

**PENGARUH KESEPIAN DAN KONTROL DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA REMAJA DI
SMK MANBAUL ULUM CIREBON**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S.1 Psikologi



Oleh:

Mardiana Zulfa Al-Badry

1807016075

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

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : PENGARUH KESEPIAN DAN KONTROL DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA
DI SMK MANBAUL ULUM CIREBON

Nama : Mardiana Zulfa Albadry

NIM : 1807016075

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 4 Juli 2022

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widiastuti, M.Ag
NIP: 197503192009012003

Penguji III

Dewi Khurum Aini, S.Pd.I, M.A
NIP: 198605232018012002

Pembimbing I

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP: 19750205 200604 2003

Penguji II

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP: 19750205 200604 2003

Penguji IV

Khairani Zikrinawati, M.A
NIP: 199201012019032036

Pembimbing II

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP:



PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Mardiana Zulfa Albadry

NIM : 1807016075

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**PENGARUH KESEPIAN DAN KONTROL DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA DI
SMK MANBAUL ULUM CIREBON**

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

Semarang, 17 Juni 2022

Pembuat Pernyataan



Mardiana Zulfa Albadry

NIM.1807016075



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

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsidengan judul sebagai berikut.

Judul : **PENGARUH KESEPIAN DAN KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA DI SMK MANBAUL ULUM CIREBON**

Nama : **Mardiana Zulfa Albadry**

NIM : **1807016075**

Jurusan : **Psikologi**

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,

Hj. Siti Hikmah, S.Psi., M.Si
NIP. 19750205 200604 2003

Semarang, 17 Juni 2022
Yang bersangkutan

Mardiana Zulfa Albadry
1807016075



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

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

Yth. **PERSETUJUAN PEMBIMBING**
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsidengan judul sebagai berikut.

Judul : **PENGARUH KESEPIAN DAN KONTROL DIRI TERHADAP
PERILAKU KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA DI SMK
MANBAUL ULUM CIREBON**

Nama : Mardiana Zulfa Albadry

NIM : 1807016075

Jurusan : Psikologi

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
NIP -

Semarang, 17 Juni 2022
Yang bersangkutan

Mardiana Zulfa Albadry
1807016075

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis yang telah melimpahkan taufiq, rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Kecanduan *Game Online* pada Remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon.” dengan baik dan lancar.

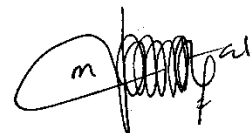
Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan para pengikutnya yang kita harapkan syafaatnya di akhirat kelak.

Penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan arahan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT, atas segala rahmat yang telah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Prof. Dr. Kh. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Hj. Siti Hikmah, S.Psi., M.Si, selaku pembimbing I sekaligus dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Nikmah Rohmawati, M.Si, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, serta waktunya selama proses penyusunan skripsi.

7. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
8. Seluruh Civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
9. Kepada keluarga tercinta, kedua orang tua penulis, Bapak Hafid, Ibu Badriyah, kakak-kakak penulis Moh Amin Maulana dan Ade Nanang Syaefullah yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberi semangat.
10. Kepada siswa/i SMK Manbaul Ulum Cirebon yang telah berkenan menjadi subjek penelitian.
11. Kepada teman-teman seperjuangan Psikologi B 2018, yang saling membantu berbagi ilmu pengetahuan dan dukungan.
12. Kepada teman-teman penulis Nurul Fatimah, Nanik Apriyani, Shofia Zulfa, Nur Afifah, Wafiq Azizah yang telah memberikan semangat dan dukungan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
13. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun.

Semarang, 17 Juni 2022



Mardiana Zulfa Albadry

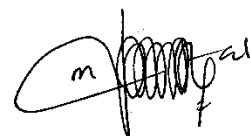
HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT
2. Ibu Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si selaku dosen pembimbing I dan dosen wali yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi, memberikan arahan serta semangat kepada penulis.
3. Ibu Dr. Nikmah Rohmawati, M.Si, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, serta waktunya selama proses penyusunan skripsi.
4. Bapak Hafid, Ibu Badriyah, serta kakak-kakak saya Moh Amin Maulana dan Ade Nanang Syaefullah, dan seluruh keluarga besar Bani Abdul Karim yang selalu mendoakan, mendukung dan memberi semangat kepada penulis.
5. Seluruh teman-teman seperjuangan dan seperangkatan 2018 Fakultas Psikologi dan Kesehatan dan khususnya teman-teman Psikologi B yang telah saling mendukung, memotivasi satu sama lain serta membantu selama perkuliahan.
6. Sahabat-sahabat saya Nurul Fatimah, Nanik Apriyani, Shofia Zulfa, Nur Afifah, Wafiq Azizah dan teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
8. Subjek saya yang telah berkontribusi untuk mengisi kuesioner penelitian saya, dan seluruh pihak yang terlibat.

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

Semarang, 17 Juni 2022



Mardiana Zulfa Albadry

MOTTO

“For indeed, with hardship [will be] ease”

(Q.S al-Insyirah : 5)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	1
HALAMAN PENGESAHAN	2
PERNYATAAN KEASLIAN	3
NOTA PEMBIMBING	4
KATA PENGANTAR	6
HALAMAN PERSEMBAHAN	8
MOTTO	9
DAFTAR ISI	10
DAFTAR TABEL	13
DAFTAR GAMBAR	14
DAFTAR LAMPIRAN	15
ABSTRACT	16
BAB I	17
PENDAHULUAN	17
A. Latar Belakang	17
B. Rumusan Masalah	21
C. Tujuan Penelitian	22
D. Manfaat Penelitian	22
E. Keaslian Penelitian	23
BAB II	27
KAJIAN PUSTAKA	27
A. Kecanduan <i>Game Online</i>	27
1. Definisi Kecanduan <i>Game Online</i>	27
2. Aspek-aspek Kecanduan <i>Game Online</i>	29
3. Karakteristik Kecanduan <i>Game Online</i>	31
4. Faktor-faktor Penyebab Kecanduan <i>Game Online</i>	34
5. Kecanduan <i>Game Online</i> dalam Perspektif Islam	35
B. Kesepian	36
1. Definisi Kesepian	36

	11
2. Aspek-Aspek Kesepian	37
3. Faktor Penyebab Kesepian	38
4. Kesepian dalam Perspektif Islam	40
C. Kontrol Diri	41
1. Definisi Kontrol Diri	41
2. Aspek-aspek Kontrol Diri	42
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	44
4. Dampak Kontrol Diri	45
5. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam	47
D. Remaja	48
1. Definisi Remaja	48
2. Rentangan Usia Masa Remaja	49
3. Karakteristik Perkembangan Remaja	50
4. Remaja dalam Perspektif Islam	52
E. Hubungan Antara Kesepian dan Kontrol Diri terhadap Kecanduan <i>Game Online</i>	53
F. Hipotesis	56
BAB III	58
METODE PENELITIAN	58
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	58
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	58
1. Variabel Penelitian	58
2. Definisi Operasional	59
C. Tempat dan Waktu Penelitian	60
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	60
E. Teknik Pengumpulan Data	62
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	67
1. Validitas	67
2. Reliabilitas	68
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	68
G. Analisis Data	73
1. Uji Asumsi	73

	12
2. Uji Hipotesis	74
BAB V	89
PENUTUP	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN-LAMPIRAN	94

DAFTAR TABEL

Table 1 Kriteria Penilaian Skala	62
Table 2 Blue print Skala Kecanduan Game Online	63
Table 3 Blue print Skala Kesepian.....	65
Table 4 Blue print Skala Kontrol Diri.....	66
Table 5 Skala Kecanduan <i>Game Online</i> Setelah Uji Coba.....	69
Table 6 Skala Kesepian Setelah Uji Coba.....	71
Table 7 Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba.....	72
Table 8 Kategorisasi Skor Variabel Kecanduan Game Online	77
Table 9 Distribusi Variabel Kecanduan Game Online.....	77
Table 10 Kategorisasi Skor Variabel Kesepian	78
Table 11 Distribusi Variabel Kesepian	78
Table 12 Kategorisasi Skor Variabel Kontrol Diri	79
Table 13 Distribusi Variabel Kontrol Diri	79
Table 14 Hasil Uji Normalitas	80
Table 15 Hasil Uji Linearitas Kesepian terhadap Kecanduan Game Online	81
Table 16 Hasil Uji Linearitas Kontrol Diri terhadap Kecanduan Game Online ...	81
Table 17 Hasil Uji Multikolinearitas	82
Table 18 Regresi Linear Berganda.....	82
Table 19 Tabel ANOVA	83
Table 20 Tabel Coefficients	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	75
Gambar 2 Presentase Subjek Berdasarkan Usia.....	76
Gambar 3 Presentase Subjek Berdasarkan Jurusan.....	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Coba Skala Penelitian.....	94
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	104
Lampiran 3 Skala Penelitian	109
Lampiran 4 Skor Responden.....	117
Lampiran 5 Riwayat Hidup.....	120

ABSTRACT

Online games are games that are played through an online network. The number of teenagers who play truant and spend too much time in front of the internet instead of reading books which results in disruption of school activities shows that online games are a very popular place to play for teenagers. This study aims to empirically examine the effect of loneliness and self-control on the tendency of online game addiction in adolescents at SMK Manbaul Ulum Cirebon. The sample in this study amounted to 100 students of SMK Manbaul Ulum Cirebon. The method used in this research is quantitative. The measuring instrument used in this study were three scales, namely the loneliness scale, the self-control scale and the online game addiction scale. Methods of data analysis using multiple linear regression test. The results of the multiple regression test in this study indicate the influence of loneliness and self-control on the tendency of online game addiction in adolescents at SMK Manbaul Ulum Cirebon with a significance value of 0.000 and an effective contribution of 54.5%. This means that there is a simultaneous influence between loneliness and self-control on online game addiction tendencies. The higher the loneliness, the higher the addiction to online games, and the higher the self-control, the lower the addiction to online games.

Keywords : *loneliness, self-control, and online game addiction*

ABSTRAK

Game online merupakan suatu permainan yang dilakukan melalui jaringan online. Banyaknya remaja yang membolos dan menghabiskan terlalu banyak waktu di depan internet daripada membaca buku yang mengakibatkan terganggunya aktivitas sekolah menunjukkan bahwa *game online* menjadi tempat bermain yang sangat digemari oleh para remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 siswa/siswi SMK Manbaul Ulum Cirebon. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tiga skala yaitu skala kesepian, skala kontrol diri dan skala kecanduan *game online*. Metode analisis data menggunakan uji regresi linear berganda. Hasil uji regresi berganda dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon dengan nilai signifikansi 0,000 dan sumbangan efektif sebesar 54,5 %. Artinya terdapat pengaruh secara simultan antara kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online*. Semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi kecanduan *game online*, dan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan *game online*.

Kata Kunci : *kesepian, kontrol diri, dan kecanduan game online*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Game online merupakan suatu permainan yang dilakukan melalui jaringan online. *Game* berbasis internet memiliki manfaat tersendiri karena pemain dapat berkomunikasi dengan pemain lain dari seluruh dunia menggunakan media obrolan. Banyaknya remaja yang membolos dan menghabiskan terlalu banyak waktu di depan internet daripada membaca buku yang mengakibatkan terganggunya aktivitas sekolah, menunjukkan bahwa *game online* menjadi tempat bermain yang sangat digemari oleh para remaja. *Game online* memiliki beragam fitur yang menarik, maka dari itu para remaja lebih memilih bermain daripada belajar (Ariantoro, 2016 : 47). *Game online* biasanya digunakan sebagai sarana hiburan. Akan tetapi yang terjadi sekarang adalah *game online* yang dimainkan secara berlebihan dan dijadikan sebagai pelarian dari realita kehidupan yang berujung pada kecanduan *game online* (Hussain & Griffiths, 2009 : 564). Pada Juni 2013, versi DSM saat ini, yaitu *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders*, memasukkan *internet gaming disorder* sebagai jenis *disorder* untuk pertama kalinya (DSM-5). *Internet gaming disorder* adalah jenis kecanduan *internet gaming* yang mengakibatkan munculnya tanda dan gejala masalah kognitif dan perilaku, seperti hilangnya kendali atas permainan, toleransi, dan penarikan, serta tanda-tanda tertentu dari gangguan penggunaan.

CNN Indonesia dalam artikelnya menyatakan bahwa perusahaan Verizon mengatakan selama pandemi covid-19, persentase orang yang bermain *game online* meningkat drastis. Selama jam sibuk, jumlah orang yang bermain *video game* naik 75%. Verizon juga menyatakan bahwa peningkatan ini terjadi karena masyarakat Indonesia dihimbau untuk tetap

melaksanakan segala aktivitasnya di dalam rumah saja sebagai upaya pencegahan terhadap menyebarnya covid-19. Termasuk kedalamnya yaitu pembelajaran di sekolah yang pada awalnya dilakukan melalui tatap muka dirubah menjadi dalam jaringan (daring). Itu juga yang menyebabkan para siswa sekolah lebih sering menggunakan handphone dari biasanya.

Menurut K. Young (2009 : 356), kecanduan *game online* atau *internet gaming addiction* adalah jenis kecanduan internet yang banyak diderita oleh remaja dan orang dewasa saat ini. Remaja dianggap sebagai subjek yang lebih rawan terkena kecanduan *game online* daripada orang dewasa. Akibatnya, remaja yang kecanduan *game online* cenderung tidak melakukan aktivitas lain dan menjadi gelisah ketika mereka tidak bisa bermain *game online* (Jannah et al., 2015 : 201). Kustiawan & Utomo, (2019 : 11) dalam bukunya menyatakan *game online* dapat menyebabkan adiksi atau kecanduan yang kuat, mendorong hal-hal negatif, berbicara kasar dan kotor (biasanya pemain *game online* mengucapkan kata-kata kotor dan kasar saat bermain), mengabaikan aktivitas di dunia nyata (misalnya mengabaikan waktu ibadah, sekolah, tugas kuliah, atau bekerja karena bermain *game* atau memikirkannya), makan tidak teratur dan waktu istirahat berkurang, buang-buang uang untuk membayar sewa komputer di warnet dan membeli poin atau karakter yang terkadang nilainya bisa mencapai jutaan rupiah. Jadi, berdasarkan dampak-dampak negatif yang terjadi ketika seseorang telah kecanduan *game online* seperti yang diuraikan tersebut maka sangat penting untuk mengatasi kecanduan *game online*.

Studi pendahuluan telah dilakukan oleh peneliti dimana peneliti mewawancarai beberapa siswa SMK Manbaul Ulum Cirebon melalui media *whatsapp* pada bulan Agustus 2021. Berdasarkan hasil wawancara tersebut didapatkan hasil bahwa beberapa siswa mengalami indikasi kecanduan *game online* dimana mereka ingin bermain terus-menerus tanpa adanya batas waktu, mengalami gejala penarikan diri ketika tidak bermain *game online* seperti menjadi murung, kemudian sering mengabaikan tugas-tugas sekolah, berbohong kepada orang tua, dan lain sebagainya.. 10 dari 15 orang

siswa mengatakan bahwa kecanduan *game online* yang mereka alami diakibatkan oleh perasaan ingin memainkan terus-menerus *game online* tersebut apalagi ketika berhasil memenangkannya, dan sebaliknya ketika terus menerus kalah pun mereka tetap ingin memainkannya hingga menang, artinya kontrol diri mereka disini cukup rendah. 5 dari 15 siswa bermain *game online* karena berbagai alasan, termasuk fakta bahwa mereka kesepian dalam arti memiliki lebih sedikit teman daripada orang biasanya. Kemudian ketika mereka merasa tidak mempunyai teman atau hubungan sosialnya kurang baik yang mengakitkannya mengalami rasa kesepian, itu juga dapat memicu mereka untuk bermain *game* terus menerus hingga lupa waktu.

Dalam penelitiannya Tokunaga & Rains (2010 : 515) menemukan bahwa terdapat tiga elemen yang dapat mempengaruhi kecanduan *game online* seseorang: *social anxiety* (kecemasan sosial), *loneliness* (kesepian), dan *depression* (depresi). Sejalan dengan itu, Wan & Chiou (2006 : 763) mengemukakan bahwa remaja kecanduan *game online* karena berbagai alasan, seperti kebutuhan psikologis, motivasi, hiburan, rekreasi, adanya pengalih perhatian dari kesepian, isolasi, dan kebosanan. K. Young (2009 : 359) juga mengemukakan bahwa faktor utama masalah kecanduan *game online* adalah pemain sering mengalami masalah dalam interaksi sosial dan merasa kesepian, seolah-olah mereka tidak pernah mengalami rasa kebersamaan di dunia nyata. Tidak terpenuhinya kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kesepian. Kebutuhan tersebut dipengaruhi oleh hubungan dengan orang tua dan teman selama masa remaja. Akibatnya, bermain *game online* mungkin menjadi pilihan individu sebagai cara untuk mengatasi kesepian yang mereka alami. Menurut Peplau & Perlman (1982 : 12) kesepian digambarkan sebagai rasa kehilangan dan ketidakpuasan yang disebabkan oleh ketidakcocokan antara jenis interaksi sosial yang diinginkan dan yang dimiliki oleh seseorang.

Menurut Rohayati (2020 : 5) terdapat faktor eksternal dan faktor internal yang dapat menyebabkan terjadinya kecanduan *game online*. Kontrol diri yang rendah saat bermain *game online* merupakan salah satu faktor internal yang menyebabkan kecanduan *game online*. Menurut Ghufron & Risnawita S (2010 : 21) kontrol diri adalah kemampuan membaca kepekaan terhadap situasi diri dan lingkungan. Selain itu, juga mencakup kemampuan untuk mengontrol dan mengelola aspek perilaku dalam konteks dan kondisi sosial, kemampuan untuk mengontrol perilaku, dorongan untuk menarik perhatian, keinginan untuk menyesuaikan perilaku agar sesuai dengan orang lain, dan kemampuan menyembunyikan perasaan.

Penelitian yang relevan mengenai kesepian dan kecanduan *game online* telah dilakukan oleh Mursyad, dkk (2019) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh positif kesepian terhadap kecenderungan *internet gaming disorder* pada pemain *battle royale game*. Kemudian penelitian mengenai pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* telah dilakukan oleh Masyita (2016). Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang sebesar 19,4 %. Hal tersebut dapat diartikan apabila kontrol diri tinggi, maka kecanduan *game online* rendah.

Dalam Islam, sebagai seorang muslim, dianjurkan agar seseorang meninggalkan hal-hal yang tidak berharga baginya, baik di dunia maupun di akhirat. Ini sesuai dengan ayat Allah SWT surat al-Mu'minun ayat 3 berikut:

وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ۝

“Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada guna”. (Q.S al-Mu'minun : 3)

Dari ayat tersebut menyatakan Dan, di samping mereka telah disebut pada ayat yang lalu, termasuk juga yang akan memperoleh kebahagiaan adalah mereka yang terhadap *al-laghw*, yakni hal-hal yang tidak bermanfaat adalah orang-orang yang tidak acuh, yakni tidak memberi perhatian atau menjauhkan diri secara lahir dan batin dari hal-hal tersebut. Ibnu Katsir

dalam Ar-Rifa'i (2000:408) juga mengungkapkan bahwa orang mukmin yang akan mendapatkan kebahagiaan adalah orang-orang yang menjauh dari perilaku yang tidak 36 berguna meliputi syirik, kemaksiatan, dan hal yang tidak berfaedah yang menyangkut perkataan dan perbuatan (Chayati, 2018 : 35). Sementara bermain *game* biasanya dianggap tidak berguna atau memiliki arti yang sebanding dengan kata sia-sia atau tidak bermanfaat.

Bermain *game online* dipandang sebagai sarana hiburan untuk mengisi waktu luang pada remaja disela-sela waktu belajar. Akan tetapi dalam penggunaannya seperti yang telah diketahui bahwa banyak remaja saat ini yang mendapatkan dampak-dampak negatif dari *game online*, seperti terabaikannya aktivitas atau tugas-tugasnya sekolah, menjadi murung ketika tidak bermain *game online*, kehilangan minat atau hobi lainnya, berbohong kepada para orang tua dikarenakan kurangnya kontrol diri mereka dalam memainkan *game online*. Selain itu, rasa kesepian atau hubungan sosial yang kurang baik juga dapat membuat para remaja mengalami kecanduan *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengajarkan kepada remaja tentang pentingnya pengendalian diri saat bermain *game online* agar bisa menggunakannya dengan bijak dan terhindar dari kecanduan. Selanjutnya agar remaja juga memahami pentingnya memiliki hubungan dengan orang lain agar tidak mengalami kesepian yang bisa mengakibatkan terjadinya kecanduan *game online*.

Alasan peneliti mengambil subjek para siswa SMK Manbaul Ulum Cirebon adalah karena adanya indikasi kecenderungan kecanduan *game online* yang dilakukan oleh para siswa di SMK Manbaul Ulum Cirebon.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti akan membuat penelitian yang berjudul "Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri terhadap Kecenderungan kecanduan *game online* pada Remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon".

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan diteliti pada penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh kesepian terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon?
2. Apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon?
3. Apakah terdapat pengaruh antara kesepian dan kontrol diri terhadap perilaku kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja SMK Manbaul Ulum Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui secara empiris pengaruh antara kesepian terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon
2. Untuk mengetahui secara empiris pengaruh antara kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon
3. Untuk mengetahui secara empiris pengaruh antara kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah referensi pengetahuan dalam disiplin ilmu psikologi
- b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi inspirasi kepada peneliti selanjutnya tertakit dengan kesepian, kontrol diri, dan kecanduan *game online*

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menyadarkan peneliti pentingnya hubungan sosial yang berdampak pada rasa kesepian dan pentingnya

pengendalian diri dalam memainkan *game online* karena kecanduan *game online* itu sendiri tidak hanya dialami oleh para remaja melainkan para mahasiswa juga.

b) Bagi remaja

Penelitian ini dapat membantu remaja agar dapat mengendalikan diri saat bermain *game online* yang memungkinkan mereka untuk lebih bijaksana dalam menggunakannya dan menghindari kecanduan. Disisi lain agar remaja juga memahami pentingnya memiliki hubungan dengan orang lain agar tidak mengalami kesepian yang bisa mengakibatkan terjadinya kecanduan *game online*.

c) Bagi orang tua

Penelitian ini dapat membantu para orang tua untuk memperhatikan kegiatan dan perilaku sehari-hari para remaja serta mengawasi mereka dalam penggunaan *game online*, waktu yang dihabiskan untuk bermain, dan kondisi kesepian yang dialaminya agar tidak terjadi kecanduan *game online* yang dapat mengakibatkan hal-hal negatif dalam kehidupannya sehari-hari.

E. Keaslian Penelitian

Untuk menghindari terjadinya pengulangan dalam hasil penelitian maka penulis menguraikan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, diantaranya :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Alfin Riza Masyita (2016) dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan *Game Online* pada Pemain Dota 2 Malang”. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif non-eksperimen bentuk regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* sebesar 19,4 % pada pemain Dota 2 Malang. Hal ini dapat diartikan jika kontrol diri tinggi, maka kecanduan *game online* rendah. Persamaan dari penelitian ini dan penelitian tersebut adalah keduanya

sama-sama meneliti mengenai pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online*. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian tersebut terletak pada subjek yang diteliti, yaitu dalam penelitian tersebut subjeknya adalah para pemain Dota 2 Malang, yang mana Dota 2 merupakan nama salah satu *game online* yang hanya bisa dimainkan lewat *PC* atau *Personal Computer*, sedangkan dalam penelitian ini lebih membahas secara keseluruhan *game online* atau semua jenis *game online*, selain itu peneliti juga menambahkan satu variabel lagi yaitu kesepian sedangkan dalam penelitian yang disebutkan di atas tidak membahas mengenai kesepian.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Chairatun Nisah Hutasuhut (2020) dengan judul "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online* di Smartphone pada Remaja". Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah kecanduan *game online* pada remaja. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti mengenai kontrol diri dengan kecanduan *game online*. Adapun perbedaannya adalah dalam penelitian tersebut menggunakan teknik korelasi sedangkan dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi, selain itu dalam penelitian tersebut diteliti mengenai kecanduan *game online* di *smartphone* sedangkan dalam penelitian ini tidak hanya berfokus pada penggunaan *game online* di *smartphone* saja tetapi di komputer dan media lain, kemudian alat ukur kecanduan *game online* yang dipakai juga berbeda.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Abdul Gafur Mursyad, Diah Karmiyati, dan Diana Savitri Hidayati (2019) dengan judul "Pengaruh Kesepian terhadap Kecenderungan *Internet Gaming Disorder* pada Pemain *Battle Royale Game*". Metode Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan bentuk regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

terdapat pengaruh positif kesepian terhadap kecenderungan *internet gaming disorder* pada pemain *battle royale game*. Adapun persamaan dari penelitian ini dan penelitian tersebut adalah sama-sama meneliti mengenai pengaruh kesepian terhadap kecanduan *game online*. Sedangkan perbedaannya adalah terletak pada subjeknya, subjek dalam penelitian tersebut yaitu pemain *Battle Royale Game* dimana *Battle Royale Game* merupakan salah satu model *game*, dan penelitian ini mengambil subjek remaja dimana tidak terfokus pada salah satu model *game* saja tapi seluruhnya. Kemudian aspek-aspek atau alat ukur yang dipakai dalam variabel kesepian juga berbeda. Serta peneliti menambahkan satu variabel lagi yaitu kontrol diri sedangkan dalam penelitian tersebut tidak membahas terkait dengan kontrol diri.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Galuh Anggraini Perwira Sari dan Uswatun Hasanah (2020) dengan judul “Hubungan antara *Loneliness* dan Kecanduan *Game Online* pada Mahasiswa IAIT Kediri”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Hasil uji korelasi didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.556 Sig : 0.00 yang artinya terdapat hubungan dengan kriteria sedang antara variabel *loneliness* dengan kecanduan *game online*. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama membahas atau meneliti mengenai kesepian dan kecanduan *game online*. Adapun perbedaannya adalah terletak pada subjeknya yaitu penelitian ini mengambil subjek para remaja yang ada di sekolah sedangkan pada penelitian tersebut adalah mahasiswa.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Maria Agustina Lebho, M. Dinah Charlota Lerik, R. Pasifikus Ch. Wijaya, dan Serlie K. A Littik Universitas Nusa Cendana (2020) dengan judul “Kecenderungan kecanduan *game online* Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja”. Metode yang digunakan adalah korelasional. Hasil menunjukkan Odds Ratio untuk variabel kesepian adalah 7,98 yang artinya orang yang tidak mengalami kesepian berpeluang 7,98 kali untuk mengalami kecenderungan kecanduan *game online* dibandingkan

dengan orang yang mengalami kesepian. Odds Ratio kebutuhan berafiliasi sebesar 12,156 yang artinya orang yang memiliki kebutuhan berafiliasi tinggi berpeluang 12,156 mengalami kecenderungan kecanduan *game online* dibandingkan dengan orang yang memiliki kebutuhan berafiliasi yang rendah. Estimasi sumbangan kesepian dan kebutuhan berafiliasi memperoleh nilai Nagelkerke R Square sebesar 40,7%, sedangkan sisanya dijelaskan oleh faktor lain. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah sama-sama meneliti mengenai kesepian dan kecanduan *game online*. Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah salah satu variabel yang berbeda yaitu dalam penelitian ini menambahkan variabel kontrol diri sedangkan dalam penelitian tersebut kebutuhan berafiliasi, penelitian tersebut juga menggunakan teknik korelasi atau hubungan sedangkan dalam penelitian ini menggunakan regresi atau pengaruh.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Kodariyah Nurhayat (2021) dengan judul “Pengaruh *Self-Control*, *Self Esteem*, *Parenting Style*, dan *Loneliness* terhadap Adiksi *Smartphone* Siswa SMA”. Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui seberapa besar pengaruh *Self control* sebagai mediator antara *self-esteem*, *permissive parenting style* dan *loneliness* terhadap adiksi internet menggunakan *smartphone*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *self-esteem*, *permissive parenting style* dan *loneliness* terhadap adiksi internet menggunakan *smartphone* dengan *self-control* sebagai mediator di SMA ISLAM X. Artinya tingkat adiksi internet melalui *smartphone* siswa dipengaruhi oleh *self-control*, *self-esteem*, *permissive parenting style* dan *loneliness*. Persamaan dari penelitian tersebut dan penelitian ini adalah sama-sama meneliti mengenai adiksi atau kecanduan dimana faktornya terdapat faktor kontrol diri dan kesepian. Sedangkan perbedaannya adalah dalam penelitian tersebut meneliti mengenai kecanduan *smartphone* adapun dalam penelitian ini adalah kecanduan *game online*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecanduan *Game Online*

1. Definisi Kecanduan *Game Online*

Game online adalah *video game* yang dimainkan dengan menggunakan komputer pribadi atau konsol *video game* melalui jaringan komputer (Surbakti, 2017 : 30). (Adiningtias, 2017 : 29) mengemukakan bahwa *game online* adalah *game* yang dimainkan melalui internet. *Game* berbasis internet memiliki fitur tersendiri karena dengan menggunakan media chat, *gamer* dapat berkomunikasi dengan pemain lain dari seluruh dunia. Menurut Pande & Marheni (2015 : 164) bermain *game online* memiliki kecenderungan membuat pemainnya tertarik untuk tetap berada di depan komputer, penggunaan *game online* yang berlebihan untuk jangka waktu yang lama ini akan membuat seseorang melupakan belajar, makan, tidur, dan dapat mengisolasi seseorang dari hubungan kehidupan nyata mereka, atau dengan kata lain, seseorang yang menghabiskan waktunya bermain *game online* menghabiskan lebih sedikit waktu untuk berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain, karena dengan bermain *game online* akan lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya daripada di dunia nyata.

Menurut Novrialdy (2019: 150) istilah kecanduan berkembang seiring dengan kehidupan masyarakat, sehingga sekarang dapat diterapkan pada berbagai aktivitas atau barang seperti obat-obatan yang memungkinkan membuat seseorang ketergantungan secara fisik atau psikologis. Menurut Young (2009 : 360) kecanduan *game online* adalah keinginan kuat untuk memainkan *game online*. Ketika *gamer* tidak memainkan *game*, mereka akan terobsesi dengannya dan sering berfantasi tentang memainkannya ketika mereka seharusnya melakukan sesuatu yang lain. Individu yang kecanduan *game online* akan

mengesampingkan tugas-tugas lain seperti tugas sekolah, pelajaran, dan aktivitas lainnya. Bermain *game online* merupakan prioritas penting yang harus diperhatikan. Hal tersebut sejalan dengan Weinstein (2010 : 268) yang menyatakan bermain *game* yang berlebihan atau kompulsif yang mengganggu kehidupan sehari-hari disebut sebagai kecanduan *game online*. Seseorang yang kecanduan *game online* akan memainkannya secara berlebihan, mengisolasi dirinya dari hubungan sosial, dan mencurahkan seluruh perhatiannya untuk bermain *game online* sambil mengabaikan tanggung jawab lainnya.

Kecanduan *game online* didefinisikan oleh World Health Organization (2018) sebagai kondisi mental yang terdaftar dalam *International Classification of Diseases (ICD-11)* dan ditandai dengan gangguan kontrol atas *game* dan meningkatnya prioritas yang diberikan untuk *game* daripada aktivitas sehari-hari lainnya. Terlepas dari kenyataan bahwa perilakunya memberikan konsekuensi negatif, ia terus melanjutkan perilakunya ini.

Dalam *Diagnostical and Statistical Manual of Mental Disorders-5 (DSM-5)* membahas kecanduan *game* sebagai *internet gaming disorders*. *Internet gaming disorder* adalah jenis kecanduan *internet gaming* yang mengakibatkan munculnya tanda dan gejala masalah kognitif dan perilaku, seperti hilangnya kendali atas permainan, toleransi, dan penarikan, serta tanda-tanda tertentu dari gangguan penggunaan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* adalah keinginan kuat untuk bermain *game online* secara berlebihan atau kompulsif yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang sehingga memberikan konsekuensi negatif pada dirinya dan mengakibatkan munculnya tanda dan gejala masalah kognitif dan perilaku, seperti hilangnya kendali atas permainan, toleransi, dan menarik diri.

2. Aspek-aspek Kecanduan *Game Online*

Menurut Lemmens et al. (2009 : 79) terdapat tujuh aspek kecanduan *game online*, yaitu :

- a) *Salience*, yaitu bagi seseorang memainkan *game* adalah kegiatan yang paling penting dalam kehidupannya dan dapat mendominasi pikiran, perasaan, dan perilakunya.
- b) *Tolerance*, yaitu proses dimana seseorang secara perlahan meningkatkan jumlah waktu yang mereka habiskan untuk bermain *game* dengan memainkannya lebih sering.
- c) *Mood modification*, yaitu mengacu pada sensasi subjektif seperti penenang atau relaksasi terkait pelarian yang terjadi sebagai akibat dari keterikatan bermain *game online*.
- d) *Withdrawal*, yaitu ketika seseorang berhenti atau membatasi bermain *game online*, mereka dapat mengalami dampak fisik dan perasaan yang tidak menyenangkan. Aspek ini lebih banyak terdiri dari gejala penarikan termasuk kemurungan dan lekas marah, serta tanda-tanda fisiologis seperti gemetar.
- e) *Relapse*, yaitu setelah tidak bermain *game online* untuk jangka waktu tertentu, maka akan terjadi kecenderungan untuk segera melakukan kembali perilaku tersebut.
- f) *Conflict*, yaitu mengacu pada semua masalah interpersonal yang muncul sebagai akibat dari memainkan *game online* secara berlebihan. Konflik dapat muncul diantara pemain dan orang-orang di sekitar mereka. Konflik tersebut dapat termasuk argumen dan pengabaian, dan juga kebohongan dan penipuan.
- g) *Problems*, yaitu *game online* yang berlebihan menyebabkan masalah dengan mendorong untuk mengabaikan tugas-tugas lain seperti sekolah, pekerjaan, dan bersosialisasi. Individu yang bermain *game online* mungkin memiliki masalah seperti konflik intrapsikis dan kurangnya kontrol.

Menurut Chen & Chang (2008 : 42) terdapat empat aspek kecanduan *game online* yaitu :

- a) *Compulsion* (Kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus), yaitu dorongan atau tuntutan yang tinggi dari dalam diri individu untuk melakukan sesuatu dengan terus-menerus, yang dalam hal ini berarti bermain *game online* secara terus-menerus.
- b) *Withdrawal* (penarikan diri), yaitu tindakan menari dari atau memisahkan diri dari sesuatu. Akan sulit bagi individu yang kecanduan *game online* untuk berhenti atau menjauhi hal-hal yang berhubungan dengan *game online*, seperti halnya akan sulit bagi perokok untuk berhenti atau menjauhi rokok.
- c) *Tolerance* (Toleransi), ketika melakukan sesuatu dipandang sebagai sikap penerimaan terhadap situasi itu sendiri. Toleransi ini biasanya terkait dengan jumlah waktu yang dihabiskan untuk hal apapun, dalam contoh ini memainkan *game online*. Dan kebanyakan *gamer* tidak berhenti bermain sampai mereka puas.
- d) *Interpersonal and health-related problems* (Masalah pada hubungan interpersonal dan kesehatan), adalah interaksi individu dengan orang lain, serta masalah kesehatan, merupakan semua masalah yang perlu ditangani. Karena hanya fokus pada *game online*, para pecandu *game online* terkadang mengabaikan interaksi interpersonal mereka.
- e) *Time management problem* (Masalah Manajemen Waktu), adalah *keterampilan* yang melibatkan semua upaya dan tindakan yang direncanakan sebelumnya sehingga seseorang dapat memanfaatkan waktu mereka sebaik-baiknya. Dalam hal ini individu yang kecanduan *game online* memiliki manajemen waktu yang kurang baik.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat aspek-aspek kecanduan *game online*, yaitu : *Salience* (arti), *tolerance* (toleransi), *mood modification* (modifikasi suasana hati), *withdrawal*

(penarikan diri), *relapse* (pengulangan), *conflict* (konflik), *problems* (masalah).

3. Karakteristik Kecanduan *Game Online*

Young (2009 : 360) menyebutkan beberapa karakteristik kecanduan *game online*, yaitu:

a) Keasyikan dalam *Game*

Keasyikan dalam bermain *game* adalah awal dari proses kecanduan. *Gamer* sering berpikir tentang *game* saat mereka tidak memainkannya, dan mereka akan sering berfantasi tentang bermain *game* ketika mereka tidak dapat fokus pada tugas lain. *Gamer* menjadi sepenuhnya berkonsentrasi pada bermain *game* daripada memikirkan tugas sekolah, menghadiri kelas, atau belajar di perpustakaan. *Gamer* mulai mengabaikan deadline, pekerjaan, dan lain-lain. Dan menjadikan *game* sebagai prioritas.

b) Berbohong atau menyembunyikan penggunaan *game*

Beberapa *gamer* bermain sepanjang waktu. Mereka tidak bisa makan, tidur, atau mandi karena bermain *game*. Untuk menemukan lebih banyak waktu untuk bermain *game*, para *gamer* berbohong kepada teman bahkan keluarga mereka mengenai apa yang mereka lakukan di komputer atau smartphone mereka.

c) Kehilangan minat pada aktivitas lain

Seiring dengan parahnya kecanduan, *gamer* akan kehilangan minat pada minat dan aktivitas mereka sebelumnya dan menjadi lebih tertarik untuk bermain *game*.

d) Menarik diri secara sosial

Kepribadian para *gamer* berubah saat kecanduan mereka terhadap *game* menjadi semakin kuat. Mereka akan cenderung menarik diri secara sosial karena lebih memilih untuk menghabiskan lebih banyak waktu sendirian di depan komputer. Dalam beberapa kasus, pemain menjadi introvert dan kesulitan membentuk ikatan

sosial di dunia nyata, sehingga mereka beralih ke *game* sebagai tempat yang menerima mereka.

e) Pembelaan dan kemarahan

Gamer yang kecanduan *game* akan melindungi atau mempertahankan kebutuhan bermain *game* mereka, kemudian apabila mereka dipaksa untuk berhenti, mereka akan menjadi marah.

f) Ketertarikan secara psikologis

Para *gamer* ingin berada dalam permainan setiap saat. Ketika mereka dipaksa untuk berhenti maka emosi mereka akan meningkat dan mereka menjadi cemas dan depresi. Mereka seperti tidak bisa berkonsentrasi pada apa pun selain kembali ke permainan. Otak mereka begitu sibuk dengan *game online* sehingga mereka tanpa sadar telah mengembangkan ikatan psikis dengannya. Mereka kehilangan kemampuan untuk berpikir rasional dan mulai bertingkah aneh di sekitar individu lain di dunia nyata. Apa yang ada di dalam otak mereka adalah keinginan untuk bermain lagi, dan siapa pun yang menyarankan mereka untuk berhenti akan membuat mereka marah.

g) Menggunakan *game* sebagai pelarian

Orang yang kecanduan *game online* akan memanfaatkan *game* sebagai media pelarian diri. *Game* menjadi *copyng* atas semua masalah yang dialaminya. *Game* seperti halnya narkoba, digunakan untuk melarikan diri dari situasi stress dan perasaan tidak menyenangkan sehingga orang dapat melupakan kesulitan mereka dan sulit untuk berhenti dari hal tersebut.

h) Melanjutkan penggunaan meskipun mengetahui konsekuensinya

Gamer biasanya berusaha untuk menjadi yang terhebat dalam *game*, dan semakin tinggi tingkat kesulitan *game*, maka semakin besar rintangannya. *Gamer* terobsesi untuk menjadi yang terhebat, dan satu tantangan akan memakan waktu berjam-jam untuk diselesaikan. Mereka ingin merasa hebat dan diakui oleh pemain

lain, terlepas dari kenyataan bahwa itu memiliki konsekuensi kehidupan nyata mereka.

American Psychiatric Association (APA) menyatakan diagnosis gangguan permainan internet atau *internet gaming disorder* membutuhkan lima atau lebih gejala atau kriteria selama periode 12 bulan (Kondisi ini dapat mencakup bermain *game* di internet, atau di perangkat elektronik apapun). Kriteria tersebut yaitu :

- a) Keasyikan dengan bermain *game online*
- b) Ketika *game online* dijauhkan darinya, ia akan menunjukkan gejala penarikan diri
- c) Toleransi, secara bertahap memperpanjang lamanya waktu untuk bermain *game online*
- d) Upaya yang tidak berhasil untuk membatasi keterlibatan diri memainkan *game online*
- e) Kehilangan minat pada hobi dan kesukaan yang sebelumnya dilakukan kecuali *game online*
- f) Meskipun menyadari efek negatif dari bermain *game* yang berlebihan, ia terus terlibat di dalamnya.
- g) Berbohong kepada keluarga dan terapis mengenai berapa lama waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online*
- h) Memainkan *game online* untuk mengatasi perasaan-perasaan negatif (seperti merasa tidak berdaya, bersalah, dan cemas)
- i) Memiliki hubungan, pekerjaan, atau peluang karir yang berpotensi membahayakan atau hilang sebagai akibat dari keterlibatannya dalam *game online*.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik kecanduan *game online* yaitu : Keasyikan dalam bermain *game online*, berbohong atau menyembunyikan penggunaan *game*, kehilangan minat pada aktivitas lain, menarik diri secara sosial, pembelaan dan kemarahan, ketertarikan secara psikologis,

menggunakan *game* sebagai pelarian, dan melanjutkan penggunaan meskipun mengetahui konsekuensinya.

4. Faktor-faktor Penyebab Kecanduan *Game Online*

Tokunaga & Rains (2010 : 515) menyatakan bahwa terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan *game online* seseorang yaitu *social anxiety* (kecemasan sosial), *loneliness* (kesepian), dan *depression* (depresi).

Wan & Chiou (2006 : 763) juga menyatakan bahwa remaja kecanduan *game online* karena berbagai alasan, seperti kebutuhan psikologis, motivasi, hiburan, rekreasi, adanya pengalih perhatian dari kesepian, isolasi, dan kebosanan.

Menurut (Rohayati, 2020 : 5) terdapat faktor internal dan eksternal yang menyebabkan perilaku kecanduan *game online*. Beberapa faktor internal tersebut yaitu :

- a) Keinginan untuk mencapai skor permainan yang tinggi.
- b) Tidak melakukan aktivitas lain yang menyebabkan kebosanan dengan aktivitas kesehariannya dan melampiaskan dengan memainkan *game online*.
- c) Kontrol diri yang rendah saat bermain *game online*, yang mengakibatkan munculnya keinginan untuk bermain tanpa batas waktu.

Adapun faktor-faktor eksternal yang menyebabkan kecanduan *game online*, yaitu:

- a) Lingkungan yang menempatkan seseorang pada resiko kecanduan *game online*.
- b) Ketidakmampuan untuk berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang lain dalam lingkungan sosialnya karena kurangnya kompetensi sosial.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kecanduan *game online* yaitu : *social anxiety* (kecemasan sosial),

loneliness (kesepian), dan *depression* (depresi), dan kontrol diri yang rendah saat bermain *game online*.

5. Kecanduan *Game Online* dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, sebagai seorang muslim, dianjurkan agar seseorang meninggalkan hal-hal yang tidak berharga baginya, baik di dunia maupun di akhirat, sementara bermain *game* biasanya dianggap tidak berguna atau memiliki arti yang sebanding dengan kata sia-sia. Hal ini sesuai dengan ayat Allah SWT dalam surat al-Mu'minun ayat 3 tentang orang-orang yang beriman :

وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ^٣

“Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna” (Q.S al-Mu'minun : 3)

Dari ayat tersebut menyatakan Dan, di samping mereka telah disebut pada ayat yang lalu, termasuk juga yang akan memperoleh kebahagiaan adalah mereka yang terhadap *al-laghw*, yakni hal-hal yang tidak bermanfaat adalah orang-orang yang tidak acuh, yakni tidak memberi perhatian atau menjauhkan diri secara lahir dan batin dari hal-hal tersebut. Ibnu Katsir dalam Ar-Rifa'i (2000:408) juga mengungkapkan bahwa orang mukmin yang akan mendapatkan kebahagiaan adalah orang-orang yang menjauh dari perilaku yang tidak berguna meliputi syirik, kemaksiatan, dan hal yang tidak berfaedah yang menyangkut perkataan dan perbuatan (Chayati, 2018 : 35).

Bermain *game online* berarti menyia-nyiakan waktu yang berharga. Allah SWT juga bersumpah dalam Al-Qur'an dengan menyebutkan waktu berkali-kali dalam berbagai surat. Misalnya وَالْعَصْرِ (demi masa), وَالضُّحَى (demi waktu dhuha), وَاللَّيْلِ (demi waktu malam), dan lain-lain. Ini membuktikan pentingnya waktu, yang harus kita sadari, dan fakta bahwa kebanyakan orang membuang waktu mereka.

Pada dasarnya, islam tidak melarang manusia untuk memainkan *game online* selama orang tersebut masih memainkannya dalam batas

yang wajar dan permainan yang dimainkan tidak bertentangan dengan hukum syariat. Segala sesuatu yang dilakukan secara berlebihan memiliki konsekuensi negatif, termasuk *game online* yang mudah mengakibatkan kecanduan bagi pemainnya.

B. Kesepian

1. Definisi Kesepian

Menurut Peplau & Perlman (1982 : 12) kesepian digambarkan sebagai rasa kehilangan dan ketidakpuasan yang disebabkan oleh ketidakcocokan antara jenis interaksi sosial yang diinginkan dan yang dimiliki oleh seseorang. Sejalan dengan itu Hawkey & Cacioppo (2010 : 218) mengatakan kesepian adalah perasaan yang dimiliki seseorang ketika bukan hanya dirinya mengalami kesendirian, tetapi juga memiliki kebutuhan yang rendah akan hubungan sosial yang tidak terpenuhi secara kuantitas atau kualitas, terutama ikatan sosial dengan individu yang tidak dekat dengannya. Menurut Bruno (2000 : 5) kesepian merupakan kondisi mental dan emosional yang ditandai oleh perasaan terisolasi dan minimnya hubungan interpersonal yang bermakna. Sedangkan menurut Lake (1986 : 61) seseorang yang kesepian membutuhkan orang lain yang dengannya mereka dapat berkomunikasi dan membangun hubungan tertentu, seperti persahabatan yang akrab dan hubungan dekat, atau kasih sayang yang mendalam. Kesepian adalah stigma sosial negatif yang menunjukkan bahwa seseorang tidak memiliki pertemanan atau persahabatan (Rokach, 2014 : 50)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah perasaan kehilangan dan ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang rendah yang dimiliki oleh seseorang dan ditandai dengan adanya perasaan-perasaan terasing serta kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain sehingga individu yang kesepian membutuhkan orang untuk diajak berkomunikasi dan membangun hubungan.

2. Aspek-Aspek Kesepian

Russell (1996 : 21) mengemukakan aspek-aspek kesepian, yaitu :

a) *Personality* (Kepribadian)

Kepribadian individu yang berasal mempengaruhi tingkah laku dan pemikiran di lingkungannya. Orang yang kesepian dapat diidentifikasi berdasarkan tindakan dan perasaan mereka sehari-hari. Dalam hal ini berarti seseorang yang mengalami kesepian dikarenakan kepribadian mereka. Kepribadian yang dimaksud seperti seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah dan tidak berani menghadapi orang asing.

b) *Social desirability* (Keinginan Sosial)

Kesepian terjadi karena adanya keinginan sosial seseorang yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari di lingkungannya. Dalam hal ini seseorang menginginkan ada orang lain yang dapat menerimanya dengan baik.

c) *Depression* (Depresi)

Kesepian dapat terjadi karena adanya tekanan dalam diri yang menyebabkan perasaan ketidakberdayaan dan keputusasaan beserta dengan rasa sedih, hilangnya minat dan kebahagiaan, dan energi yang menurun sehingga mengakibatkan peningkatan kelelahan yang dialami seseorang dan berkurangnya aktivitas.

Peplau & Perlman (1982 : 3) membagi aspek-aspek kesepian menjadi tiga, yaitu:

a) *Need For Intimacy*

Ketika dorongan seseorang untuk dipuaskan dalam hubungan dengan orang lain tidak dipenuhi, perasaan kesepian pun muncul. Aspek ini menekankan kebutuhan individu untuk hubungan dekat dengan orang lain dan mengungkapkan jenis hubungan yang didambakan setiap individu.

b) *Cognitive process*

Cognitive process berfokus pada respon atau tindakan apa apa yang telah dan akan dilakukan ketika individu menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan.

c) *Social reinforcement*

Hubungan sosial adalah suatu *reinforcement* (penguatan), dan jika hubungan sosialnya itu tidak menyenangkan individu akan merasa kesepian.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat aspek-aspek kesepian, yaitu : *Personality* (kepribadian), *social desirability* (keinginan sosial), dan *depression* (depresi).

3. Faktor Penyebab Kesepian

Menurut Burn (1988 : 14) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian, yaitu:

a) Adanya perasaan rendah diri

Orang dengan harga diri yang rendah sering kali merasa malu dan kesepian karena terus-menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain yang lebih pintar, dan lebih menarik. Itu membuat orang tersebut merasa tidak cukup dan mengarah pada kesimpulan bahwa dia tidak layak atau tidak dapat dicintai.

b) Perfeksionisme pribadi

Kesepian dapat terjadi karena ekspektasi terhadap diri sendiri yang tidak realistis. Hal ini disebabkan banyak orang yang kesepian percaya bahwa daya tarik, kecerdasan, popularitas, dan kesuksesan adalah prasyarat untuk membentuk pertemanan atau hubungan cinta. Seseorang yang percaya bahwa mereka tidak dapat memenuhi kriteria kecantikan dan daya tarik yang ditetapkan oleh masyarakat umum percaya bahwa mereka tidak dapat dicintai dan hal itulah yang menyebabkan kesepian.

c) Perasaan malu dan kecemasan sosial

Ketika mereka berada dalam kelompok, kebanyakan orang yang kesepian merasa tidak nyaman. Mereka terkadang menganggap bahwa perasaan tegang dan tidak percaya diri itu memalukan, sehingga mereka mencoba untuk menyamarkannya. Hal itu membuat mereka merasa tidak nyaman. Padahal ketidakmampuan mereka untuk menerima diri mereka sendiri lah dan bukan rasa malu mereka yang menyebabkan masalah.

d) Rasa tidak mempunyai harapan

Kebanyakan orang yang percaya bahwa mereka yang memiliki sedikit kesempatan untuk berkembang di suatu lingkungan akan merasa kesepian. Seseorang juga percaya bahwa mereka tidak memiliki keterampilan untuk menjadi akrab dengan orang lain.

e) Rasa terasing dan terkucil

Orang-orang yang kesepian mengalami kesulitan mencari teman. Ketika orang-orang semakin mengenalnya lebih dalam, mereka percaya bahwa orang tidak akan tertarik padanya dan akan menolak untuk menerimanya.

Menurut Peplau & Perlman (1982 : 8) terdapat dua penyebab dari kesepian, yaitu:

a) *Precipitate event*

Kesepian disebabkan oleh dua jenis perubahan yang berbeda. Perubahan yang biasanya terjadi adalah ketika hubungan sosial seseorang memburuk ke titik di mana mereka tidak lagi dapat diterima. Perubahan seperti ini terjadi ketika hubungan dekat berakhir karena kematian, perceraian, atau putus cinta. Perubahan juga bisa terjadi ketika seseorang masuk ke lingkungan baru dan secara fisik terpisah dari orang lain. Perubahan kedua adalah perubahan keinginan atau keinginan sosial seseorang. Perubahan ini normal seiring dengan

bertambahnya usia, dan jika tidak diikuti oleh perubahan dalam interaksi sosial yang sebenarnya, kesepian dapat terjadi.

b) *Predisposing and maintaining factor*

Adanya berbagai keadaan pribadi dan situasional yang berbeda membuat orang lebih rentan terhadap kesepian. Kedua karakteristik ini meningkatkan kemungkinan seseorang merasa kesepian dan membuatnya sulit untuk menemukan kesenangan dalam kontak sosial sekali lagi. Individu yang kesepian biasanya pemalu, tertutup, dan kurang motivasi untuk mengambil peluang dalam hubungan sosial. Kesepian sering dikaitkan dengan kritik diri dan harga diri yang rendah.

Kesepian dapat diperburuk oleh status sosial ekonomi dan usia seseorang. Orang yang berasal dari latar belakang sosial rendah atau miskin lebih cenderung merasa kesepian atau dengan kata lain individu dengan tingkat pendapatan rendah lebih cenderung kesepian daripada mereka yang memiliki tingkat pendapatan tinggi.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor-faktor penyebab kesepian, yaitu : Adanya perasaan rendah diri, perfeksionisme pribadi, perasaan malu dan kecemasan sosial, rasa tidak mempunyai harapan, rasa terasing dan terkucil.

4. Kesepian dalam Perspektif Islam

Kesepian adalah perasaan yang diakibatkan oleh ikatan yang kurang berarti yang dimiliki oleh seseorang. Seseorang yang kesepian merasa sendiri meskipun sedang ramai, terutama jika mengalami masalah. Seperti itu disebutkan dalam salah satu firman Allah SWT, yang berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ
وَالْبَغْيِ ۗ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

“Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang

dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran.” (Q.S an-Nahl : 90).

Untuk pemahaman yang lebih baik tentang pelajaran yang Allah SWT coba ajarkan kepada kita, perhatikan bagaimana ayat Al-Qur'an di atas menjelaskan hal-hal baik dan buruk yang berkaitan dengan kehidupan individu. Ketika masalah menjadi lebih serius, perasaan menyalahkan diri sendiri dan kesepian secara bertahap berkembang seiring dengan munculnya pemikiran tentang bagaimana tidak ada lagi orang yang dapat berhubungan, mencintai, dan mendukungnya. Dalam ayat tersebut pula disebutkan bila Allah melarang peruntukan keji, kesepian yang terjalin dalam jangka panjang bisa memunculkan hal-hal yang negatif. Oleh sebab itu pentingnya mendekati diri kepada Allah agar bebas dari perasaan sendiri serta kesepian. Sebab, Allah SWT tidak pernah meninggalkan hambanya sendirian. Allah SWT senantiasa selalu ada kapan serta dimanapun hambanya berada.

Dalam QS ar-Ra'd ayat 28 disebutkan bahwa Allah akan memberikan rasa tenang melalui mengingat-Nya (zikrullah). Sesuai dalam Tafsir Al-Mishbah, Quraish Shihab (2002) menjelaskan bahwa ketentraman yang berada di dada individu disebabkan karena dzikrullah, yakni mengingat Allah atau karena ayat-ayat Allah SWT yaitu al-Qur'an (Muhriisa, 2022 : 18)

C. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Menurut Ghufron & Risnawita S (2010 : 21) kontrol diri adalah kemampuan membaca kepekaan terhadap situasi diri dan lingkungan. Selain itu, juga mencakup kemampuan untuk mengontrol dan mengelola aspek perilaku dalam konteks dan kondisi sosial, kemampuan untuk mengontrol perilaku, dorongan untuk menarik perhatian, keinginan untuk menyesuaikan perilaku agar sesuai dengan orang lain, dan kemampuan menyembunyikan perasaan. Menurut Tangney et al. (2004

: 275) kontrol diri adalah kemampuan untuk menolak atau mengubah respon diri seseorang, serta menyela dan menghindari pola perilaku yang tidak diinginkan. Pengendalian diri harus berperan dalam mencapai hasil kehidupan yang positif. Lebih lanjut Tangney menyatakan bahwa kontrol diri umumnya dipandang sebagai kemampuan untuk mengubah dan menyesuaikan diri untuk mencapai kesesuaian yang lebih baik antara diri sendiri dan lingkungan. Baumeister et al. (2007 : 351) mengatakan kontrol diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengubah respons agar tidak menyimpang dari nilai maupun harapan sosial. Dalam Bukhori (2012 : 38) Kontrol diri dapat dianggap sebagai aktivitas pengendalian perilaku yaitu seperti membuat pertimbangan sebelum memutuskan untuk bertindak. Kontrol diri dapat terbentuk sebagai akibat dari hukum atau peraturan yang mengikatnya sehingga perilaku yang diwujudkan dapat diatur, dan kegagalan mengendalikan diri pada akhirnya akan berdampak negatif (Nurhayat, 2021 : 30).

Dari definisi yang diuraikan tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur, menolak, menahan, mengendalikan dan mengubah perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi serta membuat pertimbangan sebelum bertindak untuk tidak menyimpang dari nilai maupun harapan sosial dan dapat terbentuk karena adanya hukum atau peraturan yang mengikat diri agar perilaku yang diwujudkan bisa diatur sehingga tidak menimbulkan dampak yang negatif.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Tangney et al. (2004 : 283) menyebutkan bahwa kontrol diri terdiri dari lima aspek, yaitu:

- a) *Self-Dicipline* (Kedisiplinan Diri), hal ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mendisiplinkan diri, atau kemampuan untuk berkonsentrasi pada diri sendiri ketika melakukan tugas atau

bekerja. Orang yang disiplin mampu menghindari hal apapun yang dapat mengganggu fokusnya.

- b) *Deliberate/Nonimpulsive* (Tindakan non impulsif), ialah kecenderungan seseorang untuk mencapai sesuatu dengan kehati-hatian, dengan berbagai pertimbangan, dan tidak tergesa-gesa. Ia tidak mudah teralihkan saat bekerja. Orang yang tidak impulsif mampu membuat keputusan dan bertindak dengan tenang.
- c) *Healthy Habits* (Pola Hidup Sehat), yaitu individu yang memiliki kemampuan untuk mengatur sendiri perilakunya menjadi kebiasaan yang sehat. Akibatnya mereka yang menjalani gaya hidup sehat akan menghindari sesuatu hal yang berdampak merugikan bagi dirinya, bahkan jika itu menyenangkan.
- d) *Work Ethic* (Etos Kerja) yang terkait dengan penilaian individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Individu dapat melakukan pekerjaan mereka dengan baik tanpa terpengaruh oleh unsur-unsur di luar kendali mereka, walaupun itu menyenangkan. Individu yang memiliki etos kerja tinggi dapat fokus pada tugasnya.
- e) *Reliability* (Kehandalan), yaitu aspek yang berkaitan dengan penilaian seseorang terhadap potensinya untuk mencapai tujuan jangka panjang. Seseorang ini akan mempertahankan tingkat pengendalian diri yang berkelanjutan untuk melaksanakan semua rencananya.

Menurut Averill (1973 : 292) terdapat tiga jenis kontrol diri yang meliputi aspek :

- a) Kontrol perilaku (*Behavioral Control*), adalah kemampuan untuk mengubah situasi yang tidak diinginkan, yang meliputi: kemampuan untuk mengatur perilaku seseorang untuk mengetahui siapa yang bertanggung jawab atas suatu situasi, untuk menghadapi stimulus yang tidak diinginkan, mengendalikan stimulus dengan mencegah atau menghindarinya.

- b) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*), yaitu kemampuan individu untuk menangani informasi yang tidak diharapkan dengan menafsirkan, menganalisis, atau mengintegrasikan suatu peristiwa dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan.
- c) Kontrol dalam mengambil keputusan (*Decisional Control*), mengacu pada kemampuan individu untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan sesuatu yang dia yakini atau setuju. Kemampuan, keluwesan, atau kemampuan seseorang untuk memilih banyak hal yang sama-sama memberatkan dalam membuat keputusan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat aspek-aspek kontrol diri, yaitu : *Self-dicipline* (kedisiplinan diri), *deliberate/nonimpulsive* (tindakan non impulsif), *healthy habits* (pola hidup sehat), *work ethic* (etos kerja), *reliability* (kehandalan).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kotrol Diri

Menurut (Ghufron & Risnawita S, 2010 : 32) kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a) Faktor Internal.

Usia dan kedewasaan adalah faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri. Seseorang yang matang secara psikologis akan mampu mengatur tingkah lakunya karena sudah mampu menelaah mana yang baik dan mana yang tidak baik baginya. Seiring bertambahnya usia seseorang, kapasitasnya untuk mengendalikan dirinya meningkat.

b) Faktor Eksternal.

Termasuk diantaranya adalah lingkungan keluarga, dimana khususnya orang tua akan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengontrol diri. Ketika orang tua menerapkan disiplin yang ketat ke anak-anak mereka sejak usia dini dan konsisten dengan

semua konsekuensi yang dihadapi anak ketika dia menyimpang dari aturan.

Menurut Baumeister & Boden (1998 : 20) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri, antara lain:

a) Orang tua

Hubungan dengan orang tua menunjukkan bahwa orang tua berdampak pada kontrol diri anak mereka. Orang tua yang membesarkan anak-anak mereka dengan cara yang keras dan otoriter akan mendapati bahwa anak-anak mereka kurang memiliki kendali diri dan kurang peka terhadap situasi yang mereka hadapi. Orang tua harus mengajarkan anak-anak mereka untuk mandiri sejak dini dan memberikan kesempatan untuk mereka membuat keputusan sendiri sehingga mereka akan lebih memiliki kontrol diri yang lebih baik.

b) Faktor budaya

Setiap orang dalam konteks tertentu dipengaruhi oleh budaya lingkungan itu. Setiap lingkungan akan memiliki budayanya sendiri, berbeda dari ekosistem lainnya. Sebagai anggota lingkungan, hal ini berdampak pada pengendalian diri seseorang.

Setiap individu yang berada dalam suatu lingkungan akan dipengaruhi oleh budaya di lingkungan tersebut. Dan setiap lingkungan memiliki budayanya sendiri yang berbeda dari budaya di tempat lain. Hal ini berdampak pada kontrol diri seseorang sebagai bagian dari lingkungan tersebut.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu : faktor internal dan faktor eksternal.

4. Dampak Kontrol Diri

Tangney et al. (2004 : 275) mengungkapkan beberapa dampak dari kontrol diri yang tinggi, yaitu:

a) *Achievement and task performance*

Seseorang dengan kontrol diri yang kuat cenderung mendapatkan nilai yang lebih tinggi karena mereka akan dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, menghindari gangguan yang dapat mengganggu tugas mereka, mengatur waktu dengan baik, memprioritaskan tugas-tugas utama, dan menjaga emosi mereka. Ada berbagai faktor yang dapat berpengaruh terhadap hasil kinerja tugas mereka.

b) *Impulse control*

Beberapa penelitian telah menghubungkan kurangnya kontrol diri seseorang dengan masalah dengan kontrol impuls. Kontrol diri yang rendah dikaitkan dengan masalah gangguan makan dan penyalahgunaan minuman keras. Seseorang dengan kontrol diri yang tinggi akan lebih sedikit terkena masalah-masalah seperti gangguan makan dan penyalahgunaan minuman keras.

c) *Adjustment*

Sejumlah penelitian telah mengaitkan kontrol diri yang rendah dengan perasaan kebencian dan permusuhan. Emosi negatif akan berkurang jika individu memiliki pengendalian diri yang baik.

d) *Interpersonal relationship*

Kontrol diri memainkan peran dalam interaksi yang harmonis, seperti tidak mengatakan hal-hal kasar kepada orang lain. Kontrol diri yang rendah dapat menyebabkan ledakan kemarahan dan perilaku kekerasan, sehingga sulit untuk memaafkan orang lain. Setiap orang harus menjaga kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari mereka. Karena manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat bertahan hidup tanpa berinteraksi dengan orang lain di lingkungannya. Dalam hal bersosialisasi, pengendalian diri sangat penting. Individu dengan kontrol diri yang kuat lebih baik dalam bersosialisasi dan mengantisipasi pengaruh lingkungan (Dwi Marsela & Supriatna, 2019 : 66).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan dampak kontrol diri yang tinggi, yaitu : *achievement and task performance, impulse control, adjustment, interpersonal relationship*.

5. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam

Pengendalian diri merupakan salah satu aspek kesabaran dalam Islam. Di antara bentuk-bentuk kesabaran lainnya, bahkan tergolong pada derajat yang paling tinggi. Sabar secara istilah memiliki makna sebagai usaha menahan diri/ membatasi jiwa dari keinginannya agar mencapai sesuatu yang lebih baik/ luhur (Yusuf, 2017 : 238). Yusuf Qardhawi dalam bukunya yang berjudul Tafsir Tematik Tentang Kesabaran menuliskan bahwa kesabaran adalah kemampuan menahan diri dari melakukan hal-hal yang tidak disukai. Lebih mudah untuk bersabar dengan hal-hal yang tidak disukai karena pada dasarnya manusia memang tidak ingin melakukannya sejak awal. Sedangkan sabar terhadap hal-hal yang disukai atau digemari adalah hal yang lebih sulit karena manusia selalu ingin melakukannya (Qardhawi, 2003 : 23). Terkait hal ini Allah SWT berfirman dalam QS. al-Ghafir ayat 39 :

قَوْمِ إِنَّمَا هِذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ
 “Wahai kaumku! Sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara) dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal.” (Q.S al-Ghafir : 39)

Dalam ayat ini, Allah menekankan kepada umat manusia bahwa kesenangan dunia ini cepat berlalu, dan bahwa orang-orang yang berbuat baik dan menahan diri dari melakukan kejahatan akan diganjar dengan pahala yang kekal dan di akhirat dengan pahala yang lebih besar dari kemewahan dunia ini.

Kemampuan kontrol diri terkait dengan kemampuan hati untuk taat. Oleh karena itu, individu didorong untuk terlibat dalam ibadah yang akan berfungsi sebagai perisai terhadap perbuatan dosa untuk menghindari menyebabkan kerugian.

D. Remaja

1. Definisi Remaja

Ada beberapa istilah seperti *puberty* (Inggris), *puberteit* (Belanda), dan *pubertas* (Latin) untuk mendefinisikan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang menunjukkan kedewasaan berdasarkan ciri dan gejala maskulin. Ada juga yang menyebut remaja dengan sebutan *Adulescentio* (Latin). Istilah *Pubescence* berasal dari bahasa Yunani *pubis*, yang berarti *pubishair* atau rambut kemaluan. Pertumbuhan rambut adalah tanda bahwa masa kanak-kanak akan segera berakhir dan bahwa perkembangan / kedewasaan seksual sudah dekat (Rumini & Sundari, 2013 : 53). Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Pubertas dan remaja dianggap oleh masyarakat primitif dan kuno tidak berbeda dengan tahap kehidupan lainnya. Ketika anak-anak dapat bereproduksi, mereka dianggap sudah dewasa (Ali & Asrori, 2017 : 9). (Dwi Marsela & Supriatna, 2019) mengatakan remaja sebagai individu yang sedang dalam proses pendewasaan atau menjadi (*becoming*), yaitu menjadi dewasa atau menjadi mandiri. Remaja memerlukan pengawasan karena kurangnya pemahaman atau wawasan tentang dirinya, lingkungannya, dan pengalamannya dalam menentukan jalan hidupnya untuk menjadi dewasa.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengeluarkan definisi yang lebih konseptual tentang remaja pada tahun 1974. Tiga faktor ditentukan dalam definisi tersebut, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, sehingga menghasilkan definisi sebagai berikut:

Remaja adalah suatu masa dimana :

- a) Dari saat ia pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai ia mencapai kematangan seksual, individu berkembang.

- b) Dari masa kanak-kanak hingga dewasa, individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identitas.
- c) Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (Muangman, 1980 : 9). (Sarwono, 2016 : 11)

Jadi, berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa peralihan dari masa anak dengan masa dewasa dan sudah mampu mengadakan reproduksi dan masih membutuhkan pengawasan karena kurangnya pemahaman atau wawasan tentang dirinya, lingkungannya, dan pengalamannya dalam menentukan jalan hidupnya untuk menjadi dewasa, juga merupakan masa dimana ia mengalami perubahan secara biologis, psikologis, dan sosial ekonomi.

2. Rentangan Usia Masa Remaja

Remaja didefinisikan sebagai usia antara 10 sampai 20 tahun oleh WHO. Meskipun batasan tersebut didasarkan pada usia subur wanita, namun juga berlaku untuk remaja pria, kemudian WHO membagi periode usia remaja menjadi dua bagian: remaja awal (usia 10-14) dan remaja akhir (usia 15-20) (Sarwono, 2016 : 12). Menurut Hurlock (1964) (dalam Hikmah, 2015 : 233) membagi remaja kedalam dua tahapan yaitu remaja awal berusia antara (12/13 – 17/18 tahun), dan remaja akhir berusia antara (17/18 tahun -21/22 tahun). Gunarsa (1981 : 15) menyatakan bahwa masa remaja berada pada usia antara 12-22 tahun. Dalam bukunya, Hikmah (2015 : 221) menyebutkan masa remaja menjadi 3 tahap, diantaranya :

- a) Masa remaja awal (11-12 hingga 14 tahun), merupakan periode pubertas yang cepat
- b) Masa remaja pertengahan (14 hingga 16 tahun), perubahan pubertas hampir selesai

- c) Masa remaja akhir (16 hingga 18 tahun), sosok anak muda mencapai penampilan dewasa sepenuhnya dan mengantisipasi asumsi tentang peran dewasa.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa rentangan usia masa remaja yaitu 12-22 tahun.

3. Karakteristik Perkembangan Remaja

Remaja bukan lagi anak-anak tetapi memiliki penampilan yang lebih dewasa, namun belum mampu menampilkan sikap dewasa ketika diperlakukan sebagai orang dewasa. Akibatnya menurut (Ali & Asrori, 2017:16), terdapat berbagai sikap yang sering ditunjukkan oleh remaja, yaitu :

a) Kegelisahan

Remaja mempunyai banyak tujuan, impian, atau keinginan yang ingin dicapai di masa yang akan datang, hal ini sesuai dengan tahap perkembangannya. Mereka, di sisi lain, tidak memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk mencapai semua ini. Ambisi dan impiannya seringkali lebih besar dari kemampuannya.

Selain itu, mereka ingin memperoleh pengalaman sebanyak-banyaknya untuk memperluas pengetahuan, tetapi mereka juga percaya bahwa mereka belum dapat melakukan sesuatu dengan benar, sehingga mereka ragu-ragu untuk mengambil tindakan untuk mencari pengalaman langsung dari sumbernya. Hal-hal itulah yang menyebabkan para remaja mengalami kegelisahan.

b) Pertentangan

Remaja, sebagai individu yang sedang mencari jati diri, terbelah antara keinginan untuk melepaskan diri dari orang tua dan keyakinan bahwa mereka masih tidak mampu untuk mandiri. Akibatnya, remaja sering menghadapi kebingungan akibat seringnya terjadi perselisihan antara mereka dan orang tua. Pertentangan yang sering muncul menyebabkan remaja ingin melepaskan diri dari orang tuanya, yang kemudian ditentangnya

sendiri karena dalam diri remaja ada keinginan untuk merasa aman. Remaja tidak cukup berani untuk meninggalkan keluarga mereka, yang jelas merupakan tempat yang aman bagi mereka. Lebih jauh, keinginan untuk membebaskan diri tidak diikuti dengan kemampuan untuk berdiri sendiri dalam masalah keuangan tanpa bantuan orang tua. Akibatnya, pertentangan yang sering terjadi dapat menghasilkan kebingungan di kalangan remaja.

c) Mengkhayal

Dorongan untuk mengeksplorasi dan mengalami hal-hal baru tidak sepenuhnya tersalurkan. Biasanya, hambatan tersebut terkait dengan keuangan atau biaya. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa menjelajahi dunia sekitar yang luas akan menghabiskan banyak uang, padahal kebanyakan remaja mendapatkan uang hanya dari pemberian orang tuanya saja. Akibatnya, mereka lalu berkhayal, mencari kepuasan, bahkan menggunakan fantasi untuk menyalurkan khayalannya melalui dunia fantasi. Imajinasi remaja putra biasanya terfokus pada prestasi dan kesempatan kerja, namun imajinasi remaja putri lebih terfokus pada romantisme kehidupan. Fantasi pria muda biasanya terfokus pada pencapaian dan prospek karir, sedangkan imajinasi wanita muda lebih terfokus pada romantisme kehidupan. Imajinasi semacam ini tidak selalu buruk. Karena imajinasi ini terkadang bisa menghasilkan suatu hal yang berharga, seperti berbagai ide baru yang dapat bermanfaat bagi sekitarnya.

d) Aktivitas Berkelompok

Banyak keinginan para remaja seringkali tidak tercapai karena berbagai kesulitan, yang paling umum adalah kekurangan uang. Remaja sering kali dilemahkan atau dipatahkan semangatnya oleh adanya berbagai macam larangan dari orang tua. Setelah berkumpul dengan teman sekelompok untuk melakukan sesuatu bersama, beberapa remaja mendapatkan solusi dari masalahnya.

e) Keinginan Mencoba Segala Sesuatu

Remaja biasanya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Remaja secara alami ingin tahu dan ingin mencoba hal-hal baru. Mereka ingin bertualang, menyelidiki segalanya, dan mencoba hal-hal baru. Selain itu, keinginan untuk menjadi seperti orang dewasa memotivasi anak-anak untuk berusaha mencapai apa yang sering dilakukan orang dewasa. Akibatnya, sering ditemui remaja laki-laki mulai merokok secara sembunyi-sembunyi karena mereka sering melihat orang dewasa melakukannya. Seakan-akan mereka ingin menunjukkan kepadanya bahwa dia mampu melakukan tugas-tugas dewasa. Gadis remaja sering mencoba untuk menerapkan kosmetik baru, meskipun ada larangan sekolah.

Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan bimbingan kepada remaja agar keingintahuan alaminya dapat tersalurkan ke dalam kegiatan yang baik, kreatif, dan bermanfaat, seperti keinginan untuk menjelajahi daerah sekitar untuk tujuan studi atau petualangan. Jika keinginan ini dibimbing dan didistribusikan dengan baik, maka dapat menghasilkan kreativitas remaja yang bermanfaat, seperti kemampuan membuat perangkat elektronik untuk berkomunikasi, menghasilkan karya ilmiah remaja berkualitas tinggi, artikel ilmiah remaja berkualitas tinggi, dan kolaborasi musik dengan teman. Dikhawatirkan jika hal ini tidak terjadi akan menimbulkan aktivitas atau perilaku yang tidak baik.

4. Remaja dalam Perspektif Islam

Menurut Abuddin Nata (2010 : 176) remaja pada tahap psikologis merupakan fase dimana remaja mulai mampu membedakan antara yang baik dan yang buruk, benar dan salah, dan fase *baligh*, atau tahap *mukalaf* yaitu tahap berkewajiban menerima dan memikul beban tanggung jawab (*taklif*). Pada masa ini seorang anak sudah dapat dibina, dibimbing, dan dididik untuk melaksanakan tugas-tugas yang menuntut komitmen dan tanggung jawab dalam arti luas. *Baligh* terjadi ketika

anak laki-laki mengalami mimpi basah dan perempuan mengalami menstruasi. Maksud kata *baligh* dalam al-Qur'an diartikan sebagai *puberty* yaitu masa dimana anak telah mencapai kesempurnaan akal. Hal tersebut digambarkan Allah dalam Al-Qur'an Surat an-Nisa ayat 2 :

وَأْتُوا الْيَتَامَىٰ أَمْوَالَهُمْ وَلَا تَتَّبِعُوا الْخَبِيثَاتِ بِالطَّيِّبِ وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَهُمْ إِلَىٰ أَمْوَالِكُمْ إِنَّهُ كَانَ
خُوبًا كَبِيرًا

“Dan berikanlah kepada anak-anak yatim (yang sudah dewasa) harta mereka, janganlah kamu menukar yang baik dengan yang buruk, dan janganlah kamu makan harta mereka bersama hartamu. Sungguh, (tindakan menukar dan memakan) itu adalah dosa yang besar” (Q.S an-Nisa : 2)

Islam sangat memperhatikan remaja, ada berbagai hal-hal yang boleh dilakukan dan tidak, seperti sebagai seorang remaja yang sudah baligh maka tidak boleh lagi meninggalkan sholat, tidur harus terpisah dengan orang tua, meminta izin ketika ingin masuk ke kamar orang tua, menjaga aurat ketika keluar rumah, dan sebagainya. Remaja juga dihimbau untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan melaksanakan ibadah-ibadah seperti sholat berjamaah di masjid, membaca Alquran, dan melakukan kegiatan yang bermanfaat seperti mengembangkan kreativitas dan kemampuannya, serta menumbuhkan sikap cinta kasih atau empati kepada sesama. Remaja juga harus dikelola dan diawasi oleh orang tuanya karena mereka masih sangat labil dan mudah terombang-ambing oleh hal-hal yang tidak mereka pahami atau kenali.

E. Hubungan Antara Kesepian dan Kontrol Diri terhadap Kecanduan *Game Online*

Bermain *game online* biasanya dipandang sebagai sarana hiburan untuk mengisi waktu luang pada remaja disela-sela waktu belajar. Akan tetapi dalam penggunaannya seperti yang telah diketahui bahwa saat ini banyak remaja yang mengalami dampak-dampak negatif dari penggunaan *game online* itu sendiri. Banyaknya remaja yang sering membolos dan

menghabiskan waktu di depan komputer daripada buku sehingga mengganggu aktivitas sekolah, menunjukkan bahwa *game online* menjadi tempat bermain yang sangat digemari oleh para remaja. Karena *game online* memiliki beragam fitur yang menarik, para remaja lebih memilih bermain daripada belajar (Ariantoro, 2016 : 47). Kustiawan & Utomo, (2019 : 11) dalam bukunya menyatakan *game online* dapat menyebabkan adiksi atau kecanduan yang kuat, mendorong hal-hal negatif, berbicara kasar dan kotor, mengabaikan aktivitas di dunia nyata (misalnya mengabaikan waktu ibadah, sekolah, tugas kuliah, atau bekerja), waktu makan menjadi tidak teratur dan waktu istirahat berkurang, buang-buang uang untuk membayar sewa komputer di warnet dan membeli poin atau karakter yang terkadang nilainya bisa mencapai jutaan rupiah. kecanduan *game online* didefinisikan sebagai keinginan kuat untuk bermain *game online* secara berlebihan atau kompulsif yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang sehingga memberikan konsekuensi negatif pada dirinya dan mengakibatkan munculnya tanda dan gejala masalah kognitif dan perilaku, seperti hilangnya kendali atas permainan, toleransi, dan menarik diri.

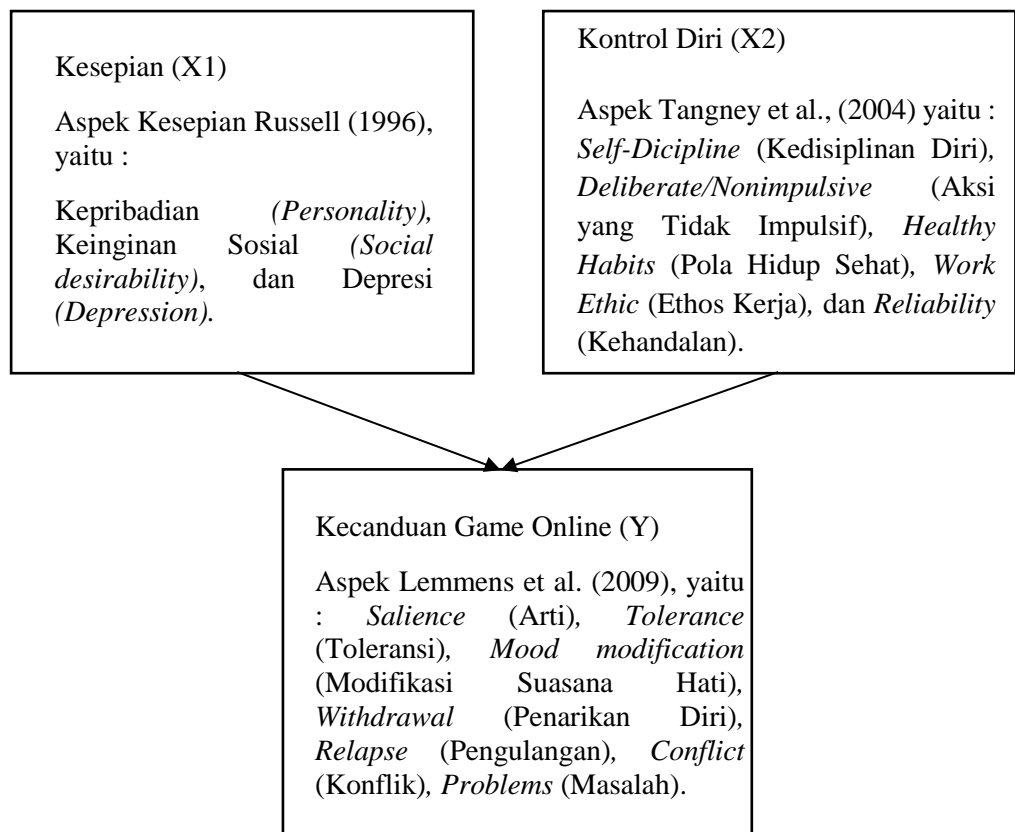
Faktor penyebab kecanduan *game online* ada berbagai macam. Dalam penelitiannya, Tokunaga & Rains (2010 : 515) menemukan bahwa terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan *game online* seseorang, salah satunya adalah *loneliness* (kesepian). kesepian adalah perasaan kehilangan dan ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang rendah yang dimiliki oleh seseorang dan ditandai dengan adanya perasaan-perasaan terasing serta kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain sehingga individu yang kesepian membutuhkan orang untuk diajak berkomunikasi dan membangun hubungan. Kemudian didukung pula oleh penelitian yang telah dilakukan Mursyad, dkk (2019) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif kesepian terhadap kecenderungan *internet gaming disorder* pada pemain *battle royale game*. Artinya jika tingkat kesepian yang dialami tinggi maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan *game online*.

Menurut Muhammad (2016 : 145) kesepian yang dialami para remaja merupakan salah satu penyebab dari berbagai perilaku negatif yang dilakukan remaja. Tidak terpenuhinya kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kesepian. Kebutuhan tersebut dipengaruhi oleh hubungan dengan orang tua dan teman selama masa remaja. Pada masa remaja, masa ini merupakan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Selain perubahan tanggung jawab dan peran, masa remaja ditandai dengan perubahan biologis, fisik, mental, dan emosional. Remaja sering menghadapi masalah dan perselisihan ketika mereka mencoba untuk beradaptasi dengan perubahan ini. Remaja yang mampu menghadapi masalah dan memiliki kapasitas untuk menerimanya dengan pikiran terbuka berhasil beradaptasi dengan perubahan. Namun, beberapa remaja ada yang tidak bisa untuk menyesuaikan atau menerima perubahan ini, dan sebagai hasilnya, mereka menunjukkan gangguan psikologis. Remaja mungkin mengalami kesulitan emosional sebagai akibat dari kesulitan ini. Remaja yang mengalami kesepian akan terhambat kemampuannya untuk berkembang dengan baik dan melakukan kegiatan-kegiatan yang produktif. Remaja yang terlibat dalam perilaku-perilaku negatif artinya tidak dapat mengatasi kesepian mereka dengan cara yang sehat, sehingga mereka mencari penyelesaian dalam perilaku yang tidak pantas yang dapat membahayakan diri mereka sendiri dan orang lain. Salah satu yang dilakukan pararemaja dalam mengatasi rasa kesepian adalah dengan bermain *game* terus-menerus hingga lupa waktu yang mengakibatkannya mengalami kecanduan *game online*.

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi seseorang kecanduan *game online* yaitu kontrol diri. Menurut Rohayati (2020 : 5) terdapat faktor eksternal dan faktor internal yang dapat menyebabkan terjadinya kecanduan *game online*. Kontrol diri yang rendah saat bermain *game online* merupakan salah satu faktor internal yang menyebabkan kecanduan *game online*. Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur, menolak, menahan, mengendalikan dan mengubah perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi

serta membuat pertimbangan sebelum bertindak untuk tidak menyimpang dari nilai maupun harapan sosial dan dapat terbentuk karena adanya hukum atau peraturan yang mengikat diri agar perilaku yang diwujudkan bisa diatur sehingga tidak menimbulkan dampak yang negatif. Faktor tersebut didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Masyita (2016) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada pemain Dota 2 Malang sebesar 19,4 %. Hal tersebut dapat diartikan apabila kontrol diri tinggi, maka kecanduan *game online* rendah.

Berdasarkan uraian landasan teori diatas, maka peneliti merumuskan kerangka penelitian sebagai berikut:



F. Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, maka hipotesis yang diajukan yaitu terdapat pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ada pengaruh kesepian terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon
2. Ada pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon
3. Ada pengaruh antara kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian adalah cara-cara yang sistematis untuk menjawab masalah yang sedang diteliti (Sarwono, 2018 : 15). Penelitian digambarkan sebagai metode pengumpulan dan analisis data yang dilakukan secara sistematis dan logis untuk mencapai tujuan tertentu (Sudaryono, 2017 : 54). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan pengolahan data kuantitatif/statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah disusun (Sugiyono, 2016 : 8). Penelitian kuantitatif dengan analisis regresi berganda digunakan sebagai model penelitian dalam penelitian ini. Model analisis berganda adalah model yang menggambarkan hubungan antara setidaknya tiga variabel dan bagaimana hubungan tersebut saling mempengaruhi satu sama lain (Suyono, 2018 : 5). Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengukur sejauh mana pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap kecanduan *game online*.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah atribut, sifat, atau nilai seseorang, objek atau aktivitas yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan diambil kesimpulannya (Sudaryono, 2017 : 152). Adapun dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu :

a) Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecanduan *game online*.

b) Variabel Independen (X)

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel independen atau variabel bebas yaitu kesepian (X1) dan kontrol diri (X2).

2. Definisi Operasional

a) Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* adalah keinginan kuat untuk bermain *game online* secara berlebihan atau kompulsif yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang sehingga memberikan konsekuensi negatif pada dirinya dan mengakibatkan munculnya tanda dan gejala masalah kognitif dan perilaku, seperti hilangnya kendali atas permainan, toleransi, dan menarik diri, dan akan diukur menggunakan skala kecanduan *game online* berdasarkan aspek-aspek kecanduan *game online*, yaitu : *Salience* (Arti), *Tolerance* (Toleransi), *Mood modification* (Modifikasi Suasana Hati), *Withdrawal* (Penarikan Diri), *Relapse* (Pengulangan), *Conflict* (Konflik), *Problems* (Masalah). Perolehan skor yang tinggi pada skala ini menandakan bahwa subjek memiliki kecanduan *game online* yang tinggi. Dan sebaliknya, perolehan skor yang rendah menandakan bahwa subjek memiliki kecanduan *game online* yang rendah pula.

b) Kesepian

Kesepian adalah perasaan kehilangan dan ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang rendah yang dimiliki oleh seseorang dan ditandai dengan adanya perasaan-perasaan terasing serta kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain sehingga individu yang kesepian membutuhkan orang untuk diajak berkomunikasi dan membangun hubungan, dan akan diukur menggunakan skala kesepian berdasarkan aspek-aspek kesepian, yaitu : *Personality* (Kepribadian), *Social desirability* (Keinginan Sosial), dan *Depression* (Depresi). Perolehan skor yang tinggi pada skala ini menandakan bahwa subjek memiliki rasa kesepian yang tinggi. Dan sebaliknya, perolehan skor yang rendah menandakan bahwa subjek memiliki rasa kesepian yang rendah pula.

c) Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur, menolak, menahan, mengendalikan dan mengubah perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi serta membuat pertimbangan sebelum bertindak untuk tidak menyimpang dari nilai maupun harapan sosial dan dapat terbentuk karena adanya hukum atau peraturan yang mengikat diri agar perilaku yang diwujudkan bisa diatur sehingga tidak menimbulkan dampak yang negatif, dan akan diukur dengan skala kontrol diri berdasarkan aspek-aspek kontrol diri, yaitu : *Self-Dicipline* (Kedisiplinan Diri), *Deliberate/Nonimpulsive* (Tindakan non impulsif), *Healthy Habits* (Pola Hidup Sehat), *Work Ethic* (Etos Kerja), dan *Reliability* (Kehandalan). Perolehan skor yang tinggi pada skala ini menandakan bahwa subjek memiliki kontrol diri yang tinggi. Dan sebaliknya, perolehan skor yang rendah menandakan bahwa subjek memiliki kontrol diri yang rendah pula.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat di SMK Manbaul Ulum Cirebon yang beralamat di Jalan Nyi Ageng Serang, Desa Sindangmekar, Kecamatan Dukupuntang, Kabupaten Cirebon, Provinsi Jawa Barat.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2022.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Istilah "populasi" mengacu pada sekelompok hal atau orang yang memiliki atribut dan karakteristik tertentu yang telah dipilih peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2016 : 80). Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa SMK Manbaul Ulum Cirebon yang bermain *game online* lebih dari 3 jam.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016 : 81). Dalam penelitian ini menggunakan teknik yang tergolong *nonprobably sampling*. *Nonprobably sampling* adalah pendekatan pengambilan sampel yang tidak memberikan setiap elemen atau anggota populasi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel (Sugiyono, 2016 : 84). Sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan rumus Lemeshow, hal ini dikarenakan jumlah populasi yang sesuai kriteria tidak diketahui. Berikut rumus Lemeshow :

$$n = \frac{Z^2_{1-\alpha/2} P(1-P)}{d^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

z = Nilai standart = 1.96

p = Maksimal estimasi = 50% = 0.5

d = alpha (0,10) atau *sampling error* = 10%

Melalui rumus diatas, maka jumlah sampel yang akan diambil adalah :

$$n = \frac{Z^2_{1-\alpha/2} P(1-P)}{d^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 (1-0,5)}{0,1^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \cdot 0,25}{0,01}$$

$$n = 96,04$$

Maka diperoleh hasil jumlah sampel minimal yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 96 responden dimana peneliti akan membulatkannya menjadi 100 responden.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah metode untuk mengambil sampel dari suatu populasi untuk tujuan penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Dalam (Siregar, 2013 : 33) menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah teknik untuk memilih responden untuk dijadikan sampel berdasarkan kriteria-kriteria tertentu. Adapun kriteria dari responden dalam penelitian ini adalah :

- 1) Siswa-Siswi SMK Manbaul Ulum Cirebon
- 2) Memainkan *game online* lebih dari 3 jam sehari

E. Teknik Pengumpulan Data

Pendekatan skala digunakan dalam penelitian ini. Skala digunakan sebagai alat ukur untuk memberikan data yang bersifat kuantitatif .

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala kecanduan *game online*, skala kesepian, dan skala kontrol diri. Pengumpulan data menggunakan skala likert yang menyediakan 5 alternatif jawaban yaitu : STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), N (Netral), S (Sesuai), SS (Sangat Sesuai).

Table 1 Kriteria Penilaian Skala

Interpretasi	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Netral	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

1. Skala kecanduan *game online*

Skala kecanduan *game online* mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lemmens et al. (2009) yaitu : *Salience* (Arti), *Tolerance* (Toleransi), *Mood modification* (Modifikasi Suasana Hati), *Withdrawal* (Penarikan Diri), *Relapse* (Pengulangan), *Conflict* (Konflik), *Problems* (Masalah).

Table 2 Blue print Skala Kecanduan *Game Online*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Salience</i> (Arti)	Menganggap bermain <i>game online</i> aktivitas yang penting - <i>Game online</i> mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku	13, 24, 36, 48	4, 27, 38, 47	8
<i>Tolerance</i> (Toleransi)	-Intensitas bermain <i>game online</i> yang bertambah -Tidak dapat berhenti bermain <i>game</i> hingga puas	1, 5, 25, 37	14, 26, 39, 56	8
<i>Mood modification</i> (Modifikasi suasana hati)	-Merasa tenang saat bermain <i>game online</i> - Menjadikan bermain <i>game online</i> sebagai sarana penghilang rasa stress	12, 28, 40, 49	15, 29, 41, 42	8
<i>Withdrawal</i> (Penarikan Diri)	-Tidak bisa berhenti bermain <i>game online</i> - Perasaan negatif yang muncul ketika dipaksa berhenti atau tidak	11, 17, 30, 53	2, 16, 31, 50	8

	memainkan <i>game online</i>			
<i>Relapse</i> (Pengulangan)	-Tidak bisa jika berlama-lama tidak memainkan <i>game online</i> -Akan bermain <i>game online</i> kembali setelah dalam jangka waktu tertentu tidak bermain	3, 22, 35, 46	6, 21, 45, 55	8
<i>Conflict</i> (Konflik)	-Bertengkar antar pemain <i>game online</i> dan orang disekitar -Dapat berbohong mengenai <i>game</i> <i>online</i> kepada siapapun -Berkata kasar pada sesama pemain <i>game</i> <i>online</i> -Mengabaikan orang-orang disekitar	9, 18, 32, 44	8, 20, 33, 51	8
<i>Problems</i> (Masalah)	-Mengabaikan aktivitas- aktivitas lain -Kehilangan kontrol	7, 19, 34, 52	10, 23, 43, 54	8
Jumlah		28	28	56

2. Kesepian

Skala kesepian mengacu pada aspek-aspek kesepian menurut Russell (1996), yaitu : Kepribadian (*Personality*), Keinginan Sosial (*Social desirability*), dan Depresi (*Depression*).

Table 3 Blue print Skala Kesepian

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Personality</i> (Kepribadian)	-Memiliki kepercayaan diri yang kurang -Ketakutan akan orang asing	8, 3, 15, 21	23, 9, 10,18	8
<i>Social desirability</i> (Keinginan Sosial)	-Keinginan untuk diterima di lingkungannya -Keinginan untuk membangun hubungan sosial	4 6 7 13	12, 22, 2, 17	8
<i>Depression</i> (Depresi)	-Mengalami tekanan dalam diri -berkurangnya aktivitas -Sering merasa kelelahan	1, 14, 5, 19	16, 24, 11, 20	8
Jumlah		12	12	24

3. Kontrol diri

Skala kontrol diri mengacu pada aspek-aspek kontrol diri menurut Tangney et al., (2004) yaitu : *Self-Dicipline* (Kedisiplinan Diri), *Deliberate/Nonimpulsive* (Aksi yang Tidak Impulsif), *Healthy Habits*

(Pola Hidup Sehat), *Work Ethic* (Ethos Kerja), dan *Reliability* (Kehandalan).

Table 4 Blue print Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Self-dicipline</i> (Kedisiplinan diri)	-Mampu berkonsentrasi terhadap tugas / pekerjaan -Mampu menghindari hal-hal yang dapat mengganggu fokusnya	2, 10, 18, 37	3, 27, 22, 35	8
<i>Deliberate / nonimpulsive</i> (Tindakan non impulsif)	-Mampu bersikap tenang dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan dan bertindak -Berhati-hati dan penuh pertimbangan dalam memutuskan sesuatu	1, 21, 33, 11	9, 19, 26, 34	8
<i>Healthy habits</i> (Pola hidup sehat)	-Memiliki kebiasaan-kebiasaan yang sehat -Menghindari sesuatu yang berdampak buruk bagi kesehatannya	16, 36, 7, 20	8, 15, 38, 4	8
<i>Work Ethic</i> (Etos Kerja)	-Mampu menyelesaikan	14, 24, 29, 32	30, 31, 40, 25	8

	tugas / pekerjaan dengan baik -Tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal diluar tugasnya			
<i>Reliability</i> (Kehandalan)	Kemampuan untuk mengendalikan diri untuk melaksanakan semua rencananya	23, 5, 6, 13	12, 28, 39, 17	8
Jumlah		20	20	40

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas adalah gagasan yang mengacu pada seberapa baik tes telah mengukur apa yang dirancang untuk dinilai (Sudaryono, 2017 : 301). Apabila suatu alat tes atau alat ukur memenuhi fungsi pengukurannya atau menghasilkan hasil pengukuran yang sesuai dengan tujuan pengukuran, maka dikatakan memiliki validitas yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa besaran yang diperoleh sebagai hasil pengukuran ini secara akurat mencerminkan fakta atau kondisi yang sebenarnya (Sudaryono, 2017 : 302).

Dalam penelitian ini, tingkat validitas dihitung dengan menggunakan aplikasi SPSS. Validitas penelitian ini berupa validitas isi. Indikasi terpenuhinya validitas isi didapatkan melalui prosedur validasi terhadap aitem dalam skala, dan kelayakan suatu item dapat ditentukan berdasarkan hasil penilaian, pendapat, dan penilaian ahli, yang dilakukan dalam penelitian ini oleh dua orang pembimbing.

Kriteria yang digunakan untuk mengukur validitas suatu aitem dalam penelitian ini dengan melihat nilai *corrected item-total*

correlation yaitu $r_{xy} \geq 0,30$. Apabila hasil koefisien validitas yang dihasilkan kurang dari 0,30 maka aitem yang digunakan gugur atau tidak valid. Sedangkan jika hasil koefisien validitas yang dihasilkan lebih dari 0,30 maka aitem tersebut dapat dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Istilah reliabilitas mengacu pada seberapa konsisten hasil pengukuran bila dilakukan dua kali atau lebih untuk gejala yang sama dengan alat ukur yang sama (Siregar, 2013 : 55). Tingkat reliabilitas yang tinggi dinyatakan dengan angka yang disebut koefisien reliabilitas, dan alat ukur yang reliabel adalah yang memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi (Sudaryono, 2017 : 397). Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *alpha cronbach*.

Kriteria suatu instrumen dinyatakan *reliable* bila koefisien reliabilitas (r_{11}) $> 0,6$. (Siregar, 2013 : 57). Peneliti menggunakan program perangkat lunak SPSS untuk mengolah, menguji, dan menganalisis data untuk membuktikan validitas dan reliabilitas alat ukur atau instrumen dalam penelitian ini.

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan jumlah subjek sebanyak 40 siswa SMK/SMA/MA

a. Skala Kecanduan *Game Online*

Berdasarkan pengukuran SPSS pada skala variabel kecanduan *game online*, terdapat 45 aitem dengan nilai koefisien $> 0,3$. Maka dari itu skala pengukuran variabel kecanduan *game online* dapat dinyatakan valid karena telah memenuhi nilai koefisien $> 0,3$. Kemudian dalam uji reliabilitas skala kecanduan *game online* nilai *alpha cronbach's* sebesar 0,944. Dengan demikian skala kecanduan *game online* juga dapat dinyatakan reliabel karena memenuhi nilai koefisien yang ditentukan oleh peneliti yaitu 0,6. Berikut adalah aitem skala kecanduan *game online* yang telah dilakukan uji validitas :

Table 5 Skala Kecanduan *Game Online* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Salience</i> (Arti)	-Menganggap bermain <i>game online</i> aktivitas yang penting - <i>Game online</i> mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku	13, 24*, 36, 48*	4, 27, 38, 47*	5
<i>Tolerance</i> (Toleransi)	-Intensitas bermain <i>game online</i> yang bertambah -Tidak dapat berhenti bermain <i>game</i> hingga puas	1, 5, 25, 37	14, 26, 39, 56	8
<i>Mood modification</i> (Modifikasi suasana hati)	-Merasa tenang saat bermain <i>game online</i> - Menjadikan bermain <i>game online</i> sebagai sarana penghilang rasa stress	12, 28*, 40*, 49	15, 29*, 41, 42*	5
<i>Withdrawal</i> (Penarikan Diri)	-Tidak bisa berhenti bermain <i>game online</i> - Perasaan negatif yang muncul ketika dipaksa berhenti atau tidak	11, 17, 30, 53	2, 16, 31, 50	8

	memainkan <i>game online</i>			
<i>Relapse</i> (Pengulangan)	-Tidak bisa jika berlama-lama tidak memainkan <i>game online</i> -Akan bermain <i>game online</i> kembali setelah dalam jangka waktu tertentu tidak bermain	3*, 22, 35, 46	6, 21, 45*, 55	6
<i>Conflict</i> (Konflik)	-Bertengkar antar pemain <i>game online</i> dan orang disekitar -Dapat berbohong mengenai <i>game online</i> kepada siapapun -Berkata kasar pada sesama pemain <i>game online</i> -Mengabaikan orang-orang disekitar	9, 18, 32, 44	8*, 20, 33, 51*	6
<i>Problems</i> (Masalah)	-Mengabaikan aktivitas-aktivitas lain -Kehilangan kontrol	7, 19, 34, 52	10, 23, 43, 54	8
Jumlah		23	22	45

Catatan : aitem dengan tanda * adalah aitem yang gugur

b. Skala Kesepian

Pada skala kesepian terdapat 21 aitem dengan nilai koefisien > 0,3. Oleh karena itu skala kesepian dapat dinyatakan valid karena

telah memenuhi nilai koefisien $> 0,3$. Selanjutnya dalam uji reliabilitas skala kecanduan *game online* nilai *alpha cronbach's* sebesar 0,909. Dengan demikian, skala kesepian juga dapat dinyatakan reliabel karena memenuhi nilai koefisien yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu 0,6. Berikut adalah aitem skala kecanduan *game online* yang telah dilakukan uji validitas :

Table 6 Skala Kesepian Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Personality</i> (Kepribadian)	-Memiliki kepercayaan diri yang kurang -Ketakutan akan orang asing	8, 3, 15, 21	23, 9, 10, 18	8
<i>Social desirability</i> (Keinginan Sosial)	-Keinginan untuk diterima di lingkungannya -Keinginan untuk membangun hubungan sosial	4, 6, 7*, 13	12*, 22, 2, 17	6
<i>Depression</i> (Depresi)	-Mengalami tekanan dalam diri -berkurangnya aktivitas -Sering merasa kelelahan	1*, 14, 5, 19	16, 24, 11, 20	7
Jumlah		10	11	21

Catatan : aitem dengan tanda * adalah aitem yang gugur

c. Skala Kontrol Diri

Pada skala kontrol diri terdapat 30 aitem dengan nilai koefisien $> 0,3$. Maka dari itu skala kontrol diri dapat dinyatakan valid karena telah memenuhi nilai koefisien $> 0,3$. Selanjutnya dalam uji

reliabilitas nilai *alpha cronbach's* pada skala kontrol diri sebesar 0,942. Dengan demikian skala kesepian juga dapat dinyatakan reliabel karena memenuhi nilai koefisien yang ditentukan oleh peneliti yaitu 0,6. Berikut adalah aitem skala kecanduan *game online* yang telah dilakukan uji validitas :

Table 7 Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Self-dicipline</i> (Kedisiplinan diri)	-Mampu berkonsentrasi terhadap tugas / pekerjaan -Mampu menghindari hal-hal yang dapat mengganggu fokusnya	2, 10, 18, 37	3, 27, 22*, 35*	6
<i>Deliberate / nonimpulsive</i> (Tindakan non impulsif)	-Mampu bersikap tenang dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan dan bertindak -Berhati-hati dan penuh pertimbangan dalam memutuskan sesuatu	1, 21, 33, 11	9, 19, 26*, 34	7
<i>Healthy habits</i> (Pola hidup sehat)	-Memiliki kebiasaan-kebiasaan yang sehat -Menghindari sesuatu yang	16, 36*, 7, 20	8, 15*, 38*, 4	5

	berdampak buruk bagi kesehatannya			
<i>Work Ethic</i> (Etos Kerja)	-Mampu menyelesaikan tugas / pekerjaan dengan baik -Tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal diluar tugasnya	14, 24, 29, 32	30, 31, 40*, 25*	6
<i>Reliability</i> (Kehandalan)	Kemampuan untuk mengendalikan diri untuk melaksanakan semua rencananya	23, 5, 6, 13	12*, 28, 39*, 17	6
Jumlah		19	11	30

Catatan : aitem dengan tanda * adalah aitem yang gugur

G. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data regresi linier berganda dengan program SPSS.

1. Uji Asumsi

Uji asumsi digunakan dalam analisis regresi agar persamaan regresi yang dihasilkan valid ketika digunakan untuk memprediksi suatu masalah.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data dalam suatu kelompok data atau variabel berdistribusi normal atau tidak (Suliyanto, 2011 : 5). Dalam penelitian ini, *Kolmogorov-Smirnov test program SPSS* digunakan untuk melakukan uji normalitas. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini untuk menetapkan normalitas distribusi data adalah

Sig. $> 0,05$ menunjukkan bahwa berdistribusi normal, dan Sig. $0,05$ menunjukkan bahwa distribusinya tidak normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mendeteksi apakah dua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Untuk mempermudah perhitungan uji linieritas, peneliti menggunakan aplikasi SPSS dengan teknik *for linearity tes*. Apabila pada baris *linearity* taraf signifikansi $< 0,05$ maka dapat dinyatakan hubungan antar variabel dependen dan independen berarti, dan apabila pada baris *deviation from linearity*, terdapat taraf signifikansi $> 0,05$ maka bersifat linier.

c) Uji Multikolinieritas

Multikolinieritas atau kolinieritas ganda adalah adanya hubungan antara variabel bebas (x) dalam model regresi linier berganda. Uji ini diperlukan untuk mengetahui ada tidaknya kemiripan antar variabel independent dalam satu model. Pendeteksi multikolinieritas dapat dilihat melalui nilai Variance Inflation Factors (VIF), apabila nilai VIF < 10 maka tidak terdapat multikolinieritas diantara variabel independent dan sebaliknya jika nilai VIF > 10 maka terdapat multikolinieritas.

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, pengaruh satu atau lebih variabel bebas (independen) terhadap satu variabel terikat (dependen) ditentukan dengan menggunakan teknik regresi linier berganda. Untuk menentukan apakah suatu hipotesis diterima atau ditolak adalah dengan melihat nilai signifikasinya, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka hipotesis diterima dan jika nilai signifikansinya $> 0,05$ maka hipotesis ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

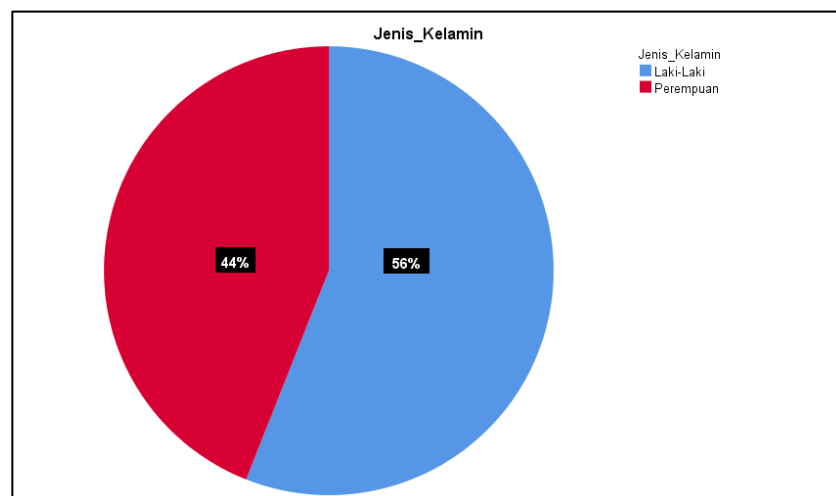
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi SMK Manbaul Ulum Cirebon yang memainkan *game online*. Populasi dalam penelitian ini tidak diketahui sehingga pengambilan sampel ditentukan dengan rumus Lemeshow dengan menghasilkan sampel sebanyak 100 siswa. Deskripsi data dari kecanduan *game online*, kesepian, dan kontrol diri di SMK Manbaul Ulum Cirebon diperoleh skor dengan menggunakan SPSS.

a) Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian diperoleh data sebagaimana gambar berikut :

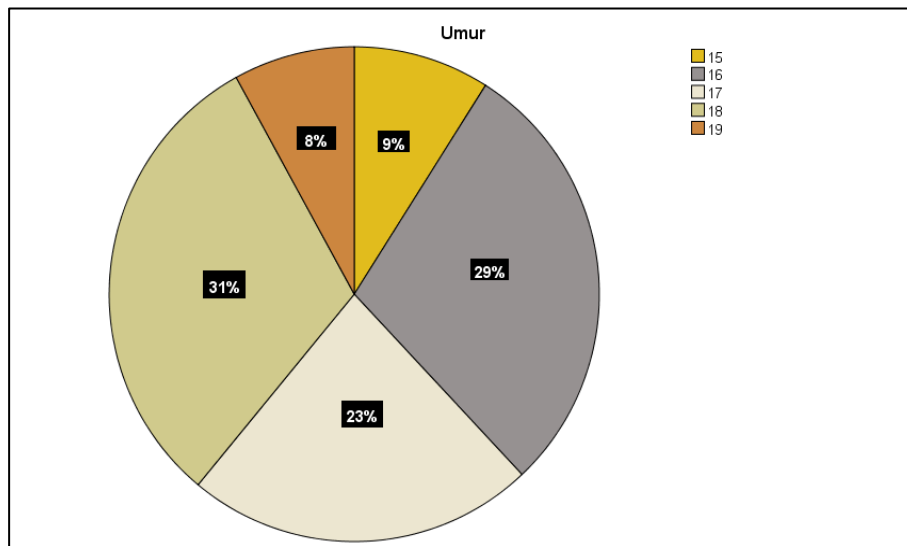


Gambar 1 Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Dapat dilihat pada gambar diatas, diketahui sebanyak 56 % atau sebanyak 56 orang adalah siswa laki-laki dan 44% atau sebanyak 44 orang adalah siswi perempuan.

b) Berdasarkan Usia

Berdasarkan usia subjek penelitian diperoleh data sebagaimana gambar berikut :

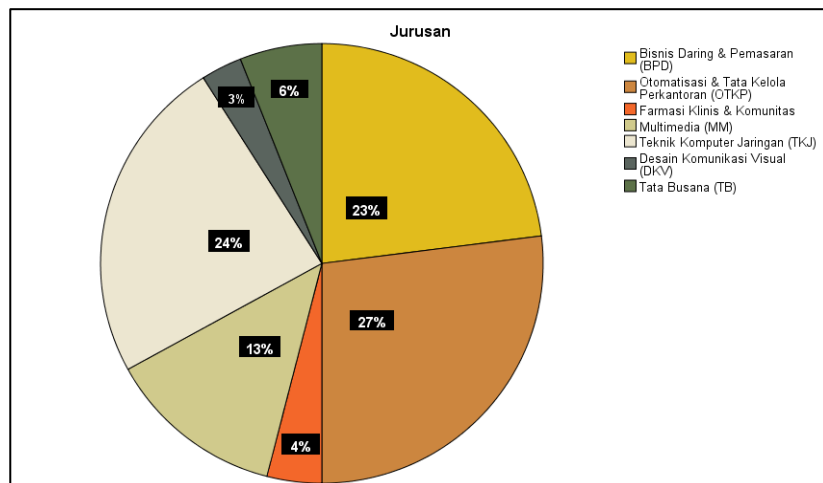


Gambar 2 Presentase Subjek Berdasarkan Usia

Dapat dilihat pada gambar diatas, diperoleh usia 15 tahun sebanyak 9%, 16 tahun sebanyak 29%, 17 tahun sebanyak 23%, 18 tahun sebanyak 31%, dan 19 tahun sebanyak 8%.

c) Berdasarkan Jurusan

Berdasarkan usia subjek penelitian diperoleh data sebagaimana gambar berikut :



Gambar 3 Presentase Subjek Berdasarkan Jurusan

Berdasarkan jurusan subjek penelitian maka diperoleh gambaran sebanyak 23% siswa jurusan Bisnis Daring & Pemasaran, 27% siswa jurusan Otomatisasi & Tata Kelola Perkantoran, 4% siswa jurusan Farmasi Klinis & Komunitas, 13% siswa jurusan Multimedia,

24% siswa jurusan Teknik Komputer Jaringan, 3% siswa jurusan Desain Komunikasi Visual, dan 6% siswa jurusan Tata Busana.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

a) Kategorisasi Variabel Kecanduan *Game Online*

Table 8 Kategorisasi Skor Variabel Kecanduan *Game Online*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	< 105	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	105-165	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	≥ 165	Tinggi

Berdasarkan tabel rumusan kategori diatas, diketahui skor skala kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon dinyatakan memiliki kecenderungan kecanduan *game online* yang tinggi apabila skornya lebih dari 165, apabila kecenderungan kecanduan dalam kategori sedang maka skor diantara 105-165, sedangkan dalam kategori rendah yaitu apabila skor kurang dari 105.

Table 9 Distribusi Variabel Kecanduan *Game Online*

		Kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	21	21,0	21,0	21,0
	Sedang	63	63,0	63,0	84,0
	Tinggi	16	16,0	16,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Pada variabel kecanduan *game online* dapat diketahui sebanyak 16 siswa (16%) dikategorikan mengalami kecenderungan kecanduan *game online* yang tinggi, 63 siswa (63%) dikategorisasikan mengalami tingkat kecenderungan kecanduan *game online* yang sedang, dan 21 siswa (21%) dengan tingkat kecenderungan kecanduan *game online* yang rendah.

b) Kategorisasi Variabel Kesenian

Table 10 Kategorisasi Skor Variabel Kesenian

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	<49	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	49-77	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	≥ 77	Tinggi

Berdasarkan tabel rumusan kategori diatas, diketahui skor skala kesepian pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon dinyatakan memiliki tingkat kesepian yang tinggi apabila skornya lebih dari 77, apabila tingkat kesepian dalam kategori sedang maka skor diantara 49-77, sedangkan dalam kategori rendah yaitu apabila skor kurang dari 49.

Table 11 Distribusi Variabel Kesenian

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	24	24,0	24,0	24,0
	Sedang	64	64,0	64,0	88,0
	Tinggi	12	12,0	12,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Pada variabel kesepian dapat diketahui sebanyak 12 siswa (12%) dikategorikan mengalami tingkat kesepian yang tinggi, 64 siswa (64%) dikategorisasikan mengalami tingkat kesepian yang sedang, dan 24 siswa (24%) dengan tingkat kesepian yang rendah.

c) **Kategorisasi Variabel Kontrol Diri**

Table 12 Kategorisasi Skor Variabel Kontrol Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	<75	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	75-105	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	≥ 105	Tinggi

Berdasarkan tabel rumusan kategori diatas, diketahui skor skala kontrol diri pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon dinyatakan memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi apabila skornya lebih dari 105, apabila tingkat kontrol diri dalam kategori sedang maka skor diantara 75-105, sedangkan kontrol diri dalam kategori rendah yaitu apabila skor kurang dari 75.

Table 13 Distribusi Variabel Kontrol Diri

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	16,0	16,0	16,0
	Sedang	63	63,0	63,0	79,0
	Tinggi	21	21,0	21,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Pada variabel kontrol diri dapat diketahui sebanyak 21 siswa (21%) dikategorikan memiliki kontrol diri yang tinggi, 63 siswa (63%) dikategorisasikan memiliki kontrol diri yang sedang, dan 16 siswa (16%) dengan kontrol diri yang rendah.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data dalam suatu kelompok data atau variabel berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, *Kolmogorov-Smirnov test program SPSS* digunakan untuk melakukan uji normalitas.

Table 14 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kesepian	Kontrol Diri	Kecanduan Game Online
N		100	100	100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	62,8000	93,3300	128,4000
	Std. Deviation	15,68503	15,71402	28,05946
Most Extreme Differences	Absolute	,069	,057	,081
	Positive	,056	,053	,076
	Negative	-,069	-,057	-,081
Test Statistic		,069	,057	,081
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,105 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini untuk menetapkan normalitas distribusi data adalah Sig. > 0,05 menunjukkan bahwa berdistribusi normal, dan Sig. 0,05 menunjukkan bahwa distribusinya tidak normal. Melalui tabel diatas terlihat bahwa Asymp.Sig. (2-tailed) kesepian dan kontrol diri adalah 0,200, kemudian Asymp.Sig. (2-tailed) dari kecanduan *game online* adalah 0,105 yang berarti diatas nilai signifikansi (0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mendeteksi apakah dua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Apabila pada baris *linearity* taraf signifikansi <0,05 maka dapat dinyatakan hubungan

antar variabel dependen dan independen berarti, dan apabila pada baris *deviation from linearity*, terdapat taraf signifikansi $>0,05$ maka bersifat linier.

Table 15 Hasil Uji Linearitas Kesenian terhadap Kecanduan *Game Online*

ANOVA Table

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Kecanduan <i>Game Online</i> * Kesenian	Between	(Combined)	45900,405	39	1176,933	2,204	,003
	Groups	Linearity	29337,591	1	29337,591	54,930	,000
		Deviation from Linearity	16562,814	38	435,864	,816	,746
	Within Groups		32045,595	60	534,093		
	Total		77946,000	99			

Dari hasil uji linearitas diatas dapat diketahui bahwa pada baris *linearity* terdapat nilai signifikansi 0,000 yang dimana nilai tersebut $<0,05$. Dan pada baris *deviation from linearity* terdapat nilai signifikansi 0,746 dimana nilai tersebut $>0,05$ maka artinya variabel kecanduan *game online* dan kesenian memiliki hubungan yang linear.

Table 16 Hasil Uji Linearitas Kontrol Diri terhadap Kecanduan *Game Online*

ANOVA Table

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Kecanduan <i>Game Online</i> * Kontrol Diri	Between	(Combined)	60469,617	49	1234,074	3,531	,000
	Groups	Linearity	39400,282	1	39400,282	112,724	,000
		Deviation from Linearity	21069,334	48	438,944	1,256	,213
	Within Groups		17476,383	50	349,528		
	Total		77946,000	99			

Dari hasil uji linearitas diatas dapat diketahui bahwa pada baris *linearity* terdapat nilai signifikansi 0,000 yang dimana nilai tersebut $<0,05$. Dan pada baris *deviation from linearity* terdapat nilai signifikansi 0,213 dimana nilai tersebut $>0,05$ maka artinya variabel kecanduan *game online* dan kesepian memiliki hubungan yang linear.

3. Uji Multikolinearitas

Table 17 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Coefficients ^a					Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
	B	Std. Error	Beta				
1 (Constant)	189,033	23,001		8,219	,000		
Kesepian	,469	,161	,262	2,910	,004	,578	1,731
Kontrol Diri	-,965	,161	-,541	-6,000	,000	,578	1,731

a. Dependent Variable: Kecanduan *Game Online*

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai VIF dibawah 10 (<10). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada masalah atau tidak terjadi gejala multikolinearitas pada model regresi diatas, sehingga model regresi dapat dipakai.

4. Hasil Analisis Data

Table 18 Regresi Linear Berganda

Model	Model Summary ^b				Durbin-Watson
	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	,738 ^a	,545	,536	19,11717	2,081

a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri, Kesepian

b. Dependent Variable: Kecanduan *Game Online*

Table 19 Tabel ANOVA

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	42495,775	2	21247,887	58,139	,000 ^b
Residual	35450,225	97	365,466		
Total	77946,000	99			

a. Dependent Variable: Kecanduan *Game Online*

b. Predictors: (Constant), Kontrol Diri, Kesepian

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa hipotesis secara simultan diterima dengan nilai R Square sebesar 0,545 atau 54,5%. Hal tersebut artinya bahwa 54,5% variasi variabel independen dapat menjelaskan variabel dependen yaitu kesepian dan kontrol diri. Sedangkan 45,5% lainnya dijelaskan oleh faktor-faktor lain diluar penelitian. Hasil uji koefisien determinasi tersebut memberikan makna bahwa masih terdapat variabel independen lain yang mempengaruhi kecenderungan kecanduan *game online*.

Table 20 Tabel Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	189,033	23,001		8,219	,000
Kesepian	,469	,161	,262	2,910	,004
Kontrol Diri	-,965	,161	-,541	-6,000	,000

Berdasarkan hasil data diatas nilai signifikansi variabel kesepian sebesar 0,04 ($p < 0,01$) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima, yaitu kesepian berpengaruh terhadap kecanduan *game online*. Selanjutnya nilai signifikansi dari variabel kontrol diri sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua yang diterima, yaitu kontrol diri berpengaruh terhadap kecanduan *game online*. Serta dapat dilihat pada tabel 4.11 yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,00$),

maka dapat disimpulkan pula bahwa hipotesis ketiga diterima, yaitu ada pengaruh secara simultan variabel kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online*. Kemudian berdasarkan analisis data diatas diperoleh koefisien regresi linear berganda yaitu $a = 189,033$; $b_1 = 0,469$; $b_2 = -0,965$ dapat dibentuk dengan menggunakan persamaan regresi linear berganda sebagai berikut :

$$Y = 189,033 + 0,469X_1 - 0,965X_2$$

Keterangan Y : Kecanduan *Game Online*, X1 : Kesepian, X2 : Kontrol Diri.

Dilihat dari persamaan regresi diatas maka dapat diketahui bahwa hasil nilai konstanta 189,033, ini menunjukkan bahwa nilai kecenderungan kecanduan *game online* tanpa adanya variabel kesepian dan kontrol diri. Nilai koefisien X1 (0,469), artinya dengan meningkatnya variabel kesepian maka akan meningkatkan variabel kecanduan *game online* sebesar 0,469 atau 46,9%. Sedangkan nilai koefisien X2 (-0,965), yang berarti dengan rendahnya variabel kontrol diri maka akan meningkatkan kecenderungan kecanduan *game online* sebesar 0,964 atau 96,4%.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon. Dalam penelitian ini terdapat tiga pokok bahasan yaitu pengaruh kesepian terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon, pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon, dan pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon.

Pada variabel kecanduan *game online* dapat diketahui sebanyak 16 siswa (16%) dikategorikan memiliki kecenderungan kecanduan *game online* yang tinggi, 63 siswa (63%) dikategorisasikan memiliki kecenderungan kecanduan *game online* yang sedang, dan 21 siswa (21%) dengan

kecenderungan kecanduan *game online* yang rendah. Sedangkan pada variabel kesepian dapat diketahui sebanyak 12 siswa (12%) dikategorikan mengalami tingkat kesepian yang tinggi, 64 siswa (64%) dikategorisasikan mengalami tingkat kesepian yang sedang, dan 24 siswa (24%) dengan tingkat kesepian yang rendah. Kemudian pada variabel kontrol diri dapat diketahui sebanyak 21 siswa (21%) dikategorikan memiliki kontrol diri yang tinggi, 63 siswa (63%) dikategorisasikan memiliki kontrol diri yang sedang, dan 16 siswa (16%) dengan kontrol diri yang rendah.

Hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,04 ($p < 0,01$) dengan nilai koefisien 0,469 atau 46,9 %. Artinya terdapat pengaruh kesepian terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon sebesar 46,9%. Hasil dari penelitian ini memperkuat teori yang sudah dibahas sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Tokunaga & Rains (2010) bahwa terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan *game online* seseorang, salah satunya adalah *loneliness* (kesepian). Sejalan dengan itu, Wan & Chiou (2006 : 763) mengemukakan bahwa remaja kecanduan *game online* karena berbagai alasan, seperti kebutuhan psikologis, motivasi, hiburan, rekreasi, adanya pengalih perhatian dari kesepian, isolasi, dan kebosanan. K. Young (2009 : 359) juga mengemukakan bahwa faktor utama masalah kecanduan *game online* adalah pemain sering mengalami masalah dalam interaksi sosial dan merasa kesepian, seolah-olah mereka tidak pernah mengalami rasa kebersamaan di dunia nyata. Akibatnya, bermain *game online* mungkin menjadi pilihan individu sebagai cara untuk mengatasi kesepian yang mereka alami.

Kesepian adalah perasaan kehilangan dan ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang rendah yang dimiliki oleh seseorang dan ditandai dengan adanya perasaan-perasaan terasing serta kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain sehingga individu yang kesepian membutuhkan orang untuk diajak berkomunikasi dan membangun hubungan. Hasil penelitian dari hipotesis pertama juga menguatkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh

Abdul Gafur Mursyad, Diah Karmiyati, dan Diana Savitri Hidayati (2019) dimana hasil penelitian tersebut mengemukakan bahwa terdapat pengaruh positif variabel kesepian terhadap kecenderungan *internet gaming disorder* pada pemain *battle royale game*. Artinya semakin tinggi kesepian yang dialami maka semakin tinggi pula kecenderungan kecanduan *game online*.

Hipotesis kedua dinyatakan diterima. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dan nilai koefisien 0,965 atau 96,5%. Artinya terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon sebesar 96,5%. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian Rohayati (2020 : 5) bahwa terdapat faktor eksternal dan faktor internal yang dapat menyebabkan terjadinya kecanduan *game online*. Kontrol diri yang rendah saat bermain *game online* merupakan salah satu faktor internal yang menyebabkan kecanduan *game online*. Masyita (2016) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada pengaruh negatif kontrol diri terhadap kecanduan *game online*. Hal ini dapat diartikan apabila kontrol diri tinggi, maka kecenderungan kecanduan *game online* rendah.

Kontrol diri yang rendah saat bermain *game online* merupakan salah satu faktor internal yang menyebabkan kecanduan *game online*. Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur, menolak, menahan, mengendalikan dan mengubah perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi serta membuat pertimbangan sebelum bertindak untuk tidak menyimpang dari nilai maupun harapan sosial dan dapat terbentuk karena adanya hukum atau peraturan yang mengikat diri agar perilaku yang diwujudkan bisa diatur sehingga tidak menimbulkan dampak yang negatif. Kontrol diri yang rendah akan menyebabkan seseorang kehilangan kendali atas dirinya yang dapat mengakibatkan terjadinya hal-hal negatif seperti kecanduan *game online*. Jika seseorang memiliki kontrol diri yang rendah maka memungkinkannya untuk terus menerus bermain *game online* dan terjadilah kecanduan *game online* yang saat ini banyak dialami oleh remaja.

Uji hipotesis ketiga dinyatakan diterima dikarenakan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa hipotesis secara bersama-sama

diterima dengan nilai R Square sebesar 0,545 atau 54,5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterkaitan variabel kesepian dan kontrol diri terhadap kecanduan *game online* dapat disimpulkan memiliki hubungan yang cukup erat untuk saling memprediksi. Bermain *game online* sendiri dipandang sebagai sarana hiburan untuk mengisi waktu luang pada remaja disela-sela waktu belajar. Akan tetapi dalam penggunaannya seperti yang telah diketahui bahwa banyak remaja saat ini yang mendapatkan dampak-dampak negatif dari *game online* karena kurangnya kontrol diri mereka. Selain itu, rasa kesepian atau hubungan sosial yang kurang baik juga dapat membuat para remaja mengalami kecanduan *game online*. Menurut Muhammad (2016 : 145) kesepian yang dialami para remaja merupakan salah satu penyebab dari berbagai perilaku negatif yang dilakukan remaja. Tidak terpenuhinya kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kesepian. Kebutuhan tersebut dipengaruhi oleh hubungan dengan orang tua dan teman selama masa remaja. Remaja yang mengalami kesepian akan terhambat kemampuannya untuk berkembang dengan baik dan melakukan kegiatan-kegiatan yang produktif. Remaja yang terlibat dalam perilaku-perilaku negatif artinya tidak dapat mengatasi kesepian mereka dengan cara yang sehat, sehingga mereka mencari penyelesaian dalam perilaku yang tidak pantas yang dapat membahayakan diri mereka sendiri dan orang lain. Salah satu yang dilakukan pararemajanya dalam mengatasi rasa kesepian adalah dengan bermain *game* terus-menerus hingga lupa waktu yang mengakibatkannya mengalami kecanduan *game online*. Kustiawan & Utomo, (2019 : 11) dalam bukunya menyatakan *game online* dapat menyebabkan adiksi atau kecanduan yang kuat, mendorong hal-hal negatif, berbicara kasar dan kotor (biasanya pemain *game online* mengucapkan kata-kata kotor dan kasar saat bermain), mengabaikan aktivitas di dunia nyata (misalnya mengabaikan waktu ibadah, sekolah, tugas kuliah, atau bekerja

karena bermain *game* atau memikirkannya), waktu makan menjadi tidak teratur dan waktu istirahat berkurang, buang-buang uang untuk membayar sewa komputer di warnet dan membeli poin atau karakter yang terkadang nilainya bisa mencapai jutaan rupiah.

Dalam Islam, sebagai seorang muslim, dianjurkan agar seseorang meninggalkan hal-hal yang tidak berharga baginya, baik di dunia maupun di akhirat, sementara bermain *game* biasanya dianggap tidak berguna atau memiliki arti yang sebanding dengan kata sia-sia. Ini sesuai dengan ayat Allah SWT surat al-Mu'minin ayat 3 berikut:

وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ۖ

“Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada guna”. (Q.S al-Mu'minin : 3)

Berdasarkan dampak-dampak negatif yang telah diuraikan tersebut ketika seseorang mengalami kecanduan *game online* maka penting bagi para remaja mengendalikan diri saat bermain *game online* agar bisa menggunakannya dengan bijak dan terhindar dari kecanduan. Selanjutnya agar remaja juga memahami pentingnya memiliki hubungan dengan orang lain agar tidak mengalami kesepian yang bisa mengakibatkan terjadinya kecanduan *game online*. Penelitian ini juga dapat membantu para orang tua untuk memperhatikan kegiatan dan perilaku sehari-hari para remaja serta mengawasi mereka dalam penggunaan *game online*, waktu yang dihabiskan untuk bermain, dan kondisi kesepian yang dialaminya agar tidak terjadi kecanduan *game online* yang dapat mengakibatkan hal-hal negatif dalam kehidupannya sehari-hari. Peneliti juga menemukan beberapa keterbatasan dalam melakukan penelitian yaitu penyebaran kuesioner menggunakan *google form* melalui grup *whatsapp* kelas. Karena itu peneliti sulit untuk menjangkau dan mengamati subjek dalam mengisi kuesioner karena tidak bisa bertemu langsung.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh kesepian terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon. Semakin tinggi rasa kesepian yang dialami individu maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan *game online*.
2. Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat kecanduan *game online*.
3. Terdapat pengaruh antara kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh peneliti memiliki saran untuk berbagai pihak yaitu :

1. Bagi Subjek : Hasil penelitian ini dapat memberikan inspirasi bagi subjek penelitian agar dapat memiliki kontrol diri yang tinggi agar tidak menimbulkan terjadinya kecanduan *game online* yang berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari.
2. Bagi Orang Tua : hasil penelitian ini dapat membantu para orang tua untuk memperhatikan kegiatan dan perilaku sehari-hari para remaja serta mengawasi mereka dalam penggunaan *game online*, waktu yang dihabiskan untuk bermain, dan kondisi kesepian yang dialaminya agar tidak terjadi kecanduan *game online*.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya : Hasil penelitian ini juga dapat memberikan inspirasi bagi penelitian selanjutnya mengenai kesepian, kontrol diri, dan kecanduan *game online*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online*. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 4(1), 28–40.
- Ali, M., & Asrori, M. (2017). *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- American Psychiatric Association. *Internet Gaming in DSM-5*. Diunduh dari <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming> tanggal 1 Desember 2021.
- Ariantoro, T. R. (2016). Dampak *Game Online* terhadap Prsetasi Belajar Pelajar. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Averill, J. R. (1973). *Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress*. 80(4), 286–303.
- Azwar, S. 2002. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Sigma Alpha
- Baumeister, R. F., & Boden, M. J. (1998). Aggression and The Self: High Self-Esteem, Low Self-Control, and Ego Threat. *Case Western Reserve University*.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Bruno, F. J. (2000). Menaklukkan Kesepian. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Bukhori, B. (2012). *Toleransi Terhadap Umat Kristiani ditinjau dari Fundamentalis Agama dan Kontrol Diri : Studi pada Jamaah Majelis Taklim d Kota Semarang (Laporan Penelitian Individual)*.
- Burn, D. (1988). *Mengapa Kesepian*. Jakarta : Erlangga.
- 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.
- CNN Indonesia (2020). Pengguna Gim Online Meningkat 75 Persen Kala Corona. Diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20200331163816-185-488789/pengguna-gim-online-meningkat-75-persen-kala-corona> tanggal 27 Mei 2021.
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
- Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.

- Gunarsa, S. D. (1981). *Psikologi Remaja*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Hikmah, S. (2015). *Psikologi Perkembangan : Tinjauan dalam Perspective Islam*. Semarang : CV Karya Abadi Jaya.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). Excessive use of massively multi-player online role-playing games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(4), 563–571.
- Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan Kecanduan *Game* dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 200.
- Kustiawan, A. A., & Utomo, A. W. B. (2019). *Jangan Suka Game Online Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*. Magetan : AE Media Grafika.
- Lake, T. (1986). *Psikologi Polpuler : Kesepian*. Jakarta : Arcan.
- 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.
- Muhammad, R. (2016). *Konseling Islami Menggunakan Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali Untuk Mereduksi Kesepian Pada Konseli Di Mts N Bantul Kota Yogyakarta. 1*, 143–156.
- Muhrisa. (2022). *Hubungan Dukungan Keluarga Dan Keterbukaan Diri Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Perantau*.
<http://repository.radenintan.ac.id/17341/>
- Nata, Abuddin. 2010. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta : Kencana
- Nurhayat, K. (2021). Pengaruh Self-Control, Self-Esteem, Parenting Style, Dan Loneliness Terhadap Adiksi Smartphone Siswa Sma. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 5(1), 22.
- Pande, N. P. A. M., & Marheni, A. (2015). Hubungan Kecanduan *Gameonline* dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163–171.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. In *Contemporary Sociology* (Vol. 13, Issue 2, p. 203).
- Qardhawi, Y. (2003). *Sabar , Sifat Orang Beriman ; Tafsir Tematik Al-Qur'an*. Jakarta : Robbani Press.
- Rohayati, E. D. (2020). Pendekatan Konseling Behaviour Dengan Teknik Self Control Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Di Sma N 1 Mesuji Timur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 43(1), 7728.

- Rokach, A. (2014). Leadership and Loneliness. *International Journal of Leadership and Change*, 2(1), 6.
- Rumini, S., & Sundari, S. (2013). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Russell, D. W. (1996). *UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure*. 3891(Version 3).
- Sarwono, J. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Edisi 2*. Yogyakarta : Suluh Media.
- Sarwono, S. W. (2016). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS Edisi Pertama*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Sudaryono. (2017). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suliyanto. (2011). Uji Asumsi Klasik Normalitas. *Ekonometrika Terapan : Teori & Aplikasi Dengan SPSS, 1*, 69.
- Surbakti, K. (2017). *Pengaruh Game Online Terhadap Remaja*. 01(01), 28–38.
- Suyono. (2018). *Analisis Regresi untuk Penelitian*. Yogyakarta : Deepublish.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). *High Self-Control Predicts Good Adjustment , Less Pathology , Better Grades , and Interpersonal Success*. April 2004.
- Tokunaga, R. S., & Rains, S. A. (2010). An Evaluation of Two Characterizations of the Relationships Between Problematic Internet Use, Time Spent Using the Internet, and Psychosocial Problems. *Human Communication Research*, 36(4), 512–545.
- Wan, C.-S., & Chiou, W.-B. (2006). Why Are Adolescents Addicted to Online Gaming ? *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 762–766.
- Weinstein, A. M. (2010). *Computer and Video Game Addiction — A Comparison between Game Users and Non-Game Users*. 4, 268–276.
- World Health Organization. *Addictive behaviours : Gaming Disorder*. Diunduh dari <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder> tanggal 1 Desember 2021.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372.
- Yusuf, M. (2017). Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 4(2), 233–245.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Coba Skala Penelitian

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Saya Mardiana Zulfa Albadry Mahasiswi Psikologi UIN Walisongo Semarang sedang melakukan uji coba penelitian (Tugas Akhir/Skripsi) dengan judul "Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Kecanduan *Game Online* pada Remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon". Dalam rangka mengumpulkan data, saya memohon kesediaan dan bantuan teman-teman untuk meluangkan waktu mengisi kuesioner ini. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah sebagaimana berikut :

1. Siswa/Siswi SMK/SMA/MA
2. Memainkan *game online* lebih dari 3 jam sehari

Hasil dari kuesioner ini sepenuhnya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Mengingat keberhasilan penelitian ini akan sangat bergantung pada kelengkapan jawaban, dimohon agar mengisi kuesioner dengan lengkap dan sejujurnya. Terimakasih atas dukungan dan partisipasi teman-teman dalam pengisian kuesioner ini.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Skala Uji Coba 1

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Dalam satu hari saya memainkan <i>game online</i> lebih dari 3 jam					
2	Bagi saya mudah untuk terlepas dari <i>game online</i>					
3	Saya ingin selalu cepat cepat bermain <i>game online</i>					
4	Saya lebih suka melakukan aktivitas yang bermanfaat daripada bermain <i>game online</i>					
5	Semakin hari saya bermain <i>game online</i> dengan menghabiskan waktu lebih banyak					
6	Mudah bagi saya untuk mengabaikan <i>game online</i> selama sehari-hari					
7	Saat disekolah saya tetap bermain <i>game online</i>					
8	Saya selalu akur dan kompak dengan teman dalam suatu permainan <i>game online</i>					
9	Seringkali saya bertengkar dengan sesama pemain di <i>game online</i>					
10	Saya dapat belajar dengan baik meski mengabaikan <i>game online</i>					
11	Saya ingin terus-menerus bermain <i>game online</i>					
12	Ketika bermain <i>game online</i> saya dapat melupakan masalah saya					
13	Saya selalu memikirkan <i>game online</i> setiap waktu					
14	Saya hanya bermain <i>game online</i> selama beberapa menit saja dalam sehari					
15	Bermain <i>game online</i> dapat menambah rasa stress saya					

16	Saya sanggup untuk mengabaikan <i>game online</i> seharian					
17	Ketika ada orang yang menyuruh saya untuk berhenti bermain <i>game online</i> saya akan marah					
18	Ketika tim main saya tidak bisa bermain <i>game</i> dengan benar saya akan berkata kasar					
19	Terkadang saya lupa makan jika sedang bermain <i>game online</i>					
20	Saya selalu berkata-kata yang baik kepada teman satu tim saya dalam permainan					
21	Saya bisa menahan diri dalam bermain <i>game online</i>					
22	Setelah melakukan aktivitas lain seperti sekolah saya harus bermain <i>game online</i>					
23	Saya dapat mengerjakan tugas dengan baik tanpa terganggu dengan <i>game online</i>					
24	Saya merasa senang ketika bermain <i>game online</i>					
25	Saya tidak dapat berhenti bermain <i>game online</i> hingga merasa puas					
26	Saya tidak ingin bermain <i>game online</i> berlama-lama					
27	Saya mudah melupakan <i>game online</i> ketika melakukan aktivitas-aktivitas saya sehari-hari					
28	Bermain <i>game online</i> membuat saya merasa tenang					
29	Bermain <i>game online</i> membuat saya memikirkan masalah-masalah saya					
30	Mengabaikan <i>game online</i> membuat saya murung					

31	Ketika ada orang yang menyuruh saya berhenti bermain <i>game online</i> maka saya akan berhenti					
32	Saya berbohong kepada orang tua sudah mengerjakan tugas ketika saya ingin bermain <i>game online</i>					
33	Saya dapat menghentikan permainan ketika ada yang mengajak saya berbicara					
34	Saya lebih suka bermain <i>game online</i> daripada belajar					
35	Saat setelah belajarpun saya menyempatkan waktu untuk bermain <i>game online</i>					
36	Bermain <i>game online</i> adalah hal yang penting bagi saya					
37	Saya ingin bermain <i>game online</i> setiap hari					
38	Saya merasa biasa saja ketika tidak bermain <i>game online</i>					
39	Semakin hari saya tidak tertarik untuk bermain <i>game online</i>					
40	Bermain <i>game online</i> dapat menghilangkan rasa stress yang saya alami					
41	Saya merasa resah ketika bermain <i>game online</i>					
42	Bermain <i>game online</i> membuat saya semakin penat					
43	Saya dapat mengontrol waktu saya kapan waktu untuk belajar dan kapan untuk bermain <i>game online</i>					
44	Ketika sedang bermain <i>game online</i> saya biasanya mengabaikan orang lain yang sedang berbicara dengan saya					
45	Saya bisa berlama-lama mengabaikan <i>game online</i>					

46	Sesaat setelah bangun tidur saya bermain <i>game online</i>					
47	Saya merasa sedih ketika bermain <i>game online</i>					
48	Saya selalu membicarakan <i>game online</i> dengan teman saya					
49	Saya merasa senang ketika bermain <i>game online</i>					
50	Saya bisa dengan mudah menghentikan permainan bahkan ketika permainan sedang berlangsung					
51	Saya selalu jujur kepada orang tua mengenai lamanya waktu yang saya habiskan untuk <i>game online</i>					
52	Saya jarang keluar jalan-jalan bersama teman saya dan lebih sering bermain <i>game online</i> di rumah saja					
53	saya tidak bisa jika mengabaikan <i>game online</i> walauun sehari saja					
54	Saya tetap mengerjakan aktivitas lain tanpa terganggu dengan adanya <i>game online</i>					
55	Saya akan berhenti bermain <i>game online</i> ketika waktu ujian datang					
56	Saya tetap melanjutkan aktivitas-aktivitas saya dengan baik meski saya mengabaikan <i>game online</i>					

Skala Uji Coba 2

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya sering merasa merasa lelah					
2	Saya merasa banyak orang yang menyayangi saya					
3	Saya sering merasa enggan berbicara dengan orang lain					
4	Saya seringkali merasa bahwa saya tidak punya teman dekat					
5	Saya merasa banyak pikiran yang mengganggu saya					
6	Saya merasa teman-teman saya tidak menghargai keberadaan saya					
7	Saya ingin memiliki hubungan khusus dengan lawan jenis					
8	Saya merasa tidak pantas bergabung dengan suatu kelompok					
9	Saya merasa orang-orang senang jika didekat saya					
10	Saya berani untuk menyapa orang baru					
11	Saya mempunyai banyak aktivitas sehingga tidak ada waktu untuk memikirkan hal-hal tidak penting					
12	Saya merasa tidak apa-apa jika mempunyai sedikit teman					
13	Saya merasa tidak ada yang bisa saya jadikan tempat untuk berkeluh kesah					
14	Saya lebih suka tidur dan bermain daripada berbicara dengan orang-orang					
15	Saya tidak yakin orang lain mau berbicara dengan saya					

16	Saya merasa saya adalah orang yang kuat					
17	Saya merasa teman-teman saya menerima saya dengan baik					
18	Saya sering memulai pembicaraan terlebih dahulu dengan orang lain					
19	Saya merasa saya tidak ada yang dapat mengerti saya					
20	Saya sering jalan-jalan dan berkumpul dengan teman-teman					
21	Saya kurang percaya diri untuk menyapa orang terlebih dahulu					
22	Saya merasa berteman di kehidupan nyata lebih asyik daripada di sosial media					
23	Saya merasa saya adalah orang yang ramah					
24	Saya selalu merasa bahagia					

Skala Uji Coba 3

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya selalu berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak					
2	Saya mudah untuk fokus ketika belajar					
3	Saya lebih suka bermain daripada mengerjakan PR					
4	Saya sering lupa makan					
5	Saya dapat menyelesaikan tugas yang telah diberikan					
6	Saya mempunyai banyak rencana untuk masa depan					
7	Saya suka lari pagi setiap minggunya					
8	Saya malas berolahraga					
9	Saya selalu tergesa-gesa dalam mengambil suatu keputusan					
10	Saya selalu berusaha untuk mengerjakan tugas-tugas saya					
11	Saya mempertimbangkan banyak hal sebelum mengambil suatu tindakan					
12	Saya menjalani hari-hari dengan mengalir begitu saja tanpa adanya rencana					
13	Semua rencana rencana saya selalu berjalan lancar					
14	Saya selalu mengerjakan PR					
15	Saya sering begadang sampai pagi					
16	Saya selalu bangun pagi					
17	Saya belum memikirkan akan apa saya kedepannya					

18	Saya mempunyai jadwal belajar yang rutin					
19	Saya mudah kehilangan kesabaran ketika ada orang lain yang menghina saya					
20	Saya memiliki waktu tidur yang cukup					
21	Ketika ada masalah saya berpikir untuk segera menyelesaikannya dengan baik					
22	Ketika mengantuk saya akan tidur walaupun banyak tugas yang belum saya kerjakan					
23	Saya tidak mudah putus asa dalam meraih mimpi					
24	Saya mudah memahami pelajaran walaupun di dalam kelas teman-teman saya ribut berbicara sendiri					
25	Saya sering tidak fokus karena <i>handphone</i> ketika sedang belajar					
26	Saya akan memarahi teman ketika dia mengganggu saya					
27	Saya akan belajar ketika ada ujian saja					
28	Saya sering mengabaikan tugas-tugas					
29	Saya mampu fokus dalam mengerjakan tugas-tugas					
30	Saya mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan dalam memahami pelajaran					
31	Saya sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas					
32	Saya selalu menyelesaikan tugas saya tepat waktu					
33	Saya selalu memikirkan akibat dari suatu keputusan yang saya buat					
34	Saya selalu ragu dalam mengambil suatu keputusan					

35	Ketika ada banyak orang saya tidak bisa fokus untuk belajar					
36	Saya makan tepat waktu					
37	Saya tidak akan bermain sebelum belajar					
38	Waktu tidur saya berantakan					
39	Saya seringkali bertindak tidak sesuai dengan yang saya rencanakan di awal					
40	Saya memikirkan hal-hal lain ketika belajar					

Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,944	45

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KG01	126,9500	840,715	,555	,942
KG02	127,2000	838,985	,567	,942
KG04	127,4500	845,844	,491	,943
KG05	127,1500	846,849	,464	,943
KG06	127,1250	847,035	,514	,943
KG07	127,2500	825,321	,727	,941
KG09	126,9750	850,487	,390	,944
KG10	127,5250	838,358	,619	,942
KG11	127,2000	827,344	,708	,941
KG12	127,0500	850,562	,378	,944
KG13	127,5500	830,869	,779	,941
KG14	126,6500	848,951	,451	,943
KG15	127,2250	844,025	,511	,943
KG16	126,8000	844,267	,444	,943
KG17	127,3750	851,369	,379	,944
KG18	127,1000	841,785	,470	,943
KG19	126,8250	849,071	,417	,943
KG20	127,4250	854,456	,347	,944
KG21	127,5750	843,174	,535	,943
KG22	127,0250	836,999	,633	,942
KG23	127,5500	846,562	,460	,943
KG25	126,8250	835,840	,620	,942
KG26	127,3000	844,882	,592	,942
KG27	127,5750	856,404	,401	,943
KG30	127,3750	853,522	,377	,944
KG31	126,9000	859,323	,393	,943

KG32	127,5000	840,821	,446	,943
KG33	126,9750	840,281	,611	,942
KG34	126,8750	836,420	,559	,942
KG35	126,8500	849,772	,491	,943
KG36	127,2000	834,574	,640	,942
KG37	127,0000	835,590	,594	,942
KG38	127,4500	841,023	,636	,942
KG39	127,0750	849,969	,440	,943
KG41	127,2000	838,985	,567	,942
KG43	127,2250	844,179	,518	,943
KG44	127,0250	853,256	,364	,944
KG46	127,4250	853,840	,356	,944
KG49	127,3250	849,610	,454	,943
KG50	126,8000	845,959	,492	,943
KG52	127,0500	853,844	,335	,944
KG53	127,3500	825,464	,734	,941
KG54	127,7500	848,500	,452	,943
KG55	127,5500	839,177	,594	,942
KG56	127,8250	852,558	,465	,943

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,909	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KS02	52,5500	188,664	,482	,906
KS03	51,6500	190,797	,415	,908
KS04	52,1500	182,438	,560	,905
KS05	51,5250	195,487	,242	,913
KS06	52,3250	184,122	,617	,903
KS08	52,2500	189,474	,561	,905
KS09	52,5000	184,872	,691	,902
KS10	52,5250	183,538	,647	,902
KS11	52,3750	185,522	,611	,903
KS13	52,0000	185,231	,549	,905
KS14	51,4750	188,358	,508	,906
KS15	52,0250	188,640	,555	,905
KS16	52,4500	186,408	,585	,904
KS17	52,4750	186,769	,588	,904
KS18	52,3250	190,328	,497	,906
KS19	51,7750	192,897	,384	,908
KS20	52,5500	184,562	,616	,903
KS21	51,8250	187,635	,475	,907
KS22	52,7250	187,281	,629	,903
KS23	52,5250	185,435	,625	,903
KS24	52,5000	186,205	,625	,903

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 3

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,942	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KD01	94,0750	430,276	,753	,938
KD02	94,3500	443,054	,651	,940
KD03	94,9500	445,126	,511	,941
KD04	95,2000	454,369	,375	,943
KD05	94,1500	441,310	,761	,939
KD06	94,0000	430,513	,805	,938
KD07	94,5750	448,199	,548	,941
KD08	94,6750	443,558	,516	,941
KD09	95,0500	458,151	,335	,943
KD10	94,0750	434,738	,866	,938
KD11	93,9750	448,846	,574	,941
KD13	94,4250	440,353	,672	,940
KD14	94,2500	440,705	,717	,939
KD16	94,2750	441,230	,721	,939
KD17	94,9500	447,997	,451	,942
KD18	94,8500	444,849	,570	,941
KD19	95,0250	458,999	,298	,943
KD20	94,6750	446,738	,560	,941
KD21	94,1000	438,400	,689	,939
KD23	94,1000	437,785	,676	,939
KD24	94,4500	449,792	,512	,941
KD27	94,9250	454,738	,363	,943
KD28	94,7000	446,626	,545	,941
KD29	94,1250	439,651	,765	,939
KD30	94,5000	437,333	,678	,939
KD31	94,9000	464,195	,201	,944
KD32	94,2750	449,384	,513	,941

KD33	94,1500	431,515	,840	,938
KD34	95,1000	456,297	,411	,942
KD37	94,6250	446,189	,512	,941

Lampiran 3 Skala Penelitian

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Saya Mardiana Zulfa Albadry Mahasiswi Psikologi UIN Walisongo Semarang sedang melakukan penelitian (Tugas Akhir/Skripsi) dengan judul “Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Kecanduan *Game Online* pada Remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon”. Dalam rangka mengumpulkan data, saya memohon kesediaan dan bantuan teman-teman untuk meluangkan waktu mengisi kuesioner ini. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah sebagaimana berikut :

1. Siswa/Siswi SMK Manbaul Ulum Cirebon
2. Memainkan *game online* lebih dari 3 jam sehari

Hasil dari kuesioner ini sepenuhnya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Mengingat keberhasilan penelitian ini akan sangat bergantung pada kelengkapan jawaban, dimohon agar mengisi kuesioner dengan lengkap dan sejujurnya. Terimakasih atas dukungan dan partisipasi teman-teman dalam pengisian kuesioner ini.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Skala 1 Kecanduan *Game Online*

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Dalam satu hari saya memainkan <i>game online</i> lebih dari 3 jam					
2	Bagi saya mudah untuk terlepas dari <i>game online</i>					
3	Saya lebih suka melakukan aktivitas yang bermanfaat daripada bermain <i>game online</i>					
4	Semakin hari saya bermain <i>game online</i> dengan menghabiskan waktu lebih banyak					
5	Mudah bagi saya untuk mengabaikan <i>game online</i> selama sehari-hari					
6	Saat disekolah saya tetap bermain <i>game online</i>					
7	Seringkali saya bertengkar dengan sesama pemain di <i>game online</i>					
8	Saya dapat belajar dengan baik meski mengabaikan <i>game online</i>					
9	Saya ingin terus-menerus bermain <i>game online</i>					
10	Ketika bermain <i>game online</i> saya dapat melupakan masalah saya					
11	Saya selalu memikirkan <i>game online</i> setiap waktu					
12	Saya hanya bermain <i>game online</i> selama beberapa menit saja dalam sehari					
13	Bermain <i>game online</i> dapat menambah rasa stress saya					
14	Saya sanggup untuk mengabaikan <i>game online</i> seharian					

15	Ketika ada orang yang menyuruh saya untuk berhenti bermain <i>game online</i> saya akan marah					
16	Ketika tim main saya tidak bisa bermain <i>game</i> dengan benar saya akan berkata kasar					
17	Terkadang saya lupa makan jika sedang bermain <i>game online</i>					
18	Saya selalu berkata-kata yang baik kepada teman satu tim saya dalam permainan					
19	Saya bisa menahan diri dalam bermain <i>game online</i>					
20	Setelah melakukan aktivitas lain seperti sekolah saya harus bermain <i>game online</i>					
21	Saya dapat mengerjakan tugas dengan baik tanpa terganggu dengan <i>game online</i>					
22	Saya tidak dapat berhenti bermain <i>game online</i> hingga merasa puas					
23	Saya tidak ingin bermain <i>game online</i> berlama-lama					
24	Saya mudah melupakan <i>game online</i> ketika melakukan aktivitas-aktivitas saya sehari-hari					
25	Mengabaikan <i>game online</i> membuat saya murung					
26	Ketika ada orang yang menyuruh saya berhenti bermain <i>game online</i> maka saya akan berhenti					
27	Saya berbohong kepada orang tua sudah mengerjakan tugas ketika saya ingin bermain <i>game online</i>					
28	Saya dapat menghentikan permainan ketika ada yang mengajak saya berbicara					
29	Saya lebih suka bermain <i>game online</i> daripada belajar					

30	Saat setelah belajarpun saya menyempatkan waktu untuk bermain <i>game online</i>					
31	Bermain <i>game online</i> adalah hal yang penting bagi saya					
32	Saya ingin bermain <i>game online</i> setiap hari					
33	Saya merasa biasa saja ketika tidak bermain <i>game online</i>					
34	Semakin hari saya tidak tertarik untuk bermain <i>game online</i>					
35	Saya merasa resah ketika bermain <i>game online</i>					
36	Saya dapat mengontrol waktu saya kapan waktu untuk belajar dan kapan untuk bermain <i>game online</i>					
37	Ketika sedang bermain <i>game online</i> saya biasanya mengabaikan orang lain yang sedang berbicara dengan saya					
38	Sesaat setelah bangun tidur saya bermain <i>game online</i>					
39	Saya merasa senang ketika bermain <i>game online</i>					
40	Saya bisa dengan mudah menghentikan permainan bahkan ketika permainan sedang berlangsung					
41	Saya jarang keluar jalan-jalan bersama teman saya dan lebih sering bermain <i>game online</i> di rumah saja					
42	saya tidak bisa jika mengabaikan <i>game online</i> walauun sehari saja					
43	Saya tetap mengerjakan aktivitas lain tanpa terganggu dengan adanya <i>game online</i>					
44	Saya akan berhenti bermain <i>game online</i> ketika waktu ujian datang					

45	Saya tetap melanjutkan aktivitas-aktivitas saya dengan baik meski saya mengabaikan <i>game online</i>					
----	---	--	--	--	--	--

Skala 2 Kesepian

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa banyak orang yang menyayangi saya					
2	Saya sering merasa enggan berbicara dengan orang lain					
3	Saya seringkali merasa bahwa saya tidak punya teman dekat					
4	Saya merasa banyak pikiran yang mengganggu saya					
5	Saya merasa teman-teman saya tidak menghargai keberadaan saya					
6	Saya merasa tidak pantas bergabung dengan suatu kelompok					
7	Saya merasa orang-orang senang jika didekat saya					
8	Saya berani untuk menyapa orang baru					
9	Saya mempunyai banyak aktivitas sehingga tidak ada waktu untuk memikirkan hal-hal tidak penting					
10	Saya merasa tidak ada yang bisa saya jadikan tempat untuk berkeluh kesah					
11	Saya lebih suka tidur dan bermain daripada berbicara dengan orang-orang					
12	Saya tidak yakin orang lain mau berbicara dengan saya					

13	Saya merasa saya adalah orang yang kuat					
14	Saya merasa teman-teman saya menerima saya dengan baik					
15	Saya sering memulai pembicaraan terlebih dahulu dengan orang lain					
16	Saya merasa saya tidak ada yang dapat mengerti saya					
17	Saya sering jalan-jalan dan berkumpul dengan teman-teman					
18	Saya kurang percaya diri untuk menyapa orang terlebih dahulu					
19	Saya merasa berteman di kehidupan nyata lebih asyik daripada di sosial media					
20	Saya merasa saya adalah orang yang ramah					
21	Saya selalu merasa bahagia					

Skala 3 Kontrol Diri

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya selalu berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak					
2	Saya mudah untuk fokus ketika belajar					
3	Saya lebih suka bermain daripada mengerjakan PR					
4	Saya sering lupa makan					
5	Saya dapat menyelesaikan tugas yang telah diberikan					
6	Saya mempunyai banyak rencana untuk masa depan					
7	Saya suka lari pagi setiap minggunya					
8	Saya malas berolahraga					
9	Saya selalu tergesa-gesa dalam mengambil suatu keputusan					
10	Saya selalu berusaha untuk mengerjakan tugas-tugas saya					
11	Saya mempertimbangkan banyak hal sebelum mengambil suatu tindakan					
12	Semua rencana rencana saya selalu berjalan lancar					
13	Saya selalu mengerjakan PR					
14	Saya selalu bangun pagi					
15	Saya belum memikirkan akan apa saya kedepannya					
16	Saya mempunyai jadwal belajar yang rutin					
17	Saya mudah kehilangan kesabaran ketika ada orang lain yang menghina saya					
18	Saya memiliki waktu tidur yang cukup					

19	Ketika ada masalah saya berpikir untuk segera menyelesaikannya dengan baik					
20	Saya tidak mudah putus asa dalam meraih mimpi					
21	Saya mudah memahami pelajaran walaupun di dalam kelas teman-teman saya ribut berbicara sendiri					
22	Saya akan belajar ketika ada ujian saja					
23	Saya sering mengabaikan tugas-tugas					
24	Saya mampu fokus dalam mengerjakan tugas-tugas					
25	Saya mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan dalam memahami pelajaran					
26	Saya sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas					
27	Saya selalu menyelesaikan tugas saya tepat waktu					
28	Saya selalu memikirkan akibat dari suatu keputusan yang saya buat					
29	Saya selalu ragu dalam mengambil suatu keputusan					
30	Saya tidak akan bermain sebelum belajar					

Lampiran 4 Skor Responden

N	KESEPIAN (X1)	KONTROL DIRI (X2)	KECANDUAN GAME ONLINE (Y)
N1	61	106	107
N2	47	106	122
N3	63	90	138
N4	59	96	122
N5	90	67	175
N6	51	111	98
N7	82	69	170
N8	39	105	98
N9	73	116	93
N10	55	115	105
N11	61	103	126
N12	40	103	75
N13	82	81	136
N14	95	69	186
N15	60	95	100
N16	91	85	170
N17	90	85	175
N18	47	95	94
N19	55	69	138
N20	73	96	137
N21	40	96	170
N22	57	104	86
N23	66	101	108
N24	61	83	112
N25	54	88	126
N26	46	104	70
N27	51	108	118
N28	48	105	116
N29	47	102	98
N30	90	70	170
N31	60	87	113
N32	47	95	135
N33	58	91	121
N34	44	102	96
N35	67	89	144

N36	64	92	118
N37	63	90	128
N38	79	95	159
N39	37	101	123
N40	50	94	128
N41	57	119	111
N42	48	102	125
N43	46	108	135
N44	90	77	101
N45	44	102	128
N46	95	70	172
N47	56	107	110
N48	53	96	107
N49	54	99	135
N50	58	97	96
N51	72	83	84
N52	72	127	118
N53	79	70	182
N54	46	119	109
N55	95	90	132
N56	54	101	119
N57	40	99	154
N58	79	101	170
N59	34	115	94
N60	69	104	118
N61	68	79	146
N62	60	89	138
N63	67	90	125
N64	59	94	120
N65	41	135	101
N66	31	119	96
N67	72	82	154
N68	79	88	114
N69	52	116	81
N70	79	68	176
N71	62	95	101
N72	79	72	171
N73	83	67	182
N74	82	73	160
N75	90	64	177
N76	66	85	141

N77	67	110	107
N78	73	121	95
N79	71	92	101
N80	52	90	122
N81	62	101	106
N82	66	65	130
N83	90	61	183
N84	73	78	144
N85	64	80	161
N86	70	75	158
N87	70	72	155
N88	90	74	165
N89	66	87	143
N90	67	81	154
N91	63	78	144
N92	59	87	121
N93	47	104	113
N94	53	97	123
N95	60	92	145
N96	71	93	137
N97	33	98	111
N98	51	109	131
N99	61	104	106
N100	47	123	98

Lampiran 5 Riwayat Hidup

A. Identitas Diri

1. Nama : Mardiana Zulfa Al-Badry
2. Tempat, Tanggal Lahir : Cirebon, 08 Agustus 1999
3. Alamat: RT 002/RW 001, Blok 1 Karang Anyar, Desa Gintunranjeng, Kec. Ciwaringin, Kabupaten Cirebon
4. No. HP : 083821115568
5. Email : mardiana.zulfa.mza@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal :
 - a. RA Raudhatul Athfal
 - b. MIN 2 Cirebon
 - c. SMPN 1 Ciwaringin
 - d. MAN 2 Cirebon
 - e. UIN Walisongo Semarang
2. Pendidikan Non-Formal :
 - a. Madrasah Diniyah Nurusyamsyi
 - b. TPQ At-Taufiq
 - c. Ma'had Al-Jami'ah Walisongo
 - d. Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun
 - e. Asrama Muslimat NU