perempuan. Hasil analisis data diperoleh koefisien regresi regulasi diri terhadap kecanduan permainan daring sebesar 0,007 dengan nilai $p=0,003$. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pada regulasi diri terhadap kecanduan permainan game online pada mahasiswa.

8. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyani & Setianingrum (2020) dengan judul **Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecenderungan Adiksi Game Online pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi Universitas Kristen Satya**. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel 95 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Hasil penelitian diperoleh *korelasi product moment* $r_{xy} = -0.545$; $p = 0.00$ ($p < 0,005$) yang berarti terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulation* terhadap kecenderungan adiksi *game online* pada mahasiswa di fakultas dan universitas tersebut.
9. Penelitian yang dilakukan oleh Herlangga (2019) dengan judul **Hubungan antara Regulasi Diri dan Konformitas dengan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa**. Sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif, laki-laki atau perempuan, usia 18-24 tahun, dan aktif bermain game online dengan jumlah 124 siswa analisis statistik menggunakan korelasi Kendall Tau. Hasilnya yaitu nilai signifikansi 0,138 dengan koefisien korelasi -0,085 yang berarti ada hubungan negative signifikan antara regulasi diri dengan adiksi game online. Untuk variable konformitas dan adiksi *game online* memiliki nilai sig 0,000 dengan koefisien 0,397.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang telah disebutkan di atas, adapun yang menjadi persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Judul penelitian ini adalah “Hubungan antara Kelekatan Orang Tua dan Regulasi Diri dengan Adiksi *Game Online* pada Siswa SMP Negeri 6 Temanggung”. Menurut sepengetahuan peneliti, belum ada penelitian mengenai adiksi *game online* yang disertai dengan kedua variabel bersamaan yaitu kelekatan orang tua dan regulasi diri dengan adiksi *game online*. Akan tetapi penelitian antar variabel kelekatan orang tua dengan adiksi, pernah dilakukan oleh: Rinaldy & Siswati (2013) dengan variabel kelekatan orang tua dan adiksi *game online*, Sakina & Melly (2019) dengan variabel kelekatan orang tua dan adiksi *gadget*, dan Rachmat (2018) dengan variabel kelekatan orang tua dan penggunaan teknologi digital. Sedangkan penelitian antara variabel regulasi diri dengan perilaku adiksi, pernah dilakukan oleh: Sifa & Safitri (2018) dengan variabel regulasi diri dan adiksi media sosial instagram, Rizki (2017) dengan variabel regulasi diri dan adiksi *game online*, dan Praetiani & Margaretta (2020) dengan variabel regulasi diri dan adiksi *game online*.
2. Lokasi atau wilayah dilakukannya penelitian ini juga berbeda dengan penelitian sebelumnya.
3. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 6 Temanggung. Menurut sepengetahuan peneliti belum pernah dilakukannya penelitian mengenai kelekatan orang tua dan regulasi diri dengan adiksi *game online* oleh siswa di tempat tersebut. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, yang dilakukan oleh: Rinaldy & Siswati (2013) melakukan penelitian dengan subjek remaja laki-laki, penelitian oleh Sakina & Melly (2019) melakukan penelitian dengan subjek anak, penelitian Rachmat (2018) dengan subjek anak usia dini, Rizki (2017) melakukan penelitian dengan subjek mahasiswa, dan juga Praetiani & Margaretta (2020) melakukan penelitian dengan subjek mahasiswa. Sedangkan penelitian dengan subjek siswa juga dilakukan oleh Sifa & Safitri (2018).

4. Teknik *sampling* pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Teknik ini memiliki kesamaan seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Rinaldy & Siswati (2013), dan Prasetyani & Setianingrum (2020). Sedangkan penelitian sebelumnya milik Sakina & Latifah (2019), Sifa & Safitri (2018), dan Rizki (2017) menggunakan teknik *random sampling* serta penelitian yang dilakukan oleh Rachmat (2018) pengambilan data menggunakan studi *literature review* sehingga tidak memiliki sampel penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Adiksi *Game Online*

1. Definisi Adiksi *Game Online*

Istilah kecanduan (*addiction*) diartikan sebagai perilaku ketergantungan menetap dan kompulsif terhadap suatu zat maupun perilaku. Adiksi pada awalnya digunakan untuk menyebut suatu perilaku merusak diri sendiri seperti penggunaan zat adiktif atau narkoba, namun dua puluh tahun terakhir istilah tersebut diperluas menjadi perilaku yang kompulsif dan sulit dihentikan sehingga menimbulkan efek samping dari segi fisik maupun psikologis (Adiningtias, 2017: 31). Kata adiksi biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan istilah perilaku berlebihan. Istilah adiksi ini dapat diterapkan pada suatu perilaku termasuk diantaranya yaitu kecanduan teknologi komunikasi informasi (Armayanti, 2013: 31). Young (2009: 336) juga menyatakan bahwa kurangnya kemampuan dalam mengontrol penggunaan teknologi dapat memberikan kerugian baik secara psikis maupun fisik bagi penggunanya, hal tersebut merupakan konsep dari adiksi internet dimana didalamnya termasuk *game online*.

Yee (dalam Syahrani, 2015: 89) juga mendefinisikan mengenai adiksi sebagai suatu perilaku yang dapat merugikan diri sendiri, merusak, berlangsung terus menerus, serta sulit diakhiri. Suatu aktivitas tidak dapat dikatakan adiksi jika hanya dilakukan sedikit dan tidak memberi konsekuensi negatif (Rachmawati, 2019: 14). Siti (2011: 29) mengungkapkan suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan terus menerus dengan jangka waktu lebih dari normal serta memberi efek negatif dapat dikatakan sebagai perilaku adiktif, begitu juga dengan perilaku bermain *game online* yang berlebihan hingga mengancam kesehatan diri dan mengganggu aktivitas lain yang lebih penting.

Yee (2002: 64) menjelaskan bahwa *game online* merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh lebih dari satu pemain (*multiplayer*) secara bersamaan, dalam waktu yang sama, kapan saja dan di lokasi yang berbeda

serta didukung oleh koneksi internet. Permainan ini terdiri dari berbagai macam *genre* dan menyajikan fitur yang menarik, menggunakan audiovisual serta misi yang membuat pemainnya tertantang untuk terus menyelesaikan dan mengalahkan lawan main sehingga memberikan kesenangan dan rasa kepuasan tersendiri (Adiningtias, 2017: 33). Hal tersebut yang menjadikan pemainnya mampu duduk berlama-lama dan larut dalam permainan hingga menimbulkan perilaku adiktif.

Lemmens dkk., (2009: 78) memberikan pengertian mengenai adiksi *game online* yaitu istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku dalam penggunaan *game online* berlebihan, dimana pemain tidak bisa mengendalikan permainan yang berlebihan tersebut dan akan menimbulkan munculnya permasalahan pada aspek emosional atau sosial. Lemmens dkk., (2009: 82) juga menyatakan bahwa remaja usia dua belas hingga delapan belas tahun lebih rentan terhadap penggunaan berlebihan pada permainan *game online*. Perilaku ini ditandai dengan sejauh mana seseorang bermain *game* sepanjang waktu atau kompulsif sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Pemain *game online* yang bermain paling sedikit selama enam bulan dihitung sejak pertama kali bermain dan memenuhi kriteria adiksi dapat dikategorikan sebagai perilaku adiksi (Lemmens dkk., 2009: 84). Jap dkk., (2013: 3) juga berpendapat bahwa penggunaan *game online* dengan waktu tiga jam atau lebih per hari mengindikasikan pada perilaku adiksi *game online*. Seseorang yang mengalami adiksi *game online* akan fokus pada pencapaian dalam permainan sehingga cenderung untuk mengisolasi dari lingkungan sosial, serta mengabaikan aktivitas lain karena menghabiskan banyak waktu untuk bermain dan merasa berat untuk menghentikan permainan (Weinstein, 2010: 268).

Wardhana (2020: 787) juga mendefinisikan adiksi bermain *game online* sebagai perilaku bermain *game* yang ditandai dengan hilangnya kendali serta menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain dan menurunnya minat untuk melakukan aktivitas lain. Definisi lain juga mengungkapkan bahwa adiksi *game online* merupakan keadaan terikat atau bergantung yang kuat dengan suatu *game online* dan telah menjadi kebiasaan untuk memainkannya,

sehingga terjadi peningkatan frekuensi, durasi, dan tidak memedulikan konsekuensi negatif yang ada pada dirinya serta ketika seseorang berhenti bermain akan menimbulkan perasaan tidak nyaman (Santoso dan Purnomo, 2017: 34). Menurut Young (2009: 361) tanda dari seseorang mengalami adiksi adalah muncul perasaan tidak nyaman seperti marah atau gelisah ketika jauh dengan permainan *game online*, menghabiskan waktu bermain sekitar empat jam dalam sehari, serta kurang memedulikan aktivitas di lingkungan sosialnya. Sedangkan menurut Griffiths (2010: 121) adiksi *game online* adalah suatu keadaan individu saat terus bermain pada permainan *game online* sehingga menimbulkan efek yang kurang baik bagi pemainnya. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan Chen & Chang (2008: 46) bahwa kecanduan *game online* adalah bermain *game online* yang berlebihan serta menyebabkan masalah pribadi dan masalah sosial bagi pemainnya.

Berdasarkan beberapa pengertian adiksi *game online* tersebut, maka didapatkan kesimpulan mengenai definisi adiksi *game online* yaitu suatu perilaku bermain *game online* secara kompulsif, menjadikan kebiasaan yang harus dilakukan setiap harinya, keadaan terikat atau bergantung yang kuat dengan suatu *game online*, menjadikan *game online* sebagai kegiatan prioritas dan menurunnya minat untuk melakukan aktivitas yang lebih penting, serta memberikan efek negatif bagi pemainnya.

2. Aspek Adiksi Game Online

Lemmens dkk., (2009: 79) menyebutkan tentang indikator individu yang mengalami adiksi *game online*:

a. *Salience* (sepanjang hari tidak dapat lepas dengan *game online*)

Game online menjadi objek penting yang lebih diprioritaskan dan harus dilakukan setiap harinya. Perilaku ini mendominasi pikiran (keasyikan), perasaan (mengidam), dan perilaku (bermain berlebihan).

b. *Tolerance* (waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* semakin meningkat)

Seseorang memberikan toleransi untuk dirinya sendiri dalam bermain *game online* sehingga memilih untuk terus menunda berhenti

memainkannya, hingga tidak terasa secara bertahap telah menghabiskan banyak waktu untuk bermain.

c. *Mood modification* (bermain hingga melupakan kegiatan lain)

Perubahan *mood* menjadi lebih baik setelah bermain *game online*, dan terjadi akibat pengalaman subjektif dari kehidupan nyata yang kurang menyenangkan, sehingga memalingkan hal tersebut dengan bermain *game online*.

d. *Relapse* (setelah lama tidak bermain memiliki kecenderungan untuk bermain *game online* kembali)

Memiliki perasaan dan keinginan yang kuat untuk memainkan permainan kembali setelah lama tidak bermain, dan juga saat berada pada periode terkendali dapat kembali pada perilaku bermain berlebihan.

e. *Withdrawal* (respon yang kurang menyenangkan ketika tidak bisa bermain *game online*)

Ketika permainan berusaha untuk dihentikan, akan memberikan respon berupa merasa buruk, marah, tidak nyaman ataupun agresif.

f. *Conflict* (menimbulkan pertengkaran dengan orang lain)

Konflik dapat berupa permasalahan hubungan interpersonal dengan orang sekitar yang ditimbulkan akibat bermain *game online* berlebihan. Misalnya seperti marah atau berbohong ketika diperingatkan untuk tidak terus bermain *game online*.

g. *Problems* (menimbulkan permasalahan akibat mengabaikan kegiatan yang lebih penting)

Muncul permasalahan terutama menyangkut aktivitas sehari-hari, baik di lingkungan sekolah, maupun relasi dalam lingkungan sosial. Permasalahan tersebut dapat juga berasal dari dalam individu itu sendiri seperti konflik intrapersonal.

Menurut Chen dan Chang (2008: 42) aspek dari adiksi *game online* terdiri dari:

a. *Compulsion*

Adanya dorongan dalam diri individu untuk terus bermain *game online* dan sulit untuk mengakhiri permainan.

b. *Withdrawal*

Sulit untuk menarik diri atau jauh dari permainan yang berkenaan dengan *game online*.

c. *Tolerance*

Waktu yang dihabiskan semakin meningkat dan menunda untuk berhenti karena memberikan toleransi waktu pada diri sendiri supaya dapat terus bermain.

d. *Interpersonal and health-related problems*

Munculnya konflik dengan orang lain maupun masalah kesehatan. Seseorang yang mengalami adiksi *game online* terlalu fokus untuk bermain sehingga menghiraukan dampak dari hubungan interpersonal dan kesehatan.

e. *Time management*

Seseorang yang mengalami adiksi *game online* kurang mampu mengatur waktunya, terutama ketika bermain, pemain akan menunda atau bahkan lupa dengan kewajibannya.

Berdasarkan beberapa teori tersebut data disimpulkan aspek aspek dari adiksi *game online* menurut Lemmens dkk., (2009: 79) yaitu *salience*, *tolerance*, *relapse*, *withdrawal*, *mood modification*, *conflict*, dan *problems*. Sedangkan aspek adiksi *game online* menurut Chen dan Chang (2008: 42) yaitu *compulsion*, *withdrawal*, *tolerance*, *interpersonal and health-related problems*, dan *time management*. Peneliti menggunakan aspek milik Lemmens karena aspek yang dikemukakan lebih banyak menggambarkan tentang perilaku adiksi *game online* dan sesuai untuk diterapkan pada penelitian ini.

3. Faktor yang Memengaruhi Adiksi *Game Online*

Lemmens dkk., (2009: 80) mengungkapkan faktor- faktor yang memengaruhi adiksi *game online* diantaranya yaitu kesendirian, lamanya waktu yang dihabiskan untuk bermain, *social competence*, kepuasan hidup (*life stiation*), dan agresi. Sedangkan menurut Yee (2006: 774) adiksi *game online* dapat dipengaruhi oleh faktor atraksi dan motivasi. Faktor atraksi yaitu,

adanya sesuatu yang menarik dari permainan menjadi salah satu penyebab individu menjadi adiksi seperti *reward* yang diberikan ketika memenangkan suatu tantangan permainan, dapat menjalin relasi sosial dan berkomunikasi antar pemain, serta individu dapat melebur menjadi tokoh didalam *game* yang tidak ada di dunia nyata. Yang kedua adalah faktor motivasi, yaitu dorongan individu untuk bermain *game online*, biasanya karena adanya permasalahan di dunia nyata yang menekan sehingga pemain mengalihkan permasalahan tersebut ke dunia virtual dalam *game online*. Selain itu individu yang mempunyai *self esteem* yang cenderung rendah didalam kehidupannya, dapat menutupi sifat lemah dan ketidakmampuannya di dunia *game online*.

Kim dan Kim, (2015: 370) mengemukakan bahwa kecanduan *game online* pada remaja dapat dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, teman sebaya, kelekatan orang tua, serta frekuensi dan durasi bermain. Menurutnya, kelekatan orang tua yang solid dan cara pengasuhan serta pendidikan orang tua akan memengaruhi perilaku anak seperti halnya perilaku kenakalan remaja, penyalahgunaan zat, ataupun adiksi *game online*. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang mendampingi perkembangan remaja (Kim & Kim, 2015: 367). Handayani (2018: 1) juga mengemukakan bahwa diri individu, kemampuan sosial, kondisi keluarga, jenis permainan, serta sarana atau fasilitas yang dimiliki memberi pengaruh yang signifikan terhadap perilaku adiksi *game online*. Efendi, (2014: 21) menuturkan faktor yang menyebabkan seseorang mengalami adiksi *game online* yaitu kurangnya komunikasi yang intens didalam keluarga, penerapan pola asuh yang kurang tepat, kurangnya pengawasan terhadap perilaku anak mungkin karena orang tua yang terlalu sibuk, serta perasaan jenuh atau bosan dengan rutinitas sehari-hari yang bersifat monoton.

Sedangkan menurut King dan Delfabbro (2018: 61) terdapat faktor internal dan eksternal yang memengaruhi tingkat adiksi individu,

a. Faktor internal diantaranya yaitu:

1) Jenis Kelamin

Laki-laki lebih beresiko untuk mengalami adiksi karena lebih tinggi ketertarikannya terhadap *game online* dan juga waktu yang dihabiskan

untuk bermain *game online* lebih banyak ketimbang waktu yang dihabiskan oleh perempuan.

2) Kepribadian

Beberapa individu yang lebih beresiko mengalami adiksi dapat dipengaruhi oleh karakteristik pribadi seperti perilaku maladaptif, ketidakseimbangan suasana hati, agresif, kecemasan sosial, dan individu yang terbentuk karena faktor genetika atau pola asuh orang tua, seperti anak yang kurang mendapat perhatian akan mengalami harga diri rendah, serta pengaruh persepsi individu terhadap ketertarikan dan manfaat *game online*.

3) Regulasi diri

Kemampuan untuk mengatur serta mengontrol perilaku yang baik pada seseorang dalam menggapai tujuannya, akan menghindarkan hal-hal yang dapat menghambat pencapaian tujuan seperti menghabiskan waktu untuk bermain *game online* terlebih dalam hal mengatur waktu dan jumlah permainan.

4) Pengambilan keputusan

Kemampuan pengambilan keputusan dapat memengaruhi tingkat adiksi yaitu terkait kemampuan individu untuk memutuskan mengenai perilaku apa yang perlu dan baik dilakukan untuk dirinya sendiri.

5) Rendahnya harga diri dan kepercayaan diri

Dalam hal ini individu yang merasa tidak percaya diri rentan terhadap kritik diri dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan di lingkungan sosial, mereka akan memilih untuk menghindari kontak dengan orang lain sehingga bermain *game* merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan dan tidak perlu membutuhkan interaksi secara langsung dengan orang lain.

6) Ilmu Pengetahuan/minat belajar

Perluasan teknologi memberi dampak pada proses pembelajaran, karena siswa lebih banyak menghabiskan tugas dengan media visual daripada membaca. Individu yang memiliki pengetahuan mengenai

dampak yang ditimbulkan akibat bermain *game online*, tidak akan menggunakan waktunya terlalu lama untuk bermain.

b. Faktor eksternal individu yang memengaruhi tingkat adiksi yaitu:

- 1) Pengaruh teman. Teman sebaya atau teman sekolah memberi kontribusi terhadap perilaku yang dilakukan seseorang.
- 2) Lingkungan. Individu yang berada dalam kondisi dan lingkungan yang mendukung untuk bermain *game online* lebih memungkinkan seseorang untuk mengalami adiksi.
- 3) Keluarga. pola pengasuhan, kedekatan orang tua, serta komunikasi dan kepercayaan orang tua maupun anggota keluarga yang diberikan kepada anak dapat memberikan kehangatan dalam hubungan interpersonal sehingga dibandingkan dengan bermain *game online*, anak akan lebih memilih untuk menghabiskan waktu luangnya atau melakukan banyak kegiatan bersama keluarga.
- 4) Trauma dalam suatu hubungan. Seseorang yang mengalami trauma dalam suatu hubungan baik dengan teman maupun orang terdekat, memilih untuk menjauh dan enggan untuk menjalin hubungan kembali dengan orang lain, sehingga terkadang merasa kesepian dan mencari aktivitas sendiri sebagai sarana menghibur diri seperti bermain *game online*, dan jika dilakukan berlebihan dapat mengarah pada perilaku adiksi.
- 5) Serta terdapat faktor lain yang berhubungan dengan *game online* seperti jenis dan fitur dalam *game* yang membuat individu tertarik untuk memainkannya. terdapat faktor internal dan eksternal yang memengaruhi tingkat kecanduan individu.

Masya dan Candra (2016: 106) juga mengungkapkan faktor-faktor yang memengaruhi adiksi *game online* yaitu faktor internal berupa ketidakmampuan mendahulukan aktivitas yang lebih penting bagi dirinya sendiri, motivasi dan dorongan yang kuat untuk bermain *game online* terutama memperoleh nilai atau peringkat terbaik yang ada di dalam *game*, merasa bosan dengan lingkungannya baik lingkungan sekolah maupun keluarga, kurangnya kemampuan kontrol diri. Dan faktor eksternal yaitu hubungan

sosial yang kurang baik, kurang mendapat perhatian terutama orang tua, harapan orang tua yang terlalu tinggi terhadap anaknya seperti orang tua yang menuntut anaknya untuk mengikuti les, kursus, atau kegiatan sekolah sehingga kurang memberi kebebasan terhadap anaknya, serta pengaruh teman sebaya.

Sedangkan menurut Smart (2010: 24), faktor yang dapat memengaruhi adiksi *game online* adalah:

a. Kurang perhatian dari orang-orang terdekat

Seseorang merasa kurang mendapatkan perhatian dari orang terdekat terutama orang tua, sehingga berpikir bahwa dengan berperilaku tidak menyenangkan seperti terus bermain *game online* dapat menarik perhatian orang tuanya.

b. Kurangnya kontrol diri

Kontrol diri yang rendah memungkinkan individu mengalami adiksi *game online*. Individu yang kurang mampu mengatur dirinya sendiri untuk tidak bermain secara berlebihan, ditambah dengan *game online* yang menyajikan fitur menarik membuat individu tenggelam dalam permainan hingga tidak mengenal waktu, hal tersebut juga dipengaruhi oleh kurangnya kontrol dari figur orang terdekat. Misalnya orang tua yang sibuk bekerja, kurang memberikan perhatian lebih terhadap anaknya.

c. Bosan dan kurang kegiatan

Merasa bosan dengan aktivitas sehari-hari membuat seseorang menjadikan *game online* sebagai pelarian dari kurangnya kegiatan. Pemainnya berpikir bahwa bermain *game online* dapat menghilangkan kejenuhan yang dirasakan, namun bermain secara berlebihan dapat mengesampingkan kewajiban yang seharusnya dikerjakan terlebih dahulu.

d. Stress atau depresi

Perasaan stress atau depresi yang dialami dapat diakibatkan oleh tekanan akademik, kurangnya perhatian orang tua, tersingkir dari pergaulan, merasa terasingkan hingga terkekang, sehingga menjadikan *game online* sebagai sarana pelarian dari kehidupan nyata.

c. Faktor lingkungan

Lingkungan menjadi faktor yang berpengaruh terhadap pola pikir dan perilaku. Jika dalam lingkungannya anak sudah mengenal *game online*, maka akan terbawa ke dalam berbagai proses kehidupan seperti belajar dan bermain.

d. Pola asuh

Kemampuan orang tua dalam mengasuh berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangannya. Pentingnya kenyamanan, keamanan, lingkungan pergaulan, dan pengaruh sosial yang diberikan orang tua sehingga terbangun perilaku lekat antar keduanya. Kelengahan maupun sikap kurang waspada pada orang tua dapat menimbulkan hal yang merugikan anak seperti bermain *game online*.

Berdasarkan dari berbagai penjelasan mengenai teori diatas maka didapatkan kesimpulan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi adiksi *game online* yaitu diantaranya kepuasan hidup, *loneliness*, kompetensi sosial, keterampilan sosial, motivasi, kontrol diri, kepercayaan diri, *self esteem*, jenis kelamin, regulasi diri, pengalih perhatian dari kehidupan nyata, perasaan bosan, dan frekuensi bermain. Selain itu terdapat juga faktor eksternal yang memberi pengaruh terhadap perilaku adiksi *game online* seperti pengaruh teman sebaya, keluarga, lingkungan, kelekatan orang tua, pola asuh, hubungan interpersonal, serta fitur dan jenis *game*. Dari beberapa faktor tersebut peneliti mengambil faktor kelekatan orang tua dan regulasi diri untuk digunakan sebagai variabel bebas dalam penelitian ini.

4. Dampak Adiksi *Game Online*

Dampak positif dari *game online* yaitu meningkatkan kemampuan dalam pemecahan masalah, meningkatkan kemampuan visual spasial, meningkatkan keterampilan individu dalam berpikir abstrak, melatih kemampuan *teamwork* ketika bermain bersama orang lain, serta melatih stimulasi dunia nyata (Hardanti dkk., 2013: 167). Anhar (2010: 17) juga mengemukakan bahwa bermain *game online* dapat memberikan dampak positif diantaranya,

mengoptimalkan keahlian dalam menciptakan analisis, pengambilan keputusan, cara berpikir mendalam, serta membantu tumbuh kembang koordinasi motorik individu.

Seseorang yang bermain *game online* hingga mengalami adiksi, akan memberikan dampak negatif pada fisik maupun psikisnya. Menurut Lemmens dkk., (2009: 89) dampak fisik yang ditimbulkan yaitu pola makan menjadi tidak teratur akibat menunda waktu makan, berat badan menjadi turun akibat lupa waktu makan, terlalu sering untuk berlama-lama duduk saat bermain hingga menyebabkan nyeri tulang belakang, merasa kurang nyaman pada area mata atau terdapat gangguan penglihatan, serta waktu yang digunakan untuk tidur seringkali terganggu akibat lembur bermain *game*. Sedangkan secara psikologis, dapat menyebabkan renggangnya hubungan sosial dengan teman, sulit berkonsentrasi dengan pelajaran sekolah, lupa untuk mengerjakan kewajiban belajar atau pekerjaan rumah, kurang peka dengan kondisi lingkungan sekitar, dan stress jika kalah bermain *game online*. Young (2009: 241) juga berpendapat, bahwa konsekuensi negatif dari permainan *game online* yang dimainkan hingga menjadi kebiasaan dapat menimbulkan pada masalah relasional, pekerjaan dan pendidikan.

Dampak lain yang ditimbulkan dapat menjadikan individu menjadi malas, menghalalkan segala cara supaya dapat bermain *game*, suka berbohong, melalaikan kewajiban seperti membolos sekolah, merenggangnya relasi sosial, serta menjadi agresif (Rini, 2011: 34). Bermain *game online* berlebihan memberikan konsekuensi negatif pada psikososial pemainnya seperti mengorbankan pekerjaan, pendidikan, hobi, bersosialisasi, waktu bersama keluarga, serta dapat menyebabkan stres, melarikan diri dari kehidupan nyata, kesepian, penurunan prestasi akademik, koping maladaptif, menjadi lebih agresif, dan penurunan kinerja memori verbal maupun kognitif (Griffiths dkk., 2012: 4). Kusumawati (2017: 90) juga menyatakan bahwa adiksi *game online* memiliki dampak negatif seperti kegagalan mengatasi tanggung jawab, kehilangan hubungan interpersonal dengan orang disekitar, serta mengalami gangguan pada aspek kehidupan pendidikan, dan kesehatan.

Perilaku adiksi tersebut menyebabkan keresahan bagi guru dan orang tua, karena mereka menganggap bahwa kebiasaan bermain yang terus-menerus akan berpengaruh negatif pada perilaku sosial dan prestasi akademik (Hardanti dkk., 2013: 168). Sedangkan dampak negatif yang ditimbulkan adiksi *game online* bagi pelajar adalah menjadi malas untuk belajar, luangnya waktu lebih banyak digunakan untuk bermain *game online*, mengambil waktu untuk bermain *game online* sehingga jadwal belajar terganggu, hubungan dengan orang tua yang merenggang, lupa waktu dan pola makan tidak teratur, serta jadwal beribadah menjadi lalai (Masya & Candra, 2016: 105).

Berdasarkan beberapa penjelasan mengenai teori diatas maka didapatkan kesimpulan mengenai dampak dari permainan *game online*, jika menjadikannya sebagai media hiburan akan memberikan dampak positif bagi yang memainkannya serta akan memberikan dampak negatif jika dimainkan dengan cara berlebihan. Dampak positif tersebut yaitu meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, kemampuan berpikir abstrak, meningkatkan kemampuan visual, melatih kerjasama tim, kemampuan analisis, dan sarana hiburan. Sedangkan dampak negatif dari *game online* terutama jika dimainkan dengan berlebihan, yaitu masalah pada fisik, menimbulkan masalah relasi interpersonal, menjadi lebih agresif, mudah marah, kurang peka dengan lingkungan sekitar, berbohong, terbengkalainya kewajiban, menurunkan prestasi akademik, mengganggu proses belajar, dan terganggunya pola aktivitas sehari-hari.

5. Adiksi *Game Online* Ditinjau Dari Perspektif Islam

Permainan *game online* jika dimainkan secara terus-menerus hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, menimbulkan pemainnya tidak merasa telah menghabiskan banyak waktu dan lalai dengan kewajiban yang seharusnya dikerjakan seperti pekerjaan rumah, mandi, makan, dan ibadah. Ketika waktunya tiba, pemain lebih memilih menunda, yang kemudian keasyikan bermain hingga seringkali lupa untuk mengerjakannya. Islam sendiri mengajarkan supaya tidak menjadi seperti orang yang lupa kepada Allah, karena Allah akan menjadikannya lupa diri. Seperti halnya ketika seseorang

mengetahui bahwa waktu sholat tiba, tapi memilih untuk menundanya untuk melakukan kegiatan duniawi, maka akan lupa dengan waktu dan kebutuhan diri yang harus diutamakan seperti makan, mandi, tidur yang cukup, ataupun belajar. Sebagaimana firman Allah Swt dalam QS. Al Hasyr (59) ayat 19 sebagai berikut:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ - ١٩

“Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga Allah menjadikan mereka lupa akan diri sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik” (Kemenag.co.id, 2021).

Islam juga mengajarkan untuk dapat memanfaatkan waktu dengan baik, sehingga waktu yang dihabiskan tidak menjadi sia-sia untuk kegiatan yang kurang bermanfaat dan merugikan diri sendiri. Hal tersebut seperti yang dijelaskan dalam firman Allah dalam QS. Al Asr (103) ayat 1-3

“Demi masa. Sungguh, manusia berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran” (Kemenag.co.id, 2021).

Ayat lain pun juga menjelaskan untuk tidak melakukan sesuatu dengan berlebihan karena dapat memberikan manfaat yang tidak baik. Allah pun tidak menyukai orang yang melakukan sesuatu secara berlebihan. Hal tersebut dijelaskan dengan firman Allah pada QS. Al A'raf (7) ayat 31 sebagai berikut:

Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap memasuki masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan (Kemenag.co.id, 2021).

Bermain *game online* boleh dilakukan jika individu dapat mengatur waktu dan membaginya dengan kegiatan lain, terlebih aktivitas tersebut merupakan kewajiban. Namun jika *game online* dimainkan dengan berlebihan hingga lupa waktu, akan membuat pemainnya lupa dengan kebutuhan diri sendiri bahkan lupa akan kewajiban dengan Tuhannya, karena sesuatu yang berlebihan itu tidak baik. Maka dari itu perlu untuk mengontrol diri dalam bermain *game online* supaya tidak tergolong sebagai orang-orang yang fasik

B. Kelekatan Orang Tua

1. Definisi Kelekatan Orang Tua

Menurut Bowlby (dalam Eliasa, 2011: 4), kelekatan merupakan relasi dengan suatu perasaan yang mengikat dan terbentuk pada masa awal perkembangan individu sejak bayi dengan figur lekatnya yaitu ibu atau figur lain pengganti ibu. Hubungan tersebut akan bertahan cukup lama dalam rentan kehidupan manusia serta memiliki peran penting dalam perkembangan. Figur lekat dalam hal ini merupakan orang yang dijadikan sebagai objek lekat oleh individu seperti ibu, ayah, nenek, ataupun pengasuh. Individu akan menganggap bahwa orang yang mampu memberikan perhatian dan interaksi yang intens serta respon yang nyaman pada periode awal perkembangan, akan menjadikannya sebagai sosok figur lekatnya (Aryanti, 2015: 251).

Bowlby menjelaskan bahwa hubungan anak dengan orang tua yang terbentuk dari pengalaman masa lalu individu dengan figur lekatnya tersebut, membentuk suatu mekanisme yang disebut *Internal working models of attachment*. *Internal working models* ini, merupakan hasil interaksi dari penerimaan hubungan ibu dengan anak sejak awal perkembangan. Anak akan menyimpan pengetahuan mengenai bagaimana ibu berperan sebagai figur lekatnya, terutama hubungan yang menimbulkan perasaan rasa aman dan dihargai. Kemudian hubungan tersebut akan menggiring anak pada interaksinya dengan orang lain hingga masa perkembangan berikutnya. Gambaran mental yang dimiliki anak dari orang tuanya seperti perasaan diperhatikan, dihargai, dan dicintai sejak kecil akan diinterpretasikan pada lingkungan sekitarnya ketika memasuki usia remaja atau terus berlanjut ke masa selanjutnya (Bowlby, 1988: 164).

Individu yang mendapatkan kelekatan aman akan mengembangkan *internal working models* tentang dirinya sebagai orang yang dicintai, dan memandang orang lain dekat, perhatian, dan responsif sehingga memiliki *self esteem* dan kepercayaan diri yang tinggi. Disisi lain, individu yang memiliki kelekatan tidak aman akan mengembangkan *internal working models* dirinya sebagai orang yang kurang berharga dan tidak kompeten, sehingga

memandang orang lain menolak atau tidak responsif terhadap kebutuhan individu tersebut (Collins dan Feeney, 2004: 379).

Armsden dan Greenberg (1987: 478) juga mendefinisikan kelekatan orang tua sebagai ikatan afeksi antara dua individu yang memiliki intensitas kuat. Hubungan yang lekat dan terbuka antara remaja dan orang tua, akan memudahkan remaja dalam mengeksplorasi kemampuan dan mencari identitas diri, tetapi tidak membatasi kebebasan anak untuk bertindak dan berkembang. Ainsworth (dalam Wahyuni, 2018: 115) juga mengungkapkan bahwa kelekatan didefinisikan sebagai ikatan emosional yang terjalin oleh individu dengan orang tuanya serta bersifat mengikat karena hubungan tersebut terpelihara sepanjang waktu. Anak membutuhkan orang tuanya sebagai figur lekat dari masa anak-anak hingga remaja, karena akan berdampak pada masa perkembangannya dalam menghadapi lingkungan disekitarnya. Hubungan yang didukung oleh tingkah laku lekat, akan mempertahankan hubungan tersebut. Tingkah laku lekat yang dilakukan anak dan orang tuanya sebagai figur lekat adalah dengan mencari, menambah, dan mempertahankan kedekatan serta kehangatan komunikasi.

Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Feeney, Noller, dan Roberts (1996: 484) mengenai kelekatan yaitu suatu hubungan dapat mencerminkan sebuah kelekatan jika seorang individu merasa nyaman dalam menjalin kedekatan dan adanya perasaan takut untuk ditinggalkan dari figur lekatnya. Suatu kelekatan dikatakan tidak aman jika figur lekatnya tidak dapat dipercaya dan tidak dapat diandalkan untuk memberikan pendampingan saat dibutuhkan sehingga timbul perasaan cemas dan individu tersebut merasa tidak mendapat perhatian dari figur lekatnya saat memerlukan bantuan.

Santrock (2002: 196) mendefinisikan kelekatan sebagai hubungan antara dua orang yang memiliki perasaan kuat satu sama lain dan menghabiskan waktu untuk melakukan banyak kegiatan secara bersama-sama untuk mempertahankan hubungan tersebut. Kelekatan orang tua juga didefinisikan oleh Papilia, Olds dan Feldman (2009: 278) yaitu ikatan emosional yang bertimbal balik, bertahan antar dua individu, dan saling berkontribusi untuk mempertahankan kualitas hubungan tersebut.

Pola kelekatan yang terbentuk bersama keluarga terutama orang tua akan memengaruhi perilaku sosial remaja. Remaja akan percaya bahwa orangtua memahami dan menghormati kebutuhan dan keinginannya serta membangun kualitas komunikasi verbal yang dapat menguatkan ikatan emosional antar orang tua dengan remaja (Purnama & Wahyuni, 2017: 32). Menurut Puryanti, (2013: 13) kelekatan yaitu ikatan yang terbentuk antara dua individu dengan individu lain atau lebih sehingga menumbuhkan perasaan aman dan mengikat serta bersifat timbal balik.

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan, kelekatan orangtua adalah hubungan emosional yang terbentuk antara anak dan figur pengasuh yaitu orangtua dimana hubungan tersebut dapat terbentuk melalui komunikasi yang intens antara orangtua dengan anak, menghabiskan waktu bersama, adanya kepercayaan antar keduanya, merasa cemas ketika berpisah, serta senang ketika figur lekatnya kembali.

2. Aspek- Aspek Kelekatan Orang Tua

Armsden dan Greenberg (1987: 433) menjelaskan beberapa aspek dari kelekatan orang tua diantaranya yaitu:

a. Kepercayaan (*trust*)

Kepercayaan yang diberikan orang tua terhadap anak seperti memahami kebutuhan, menghargai, menghormati, dan mendukung keputusan, serta terlibat dalam penyelesaian masalah maupun konflik yang terjadi. Orang tua juga tetap mengontrol perilaku yang dilakukan remaja baik di sekolah maupun lingkungan pergaulannya.

b. Komunikasi (*Communication*)

Komunikasi akan menjadi hangat antara orang tua dan anak ketika keduanya mampu membangun kedekatan dan keterbukaan, hal tersebut ditunjukkan dengan membicarakan masalah yang sedang dihadapi, memberikan dukungan dalam penyelesaian masalah anak, serta orang tua mampu memberikan respon yang baik dan memahami kondisi emosional yang dirasakan remaja.

c. Keterasingan (*Alienation*)

Keterasingan erat kaitannya dengan penghindaran atau penolakan. Pengasingan terjadi jika orang tua kurang memberikan kepercayaan dan respon terhadap perilaku yang dilakukan remaja. Selain itu juga menyangkut terhadap perasaan individu akibat isolasi, perasaan marah, dan perpisahan yang berkaitan dengan pengalamannya bersama keluarga atau orang tua.

Menurut Papilia, Olds dan Feldman (2009: 279) aspek-aspek kelekatan dibentuk oleh:

a. Sensitivitas figur lekat

Hal ini mencangkup bagaimana figur lekat atau orang tua peka atau memahami terhadap kondisi kebutuhan anaknya

b. Responsivitas figur lekat

Dalam hal ini menunjukkan bagaimana pemberian respon berupa kepedulian orang tua terhadap kondisi emosional atau perilaku yang dilakukan anak.

Maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kelekatan orang tua menurut Armsden dan Greenberg (1987: 433) adalah kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan. Papilia, Olds dan Feldman (2009: 279) juga mengemukakan mengenai aspek-aspek kelekatan orang tua diantaranya sensitivitas figur lekat dan responsivitas figur lekat. Peneliti menggunakan aspek milik Armsden dan Greenberg karena teori kelekatan orang tua yang dikemukakan sesuai dengan penelitian ini dengan subjek siswa atau kalangan remaja.

3. Faktor yang Memengaruhi Kelekatan Orang Tua

Bowlby (1988: 15) mengemukakan bahwa faktor yang memengaruhi kelekatan orang tua yaitu:

a. Pengalaman masa kecil orang tua, pengalaman mengenai bagaimana orang tua mendapat pengasuhan pada masa lalunya juga dapat

memengaruhi kelekatan mereka pada anak. Perlakuan yang didapatkan orang tua semasa kecil dari figur pengasuhnya menentukan bagaimana kemampuan dalam mendidik, memberikan perhatian dan cara berkomunikasi dengan anak.

- b. Interaksi, interaksi orang tua dan anak terjadi sejak ibu memandang anaknya pertama kali setelah lahir, memberikan perhatian dan menunjukkan kasih sayangnya, hingga menuju pada perkembangan jenjang berikutnya apakah terdapat perubahan tentang bagaimana anak diperlakukan dan sikap yang ditunjukkan orang tua di lingkungan sosialnya.
- c. Pengalaman orang tua terutama ibu saat sebelum atau sesudah melahirkan. pengalaman kelahiran, sikap, serta harapan selama kehamilan yang baik akan membantu seorang ibu untuk mengembangkan hubungan yang penuh kasih dan sensitif dengan bayinya atau bahkan dapat menghambat itu jika memberikan pengalaman yang buruk seperti insiden prenatal atau hal lain, disamping itu juga terdapat peran kondisi sosial dan ekonomi yang memengaruhi hal tersebut.

Menurut Puryanti (2013: 35) faktor kelekatan orang tua dengan remaja disebabkan oleh:

- a. Adanya kepuasan remaja dengan figur lekat. Seperti orang tua yang mampu memberi perasaan lekat dan berperan sebagai figur lekat, misalnya ibu yang dapat memenuhi kebutuhan anak dengan baik maka dapat terwujud adanya kelekatan antar keduanya.
- b. Terjadi reaksi merespon sesuatu dengan menunjukkan perhatian kepada orang lain akan menimbulkan kelekatan. Kemampuan seseorang untuk merespon orang lain dibanding lainnya dapat memicu tumbuhnya kelekatan diantara mereka.
- c. Intensitas pertemuan yang lebih sering dengan orang lain dapat menjadi alasan timbulnya kelekatan pada seseorang. Misalnya anak yang tinggal dalam satu rumah dengan ayah dan ibunya atau seseorang dengan teman sebaya di sekolah.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan, faktor yang memengaruhi kelekatan orang tua yaitu pengalaman masa lalu orang tua, jenis kelamin, interaksi, dan faktor keturunan, faktor lain juga menyebutkan yaitu adanya kepuasan remaja dengan figur lekat, reaksi dalam merespon orang lain, dan intensitas pertemuan yang lebih sering.

4. Kelekatan Orang Tua dalam Perspektif Islam

Islam mengajarkan untuk menjaga keluarga supaya terhindar dari api neraka, yang mana peran keluarga sangat penting didalam kehidupan seseorang dalam masa perkembangannya. Sehingga orang tua memiliki peran penting untuk menuntun anaknya dalam mengerjakan perintah Allah khususnya adalah menjalankan untuk ibadah. Dalam hal itu juga diperlukan hubungan kelekatan emosional yang hangat antar keduanya untuk memudahkan komunikasi dan sikap saling terbuka sehingga orang tua dapat menjadi teman dalam membangun kedekatan ketika anak menghadapi masalah dan menjaganya supaya terhindar dari kegiatan yang menjauhkan anak dengan perintah Allah swt. Sebagaimana firman Allah Swt dalam QS.At-Tahrim (66) ayat 6 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ - ٦

“Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, dan keras, yang tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan” (Kemenag.co.id, 2021).

Berdasarkan ayat di atas, menjaga keluarga dari api neraka merupakan hal yang penting. Allah memerintahkan hambanya untuk mengajak keluarganya menjauhi perbuatan yang menyebabkan dosa dengan cara

mematuhi perintah-Nya, sehingga orang tua memiliki tanggungjawab dalam pengasuhan anak, supaya mematuhi perintah Allah dengan menjaga intensitas komunikasi yang baik, mendidik dan menanamkan akhlak karimah, mengarahkan supaya selalu menjalankan ibadah tepat waktu, membangun keharmonisan antar sesama keluarga dan orang lain, mengajarkan perilaku yang bermanfaat supaya tumbuh dengan perilaku positif dan terhindar dari perbuatan yang dapat merugikan dirinya maupun orang lain.

C. Regulasi Diri

1. Definisi Regulasi Diri

Brown dan Miller (1998: 62) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan untuk merencanakan, memonitor, dan memantau perilaku untuk tetap fokus pada pencapaian tujuan dan mampu menghadapi berbagai keadaan yang berubah. Keterampilan pengaturan diri ini memfasilitasi perilaku yang berorientasi pada tujuan, sehingga memungkinkan seseorang untuk menunda kepuasan jangka pendek untuk tujuan yang ingin dicapai. Untuk mencapai tujuan yang diharapkan maka individu perlu mengetahui mengenai kemampuan kognitif, fisik, sosial, serta pengendalian diri yang baik sehingga akan membawa pada regulasi diri yang baik pula.

Regulasi diri diartikan sebagai pengelolaan diri atau didefinisikan sebagai keterampilan seseorang dalam mengatur, merencanakan, dan mengontrol perilakunya dengan melibatkan komponen fisik, kognitif, emosional, sosial, dan motivasi untuk mencapai tujuan berdasarkan strategi tertentu. Individu dapat memiliki regulasi diri yang baik jika individu tersebut mampu mengendalikan pikiran dan perilakunya sehingga tidak membiarkan dikendalikan oleh orang lain maupun lingkungannya (Zimmerman, dalam Yulanda, 2017: 166).

Brown (1998: 71) juga berpendapat kurangnya kemampuan dalam regulasi diri dapat memberikan kontribusi pada gangguan perilaku regulasi, seperti gangguan perilaku adiktif. Kurangnya regulasi diri tersebut dapat menyebabkan individu untuk terlibat dalam perilaku yang beresiko dan gagal dalam mencapai tujuan-tujuan penting dalam hidupnya. Kemudian Bandura

(2005: 247) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur dirinya sendiri dengan menciptakan dukungan kognitif, memengaruhi tingkah lakunya dengan mengatur lingkungan, serta mengadakan konsekuensi terhadap perilaku yang telah dilakukan. Perlu adanya upaya dalam manajemen waktu, dan mengontrol perilaku supaya tujuan yang diinginkan dapat tercapai dengan optimal karena regulasi diri merupakan daya penggerak utama dalam berpikir, dan berperilaku untuk mencapai tujuan.

Menurut Carey dkk., (2004: 253), regulasi diri adalah kemampuan dalam mengatur tingkah laku yang diantaranya yaitu terdapat perilaku menunda kepuasan jangka pendek untuk menggapai hasil yang ingin dicapai dalam rangka mencapai tujuan. Seperti yang diungkapkan oleh Lawrence dkk., (2010: 62) bahwa tidak hanya mencangkup kegiatan mencapai tujuan, regulasi diri juga berarti menghindari gangguan lingkungan atau kondisi emosional yang dapat menghambat perkembangan seseorang. Regulasi diri dalam seseorang muncul dengan mengatur aktivitas-aktivitas yang dilakukannya, sehingga dapat digambarkan sebagai siklus karena konsekuensi dari tingkah laku yang dilakukan sebelumnya digunakan sebagai pemacu atau penentu usaha yang dilakukan saat ini, dan penyesuaian tersebut dibutuhkan untuk menentukan tahap-tahap pencapaian tujuan berikutnya (Utami, 2016: 32).

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai regulasi diri diatas, maka regulasi diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan dalam mengatur, merencanakan, dan mengontrol diri sendiri yang melibatkan kognitif, afektif, dan perilaku untuk mencapai tujuan atau cita-cita yang hendak dicapai, menghindari gangguan lingkungan yang dapat mengganggu tujuan serta mengevaluasi pencapaian dan memberikan penguatan sebagai konsekuensi perilaku yang telah dilakukan baik penghargaan maupun hukuman.

2. Aspek- Aspek Regulasi Diri

Aspek regulasi diri menurut Brown dan Miller (1998: 63):

- a. *Receiving* merupakan langkah awal untuk mencari informasi mengenai permasalahan dalam diri individu dan menghubungkannya dengan informasi yang telah didapat sebelumnya untuk kemudian dicari solusinya pada tahap selanjutnya.
- b. *Evaluating* atau mengevaluasi, individu dapat mengevaluasi dengan membandingkan masalah eksternal dengan pendapat diri pribadi atau berdasarkan pengalamannya. Hal tersebut memberikan sumbangan terhadap tindakan yang akan diambil selanjutnya.
- c. *Triggering* atau usaha untuk membuat suatu perubahan berdasarkan hasil evaluasi sebelumnya sehingga timbul kecenderungan ke arah perubahan.
- d. *Searching* atau mencari solusi atau jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi setelah melihat perbedaan antara lingkungan dengan pendapat pribadinya.
- e. *Formulating/ planning* atau menetapkan atau merancang rencana untuk penetapan target atau tujuan dengan mempertimbangkan waktu, media, tempat, atau aspek lainnya yang dapat mendukung tercapainya tujuan
- f. *Implementing* atau menerapkan rancangan perencanaan yang telah dibuat sebelumnya dengan melakukan tindakan yang sesuai dengan tujuan, atau dapat juga memperbaiki sikap yang diinginkan supaya tidak keluar dari batas perilaku yang mengarah pada tujuan.
- g. *Assesing* atau melihat berhasil atau tidaknya rencana yang telah dirancang, dan apakah usaha yang dilakukan sudah berjalan maksimal, serta pemberian penguatan berdasarkan tindakan sebelumnya. Tahap ini juga merupakan proses instorspeksi diri apakah rencana dan tindakan sesuai yang diharapkan atau seberapa besar kontribusi perilaku yang telah dilakukan untuk mecapai tujuan.

Aspek regulasi diri juga diungkapkan oleh Zimmerman (2008: 168) diantaranya:

- a. Metakognitif

Kemampuan atau tahap ketika seseorang mengatur dirinya sendiri dalam merancang, mengorganisasi, mengukur diri, menginstruksikan diri dan merencanakan tindakan sesuai kebutuhan dalam proses perilaku.

b. Motivasi

Merupakan pendorong yang menjadi faktor penentu untuk melakukan tindakan yang berasal dari dalam diri maupun orang lain. Sehingga motivasi mampu meningkatkan rasa percaya diri bagi individu untuk menghadapi tantangan yang akan dihadapi, motivasi juga dapat berupa hadiah atau hukuman.

c. Perilaku

Merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan seperti mengatur pikiran dan perilaku diri, menyeleksi, maupun menciptakan lingkungan untuk mendukung aktivitasnya.

Maka dapat disimpulkan aspek-aspek regulasi diri dari beberapa tokoh diatas, diantaranya yaitu menurut Brown dan Miller (1998: 62) aspek regulasi diri terdiri dari *receiving*, *evaluating*, *triggering*, *searching*, *formulating*, *implementing*, serta *assesing*. Sedangkan aspek regulasi diri menurut Zimmerman (2008) yaitu kognitif, motivasi, dan perilaku. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan aspek milik Brown dan Miller karena menggambarkan variabel regulasi diri yang lebih rinci dan sesuai dengan penelitian ini.

3. Faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri

Dalam pembentukan regulasi diri Zimmerman 1990 (dalam Husna dkk., 2018: 52) mengemukakan bahwa faktor yang memengaruhi yaitu:

a. Individu

Faktor individu terbagi menjadi tiga yaitu:

- 1) Pengetahuan individu, pengetahuan individu akan memengaruhi bagaimana seseorang berpikir dan bertindak untuk mencapai tujuan.
- 2) Kemampuan metakognisi, kemampuan metakognisi berpengaruh dalam bagaimana pelaksanaan regulasi diri.

- 3) Tujuan yang ingin dicapai, semakin kompleksnya tujuan yang akan dicapai, memengaruhi besarnya kemungkinan individu untuk berupaya dalam melakukan regulasi diri.
- b. Perilaku
Menyangkut perilaku yang dilakukan individu dalam melakukan regulasi diri dan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki
- c. Lingkungan
Menyangkut apakah lingkungan individu dapat mendukung atau bahkan menghambat dalam pelaksanaan regulasi diri

Terdapat juga faktor pengaruh regulasi diri menurut Bandura dalam (Cliffs dan Hall, 1991: 253):

Faktor eksternal:

- a. Standar pribadi, lingkungan yang melakukan interaksi dengan faktor dalam diri individu akan membentuk suatu standar individu dalam berperilaku. Sehingga dapat dilakukan evaluasi mengenai perilaku yang harus dilakukan dan ditinggalkan.
- b. Penguatan (*reinforcement*), memberikan *reward* untuk diri sendiri tidak selalu dapat memberikan kepuasan, sehingga perlu membutuhkan penguatan dari lingkungan juga. Dengan memberikan penguatan ketika individu dapat mencapai suatu sikap tertentu, hal tersebut dapat memberikan motivasi untuk mengulang perilaku dalam rangka mencapai tujuan yang diinginkan.

Faktor internal:

- a. *Self Observation* (observasi diri).
Melakukan observasi diri yang dilihat dari penampilan dan orisinalitas tingkah laku diri. Individu melakukan pengamatan terhadap kemampuan yang dimiliki secara objektif dengan melihat kedua sisi meskipun tidak sempurna.
- b. *Judgement process* (proses penilaian atau mengadili tingkah laku).
Mengamati tingkah laku pribadi dan membandingkannya dengan standar yang ada pada orang lain, karena individu harus menilai aktivitas

berdasarkan standar norma perbandingan sosial, atau orang lain, dan bergantung dengan pengalaman individu.

c. *Self Respon* (reaksi diri).

Memberikan penguatan sebagai bentuk reaksi dari hasil evaluasi diri baik positif maupun negatif untuk menentukan tindakan yang akan diambil selanjutnya.

Berdasarkan uraian faktor-faktor yang memengaruhi diatas, dapat disimpulkan bahwa menurut Bandura faktor eksternal yang menjadi pengaruh regulasi diri yaitu standar pribadi dan *reinforcement*, dan faktor internalnya yaitu reaksi diri, penilaian diri, dan *self observation*. Zimmerman juga mengemukakan bahwa perilaku, individu, dan lingkungan menjadi faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan regulasi diri.

4. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam

Memiliki kemampuan regulasi diri dalam mengontrol, mengatur dan merencanakan diri sendiri merupakan hal yang penting untuk mempersiapkan masa depan dalam menggapai cita-cita. Sebagaimana firman Allah Swt dalam QS.Al-Hasyr (59) ayat 18 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ۝ ١٨

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan” (Kemenag.co.id, 2021).

Pada ayat tersebut dijelaskan kepada setiap orang untuk memperhatikan hari esok, dimana yang dimaksud adalah mempersiapkan dan merencanakan apa yang bisa dilakukan untuk masa depannya, terutama kehidupan akhirat kelak. Segala sesuatu jika sudah terencana akan memberi kemudahan dalam menjalani kehidupan yang terarah. Sehingga mengatur dan mempersiapkan

diri atau yang disebut regulasi diri sangatlah diperlukan untuk mencapai masa yang akan datang agar menjadi lebih baik. Jika hal yang dituju cita-cita dan tujuan dalam hidup maka diperlukan usaha dan persiapan, serta kerja keras untuk mendapatkannya. Apalagi tujuan yang sebenarnya dari kehidupan seseorang adalah akhirat, maka perlu ikhtiar untuk mendapatkannya dengan cara mengatur dan memonitor diri dalam menjalankan perintah Allah, dan menjauhi apa yang dilarang-Nya, serta menjadi orang yang bertaqwa sehingga akan selamat di akhirat. Dalam menjalaninya pun perlu introspeksi diri yaitu dengan cara memerhatikan apa yang telah diperbuat untuk menjadikan hari esok menjadi lebih baik.

Seseorang yang memiliki regulasi diri tinggi, tidak akan menyia-nyiakan waktunya untuk kegiatan yang tidak memberikan manfaat untuk masa depannya. Oleh karena itu, perlu adanya sikap untuk mengatur, mengontrol, merencanakan, dan memonitor diri serta menghindari kegiatan yang menjadi penghambat dalam pencapaian tujuan.

D. Hubungan Kelekatan Orang Tua dan Regulasi Diri dengan Adiksi *Game Online*

Adiksi *game online* merupakan perilaku penggunaan *game online* berlebihan, dimana pemain tidak bisa mengendalikan permainan yang berlebihan tersebut dan akan menimbulkan munculnya permasalahan pada aspek emosional atau sosial (Lemmens dkk., 2009: 77). Remaja usia dua belas hingga delapan belas tahun lebih rentan terhadap penggunaan berlebihan pada permainan *game online* (Lemmens dkk., 2009: 82). Terlebih saat ini, banyak dari kalangan anak usia sekolah merupakan pemain *game online* aktif (Rahman dan Nursalim, 2021: 94). Hal tersebut juga menjadikan mereka memiliki potensi lebih besar untuk mengalami adiksi *game online* dibandingkan usia lainnya.

Adiksi *game online* yang dialami oleh siswa akan menyebabkan mereka menjadi malas untuk belajar, luangnya waktu yang sering digunakan untuk bermain *game online*, mengambil waktu jadwal belajar untuk bermain *game online*, hubungan dengan orang tua yang merenggang, uang jajan yang digunakan untuk bayar sekolah digunakan untuk bermain *game online*, lupa waktu dan pola

makan terganggu, serta jadwal beribadah menjadi lalai (Masya dan Candra, 2016: 106). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa siswa yang kurang mampu dalam mengontrol penggunaan *game online*, tidak akan memerhatikan waktu dan cenderung mengabaikan tugas-tugas penting seperti membaca atau belajar. Sehingga penggunaan media yang kurang bijak dapat mengurangi produktivitas dan berpengaruh pada aktivitas sehari-hari (Bukhori dkk., 2019: 67). Seseorang akan kesulitan mengatur waktu pada saat melakukan aktivitas *online* seperti bermain *game online* tanpa pengawasan yang efektif dan disiplin dari keluarga (Rinaldi & Siswati, 2013: 3).

Faktor keluarga yaitu kelekatan orang tua merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi adiksi *game online* (Kim dan Kim, 2015: 370). Orangtua memiliki peranan penting yang dibutuhkan anak, serta sebagai *support system* dan tokoh kelekatan dalam keluarga (Santrock, 2002: 41). Sehingga orang tua memberi pengaruh dalam mengenalkan lingkungan yang baik bagi anak. Bowlby (dalam Sadewa, 2017: 7) menjelaskan bahwa kelekatan antara individu dan orang tua terbentuk melalui *internal working models*, dimana pengetahuan yang didapatkan anak bahwa orangtuanya memberikan pengasuhan serta memberikan pemenuhan kebutuhan emosional yang positif akan mengembangkan model hubungan yang positif dan didasarkan pada rasa percaya, sehingga anak merasa dirinya berharga dan dicintai. Model ini yang selanjutnya akan digeneralisasikan pada perkembangan berikutnya, termasuk remaja kepada lingkungan sekitar. Sebaliknya, anak yang kurang mendapatkan hubungan yang kurang hangat menjadikannya memiliki kelekatan yang tidak aman.

Seperti yang diungkapkan oleh Eliasa (2011: 8) bahwa kelekatan yang aman antara orang tua dan anak akan memperkirakan perilaku yang positif dan emosi yang sehat pada masa remajanya kelak. Anak dengan kelekatan aman yang baik akan terlibat aktif dalam kegiatan sekolahnya. Berdasarkan hal tersebut kelekatan yang terbentuk hingga memasuki usia remaja dapat memengaruhi pada perilaku remaja. Menurut Izzaty dan Ayriza (2021: 84) perilaku kasih sayang yang hangat dengan mendengarkan, menghargai, dan komunikasi terbuka yang diberikan orang tua, dapat berorientasi pada masa depan remaja. Orang tua akan mampu memberikan dorongan untuk mewujudkan harapan pada remaja dalam melakukan

hal-hal positif ketika menghadapi suatu permasalahan dan tidak mengalihkannya kepada aktivitas lain yang merugikan remaja dimasa depan.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Konshina (2016: 402) yang menyatakan bahwa remaja dengan kelekatan yang aman dan keterlibatan serta dukungan yang diberikan orang tuanya, memberi pengaruh pada pengambilan keputusan terkait aktivitas ataupun masa depan daripada remaja dengan kelekatan tidak aman. Remaja membutuhkan figur orang tua untuk mendengarkan dan memberikan respon positif terhadap kondisi emosionalnya, sehingga dukungan yang diberikan dapat menghindarkan dari perilaku adiksi.

Perilaku bermain *game online* menjadi cara tersendiri bagi individu untuk menghadapi tekanan-tekanan dalam fase krisis pada masa remaja karena orang tua kurang memberikan pengarahan dan kurang responsif terhadap permasalahan yang dihadapi. Hal ini membuat remaja memalingkannya dengan dunia virtual yaitu bermain *game online*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinaldi & Siswati (2013: 266) menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara kelekatan terhadap ayah dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja laki-laki pengguna *game online*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kelekatan terhadap ayah maka semakin rendah kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja.

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini juga dilakukan oleh Kusumawati dkk., (2017: 91) bahwa sikap orang tua terhadap anak, kelekatan dalam keluarga dan keharmonisan rumah tangga memiliki keterkaitan erat dengan adiksi *game online*. Penelitian ini menunjukkan mengenai kelekatan yang dibangun dan peran komunikasi interpersonal dari orang tua merupakan penyebab yang memengaruhi penggunaan teknologi digital, diantaranya merupakan permainan *game online*. Penelitian lain juga dilakukan oleh Rachmat (2018: 14) mengenai pengaruh kelekatan orang tua dan anak terhadap penggunaan teknologi digital, dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola asuh atau dalam hal ini lebih spesifiknya pada kelekatan orang tua dan anak memberikan efek pada perilaku yang dilakukan anaknya. Perilaku tersebut seperti melakukan aktivitas bersama, membangun komunikasi dan dialog, serta melakukan pengawasan terhadap aktivitas anak terutama penggunaan *gadget*.

Orang tua merupakan orang dewasa yang memberi pengaruh penting dalam mengenalkan lingkungan yang baik bagi anak khususnya remaja. Orang tua dengan dukungan yang diberikan, dorongan pengembangan pribadi, dan komunikasi yang hangat akan memberikan kenyamanan bagi remaja pada masa perkembangannya. Kondisi ini akan mencegah remaja untuk melarikan diri dari masalah dan berani menghadapi dunia nyata, karena jika masalah terjadi, akan mendorong remaja untuk bersikap terbuka dan menjalin kehangatan komunikasi dengan figur lekatnya. Sehingga keterlibatan orang tua yang kuat terhadap anaknya akan mencegah adanya tekanan yang menimbulkan perilaku bermasalah. Perilaku-perilaku tersebut dapat berupa penggunaan internet yang kurang terkontrol, yang diantaranya adalah bermain *game online* dengan berlebihan.

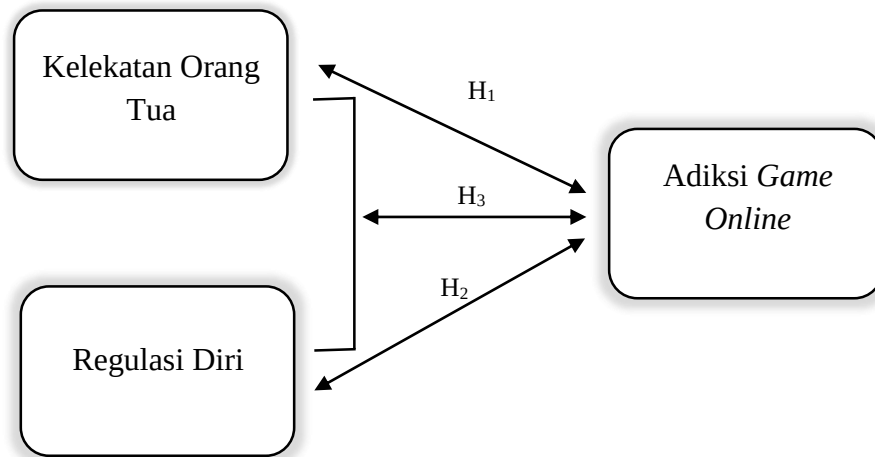
King dan Delfabbro (2018: 61) mengungkapkan bahwa faktor lain yang dapat memengaruhi adiksi *game online* adalah regulasi diri. Brown dan Miller (1998: 62) juga mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan untuk merencanakan, memonitor, dan memantau perilaku untuk tetap fokus pada pencapaian tujuan dan mampu menghadapi berbagai keadaan yang berubah untuk tetap fokus pada pencapaian tujuan. Seperti pendapat oleh Brown (1998: 62) yaitu keterampilan pengaturan diri ini memfasilitasi perilaku yang berorientasi pada tujuan, sehingga memungkinkan seseorang untuk menunda kepuasan jangka pendek untuk tujuan yang ingin dicapai. Brown (1998: 71) juga berpendapat, kurangnya kemampuan dalam regulasi diri dapat memberikan kontribusi pada gangguan perilaku regulasi, seperti gangguan perilaku adiktif. Sehingga jika seseorang mampu mengontrol pikiran, perasaan, dan perilakunya untuk mencapai tujuan dan cita-cita, maka tidak akan dikendalikan oleh lingkungan yang dapat menghambat tujuan mereka, seperti halnya bermain *game online* secara berlebihan hingga mencapai adiksi dan melupakan kewajiban. Oleh karena itu kemampuan dalam mengatur diri yang baik dapat menghindari perbuatan kompulsif, hal tersebut akan menghambat aktualisasinya untuk mencapai tujuan di masa depan maupun perannya sebagai seorang pelajar.

Young dan Abreu (2017: 73) menyatakan bahwa regulasi diri berperan sebagai kunci untuk menghadapi perkembangan penggunaan internet yang kurang terkontrol, sehingga dikatakan pengaturan diri tersebut efektif untuk

menghentikan perilaku yang berkenaan dengan permainan *game online* yang berlebihan. Menurut Azizah & Muslikah (2021: 32) kemampuan regulasi diri dapat digunakan sebagai benteng pertahanan dalam menghadapi derasnya arus digitalisasi di era modern ini, sehingga individu harus mampu mengatur perilaku sendiri untuk mencapai apa yang diinginkan, manajemen waktu dan mengontrol perilaku sehingga tujuan yang hendak dicapai dapat tercapai dengan baik dan optimal. Individu yang memiliki pengaturan diri yang baik, memiliki pemahaman tentang bagaimana mencapai tujuan dan keseriusan untuk selalu berada di jalur perencanaan yang telah disiapkan, sehingga tidak mudah goyah dengan hal-hal yang mengganggu atau menyia-nyiakan waktunya untuk melakukan aktivitas diluar tujuan, seperti halnya bermain *game online* hingga lupa waktu (Hapidoh dkk., 2019: 175).

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Rizky (2017: 2) mengenai regulasi diri dan adiksi *game online*, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pada regulasi diri terhadap adiksi *game online*. Sejalan dengan penelitian tersebut, Sifa & Safitri (2018: 32) juga melakukan penelitian mengenai regulasi diri dengan perilaku adiksi, dalam hal ini merupakan adiksi media sosial *instagram*. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah adiksi media sosial *instagram* begitu juga sebaliknya, sehingga adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan adiksi media sosial *instagram*. Penelitian yang telah dilakukan oleh Setianingrum (2020: 10) juga menunjukkan terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dengan adiksi *game online*, yang artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah kecenderungan adiksi *game online* pada remaja.

Skema Hubungan antara Kelekatan Orang Tua dan Regulasi Diri dengan Adiksi *Game Online* pada Siswa SMP Negeri 6 Temanggung



E. Hipotesis

- H₁ : Terdapat hubungan antara kelekatan orang tua dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung
- H₂ : Terdapat hubungan antara regulasi diri dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung
- H₃ : Terdapat hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi diri dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah jenis kuantitatif, karena dalam penelitian ini peneliti akan meneliti sampel pada populasi tertentu, teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan instrumen penelitian, data pada penelitian berupa angka dan dianalisis menggunakan statistik serta bertujuan menguji hipotesis yang telah ditentukan (Sugiyono, 2017: 7). Adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan korelasional, karena dalam penelitian ini, peneliti ingin mengukur keterhubungan antara variabel bebas berupa kelekatan orang tua (X1) dan regulasi diri (X2) dengan variabel terikat berupa adiksi *game online* (Y).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

a. Variabel dependen (Y)

Variabel dependen atau variabel terikat pada penelitian ini adalah adiksi *game online*.

b. Variabel independen (X)

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel independen atau variabel bebas yaitu variabel kelekatan orang tua (X1) dan variabel regulasi diri (X2).

2. Definisi Operasional

a. Adiksi *Game Online*

Adiksi *game online* dapat didefinisikan sebagai suatu perilaku bermain *game online* secara kompulsif, sulit dihentikan sehingga menjadi kebiasaan yang harus dilakukan setiap harinya, keadaan terikat atau bergantung yang kuat dengan suatu *game online*, menjadikan *game online* sebagai prioritas, dan menurunnya minat untuk melakukan aktivitas yang

lebih penting serta memberikan efek negatif bagi pemainnya. Variabel adiksi *game online* diukur menggunakan skala adiksi *game online* dengan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Lemmens, dkk (2009: 79) diantaranya yaitu *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *relapse*, *withdrawal*, *conflict*, dan *problems*. Semakin tinggi skor yang didapatkan pada skala tersebut menandakan semakin tinggi adiksi *game online* pada responden, begitu juga sebaliknya semakin rendah skor yang didapat maka juga menandakan semakin rendah adiksi *game online* pada responden.

b. Kelekatan Orang Tua

Kelekatan orangtua dapat didefinisikan sebagai hubungan emosional yang terbentuk antara anak dan figur pengasuh yaitu orangtua dimana hubungan tersebut dapat terbentuk melalui komunikasi yang intens antara orangtua dengan anak, menghabiskan waktu bersama, adanya kepercayaan antar keduanya, senang ketika figur lekatnya kembali, serta merasa cemas ketika berpisah. Variabel kelekatan orang tua diukur menggunakan skala kelekatan orang tua dengan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Armsden dan Greenberg (1987: 433) yaitu kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan. Semakin tinggi skor yang didapatkan menandakan semakin tinggi tingkat kelekatan orang tua atau menunjukkan kelekatan aman, sedangkan semakin rendah skor yang didapatkan maka semakin rendah pula tingkat kelekatan orang tua dengan anak yang menunjukkan kelekatan tidak aman.

c. Regulasi Diri

Regulasi diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan dalam merencanakan, mengatur dan mengontrol diri sendiri yang melibatkan kognitif, afektif, dan perilaku untuk mencapai cita-cita atau tujuan yang hendak dicapai, menghindari gangguan lingkungan yang dapat menghambat tujuan, serta mengevaluasi pencapaian dan memberikan penguatan sebagai konsekuensi perilaku yang telah dilakukan baik penghargaan maupun hukuman. Variabel regulasi diri diukur

menggunakan skala regulasi diri dengan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Brown & Miller (1998: 63) yaitu *receiving, evaluating, triggering, searching, formulating, implementing*, serta *assesing*. Semakin tinggi skor yang didapatkan menandakan semakin tinggi tingkat regulasi diri, begitu juga semakin rendah skor yang didapatkan maka menandakan semakin rendah tingkat regulasi diri.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat dilaksanakannya penelitian ini adalah SMP Negeri 6 Temanggung yang beralamat di Jalan Dr. Sutomo No.36, Temanggung I, Kecamatan Temanggung, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan yaitu pada bulan November-Desember 2021.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini merupakan siswa SMP Negeri 6 Temanggung kelas VII hingga kelas IX yang berjumlah 747 siswa. Berdasarkan keterangan yang diperoleh, berikut merupakan rincian jumlah siswa SMP Negeri 6 Temanggung:

Tabel 1.
Jumlah Siswa SMP Negeri 6 Temanggung

Kelas	Jumlah Paralel Kelas	Jumlah Siswa
VII	8	251
VIII	8	248
IX	8	248
Total	24	747

2. Sampel

Pengukuran sampel yang digunakan berdasarkan rumus perhitungan pada tabel Krejcie dan Morgan (1970: 608) sebagai berikut:

Tabel 2.
Jumlah Sampel Krejcie Morgan (1970)

N	S	N	S	N	S
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	100000	383

Berdasarkan tabel tersebut, dengan populasi pada penelitian ini berjumlah 747 siswa, maka jumlah sampel penelitian yang akan peneliti gunakan adalah sebanyak 250 sampel.

3. Teknik *Sampling*

Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel dengan teknik *non-probability sampling*, dimana dalam pengambilan sampel setiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2017: 85). Karena dalam anggota populasi tidak seluruhnya senang bermain *game online*, maka untuk menyesuaikan penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dimana teknik pengambilan sampel ini dengan mempertimbangkan beberapa kriteria tertentu. Peneliti akan menentukan terlebih dahulu karakteristik untuk dijadikan sampel sesuai dengan penelitian ini.

Adapun kriteria tersebut adalah:

- a. Tercatat sebagai siswa kelas VII, VIII, atau IX SMP Negeri 6 Temanggung
- b. Perempuan atau laki-laki
- c. Senang bermain *game online*

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument penelitian skala likert dengan cara menyebar kuosioner kepada subjek menggunakan *google form*. Hal tersebut dilakukan karena melihat kondisi pada masa pandemi, dengan pembatasan-pembatasan untuk berkerumun serta kegiatan belajar mengajar disekolah yang tidak sepenuhnya dilakukan secara *offline*. Penggunaan metode ini dinilai lebih efektif untuk memudahkan terkumpulnya data. Menurut Sugiyono (2017: 158) skala likert digunakan untuk mengukur pendapat, persepsi, maupun sikap mengenai fenomena sosial melalui indikator yang sudah ditetapkan pada suatu variabel.

Skala likert yang digunakan adalah skala adiksi *game online*, skala kelekatan orang tua, dan skala regulasi diri. Skala pada penelitian ini menggunakan 5 skor jawaban, dan peneliti akan meminta responden untuk menyatakan salah satu jawaban berupa sangat sesuai, sesuai, ragu-ragu, tidak sesuai, atau sangat tidak sesuai untuk menjawab pernyataan yang tersedia. Skala tersebut berbentuk item yang terdiri dari item pernyataan *favorable* (mendukung)

dan *unfavorable* (tidak mendukung), dan masing-masing skala terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), ragu-ragu (RR), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS).

Beban penilaian untuk pernyataan *favorable* adalah: sangat sesuai = 5, sesuai = 4, ragu-ragu = 3, kurang sesuai = 2, dan sangat tidak sesuai = 1. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* yaitu: sangat sesuai = 1, sesuai = 2, ragu-ragu = 3, tidak sesuai = 4, dan sangat tidak sesuai = 5.

Tabel 3.
Penilaian Skala Likert

<i>Favorable</i>	Skor	<i>Unfavorable</i>	Skor
Sangat Sesuai	5	Sangat Sesuai	1
Sesuai	4	Sesuai	2
Ragu-Ragu	3	Ragu-Ragu	3
Tidak Sesuai	2	Tidak Sesuai	4
Sangat Tidak Sesuai	1	Sangat Tidak Sesuai	5

Adapun skala yang digunakan sebagai berikut:

1. Skala Adiksi *Game Online*

Skala adiksi *game online* yang digunakan mengacu pada aspek yang diungkapkan oleh Lemmens dkk., (2009: 79). Skala ini terdiri dari tujuh aspek adiksi *game online* diantaranya yaitu: *salience*, *tolerance*, *relapse*, *withdrawal*, *mood modification*, *conflict*, dan *problems*. Skala ini terdiri dari 42 item dengan metode skoring menggunakan skala likert.

Tabel 4.
Blueprint Skala Adiksi *Game Online*

Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Salience</i>	Meluangkan waktu untuk bermain <i>game online</i> setiap hari, memiliki perasaan ingin terus bermain <i>game online</i>	1, 18, 33	14, 37, 42	6
<i>Tolerance</i>	Secara bertahap menunda jumlah waktu yang	23, 15, 3	34, 25, 36	6

	dihabiskan untuk bermain <i>game online</i> , meningkatnya waktu yang dihabiskan untuk bermain <i>game online</i> .			
<i>Mood modification</i>	Mempunyai kecenderungan bermain <i>game online</i> untuk membuat suasana hati lebih baik, menjadikan <i>game online</i> sebagai pelarian dari masalah kehidupan nyata.	2, 9, 31	13, 17, 27	6
<i>Relapse</i>	Kecenderungan untuk mengulang kembali pola bermain <i>game online</i> , merasa berat untuk jauh dengan permainan <i>game online</i> .	35, 26, 4	16, 39, 11	6
<i>Withdrawal</i>	Emosi yang tidak menyenangkan atau efek fisik ketika permainan dihentikan atau dikurangi.	8, 19, 23	5, 28, 38	6
<i>Conflict</i>	Masalah interpersonal dengan orang disekitar akibat bermain <i>game online</i>	10, 32, 21	6, 29, 24	6
<i>Problems</i>	Ada masalah yang timbul akibat bermain <i>game online</i> berlebihan	12, 40, 30	7, 20, 41	6
Jumlah item		21	21	42

2. Skala Kelekatan Orang Tua

Skala kelekatan orang tua yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada aspek yang diungkapkan oleh Armsden dan Greenberg (1987: 433) yang terdiri dari tiga aspek yaitu *trust* (kepercayaan), *communication* (komunikasi), dan *alienation* (pengasingan). Skala ini terdiri dari 30 item dengan metode skoring menggunakan skala likert.

Tabel 5.
Blueprint Skala Kelekatan Orang Tua

Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Trust</i>	Kepercayaan remaja pada orangtua yang memahami, menghargai dan merespon terhadap kebutuhan, serta sikap pengertian dan mendukung dalam hubungannya individu dengan orangtua.	1, 2, 10, 13, 18	4, 15, 20, 24, 29	10
<i>Communication</i>	Persepsi individu kepada orangtua sebagai pihak yang peka dan memberikan respon yang baik terhadap emosi mereka.	3, 8, 11, 17, 23	5, 9, 14, 21, 27	10
<i>Alienation</i>	Perasaan individu akan keterasingan, emosi tidak nyaman, dan pengalaman mengenai perpisahan yang berkaitan dengan hubungannya pada keluarga.	7, 12, 16, 25, 28	6, 19, 22, 26, 30	10
Jumlah item		15	15	30

3. Skala Regulasi Diri

Skala kelekatan orang tua yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada aspek yang diungkapkan oleh Brown dan Miller (1998: 63) Skala ini terdiri dari tujuh aspek regulasi diri diantaranya *receiving*, evaluasi, *triggering*, *searching*, *formulating*, *implementing*, dan *assesing*. Skala ini terdiri dari 42 item dengan metode skoring pada alat ukur ini menggunakan skala likert.

Tabel 6.
Blueprint Skala Regulasi Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Receiving</i>	Mencari dan menerima informasi tentang masalah yang dihadapi.	8, 29, 36	1, 15, 22	6
<i>Evaluating</i>	Mengevaluasi dengan membandingkan masalah eksternal dengan pendapat diri pribadi atau berdasarkan pengalaman.	9, 23, 40	2, 16, 32	6
<i>Triggering</i>	Membuat suatu perubahan berdasarkan hasil evaluasi sebelumnya.	10, 24, 38	3, 17, 31	6
<i>Searching</i>	Berusaha untuk mencari pemecahan dari beberapa permasalahan yang dihadapi serta berupaya melakukan perubahan.	11, 25, 33	4, 18, 37	6
<i>Formulating</i>	Merancang rencana baik waktu, aktivitas, maupun aspek-aspek lain yang mendukung.	19, 26, 39	5, 12, 30	6
<i>Implementing</i>	Melakukan atau mengimplementasikan tindakan dari rencana yang sudah dibuat serta melakukan perbaikan sikap.	13, 20, 42	6, 27, 34	6
<i>Assesing</i>	Mengukur efektivitas rencana yang telah dijalankan dan mengevaluasi berhasil atau tidaknya rencana dan evaluasi tindakan.	14, 35, 41	7, 21, 28	6
Jumlah Item		21	21	42

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Suatu alat ukur atau instrumen yang baik adalah instrumen yang valid dan reliabel. Dengan menggunakan instrumen yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya maka instrumen penelitian tersebut diharapkan dapat tepat dan konsisten, sehingga dapat dipercaya untuk mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, 2017: 122). Instrumen dapat diuji cobakan pada sampel dari mana

populasi diambil. Uji coba dilakukan peneliti pada 13-28 November 2021. Responden dalam uji coba penelitian ini yaitu siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP Negeri 6 Temanggung yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dalam sampel penelitian dengan jumlah 40 siswa. Sampel pada uji coba tersebut tidak akan digunakan lagi sebagai sampel penelitian.

1. Validitas

Validitas merupakan kemampuan suatu alat tes yang digunakan untuk mengukur secara akurat dari instrumen yang hendak diukur (Azwar, 2018: 95). Suatu alat ukur dapat dikatakan valid jika mampu digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya dapat diukur (Sugiyono, 2017: 124). Penelitian ini menggunakan validitas konstruk. Menurut Sugiyono (2017: 123) instrumen yang digunakan untuk mengukur sikap cukup memenuhi validitas konstruk. Alat ukur memiliki validitas konstruk apabila mampu digunakan untuk mengukur gejala-gejala yang ada sesuai dengan teori yang telah didefinisikan.

Untuk menguji validitas pada instrumen, dari hasil data uji coba dapat dilakukan analisis faktor dengan cara mengkorelasikan antar skor item serta mengkorelasikan antara skor faktor dengan skor total (Sugiyono, 2017: 125). Apabila hasil korelasi yang digunakan menunjukkan angka $> 0,30$ maka instrumen yang digunakan tersebut valid, sebaliknya apabila hasil korelasi menunjukkan angka $< 0,30$ maka instrumen yang digunakan tidak valid (Sugiyono, 2017: 126). Uji validitas dalam penelitian ini diukur dengan bantuan SPSS 24.0 *for windows* menggunakan uji korelasi *pearson's product moment*.

Skala adiksi *game online* yang digunakan pada uji coba berjumlah 42 item dengan 7 aspek dan masing-masing aspek terdapat 6 item pernyataan. Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas terdapat 36 item yang dinyatakan valid dan 6 item lainnya dinyatakan gugur. Adapun item yang gugur karena memiliki nilai *pearson correlation* $< 0,3$ yaitu 2, 6, 7, 9, 13, dan 27. Hasil validitas item yang valid berkisar pada 0,3-0,840. Berikut hasil uji coba skala adiksi *game online* pada penelitian ini:

Tabel 7.
Hasil Validitas Uji Coba Skala Adiksi *Game Online*

Skala	Item Valid	Item Tidak Valid	Jumlah
Adiksi <i>Game Online</i>	1, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42	2, 6, 7, 9, 13, 27	42
Jumlah	36	6	

Skala kelekatan orang tua yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 item pernyataan yang terdiri dari 3 aspek dan masing-masing aspek memiliki 10 item pernyataan. Setelah dilakukan uji validitas melalui uji coba skala terhadap 40 responden, terdapat 3 item yang dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai *pearson correlation* < 0.3 sehingga dinyatakan gugur. Item tersebut yaitu 12, 16, dan 29. Hasil validitas item yang valid berkisar pada 0,3-0,755. Sedangkan 27 item lainnya dinyatakan valid. Berikut hasil uji coba skala kelekatan orang tua pada penelitian ini:

Tabel 8.
Hasil Validitas Uji Coba Skala Kelekatan Orang Tua

Skala	Item Valid	Item Tidak Valid	Jumlah
Kelekatan Orang Tua	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30	12, 16, 29	30
Jumlah	27	3	

Skala regulasi diri pada penelitian ini menggunakan 42 item pernyataan yang terdiri dari 7 aspek dan masing-masing aspek terdapat 6 item. Setelah dilakukan uji coba, hasil uji validitas menunjukkan 24 item dinyatakan valid dan 18 item lainnya tidak valid sehingga dinyatakan gugur karena memiliki nilai *pearson correlation* $< 0,30$. Item yang gugur tersebut yaitu 2, 3, 5, 6, 7, 9, 12, 16, 18, 22, 23, 28, 31, 34, 35, 37, 39, dan 41. Hasil validitas item yang valid berkisar pada 0,3-0,766. Berikut hasil uji coba skala regulasi diri pada penelitian ini:

Tabel 9.
Hasil Validitas Uji Coba Skala Regulasi Diri

Skala	Item Valid	Item Tidak Valid	Jumlah
Regulasi Diri	1, 4, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 32, 33, 36, 38, 40, 42	2, 3, 5, 6, 7, 9, 12, 16, 18, 22, 23, 28, 31, 34, 35, 37, 39, 41	42
Jumlah	24	18	

2. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2017: 124) suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut menghasilkan kesimpulan dan hasil yang sama meskipun telah dilakukan secara berulang dalam beberapa pelaksanaan pengukuran. Meskipun dengan objek yang berbeda, model pengujian yang berbeda, peneliti yang sama dengan waktu berbeda, dan begitu sebaliknya, sehingga bersifat konsisten dan stabil di setiap item didalamnya. Penelitian ini menggunakan bantuan *software* SPSS 24.0 *for windows* dengan teknik *Alfa Cronbach* untuk mengukur tingkat reliabilitasnya. Apabila nilai *cronbach's alpha* > 0,6 maka instrumen dapat dikatakan reliabel. Reliabilitas yang memiliki rentang 0 sampai 1,00 menandakan semakin tinggi koefisien reliabilitasnya, karena semakin mendekati 1,00 maka semakin tinggi tingkat reliabilitasnya (Azwar, 2016: 181).

Berdasarkan hasil dari uji coba yang telah dilakukan peneliti terhadap 40 responden, berikut tabel hasil perolehan reliabilitas instrumen penelitian:

a. Adiksi *Game Online*

Tabel 10.
Perolehan Nilai Reliabilitas Alat Ukur
Adiksi Game Online

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.911	42

Tabel 11.
Perolehan Nilai Reliabilitas Alat Ukur
Adiksi *Game Online* Setelah Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.924	36

b. Kelekatan Orang Tua

Tabel 12.
Perolehan Nilai Reliabilitas Alat Ukur
Kelekatan Orang Tua

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.893	30

Tabel 13.
Perolehan Nilai Reliabilitas Alat Ukur
Kelekatan Orang Tua Setelah Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.919	27

c. Regulasi Diri

Tabel 14.
Perolehan Nilai Reliabilitas Alat Ukur
Regulasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.677	42

Tabel 15.
Perolehan Nilai Reliabilitas Alat Ukur
Regulasi Diri Setelah Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.883	24

Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan, hasil perhitungan uji reliabilitas menggunakan bantuan *software* SPSS didapatkan hasil *cronbach alpha* sebesar 0,924 untuk skala adiksi *game online*, skala kelekatan orang tua memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,919, dan skala regulasi diri sebesar 0,883. Berdasarkan hasil perhitungan dapat diketahui bahwa ketiga skala tersebut memiliki nilai *cronbach alpha* > 0,60 sehingga instrumen penelitian yang digunakan dapat dikatakan reliabel.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian dari variabel dependen maupun independen telah menyebar secara normal. Sehingga dapat melihat apakah sampel yang diambil peneliti benar-benar mewakili populasi dan nantinya hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi. Uji normalitas pada penelitian ini diuji menggunakan *kolmogorov-smirnov*. Bila hasil analisis diperoleh nilai signifikansi >0,05 maka menandakan bahwa data terdistribusi normal, sebaliknya jika signifikansi < 0,05 maka data tersebut dapat dikatakan tidak terdistribusi normal (Santoso, 2014: 393).

b. Uji Linearitas

Menurut Winarsunu (2015: 164) uji linearitas digunakan untuk menguji apakah kedua variabel yang diteliti berhubungan secara langsung atau tidak. Hubungan yang linear merupakan hubungan yang

menunjukkan satu peningkatan skor variabel diikuti oleh peningkatan variabel lainnya. Uji linearitas dalam penelitian ini dihitung menggunakan bantuan SPSS for windows versi 24.0 menggunakan metode *tes of linearity* dimana data penelitian dapat dikatakan linear jika menunjukkan nilai $< 0,05$, dan *deviation of linearity* yang menunjukkan nilai signifikansi $> 0,05$ maka keterhubungan variabel yang diteliti dapat dikatakan linear (Abdullah, 2015:330).

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji hipotesis yang digunakan yaitu teknik uji korelasi ganda (*Multiple Correlation*) dengan bantuan IBM SPSS Statistic 24, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat korelasi antar dua variabel independen atau lebih dengan variabel dependen (Winarsunu, 2015: 219). Selain itu dalam penelitian ini juga menghitung korelasi sederhana antar variabel menggunakan korelasi *Product Moment pearson* untuk mengetahui terlebih dahulu adakah hubungan antara satu variabel independen dengan variabel dependen (Sugiyono, 2017: 158). Dasar pengambilan keputusannya jika nilai *Sig F Change* $< 0,05$ maka terdapat korelasi antar variabel, sebaliknya jika nilai *Sig F Change* $> 0,05$ maka tidak terdapat korelasi antar variabel.

Menurut Siregar (2017: 352), untuk mengetahui kuat atau tidaknya hubungan antar variabel yaitu apabila nilai koefisien korelasi berada diantara -1 dan 1, sedangkan arah hubungan dapat disebut positif (+) atau negatif (-), jika :

- 1) Apabila $r = -1$ berarti korelasi negatif sempurna, yaitu adanya hubungan bertolak belakang antara variabel X dan variabel Y
- 2) Apabila $r = 1$ berarti korelasi positif sempurna, yaitu adanya hubungan yang searah antara variabel X dan variabel Y

Adapun Interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2017: 184) sebagai berikut:

Tabel 16.
Koefisien Korelasi

Interval Korelasi	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 PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

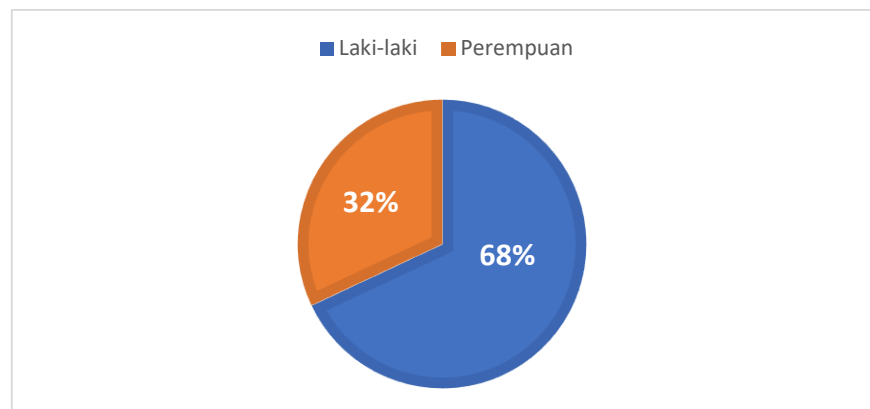
1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan pada penelitian yaitu siswa SMP Negeri 6 Temanggung kelas VII, VIII, dan IX, siswa laki-laki ataupun perempuan, dan senang bermain *game online*. Dalam penelitian ini terdapat 250 siswa sebagai sampel penelitian. Berikut deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin, usia, dan kelas:

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, maka sebaran subjek dapat dilihat pada gambar 2

Gambar 2. Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

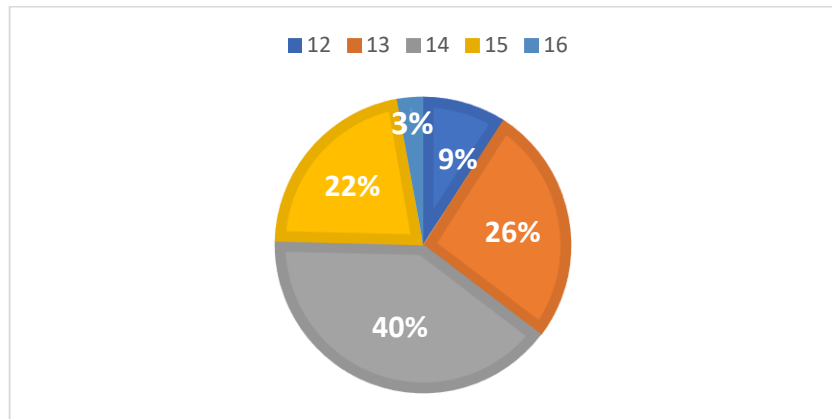


Deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini menunjukkan sebanyak 32% berjenis kelamin perempuan atau dengan jumlah 80 subjek. Sedangkan 68% berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah sebanyak 170 subjek.

b. Berdasarkan Usia

Berdasarkan usia subjek, maka sebaran usia subjek dapat dilihat pada gambar 3

Gambar 3. Presentase Subjek Berdasarkan Usia

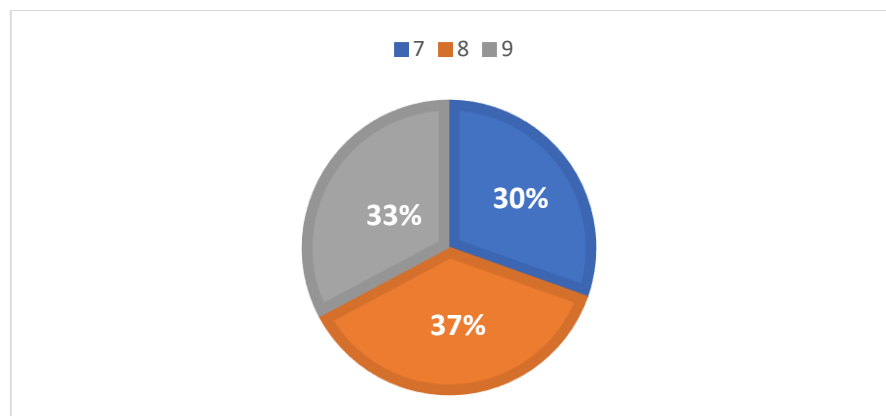


Deskripsi subjek berdasarkan usia pada penelitian ini menunjukkan sebanyak 9% atau 23 subjek berusia 12 tahun, 26% atau 66 subjek berusia 13 tahun, 40% atau 101 subjek berusia 14 tahun, 22% atau 55 subjek berusia 15 tahun, dan 3% atau 5 subjek berusia 16 tahun.

c. Berdasarkan Kelas

Berdasarkan kelasnya, maka sebaran subjek dapat dilihat pada gambar 3

Gambar 4. Presentase Subjek Berdasarkan Kelas



Deskripsi subjek berdasarkan kelas pada penelitian ini menunjukkan sebanyak 30% atau dengan jumlah 76 subjek merupakan siswa kelas VII, sebanyak 37% atau dengan jumlah 92 subjek merupakan siswa kelas VIII, Sedangkan 33% atau dengan jumlah sebanyak 82 subjek merupakan siswa kelas IX.

2. Deskripsi Data

Deskripsi data dari variabel kelekatan orang tua, regulasi diri, dan adiksi *game online* didapatkan skor menggunakan perangkat lunak *SPSS 24*. Deskripsi data ini bertujuan untuk menggambarkan tentang kelekatan orang tua, regulasi diri, dan adiksi *game online* dari siswa yang menjadi sampel penelitian ini. Pengambilan data dilakukan pada 16-21 Desember 2021 oleh peneliti melalui *google form*. Gambaran data ini dijelaskan melalui hasil olah data dengan menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 24* yang meliputi nilai *mean*, nilai *standart deviation*, nilai minimum, dan nilai maksimum. Deskripsi data penelitian yang didapatkan dari responden pada masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

a. Deskripsi Data Kelekatan Orang Tua

Tabel 17.

Hasil Uji Deskriptif Kelekatan Orang Tua

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Kelekatan Orang Tua	250	49	119	83.336	11.6460

Pada tabel hasil uji deskripsi data di atas menjelaskan bahwa variabel kelekatan orang tua menunjukkan nilai minimum sebesar 49, nilai maksimum sebesar 119, nilai rata-rata sebesar 83,336, dan nilai standar deviasi sebesar 11,6460. Hasil yang diperoleh dari data responden dengan menggunakan skala kelekatan orang tua yaitu memiliki skor terendah sebesar 49 dan skor tertinggi sebesar 119. Maka skor variabel kelekatan orang tua dapat dikategorisasikan sebagai berikut:

Tabel 18.

Kategorisasi Skor Skala Kelekatan Orang Tua

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 72$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	72 - 95
Tinggi	$(M + 1SD) \leq X$	$95 \geq X$

Berdasarkan tabel kategorisasi skor skala kelekatan orang tua di atas, skor skala dapat diketahui sebagai kategori rendah jika skor lebih kecil dari 72, berada pada kategori sedang jika skor di antara 72 hingga kurang dari 95, dan berada pada kategori tinggi jika lebih besar atau sama dengan 95.

Tabel 19.
Kategori Kelekatan Orang Tua Siswa

<i>Frequency</i>			<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	38	15.2	15.2	15.2
	Sedang	170	68.0	68.0	83.2
	Tinggi	42	16.8	16.8	100.0
	Total	250	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 15,2% dari siswa yang menjadi subjek penelitian yaitu 38 siswa memiliki tingkat kelekatan orang tua yang rendah, sebanyak 68,0% atau 170 siswa yang memiliki tingkat kelekatan orang tua sedang, dan sebanyak 16,8% atau 42 siswa memiliki tingkat kelekatan orang tua yang tinggi.

b. Deskripsi Data Regulasi Diri

Tabel 20.
Hasil Uji Deskriptif Regulasi Diri

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Regulasi Diri	250	59	109	83.224	8.4381

Pada tabel hasil uji deskripsi data di atas menjelaskan bahwa variabel regulasi diri menunjukkan nilai minimum sebesar 59, nilai maksimum sebesar 109, nilai rata-rata sebesar 83,224, dan nilai standar deviasi sebesar 8,4381. Hasil yang diperoleh dari data responden dengan menggunakan skala regulasi diri yaitu memiliki skor terendah sebesar 59 dan skor tertinggi sebesar 109. Maka skor variabel regulasi diri dapat dikategorisasikan sebagai berikut:

Tabel 21.
Kategorisasi Skor Regulasi Diri

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 75$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	75 - 92
Tinggi	$(M + 1SD) \leq X$	$92 \leq X$

Berdasarkan tabel kategorisasi skor skala regulasi diri di atas, skor skala dapat diketahui sebagai kategori rendah jika skor lebih kecil dari 75, berada pada kategori sedang jika skor di antara 75 hingga kurang dari 92 dan berada pada kategori tinggi jika lebih besar atau sama dengan 92.

Tabel 22
Kategori Regulasi Diri Siswa

<i>Frequency</i>			<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	38	15.2	15.2	15.2
	Sedang	179	71.6	71.6	86.8
	Tinggi	33	13.2	13.2	100.0
	Total	250	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 15,2% dari siswa yang menjadi subjek penelitian atau 38 siswa memiliki tingkat regulasi diri yang rendah, sebanyak 71,6% atau 179 siswa yang memiliki tingkat regulasi diri sedang, dan sebanyak 13,2% atau 33 siswa memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi.

c. Deskripsi Data Adiksi *Game Online*

Tabel 23.
Hasil Uji Deskriptif Adiksi *Game Online*

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Adiksi <i>Game Online</i>	250	54	133	92.156	15.5143

Pada tabel hasil uji deskripsi data di atas menjelaskan bahwa variabel adiksi *game online* menunjukkan nilai minimum sebesar 54, nilai maksimum sebesar 133, nilai rata-rata sebesar 92,156, dan nilai standar deviasi sebesar 15,5143. Hasil yang diperoleh dari data responden dengan

menggunakan skala adiksi *game online* yaitu memiliki skor terendah sebesar 54 dan skor tertinggi sebesar 133 Maka skor variabel adiksi *game online* dapat dikategorisasikan sebagai berikut:

Tabel 24.
Kategorisasi Skor Adiksi *Game Online*

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 77$
Sedang	$(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$	77 - 108
Tinggi	$(M + 1SD) < X$	$108 < X$

Berdasarkan tabel kategorisasi skor skala adiksi *game online* di atas, skor skala dapat diketahui sebagai kategori rendah jika skor lebih kecil dari 77, berada pada kategori sedang jika skor di antara 77 hingga kurang dari 108, dan berada pada kategori tinggi jika lebih besar atau sama dengan 108.

Tabel 25.
Kategori Adiksi *Game Online* Siswa

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	39	15.6	15.6	15.6
	Sedang	169	67.6	67.6	83.2
	Tinggi	42	16.8	16.8	100.0
	Total	250	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 15,6% dari siswa yang menjadi subjek penelitian yaitu 39 siswa memiliki tingkat adiksi *game online* yang rendah, sebanyak 67,6% atau 169 siswa yang memiliki tingkat adiksi *game online* sedang, dan sebanyak 16,8% atau 42 siswa memiliki tingkat adiksi *game online* yang tinggi.

3. Hasil Uji Asumsi

a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian dari variabel dependen maupun independen telah menyebar secara normal. Uji normalitas pada penelitian ini diuji menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* pada perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 24*.

Bila hasil analisis diperoleh angka probabilitas $>0,05$ maka menandakan bahwa data residual terdistribusi normal, sebaliknya jika angka probabilitas $< 0,05$ maka data tersebut dapat dikatakan tidak terdistribusi normal.

Tabel 26.
Hasil Uji Normalitas Kelekatan Orang Tua, Regulasi Diri,
dan Adiksi *Game Online*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		250
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.56042620
Most Extreme Differences	Absolute	.051
	Positive	.051
	Negative	-.022
Test Statistic		.051
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.

Tabel hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data-data yang ada pada variabel kelekatan orang tua, regulasi diri, dan adiksi *game online* menghasilkan nilai signifikansi 0,200 yang mana nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$). Dari hasil uji normalitas tersebut dapat dikatakan bahwa data residual berdistribusi normal

b. Hasil Uji Linearitas

Menurut Winarsunu (2015: 164) uji linearitas digunakan untuk menguji apakah kedua variabel yang diteliti berhubungan secara langsung atau tidak. Uji linearitas ini menggunakan *Test for Linearity* pada perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 24*. Jika nilai signifikansi *linearity* $< 0,05$ dan nilai signifikansi dari *deviation from linearity* $> 0,05$ maka hubungan variabel X dan Y dianggap linier (Widhiarso, 2010: 5).

Tabel 27.

Hasil Uji Linearitas Variabel Independen dengan Variabel Dependen

No.	Variabel	Test for Linearity	Deviation from Linearity	Keterangan
1.	Kelekatan Orang Tua* Adiksi <i>Game Online</i>	0,000	0,346	<i>Linear</i>
2.	Regulasi Diri* Adiksi <i>Game Online</i>	0,000	0,430	<i>Linear</i>

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas yang pertama yaitu kelekatan orang tua dengan adiksi *game online*, dapat diketahui bahwa nilai dari signifikansi *test for linearity* sebesar 0,000 yang mana lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan *deviation from linearity* sebesar 0,346 yang mana lebih besar dari 0,05 ($0,346 > 0,05$). Hal ini menandakan bahwa antara variabel kelekatan orang tua dengan variabel adiksi *game online* terdapat hubungan yang *linear*.

Kemudian berdasarkan tabel hasil uji linearitas yang kedua yaitu regulasi diri dengan adiksi *game online*, dapat diketahui bahwa nilai dari signifikansi *test for linearity* sebesar 0,000 yang mana lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan *deviation from linearity* sebesar 0,430 yang mana lebih besar dari 0,05 ($0,430 > 0,05$). Hal ini menandakan bahwa antara variabel regulasi diri dengan variabel adiksi *game online* terdapat hubungan yang *linear*.

4. Hasil Analisis Data

a. Uji Hipotesis Pertama

Uji hipotesis pertama pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kelekatan orang tua dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung. Pengujian hipotesis tersebut menggunakan korelasi sederhana atau *Product Moment* dengan bantuan *IBM SPSS Statistic 24*. Berikut hasil perhitungan hubungan antara variabel kelekatan orang tua dengan adiksi *game online*:

Tabel 28.
Hasil Uji Koefisien Korelasi Hipotesis 1

Correlations			
		Kelekatan Orang Tua	Adiksi <i>Game Online</i>
Kelekatan Orang Tua	Pearson Correlation	1	-.259**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	250	250
Adiksi <i>Game Online</i>	Pearson Correlation	-.259**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	250	250

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

Pada tabel 28 dapat diketahui bahwa hubungan antara kelekatan orang tua (X1) dan adiksi *game online* (Y) memiliki nilai signifikansi 0,000 yang mana lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan memiliki *pearson correlation* -0,259 yang artinya terdapat korelasi yang negatif antar kedua variabel tersebut, serta menunjukkan tingkat koefisien korelasi yang rendah karena berdasarkan tabel tingkat koefisien korelasi menurut Sugiyono (2017: 184), nilai koefisien korelasi pada penelitian ini yaitu -0,259 berada pada interval -0,20 hingga -0,399.

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, menandakan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan antara kelekatan orang tua dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung.

b. Uji Hipotesis Kedua

Uji hipotesis kedua digunakan untuk menguji hubungan variabel independen (X2) yaitu regulasi diri dengan variabel dependen (Y) yaitu adiksi *game online*. Pengujian hipotesis kedua menggunakan cara yang sama seperti uji hipotesis pertama yaitu dengan *Product Moment*

Tabel 29.
Hasil Uji Koefisien Korelasi Hipotesis 2

Correlations			
		Adiksi <i>Game Online</i>	Regulasi Diri
Adiksi <i>Game Online</i>	Pearson Correlation	1	-.300**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	250	250
Regulasi Diri	Pearson Correlation	-.300**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	250	250

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

Pada tabel 29 dapat diketahui dari hasil koefisien korelasi dari kedua variabel yaitu regulasi diri (X2) dan adiksi *game online* (Y) memiliki nilai signifikan 0,000 yang mana lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan memiliki *pearson correlation* - 0,300 yang artinya terdapat korelasi yang negatif antar kedua variabel tersebut. Hasil tersebut menunjukkan tingkat koefisien korelasi yang rendah karena berada pada interval -0,20 hingga -0,399

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, menandakan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan antara regulasi diri dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Uji hipotesis ketiga penelitian ini menggunakan korelasi berganda atau *Multiple Correlation* untuk mengetahui korelasi antar kedua variabel independen yaitu kelekatan orang tua dan regulasi diri dengan variabel dependen yaitu adiksi *game online*.

Tabel 30.
Hasil Uji Koefisien Korelasi Hipotesis 3

Model Summary ^b									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.345 ^a	.119	.112	14.61926	.119	16.712	2	247	.000

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Kelekatan Orang Tua

b. Dependent Variable: Adiksi Game Online

Tingkat signifikansi koefisien korelasi ganda dapat dilihat pada nilai probabilitas *Sig. F Change* = 0,000. Karena nilai *Sig. F Change* 0,000 < 0,05, maka korelasi antar variabel tersebut dinyatakan signifikan. Hasil perhitungan tersebut menandakan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi diri dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung.

Pada tabel *Model Summary* juga diketahui bahwa nilai R atau besarnya hubungan antara kelekatan orang tua (X_1) dan regulasi diri (X_2) dengan adiksi *game online* (Y) sebesar 0,345, hal ini menunjukkan hubungan yang rendah karena berdasarkan pada tabel koefisien korelasi menurut Sugiyono (2017: 184) berada pada interval korelasi 0,20 – 0,399. Sedangkan kontribusi secara simultan variabel kelekatan orang tua dan regulasi diri dengan adiksi *game online* pada *R Square* memiliki nilai 0,119 sehingga memiliki angka kontribusi 11,9%, dan sebanyak 88,1% lainnya ditentukan oleh variabel lain.

Berdasarkan hasil analisis data diatas, dari hasil koefisien korelasi dan signifikansi dapat disimpulkan *pertama*, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan orang tua dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung. *Kedua*, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung. *Ketiga*, terdapat hubungan signifikan antara kelekatan orang tua dan regulasi diri dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data pada hipotesis penelitian, hipotesis pertama diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisien korelasi atau *pearson correlation* $-0,259$, maka hipotesis pertama diterima. Data yang didapatkan menunjukkan adanya korelasi antara kelekatan orang tua dengan adiksi *game online*, korelasi yang didapatkan menunjukkan arah hubungan negatif karena nilai *pearson correlation* yang diperoleh bersifat negatif. Adapun nilai koefisien korelasi yang berdasarkan pada tabel oleh Sugiyono (2017: 184) berada pada interval $-0,20$ hingga $-0,399$ yang menandakan bahwa tingkat koefisien korelasi termasuk pada kategori rendah. Hal tersebut di karenakan faktor eksternal yang memengaruhi adiksi *game online* tidak hanya kelekatan orang tua saja, akan tetapi masih banyak dipengaruhi oleh variabel lain seperti pengaruh teman sebaya, pola asuh, dan hubungan interpersonal. Maka adiksi *game online* yang dialami oleh subjek dalam penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh variabel lain sehingga memiliki nilai koefisien korelasi yang rendah. Dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kelekatan orang tua dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa semakin tinggi kelekatan orang tua maka semakin rendah adiksi *game online*, begitu juga sebaliknya semakin rendah kelekatan orang tua maka adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung akan semakin tinggi.

Kim dan Kim (2015: 370) mengungkapkan bahwa kelekatan orang tua merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi adiksi *game online*. Menurut Konshina (2016: 402) individu dengan kelekatan yang aman dan keterlibatan serta dukungan yang diberikan orang tuanya memberi pengaruh pada pengambilan keputusan terkait aktivitas ataupun masa depan daripada remaja dengan kelekatan tidak aman. Komunikasi, kepercayaan, terpenuhinya kebutuhan emosional, dukungan yang diberikan, dorongan pengembangan pribadi, dan tidak adanya sikap keterasingan dengan orangtua, akan memberikan kenyamanan bagi siswa pada masa perkembangannya, hal ini dapat membangun kelekatan aman antara siswa dengan orang tua (Armsden & Greenberg, 1987: 433). Kondisi seperti ini akan mencegah siswa untuk melarikan diri dari masalah dan berani

menghadapi dunia nyata, karena jika masalah terjadi akan mendorong siswa untuk bersikap terbuka dan menjalin kehangatan komunikasi dengan figur lekatnya.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Aini dkk., (2021: 110) bahwa individu yang memiliki kelekatan aman dan perhatian dari orang tuanya, akan memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri di lingkungannya. Sehingga keterlibatan dan dukungan orang tua yang kuat terhadap anaknya, akan mencegah adanya tekanan yang menimbulkan perilaku bermasalah. Siswa yang juga sebagai remaja membutuhkan figur orang tua untuk mendengarkan dan memberikan respon positif terhadap kondisi emosionalnya, maka sikap yang diberikan dapat menghindarkan dari perilaku adiksi *game online*. Menurut Mudzkiyyah dan Nurriyatiningrum (2020: 8) hubungan kelekatan yang baik dengan orang tua dapat menghindarkan seorang siswa dari perilaku negatif dan mampu memilah mana hal-hal baik dan buruk, karena sikap positif yang terbentuk dapat membantu pemecahan masalah, sedangkan kelekatan yang tidak aman berpotensi meningkatkan perilaku negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Kusumawati dkk., (2017: 91) bahwa kelekatan memiliki keterkaitan yang erat dengan perilaku kecanduan *game online*.

Pada penelitian ini kelekatan orang tua dan siswa yang tinggi dapat diikuti oleh perilaku adiksi *game online* yang rendah, hal tersebut karena suatu hubungan yang lekat dapat terjalin dengan adanya komunikasi dan kepercayaan bahwa orang tua dapat memenuhi kebutuhan emosional siswa sehingga anak akan merasa diperhatikan, menganggap bahwa orang tua merupakan tempat yang aman dan nyaman untuk bercerita dalam menumpahkan permasalahan yang dihadapi, sehingga orang tua dapat dengan mudah mengarahkan anak untuk melakukan tindakan positif. Begitu juga sebaliknya kelekatan orang tua yang rendah juga dapat diikuti oleh adiksi *game online* yang tinggi, karena anak atau siswa merasa bahwa orang tuanya kurang memberikan perhatian, adanya komunikasi yang kurang hangat, sehingga muncul keterasingan. Hal tersebut yang membuat siswa lebih memilih untuk bermain *game online* dari pada menghabiskan waktu bersama orang tua. Kurang adanya pengawasan terhadap perilaku bermain *game online* pada siswa juga menyebabkan siswa kurang dapat mengendalikan waktunya ketika bermain dan dapat menimbulkan perilaku adiksi *game online*.

Kelekatan antara orang tua dengan siswa dapat dibangun melalui beberapa cara diantaranya yaitu; meningkatkan *kepercayaan* seperti orang tua yang memahami kondisi dan kebutuhan siswa, mendukung terhadap keputusan siswa, memenuhi kebutuhannya, mendorong siswa untuk melakukan kegiatan positif, mendampingi siswa ketika menghadapi masalah, serta sering memberikan apresiasi atau penghargaan. Selain itu dapat juga dengan menjalin *komunikasi* hangat seperti orang tua yang selalu ada untuk mendengarkan siswa, sering berdiskusi, memahami kondisi emosional siswa, memberikan respon yang menyenangkan, saling terbuka dalam berkomunikasi sehingga siswa merasa diperhatikan dan menjadikan orang tua sebagai tempat yang nyaman untuk menghabiskan waktu bersama. Hal ini dilakukan agar siswa tidak merasa kesepian yang membuat siswa lebih dekat dengan *gadget* maupun *game online*. Kemudian mencegah adanya *keterasingan* dengan menyediakan waktu untuk dihabiskan bersama, supaya siswa tidak melampiaskan permasalahannya menggunakan *game online*, serta dapat mengurangi waktu dalam bermain *game online*.

Penelitian ini dapat memperkuat penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Rinaldi dan Siswati (2013) tentang hubungan antara kelekatan terhadap ayah dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja laki-laki pengguna *game online* di Kabupaten Grobogan. Nilai hasil koefisien korelasi pada penelitian tersebut sebesar -0,513 dan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$), yang berarti memiliki hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan terhadap ayah dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja laki-laki pengguna *game online* di Kabupaten Grobogan. Artinya semakin tinggi kelekatan terhadap ayah maka semakin rendah kecenderungan kecanduan *game online*, begitu juga sebaliknya. Selain itu juga penelitian yang telah dilakukan oleh Priyanto (2013) tentang hubungan antara adiksi *game online* dengan kelekatan keluarga pada remaja, dengan hasil signifikansi 0,01 $<0,05$ dan koefisien korelasi -0,29. Hasil penelitiannya yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara adiksi *game online* dan kelekatan keluarga.

Kemudian pada hasil uji hipotesis kedua pada penelitian ini didapatkan nilai signifikansi 0,000 $<0,05$ dengan nilai *pearson correlation* menunjukkan koefisien

korelasi sebesar -0,300. Adapun berdasarkan tabel koefisien korelasi oleh Sugiyono (2017: 184), nilai koefisien korelasi penelitian ini memiliki tingkat koefisien korelasi yang rendah karena berada pada interval -0,20 hingga -0,399. Hal tersebut dikarenakan faktor internal yang memengaruhi adiksi *game online* tidak hanya regulasi diri saja, akan tetapi masih banyak dipengaruhi oleh variabel lain seperti *loneliness*, stress, dan kepercayaan diri (Smart, 2010: 24). Maka adiksi *game online* yang dialami oleh subjek dalam penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh variabel lain sehingga memiliki nilai koefisien korelasi yang rendah. Dari hasil data yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan adanya korelasi antara regulasi diri dengan adiksi *game online*. Hasil ini menandakan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini juga diterima, yaitu terdapat hubungan antara regulasi diri dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung. Hubungan yang didapatkan menunjukkan nilai korelasi negatif karena nilai *pearson correlation* yang diperoleh bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah adiksi *game online*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah regulasi diri pada siswa maka semakin tinggi tingkat adiksi *game online*.

Menurut King dan Delfabbro (2018: 61) regulasi diri dapat memengaruhi adiksi *game online*. Menurutnya, seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengatur dan mengontrol perilakunya dalam upaya menggapai cita-cita yang diinginkan, akan dapat menghindari hal-hal yang menghambat pencapaian tujuan seperti menghabiskan waktu untuk bermain *game online*. Brown (1998: 62) juga mengatakan keterampilan pengaturan diri dapat mendorong perilaku seseorang untuk berorientasi pada tujuan, sehingga memungkinkan untuk menunda kepuasan jangka pendek untuk tujuan yang ingin dicapai. Akan tetapi, regulasi diri yang rendah atau kurangnya kemampuan dalam mengatur perilaku dapat menyebabkan seseorang melakukan aktivitas diluar tujuan seperti halnya bermain *game online* hingga lupa waktu. Young & Abreu (2017: 73) menyatakan bahwa regulasi diri berperan sebagai kunci untuk menghadapi perkembangan penggunaan internet yang kurang terkontrol, sehingga pengaturan diri dapat menghindarkan dari perilaku yang berkenaan dengan permainan *game online* berlebihan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Setianingrum (2020: 10)

yang menunjukkan terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dengan adiksi *game online*, yang artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah kecenderungan adiksi *game online* pada remaja.

Azizah dan Muslikah (2021: 32) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan suatu kemampuan internal seseorang untuk mengatur perilaku tertentu supaya dapat berjalan ke arah prestasi. Maka seseorang yang mampu mengendalikan pikiran dan perilakunya, tidak akan dikendalikan oleh lingkungan. Apabila *game online* dimainkan dengan terus-menerus, pikiran dan aktivitas pemainnya menjadi terpusat pada *game online* sehingga mengabaikan kegiatan ataupun kewajibannya terkait cita-cita atau tujuan. Dengan meningkatkan kemampuan regulasi diri, cita-cita maupun tujuan siswa dapat tercapai dengan optimal. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri yang baik dapat menjadi banteng untuk siswa dalam mengatur, memonitor, dan merencanakan tujuan maupun cita-cita yang ingin dicapai di masa depan sehingga tidak menggunakan waktunya untuk melakukan kegiatan yang tidak sesuai cita-cita maupun tujuan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri pada siswa yang tinggi dapat diikuti oleh adiksi *game online* yang rendah hal tersebut dapat terjadi karena ketika siswa memiliki kemampuan dalam mengatur dan megontrol dirinya, siswa akan dapat membatasi diri dalam melakukan aktivitas hiburan dan mampu menata kegiatan atau waktu yang digunakan. Oleh karena itu siswa dapat fokus pada pencapaian dan tujuan sehingga dapat mengendalikan diri dari kegiatan yang berlebihan. Begitu juga regulasi diri yang rendah dapat diikuti oleh adiksi *game online* yang tinggi, karena siswa yang kurang mampu mengendalikan dan mengatur dirinya, dapat dengan mudah dikendalikan oleh lingkungan seperti bermain *game online* hingga lupa waktu dan kewajiban.

Ketika siswa memiliki kemampuan regulasi diri yang baik, maka dapat menghindarkannya dari bermain *game online* berlebihan. Kemampuan regulasi diri dapat ditingkatkan dengan mengetahui cita-cita atau tujuan apa yang ingin dicapai, mencari tahu hal apa yang dapat menghambat tujuan, kemudian melakukan evaluasi seperti membandingkan diri yang dulu dengan diri yang sekarang ataupun dengan orang lain untuk menjadi lebih baik, membuat suatu perubahan seperti belajar lebih giat lagi, dan meningkatkan jam belajar serta

mengurangi waktu bermain *game online*. Dapat juga dengan merancang dan mengatur waktu serta kegiatan apa yang akan dilakukan, melakukan kegiatan sesuai rencana yang telah dibuat, sedikit demi sedikit mengurangi kebiasaan yang menghambat cita-cita, mencari serta memberikan penghargaan untuk diri sendiri jika telah mencapai keberhasilan misalnya ketika mendapat nilai yang diinginkan karena telah giat belajar.

Penelitian ini memperkuat penelitian yang dilakukan oleh Prasetyani dan Setianingrum (2020) tentang regulasi diri dan adiksi *game online*, dengan hasil signifikansi $0,000 < 0,05$ dan koefisien korelasi $-0,545$. Hasil penelitian tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan adiksi *game online* pada mahasiswa. Yang artinya semakin tinggi tingkat regulasi pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat adiksi *game online* nya, begitupun sebaliknya. Selain itu, berdasarkan penelitian yang juga pernah dilakukan Munawaroh (2021) dengan hasil signifikansi $0,01 < 0,5$ dan nilai $t = -4,570$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus Surabaya.

Pada uji hipotesis ketiga penelitian ini memiliki nilai probabilitas *Sig F Change* sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan hubungan antar variabel kelekatan orang tua, regulasi diri, dan adiksi *game online* berkorelasi secara signifikan karena memiliki nilai $p < 0,05$. Hasil penelitian juga menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,345 yang berdasarkan tabel koefisien korelasi oleh Sugiyono (2017: 184), nilai tersebut berada pada interval korelasi 0,20 – 0,399 sehingga berarti memiliki korelasi yang rendah. Sedangkan kontribusi secara simultan variabel kelekatan orang tua dan regulasi diri dengan adiksi *game online* pada *R Square* memiliki nilai 0,119 sehingga memiliki angka kontribusi 11,9%, dan sisanya yaitu sebanyak 88,1% lainnya ditentukan oleh variabel lain. Hasil penelitian ini menandakan bahwa hipotesis ketiga diterima, yaitu kelekatan orang tua dan regulasi diri memiliki korelasi yang signifikan dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung.

Kelekatan orang tua dan regulasi diri memiliki kontribusi pada perilaku adiksi *game online* siswa. Siswa pada masa perkembangannya memiliki hubungan yang intens dengan teman sebaya, meskipun begitu orang tua juga memiliki peran penting untuk mendampingi remaja dengan memerhatikan aktivitas yang dilakukan seperti hubungan dengan lingkungan sosialnya, menjalin komunikasi yang hangat, kepercayaan dalam memahami kebutuhan, menghindari terjadinya keterasingan, dan pemberian respon positif di setiap permasalahan yang sedang dihadapi oleh siswa pada masa remajanya. Banyaknya waktu yang dihabiskan dan kelekatan yang terjalin antara orang tua dan anak dapat menghindari perilaku bermain *game online* yang berlebihan

Selain itu, kemampuan siswa untuk mengontrol dirinya dalam bermain *game online*, menunjukkan sejauh mana orientasi siswa pada tujuan dan cita-cita yang ingin dicapai. Dengan meningkatkan kemampuan untuk mengatur, memonitor, dan merencanakan perilaku dalam menentukan cita-cita atau tujuan, serta mengurangi hal-hal yang menghambat pencapaian seperti bermain *game online* berlebihan, dapat meningkatkan regulasi diri siswa termasuk dengan melibatkan aktivitas belajar (Hapidoh dkk., 2019: 175). Bermain *game online* merupakan aktivitas yang dapat dimainkan secukupnya sebagai media hiburan supaya tidak berlebihan dan menjadi perilaku adiksi.

Penelitian ini sudah mencapai tujuannya yaitu untuk membuktikan dan menguatkan teori dengan realita yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa kelekatan yang aman antara orang tua dan anak akan memperkirakan perilaku yang positif dan terhindar dari perilaku adiksi *game online* (Eliasa, 2011: 8). Selain itu penelitian ini juga membuktikan bahwa kemampuan dalam regulasi diri dapat memberikan kontribusi pada perilaku adiktif (Brown, 1998: 71). Pada penelitian sebelumnya belum ada yang meneliti 3 variabel sekaligus yaitu variabel kelekatan orang tua, regulasi diri, dan adiksi *game online*. Penelitian terdahulu yang menjadi referensi hanya meneliti hubungan kelekatan orang tua dengan adiksi *game online* ataupun regulasi diri dengan adiksi *game online*, oleh karena itu penelitian ini dapat menjadi penelitian pembaruan dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara *online* menggunakan *google form* sehingga memiliki efisiensi waktu dan biaya

dalam pengambilan data. Kemudian subjek dalam penelitian ini merupakan siswa, sehingga menjadi perbedaan dengan penelitian sebelumnya terkait adiksi *game online* dengan kelekatan orang tua dan adiksi *game online* dengan regulasi diri, dimana pada penelitian-penelitian sebelumnya menggunakan subjek lain seperti mahasiswa, remaja, maupun anak-anak.

Secara keseluruhan dalam proses penelitian ini, peneliti tidak terlepas dari kelemahan. Dalam penelitian ini hasil penelitian menunjukkan tingkat korelasi yang rendah, sehingga dalam penelitian ini terdapat kelemahan-kelemahan diantaranya *pertama*, peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor yang memengaruhi subjek saat mengisi skala karena dilakukan secara *online* menggunakan *google form*, sehingga tidak dapat mengontrol secara langsung keadaan subjek seperti kondisi fisik, psikologis, maupun lingkungan subjek. *Kedua* kurang memerhatikan lebih dalam pada latar belakang subjek seperti pola asuh, keadaan keluarga, keadaan lingkungan tempat tinggal. Misalnya kelekatan orang tua pada siswa yang memiliki pengalaman masa kecil yang baik, tinggal dalam keluarga yang sempurna dan bahagia akan berbeda dengan siswa yang memiliki kelekatan orang tua yang berada, dalam lingkungan keluarga tidak utuh, kurangnya interaksi, dan jauh dari kenyamanan serta kedamaian. Ataupun kemampuan regulasi diri pada siswa yang berbeda karena siswa belum atau sudah menemukan tujuan yang ingin dicapai, perbedaan kemampuan siswa, dan lingkungan yang mendukung. *Ketiga*, kurang memberikan kriteria yang lebih rinci pada sampel penelitian, sehingga sampel penelitian masih bersifat umum. *Keempat*, terbatasnya variabel yang diteliti sedangkan masih terdapat faktor lain dari adiksi *game online* seperti variabel keterampilan sosial, kontrol diri, dan motivasi bermain.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: *pertama*, ada hubungan antara kelekatan orang tua dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung. Semakin tinggi kelekatan orang tua maka semakin rendah adiksi *game online*, begitu juga sebaliknya semakin rendah kelekatan orang tua maka adiksi *game online* pada siswa akan semakin tinggi. *Kedua*, ada hubungan antara regulasi diri dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah adiksi *game online*, begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi diri pada siswa maka semakin tinggi tingkat adiksi *game online*. *Ketiga*, ada hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi diri dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ketiga hipotesis pada penelitian ini diterima.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki saran-saran yang ingin disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Peneliti menyarankan bagi siswa untuk dapat meningkatkan regulasi diri, dapat dengan cara mengatur waktu, mengontrol diri, dan membagi aktivitas belajar dengan bermain *game online*. Hal ini dilakukan agar siswa tetap dapat bermain *game online* sebagai media hiburan tetapi tidak berlebihan dan menimbulkan perilaku adiktif pada *game online*.

2. Bagi orang tua subjek

Peneliti menyarankan bagi orang tua siswa untuk tetap dapat menjalin kelekatan orang tua dengan siswa, dapat dengan meningkatkan komunikasi, menghabiskan waktu bersama, memahami kebutuhan emosional, dan mendukung siswa untuk melakukan kegiatan positif. Hal ini dilakukan agar

siswa terhindar dari bermain *game online* berlebihan dan adiksi *game online* melalui lingkungan keluarga.

3. Bagi SMP Negeri 6 Temanggung

Peneliti menyarankan bagi pihak sekolah untuk tetap dapat memerhatikan aktivitas siswa dalam bermain *game online* dengan bekerjasama dengan orang tua siswa, melakukan sosialisasi mengenai dampak positif maupun negatif dari *game online* dalam kaitannya dengan kegiatan belajar, serta melakukan bimbingan dan konseling. Hal ini dilakukan dalam upaya mengurangi perilaku adiksi *game online* pada siswa melalui lingkungan sekolah.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan bagi penelitian selanjutnya untuk dapat memperluas jangkauan populasi penelitian dalam kajian penelitian yang serupa, dapat menguji faktor-faktor lain yang memengaruhi adiksi *game online* seperti kepuasan hidup, *loneliness*, pola asuh, *self esteem*, kompetensi sosial, kontrol diri, dan hubungan interpersonal. Peneliti juga menyarankan untuk mengkaji lebih dalam mengenai adiksi *game online* melalui pendekatan kualitatif, sehingga dapat diketahui bagaimana gambaran, proses, dan faktor apa saja yang memengaruhi adiksi *game online* pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan *game online*. *Kopasta: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 4(1), 28–40. <https://doi.org/10.33373/kop.v4i1.1121>
- Aini, D., Stuck, M., Sessiani, L., & Darmuin, D. (2021). How do they deal with the pandemic? The effect of secure attachment and mindfulness on adolescent resilience. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 6, No 1:103-116. DOI: <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6857>
- Amin, D., & Poerwandari, E. K. (2019). Hubungan antara pengendalian diri, harga diri, dan adiksi *game online* pada pemain *game online* di indonesia. *Jurnal Psikogenesis*, 7(2), 105–115. <http://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/1133>
- APJII.(2019). Laporan survei internet APJII. [Apjii.or.id](https://www.apjii.or.id). <https://www.apjii.or.id/content/read/39/342/Hasil-Survei-Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2019>
- Armeyanti, L. (2013). Pengaruh kecanduan gadget terhadap kemampuan bersosialisasi pada remaja. *Jurnal An-Nafs*, 8(2), 29–38.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454.
- Aryanti, Z. (2015). Kelekatan dalam perkembangan anak. *Jurnal Tarbawiyah*, 12(2), 245–258.
- Azizah, M., & Muslikah, M. (2021). Hubungan antara manajemen waktu dan regulasi diri dengan kecanduan smartphone. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1).
- Azwar, S. (2016). *Dasar dasar psikometrika*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (2005). *The primacy of self-regulation in health promotion*. 54(2), 245–254.
- Bowlby, J. (1988). A secure base: parent-child attachment and healthy human development. In Z. Charles (Ed.), *Basic Books, A Member of the Perseus Books Group* (Issue 1, p. 181). The Journal of Nervous and Mental Disease. <https://doi.org/10.1097/00005053-199001000-00017>
- Brian, D, N., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(2), 110–113.
- Brown, J. M. (1998). *Self-regulation and the addictive behaviors*.
- Brown, & Miller, J. (1998). Self regulation and the addictive behaviors. In W. R. Miller & N. Heather (Eds.), *Treating Addictive Behaviors* (pp. 61–73). https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1934-2_5
- Bukhori, B., Hamdan, S., Tony, W., & Faizah, M. N. (2019). The effect of smartphone

- addiction , achievement motivation , and textbook reading intensity on students ' academic achievement. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(9), 66–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.3991/ijim.v13i09.9566>
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.001>
- Chen, C.-Y., & Chang, S.-L. (2008). An exploration of the tendency to online game addiction due to user's liking of design features. *Asian Journal of Health and Information Sciences*, 3(4), 38–51.
- Cliffs, E., & Hall, J. (1991). *Social Cognitive Theory of Self-Regulation*.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). *Working models of attachment shape perceptions of social support : Evidence From experimental and observational studies*. 87(3), 363–383. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Efendi, N. A. (2014). Faktor penyebab bermain *game online* dan dampak negatifnya bagi pelajar (studi kasus pada warung internet di dusun mendungan desa pabelan kecamatan kartasura kabupaten sukoharjo). *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Eliasa, E. I. (2011). Pentingnya kelekatan orang tua dalam internal working model untuk pembentukan karakter anak. *Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta*, 1–18.
- Feeney, J. A., Noller, P., & Roberts, N. (1996). Emotion, attachment, and satisfaction in close relationships. In *Handbook of communication and emotion* (pp. 473–505). Elsevier. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-012057770-5/50020-5>
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119–125. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9229-x>
- Griffiths, M., J. Kuss, D., & L. King, D. (2012). Video game addiction: past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 308–318. <https://doi.org/10.2174/157340012803520414>
- Handayani, D. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* pada remaja kecamatan sungai geringging kabupaten padang pariaman menggunakan analisis regresi logistik. *Universitas Negeri Padang*.
- Hantoro, J. (2021). *Angka putus sekolah tinggi saat pandemi, kpai: karena menikah hingga kecanduan game online*. Metrotempo.Co. <https://www.google.com/amp/s/metro.tempo.co/amp/1439449/angka-putus-sekolah-tinggi-saat-pandemi-kpai-karena-menikah-hingga-kecanduan-game-online>
- Hapidoh, S., Baidi, B., & Lucky, A. S. (2019). The effect of self-regulation and peer attachment on adversity quotient in quran reciter students. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 167–180. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art7>
- Hardanti, H. A., Nurhidayah, I., & Rahayu, S. Y. (2013). Faktor-faktor yang melatar belakangi perilaku adiksi bermain *game online* pada anak usia sekolah. *Jurnal*

- Hazan, C., Shaver, P. R., Inquiry, P., Hazan, C., & Shaver, P. R. (2007). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1–22.
- Herlangga (2019). Hubungan antara regulasi diri dan konformitas dengan adiksi *game online* pada mahasiswa. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Surabaya*
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan (suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan)* (M. R. Sijabat (Ed.); 5th ed.). PT Gelora Aksara Pratama.
- Husna, T. A., Mayangsari, M. D., & Rachmah, D. N. (2018). Peranan kecerdasan spiritual terhadap regulasi diri martapura. *Jurnal Ecopsy*, 5(1), 51–55. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/ecopsy/article/viewFile/4885/4243>
- Ikbali, I., Wikaningsih, & M, Reza, S. (2021). Profil tingkat kecanduan *game online* peserta didik kelas X MA plus al mujammil garut. *FOKUS*, 4(1), 56–65.
- Izzaty, R., & Ayriza, Y. (2021). Parental bonding as a predictor of hope in adolescents. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 77–90. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.7981>
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The development of Indonesian online game addiction questionnaire. *PloS One*, 8(4), e61098.
- Kemenag.co.id. (2021). *Kemenag Qur'an*. <https://quran.kemenag.go.id>
- Kim, D. H., Jeong, E. J., & Zhong, H. (2010). Preventive role of parents in adolescent problematic internet game use in korea. *Korean Journal of Sociology*, 44(6), 111–133.
- Kim, K., & Kim, K. (2015). Internet game addiction, parental attachment, and parenting of adolescents in south korea. *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse*, 24(6), 366–371. <https://doi.org/10.1080/1067828X.2013.872063>
- King, D., & Delfabbro, P. (2018). *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and prevention*. Academic Press.
- Konshina, T. (2016). Parental involvement in the vocational self-determination of adolescents with different types of attachment to mother. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 233(May), 397–402. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.169>
- Krejcie, R. V, & Morgan, D. W. (1970). *Educational and Psychological Measurement*. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Kusumawati, R., Aviani, Y. I., & Molina, Y. (2017). Perbedaan tingkat kecanduan (adiksi) *games online* pada remaja ditinjau dari gaya pengasuhan. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 8(1).
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>

- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan *game online* pada peserta didik kelas X di madrasah aliyah al furqon prabumulih tahun pelajaran 2015/2016. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2).
- Mudzkiyyah, L., Nurriyatiningrum, N., 2020. Parental and peer attachment to moral intelligence among adolescents in Semarang City. *EAI Journal*. Doi: 10.4108/eai.14-10-2020.2303837
- Munawaroh, Farida. 2021. Hubungan antara regulasi diri dan konformitas dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa. *Skripsi Universitas 17 Agustus Surabaya*.
- Ponty, A. H. (2015). Hubungan antara kelekatan aman dengan komitmen organisasi pada karyawan skripsi. *Skripsi Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, 1–98.
- Prasertiani, A. T., & Setianingrum, M. E. (2020). Hubungan antara self-regulation dengan kecenderungan adiksi *game online* pada ahasiswa fakultas teknologi informasi universitas kristen satya wacana. *Jurnal Teknologi Informasi*, 6(1), 1–12.
- Priyanto, Ayu. 2019. Hubungan antara adiksi game online dengan kelekatan keluarga pada remaja. *Skripsi Universitas Tarumanegara*
- Purnama, R. A., & Wahyuni, S. (2017). Kelekatan (attachment) pada ibu dan ayah dengan kompetensi sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim*, 13(1), 30–40.
- Puryanti, I. (2013). *Hubungan kelekatan anak pada ibu dengan kemandirian di sekolah (Studi pada TK Hj. Isriati Baiturrahman I Kota Semarang Tahun 2012)*. Universitas Negeri Semarang.
- Rachmat, I. F. (2018). Pengaruh kelekatan orang tua dan anak terhadap penggunaan teknologi digital anak usia dini. *Jurnal Jendela Bunda*, 6(1), 14–29. <https://doi.org/10.32534/jjb.v6i1.546>
- Rachmawati, A. R. (2018). *Gamer indonesia diprediksi capai 34 juta orang*. PikiranRakyat.Com. <https://www.pikiran-rakyat.com/ekonomi/pr-01299954/gamer-indonesia-diprediksi-capai-34-juta-orang-428379>
- Rachmawati, P. (2019). Pengaruh motivasi bermain *game online* mmorpg dan dukungan sosial terhadap adiksi *game online* pada remaja di tangerang. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 6(1). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11012>
- Rahman, J. O., & Nursalim, M. (2021). Studi kepustakaan faktor-faktor penyebab kecanduan *game online* “mobile legends” pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal BK UNESA*, 12(1), 93–100.
- Rinaldi, M. R., & Siswati, S. (2013). Hubungan antara kelekatan terhadap ayah dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja laki-laki pengguna *game online* di kabupaten Grobogan. *Jurnal Empati*, 2(4), 266–275.
- Rini, A. (2011). Menanggulangi kecanduan *game online* pada anak. *Jakarta: Pustaka Mina*, 28.

- Rizki, F. (2017). *Pengaruh regulasi diri terhadap kecanduan online game pada mahasiswa*. Universitas Airlangga.
- Sadewa, R. (2017). Hubungan antara kelekatan remaja dengan orangtua dan Perilaku merokok pada remaja di Yogyakarta. In *Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma*.
- Sakina, H. Z., & Latifah, M. (2019). The influence of mother-child attachment and parental control on gadget use of children toward gadget's addictive level on children. *Proceeding Department of Family and Consumer Sciences*, 025, 61–69.
- Santoso dan Purnomo. (2017). Hubungan kecanduan game online terhadap penyesuaian sosial pada remaja. *Humaniora*, 4(1), 27–44.
- Santoso, S. (2014). *Statistik multivariat edisi revisi*. PT Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2002). Life span development: Perkembangan masa hidup. In *Jakarta: Erlangga* (Vol. 31).
- Sifa, I. A., & Safitri. (2018). *Hubungan antara regulasi diri dengan adiksi media sosial instagram pada siswa jayawisata Semarang*. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro Semarang.
- Siti. Rochmah. (2011). *Pengaruh komunikasi dan loneliness terhadap adiksi game online*. 1–115.
- Smart, A. (2010). Cara cerdas mengatasi anak kecanduan game. *Jogjakarta: A+ plus Books*.
- Siregar,. S. (2017). *Statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Penerbit Alfabeta.
- Syahrani, R. (2015). Perilaku yang ditimbulkan dari kecanduan game online pada siswa SMP negeri 1 Palu. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84–92.
- Utami, I. P. (2016). *Hubungan regulasi diri dengan moralitas pada remaja di SMA taman siswa lubuk Pakam*. Universitas Medan Area.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J. J. M., & Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*. 106(1), 205–212.
- Wahyuni, D. (2018). Urgensi kelekatan orangtua-remaja dalam mencegah perilaku menyimpang pada remaja. *Quantum*, XIV(26), 111–120.
- Wardhana, A. K. (2020). Studi kepustakaan tentang penanganan terhadap adiksi game online. *Jurnal BK UNESA*, 11(05).
- Weinstein, A. M. (2010). Computer and video game addiction-A comparison between game users and non-game users. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 268–276. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491879>

- Wibowo, N., & Wimbari, S. (2019). The perception of attachment effect in parents and peers on aggressive behavior in male adolescents. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 53–64. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3118>
- Winarsunu, T. (2015). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. UMM Pers.
- Yee, Nicholas. (2002). Understanding MMORPG addiction. Retrieved February, 15, 2008.
- Yee, Nick. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology and Behavior*, 9(6), 772–775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Young, K. (2009a). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241–246.
- Young, K. (2009b). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372.
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2017). *Internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment, and treatment*. Springer Publishing Company.
- Yudhistira, A, W. (2021). *Masa depan cerah gim online indonesia*. Katadata.Co.Id. <http://katadata.co.id/ariayudhistira/analisisdata/60bd726285611/masa-depan-cerah-gim-online-di-indonesia>
- Yulanda, N. (2017). Pentingnya self regulated learning bagi peserta didik dalam penggunaan gadget. *Research and Development Journal of Education*, 3(2).
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self regulation and motivation: historical background, methodolgical, development, and future prospects. *American Educational Research Journal*. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>

LAMPIRAN 1

IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini secara sukarela saya bersedia untuk mengisi angket ini.

Kelas :

Jenis kelamin :

Usia :

No Telp :

Apakah anda senang bermain *game online*? Ya/ Tidak (*coret salah satu yang tidak perlu)

PETUNJUK PENGISIAN

Setelah mengisi data diri, silahkan ikuti petunjuk pengisian dan informasi di bawah ini.

1. Dibawah ini akan disajikan pernyataan-pernyataan yang merepresentasikan diri anda. Mohon dibaca dengan teliti dan berilah tanda checklist (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan. Ada lima pilihan jawaban untuk masing-masing pernyataan yaitu:
 - 1 : Sangat Sesuai (SS)
 - 2 : Sesuai (S)
 - 3 : Ragu-Ragu (RR)
 - 4 : Tidak Sesuai (TS)
 - 5 : Sangat Tidak Sesuai (STS)
2. Tolong berikan jawaban sejujur-jujurnya dan sesuai dengan keadaan teman-teman yang sebenarnya
3. Tidak ada jawaban benar maupun salah
4. Data yang masuk aman karena hanya digunakan untuk kepentingan penelitian sehingga tidak akan diketahui orang lain dan tidak berpengaruh pada nilai di sekolah
5. Apabila ada pertanyaan, dapat hubungi ke Whatsapp 085602284264 (Faizzatin Nafisa) atau email faizzanafisa@gmail.com

Skala Penelitian Adiksi *Game Online*

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1.	Setiap hari saya meluangkan waktu untuk bermain <i>game online</i> .					
2.	Saya sering bermain <i>game online</i> untuk melepaskan stres					
3.	Tidak terasa saya sering menambah waktu bermain, ketika akan mengakhiri permainan.					
4.	Jika sudah lama tidak bermain <i>game online</i> , saya ingin memainkannya kembali.					
5.	Tidak mengapa jika ada yang mengganggu saya saat bermain <i>game online</i> .					
6.	Orang tua saya tidak pernah marah jika saya bermain <i>game online</i> dalam waktu lama.					
7.	Saya bermain <i>game online</i> setelah selesai mengerjakan tugas.					
8.	Saya merasa kesal ketika ada orang lain yang mengganggu saya saat bermain <i>game online</i> .					
9.	Saya dapat melupakan masalah saya ketika bermain <i>game online</i> .					
10.	Saya pernah bertengkar dengan anggota keluarga karena terlalu lama bermain <i>game online</i> .					
11.	Setiap hari tanpa bermain <i>game online</i> adalah hal yang mudah.					
12.	Ketika asyik bermain <i>game online</i> seringkali saya menunda untuk makan, belajar, atau mandi.					
13.	Bermain <i>game online</i> tidak membuat suasana hati saya membaik.					
14.	Ketika belajar, saya bisa fokus tanpa kepikiran <i>game online</i> .					
15.	Saya bermain <i>game online</i> lebih lama dari waktu yang sudah direncanakan.					
16.	Tidak masalah bagi saya jika tidak bermain <i>game online</i> lagi					
17.	Saya tidak bermain <i>game online</i> ketika sedang stres.					
18.	Bagi saya <i>game online</i> lebih menarik dibanding aktivitas lain					
19.	Saya merasa tidak tenang ketika tidak bisa bermain <i>game online</i>					
20.	Meskipun saya suka bermain <i>game online</i> , saya tidak pernah melalaikan PR yang diberikan guru					
21.	Saya pernah berbohong dengan orang tua, agar bisa bermain <i>game online</i> .					

22.	Biasanya saya belum akan berhenti sebelum memenangkan permainan di <i>game online</i> .					
23.	Hari saya jadi membosankan ketika tidak boleh bermain <i>game online</i> .					
24.	Saya tidak pernah bertengkar dengan anggota keluarga karena bermain <i>game online</i>					
25.	Tidak mengapa jika saya harus berhenti ketika permainan belum selesai atau saya belum menang.					
26.	Saya merasa sulit untuk jauh dari <i>game online</i> .					
27.	Suasana hati saya menjadi buruk setelah bermain <i>game online</i>					
28.	Saat orang tua membatasi waktu saya untuk bermain <i>game online</i> , saya tidak merasa kesal					
29.	Saya selalu berterus terang ketika orang terdekat bertanya tentang waktu bermain <i>game online</i>					
30.	Saya bangun kesiangan karena bermain <i>game online</i> sampai larut malam					
31.	Ketika saya memiliki masalah, saya menjadi tenang dengan bermain					
32.	Bermain <i>game online</i> membuat hubungan saya menjadi renggang, karena lebih jarang mengobrol dengan orang terdekat					
33.	Mudah bagi saya untuk berhenti bermain <i>game online</i> dalam waktu yang lama.					
34.	Jika waktu bermain <i>game online</i> saya sudah habis, saya akan langsung berhenti bermain dan tidak menundanya					
35.	Saya merasa tidak nyaman, jika lama tidak bermain <i>game online</i> .					
36.	Saya bisa membatasi waktu dengan baik untuk bermain <i>game online</i> .					
37.	Saya merasa tidak tenang ketika bermain <i>game online</i> tapi belum mengerjakan pr					
38.	Ketika disuruh berhenti saat bermain <i>game online</i> , saya tidak marah.					
39.	Setiap hari saya selalu ingin bermain <i>game online</i>					
40.	Saya merasa prestasi saya menjadi turun karena bermain <i>game online</i> .					
41.	Saya tidak pernah bermain <i>game online</i> pada waktu jam belajar/PJJ					
42.	Saya menghabiskan waktu sedikit untuk bermain <i>game online</i> setiap hari					

Skala Penelitian Kelekatan Orang Tua

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1	Saya merasa orang tua selalu ada ketika saya membutuhkan mereka					
2	Orang tua selalu mendukung terhadap pilihan atau keputusan yang saya buat					
3	Saya sering menceritakan masalah saya dengan orang tua saya					
4	Orang tua saya sibuk, sehingga kurang memerhatikan kegiatan yang saya lakukan					
5	Biasanya saya lebih senang bercerita dengan teman daripada dengan orang tua saya.					
6	Saya tidak bisa jauh dengan orang tua saya					
7	Saya merasa kesepian karena orang tua saya banyak menghabiskan waktu untuk bekerja					
8	Orang tua selalu memberikan respon yang menyenangkan ketika saya berbicara dengan mereka					
9	Saya lebih senang menyembunyikan suasana hati atau masalah di depan orang tua saya					
10	Orang tua saya selalu memberikan apapun yang saya inginkan dan saya butuhkan					
11	Saya sering berdiskusi terkait banyak hal dengan orang tua saya					
12	Saya merasa tidak nyaman ketika orang tua mengabaikan saya					
13	Orang tua selalu membantu ketika saya ada masalah					
14	Orang tua saya jarang bertanya tentang kegiatan atau peristiwa yang saya alami					
15	Orang tua saya sering menuntut supaya harus menuruti apa yang diinginkannya					
16	Saya merasa cemas ketika sedang jauh dengan orang tua saya					
17	Orang tua sudah seperti teman bagi saya					
18	Orang tua sering memberikan apresiasi atau penghargaan untuk saya					
19	Saya merasa baik dan jarang bertengkar dengan orang tua saya.					
20	Ketika ada masalah, biasanya saya menyelesaikan sendiri tanpa bantuan orang tua					
21	Saya merasa kurang nyaman untuk menceritakan masalah saya kepada orang tua					
22	Orang tua saya tidak sibuk bekerja sehingga sering melakukan aktivitas bersama					
23	Orang tua saya sibuk sehingga kurang memberikan perhatian kepada saya					

24	Orang tua saya jarang memberikan pujian atau penghargaan untuk saya					
25	Meskipun saya berada didekat orang tua saya, saya merasa jauh secara emosional dengan mereka					
26	Orang tua tidak pernah menolak untuk menghabiskan waktu bersama saya					
27	Saya merasa orang tua memberikan tanggapan yang kurang baik jika saya menceritakan masalah saya					
28	Di rumah saya lebih sering sibuk sendiri daripada menghabiskan waktu dengan orang tua					
29	Orang tua saya sering marah jika saya berbuat kesalahan					
30	Orang tua saya memiliki banyak waktu untuk saya					

Skala Penelitian Regulasi Diri

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1	Saya memiliki cita-cita atau tujuan yang akan dicapai					
2	Saya tidak peduli jika saya berbeda dari kebanyakan orang lain					
3	Saya menikmati rutinitas, dan suka dengan pola kegiatan yang sama					
4	Ketika gagal melakukan sesuatu, biasanya membuat saya malas untuk melakukannya kembali					
5	Saya beraktivitas sesuai dengan keinginan saya, tanpa harus mengatur kegiatan yang akan dilakukan					
6	Saya banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan yang saya sukai					
7	Tidak terasa saya sering melakukan kesalahan yang sama					
8	Saya menjalani hidup mengalir apa adanya tanpa cita-cita maupun tujuan yang ingin dicapai					
9	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain					
10	Melakukan kegiatan di luar kebiasaan adalah hal yang mudah bagi saya					
11	Saya selalu dapat belajar dari pengalaman, dan tidak mengulangi kesalahan yang sama					
12	Membuat jadwal kegiatan yang harus dilakukan sehari-hari adalah hal yang ribet bagi saya					

13	Saya dapat mengurangi kegiatan yang mengganggu belajar saya dengan mudah					
14	Saya memberi hadiah untuk diri saya sendiri ketika berhasil					
15	Saya masih bingung dengan tujuan dan cita-cita saya					
16	Saya tidak sering membandingkan diri saya yang dulu dengan sekarang					
17	Saya tidak mudah meninggalkan zona nyaman					
18	Saya masih bingung apa yang harus saya lakukan supaya menjadi lebih baik					
19	Saya selalu mengatur waktu untuk aktivitas sehari-hari saya					
20	Saya dapat fokus ketika sedang belajar tanpa gangguan gadget atau orang lain					
21	Saya merasa sudah cukup puas dengan kemampuan yang saya miliki saat ini					
22	Seringkali saya tidak memperhatikan dampak dari apa yang saya lakukan sampai semuanya sudah terlambat					
23	Saya sering memikirkan apa yang orang lain pikirkan tentang saya					
24	Tidak berat bagi saya jika harus mengurangi kegiatan seperti tidur, menonton, dan bermain					
25	Saya tau cara apa yang harus saya lakukan supaya menjadi lebih baik.					
26	Saya sering menyusun kegiatan dengan waktu yang telah ditentukan					
27	Saya memiliki cara untuk berubah tapi sulit bagi saya untuk melakukannya					
28	Nilai saya kurang memuaskan karena saya belum belajar dengan optimal					
29	Saya biasanya mencari tau apa yang menghambat saya dalam meraih impian					
30	Saya mengalami kesulitan untuk mengatur waktu saya					
31	Saya berusaha belajar dari kesalahan, tapi terasa sulit					
32	Saya mudah terpengaruh dengan ajakan teman atau lingkungan sekitar					
33	Saya mencari informasi dan menerapkannya untuk merubah kebiasaan buruk saya					
34	Biasanya saya melakukan sesuatu diluar rencana yang telah dibuat					
35	Saya sudah melakukan usaha kecil untuk merubah kebiasaan buruk saya setiap harinya					

36	Saya selalu dapat melakukan suatu kegiatan seperti makan, tidur, bermain, dll pada porsi yang tepat dan tidak berlebihan					
37	Biasanya saya sering menghindari kesulitan dan mencari hal-hal yang aman					
38	Ketika waktunya belajar saya tidak menundanya dan langsung belajar					
39	Saya sering memikirkan apa yang baru saja saya lakukan					
40	Saya sering memikirkan apa yang baru saja saya lakukan					
41	Saya yakin apa yang saya lakukan sekarang merupakan akibat dari tindakan saya sebelumnya					
42	Saya biasanya beraktivitas sesuai jadwal yang saya buat					

LAMPIRAN 2

Uji Validitas Dan Reliabilitas

A. Skala Kelekatan Orang Tua

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	85.9000	284.297	.600	.915
X1.2	85.8750	293.446	.389	.918
X1.3	87.0000	281.538	.578	.915
X1.4	86.6250	285.574	.523	.916
X1.5	87.6500	286.695	.472	.917
X1.6	85.8500	287.618	.473	.917
X1.7	86.9500	294.510	.258	.921
X1.8	86.3500	284.849	.582	.915
X1.9	87.8250	291.635	.346	.919
X1.10	86.2500	282.192	.678	.914
X1.11	86.4750	284.769	.603	.915
X1.13	86.2500	284.090	.657	.915
X1.14	86.9500	280.613	.561	.916
X1.15	86.8750	285.907	.428	.918
X1.17	86.5000	277.538	.598	.915
X1.18	86.4500	279.536	.725	.913
X1.19	86.3750	287.574	.428	.918
X1.20	87.6250	291.625	.370	.919
X1.21	87.7000	279.036	.638	.914
X1.22	87.1500	289.772	.448	.917
X1.23	86.4250	283.840	.738	.914
X1.24	86.7000	282.933	.627	.915
X1.25	87.0250	288.640	.374	.919
X1.26	86.4500	290.203	.457	.917
X1.27	86.8500	282.746	.568	.916
X1.28	87.1250	282.881	.583	.915
X1.30	86.7500	282.192	.572	.915

B. Skala Regulasi Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.883	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	76.6000	169.631	.357	.881
X2.4	76.9500	172.510	.334	.881
X2.8	76.1000	167.836	.539	.876
X2.10	77.0000	169.385	.420	.879
X2.11	76.5500	171.844	.462	.878
X2.13	76.6750	169.251	.519	.877
X2.14	76.8500	172.746	.284	.883
X2.15	77.1250	162.369	.563	.875
X2.17	77.8250	171.840	.314	.882
X2.19	77.1000	163.990	.626	.874
X2.20	77.0000	159.077	.692	.871
X2.24	77.0250	166.076	.583	.875
X2.25	76.6250	166.343	.563	.875
X2.26	77.0500	158.869	.831	.868
X2.27	78.2500	181.577	.024	.888
X2.29	76.6500	175.823	.232	.884
X2.30	77.6000	169.374	.408	.880
X2.32	77.5500	177.126	.153	.886
X2.33	76.8750	172.215	.375	.880
X2.35	76.6750	172.533	.337	.881
X2.36	77.0000	164.718	.574	.875
X2.38	77.2750	164.461	.702	.872
X2.40	76.4500	167.126	.602	.875
X2.42	77.2500	165.269	.551	.876

C. Skala Adiksi *Game Online*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.924	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	91.2250	495.974	.239	.925
Y3	91.5500	487.228	.344	.924
Y4	91.3500	485.362	.535	.922
Y5	91.7500	494.038	.275	.925
Y8	91.9250	467.969	.698	.919
Y10	92.3000	477.395	.521	.922
Y11	92.1750	480.712	.568	.921
Y12	91.8750	470.061	.668	.920
Y14	92.6500	486.592	.493	.922
Y15	91.9000	469.323	.677	.920
Y16	92.2500	481.936	.490	.922
Y17	91.3500	499.721	.165	.926
Y18	92.5250	482.307	.507	.922
Y19	92.4250	474.866	.631	.920
Y20	92.6750	491.917	.379	.923
Y21	92.3000	484.523	.411	.923
Y22	92.4500	481.485	.574	.921
Y23	92.0750	471.610	.637	.920
Y24	92.1250	486.984	.383	.923
Y25	92.3000	479.036	.578	.921
Y26	92.4000	464.195	.823	.918
Y28	92.5500	487.690	.441	.923
Y29	92.5500	480.510	.569	.921
Y30	92.2250	476.076	.570	.921
Y31	91.5500	488.408	.330	.924
Y32	92.0750	495.558	.250	.925
Y33	91.9250	482.174	.538	.922
Y34	92.3000	474.985	.687	.920
Y35	92.0250	483.358	.463	.922
Y36	92.2250	484.538	.468	.922
Y37	92.6250	493.112	.354	.924
Y38	92.4750	480.871	.564	.921
Y39	92.4500	484.356	.512	.922
Y40	91.5250	492.102	.323	.924
Y41	92.0000	492.462	.328	.924
Y42	92.1750	487.122	.457	.923

LAMPIRAN 3

A. Deskripsi Data

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kelekatan Orang Tua	250	49.00	119.00	83.3360	11.64601
Regulasi Diri	250	59.00	109.00	83.2240	8.43817
Adiksi Game Online	250	54.00	133.00	92.1560	15.51433
Valid N (listwise)	250				

1. Kategorisasi Variabel Kelekatan Orang Tua

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$ $X < (83.336 - 11.6460)$ $X < 71,69$ $X < 72$	$X < 72$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$ $71,69 \leq X < 94,98$ $72 - 95$	72 - 95
Tinggi	$(M + 1SD) \leq X$ $(83.336 + 11.6460) \leq X$ $94,98 \leq X$ $95 \leq X$	$95 \geq X$

		Kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	38	15.2	15.2	15.2
	Sedang	170	68.0	68.0	83.2
	Tinggi	42	16.8	16.8	100.0
	Total	250	100.0	100.0	

2. Kategorisasi Variabel Regulasi diri

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$ $X < (83.224 - 8.4381)$ $X < 74.78$ $X < 75$	$X < 75$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$ $74.78 \leq X < 91.66$ $75 - 92$	75 - 92
Tinggi	$(M + 1SD) \leq X$ $(83.224 + 8.4381) \leq X$ $91.66 \leq X$ $92 \leq X$	$92 \leq X$

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	38	15.2	15.2	15.2
	Sedang	179	71.6	71.6	86.8
	Tinggi	33	13.2	13.2	100.0
	Total	250	100.0	100.0	

3. Kategorisasi Variabel Adiksi Game Online

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$ $X < (92.156 - 15.5143)$ $X < 76.64$ $X < 77$	$X < 77$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$ $76.64 \leq X < 107.67$ $77 - 108$	77 - 108
Tinggi	$(M + 1SD) \leq X$ $(92.156 + 15.5143) \leq X$ $107.67 \leq X$ $108 \leq X$	77 - 108

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	39	15.6	15.6	15.6
	Sedang	169	67.6	67.6	83.2
	Tinggi	42	16.8	16.8	100.0
	Total	250	100.0	100.0	

LAMPIRAN 4

Hasil Uji Asumsi

A. Hasil Uji Linearitas

1. Variabel kelekatan orang tua dan adiksi *game online*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Adiksi Game Online * Kelekatan Orang Tua	Between Groups	(Combined)	16485.453	53	311.046	1.403	.051
		Linearity	4031.315	1	4031.315	18.186	.000
		Deviation from Linearity	12454.138	52	239.503	1.080	.346
	Within Groups		43447.463	196	221.671		
	Total		59932.916	249			

2. Variabel regulasi diri dan adiksi *game online*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Adiksi Game Online * Regulasi Diri	Between Groups	(Combined)	14401.561	41	351.258	1.605	.017
		Linearity	5381.365	1	5381.365	24.584	.000
		Deviation from Linearity	9020.196	40	225.505	1.030	.430
	Within Groups		45531.355	208	218.901		
	Total		59932.916	249			

B. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		250
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.56042620
Most Extreme Differences	Absolute	.051
	Positive	.051
	Negative	-.022
Test Statistic		.051
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.

LAMPIRAN 5

Uji Hipotesis

A. Korelasi pearson Kelekatan Orang Tua dengan Adiksi Game Online

Correlations			
		Kelekatan Orang Tua	Adiksi Game Online
Kelekatan Orang Tua	Pearson Correlation	1	-.259**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	250	250
Adiksi Game Online	Pearson Correlation	-.259**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	250	250

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

B. Korelasi Pearson Regulasi Diri dengan Adiksi Game Online

Correlations			
		Adiksi Game Online	Regulasi Diri
Adiksi Game Online	Pearson Correlation	1	-.300**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	250	250
Regulasi Diri	Pearson Correlation	-.300**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	250	250

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

C. Korelasi Berganda Kelekatan Orang Tua dan Regulasi Diri dengan Adiksi Game Online

Model Summary ^b									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.345 ^a	.119	.112	14.61926	.119	16.712	2	247	.000

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Kelekatan Orang Tua

b. Dependent Variable: Adiksi Game Online

LAMPIRAN 6 SURAT IJIN PENELITIAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185.
Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id

Nomor : B.1430/Un.10.7/D1/KM.00.01/11/2021

Semarang, 3 November 2021

Lamp. : Proposal

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth. :

Kepala SMP Negeri 6 Temanggung
di Temanggung

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama : Faizzatin Nafisa
2. NIM : 1707016087
3. Jurusan : Psikologi
4. Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
5. Lokasi Penelitian : SMP Negeri 6 Temanggung

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n.Dekan

Wakil Bidang Akademik



Tembusan Yth :

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo

LAMPIRAN 7

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama lengkap : Faizzatin Nafisa
2. Tempat tanggal lahir : Magelang, 13 September 1999
3. Alamat rumah : Sayangan RT 02 RW 04 Butuh Kecamatan
Temanggung, Kabupaten Temanggung
4. No Handphone : 085602284264
5. Email : faizzanafisa39@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan formal :
 - a. SD Muhammadiyah 1 Temanggung
 - b. MTs Assalam Kranggan Temanggung
 - c. MA Negeri Temanggung
2. Pendidikan non formal :
 - a. Madrasah Diniyah Al Jihad
 - b. Pondok Modern Assaalam Temanggung

C. Karya Ilmiah

1. Buku ber-ISBN dengan judul : Mengambil Peran di Masa Pandemi

Semarang, 30 Desember 2021

Penulis,



Faizzatin Nafisa
NIM: 1707016087