

**PENGARUH *SELF CONTROL* TERHADAP KECANDUAN
BERMAIN *GAME ONLINE* PADA SISWA KELAS VII
MTs. TUMBUBARA KECAMATAN BAJO BARAT**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar S1 pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



IAIN PALOPO

Oleh

**IRAMAUDIAH
NIM 19 0103 0002**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2023**

**PENGARUH *SELF CONTROL* TERHADAP KECANDUAN
BERMAIN *GAME ONLINE* PADA SISWA KELAS VII
MTs. TUMBUBARA KECAMATAN BAJO BARAT**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar S1 pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



IAIN PALOPO

Diajukan oleh

IRAMAUDIAH

NIM 19 0103 0002

Pembimbing

- 1. Dr. Efendi P., M.Sos.I.**
- 2. Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2023**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Iramaudiah
NIM : 1901030002
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya sendiri saya, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya ukui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri,
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan dan atau kesalahan yang ada di dalamnya adalah tanggungjawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pulopo, 26 Agustus 2023

Buat pernyataan



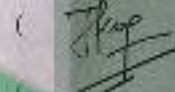

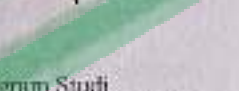


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul "*Pengaruh Self Control terhadap Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas VII MTs.Tambubara Kecamatan Bajo Barat*" yang ditulis oleh Iramaudiah, NIM 19 0103 0002, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Rabu, tanggal 13 September 2023 M bertepatan dengan 27 Shofar 1445 H telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan tim penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Palopo, 18 September 2023

TIM PENGUJI

- | | | |
|--|---------------|---|
| 1. Dr. H. Rukman A.R. Said, Lc., M. Th. I. | Ketua Sidang | () |
| 2. Dr. Suhetti Masri, M.Sos.I. | Penguji I | () |
| 3. Tenrijaya, S.E.I., M.Pd. | Penguji II | () |
| 4. Dr. Efendi P., M.Sos.I. | Pembimbing I | () |
| 5. Hamdani Tuha, S.Ag., M.Pd.I. | Pembimbing II | () |

Mengetahui

Rektor IAIN Palopo
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. Abdan, S.Ag., M.HI.
NIP.19710512 199903 1 002



Abdul Mutakabbir, S.Q., M.Ag.
NIP.19900727 201903 1 013

PRAKATA



الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِهِ
وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ

Alhamdulillah, segala Puji dan syukur ke hadirat Allah swt. atas segala Rahmat dan Karunia-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga skripsi dengan judul **“Pengaruh *Self Control* terhadap Kecanduan Bermain *Game Online* pada Siswa Kelas VII MTs. Tumbubara Kecamatan Bajo Barat”** dapat diselesaikan tepat waktu dan sesuai dengan harapan.

Salawat dan salam kepada Nabi Muhammad saw. kepada para keluarga, sahabat dan pengikut-pengikutnya. Skripsi ini disusun sebagai syarat yang harus diselesaikan, guna memperoleh gelar sarjana pendidikan dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak walaupun penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna.

Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada orang tua tercinta, ayahanda Samin, ibunda Marliah yang senantiasa memanjatkan doa kehadiran Allah swt. memohonkan keselamatan dan kesuksesan bagi putrinya, telah mengasuh dan mendidik penulis dengan kasih sayang sejak kecil hingga sekarang. Begitu banyak pengorbanan yang telah mereka berikan kepada penulis baik secara moril maupun materil. Sungguh penulis sadar

tidak mampu untuk membalas semua itu. Hanya doa yang dapat penulis berikan untuk mereka semoga senantiasa berada dalam limpahan kasih sayang Allah swt.

Selanjutnya, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yaitu:

1. Dr. Abbas Langaji, M.Ag. selaku Rektor IAIN Palopo, beserta Wakil Rektor I, II, dan III IAIN Palopo. Juga kepada Prof. Dr. Abdul Pirol, M. Ag. selaku Rektor IAIN Palopo beserta para Wakil Rektor I, II, dan III IAIN Palopo pada periode sebelumnya.
2. Dr. Abdain, S. Ag, M. HI selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo beserta Bapak/Ibu Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo. Juga kepada Dr. Masmuddin, M. Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo beserta para Bapak/Ibu Wakil Dekan I, II, dan III IAIN Palopo pada periode sebelumnya.
3. Abdul Mutakabbir, SQ., M. Ag selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dan Harun Nihaya, S. Pd., M.Pd. selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Palopo beserta staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi. Juga kepada Dr.Subekti Masri M. Sos.I. selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam dan Dr. Amrul Asyar Ahsan, M.Si. selaku Sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo pada periode sebelumnya.

4. Dr. Efendi P., M. Sos.I dan Hamdani Thaha., S. Ag. M.Pd.I selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan mengarahkan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi.
5. Dr. Subekti Masri. M.Sos.I. dan Tenrijaya, S.E.I., M.Pd. selaku penguji I dan penguji II yang telah banyak memberi arahan untuk menyelesaikan skripsi ini
6. Abu Bakar, S.Pd.,M.Pd selaku kepala Perpustakaan dan segenap karyawan IAIN Palopo yang telah m melayani penulis untuk keperluan studi kepustakaan dalam penulisan skripsi ini.
7. Kepada kakak saya israyanti, S.E yang telah banyak memberikan motivasi dan membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.
8. Kepada semua teman seperjuangan, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo angkatan 2019 (khususnya kelas A), yang selama ini membantu dan selalu memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini .

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kekeliruan serta masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang sifatnya membangun, penulis menerima dengan hati yang ikhlas. Semoga skripsi ini menjadi salah satu wujud penulis dan bermanfaat bagi yang memerlukan serta dapat bernilai ibadah di sisi-Nya Aamiin.

Palopo, 20 Agustus 2023

Iramaudiah

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Konsonan

Daftar huruf bahasa arab dan transliteasinya kedalam huruf latin dapat dilihat dibawah ini:

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin | Nama |
|------------|------|--------------------|-----------------------------|
| ا | Alif | tidak dilambangkan | Tidak dilambangkan |
| ب | Ba | B | Be |
| ت | Ta | T | Te |
| ث | Şa | Ş | es (dengan titik di atas) |
| ج | Jim | J | Je |
| ح | Ha | H | ha (dengan titik di bawah) |
| خ | Kha | Kh | Ka dan ha |
| د | Dal | D | De |
| ذ | Żal | Ż | Zet (dengan titik di atas) |
| ر | Ra' | R | Er |
| ز | Zai | Z | Zet |
| س | Sin | S | Es |
| ش | Syin | Sy | Es dan ye |
| ص | Şad | Ş | Es (dengan titik di bawah) |
| ض | Đad | Đ | De (dengan titik di bawah) |
| ط | Ṭa | Ṭ | Te (dengan titik di bawah) |
| ظ | Ẓa | Ẓ | Zet (dengan titik di bawah) |

| | | | |
|---|--------|---|-------------------|
| ع | ‘Ain | ‘ | Apostrof terbalik |
| غ | Gain | G | Ge |
| ف | Fa | F | Fa |
| ق | Qaf | Q | Qi |
| ك | Kaf | K | Ka |
| ل | Lam | L | El |
| م | Mim | M | Em |
| ن | Nun | N | En |
| و | Wau | W | We |
| ه | Ha’ | H | Ha |
| ء | Hamzah | ’ | Apostrof |
| ي | Ya’ | Y | Ye |

Hamzah (ء) (yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (’).

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

| TandaVokal | Nama | Latin | Keterangan |
|------------|---------------|-------|------------|
| أ | <i>Fathah</i> | A | \bar{A} |
| إ | <i>Kasrah</i> | I | \bar{i} |
| أ | <i>Ḍammah</i> | U | \bar{U} |

B. Daftar Singkatan dan Simbol

Beberapa singkatan dan symbol yang dibakukan adalah:

Swt *subhanahu wa ta ala*

Saw *sallallahu alaihi wa sallam*

QS Quran Surah

HR Hadis Riwayat

SPSS *Statistical Package for Sosial Scienese*

x Kali

< Kurang dari

> Lebih dari

= Sama dengan

+ Tambah

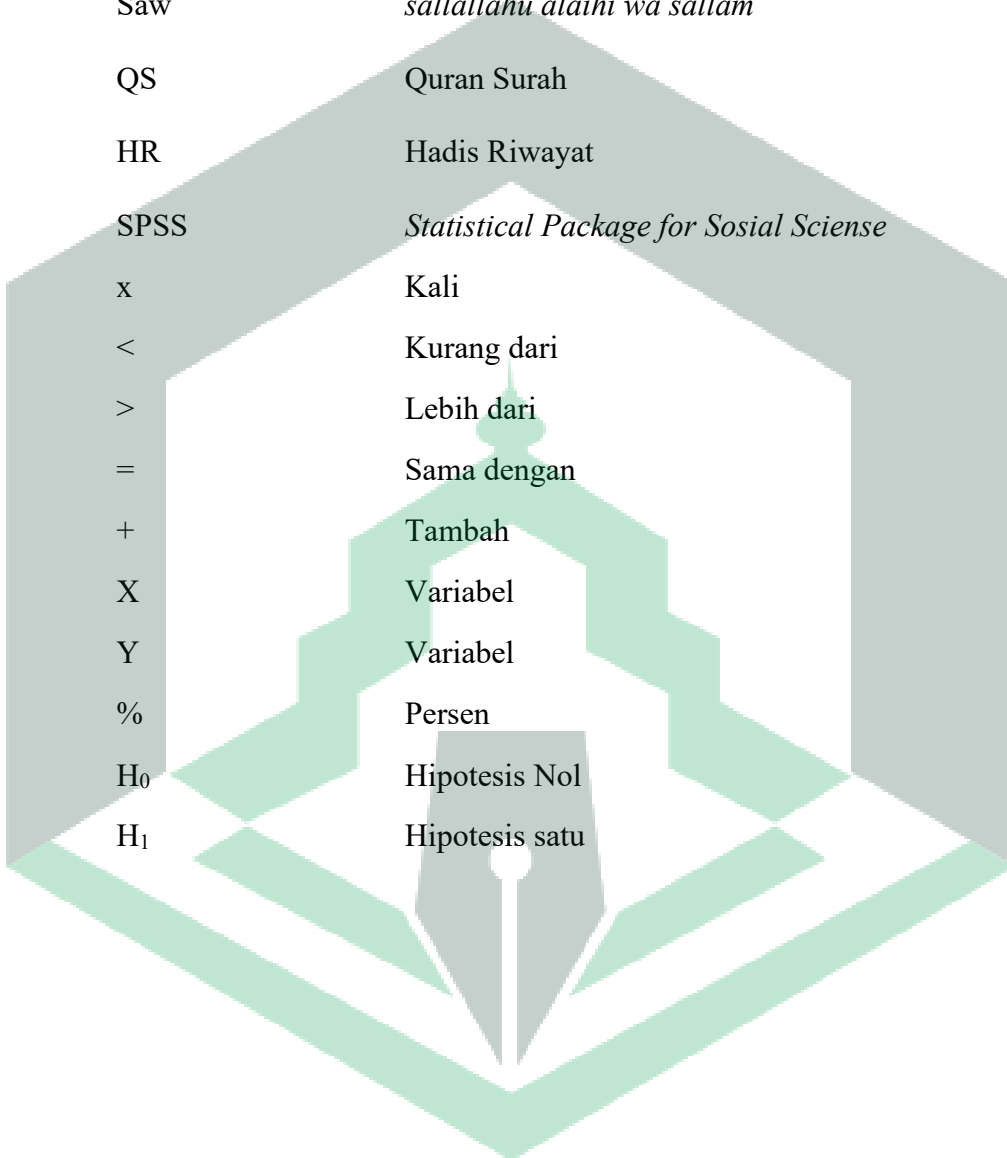
X Variabel

Y Variabel

% Persen

H₀ Hipotesis Nol

H₁ Hipotesis satu



DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| HALAMAN JUDUL | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN | iii |
| PRAKATA | vi |
| PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN | vii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR AYAT | viii |
| DAFTAR HADITS | ix |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| ABSTRAK | xvi |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 7 |
| C. Tujuan Penelitian | 7 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| | |
| BAB II KAJIAN TEORI | 9 |
| A. PenelitianTerdahulu yang Relevan..... | 9 |
| B. Landasan Teori..... | 11 |
| C. Kerangkapikir | 30 |
| D. Hipotesis | 30 |
| | |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 32 |
| A. Jenis Penelitian | 32 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian | 33 |
| C. Defenisi Operasional Variabel..... | 33 |
| D. Populasi dan Sampel..... | 34 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 34 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 35 |
| G. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen..... | 35 |
| H. Teknik Analisis Data | 36 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 40 |
| A. Hasil Penelitian..... | 40 |
| B. Pembahasan | 53 |
| | |
| BAB V PENUTUP | 57 |
| A. Kesimpulan | 57 |
| B. Saran | 57 |

DAFTAR PUSTAKA..... 59

LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR AYAT

| | |
|--|---|
| Kutipan Ayat QS. Muhammad/45: 36 | 3 |
|--|---|



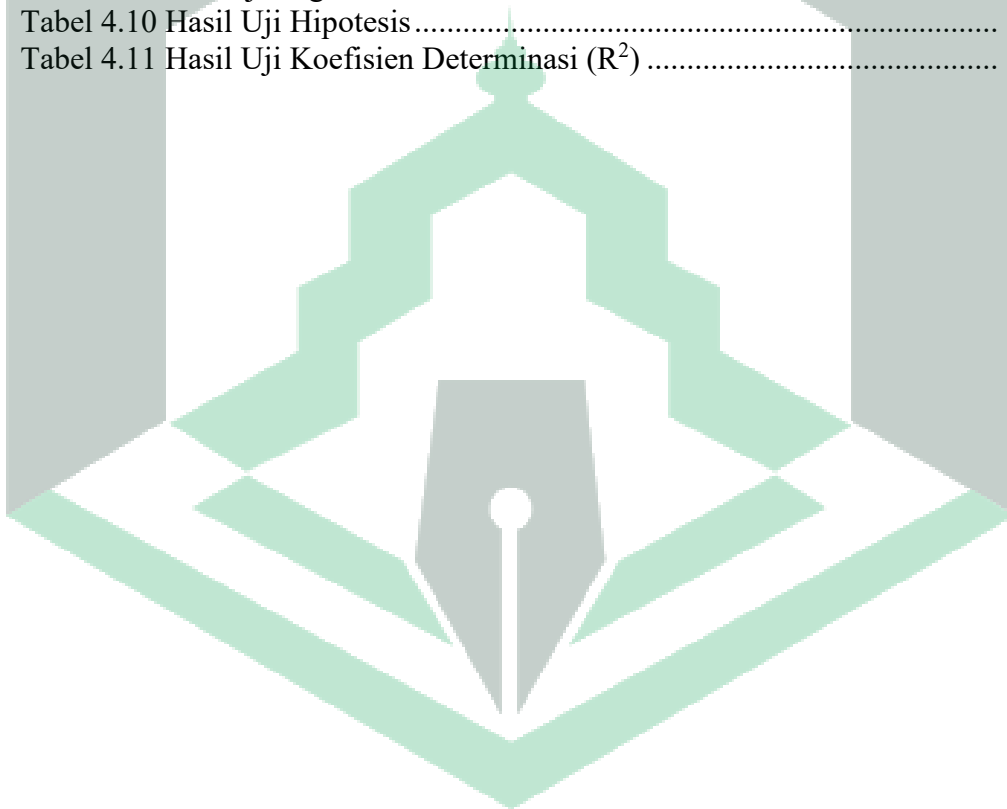
DAFTAR HADITS

| | |
|---|---|
| Kutipan Hadist Riwayat Ahmad dan Tirmidzi | 3 |
|---|---|



DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1 Kerangka Pikir | 29 |
| Tabel 3. 2 Skala Likert | 34 |
| Tabel 3. 3 Kisi-kisi Kuesioner <i>Self Control</i> | 34 |
| Tabel 3. 4 Kisi-kisi Kuesioner Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> | 34 |
| Tabel 4.1 Nama-nama Kepala Sekolah MTs.Tumbubara | 41 |
| Tabel 4.2 Nama-nama Guru MTs.Tumbubara..... | 42 |
| Tabel 4.3 Jumlah Siswa MTs. Tumbubara TA (2022/2023) | 44 |
| Tabel 4.4 Uji Validitas Variabel X (<i>self control</i>)..... | 44 |
| Tabel 4.5 Uji Validitas Variabel Y (<i>self control</i>)..... | 46 |
| Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X dan Y..... | 47 |
| Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas | 48 |
| Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas | 49 |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Regresi Sederhana | 50 |
| Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis | 51 |
| Tabel 4.11 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2) | 51 |



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 2 Data Kuesioner Variabel X
- Lampiran 3 Data Kuesioner Variabel Y
- Lampiran 4 Lembar Validasi Angket
- Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup



ABSTRAK

Iramaudiah, 2023. “Pengaruh *Self Control* terhadap Kecanduan Bermain *Game Online* pada Siswa Kelas VII MTs.Tumbubara Kecamatan Bajo Barat Kabupaten Luwu”. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Insitut Agama Negeri Palopo. Dibimbing oleh Dr. Efendi P dan Hamdani Thaha.

Skripsi ini membahas tentang “Pengaruh *Self Control* terhadap Kecanduan Bermain *Game Online* pada Siswa Kelas VII MTs.Tumbubara Kecamatan Bajo Barat”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self control* terhadap kecanduan bermain *game online* pada siswa kelas VII MTs.Tumbubara kecamatan Bajo Barat. Jenis penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan psikologis. Populasinya adalah semua siswa di Mts.Tumbubara tahun ajaran 2022/2023. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling* dimana pengambilan sampel dilakukan secara acak dari populasi tanpa melihat strata yang ada. Sampel yang digunakan siswa kelas VII sebanyak 31 siswa. Data diperoleh dari observasi dan kuesioner Hasil yang ditemukan menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari *self control* terhadap kecanduan bermain *game online* pada siswa kelas VII MTs.Tumbubara. Dari hasil uji hipotesis pada penelitian menunjukkan bahwa *self control* berpengaruh terhadap kecanduan *game online*, hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian nilai t_{hitung} sebesar $7.693 >$ nilai t_{tabel} 1.699 dengan nilai signifikan $0.000 < 0.05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh antara variabel *self control* terhadap variabel kecanduan *game online* pada siswa kelas VII MTs.Tumbubara. Besaran nilai pengaruh *self control* terhadap kecanduan *game online* adalah 67.5% yang artinya bahwa *self control* berpengaruh besar terhadap kecanduan *game online*.

Kata Kunci: *Self Control, Kecanduan, Game Online*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era globalisasi perkembangan teknologi informasi yang semakin canggih dan menciptakan suatu teknologi yang canggih dan baru untuk mempermudah aktivitas masyarakat. Teknologi yang diciptakan seperti televisi, komputer, laptop, dan telepon genggam, sehingga mempermudah penggunaannya dengan mudah mendapatkan informasi, salah satunya telepon genggam yang menyediakan suatu hiburan yang ditawarkannya salah satunya seperti permainan *game online*.

Penemuan game online pada tahun 1969, ketika permainan dua pemain pertama kali dikembangkan. Setahun kemudian, semuanya kembali dengan penemuan aplikasi yang disebut Plato. Siswa dapat belajar secara online dari banyak lokasi dengan program ini, yang selalu diperbarui sampai akhir kemudian muncul Plato IV. Program ini memungkinkan permainan multiplayer. Pertumbuhan perjudian online menjadi jelas setelah 1995. Setelah sistem NSFNET dihapus, itu mulai terjadi. Oleh karena itu, setiap orang dapat menggunakan atau mengakses internet tanpa batasan. Sejak saat itu, perkembangan permainan internet terus berlanjut.¹

Fenomena *game online* mempunyai daya tarik sendiri yang membuat para siswa lebih senang bermain *game online* daripada harus belajar. Kegiatan *game*

¹Akari Ayu Senja, *Pengertian Game Online: Sejarah, jenis, dampak dan lain-lain*, April 29, 2021, <https://www.jakartastudio.com/pengertian-game-online>.

online sudah menjadi rutinitas setiap hari bagi pecandu. Selain permainan yang menarik, *game online* juga dapat menyebabkan ketagihan sehingga para pemain *game online* akan bermain secara terus menerus tanpa memikirkan waktu untuk belajar. Jika pelajar sudah kecanduan pada *game online* maka cenderung akan melupakan waktu belajar dan mempengaruhi akademik prestasi belajar mereka. Sehingga *self control* yang baik sangat bagus untuk diterapkan kepada siswa yang memiliki kecanduan bermain *game online*.

Game online sendiri mulai muncul di Indonesia pada bulan Maret 2001 yang pertama kali diperkenalkan adalah permainan *game online* yang masih sangat sederhana yakni *Nexian online*. *Game online* ini merupakan permainan modern yang sudah menjadi trend untuk masa sekarang dan peminatnya pun dimulai dari anak-anak sampai usia dewasa. Siswa dianggap lebih sering dan rentang terhadap penggunaan permainan *game online*, terutama dikalangan pelajar.²

Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJI) pada survei penetrasi/perilaku internet 2023, menurut laporan tersebut, dari 8.510 orang yang disurvei 23,23 dan 42,23% bermain *game online* 3-4 jam bermain *game*³. Hal ini dapat dijadikan banyaknya masyarakat yang bermain *game online*.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kecanduan *game online* sebagai gangguan mental yang dimasukkan kedalam *International*

²Andi Akbar, M. Ridwan Said Ahmad, Pengaruh *Game Online* Terhadap Motivasi Siswa Di Kelas X SMA Negeri 16 Makassar,”*Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM*”, V, no. I (Maret 2018), 9

³Nabila Muhammad, Mayoritas Konsumen Bermain *Game Online* Main lebih dari 4 Jam Sehari, “*Katada Media Network*”, (15 /06 2023), <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/06/15/mayoritas-konsumen-game-online-main-lebih-dari-4-jam-sehari>

Classification of Diseases (ICD-11). Penelitian yang dilakukan oleh Jap, Tiatri, Jaya & Suteja mengungkapkan bahwa 10,15% remaja di Indonesia teridentifikasi mengalami kecanduan *game online*.⁴ Penyakit kecanduan *game online* ini memiliki karakteristik antara lain pola perilaku secara terus-menerus yang ditandai dengan gangguan kontrol terhadap *game*, sehingga *game* lebih diutamakan daripada kebutuhan hidup lainnya.

Sebagaimana dalam firman Allah dalam Al-Quran surah Muhammad 47/36

إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌّ وَهَوًى وَإِنْ تُؤْمِنُوا وَتَتَّقُوا يُؤْتِكُمْ أَجْرَكُمْ وَلَا يَسْأَلُكُمْ أَمْوَالَكُمْ

Terjemahan:

“Sesungguhnya kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan kelengahan. Jika kamu beriman dan bertakwa Allah akan memberikan pahala kepadamu dan Dia tidak akan meminta hartamu”.⁵

Berdasarkan firman Allah di atas mengemukakan bahwasanya manusia pada dasarnya bahagia, seperti halnya mereka yang selalu memainkan *game online* dengan hebat beberapa orang hanya ada di sana untuk menikmati. Banyak orang tertarik permainan daring ini tetapi sebenarnya permainan itu hanya membuat orang ketagihan. *Game* dengan intensitas tinggi membuat orang mengalami kecanduan dengan efek yang berbeda-beda dari perilaku individu tersebut.

Kecanduan *game online* memiliki kondisi seseorang yang ingin memuaskan diri pada permainan yang dimainkan handphone mereka akan asik

⁴Putri Agus Solikha Anuryatin, *Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo*,” Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya”, vol 5, no 1 2022, 4, <https://media.neliti.com>

⁵Kementrian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 21--30. ISBN, -. Tahun, 2019. Cetakan 1, 175

dengan dirinya dan mereka susah berbaur dengan lingkungannya sehingga mereka asik dengan dunianya sendiri dan bahkan mereka bersikap acuh tak acuh dengan keluarganya, sehingga seseorang yang sudah kecanduan *game online* akan susah untuk mengontrol dirinya. Kecanduan dalam bermain *game online* merupakan hal tidak bermanfaat sebagaimana hadis riwayat Ahmad dan Tirmidzi:

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَنْفَعُهُ

Artinya:

“Di antara tanda kebaikan dalam islam seorang adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat pada dirinya.⁶(H.R Ahmad dan Tirmidzi)

Hadis di atas menjelaskan bahwa sebagai manusia kita harus menghargai waktu dan melakukan kegiatan yang bermanfaat dan meninggalkan kegiatan yang tidak bermanfaat seperti kecanduan dalam bermain *game online* yang tentunya akan membuang waktu yang tidak bermanfaat bagi mereka keseringan dalam memainkan *game online*.

Pengguna *game online* tidak diragukan lagi, beberapa orang muda yang bermain *game online* masih di sekolah dan berusia antara 7 dan 18 tahun. Pada usia itu, mereka harus berpartisipasi dalam kegiatan bermain yang lebih konstruktif. Meskipun *game digital* telah ada untuk sementara waktu, permainan anak-anak masih berkembang dan menjadi lebih kompleks seiring berjalannya waktu, dan mereka sekarang dapat diakses melalui perangkat.⁷

⁶Rachanul Bahraen, “Muslim.or.id”, Januari 16, 2021, <https://muslim.or.id>

⁷Rayadi, *Analisis Peran Orang Tua Terhadap Kebiasaan Anak Bermain Online Di Desa Tanjung Bugis*, “Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran”, Vol. 8, No 3 (2019), 7, <https://jurnal.untan.ac.id>.

Era saat ini bermain *game online* tidak hanya dilakukan di warnet akan tetapi juga dapat dimainkan menggunakan *handphone* yang memiliki koneksi internet. Permainan online sekarang dapat di akses lebih mudah berkat terobosan teknologi, yang telah menghasilkan berbagai fitur canggih dan aplikasi yang dapat dijangkau diperangkat seluler yang kadang-kadang disebut *smartphone*. Akibatnya, game online sekarang dapat dimainkan di mana saja, termasuk di rumah dan di sekolah. Karena setiap orang membutuhkan cara untuk berkomunikasi dengan orang lain melalui jarak yang jauh, ponsel adalah salah satu persyaratan yang paling penting dari banyak orang dari semua bidang kehidupan, sehingga mereka dapat memainkan kapan saja.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada siswa kelas VII di MTs.Tumbubara kecamatan Bajo Barat bahwa intensitas bermain *game online* termasuk dalam kategori tinggi. Rata-rata siswa bermain *game* hampir setiap hari dalam waktu 3-8 jam. *Game online* yang sering dimainkan diantaranya *Mobile Legend* dan *Free Fire*, yang merupakan *game action*. *Game mobile legend* dan *free fire* merupakan *game* yang selalu dimainkan oleh siswa kelas VII dalam hal ini memiliki kecanduan *game online*. Guru BK mengungkapkan bahwa sebenarnya siswa dilarang membawa *handphone* ke sekolah karena sudah menjadi peraturan sekolah. Waktu bermain mereka pada saat pulang sekolah dan berkumpul di salah satu rumah siswa, mereka memandangi *gadget* mereka masing-masing dan terkadang berteriak kesal dengan nada tinggi dan juga mengeluarkan kata-kata kotor. Sebagian dari mereka yang melakukan di rumah sendiri dengan membuat

sebuah tim dalam permainan sehingga mereka tetap bisa melakukan komunikasi lewat *game*.

Siswa saat di rumah memainkan *game online* dengan menggunakan *smartphone* mereka sendiri. Siswa dengan mudah terpengaruh oleh *game online* yang dimainkan karena adanya hal-hal yang menarik dan baru yang dapat menimbulkan kecanduan *game* sehingga diperlukan *self control* untuk mengurangi kecanduan dalam bermain *game online*.

Strategi konseling dalam perilaku kontrol diri digunakan dalam bimbingan dan konseling merupakan pengendalian diri ini dapat digunakan untuk menangani masalah siswa yang terhubung dengan kecanduan terhadap *game online* sehingga masalah mereka yang tidak mampu mengontrol perilaku bermain *game online* tersebut.

Self control merupakan kemampuan seseorang untuk bertindak sesuai dengan aturan, membuat keputusan setelah mengumpulkan pengetahuan, dan mampu mengelola, mengarahkan, mengatur, dan mengatur perilaku sendiri menuju tindakan yang dapat memiliki hasil yang lebih menguntungkan dan memberikan konsekuensi yang positif bagi mereka.⁸ Maka dari itu *self control* merupakan bagian integral setiap individu manusia menangani permasalahan yang terjadi pada siswa yang perlu diteliti dalam penelitian ini agar permasalahan tersebut tidak

⁸Yosefina Ignasia Nija, Ayong Lianawati, *Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Efektif Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa SMA Negeri Sejahtera Surabaya.*”Jurnal Bimbingan dan Konseling”, vol.4,no.2(September2020), 155

berkepanjangan disini peneliti memberikan satu teknik untuk mengarahkan, membimbing, agar bisa mengurangi kecanduan game online.⁹

Penjelasan di atas bahwa dapat disimpulkan *self control* merupakan suatu kemampuan dan upaya untuk mengatur, membimbing, serta mengarahkan segala bentuk tindakan dalam diri untuk menuju ke tindakan yang positif dengan kata lain dapat membentuk pengendalian emosi dalam diri individu tersebut. Oleh sebab itu maka individu tentunya harus mempunyai *self control* bagi dirinya sendiri agar dalam menjalankan hal-hal tersebut menjadi lebih terarah.

Peneliti menerapkan *self control*, agar siswa mampu mengontrol dirinya, membimbing, mengatur, mengarahkan dan menyusun tingkah laku sendiri ke bentuk perilaku yang lebih baik, sehingga memberikan dampak yang baik pula bagi individu tersebut. Peserta didik juga mempunyai kontrol diri baik kemampuan mengendalikan dalam *game online*, sehingga siswa dapat memainkan *game online* sesuai dengan kebutuhan saja dan dapat mengatur waktu untuk *game online* dan juga sebagai hiburan. Semakin besar kemampuan kontrol diri siswa dalam *game online* semakin rendah tingkat kecanduan *game online*, juga sebaliknya jika semakin kecil mengontrol diri dalam *game online* semakin tinggi kecanduan *game online* terhadap siswa.

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa siswa yang sering bermain *game online* belum bisa mengontrol diri mereka dengan menggunakan *self control*. Semakin lama siswa dalam bermain *game online* semakin berkurang *self control*

⁹Julia, Isrok'atun, Indra Safari, "Prosiding Seminar Nasional: Membangun General Emas 2045 yang Berkarakter dan Melak IT dan Pelatihan Berfikir Suprarasional" edisi 1 (UPI semedang

pada diri siswa. Siswa lebih banyak sendiri dan jarang bergaul dengan bersama temannya karena gadget, mereka akan sulit untuk bersosialisasi dengan sekitarnya sehingga jarang memiliki teman dan dipandang negatif oleh masyarakat sekitarnya. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian menggunakan *self control* di Mts. Tumbubara kelas VII dengan judul” Pengaruh *Self Control* terhadap Kecanduan Bermain *Game Online* pada Siswa Kelas VII Mts. Tumbubara Kecamatan Bajo Barat”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini berdasarkan latar belakang di atas adalah seberapa besar pengaruh *self control* terhadap kecanduan bermain *game online* terhadap siswa kelas VII MTs. Tumbubara kecamatan Bajo Barat?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui adanya pengaruh *self control* terhadap kecanduan bermain *game online* pada siswa kelas VII MTs. Tumbubara kecamatan Bajo Barat.

D. Manfaat Penelitian

Adapun hasil dari penelitian ini dapat memberikan dampak sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan acuan untuk penelitian selanjutnya yang membahas tentang pengaruh *self control* terhadap kecanduan

bermain *game online* pada siswa, dan memberikan bukti bahwa adanya pengaruh *self control* terhadap kecanduan bermain *game online* pada siswa.

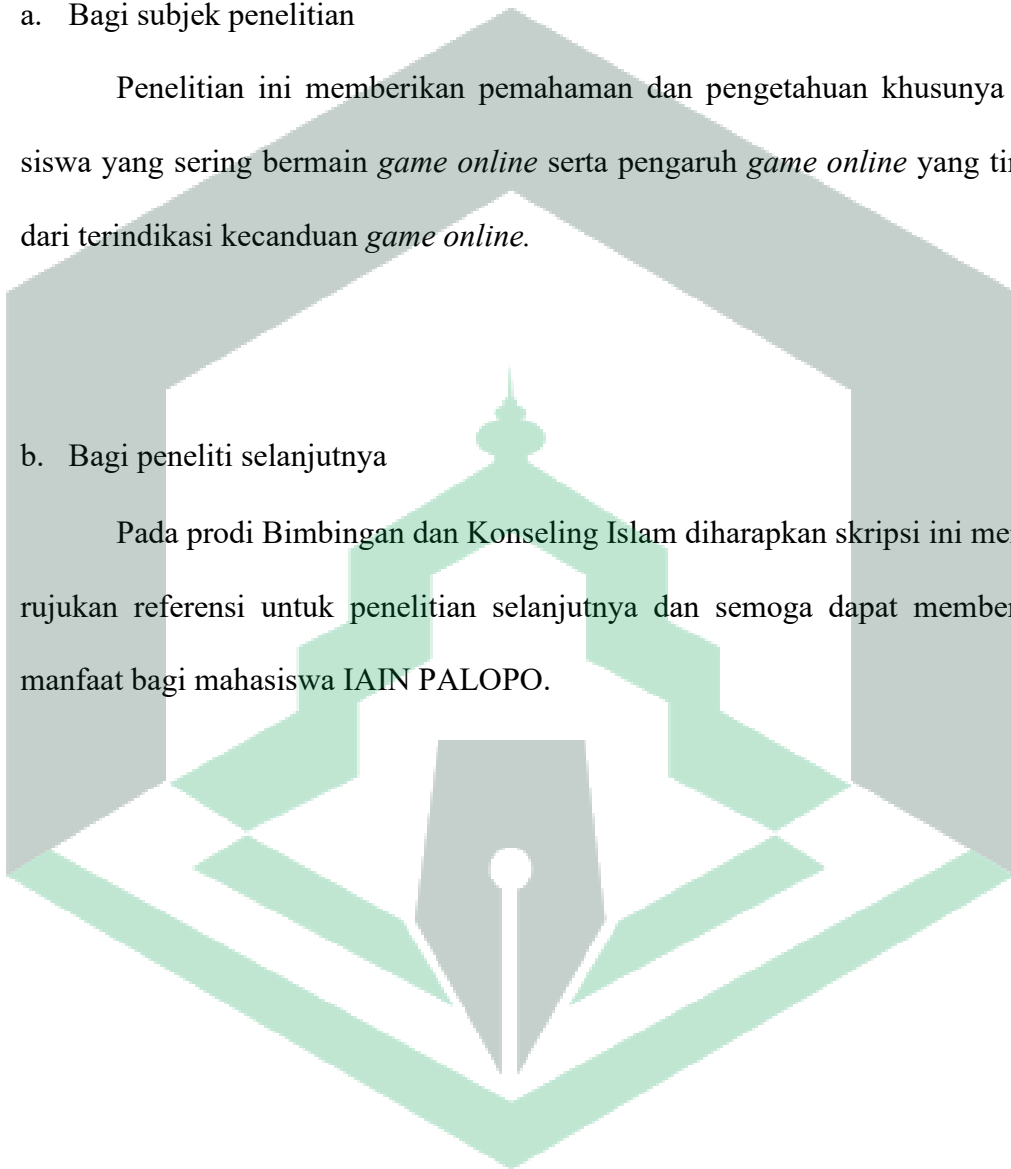
2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Penelitian ini memberikan pemahaman dan pengetahuan khususnya bagi siswa yang sering bermain *game online* serta pengaruh *game online* yang timbul dari terindikasi kecanduan *game online*.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Pada prodi Bimbingan dan Konseling Islam diharapkan skripsi ini menjadi rujukan referensi untuk penelitian selanjutnya dan semoga dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa IAIN PALOPO.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Terdapat beberapa peneliti sejenis yang peneliti temukan yang berkaitan dengan penelitian tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayatullah Dahlan dengan judul pengaruh Teknik *self management* dalam mengatasi siswa yang mengalami kecanduan game online di SMP Negeri 17 Makassar, hasil penelitiannya terhadap 3 orang siswa di SMP Negeri 17 Makassar menunjukkan tingkat kecanduan game online siswa tergolong tinggi. Tingkat tersebut ditandai dengan perilaku siswa yang sering marah dan kesal jika dilarang game online lebih dari 3 jam sehari, frekuensinya semakin meningkat, lebih memilih game online dibandingkan dengan teman atau berteman hanya sesama pecinta game online.¹⁰ Persamaan dalam penelitian ini adalah keduanya meneliti tentang kecanduan game online dengan jenis penelitian kuantitatif. Perbedaannya penelitian terdahulu menggunakan teknik *self management* sedang penelitian ini hanya perfokus pada *self control* siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayah Ali tentang Pengaruh Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas XI Di Man Pinrang, hasil penelitiannya terdapat 10 sampel dari 40 populasi yang memiliki tingkat kecanduan game online. Dari hasil menunjukkan siswa kelas XI di

¹⁰Nurhidayatullah Dahlan, *Pengaruh Teknik self management dalam mengatasi siswa yang mengalami kecanduan game online di SMP Negeri 17 Makassar*, "Jurnal Al-Qalam", vol. 23 No 1 Juni 2017, 119, <http://jurnalqalam.or.id>

Man Pinrang rata-rata memiliki tingkat kecanduan game online yang sangat tinggi.¹¹ Persamaan dalam penelitian ini adalah membahas tentang kecanduan *game online* dan dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah penelitian awal menggunakan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan bermain *game online* pada siswa. Sedang penelitian ini berfokus pada pengaruh dari *self control* pada siswa kecanduan *game online*.

Penelitian yang dilakukan I Gusti Ayu Arya Dewi Lestari dalam Skripsi yang berjudul “Hubungan Kecanduan *Game Online* terhadap Perubahan Emosional Anak di SMP Negeri 2 Denpasar”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kecanduan *game online* terhadap perubahan emosional pada anak di SMP Negeri 2 Denpasar. Berdasarkan hasil penelitian kecanduan *game online* tergolong sedang 37,4% dan perubahan emosional tergolong berat 44,7%. Persamaan dari penelitian ini yakni sama-sama membahas tentang kecanduan *game online* dengan menggunakan penelitian kuantitatif. Perbedaan dalam penelitian ini adalah penelitian ini berfokus tentang hubungan kecanduan *game online* terhadap perubahan emosional anak usia dini di SMP Negeri 2 Denpasar sedangkan penelitian ini berfokus tentang pengaruh *self control* terhadap

¹¹Nurhidayah Ali, *Pengaruh Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas XI Di Man Pinrang*, "Jurnal Bimbingan Konseling". Vol 1, No 3 2020, <https://eprints.unm.ac.id>

kecanduan bermain *game online* pada siswa kelas VII MTs. Tumbubara kecamatan Bajo Barat.¹²

B. Landasan Teori

1. *Self Control*

a. Pengertian *Self Control*

Self control memiliki makna yakni “mengontrol diri”. *Self control* merupakan suatu kemampuan dan upaya untuk mengatur, membimbing, serta mengarahkan segala bentuk tindakan dalam diri untuk menuju ke tindakan yang positif. Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta mampu untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi dalam menampilkan diri. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, cenderung untuk menarik perhatian dan keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai dengan lingkungan, selalu nyaman dengan orang lain.

Adapun pengertian *self control* menurut para ahli.¹³

- 1) Menurut Goldfried dan Merbaum mendefinisikan *self control* sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

¹²I Gusti Ayu Arya Dewi Lestari, *Hubungan Kecanduan Game Onlien terhadap Perubahan Emosional Anak Usia Dini di SMP Negeri 2 Denpasar*, “Skripsi” Institusi Teknologi dan Kesehatan Bali, 2022, 60.

¹³Habibah, “Kontribusi Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Mengembangkan Self Control Siswa di SMA 2 Mei Ciputat”, *Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 5, No 1 (2021) 8 <https://www.universitaspikologi.com/2020/03/pengertian-self-control-dan-aspek-aspek-kontrol-diri.html>

Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu.

- 2) Menurut Berk *self control* adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.
- 3) Menurut Averill menjelaskan bahwa *self control* merupakan variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak penting dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan yang diyakininya.
- 4) Menurut Albert mengemukakan bahwa” *Self-control is defined as the ability of an individual to control own thought, impulse, urgen, and wishes*”.
- 5) Menurut Skinner *self control* merupakan tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Dan tingkah laku dapat dikontrol melalui bagaimana cara yaitu menghindari, penjenuhan, stimulus yang tidak disukai, dan memperkuat diri.¹⁴

Kesimpulan yang bisa diambil dari beberapa pengertian para ahli *self control* merupakan suatu usaha yang ada pada diri individu agar dapat mengatur, mengontrol diri dalam melakukan perilaku yang bertentangan dengan norma dan mencegah perilaku yang tidak diinginkan menuju ke arah yang lebih positif. *Self*

¹⁴Aletheia Rabbani, *Pengertian Self Control, Aspek, Dimensi, Ciri, Faktor dan Jenisnya*, Juni 2021 <https://www.gramedia.com>

control juga mengandung arti mengendalikan tingkah laku diri sendiri dan mengubah tingkah laku.

Self control adalah kapasitas yang dapat digunakan untuk mengontrol variabel eksternal yang menentukan perilaku seseorang. *Self control* merupakan upaya yang dilakukan untuk mengarahkan atau mengendalikan perilaku dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses dalam kehidupan termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat pada lingkungan sekitarnya.

Self control merupakan salah satu kompetensi pribadi yang perlu dimiliki oleh setiap individu, dengan memiliki pengendalian diri yang baik individu dapat mengarahkan, memperkirakan dan memprediksi dampak dari perilaku yang mereka lakukan. Pengertian *self control* ini bukan mengontrol kekuatan didalam *self* tetapi bagaimana *self* mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku.

Kontrol diri (*self control*) dalam Islam sangat dianjurkan, agar umat Islam berintrospeksi atas segala apa yang diperbuatnya, terutama masalah-masalah yang berhubungan dengan orang lain.

b. Aspek-Aspek *Self Control*

Menurut Sarafino and Smith menjelaskan ada 3 jenis tipe aspek dalam mengontrol atau mengendalikan diri, yaitu:¹⁵

¹⁵Afifah Nur Andini, *self control*, Maret 20 2021. <https://www.journalextract.com/2021/03/self-control-pengendalian-diri.html>

1) *Behavior Control*

Berkaitan dengan kemampuan untuk menerapkan langkah-langkah tertentu untuk mengurangi efek stres. Kegiatan seperti itu dapat memperpendek durasi atau mengurangi dampak situasi stres.

Menurut Averill mengatakan bahwa *behavioral control* mempunyai 2 komponen yaitu *regulated administration* (mengatur pelaksanaan) dan *stimulus modification* (kemampuan memodifikasi stimulus). Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Seseorang yang memiliki kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya. Sedangkan kemampuan memodifikasi stimulus adalah suatu kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

2) *Cognitive Control*

Cognitive control adalah kemampuan untuk menggunakan proses dan strategi yang sudah dipikirkan untuk mengubah stres. Hal ini dapat memodifikasi akibat dari sebuah tekanan-tekanan yang dirasakan.

Averill mengklaim bahwa dua bagian dari kontrol kognitif adalah mengumpulkan informasi (*information again*) dan menganalisisnya (*appraisal*). Seseorang dapat mengatasi situasi yang tidak nyaman dengan mempertimbangkan banyak faktor setelah mempelajari lebih lanjut tentang hal itu. Menjadi bijaksana adalah melakukan upaya untuk mengevaluasi dan memahami keadaan atau kejadian dengan fokus pada elemen yang menguntungkan.

3) *Decisional Control*

Decisional control adalah kesempatan untuk memilih antara prosedur *alternative* atau cara tindak. Menurut Averill menjelaskan *decisional control* adalah kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada suatu tindakan berdasarkan pada suatu yang diyakini atau disetujuinya.

Self-control memiliki jenis yang beragam sejalan yang dikemukakan oleh Block bahwa terdapat tiga jenis kontrol diri, yaitu: *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus, *Undur Control* merupakan suatu kecenderungan individu melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang bagus, *Appropriate Control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.¹⁶

c. Fungsi *Self Control*

Adapun fungsi dari *self control* sebagai berikut:

- 1) Membatasi untuk bertingkah negatif
- 2) Membatasi perhatian individu pada orang lain
- 3) Membatasi keinginan untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya
- 4) membantu memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang

Sedangkan Surya, bahwa memberi pendapat fungsi *self control* adalah mengatur kekuatan dorongan yang menjadikan tingkat kesanggupan, keyakinan, keinginan, keberanian dan juga emosi yang ada dalam diri seorang individu. *Self*

¹⁶Julia, Isrok'atun, Indar Safari, *Prosiding Seminar Nasional "Membangun Generasi Emas 2025 yang Berkarakter dan Melek IT dan Pelatihan Berfikir Suprasional"*, Edisi 4, Cet.1 (Sumedang Jawa Barat: UPT Sumedang Press, 2018), 401

control sangat diperlukan agar seseorang tidak terlibat dalam pelanggaran norma keluarga, sekolah dan masyarakat.¹⁷

d. Manfaat *self control* menurut Calhoun & Acocella yaitu:

- a) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b) Melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- c) Meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
- d) Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak bergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.¹⁸

Menurut pendapat para ahli tentang manfaat *self control* yaitu membantu individu untuk mampu mengungkapkan masalahnya melalui teknik *self control*, individu dapat mengembangkan dirinya dengan cara menahan dan mengontrol dirinya dalam perilaku yang negatif atau melanggar norma dalam keluarga, sekolah maupun masyarakat.

e. Adapun kelebihan dan kekurangan dari *self control* yaitu:

Kelebihan dari *self control* pada diri antara lain:

¹⁷Lilik Sriyanti, *Pembentukan Self control dalam Prespektif Nilai Multikultural,*” Jurnal Pendidikan) vol 4, no.1, Juni, 69, <https://mudarrisa.iaian.salatiga.ac.id>

¹⁸Ogan Wahyu Aditya, *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control untuk meningkatkan Kedisiplinan Siswa,*”Skripsi”, 2019, 31, <http://eprintslib.ummgal.ac.id>

- 1) Individu dapat terlibat aktif serta dominan dalam pelaksanaan
- 2) Dapat mengatasi masalah terlalu berat seperti kecanduan game online, kebiasaan belajar yang jelek dan tidak dapat mengelola waktu yang lebih baik.
- 3) Perubahan tingkah laku yang diperoleh lebih tahan lama

Adapun kekurangan dari *self control* yaitu:

- a) Pelaksanaan program ini tergantung dari kesediaan individu
- b) Memerlukan pengetahuan dan keterampilan yang mencukupi untuk perubahan diri.¹⁹

2. Kecanduan Game *Online*

a. Pengertian Kecanduan

Istilah kecanduan digunakan untuk mengidentifikasi merusak diri sendiri yang termasuk individu pecandu dengan ketergantungan fisiologis pada suatu obat-obatan yang ilegal. Tetapi istilah kecanduan ini telah diperluas bukan hanya untuk obat-obatan tetapi merujuk pada kegiatan-kegiatan yang dilakukan individu.

Kaldefelt-Winther menjelaskan bahwa pada awalnya kecanduan hanya berkaitan dengan zat adiktif yang masuk melewati darah dan menuju otak dan dapat merubah komposisi kimia otak. Namun saat ini konsep kecanduan telah berkembang. Istilah kecanduan berkembang seiring dengan perkembangan kehidupan masyarakat, sehingga istilah kecanduan tidak hanya melekat pada obat-obatan tetapi dapat melekat juga pada kegiatan atau hal tertentu yang dapat

¹⁹ Eka Dewi Rohayati, *Pendekatan Konseling Behavior dengan Teknik Self Control Mengatasi Kecanduan Game Online Peserta Didik Di SMAN 1 Mesuji Timur Tahun Pelajaran 2019/2020*, "Skripsi", 2020, 54, <https://www.journal.unrika.ac.id>

membuat seseorang ketergantungan, baik secara fisik, maupun psikologis.²⁰ Salah satunya kecanduan *game online*.

Kecanduan adalah perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang ia lakukan sehingga akan berusaha menemukan sesuatu yang benar-benar diinginkannya, misalnya kecanduan internet, kecanduan menonton televisi, kecanduan belanja *online*, dan kecanduan bermain game *online*. Kecanduan game *online* sudah berlebihan dan melakukan secara terus menerus dan berulang kali bermain game *online* sehingga mengalami kecanduan atau kebiasaan, dan tindakan yang melakukannya bebas dan tanpa paksaan. Tujuannya untuk menikmati kegiatan tersebut. Kecanduan game internet juga merupakan bentuk kecanduan yang menyebabkan teknologi Internet atau lebih dikenal dengan Internet Addiction Disorder. Di Indonesia terdapat 54,1% remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online* yaitu 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain *game online* 2-10 jam per minggu.²¹

King dan Delfabro mengartikan kecanduan *game online* sebagai salah satu bentuk adiksi yang disebabkan oleh adanya pemikiran secara terus menerus sehingga menimbulkan perilaku *excessive* dimana pemain menunjukkan motivasi

²⁰Eryzal Novrialdy, *Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pecengahnya*, "Buletin Psikologi", Vol 27, No. 2, 2019, 150, <https://jurnal.ugm.ac.id>

²¹Yustina Prima Matur, Maria Getrida Simon, Theofilus Acai Ndorang, *Hubungan Kecanduan Game Onlien dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMA Negeri di kota retung*, "JWK" Vol 6, No 2, 2021, 56. <https://stikessantupaulus.e-journal.id>

tinggi dalam bermain dan pemain dapat menghabiskan waktu lebih 35 jam perminggu untuk bermain.²²

Menurut Chaplin *addiction* adalah keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. *Addiction level* dapat didefinisikan sebagai tingkat kompulsi yang tidak terkontrol untuk mengulangi satu bentuk tingkah laku tanpa memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada diri remaja. Seseorang dikatakan kecanduan (*addiction*) memenuhi enam kriteria kecanduan tingkah laku sebagai berikut:²³

- 1) *Salience*: menunjukkan dominasi aktivitas *game* dalam pikiran (*cognitive salience*) dan tingkah laku (*behavioral salience*).
- 2) *Euphoria*: mendapatkan kesenangan dalam aktivitas *game*.
- 3) *Conflict*: pertentangan yang muncul antara orang yang kecanduan dengan orang-orang yang ada disekitarnya (*external conflict*) dan juga dirinya sendiri (*internal conflict*) tentang tingkat dari tingkah laku yang berlebihan.
- 4) *Tolerance*: aktivitas *game online* mengalami peningkatan secara progresif selama rentan periode untuk mendapatkan efek kepuasan.
- 5) *Withdrawl*: perasaan tidak menyenangkan pada saat tidak melakukan aktivitas *game online*.

²²Christianti, *Studi Deskriptif: Psychological Well Being pada Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online di Surabaya, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Vol.5 No.1. 12*

²³Sri Wahyuni Adiningtyas, *Peran Guru dalam Mengatasi Kecanduan Game Online,* Journal Of the Counseling “, Vol 4, No.1, 2017, 31-32, <https://www.journal.unrika.ac.id>

- 6) *Relapse and Reinstatement*: kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap pola-pola awal tingkah laku kecanduan atau bahkan menjadi lebih parah walaupun setelah bertahun-tahun dan dikontrol.

Hal ini menunjukkan kecenderungan ketidakmampuan untuk berhenti secara utuh dari aktivitas *game online*. Komponen-komponen inti yang bisa mengidentifikasi kecanduan pada seseorang adalah *salience*, *conflict* dan *euphoria*. Sebagai tambahan adalah *tolerance*, *withdrawal*, *relapse and reinstatement*.

b. Pengertian *Game Online*

Game online adalah gabungan dari dua kata Bahasa Inggris, *game* artinya permainan dan *online* artinya adalah daring (dalam jaringan). Pengertian *game online* adalah sebuah permainan yang hanya dapat dijalankan apabila suatu perangkat yang digunakan untuk *game online* terhubung dengan jaringan internet.

Game online menurut Kim adalah *game* atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*.²⁴ *Game online* adalah permainan yang dimainkan secara *online via internet* yang menawarkan fasilitas lebih karena para pemain bisa berkomunikasi dengan pemain lain dari seluruh penjuru dunia. *Game online* tentunya memiliki daya tarik di mata pencinta *game online*

Game online adalah sebuah permainan yang dimainkan dengan sambungan internet melalui jaringan, bisa menggunakan PC (*personal computer*), *handphone*

²⁴Andi Arif Kustiawan, Andy Widhiya Bayu Utomo, *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan*. (CV. AE MEDIA GRAFIKA: Magetan, 2019), 5

dan biasanya dimainkan oleh banyak kalangan terutama pada anak-anak dan remaja yang terlalu tinggi dalam kecanduan *game online* saat ini.

Game online adalah suatu aktivitas yang dapat menguras emosi dan menghabiskan waktu, untuk bisa menghabiskan lebih banyak waktu dengan komputer atau *handphone*, individu yang ketergantungan *game online* akan menolak untuk tidur, makan, olahraga, belajar dan melakukan kegiatan lainnya yang positif dan kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Belakangan makin banyak ditemukan kasus gangguan kesehatan akibat terlalu banyak *game online*. Salah satu gangguan yang ditemukan di Amerika Serikat adalah deformasi tulang jari. Untuk kasus ini terjadi pada anak-anak sangat rentan terjadinya deformasi tulang jari karena tulang anak masih mengalami perkembangan. Hal yang sama pada remaja dan dewasa *game* terdapat beberapa kasus karena overdosis *game*, jari-jari yang mereka pakai untuk bermain *game online* mengalami nyeri dan mengalami cedera, dalam *game online* berjam-jam dapat mengakibatkan cedera tulang leher akibat posisi duduk tidak stabil selama *game online*, dan bahkan *game online* dapat merusak kesehatan mental bagi mereka yang kecanduan *game online*.²⁵

Ada banyak *game online* baru yang saat ini sedang dikembangkan yang menawarkan berbagai permainan dengan elemen komunitas online yang berbeda yang memungkinkan permainan online sosial dan dapat menarik pemain dari demografi selain anak-anak dan orang dewasa. Pengembangan game populer dan

²⁵Andi Arif Kustiawan, Andy Widhiya Bayu Utomo, *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan*. (CV. AE MEDIA GRAFIKA: Magetan, 2019). 29-32

favorit anak-anak *Mobile Legend* dan *Free Fire* menunjukkan betapa bergantung kita pada teknologi di zaman ini.

c. Faktor-Faktor Kecanduan *Game Online*

Immanuel mengatakan beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* dapat dilihat dari dalam dan luar individu tersebut sehingga menyebabkan kecanduan *game online*:

1) Faktor Internal

- a) Keinginan yang kuat pada diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, karena *game online* dirancang sedemikian rupa agar para *gamers* semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang tinggi.
- b) Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap *game online*.
- c) Kontrol diri, kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari *game online* secara berlebihan.

2) Faktor Eksternal

- a) Lingkungan yang kurang terkontrol karena melihat teman-temannya yang lain banyak *game online*.
- b) Hubungan sosial, kurang memiliki kompetensi sosial yang baik sehingga remaja memiliki alternatif *game online* sebagai aktivitas yang menyenangkan.

- c) Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus atau les, sehingga kebutuhan primer anak seperti kebersamaan, dengan keluarganya menjadi terlupakan.²⁶

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* menurut Young antara lain:

- 1) Ciri Khas (*salience*), adalah fitur tertentu yang sering dikaitkan dengan ide-ide yang sangat berlebihan tentang *game online*. Pengguna akan memprioritaskan berpikir bahkan ketika mereka *offline* tentang *game online* ketika mereka perlu fokus pada hal lain dan harus berkonsentrasi dengan hal lain misalnya, tugas atau pekerjaan lainnya, bahkan *game* akan menjadi prioritas utama pemain.
- 2) Penggunaan yang berlebihan (*excessive use*), penggunaan atau *game online* yang terlalu banyak biasanya dikaitkan dengan hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan dasar dalam kehidupannya.
- 3) Pengabaian pekerjaan (*neglect to work*), individu mengabaikan pekerjaannya karena aktivitas *game online*, produktivitas dan kinerja menurun karena *game*.
- 4) Antisipasi (*anticipation*), *game online* digunakan sebagai sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan sementara masalah yang terjadi dalam kehidupan nyata pemain. Biasanya bermain *game* digunakan sebagai strategi *coping* dari masalah yaitu sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan

²⁶Nur Gufron dan Rini Risnawati, "Teori-teori Psikologi, (Bandung: Ar-Ruzz Media, 2016), 29-31

permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata, lama-kelamaan aktivitas internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan sehingga mendominasi pikiran, perasaan dan perilakunya.

- 5) Mengabaikan akan kehidupan sosial (*neglect to social life*, kegiatan *game* yang dilakukan secara terus menerus akan mengurangi waktu sosialnya.
- 6) Ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*), ketidakmampuan mengontrol diri akan menimbulkan banyaknya waktu yang digunakan untuk *game online*. Penggunaan waktu yang tidak terkontrol akan berakibat buruk pada kesehatan.²⁷

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* menurut Immanuel ada dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang menjadi faktor dalam kecanduan *game online*. Dalam hal ini bagaimana individu dapat mengontrol diri terhadap aktivitas atau kegiatan *game online* sesuai menurut Young dalam Martanto tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online*.

d. Dampak Positif dan Negatif Game Online

Adapun dampak positif dari *game online* yaitu para pemain *game online* dengan mudah mendapatkan teman baru dari beberapa wilayah maupun dari luar negeri pada saat bermain *game*,. Sedangkan efek negatif dari game online tidak hanya berdampak pada kesehatan tetapi juga ekonomi dan psikologis. Ada item dalam game yang tersedia secara gratis dan ada juga yang berbayar, namun hal ini

²⁷Andi Arif Kustiawan, Andy Widhiya Bayu Utomo, *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan*, (CV. AE MEDIA GRAFIKA: Magetan, 2019), 29-32

sering disebut sebagai "pengisian" melalui toko online, terutama untuk game online. Berkaitan dengan hal tersebut, para pecandu video game online akan melakukan apa saja untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan, mereka rela mengeluarkan uang hanya untuk mendapatkan sesuatu di dalam game yang mereka inginkan. Sudah banyak kasus di Indonesia terutama di kalangan anak di bawah umur yang terlalu banyak mengunduh tanpa pengawasan orang tua dan akhirnya mendapatkan banyak tagihan dari toko online. Ini adalah contoh cara game online yang buruk. Jika kita tidak bisa mengoptimalkannya, ini bisa menjadi faktor mengapa game online dipandang buruk oleh masyarakat.

3. *Self Control* terhadap Kecanduan Game Online pada Siswa

Menurut Fox & Calkins kontrol diri merupakan kapasitas dalam *self* yang dapat digunakan untuk mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Sedangkan *self control* disini merupakan suatu usaha atau prosedur yang akan dijalankan untuk mengarahkan dan mengontrol perilaku. Dimana nantinya subjek akan terlibat dalam beberapa atau keseluruhan prosedur treatment untuk mencapai tujuan yang diinginkan.²⁸

Self control merupakan salah satu upaya untuk mengatasi perilaku kecanduan *game online* pada peserta didik. Hal ini disebabkan karena teknik *self control* merupakan proses dimana peserta didik diharapkan mampu memahami, membimbing, serta mengarahkan perilakunya sendiri. Pengontrolan diri digunakan peserta didik agar mengumpulkan garis dasar data terkait dengan perilaku

²⁸Putri Agus Solikha Anuryatin, *Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo*,” Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya”, vol 1. No 2, 5, <https://www.neteliti.com>

kecanduan *game online*. *Self control* juga dapat membawa perubahan ketika peserta didik mengumpulkan data tentang dirinya khususnya perilaku kecanduan *game online*.

Kecanduan *game online* adalah perilaku yang berlebihan yang terus-menerus dan berulang kali terlibat dalam permainan melalui internet, untuk membentuk kecanduan atau kebiasaan, serta tindakan yang terlibat atas kehendak sendiri, bebas, dan tanpa paksaan dengan niat untuk menemukan kesenangan selama bermain *game online* tersebut. Jenis lain dari ketergantungan yang dihasilkan oleh teknologi internet yang semakin maju adalah kecanduan bermain *game online action* seperti *free fire* dan *mobile legend*.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Koowati, Choong, & Hea di Korea Selatan ditemukan data dari 384 responden sebanyak 73,4% mengalami kecanduan *game online* dan dari 706 responden siswa sebanyak 83,6% mengalami kecanduan *game online*. Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Rondo di salah satu sekolah di Sulawesi Utara, ditemukan data gambaran kecanduan *game online* bahwa dari 78 responden siswa terdapat 60 responden yang mengalami kecanduan *game online* yang tidak terkontrol.²⁹

Pecandu *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena hanya terfokus pada *game online* saja, begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu *game online*

²⁹Fraldy Robert Mais , Sefti S. J. Rompas , Lenny Gannika, *Kecanduan Game Online dengan Insomnia pada Remaja*, "Jurnal Keperawatan", vol.8, no.2, 2020, 20, <https://unsrat.ac.id>

kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, pola makanan yang tidak teratur dan motivasi untuk belajar turun.

Dampak yang akan muncul akibat kecanduan *game online* meliputi lima aspek, antara lain aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan antara lain:³⁰

a. Aspek Kesehatan

Kecanduan *game online* dapat memberikan dampak negatif atau bahaya bagi remaja yang mengalaminya. Dampak yang akan muncul akibat kecanduan *game online* mengakibatkan kesehatan remaja menurun. Bagi peserta didik yang kecanduan bermain *game online* memiliki waktu untuk tidur akan berkurang.

b. Aspek Psikologis

Setiap remaja yang mengalami gangguan pada mental karena keseringan bermain *game online* mereka akan sangat mudah marah, emosional, dan sering mengucapkan kata kata kasar dan kotor.

c. Aspek Akademik

Usia remaja adalah pertengahan usia sekolah ketika seorang siswa memiliki peran. Prestasi akademiknya akan menurun dikarenakan kecanduan bermain *game online*. Waktu luang mereka yang harus dihabiskan untuk membaca pelajaran sekolah akan lebih sering digunakan untuk menyelesaikan misi dalam *game online*.

d. Aspek Sosial

³⁰Eryzal Novriadly, *Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya*, "Buletin Psikologi", Vol. 27, No 2, 2019, 151, <https://jurnal.ugam.ac.id>

Meskipun telah ditunjukkan bahwa ada peningkatan sosialisasi virtual dengan teman *game online* mereka akan tetapi ada juga penurunan dalam sosialisasi dilingkungan sekitarnya. Remaja yang kecanduan perjudian online memiliki sikap antisosial dengan masyarakat dan teman-teman.

e. Aspek Keuangan

Permainan online mengenakan biaya untuk membeli voucher yang memungkinkan Anda untuk memainkan salah satu jenis permainan dengan biaya yang tidak sedikit. Remaja yang tidak memiliki sumber pendapatan dapat mencuri, berbohong, dan menipu (untuk orang tua mereka) untuk bermain *game online*.

Game online akan berdampak positif apabila dimanfaatkan untuk hiburan di mana segala rasa penat dan stres dapat dikurangi dengan *game*. Namun yang terjadi saat ini, *game online* banyak dimainkan secara berlebihan dan digunakan sebagai tempat untuk melarikan diri dari realitas kehidupan sehingga yang terjadi adalah kecanduan *game online*.

Kecanduan *game online* adalah kebiasaan yang sangat kuat yang terkadang disertai dengan peningkatan frekuensi dan panjangnya. Siswa yang kecanduan *game online* ketika mereka memiliki kesulitan belajar, saat mereka menghindari keterlibatan sosial, dan ketika kinerja akademis mereka menderita. Setiap siswa memahami nilai pengendalian diri. Dengan menerapkan strategi kontrol diri sesuai dengan strategi dan perawatan yang harus diikuti, siswa dapat lebih baik mengarahkan perilaku mereka.

Kurangnya *self control* pada siswa adalah salah satu faktor yang berkontribusi pada kecanduan *game online*, jadi masuk akal bahwa mereka kurang

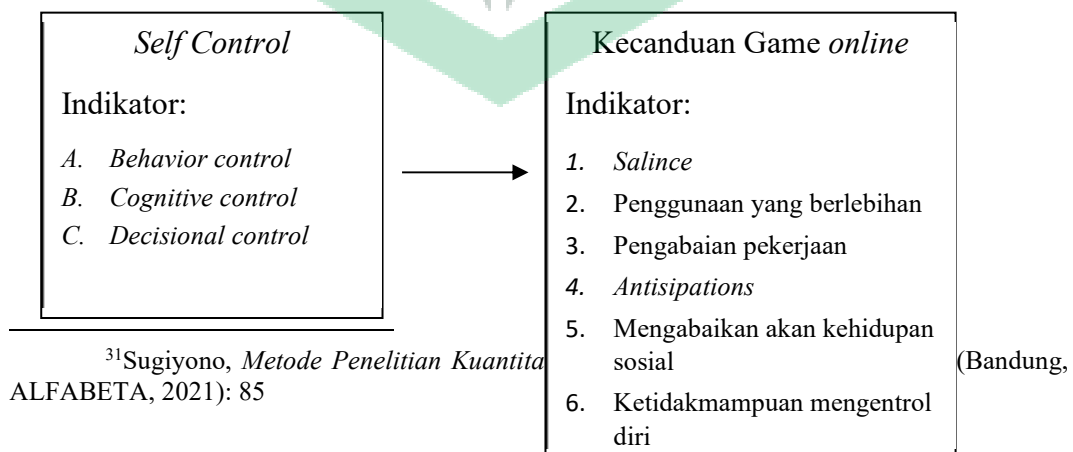
mungkin untuk memprediksi kerugian dari perjudian online yang berlebihan. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi pengendalian diri seseorang maka semakin rendah tingkat kecanduan *game online*. Oleh karena itu, dengan menggunakan *self control* diharapkan dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa.

C. Kerangka Pikir

Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis dalam pertautan antar variable yang akan diteliti. Jadi secara teoritis perlu dijelaskan secara teruntun tentang hubungan antara variabel dependen dan variable independent.³¹

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa *self control* dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa, karena penggunaan *self control* dapat membantu siswa untuk lebih bisa mengontrol dirinya sendiri. Berikut akan digambarkan kerangka pikir dalam penelitian ini:

Tabel 3.1
Kerangka Pikir



³¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantita* ALFABETA, 2021): 85

(Bandung,

X

Y

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta yang empiris yang dilakukan melalui pengumpulan data.³²

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas pertanyaan yang muncul dalam rumusan masalah. Berdasarkan rumusan masalah di atas maka hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

H0 =Tidak terdapat pengaruh pada *self control* terhadap kecanduan bermain *game online*

H1 =Adanya pengaruh *self control* terhadap kecanduan bermain *game online*

³²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Edisi Kedua (Bandung, ALFABETA, 2021): 99-100

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif yaitu metode penelitian yang menggunakan banyak menggunakan angka dalam pengumpulan data, penelitian menggunakan instrumen dan analisis data bersifat kuantitatif untuk menguji hipotesis penelitian.³³ Peneliti menggunakan penelitian kuantitatif untuk mengukur pengaruh variabel-variabel penelitian.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian berdasarkan filosofi positivisme, teknik pengambilan sampel biasanya dilakukan secara acak, pengumpulan data menggunakan alat penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik untuk tujuan pengujian hipotesis data yang telah ditetapkan.

Pendekatan psikologis merupakan intisari dari belajar mandiri dan setiap orang memiliki keyakinannya masing-masing untuk belajar.³⁴ Maksudnya pendekatan ini mampu mempengaruhi perilaku seseorang terhadap mental seseorang seolah-olah mempengaruhi perilaku berdasarkan pemikiran yang

³³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung, ALFABETA, 2012): 96.

³⁴Sugiyono, "*Metode Penelitian Bisnis*", (Cet. 16, Bandung : Alfabeta, 2012), h. 13

diekspresikan oleh individu, sehingga mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data tentang pengaruh *self control* terhadap kecanduan bermain *game online*.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Tempat penelitian yang diambil oleh peneliti untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan, penelitian ini dilaksanakan disekolah MTs. Tumbubara beralamat Jl. Latimojong, Desa Tumbubara, Kecamatan Bajo Barat, Kabupaten Luwu. Peneliti memiliki beberapa pertimbangan dalam menentukan lokasi penelitian yaitu di lokasi penelitian terdapat permasalahan yang berhubungan dengan siswa yang mengalami kecanduan *game online*.

2. Waktu penelitian

Peneliti melakukan penelitian selama 1 bulan yakni pada bulan April 2023.

C. Definisi Operasional Variabel

1. *Self Control*

Self control merupakan suatu usaha yang ada pada diri individu agar dapat mengatur, mengontrol diri dalam melakukan perilaku yang bertentangan dengan norma dan mencegah perilaku yang tidak diinginkan menuju kearah yang lebih positif. *Self control* juga mengandung arti mengendalikan tingkah laku diri sendiri dan mengubah tingkah laku. Indikator yang digunakan dalam mengukur instrument penelitian adalah *behavior control*, *cognitive control* dan *decisional control*.

2. Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* adalah kebiasaan yang dilakukan secara terus menerus dengan frekuensi waktu yang sangat lama dan menimbulkan ketagihan untuk bermain *game online*. Indikator yang digunakan dalam mengukur instrument penelitian adalah ciri khas, penggunaan yang berlebihan, pengabaian pekerjaan, antisipasi, mengabaikan akan kehidupan sosial dan ketidakmampuan mengontrol diri.

D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dijadikan sebagai objek dan dipelajari dan dapat ditarik kesimpulan.³⁵Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa MTs. Tumbubara.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penelitian ini pengambilan teknik *sampling* sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* merupakan pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi.³⁶ Sampel dalam penelitian ini adalah kelas VII berjumlah 31 siswa.

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung, ALFABETA, 2021), 126

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung, ALFABETA, 2021), 128

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data tersebut diharapkan saling melengkapi, sehingga diperoleh suatu informasi yang diharapkan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui observasi dan kuesioner yaitu:

1. Observasi

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.³⁷

2. Kuesioner

Kuesioner juga dikenal sebagai angket, adalah metode pengumpulan data dengan mengisi kuesioner dengan pertanyaan yang diberikan peneliti kepada objek penelitian sehingga jawaban tidak langsung diterima.³⁸

F. Instrumen Penelitian

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebuah alat yang disebut skala liker yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini tentang sikap, pandangan, dan kesan individu tentang fenomena sosial diukur menggunakan skala ini. Variabel yang diukur diubah menjadi variabel indikator pada skala model respons likert. Kemudian, saat mengembangkan proyek alat yang mengambil

³⁷ Sutrisno Hadi dalam Sugiyono, "*Metode penelitian Bisnis*", (Cet. 16 Bandung: Alfabeta, 2012): 203

³⁸ Boediono dan Wayan Koster, "*Teori dan Aplikasi dan Probabiliti*" (Cet. 1 Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset): 13

bentuk kuesioner atau pernyataan, gunakan metrik sebagai titik awal.³⁹ Responden diminta untuk menyelesaikan survei menggunakan skala likert dalam menanggapi pertanyaan atau klaim yang dibuat oleh peneliti yang diharapkan untuk mendukung temuan penelitian. Peneliti menggunakan pilihan alternatif jawaban dalam skala ini menggunakan 4 bentuk, yaitu (TP) Tidak Pernah, (P) Pernah, (S) Sering, dan (SS) Sangat Sering.

Tabel. 3.2
Skala Liker

| No | Pertanyaan atau Pernyataan positif/Favourable (+) | Bobot nilai | Pertanyaan atau Pernyataan negatif/Unfavourable (-) | Bobot nilai |
|----|---|----------------|---|----------------|
| | Keterangan | | | |
| 1. | Sangat Sering (SS) | 4 | Sangat Sering (SS) | 1 |
| 2. | Sering (S) | 3 | Sering (S) | 2 |
| 3. | Pernah (P) | 2 | Pernah (P) | 3 |
| 4. | Tidak Pernah (TP) | 1 | Tidak Pernah (TP) | 4 |

Tabel. 3.3
Kisi-kisi Kuesioner *Self Control*

| Variabel | Indikator | Nomor Pernyataan | |
|---------------------|---------------------------|------------------|----------------|
| | | Favourabel | Unfavourabel |
| <i>Self Control</i> | <i>Behavior control</i> | 2, 4, 5, 8 | 1, 3, 6, 7 |
| | <i>Cognitive control</i> | 12 | 9, 10, 11 |
| | <i>Decisional control</i> | 13, 16, 18 | 14, 15, 17, 19 |

³⁹Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan" (Cet. 11 Bandung: Alfabeta, 2010): 310

Tabel. 3.4
Kisi-kisi Kuesioner *Kecanduan Game Online*

| Variabel | Indikator | Nomor pernyataan | |
|---------------------------------|---|------------------|--------------|
| | | Favourable | Unfavourable |
| Kecanduan <i>game online</i> | Ciri khas (<i>salince</i>) | 1 | 2, 3 |
| | Penggunaan yang berlebihan (<i>excessive use</i>) | 6 | 4, 5 |
| | Pengabaian pekerjaan (<i>neglect to work</i>) | | 6, 7, 8 |
| | Antisipasi (<i>anticipation</i>) | 10 | 9 |
| | Menagabaikan akan kehidupan sosial (<i>neglect to social life</i>) | 14 | 12, 13 |
| | Ketidakmampu mengontrol diri (<i>lack of control</i>) | 17 | 15, 16 |

G. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validitas ini menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistic* 20. Untuk mengetahui apakah perbedaan itu signifikan atau tidak maka harga t hitung tersebut perlu dibandingkan dengan harga t tabel. Bila t hitung lebih besar dengan t tabel, maka perbedaan itu signifikan sehingga instrumen dinyatakan valid.⁴⁰

2. Uji Reabilitas

⁴⁰Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif.....":183

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu hasil pengukuran relative konsisten apabila pengukuran diulangi dua kali atau lebih, untuk mengetahui hasil pengukuran sebenarnya kesalahan pengukuran itu sangat diperhitungkan, uji ini dilakukan dengan IBM SPSS *Statistic 20*.

Efektivitas reliabilitas telah ditunjukkan dengan tes konsistensi dan stabilitas. Konsistensi menunjukkan seberapa baik poin mengukur gagasan secara kolektif. Koefisien reliabilitas yang dikenal sebagai *Cronbach's alpha* mengukur seberapa baik poin dalam kelompok secara positif bertabrakan satu sama lain. Interkorelasi rata-rata antara titik-titik yang mengukur konsep digunakan untuk menentukan *Cronbach's alpha*. Reliabilitas kurang dari 0,06 biasanya dianggap buruk, 0,70 hingga 0,80 dianggap cukup, dan 0,80 dan lebih umumnya dianggap baik.⁴¹ Uji reliabilitas digunakan untuk melihat sejauh mana data tersebut reliabel atau tidak dengan melihat nilai *Cronbach's alpha* dengan dasar pengambilan keputusan nilai *Cronbach's alpha* > 0,60 semakin tinggi reliabilitas maka akan semakin baik.

H. Teknik Analisis Data

1. Statistik Inferensial

Statistik inferensial adalah teknik statistik yang digunakan dalam menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi, karena statistik ini sangat bagus dan berkesinambungan apabila sampel diambil dari

⁴¹Uma Sekaran dan Robert Bogue, "*Metode Penelitian untuk Bisnis*" , (Ed. 6, buku 2, Jakarta: Salemba 4, 2017): 115.

populasi yang jelas dan teknik pengambilan sampel dari populasi itu dilakukan secara random.⁴² Maksudnya untuk menguji pengaruh teknik *self control* terhadap kecanduan bermain *game online* terhadap siswa kelas VII MTs. Tumbubara.

2. Uji Asumsi Klasik

Pengujian uji asumsi klasik adalah dikarenakan penelitian ini menggunakan pengaruh pada variabel (X) terhadap variabel (Y) dengan dilakukan uji regresi.

1) Uji Normalitas

Uji normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal dan diambil dari populasi normal. Cara untuk menentukan data distribusi normal atau tidak dengan menggunakan kolmogrov-smirnov, yang membandingkan antara data observasi dengan distribusi yang mendekati normal. Uji normalitas dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka nilai resudel normal. Namun, apabila nilai sig signifikan $< 0,05$ maka data dipastikan tidak berdistribusi normal.⁴³ Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah data dalam penelitian berkontribusi secara normal atau tidak dengan menggunakan dasar pengambilan keputusan nilai signifikan $> 0,05$ dengan melihat tabel *One-Sampel Kolmogorov-Smirnov Test*.

2) Uji Linearitas

⁴² Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif.... "). 206

⁴³Suliyanto, "Ekonometrika Terapan : Teori dan Aplikasi SPSS", (Purwokorto : CV Pena Persada, 2021),: 78.

Uji linearitas bertujuan untuk mengubungkan antara yang dilakukan dengan menentukan variabel persamaan garis regresinya terlebih dahulu, untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.⁴⁴

a. Analisis regresi sederhana

Analisis regresi linear sederhana adalah model regresi yang melibatkan dua variabel yang bertujuan untuk melihat sejauh mana pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Dimana rumus untuk regresi linear sederhana adalah:

$$Y = a + bx$$

Dimana :

Y : Variabel terikat

a : Nilai konstan

b : koefisien

b. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji persial individual (uji-t) untuk mengukur seberapa jauh pengaruh variabel bebas secara individual dalam menerangkan variasi variabel terikat. Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka dapat dinyatakan bahwa variabel bebas secara individual berpengaruh positif terhadap variabel terikat yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jika nilai signifikan $T < 0.05$ maka dapat dinyatakan bahwa variabel bebas secara individu tidak berpengaruh terhadap variabel yang artinya H_0 diterima dan H_1 ditolak.

⁴⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung, ALFABETA, 2010): 286.

c. Uji koefisien determinasi (R^2)

Koefisien determinasi adalah kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat jika koefisien determinasi (R^2) semakin besar (mendekati satu) menunjukkan semakin banyak kemampuan variabel X menerapkan Variabel Y dimana $0 < R^2 < 1$, sebaliknya jika nilai R^2 (semakin kecil mendekati nol maka akan dikatakan bahwa pengaruh variabel bebas adalah kecil terhadap variabel terikat). Hal ini merupakan model dari yang digunakan tidak kuat untuk menerapkan pengaruh variabel bebas yang diteliti terhadap terikat.⁴⁵



⁴⁵Wahid Sulaiman, “Analisis Regresi Menggunakan SPSS: contoh Kasus dan Pemecahannya” (Yogyakarta: ANDI, 2010): 89

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambar Umum MTs.Tumbubara

MTs Tumbubara adalah salah satu satuan Pendidikan dengan jenjang MTs di desa Tumbubara, kecamatan. Bajo Barat, kabupaten. Luwu, Sulawesi Selatan. Dalam menjalankan kegiatannya, MTs.Tumbubara berada di bawah naungan Kementrian Agama. MTs.Tumbubara berdiri sejak tahun 1982. Sejak awal berdirinya MTs.Tumbubara yang merupakan sekolah keagamaan yang mendapatkan dukungan besar dari masyarakat dan kepercayaan untuk melahirkan generasi yang bermutu dan berakhlak di desa Tumbubara

Pembangunan MTs.Tumbubara satu atap dengan MI.10 Tumbubara dan RA. Al-Mukaraamah Tumbubara pada tahun 2016, yang kemudian pada tahun 2009, MTs. Tumbubara menerima bantuan (AIBEB) Australia sehingga MTs. Tumbubara bergabung dengan RA Al-Mukarramah dan MI. Tumbubara dalam satu atap wilayah dibawah oleh naungan Yayasan Al-Mukarramah Tumbubara. Seiring berjalannya, madrasah ini dikenal dan lebih luas oleh masyarakat. Hal ini dibuktikan oleh status MTs. Tumbubara memiliki status akreditasi "A" dan ini dijadikan sebagai madrasah dalam jenjang Pendidikan dari tingkat Kecamatan dan Kabupaten.

2. Visi dan Misi Madrasah Tsanawiyah Tumbubara

a. Visi Sekolah

“Aktif, Kreatif, Antusias, Bersih dan Relegius. (A K B A R).”

b. Misi Sekolah

- 1) Mendorong aktivitas dan secara optimal kepada seluruh komponen madrasah terutama siswa.
- 2) Mengoptimalkan pembelajaran dalam rangka meningkatkan keterampilan siswa supaya mereka memiliki prestasi yang di banggakan.
- 3) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif sehingga kecerdasan siswa terus menerus di asah sehingga terciptanya intelektual dan emosional.
- 4) Antusias terhadap perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.
- 5) Menanamkan cinta kebersihan dan keindahan kepada semua komponen madrasah.
- 6) Menimbulkan pengahayatan yang dalam dan pengalaman yang tinggi terhadap ajaran agama (religi) sehingga terciptanya kematangan dalam berfikir dan berbuat.

3. Keadaan Sekolah

1) Luas Tanah

Tanah tanah Madrasah memiliki luas 4332 M, dan luas bangunan 3888 M.

2) Fasilitas Sekolah

Bangunan madrasah memiliki 3 kelas belajar, 1 gedung UKS, 1 kantor ruang, guru, 1 gedung perpustakaan, 1 gedung lab, 1 gedung wc, dan 1 kantin,

sehingga terpenuhi jumlah ruangan kelas yang dijadikan sebagai penunjang kegiatan guna dalam meningkatkan kualitas belajar didalam kelas.

3) Anggaran Sekolah

Sumber anggaran madrasah berasal dari anggaran Dana Bantuan Operasional Sekolah, yang kemudian dialokasikan untuk diperuntukan dalam menunjang kegiatan belajar, sarana dan prasarana sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, dan lain-lain.

4) Kepemimpinan Madrasah

Madrasah Tsanawiyah Tumbubara didirikan pada tahun 1983. Adapun pemimpin kepala madrasah MTs Tumbubara:

Tabel. 4.1

Nama-nama Kepala sekolah MTs.Tumbubara

| Nama | Periode Tugas |
|-------------------------|----------------|
| Drs. Syamsuddin Salam | 1983 – 1984 |
| Muhammad Sabry | 1984 – 2002 |
| Amir Syarifuddin, A.Ma | 2003 – 2007 |
| Idham, S.Ag | 2008-2010 |
| Hj. Rusnawati,S.Pd,M.Pd | 2010- Sekarang |

Tabel 4.2
Nama-nama Guru MTs.Tumbubara

| No | Nama | Jabatan | Status |
|----|---------------------------------|--|---------|
| 1. | Hj. Rusnawati, S.Pd., MM.Pd | Kepala Madrasah | PNS |
| 2. | Maimanah Shabry, S.Pd., M.M. | Wakamad Kurikulum Guru Mapel Bhs. Inggris | Honorar |
| 3. | Hasridah Abidin, S.Pd.,Gr | Pengelola IPA Guru Mapel (Matematika) Walikelas VII | Honorar |
| 4. | Yanti, S.Pd | BP/BK | Honorar |
| 5. | Nursamawiyah, S.Pd.I.' | Guru Mapel (AA,QH,Fiqh) Walikelas VIII | Honorar |
| 6. | Nurhana Kadir, S.Pd | Guru Mapel (SKI, SBK) Walikelas IX | Honorar |
| 7. | Rezkiani, S.Pd | Guru Mapel (IPA) | Honorar |
| 8. | Sidrah. BM, S.Pd | Guru Mapel (Bahasa Indonesia) | Honorar |

9. Nurhikma Abbas, S.Pd. Guru Mapel (Bahasa Arab) Honorer

10. Hilmy Nasaruddin, S.Pd. Guru Mapel (IPS) Honorer

11. Abdul Rachman TS, S.Pd. Guru PJOK Honorer

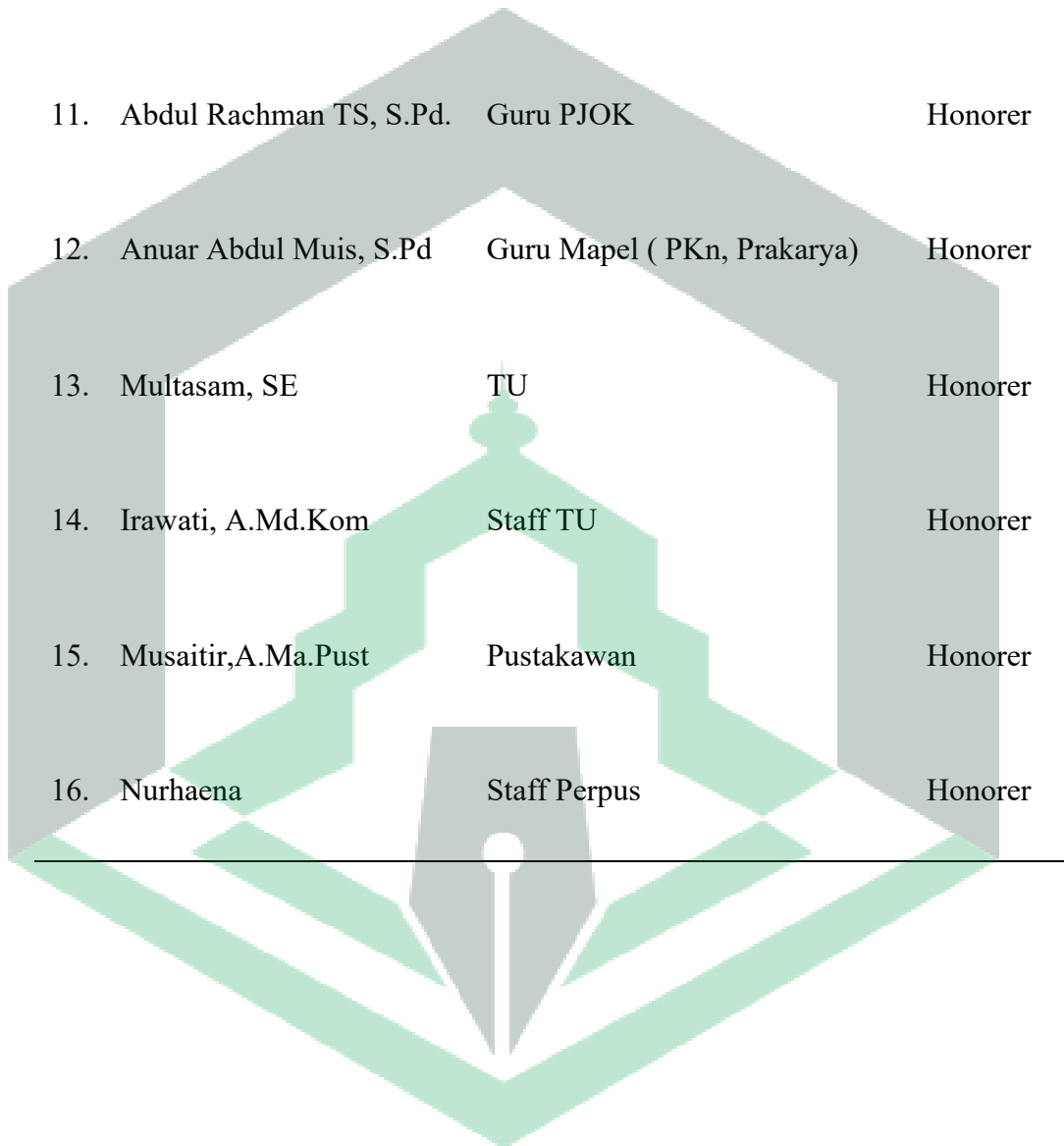
12. Anuar Abdul Muis, S.Pd Guru Mapel (PKn, Prakarya) Honorer

13. Multasam, SE TU Honorer

14. Irawati, A.Md.Kom Staff TU Honorer

15. Musaitir,A.Ma.Pust Pustakawan Honorer

16. Nurhaena Staff Perpus Honorer



Tabel.4.3
Jumlah siswa Mts.Tumbubara TA (2022/2023)

| Kelas | Jumlah | | Jumlah |
|-------|-----------|-----------|--------|
| | Laki-Laki | Perempuan | |
| VII | 12 | 19 | 31 |
| VIII | 15 | 10 | 25 |
| IX | 15 | 13 | 28 |
| Total | | | 84 |

2. Hasil Analisis Data

a. Uji Instrumen

1) Hasil Uji Validitas

Pengukuran uji validitas dengan formulasi *product moment pearson* dengan taraf signifikan 0.05. Jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka data tersebut dinyatakan valid, tetapi sebaliknya jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka data tersebut dinyatakan tidak valid.

Tabel. 4.4
 Uji Validitas variabel X (*self control*)

| NO | Item | <i>Corrected item Total</i> | T_{tabel} Signifikan 5 % | Keterangan |
|----|------|-----------------------------|-------------------------------|------------|
| 1. | X1 | 0,509 | 0,355 | Valid |
| 2. | X2 | 0,395 | 0,355 | Valid |
| 3. | X3 | 0,685 | 0,355 | Valid |
| 4. | X4 | 0,357 | 0,355 | Valid |
| 5. | X5 | 0,769 | 0,355 | Valid |
| 6. | X6 | 0,701 | 0,355 | Valid |

| | | | | |
|-----|-----|-------|-------|-------|
| 7. | X7 | 0,715 | 0,355 | Valid |
| 8. | X8 | 0,728 | 0,355 | Valid |
| 9. | X9 | 0,815 | 0,355 | Valid |
| 10. | X10 | 0,647 | 0,355 | Valid |
| 11. | X11 | 0,624 | 0,355 | Valid |
| 12. | X12 | 0,406 | 0,355 | Valid |
| 13. | X13 | 0,563 | 0,355 | Valid |
| 14. | X14 | 0,524 | 0,355 | Valid |
| 15. | X15 | 0,818 | 0,355 | Valid |
| 16. | X16 | 0,712 | 0,355 | Valid |
| 17. | X17 | 0,579 | 0,355 | Valid |
| 18. | X18 | 0,573 | 0,355 | Valid |
| 19. | X19 | 0,579 | 0,355 | Valid |

Sumber: diolah oleh SPSS

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dilihat nilai signifikan pada kolom *Corrected item Total* setiap item pertanyaan menunjukkan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh item pertanyaan untuk variabel X dinyatakan valid.

Tabel. 4.5
Uji Validitas variabel Y (Kecanduan Game *online*)

| NO | Item | <i>Corrected item Total</i> | T_{tabel} Signifikan 5% | Keterangan |
|-----------|-------------|------------------------------------|--|-------------------|
| 1. | Y1 | 0,501 | 0,355 | Valid |
| 2. | Y2 | 0,839 | 0,35 | Valid |
| 3. | Y3 | 0,659 | 0,355 | Valid |
| 4. | Y4 | 0,662 | 0,355 | Valid |
| 5. | Y5 | 0,748 | 0,355 | Valid |
| 6. | Y6 | 0,620 | 0,355 | Valid |
| 7. | Y7 | 0,593 | 0,355 | Valid |
| 8. | Y8 | 0,644 | 0,355 | Valid |
| 9. | Y9 | 0,816 | 0,355 | Valid |
| 10. | Y10 | 0,822 | 0,355 | Valid |
| 11. | Y11 | 0,691 | 0,355 | Valid |
| 12. | Y12 | 0,661 | 0,355 | Valid |
| 13. | Y13 | 0,659 | 0,355 | Valid |
| 14. | Y14 | 0,825 | 0,355 | Valid |
| 15. | Y15 | 0,807 | 0,355 | Valid |
| 16. | Y16 | 0,906 | 0,355 | Valid |
| 17. | Y17 | 0,872 | 0,355 | Valid |

Sumber: diolah menggunakan SPSS

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dilihat nilai signifikan pada kolom *Corrected item Total* setiap item pertanyaan menunjukkan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh item pertanyaan untuk variabel kecanduan *game online* (Y) dinyatakan valid.

2) Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dibuktikan dengan menguji konsistensi dan stabilitas dengan melihat nilai *Cronbach's Alpha* sehingga dapat menentukan apakah suatu data dapat dikatakan reabilitas atau tidak. Secara umum, reliabilitas kurang dari 0,60 dianggap buruk, reliabilitas dalam kisaran 0,70 dapat diterima, dan reliabilitas yang melebihi 0,80 adalah baik.

Tabel. 4.6
Hasil Uji Reliabilitas Variabel X dan Y

| Variabel X <i>Self Control</i> | | Variabel Y <i>Kecanduan Game Online</i> | |
|-----------------------------------|-----------|--|-----------|
| Cronbach's Alpha | N of Item | Cronbach's Alpha | N of Item |
| 0,884 | 19 | 0,942 | 17 |

Sumber: Output SPSS yang diolah

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat pada tabel *Cronbach's Alpha* untuk X dengan N of Item 19 maka nilai variabel X sebesar $0,884 > 0,060$ sedangkan untuk variabel Y dengan N of Item 17 maka nilai variabel Y sebesar $0,942 > 0,60$ sehingga dapat dinyatakan reliabilitas.

b. Hasil analisis statistik inferensial

1) Uji Asumsi Klasik

(a) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data variabel dependen dan variabel independen itu normal. Untuk melihat apakah data variabel itu normal maka digunakan *Kolmogrov smirnov*. Dalam uji normalitas dasar pengambilan keputusannya adalah jika nilai signifikan $> 0,05$ maka data tersebut dinyatakan normal.

Tabel 4.7
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N | | 31 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 0E-7 |
| | Std. Deviation | 6.75500735 |
| | Absolute | .102 |
| Most Extreme Differences | Positive | .077 |
| | Negative | -.102 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .570 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .901 |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dilihat pada kolom *Asymp.Sig. (2-tailed)* nilai signifikan yang didapatkan sebesar 0,901 yang artinya bahwa nilai signifikan sebesar $0,901 > 0,05$. maka peneliti menyimpulkan berdasarkan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas kolmogrov-Smirnov dapat disimpulkan bahwa data berkontribusi normal.

(b) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah jika nilai signifikan $> 0,05$ maka ada hubungan linear secara signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Pengujian data SPSS dengan menggunakan *Test for Linearity* dengan kriteria uji $p > \alpha$ atau $p\text{-value} > 0,05$.

Tabel 4.8
Hasil Uji Linearitas
ANOVA Table

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|--------------------------------------|---|----------------|----|-------------|--------|------|
| Kecanduan Game Online * Self Control | (Combined) | 3718.130 | 19 | 195.691 | 3.558 | .018 |
| | Linearity | 2954.193 | 1 | 2954.193 | 53.716 | .000 |
| | Between Groups Deviation from Linearity | 763.937 | 18 | 42.441 | .772 | .698 |
| | Within Groups | 604.967 | 11 | 54.997 | | |
| | Total | 4323.097 | 30 | | | |

Sumber: Output SPSS yang diolah

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat pada kolom *Deviation From Linearity* taraf signifikan yang diperoleh sebesar 0,698 sehingga dapat dikatakan bahwa nilai signifikan sebesar $0,698 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel *self control* terhadap kecanduan *game online*.

2) Uji Regresi Sederhana

Uji regresi sederhana bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Untuk pengujian regresi sederhana menggunakan SPSS dengan hasil pada tabel berikut :

Tabel 4.9
Hasil Uji Regresi Sederhana

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. | | |
|-------|-----------------------------|------------|---------------------------|------|------|--------|------|
| | B | Std. Error | Beta | | | | |
| 1 | (Constant) | -14.952 | 7.260 | | | -2.060 | .049 |
| | Self control | 1.101 | .139 | .827 | | 7.911 | .000 |

a. Dependent Variable: Kecanduan Game Online

Berdasarkan hasil output SPSS di atas sehingga didapatkan persamaan :

$$Y = a + Bx$$

$$Y = 14.952 + 1.101x$$

Angka-angka diatas dapat diartikan sebagai:

a) Dari persamaan diatas nilai *Constant* sebesar negati 14.952 yang berarti apabila teknik *self control* (X) nilainya 0, kecanduan *game online* nilainya sebesar negatif 14.952.

b) Koefesien regresi variabel *self control* bernilai positif sebesar 1.101 artinya apabila *self control* (X) mengalami kenaikan satu, maka kecanduan *game online* (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 1,101. Sehingga dapat dikatan variabel *self control* berpengaruh terhadap kecanduan game online.

Berdasarkan hasil uji regresi sederhana didapatkan hasil persamaan $Y=14,952+1,101X$ maka dapat dikatakan variabel self control (X) berpengaruh positif terhadap variabel kecanduan *game online* (Y).

3) Uji Hipotesis

Setelah melakukan pengujian regresi sederhana dan melakukan uji hipotesis untuk mengukur pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan uji signifikansi individual (Uji-t). Pengujian ini didasarkan pengambilan untuk uji ini adalah jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima namun jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Tabel 4.10
Hasil Uji Hipotesis

| Coefficients ^a | | | | | | |
|---------------------------|--------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | -14.952 | 7.260 | | -2.060 | .049 |
| | Self control | 1.101 | .139 | .827 | 7.911 | .000 |

a. Dependent Variable: Kecanduan Game Online
Sumber: dilah menggunakan SPSS

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 7.911 > nilai t_{tabel} sebesar yang 1.699. yang artinya nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa self control berpengaruh terhadap kecanduan game online.

4) Uji Koefisien Determinasi (R^2)**Tabel 4.11**Hasil Uji koefisien Determinasi (R^2)

| Model Summary | | | | |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | .827 ^a | .683 | .672 | 6.870 |

a. Predictors: (Constant), Self control

Sumber: Output SPSS yang diolah

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai R^2 sebesar 0.675. Hal ini menunjukkan bahwa self control berpengaruh terhadap kecanduan game online sebesar 67.5%, sedangkan sisanya dipengaruhi variabel lain di luar penelitian.

B. Pembahasan

Penelitian ini membahas tentang pengaruh *self control* untuk mengatasi kecanduan bermain *game online* terhadap siswa kelas VII MTs. Tumbubara untuk mengontrol suatu tingkah laku diri sendiri agar dapat mengendalikannya dengan pengontrolan diri atau menanamkan *self control* pada dalam diri mereka dan mampu bersikap baik dan menahan diri dari perilaku yang berlebihan dalam bermain *game online*. Dalam hal ini mereka mempergunakan waktu mereka dengan melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat dari daripada membuang banyak waktu dalam bermain *game online*.

Penelitian ini dilakukan di MTs.Tumbubara tentang pengaruh *self control* terhadap kecanduan *game online* pada siswa kelas VII MTs. Tumbubara. Dimana peneliti menyebarkan kuesioner kepada 31 responden. Kemudian data tersebut diolah melalau aplikasi SPSS.

Dalam penelitian ini indikator yang digunakan dalam mengukur variabel *self control* adalah *behavior control*, *cognitive control* dan *decisional control*. Sedangkan untuk variabel kecanduan game online indikatornya adalah ciri khas (*salince*), penggunaan yang berlebihan (*excessive use*), pengabaian pekerjaan (*neglect to word*), antisipasi (*anticipation*), mengabaikan akan kehidupan sosial (*neglect to social life*), ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*)

Uji validasi dan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan 19 item teknik *self control* (X) dan 17 item kecanduan *game online* (Y) yang telah dinyatakan valid dan reliabel.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa siswa kelas VII MTs. Tumbubara menunjukkan adanya kesulitan dalam mengontrol diri mereka kepada kegiatan yang positif atau menghindari perbuatan yang buruk untuk mendapatkan kepuasan tersendiri bagi mereka. Dalam hal ini terjadi pada mereka yang sering bermain *game online* atau kecanduan *game online* sehingga mereka terlalu obsesi pada *game* tersebut. Sumber data yang diperoleh berasal dari data primer dari hasil kuesiner yang berikan kepada responden.

Hasil pengujian pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self control* berpengaruh terhadap kecanduan *game online*, hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian nilai t_{hitung} sebesar $7.693 >$ nilai t_{tabel} 1.699 dengan nilai signifikan $0.000 < 0.05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh antara variabel *self control* terhadap variabel kecanduan *game online* pada siswa kelas VII MTs.Tumbubara. Besaran nilai pengaruh t *self control* terhadap kecanduan *game online* adalah 67.5% yang artinya bahwa *self control*

berpengaruh besar terhadap kecanduan *game online*, namun ada beberapa pengaruh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa pengaruh *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* terhadap siswa kelas Hasil pengujian dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self control* berpengaruh terhadap kecanduan *game online*. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian nilai t_{hitung} sebesar $7.693 > \text{nilai } t_{tabel} 1.699$ dengan nilai signifikan $0.000 < 0.05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh antara variabel *self control* terhadap variabel kecanduan *game online* pada siswa kelas VII MTs. Tumbubara. Besaran nilai pengaruh *self control* terhadap kecanduan *game online* adalah 67.5% yang artinya bahwa *self control* berpengaruh besar terhadap kecanduan *game online* terhadap siswa kelas VII MTs. Tumbubara dinyatakan diterima.

Perilaku kecanduan *game online* ini juga dapat timbul oleh beberapa faktor yaitu aspek kesehatan memberi dampak yang sangat buruk bagi siswa yang mengalaminya dengan memiliki daya tubuh yang lemah, aspek psikologi pecandu *game online* ini susah untuk mengontrol emosinya sehingga dengan mudah mengeluarkan kata kata yang *toxic*, aspek akademik meliputi turunnya minat belajar dan prestasi dalam bidang akademik, aspek sosial membuat para pecandu *game online* susah bersosialisasi dikehidupan nyatanya, dan aspek keuangan terkadang dalam bermain *game online* membutuhkan biaya sehingga terkadang remaja membutuhkan uang jajan yang lebih agar dapat membeli *voucher* untuk bermain *game online*.

Self control ini memberikan gambaran kepada siswa kelas VII MTs. Tumbubara dalam hal mengatur kegiatan mereka dalam sehari seperti dapat mengarahkan perilaku yang baik dan mengontrol emosinya. Sehingga mereka mengetahui bagaimana mereka membagi waktu mereka dalam bermain *game online* dengan baik tanpa memberikan dampak yang buruk yang akan terjadi, tidak hanya menuruti apa saja keinginannya dan harus mempertimbangkan segala sesuatu dengan baik, dan memperhatikan kegiatan yang dilakukan tidak mengganggu kegiatan lainnya seperti makan dan istirahat dan tentunya tidak mengabaikan tanggung jawab mereka sebagai siswa yang harus belajar dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru serta mereka dapat membuat jadwal pada saat ingin bermain *game online* dengan konsisten dan waktu yang telah ditentukan.

Self control menjadi faktor yang harus diterapkan bagi siswa kelas VII MTs. Tumbubara agar dapat mengentikan kebiasaan yang sering bermain *game online* dengan waktu yang sangat lama dan menghambat pekerjaan apalagi bagi siswa yang masih memiliki tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Sehingga mereka dapat mengendalikan diri mereka dengan tidak terus menerus bermain *game online* dengan menerapkan *self control*. Mengatasi hal tersebut dibutuhkan kesadaran diri bagi siswa terkhususnya siswa kelas VII MTs. Tumbubara dalam mengontrol perilaku mereka, sehingga mereka dapat memahami suatu perbuatan sehingga mampu membedakan dan mampu mengatasinya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “pengaruh teknik *self control* terhadap kecanduan *game online* pada siswa kelas VII MTs. Tumbubara”. Teknik ini merupakan upaya pengontrolan diri agar dapat membedakan perilaku baik dan buruk atau perilaku yang hanya menyita waktu kita dengan tidak bermanfaat.

Hasil pengujian dalam penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self control* berpengaruh terhadap kecanduan *game online*. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian nilai t_{hitung} sebesar $7.693 > \text{nilai } t_{tabel} 1.699$ dengan nilai signifikan $0.000 < 0.05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh antara variabel *self control* terhadap variabel kecanduan *game online* pada siswa kelas VII MTs. Tumbubara. Besaran nilai pengaruh teknik *self control* terhadap kecanduan bermain *game online* adalah 67.5% yang artinya bahwa teknik *self control* berpengaruh besar terhadap kecanduan *game online*.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan terkait penelitian ini adalah:

1) Bagi Guru

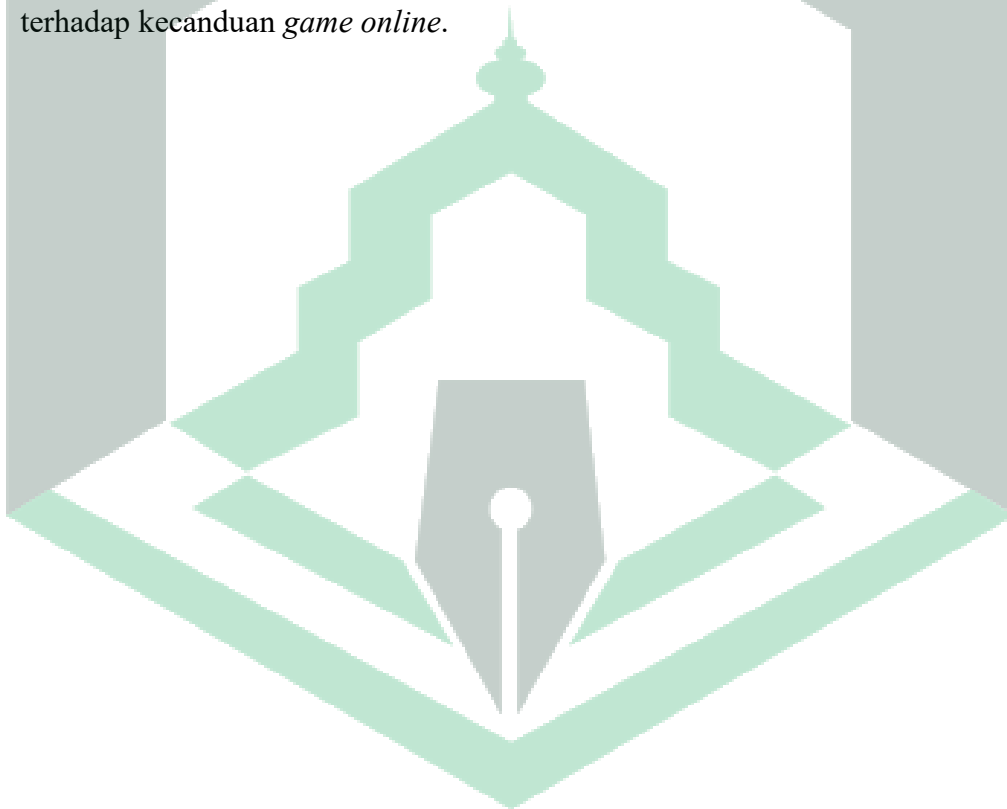
Peneliti menyarankan guru BK disekolah agar dapat menerapkan kepada siswa tentang pengaruh teknik *self control* terhadap kecanduan bermain *game online* pada siswa.

2) Bagi Siswa

Peneliti memberikan saran kepada siswa agar tidak keseringan bermain *game* online dan mengurangi jumlah waktu yang digunakan selama bermain *game online* dan mengganti waktu yang lama dengan belajar.

3) Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, melakukan penelitian dengan menggunakan teknik konseling dalam meneliti perilaku kecanduan bermain *game online*. karena penelitian ini hanya berfokus pada seberapa besar *self control* terhadap kecanduan *game online*.



DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, Sri Wahyuni, "Peran Guru dalam Mengatasi Kecanduan Game Online", *Journal Of the Counseling*, Vol 4, No.1, (2017)
<https://www.journal.unrika.ac.id>
- Afifah Nur Andini, *Self-Control*, <https://www.journalextract.com/2021/03/self-control-pengendalian-diri.html> (2021)
- Akbar, Andi, M. Ridwan Said Ahmad, Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Siswa Di Kelas X SMA Negeri 16 Makassar,"*Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM*", V, no. I (Maret 2018)
- Aletheia Rabbani, *Pengertian Self Control, Aspek, Dimensi, Ciri, Faktor dan Jenisnya*, Juni 2021 <https://www.gramedia.com>)
- Ali, Nurhidayah," Pengaruh Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas XI Di Man Pinrang", *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol 1, No 3 2020, <https://eprints.unm.ac.id>
- Anuryatin, Putri Agus Solikha," Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI SMK Negeri I Driyorejo", *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*.
- Bahraen, Raehanul, *Muslim.or.id.*, 16 Januari 2021, <https://www.Muslim.ac.id>
- Bogue, Roger,Uma sekaran, "*Metode Penelitian Untuk Bisnis*", Ed. 6, buku 2, Jakarta : Salemba 4, (2017)
- Dahlan, Nurhidayatullah, "Pengaruh Teknik self management dalam mengatasi siswa yang mengalami kecanduan game online di SMP Negeri 17 Makassar", *Jurnal Al-Qalam*, vol. 23 No 1 (2017), <http://jurnalqalam.or.id>
- Eryzal Novriadly, *Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya*, "Buletin Psikologi", Vol. 27, No 2, 2019, 151, <https://jurnal.ugam.ac.id>
- Fraldy Robert Mais , Sefti S. J. Rompas , Lenny Gannika, *Kecanduan Game Online dengan Insomnia pada Remaja*,"*Jurnal Keperawatan*", vol.8, no.2, 2020, <https://unsrat.ac.id>
- <https://www.universitaspsikologi.com/2020/03/pengertian-self-control-dan-aspek-aspek-kontrol-diri.html> (Sabtu, 07 Januari 2022, pukul 13.00).
- I Gusti Ayu Arya Dewi Lestari, *Hubungan Kecanduan Game Onlien terhadap Perubahan Emosional Anak Usia Dini di SMP Negeri 2 Denpasar*, "Skripsi" Institusi Teknologi dan Kesehan Bali, (2022)

- Ismi, Zakiah, Ritanti, "Kecanduan Game Online Pada Remaja Dan Penanganannya". *Media Sains Indonesia*". (2021)
- Isrok'atun, Safari, Indar, Julia, *Prosiding Seminar Nasional" Membangun Generasi Emas 2025 yang Berkarakter dan Melek IT dan Pelatihan Berfikir Suprasional"*, Edisi 4 (2018)
- Kementrian Agama RI, Al'Quran dan Terjemahan, (Surabaya: Halim Publishing & Distributing, 2014), 10
- Koster, Wayan , Boediono, "*Teori dan Aplikasi Statistika dan Probabiliti*", (Cet. 1; Bandung; PT Remaja Rosdakarya Offset)
- Lilik, Sriyanti, *Pembentukan Self control dalam Prespektif Nilai Multikultural*, "Jurnal Pendidikan", vol 4, no.1, Juni, 69, <https://mudarrisa.iaian.salatiga.ac.id>
- Muhammad, Nabila, Mayoritas Konsumen Bermain *Game Online* Main lebih dari 4 Jam Sehari, "Katada Media Network", (15/062023), <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/06/15/mayoritas-konsumen-game-online-main-lebih-dari-4-jam-sehari>
- Nija, Yosefina Ignasia, Ayong Lianawati, "Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Efektif Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa SMA Negeri Sejahterah Surabaya". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol.4, no.2 (2020)
- Nikmah, Pengaruh Self Control Terhadap Perilaku Konsuktif Belanja *online* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) IAIN Palopo, "*Skripsi*", (Palopo: Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo, 2022)
- Novrialdy, Eryzal, "Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahnya," *Buletin Psikologi*, Vol 27, No. 2, (2019)
- Ogan Wahyu Aditya, *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control untuk meningkatkan Kedisiplinan Siswa*,"*Skripsi*", 2019, <https://eprintslib.ummgal.ac.id>
- Putri Agus Solikha Anuryatin, *Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI SMK Negeri I Driyorejo*," *Jurnal Mahasiwa Universitas Negeri Surabaya*", vol 5, no 1 2022, 4, <https://media.neliti.com>
- Rahayu, Sestuningsih Margi, Heriansyah, Masnurrima "Teknik Self-Control untuk mengatasi masalah obeisitas", *Jambore Bimbingan dan Konseling*, (2017)
- Rayadi, *Analisis Peran Orang Tua Terhadap Kebiasaan Anak Bermain Online Di Desa Tanjung Bugis*, "Artikel penelitian", (2018)

- Rohayati, Eka Dewi, "Pendekatan Konseling Behavior dengan Teknik Self Control Mengatasi Kecanduan Game Online Peserta Didik Di SMAN 1 Mesuji Timur Tahun Pelajaran 2019/2020", *Skripsi*, (2020), <https://www.journal.unrika.ac.id>
- Senja, Akari Ayu. "Pengertian Game online: Sejarah, Jenis, Dampak dan lain-lain", April 29 2021, <https://www.jakartastudio.com/pengertian-game-online/>
- Sugiyono, "*Metode Penelitian Bisnis*", Cet. 16, Bandung : Alfabeta, (2012)
- Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*", Edisi Kedua Bandung, ALFABETA (2021)
- Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*", Bandung, ALFABETA, (2012)
- Suliyanto, "*Ekonometrika Terapan : Teori dan Aplikasi SPSS*", Purwokerto : CV Pena Persada, (2021)
- Utomo, Andy Widhiya Bayu, Andi Arif Kustiawan, *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan*. (CV. AE MEDIA GRAFIKA, Magetan (2019)
- Wahyu, Aditya, Ogan, "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control untuk meningkatkan Kedisiplinan Siswa", *Skripsi*, (2019)
- Yustina Prima Matur, Maria Getrida Simon, Theofilus Acai Ndorang, *Hubungan Kecanduan Game Onlien dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMA Negeri di kota retung*, "JWK" Vol 6, No 2, (2021), [.https://www.journal.unrika.ac.id](https://www.journal.unrika.ac.id)
- Yustina Prima Matur, Maria Getrida Simon, Theofilus Acai Ndorang, *Hubungan Kecanduan Game Onlien dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMA Negeri di kota retung*, "JWK" Vol 6, No 2, 2021, 56.<https://stikessantupaulus.e-journal.id>

LAMPIRAN-LAMPIRAN



Lampiran 1: Kuesioner Penelitian

Nama :

Kelas :

Berikan anda(✓) pada kolom jawaban yang sesuai dengan diri anda:

1 = Tidak Pernah

2 = Pernah

3 = Sering

4 = Sangat Sering

Jika anda merasa jawaban yang anda pilih salah dan ingin menggantinya jawabannya, berilah tanda (X) pada kolom yang telah disediakan.

SELF CONTROL

| No. | Indikator | Pernyataan | SS | S | P | TP |
|-----|--|---|----|---|---|----|
| 1 | Behavior control (Mengontrol perilaku) | Saya sulit menghentikan perilaku buruk saya | | | | |
| 2 | | Saya dapat membedakan tentang hal baik dan buruk | | | | |
| 3 | | Pengalihan saya mudah dialihkan | | | | |
| 4 | | Saya akan meminta maaf jika berbuat salah | | | | |
| 5 | | saya sulit menerima kegagalan yang saya peroleh | | | | |
| 6 | | Saya tidak suka diatur oleh orang | | | | |
| 7 | | kesenangan terkadang menghalangi menyelesaikan kegiatan saya | | | | |
| 8 | | saya menganggap bahwa kritikan yang diberikan orang adalah berharga | | | | |
| 9 | cognitive control (mengontrol kognitif) | saya melakukan hal-hal yang terasa menyenangkan akan tetapi saya akan menyesal kemudian | | | | |
| 10 | | saya melakukan kegiatan yang dianggap tidak penting oleh orang lain | | | | |
| 11 | | saya melakukan sesuatu tanpa mempertimbangkan konsekuensinya | | | | |
| 12 | | ketika saya mengalami masalah dan kesulitan saya saya tahu apa yang akan saya lakukan | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 13 | decisional control (menontrol keputusan) | Saya akan menyelesaikan tugas saya dengan cepat | | | | |
| 14 | | Saya selalu mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan | | | | |
| 15 | | Saya selalu mementingkan urusan pribadi saya | | | | |
| 16 | | Saya tidak akan mengulangi kesalahan yang sama | | | | |
| 17 | | Saya sulit memaafkan seseorang yang merusak kepercayaan saya | | | | |
| 18 | | saya akan menghindari perselisihan dengan teman meskipun itu masalah besar | | | | |
| 19 | | Saya akan mengabaikan ketika ada tugas sekolah yang tidak saya pahami | | | | |

KECANDUAN GAME ONLINE

| No. | Indikator | pertanyaan | SS | S | P | TP |
|-----|----------------------------|--|----|---|---|----|
| 1 | Ciri Khas | Saya akan langsung bermain game ketika pulang sekolah | | | | |
| 2 | | saya selalu meminta uang jajan lebih kepada orang tua saya demi membeli paket untuk <i>game online</i> | | | | |
| 3 | | Saya mempunyai 2 game online atau lebih di handphone saya | | | | |
| 4 | Penggunaan yang berlebihan | waktu bermain game saya lebih dari 3-8 jam per hari | | | | |
| 5 | | Waktu istirahat saya di siang hari berkurang akibat game online | | | | |
| 6 | | Ketika kalah dalam game saya merasa tertantang untuk menang | | | | |
| 7 | Pengabaian pekerjaan | Saya mengabaikan tugas sekolah ketika saya bermain game | | | | |
| 8 | | Nilai saya menurun karena keseringan bermain <i>game online</i> | | | | |
| 9 | | Saya sering lupa waktu ketika sedang bermain game online | | | | |
| 10 | Antisipasi | Saya merasa bersemangat jika saya bermain <i>game online</i> | | | | |
| 11 | | Saya merasa gembira ketika bermain <i>game online</i> bersama teman | | | | |
| 12 | | Waktu bermain game online saya lebih banyak daripada bersama orang lain | | | | |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|--|--|--|--|
| 13 | Mengabaikan akan kehidupan sosial | Saya biasanya mengelok-ngolok teman yang kalah dalam bermain <i>game online</i> | | | | |
| 14 | | Saya merasakan kebebasan saat bermain <i>game online</i> | | | | |
| 15 | ketidakmampaun mengontrol diri | Saya mudah mengantuk ketika pagi karena begadang bermain <i>game online</i> | | | | |
| 16 | | Saya mudah mengeluarkan kata-kata kasar ketika bermain <i>game online</i> | | | | |
| 17 | | Saya akan marah ketika saya kalah dalam bermain <i>game online</i> | | | | |



Lampiran 2: data kuenoner

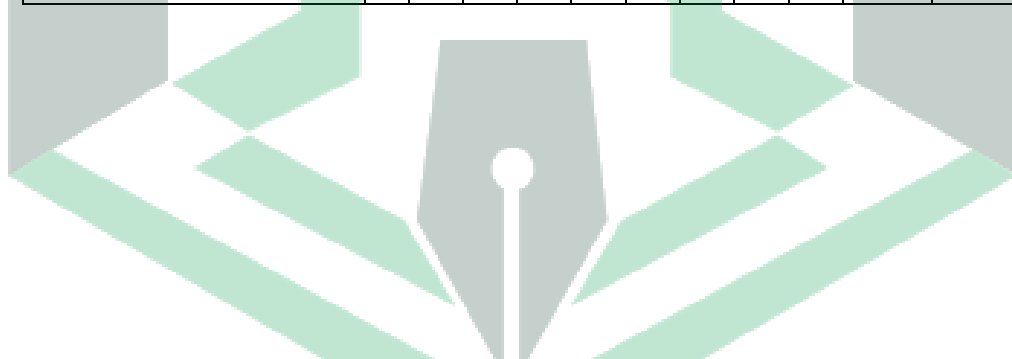
| NO | NAMA RESPONDEN | variabel x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | JUMLAH |
|----|----------------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| 1 | Hamim muas | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 47 |
| 2 | Muh rifqi khairuddin | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 54 |
| 3 | Safwan latif | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 | 57 |
| 4 | Ibnu zaky | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 47 |
| 5 | Aditya ucok | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 56 |
| 6 | Baso rifki al qausar | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 69 |
| 7 | Muh aksan | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 56 |
| 8 | Sifa wafiya | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 43 |
| 9 | nur afni | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 51 |
| 10 | Nur wahidin | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 69 |
| 11 | Aini mulyani | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 62 |
| 12 | Ayu lestari | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 47 |
| 13 | Annisa dahril | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 55 |
| 14 | Hira patoddongi | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 45 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 15 | Dhea arisinta | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 42 |
| 16 | Miftahul jannah | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 49 |
| 17 | Riki saldi | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 53 |
| 18 | Muhammad Mulki | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 68 |
| 19 | Sairul ayyub | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 66 |
| 20 | Restu nur aqila | 1 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 37 |
| 21 | Miftahuljannah Dahir | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 65 |
| 22 | Aisyah ramadhani | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 44 |
| 23 | Aqilah nirwan | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 46 |
| 24 | Arini magfirah | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 54 |
| 25 | Zakia regina | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 47 |
| 26 | Fitra fauzia | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 44 |
| 27 | Rehan | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 43 |
| 28 | Keisya | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 43 |
| 29 | Azifa Lutfiah | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 41 |
| 30 | Nurlailina | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 47 |
| 31 | Nailawahyudin | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 46 |



| NAMA | Variabel Y PERNYATAAN | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | JUMLAH |
| Hamim Muas | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 49 |
| Muh Rifqi Khairuddin | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 51 |
| Safwan Latif | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 63 |
| Ibnu Zaky | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 48 |
| Aditya Ucok | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 46 |
| Baso Rifki Al Qausar | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 67 |
| Muh Aksan | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 51 |
| Sifa Wafiya | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 35 |
| Nur Afni | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 38 |
| Nur Wahidin | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 63 |
| Aini Mulyani | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 53 |
| Ayu Lestari | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 24 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Annisa Dahril | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 36 |
| Hira Patoddongi | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 28 |
| Dhea Arisinta | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 24 |
| Miftahul Jannah | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 41 |
| Riki Saldi | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 42 |
| Muhammad Mulki | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 60 |
| Sairul Ayyub | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 54 |
| Restu Nur Aqila | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 27 |
| Miftahul Jannah Dahir | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 43 |
| Aisyah Ramadhani | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 39 |
| Aqilah Nirwan | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 38 |
| Arini Magfirah | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 44 |
| Zakia Regina | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 40 |
| Fitra Fauzia | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 37 |
| Rehan | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 30 |
| Keisya | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 33 |
| Azifa Lutfiah | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 30 |



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Nurlaeliana | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 30 |
| Naila Wahyudin | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 27 |





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN LUWU
MADRASAH TSANAWIYAH TUMBUBARA
Jalan Latimojong Desa Tumbubara Kecamatan Bajo Barat Kabupaten Luwu



SURAT KETERANGAN

Nomor : D-90/MTs. 12.09.17/PP.000.5/VII/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Tsanawiyah Tumbubara, menerangkan bahwa:

| | |
|----------------------|---|
| Nama | Iramaudiah |
| Tempat/Tanggal Lahir | Tumbubara / 06 Juni 2001 |
| Nim | 1901030002 |
| Pekerjaan | Mahasiswa |
| Lembaga | IAIN Palopo |
| Fakultas | Ushuluddin, Adab dan Dakwah |
| Jurusan | Bimbingan dan Konseling Islam |
| Program | SI (Strata I) |
| Alamat | Desa Tumbubara Kecamatan Bajo barat Kab. Luwu |

Benar yang tersebut namanya diatas telah mengadakan penelitian (mengambil data) pada Madrasah Tsanawiyah Tumbubara Kec. Bajo Barat Kabupaten Luwu tentang *Penagruh Teknik Self Control untuk mengurangi kecanduan Game online terhadap Siswa kelas VII di MTs Tumbubara Kecamatan Bajo Barat Kab. Luwu* yang selesai pada tanggal 03 Maret s/d 03 April 2023

Demikianlah keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tumbubara, 04 April 2023

Kepala
Madrasah Tsanawiyah Tumbubara

Hj. Kusnawati, S.Pd, M.M.Pd
Nim. 19051231.200501.2.017





PEMERINTAH KABUPATEN LUWU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Alamat: J. Ojo Oeng Pasa / No. 1, Sesea Tojro - (2471) 304115

Nomor : 005/PENELITIAN/08.03/DPWPTSP/11/2023
Lamp : -
Sifat : Biasa
Perihal : **Ajin Penelitian**

Kepada
Yth. Ka. MTA, Tumbubara
di -
Tempat

Bermaksud Kepala Dekan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo - (M/In) 18/11/2023, Dt. 10/2023 tanggal 21 Februari 2023 tentang permohonan ajin Penelitian.
Dengan ini disampaikan kepada saudara (s) bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Fardusjah
Tempat/Tgl Lahir : Tumbubara / 06 Juni 2001
Nim : 19 0103 0002
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Sekel Komor
Desa Tumbubara
Kecamatan Baji Barat

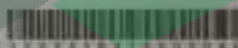
Bermaksud akan mengadakan penelitian di daerah/instansi Saudara (s) dalam rangka penyusunan "Skripsi" dengan judul :

PENGARUH TERNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP SISWA KELAS VII MTA, TUMBUBARA KECAMATAN BAJI BARAT

Yang akan dilaksanakan di MTA, TUMBUBARA, pada tanggal 03 Maret 2023 s.d 03 April 2023

Sehubungan hal tersebut di atas pada prinsipnya kami dapat menyekuti kegiatan dimaksud dengan ketentuan sbb :

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan, kepada yang bersangkutan harus melaporkan kepada Bupati Luwu Uj. Dinas Penanaman Modal dan PTSP Kab. Luwu.
2. Penelitian tidak menyimpang dari isi yang diberikan.
3. Meneliti semua peraturan perundang-undangan yang berlaku.
4. Menyediakan 1 (satu) contoh naskah hasil penelitian kepada Bupati Luwu Uj. Dinas Penanaman Modal dan PTSP Kab. Luwu.
5. Dimeka ajin akan dibuat dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ajin tidak mematuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.



Diterbitkan di Kabupaten Luwu
Pada tanggal : 25 Maret 2023
Kepala Dekan

Drs. ANDRAGO TENRISA, MPA, M. Si
Pangreh, Pemula Utama Muda IV
NIP. 19881231 198203 7 001

- Ditandatangani :
1. Bupati Luwu (dituangi capretes di Bagan)
 2. Kepala Bimbingan dan Konseling Kab. Luwu di Bagan
 3. Dekan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo
 4. Melampirkan (s) tembusan
 5. Asng

RIWAYAT HIDUP



Iramaudiah, lahir di Tumbubara pada tanggal 06 Juni 2001.

Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan seseorang ayah yang bernama Samin dan ibu Marliah. Saat ini, penulis bertempat tinggal di Jl. Latimojong desa Tumbubara kecamatan Bajo Barat kabupaten Luwu.

Pendidikan pertama penulis selesaikan pada tahun 2007 di Raudhatul Athfal (RA) Al-Mukaramah Tumbubara, di tahun yang sama melanjutkan Pendidikan dasar di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Tumbubara selesai pada tahun 2013, pada tahun yang sama menempuh Pendidikan di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Tumbubara dan selesai pada tahun 2017, di tahun yang sama penulis melanjutkan Pendidikan di Madrasah Aliya Negeri (MAN) Palopo mengambil jurusan Ilmu-ilmu Keagamaan (IIK), penulis menjabat sebagai Bendahara Umum di ekstrakurikuler Pramuka dan selesai pada tahun 2019. Kemudian penulis melanjutkan Pendidikan di Institusi Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, dan mampu selesai pada tahun 2023.

contact person penulis: iramaudiah2001@gmail.com