

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Berkembangnya teknologi informasi di zaman sekarang memberikan perubahan yang besar terhadap kehidupan manusia. Salah satu perubahan tersebut adalah dimana permainan tradisional yang dulu digunakan sebagai permainan hampir semua kalangan termasuk kalangan pelajar kini telah digantikan oleh permainan yang jauh lebih modern. Sebelum adanya perkembangan zaman seperti saat ini, permainan yang dulu dimainkan sangatlah sederhana bentuknya dan cara memainkannya misalnya petak umpet, layangan, engklek, congklak, lompat tali dan lain-lain. Namun seiring berkembangnya zaman semua beralih ke permainan yang lebih *modern* yang terhubung dengan jaringan internet dan tentunya sekarang sangat diminati semua kalangan terutama kalangan siswa. Hal itu diakibatkan karena permainan modern jauh lebih praktis, mudah untuk dimainkan, serta memiliki permainan yang bervariasi. Adapun jenis permainan yang sekarang sedang marak adalah *Game Online*.

Game online merupakan suatu situs yang dapat menghubungkan beberapa pengguna internet di berbagai tempat yang berbeda dengan melalui jaringan komunikasi *online* dan disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi, (Young, 2009). Hal ini memberikan kesempatan kepada para pemain untuk sama-sama bermain, berinteraksi, berkenalan dan membentuk komunitasnya sendiri dalam dunia maya. Menurut Febrina (2014) *game online* adalah *game* yang bisa dimainkan oleh banyak pemain (*multiplayer games*) dengan menggunakan *gadget* yang terhubung ke internet dan bisa dimainkan di semua tempat.

Menurut Febrina (2014) *game online* adalah *game* yang bisa dimainkan oleh banyak pemain (*multiplayer games*) dengan menggunakan *gadget* yang terhubung ke internet dan bisa dimainkan di semua tempat. Prasetyo (2019) mengatakan bahwa *game online* mempunyai daya tarik tersendiri, karena dalam waktu beberapa tahun terakhir ini permainan *game online* di *smartphone* sangat diminati sebagian besar kalangan.

Pengguna pemain *game online* di Indonesia terus meningkat, menurut data dari *Newzoo* Pemain *game mobile* di Indonesia mencapai lebih dari 52 juta. Indonesia menduduki rank global ke 17 dengan jumlah pemain *game mobile* terbanyak. Indonesia juga menyumbang sebesar USD 624 juta atau setara Rp 8,7 triliun untuk *mobile gaming* selama 2019. Menurut Sulistya (2020) Jumlah pengguna *Game Oline (Gamer)* mengalami peningkatan selama tahun 2020. Hal tersebut disebabkan karena pandemi yang terjadi selama 2020 membuat orang lebih banyak bermain *game* di rumah. Menurut data dari *We Are Social*, sepanjang 2020 terdapat total 3.77 miliar *gamer* di seluruh dunia. Jika dibandingkan dengan jumlah pengguna internet di seluruh dunia sebanyak 4.66 miliar, ini berarti sekitar 81% adalah *gamer*. Selama pandemi jumlah peminat *online game* kian bertambah di Indonesia. Bermain *game* lewat *gadget* menjadi alternatif pilihan saat harus karantina

Game online saat ini sangat diminati oleh banyak orang terutama pada siswa baik perempuan maupun laki-laki. *Game online* dapat memberi dampak positif dan negatif bagi para penggunanya. Adapun dampak positif dari *Game online* adalah dapat dimanfaatkan sebagai hiburan (Adams, 2013). *Online game* juga dapat meningkatkan sistem motorik (Saputra, 2020) dan meningkatkan keterampilan strategi bermain serta bahasa (Tridhonanto, 2011). Hidayanti (2020) juga menjelaskan *Game online* juga mempunyai

pengaruh positif bagi pengguna *Game Oline* yaitu; Meningkatkan kreatifitas dan daya imajinasi, Melatih konsentrasi dan ketekunan, Mempermudah belajar Bahasa, Rekreasi dengan santai sejenak. Dampak positif dari Penggunaan *Game Online* tentunya terjadi jika digunakan secara sewajarnya atau tidak berlebihan. Namun terdapat juga dampak negative dalam penggunaan *Game Online* antara lain: menjadi malas belajar, lupa waktu, boros, mengabaikan keadaan sekitar, kecanduan (*addict*) dan perilaku negatif lainnya (Ariantoro, 2016)

Berdasarkan penelitian Yee (2006) lima faktor yang mendorong seseorang untuk bermain *game online* diantaranya *achievement* (prestasi), *relationship* (hubungan), *immersion* (penghayatan), *escapism* (pelarian) dan *manipulation* (manipulasi). *Gamer* atau pemain *game* terdorong untuk bermain *game* karena menginginkan pengakuan akan prestasinya dalam bermain *game* yang dilakukan dengan mengatasi rintangan sulit sehingga meraih tingkatan yang lebih tinggi atau item yang langka dengan sebaik-baiknya.

Pada dasarnya *game online* diciptakan untuk menghilangkan rasa penat yang dialami dan mengisi waktu bosan, namun *game online* sering kali mengakibatkan siswa lupa waktu dalam memainkannya. Siswa yang lupa waktu dalam bermain *game* sibuk dengan *gadget* nya atau meningkatnya intensitas dalam bermain *game online* dan tidak jarang para siswa mengabaikan kewajiban utamanya sebagai siswa.

Yuzi (2016) berpendapat bahwa semakin sering dan lama individu bermain *game online* maka semakin tinggi pula intensitasnya. Siswa yang mengisi waktunya dengan bermain *game* berupaya untuk memenuhi rangsangan bermain dengan meningkatkan frekuensi dan durasi mereka dalam bermain *game online*. Pengguna yang memiliki intensitas bermain *game online*, Jika terlalu banyak menghabiskan waktu dengan *game*

online juga dapat menyebabkan pengaruh buruk untuk pemain *game online* yaitu dapat menyebabkan kecanduan *game online* yang dapat mengganggu aktivitas, kesehatan, sosial pemain *game online* itu sendiri. Hal ini didukung oleh penelitian Sagara dan Masykur, (2018) menunjukkan bahwa bermain *game online* dengan durasi waktu yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas pendidikan, kesehatan, dan sosial dalam lingkungan.

Menurut pengamatan peneliti, Saat ini banyak siswa baik laki-laki maupun perempuan bermain *game online* melalui *Gadget* yang memberikan fasilitas *game online* sesuai dengan kuota yang ada. Pengguna *Game Online* kini bisa menghabiskan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain *game* dan mengabaikan aktivitas penting lainnya seperti makan, minum, atau belajar. Hal ini jelas sangat berpengaruh pada aktivitas lain para siswa tersebut. tanpa mengenal batas waktu, yang pada akhirnya menimbulkan ketergantungan, bersikap acuh terhadap kegiatan lain yang mungkin akan lebih bermanfaat pada pengguna, menimbulkan berbagai gejala seperti perubahan suasana hati, perasaan tidak enak ketika keinginan untuk bermain tidak terpenuhi, dan tidak berempati dengan kegiatan keluarga, serta mempengaruhi kegiatan sosial lainnya, seperti seperti menolak bermain dengan teman, maka kehadiran orang lain (teman, keluarga) dianggap dapat menghambat aktivitas bermain *game online*. Hal ini didukung berdasarkan penelitian dari Nuhan (2016), yang mengatakan bahwa Tingginya intensitas bermain *game online* di Indonesia membuat para pemainnya menjadi pecandu *game online* dan mengabaikan serta melupakan kegiatannya sehari-hari guna dapat bermain *game* secara terus menerus. Dampak yang akan sangat terlihat adalah ketagihan dalam bermain *game online* seperti lupa waktu, kurangnya sosialisasi individu terhadap lingkungannya, lebih mudah emosi, mudah dipengaruhi oleh perasaan, mempengaruhi pola pikir, lupa tanggung jawab pribadi,

serta melupakan kehidupan sebenarnya. Hal ini akan memberikan dampak buruk bagi individu terutama bagi siswa baik terhadap dirinya sendiri, kesehatannya, emosinya, psikisnya maupun lingkungannya.

Individu yang mengalami kecanduan *online game* dapat menghabiskan waktu sebanyak 30 jam atau rata-rata pecandu *online game* bisa menghabiskan waktu kurang lebih 20-25 jam dalam seminggu, sehingga dalam sehari bisa bermain sekitar lebih dari 5 jam (Gebrina, 2016).

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di sekolah SMK SWASTA PRAMA ARTHA selama 4 bulan, dapat dilihat bahwa hampir seluruh siswa membawa *gadget* ke sekolah, hal ini dikarenakan sekolah memberikan izin kepada siswa untuk membawa *gadget* sebagai sumber belajar tambahan dari buku, dan *gadget* bisa dipergunakan jika guru menyuruh siswa untuk membuka *gadget*. Namun tidak sedikit siswa yang membuka *gadget* secara diam-diam tanpa sepengetahuan guru dan membuka fitur-fitur lain di *gadget* seperti *game online*, aplikasi *sosmed*, dan aplikasi lainnya disaat jam pelajaran. Peneliti juga mengamati bahwa masih banyak sisw/i yang menetap di halaman maupun ruangan kelas dikarenakan tengah asik bermain *gadget*, dan ketika ditanya mereka kebanyakan tengah bermain *game online*.

Fenomena yang terjadi mengakibatkan peneliti melakukan wawancara dengan beberapa siswa di Kabupaten Simalungun, tepatnya siswa SMK SWASTA PRAMA ARTHA dengan Inisial F.

“ *Main game seru lah mis, enak aja mainnya, apalagi aku ga terima kalo kalah, makanya aku mainkan terus sampai menang, jadi ketagihan menang, kalo main*

biasanya aku mabar sama teman di warung kopi, malam baru pulang ke rumah, nanti dirumah ku lanjut lagi mainnya mis”.

(Wawancara Personal, Kamis, 10 Maret 2022).

Hasil wawancara yang dilakukan dengan siswa berinisial **R**

“ Iya mis, ee aku jadi sering dimarahin mamak, karna nggak nyuci piring, nggak bawa kambing ke ladang, mandi jadi malam-malam, banyak lah mis aku dimarahin karna game ini, tapi kek mana lah asik kali”.

(Wawancara Personal, Selasa, 20 September 2022).

Hasil wawancara yang dilakukan dengan siswa berinisial **J**

“kemaren dihukum guru MTK aku mis sama guru B.Ingggris, gak siap tugas ku, kekmana lah udah lupa aku sama tugas ku, gak sempat lagi buka buku karna keasikan main game”

(Wawancara Personal, Selasa, 30 September 2022).

Hasil wawancara yang dilakukan dengan siswa berinisial **A**

“ Malas kali keluar mis, kalo kumpul sama orang mamak asik di repetin aja, kalo keluar rumah gak dikasih jajan, mending di kamar aja seharian main game”

(Wawancara Personal, Kamis, 06 Oktober 2022).

Hasil wawancara yang dilakukan dengan siswa berinisial **B**

“ Pernahlah di sita mamak HP ku kan mis, seharian gak main game aku, stress kali rasaku, gak tahan aku gak main game, pengen marah tapi gak mungkin ku marahin mamak, akhirnya ku bujuk-bujuk lah mamak biar dikasih HP ku”

(Wawancara Personal, Senin, 11 Oktober 2022).

Hasil wawancara yang dilakukan dengan siswa berinisial S

“ Aku paling kesal mis kalo aku lagi main game tapi diganggui, di ajak ngobrol lah, dibecandain lah, apalagi kalo di telepon pas main, ihh pengen ku maki-maki aja orangnya, jangan diganggu aku kalo main game”

(Wawancara Personal, Selasa, 12 Oktober 2022).

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa dampak negatif dari penggunaan *Game Online* mengarah ke sulitnya dalam mengontrol diri untuk menggunakan *Game online* secara wajar.

Selain dari wawancara, peneliti juga melakukan *survey online* guna memperkuat data fenomena yang sedang terjadi di sekolah SMK SWASTA PRAMA ARTHA. Dari data *survey online* yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 oktober 2022, Dari 85 responden, 65 orang yang mengatakan bahwa mereka merasa stress berkurang ketika bermain *game online*, 14 orang yang mengatakan bahwa mereka bermain *game online* lebih dari 5 jam perhari, 32 Orang yang merasa lupa dengan aktivitas mereka, 22 orang yang memilih berdiam diri di kamar untuk bermain *game* daripada berkumpul bersama teman dan keluarga, 51 orang yang merasa sangat kesal jika ada yang mengganggu mereka ketika sedang asik bermain *game online*, 35orang yang merasa kesulitan dalam mengontrol diri untuk bermain *game*, 36 orang yang sering begadang karena bermain

game, 21 orang merasa stress jika tidak bermain *game online* dalam sehari dan 26 orang yang merasa tugasnya terbengkalai karena bermain *game online*.

Siswa yang memiliki intensitas bermain yang tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang kurang baik. Berdasarkan penelitian Alfin (2016) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh terhadap tinggi rendahnya intensitas dalam bermain, dan bermain *game online* diharapkan sesuai dengan kebutuhannya sebagai sarana hiburan dalam menghilangkan penat atau bosan tanpa intensitas yang berlebihan.

Kontrol diri (*Self-control*) merupakan kemampuan yang dapat dikembangkan dari waktu ke waktu dan membuat seseorang menginvestasikan secara aktif usaha yang diperlukan dalam mencapai tujuan dan hasil (Carver & Scheiner, dalam Hagger, dkk, 2010). Kemudian menurut Vons & Baumeister (2004) mengungkapkan bahwa Kontrol diri merupakan istilah yang digunakan untuk menekan dan menghambat perilaku atau respon seseorang secara disengaja maupun secara sadar. Aspek-aspek kontrol diri menurut Averill, dkk (Gufon & Risnawita, 2010) meliputi: *Behavioral Control* yang merupakan Kemampuan individu dalam mengambil tindakan yang nyata untuk mengurangi penyebab dan akibat dari stressor yang dirasakan. Kemampuan mengontrol emosi memiliki dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiablility*). *Cognitive Control* Kemampuan individu dalam melakukan proses berpikir atau strategi untuk memodifikasi akibat dari stressor. *Decision Control*: Kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mampu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya (Hurlock, dalam Khairunnisa 2013). Selain itu

kontrol diri diperlukan guna membantu mengatasi berbagai hal merugikan yang dimungkinkan berasal dari dalam maupun dari luar (Kazdin, 1994 dalam Khairunnisa 2013). Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung memiliki intensitas yang tinggi dalam bermain *game online*, demikian sebaliknya individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki intensitas yang rendah dalam bermain *game online*. Hal ini didukung oleh penelitian Abdul, (2017) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat intensitas bermain *game online* maka semakin tinggi tingkat kecenderungan agresivitas pada individu. Dalam penelitian Novita (2018) menunjukkan bahwa hubungan antara *self control* dengan intensitas bermain *game online* pada anak usia sekolah. Adanya korelasi tersebut menunjukkan bahwa seorang anak yang memiliki *self control* dapat mengontrol, mengelola, ataupun mengarahkan dirinya untuk memikirkan risiko terhadap setiap aktivitas yang dilakukan sehingga ia dapat mengontrol dan membatasi diri ketika bermain *game online* yang membuat intensitas bermain *game online* nya menjadi rendah.

Dari hasil pemaparan diatas, dari wawancara yang dilakukan peneliti terhadap salah satu responden, serta berdasarkan survey sederhana yang dilakukan peneliti, peneliti melihat bahwa terdapat kurangnya kontrol diri pada mahasiswa dalam menggunakan *game online*, sehingga Penelitian ini penting dilakukan untuk melihat bagaimana pengaruh kontrol diri terhadap intensitas bermain *game online* pada siswa, dimana *game online* ini memiliki dampak yang baik dan buruk, namun jika sudah sampai taraf kecanduan tentu hanya memiliki dampak buruknya yaitu cenderung kesulitan dalam mengatur waktu, kualitas tidur yang kurang baik, mengisolasi diri dengan sosial, serta memiliki dampak emosional yang buruk. Berdasarkan fenomena-

fenomena yang telah dijabarkan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Bermain *Game Online* pada Siswa SMK SWASTA PRAMA ARTHA”.

1.2. Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana pengaruh kontrol diri terhadap intensitas bermain *game online* pada siswa SMK SWASTA PRAMA ARTHA?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap intensitas bermain *game online* pada siswa/i SMK SWASTA PRAMA ARTHA?

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman dan wawasan terkait kontrol diri terhadap intensitas bermain *game online* pada siswa SMK PRAMA ARTHA.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini ditujukan untuk memberikan edukasi terhadap siswa SMK SWASTA PRAMA ARTHA, bagi para orangtua siswa dan bagi peneliti sendiri.

a. Manfaat Terhadap siswa

Hal ini bermanfaat supaya siswa yang ingin memiliki kualitas hidup dengan baik agar mampu mengontrol diri untuk menggunakan *game online* sewajarnya saja, dan supaya terhindar dari dampak buruk kecanduan bermain *game online*.

b. Manfaat Terhadap Peneliti

Hal ini bermanfaat supaya peneliti lebih bersemangat dalam melakukan penelitian dan mampu mengaplikasikan pelajaran yang ada di penelitian ini dengan baik. Serta dapat menyelesaikan proses penelitian dari awal hingga akhir.

c. Manfaat Terhadap Orang Tua dan Guru

Hal ini bermanfaat supaya orang tua mampu mendidik anak dan mengarahkan anak dalam penggunaan *game online* maupun sosial media sewajarnya saja.

d. Manfaat Bagi Pembaca

Hal ini bertujuan supaya mampu mengambil hikmah dan pelajaran yang ada di artikel ini supaya diterapkan dengan baik, dan mengarahkan serta mengajak orang terdekat untuk tidak menunda-nunda pekerjaan dan bijak dalam bermain *game online*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2. Pengertian Intensitas Bermain *Game Online*

2.1. Pengertian Intensitas Bermain *Game Online*

Chaplin (2011) berpendapat bahwa intensitas adalah suatu sifat kuantitatif dari suatu pengindraan, yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya. Dalam hal ini siswa yang gemar bermain *game online*, akan berupaya untuk memenuhi rangsangan bermain dengan meningkatkan frekuensi penggunaan *game online*. Hal ini didukung oleh penelitian dari Pipiet (2012) yang mengemukakan bahwa intensitas bermain *game online* merupakan kuatnya suatu perilaku dari sebuah rangsangan aktivitas dengan tujuan untuk bersenang senang, menggunakan computer atau *gadget* yang dapat dimainkan oleh beberapa pemain dalam waktu bersamaan karena adanya jaringan internet.

Game online merupakan suatu situs yang dapat menghubungkan beberapa pengguna internet di berbagai tempat yang berbeda dengan melalui jaringan komunikasi online dan disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi (Young, 2009). Hal ini memberikan kesempatan kepada para pemain untuk sama-sama bermain, berinteraksi, berkenalan dan membentuk komunitasnya sendiri dalam dunia maya. Syahrani (2015) mengatakan bahwa *game online* merupakan aplikasi permainan yang berupa petualangan, pengaturan strategi, simulasi dan bermain peran yang memiliki aturan main dan tingkatan-tingkatan tertentu. Permainan dalam *game online* sangat beragam yang memungkinkan para pemain *game online* akan merasakan kesenangan dan ingin terus mengulanginya.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan intensitas bermain *game online* adalah tingkatan ukuran frekuensi atau waktu yang digunakan pada aktivitas bermain *game online* dengan dorongan emosi sehingga individu akan sangat giat dan semangat dalam memainkan *game online*. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain *game online* adalah besarnya keinginan yang timbul dari individu untuk melakukan suatu aktivitas berupa permainan yang memiliki kecanggihan teknologi, serta dapat dimainkan secara bersamaan dalam waktu yang sama karena, terhubung dengan jaringan internet sehingga dapat mendatangkan rasa puas, kesenangan dan kegembiraan para pemainnya.

2.1.1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Intensitas Bermain *Game Online*

Immanuel (2009) mengatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang bermain *game online* dapat dilihat dari dalam (internal) dan luar individu tersebut (eksternal), diantaranya:

a. Faktor Internal

1. Keinginan yang kuat dari diri Siswa untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, karena *game online* dirancang sedemikian rupa agar penggunanya semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.
2. Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada disekolah atau dirumah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap *game online*.
3. Kurangnya kontrol diri dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

b. Faktor Eksternal

1. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap intensitas bermain *game online*, lingkungan yang kurang terkontrol karena melihat teman-temannya yang lebih banyak bermain *game online* sehingga penggunanya juga tertarik memainkan *game online*.
2. Kurang memiliki hubungan sosial yang baik sehingga siswa memilih alternatif bermain *game online* sebagai aktivitas yang menyenangkan.
3. Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus-kursus atau les-les, sehingga kebutuhan primer anak,

seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan (Kustiawan & Utomo, 2019).

2.1.2. Aspek-aspek Intensitas Bermain *Game Online*

Menurut Horrigan (2002), intensitas bermain *game online* terdiri dari dua aspek, yakni:

a. Frekuensi

Aspek frekuensi merupakan seberapa sering individu bermain *game online* (dalam bentuk frekuensi seperti sekali, dua kali, tiga kali, dan seterusnya dalam rentang waktu yang ditentukan pengguna).

b. Lama Mengakses

Aspek ini mengartikan bahwa berapa lama waktu yang digunakan oleh individu untuk bermain *game online*. Misalnya 3 jam, 4 jam dan seterusnya. Dimiyati & Mujiono (dalam Novitasari 2016), mengemukakan bahwa tingkat intensitas digolongkan menjadi intensitas tinggi, sedang, dan rendah. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Intensitas Tinggi

Intensitas tinggi merupakan intensitas yang berasal dari motivasi yang tinggi dimana individu berorientasi pada keberhasilan dan memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi setiap tugas yang harus diselesaikan. Selain itu, individu merasa ia menyukai tugas-tugas yang sulit serta lebih suka bekerja dengan orang lain walaupun orang tersebut kurang meyenangkan baginya. Artinya, apabila dikaitkan dengan intensitas bermain game

online, individu yang memiliki intensitas yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan setiap level maupun setiap game yang ia mainkan sehingga akan terus-menerus bermain game online tersebut tanpa memikirkan total waktu yang digunakan.

b. Intensitas Sedang

Tingkat intensitas sedang memiliki ciri-ciri antara lain memiliki rasa kurang percaya diri dalam menghadapi tugas dan cukup mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Pada umumnya hal ini terjadi apabila motivasi yang ada dalam diri individu mulai menurun namun tidak sampai pada kategori motivasi yang rendah. Apabila dihubungkan dengan intensitas bermain *game online*, individu yang memiliki intensitas bermain *game online* yang sedang cenderung bermain dalam durasi dan frekuensi yang sedang. Ia bermain hanya untuk mengisi waktu luang namun tetap mendahulukan hal-hal yang menjadi prioritasnya, seperti belajar.

c. Intensitas Rendah

Tingkat intensitas rendah merupakan keinginan untuk mengerjakan sesuatu dengan waktu dan frekuensi yang sedikit, tidak memiliki gairah untuk menghadapi suatu hal yang sulit, memiliki usaha yang sedikit dalam mengerjakan sesuatu, serta tidak menyukai kegiatan-kegiatan yang kurang memberikan manfaat terhadap dirinya. Apabila dihubungkan dengan intensitas bermain *game online*, individu yang memiliki intensitas

yang rendah cenderung memiliki waktu yang sedikit dalam bermain *game online* maupun tidak memiliki gairah dalam menyelesaikan setiap permainan yang dilakukan.

2.2. Kontrol Diri

2.2.1 Pengertian Kontrol Diri

Menurut Chaplin (2011), Kontrol diri (*Self control*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan tingkah laku sendiri atau kemampuan untuk menekan impuls-impuls atau tingkah laku impuls. Kontrol diri ini menyangkut seberapa sanggup seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika bertindak atau mengambil suatu keputusan.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menolak atau mengubah suatu respon, serta untuk menyela perilaku yang tidak diinginkan dengan menahan diri dari melakukan hal tersebut (Tangney, dkk 2004). Lebih lanjut Tangney juga mengatakan bahwa *self control* secara luas dianggap sebagai sebuah kapasitas untuk mengubah dan menyesuaikan diri sehingga menghasilkan kecocokan yang lebih optimal antara diri sendiri dengan dunia luar. Menurut Ghufro dan Risnawita menyebutkan bahwa kontrol diri merujuk pada kemampuan untuk mengelola faktor dari perilaku yang sesuai dengan kondisi tertentu untuk menampilkan kemampuan mengendalikan perilakunya agar sesuai dan dapat menyenangkan orang lain.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan

bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif, dan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa dihalangi orang lain.

2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Ghufron & Risnawita (2010) menyebutkan bahwa faktor-faktor psikologis *self control* adalah sebagai berikut:

1. Faktor internal

Yaitu yang meliputi faktor usia dan kematangan, artinya apabila usia individu semakin bertambah maka kemampuan kontrol diri (*self control*) orang tersebut akan lebih baik dan lebih matang pula.

2. Faktor eksternal

Yaitu meliputi keluarga, karena dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang, (Ghufron & Risnawita, 2012). Jadi, kontrol diri pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal baik yang berasal dari diri sendiri (internal), maupun dari luar individu (eksternal). Faktor internal dapat berupa kematangan yang dapat ditunjukkan dengan kemampuan untuk memilih hal yang baik untuk masa depan dengan tidak tergesa-gesa serta manipulasi stimulus sehingga dapat mendorong diri melakukan hal sulit tapi baik untuk diri. Sedangkan faktor eksternal yaitu pengaruh dari luar diri individu, seperti pola asuh atau pengaruh lingkungan sekitarnya.

2.2.3 Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (Ghufron & Risnawita, 2012), terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu:

a. Kontrol perilaku (*Behavior control*)

Merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang secara langsung dapat mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus. Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal, kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

b. Kontrol kognitif (*Cognitif control*)

Yaitu kemampuan individu mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua penilaian, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.

c. Mengontrol Keputusan (*Decisional control*)

Yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau keungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

Berikut beberapa penelitian terdahulu mengenai Pengaruh kontrol diri terhadap intensitas bermain *game online*:

Penelitian yang dilakukan oleh Budhi dan Indrawati (2016), Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa pemain *game online* di *game center* X Semarang. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang bermain *game online* di *game center* X Semarang. Sampel penelitian berjumlah 70 orang yang dipilih menggunakan teknik convenient sampling. Data yang diperoleh berdasarkan hasil analisis Spearmant-Brown menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,817 dengan $p=0,00$ ($p<0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa pemain *game online* di *game center* X Semarang dapat diterima, nilai koefisien korelasi negatif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah negatif, artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah intensitas bermain *game online*.

Penelitian kedua dilakukan oleh Rahman (2020), Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan konformitas terhadap intensitas bermain *game*

online mobile pada remaja akhir di Samarinda. Untuk mengetahui pengaruh seberapa besar penelitian tersebut peneliti menggunakan 100 orang remaja akhir, untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini yang menggunakan perhitungan statistik dengan hasil penelitian sebagai berikut: Berdasarkan hasil uji regresi model penuh menunjukkan nilai F hitung $4.818 > F$ tabel 2.70 , dan $p = 0.010$ ($p < 0.050$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima H_1 . Artinya terdapat pengaruh kontrol diri dan konformitas terhadap intensitas bermain *game online mobile* pada remaja akhir di Samarinda. Yang berarti intensitas bermain *game online mobile* pada remaja terdapat peranan kontrol diri seperti peran kedisiplinan dalam mengatur waktu dan intensitasnya para remaja memainkan game.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Kurnisari (2021), Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian berjumlah 198 siswa di Yogyakarta diambil dari populasi, dengan menggunakan teknik sampling stratified proportional random sampling. Hasil analisis menggunakan teknik analisis regresi ganda terhadap data kesepian dan kontrol diri dengan intensitas bermain *game online*, didapatkan F hitung sebesar $31,616$ dengan tingkat signifikansi sebesar $p=0,000$ ($p < 0.05$) yang artinya signifikan. Hal ini berarti model regresi dapat dipakai untuk memprediksi intensitas bermain *game online*. Hasil uji hipotesis minor kedua menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara variabel kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* menyatakan adanya hubungan (r_{xy}) sebesar $(- 0.414)$ dengan nilai signifikan $p (0,000) < 0,05$. Hal ini berarti hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima yaitu

ada hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online*. Artinya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi intensitas bermain *game online*, begitu juga sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah intensitas bermain *game online* siswa.

Penelitian yang keempat yang dilakukan oleh Putri dan Prasetyaningrum Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *Self Control* dengan intensitas bermain *game online* pada anak usia sekolah. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa sekolah dasar (SD) kelas 4, 5, dan 6 yang berusia 10 hingga 12 tahun yang berada di SDN Branta Paseser 1, Pamekasan, Madura dengan jumlah populasi 235 orang. Hasil uji normalitas data Kolmogorov-Smirnov Test dengan menggunakan SPSS versi 21. Berdasarkan analisis korelasi product moment, diperoleh nilai $r = -0.804$ dengan $p = 0,000$. Berdasarkan hasil uji korelasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain *Game Online* pada anak usia sekolah. Koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa hubungan bersifat negatif atau berlawanan arah. Hal tersebut memiliki arti bahwa semakin rendah perolehan skor Kontrol Diri maka semakin tinggi intensitas bermain *game online*. Selain itu, nilai koefisien determinasi (r^2) yang diperoleh adalah 0,646 yang menunjukkan kontribusi kontrol diri terhadap intensitas bermain *game online* sebesar 64,6%, yang artinya terdapat 35,4% faktor lain yang dapat mempengaruhi intensitas bermain *game online*.

Penelitian kelima dilakukan oleh Haberman (2021), tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengendalian diri dengan kecanduan media sosial remaja

(Facebook) Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan mengambil sampel 102 siswa kelas XII. Skala pengumpulan data yang digunakan adalah pengendalian diri dan adiksi media sosial (Facebook). Analisis data menggunakan pendekatan korelasi product moment menunjukkan adanya korelasi negatif antara pengendalian diri dengan kecanduan media sosial sebesar $r_{xy} = -0,42$; $p = 0,000 < 0,05$, menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka kecanduan media sosial semakin rendah. Dan, sekali lagi, kurangnya kontrol diri berkorelasi dengan tingkat kecanduan media sosial yang lebih tinggi. Hasilnya, hipotesis diterima. Menurut temuan penelitian, pengendalian diri berkontribusi 18% terhadap kecanduan media sosial, sedangkan sisanya 82,42 persen dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian keenam dilakukan oleh Zhou & Xing (2021), Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari status kecanduan *game online*, kemampuan pengendalian diri dan fungsi keluarga dalam menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi dan hubungan antara faktor-faktor tersebut. Metode yang digunakan adalah metode Kuesioner kecanduan *game online*, fungsi keluarga dan kemampuan pengendalian diri digunakan untuk menyelidiki beberapa mahasiswa. Hasil yang didapatkan adalah : 1) Tingkat deteksi kecanduan *game online* mahasiswa adalah 40%. Ada perbedaan yang signifikan dalam jenis kelamin, kelas dan anak tunggal dalam kecanduan *game online*. 2) Kemampuan pengendalian diri dan fungsi keluarga memiliki pengaruh prediktif yang signifikan terhadap kecanduan *game online*. Kesimpulan: Kecanduan *game online* mahasiswa dipengaruhi oleh kemampuan pengendalian diri dan fungsi keluarga yang rendah, terdapat perbedaan yang signifikan dalam kemampuan pengendalian diri dan

fungsi keluarga antara pecandu *game online* dan non-pecandu. 3) meningkatkan kemampuan pengendalian diri dan fungsi keluarga.

2.4. Kerangka Konseptual

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menolak atau mengubah suatu respon, serta untuk menyela perilaku yang tidak diinginkan dengan menahan diri dari melakukan hal tersebut (Tangney, dkk 2004). Ghufron dan Risnawita (2010), menyebutkan bahwa kontrol diri merujuk pada kemampuan untuk mengelola faktor dari perilaku yang sesuai dengan kondisi tertentu untuk menampilkan kemampuan mengendalikan perilakunya agar sesuai dan dapat menyenangkan orang lain. Kontrol diri pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal baik berasal dari diri sendiri (internal) maupun dari luar individu (eksternal).

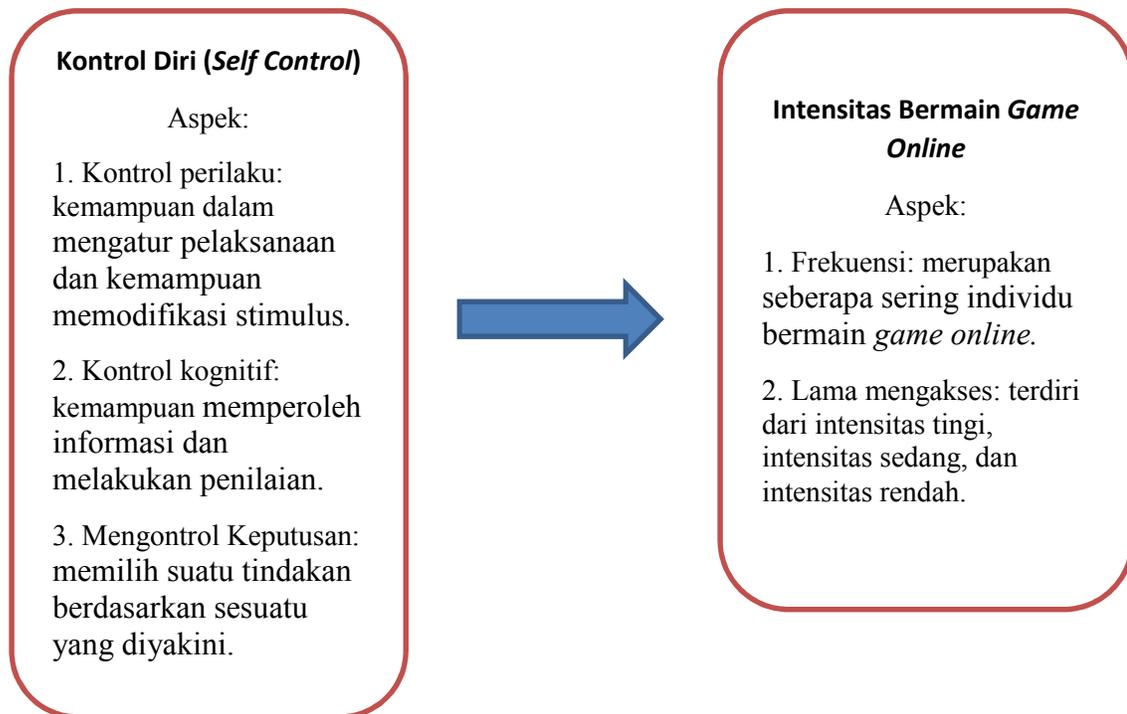
Game online adalah suatu sajian permainan yang dapat diakses melalui suatu situs yang menghubungkan beberapa pengguna internet di berbagai tempat yang berbeda dengan melalui jaringan komunikasi *online* (Young, 2009). *Game online* dapat dimainkan secara mandiri atau bersama-sama. *Game online* di desain dengan sedemikian rupa dan dibuat semenarik mungkin dengan beragam variasi. Anak yang terus-menerus bermain *game online* dapat merasa kecanduan atau ketergantungan dari game online apabila tidak diimbangi dengan pengontrolan diri yang baik. Hal ini didukung berdasarkan Nuhan (2016) yang menyatakan bahwa tingginya intensitas bermain *game online* di Indonesia

membuat para pemainnya menjadi pecandu *game online* dan mengabaikan serta melupakan kegiatannya sehari-hari guna bermain *game* secara terus menerus.

Kontrol diri sangat berpengaruh terhadap intensitas bermain *game online*. Intensitas bermain *game online* merupakan kuatnya suatu perilaku dari sebuah rangsangan aktivitas dengan tujuan untuk bersenang senang, menggunakan komputer atau *gadget* yang dapat dimainkan oleh beberapa pemain dalam waktu bersamaan karena adanya jaringan internet (Pipiet, 2012). Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah intensitas bermain *game online*, demikian sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi intensitas bermain *game online* (Masya dan Chandra, 2016). Individu yang mempunyai kontrol diri yang rendah cenderung memiliki intensitas bermain *game online* yang tinggi karena ketidakmampuan dalam mengontrol dan mengelola dalam penggunaan *game online*. Masya dan Chandra (2016) juga mengatakan bahwa tingginya tingkat bermain *game online* dapat terjadi karena kurangnya kontrol diri dalam diri individu sehingga kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan. Artinya, apabila individu memiliki kontrol diri yang baik maka ia mampu mengelola dirinya serta mengontrol dirinya ketika bermain *game online* dan tidak bermain secara berlebihan. Ketika individu memiliki kontrol diri yang rendah, maka individu tersebut akan cenderung kurang mampu mengontrol diri mereka untuk tidak terjerumus pada perilaku-perilaku maladaptif. Perilaku maladaptif merupakan perilaku yang menyebabkan individu mengalami masalah penyesuaian diri yang disebabkan tidak mampu memenuhi tuntutan lingkungan.

Individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung akan mampu mengelola dirinya dalam menggunakan *game online* sewajarnya. Penelitian yang dilakukan oleh

Puspita (2017) menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan menggunakan internet untuk bermain *game online* secara sehat sesuai dengan keperluan serta mempunyai batas waktu dalam bermain *game online* sehingga tidak menyebabkan kecanduan.



Gambar 2.1. Kerangka Konseptual

2.5. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual yang sudah di buat, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh terhadap Intensitas Bermain *Game Online* pada siswa. Oleh sebab itu peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

Ho: Tidak terdapat pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Bermain *Game online* pada siswa SMK SWASTA PRAMA ARTHA

Ha: Terdapat pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Bermain *Game online* pada siswa SMK SWASTA PRAMA ARTH

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode asosiatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh ataupun juga hubungan antara dua variable atau lebih (Sugiyono, 2013). Penelitian ini dilakukan pada siswa SMK PRAMA ARTHA. Penelitian ini dilakukan guna untuk menemukan pemecahan masalah terhadap fenomena yang ditemukan yang kemudian ditetapkan oleh peneliti, dengan demikian dapat dikatakan penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif.

Penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengetahui seberapa besarnya pengaruh kontrol diri terhadap intensitas bermain *game online*. Oleh karena itu, dibutuhkan angka-angka berupa data-data yang dapat menjelaskan penelitian ini, sehingga dipilihlah pendekatan penelitian kuantitatif. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian ini untuk menguji pengaruh kontrol diri (X) terhadap Intensitas bermain *game online* (Y).

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian yang bersifat sebab dan akibat (Sugiono, 2010). Pembahasan pada metode penelitian ini akan diuraikan mengenai identifikasi variabel penelitian, populasi dan Teknik pengambilan sampel. Adapun variabel dari penelitian ini adalah:

- a. Variabel X (*independent Variabel*) = Kontrol Diri
- b. Variabel Y (*dependent Variabel*) = Intensitas Bermain *Game Online*

3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Defenisi operasional adalah suatu defenisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2016).

1. Kontrol diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk membimbing, mengatur, mengarahkan dan menyesuaikan tingkah laku yang mengacu kepada kepatuhan untuk menahan diri dari tindakan yang disukai dan melakukan tindakan yang dipilih untuk

dilakukan sebagai cara mencapai tujuan jangka panjang oleh Siswa/I SMK SWASTA PRAMA ARTHA Kecamatan Bandar Huluan Tahun Ajaran 2022/2023. Variabel kontrol diri diukur berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averil (2012) terkait Kontrol perilaku, Kontrol kognitif dan Kontrol kepuasan

2. Intensitas Bermain *Game Online*

Intensitas bermain *game online* adalah durasi yang dihabiskan seseorang dalam mengakses *game online* yang dibedakan dari setiap intensitasnya pada Siswa di SMK SWASTA PRAMA ARTHA berdasarkan aspek Intensitas bermain *game online* dari penelitian Horrigan terkait Frekuensi dan Lama Mengakses, (Horrigan, 2002).

3.3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X-XII di SMK SWASTA PRAMA ARTHA Kecamatan Bandar Huluan Tahun ajaran 2022/2023.

3.4. Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang memiliki karakter & kualitas tertentu yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari yang kemudian ditarik sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah siswa SMK PRAMA ARTHA dengan jumlah 471 orang berdasarkan data dari sekolah SMK SWASTA PRAMA ARTHA tahun 2022.

3.4.2. Sampel

Menurut sugiyono (2014) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel juga dapat didefinisikan Sebagian anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat mewakili populasi (Martono, 2010). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Purposive sampling* yang merupakan suatu teknik dengan pengambilan data berdasarkan pertimbangan untuk mendapatkan sampel menyesuaikan kriteria atau tujuan tertentu. Teknik penarikan sampel dihitung dengan rumus Isaac dan Michael sebagai berikut:

$$S = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

Keterangan

S = jumlah sampel

λ dengan dk = 1, taraf kesalahan bisa 1%, 5%, 10 %

P = Q = 0,5

d = 0,05

N = jumlah populasi

Karakteristik yang dipakai oleh peneliti adalah Siswa-siswi yang terdaftar aktif di SMK SWASTA PRAMA ARTHA dan aktif menggunakan game online. Untuk menghitung besarnya sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Tabel Issac. Hasil uji sampel korelasi yang didapatkan adalah 173 sampel

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang merupakan suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (azwar, 2008). Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologi. Terdapat 2 skala yang digunakan yaitu skala Kontrol Diri dan skala Intensitas Bermain *Game Online*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Skala Likert. Skala Likert merupakan skala yang berisi tentang pertanyaan-pertanyaan mengenai sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2014).

Bentuk skala dalam penelitian ini berupa pernyataan dengan empat alternatif bentuk jawaban yang harus dipilih oleh responden berdasarkan situasi yang terjadi dalam dirinya. Bentuk pertanyaan yang diajukan memiliki item favorable dan item unfavorable. Item favorable merupakan pertanyaan yang mendukung aspek dari variabel, sedangkan item unfavorable adalah pertanyaan yang tidak mendukung aspek dari variabel.

3.5.1. Skala Kontrol Diri

Skala Kontrol Diri memiliki 4 kategori pilihan jawaban yang dikategorisasikan menjadi pertanyaan dalam bentuk favorable dan unfavourable, pilihan jawaban yang disediakan yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favourable	Unfavourable
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat idak Setuju	4	1

Table 3.1 kriteria penilaian skala linkert “Kontrol diri”

3.5.2. Skala Intensitas Bermain *Game Online*

Skala Intensitas bermain *game online* memiliki 4 kategori pilihan jawaban yang dikategorisasikan menjadi pertanyaan dalam bentuk favorable dan unfavourable, pilihan jawaban yang disediakan yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favourable	Unfavourable
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2

Sangat Tidak Setuju	4	1
---------------------	---	---

Table 3.2 kriteria penilaian skala linkert “Intensitas bermain game online”

3.6. Pelaksanaan Penelitian

Adapun uraian pelaksanaan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

3.6.1. Waktu dan Tempat

Waktu dan tempat pelaksanaan dalam penelitian ini akan disebarkan ketika diterimanya usulan penelitian sampai selesai. Sedangkan tempat penelitian ini dilakukan penyebaran link angket yang akan disebar ke Siswa/I SMK SWASTA PRAMA ARTHA.

3.6.2. Pembuatan alat ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan bantuan dosen pembimbing. Skala intensitas bermain *game online* dan Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek skala intensitas bermain *game online* dan skala kontrol diri. Skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan dioperasionalkan dalam bentuk pertanyaan.

3.7. Analisis Data

Analisis ini dilakukan agar peneliti dapat memperoleh kesimpulan. Data yang sudah terkumpul akan dianalisis secara statistik deskriptif, dengan tujuan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebelumnya. (Sugiono, 2003). Azwar (2013) mengatakan bahwa kategori terbagi atas tiga yaitu, tinggi, sedang dan rendah. Sebelum data dianalisis secara secara statistik, akan terlebih dahulu dilakukan uji validitas, reabilitas data dan uji hipotesa:

3.7.1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian dari kedua variabel terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas diperoleh dari *One Sample Kolmogorov-Smirnov*, apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti menggunakan program SPSS *for window 25*.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain *Game Online* memiliki pengaruh linear atau tidak. Pengujian akan dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS *for window 25*. Kedua variabel dikatakan memiliki pengaruh apabila kedua variabel memiliki nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$).

3. Uji Hipotesa

Uji hipotesa yang digunakan dalam penelitian ini adalah Regresi linier sederhana dengan menggunakan bantuan *software SPSS* versi *25 for windows*. Hal ini bertujuan untuk melihat “Pengaruhh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Bermain *Game Online*”. Hipotesis diterima apabila $p < 0,05$, jika $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak