

BAB II

DASAR TEORI

A. Kecanduan Game Online

1. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Arti kata kecanduan dalam KBBI mempunyai arti kejangkitan suatu kegemaran (hingga lupa hal-hal lain). Kecanduan dalam kamus psikologi mempunyai arti keadaan yang tergantung secara fisik pada obat bius. Kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius dihentikan. Kata kecanduan biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku berlebihan. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku secara luas termasuk kecanduan teknologi komunikasi informasi.

Kecanduan *Game Online* merupakan penggunaan komputer atau smartphone secara berlebihan dan berulang kali yang menghasilkan munculnya permasalahan pada aspek sosial, emosional dan pemain game tidak bisa mengendalikan aktivitas bermain game secara berlebihan (Lemmens, Valkenburg & Peter, 2009)

Kecanduan *Game Online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder* (Young, 1996). Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *Computer game Addiction*

(berlebihan bermain game). Dari sini terlihat bahwa *Game Online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari bahkan bisa mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.

Kecanduan *Game Online* secara umum merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *Game Online* yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya (Yee, 2002). Kecanduan *Game Online* merupakan tingkah laku yang ingin terus bermain *Game Online* dan tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan dalam menghentikannya (Young, 1996).

Kecanduan game online merupakan fenomena dimana seseorang bermain game online secara berlebihan yang dapat menimbulkan efek buruk (Griffiths, 2010). Efek ini diantaranya bisa mengganggu kesehatan, melupakan tugas-tugasnya serta berkurangnya hubungan sosialnya dengan orang lain.

Dari paparan di atas, maka dapat disimpulkan perilaku kecanduan *Game Online* adalah penggunaan komputer atau smartphone secara berlebihan dan berulang kali yang menghasilkan munculnya permasalahan pada aspek sosial, emosional dan pemain game tidak bisa mengendalikan aktivitas bermain game secara berlebihan serta dimungkinkan individu tersebut tidak mampu mengontrol dan mengendalikannya.

2. Aspek-aspek Kecanduan *Game Online*

Griffits & Davies (Lemmens, 2009) mengembangkan tujuh aspek yang menggambarkan adanya kecanduan terhadap *Game Online* diantaranya:

- a. *Salience* (berfikir tentang bermain *Game Online* sepanjang hari): sebuah aktivitas tertentu yang menjadikan sebuah peristiwa yang paling penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pemikiran mereka (keasyikan adanya distorsi kognitif), perasaan dan perilaku (kerusakan perilaku)
- b. *Tolerance* (waktu bermain *Game Online* yang semakin meningkat): ini adalah proses dimana meningkatnya jumlah aktivitas tertentu yang diperlukan untuk mencapai suatu efek tertentu
- c. *Mood modification* (bermain *Game Online* untuk melarikan diri dari masalah): hal ini mengacu pada pengalaman subjektif seseorang, ini merupakan konsekuensi dari terlibatnya dalam kegiatan tertentu dan dapat dilihat sebagai coping (melarikan diri dari masalah)
- d. *Relapse* (kecenderungan untuk bermain *Game Online* setelah lama tidak bermain): ini cenderung pada kegiatan yang terulang yang telah diobati selama bertahun-tahun dan muncul kembali
- e. *Withdrawal symptoms* (merasa buruk jika tidak dapat bermain *Game Online*): suatu perasaan yang tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi ketika aktivitas tertentu dihentikan atau tiba-tiba dikurangi, misalnya marah
- f. *Conflict* (bertengkar dengan orang lain karena bermain *Game Online* secara berlebihan): konflik ini mengacu pada konflik antara pecandu dan orang disekitar mereka (konflik antar pribadi), konflik dengan kegiatan lain (kehidupan sosial, pekerjaan, hobi dan minat) atau dari individu sendiri (konflik intrapsikis) terkait dengan kegiatan tertentu.

- g. *Problem* (mengabaikan kegiatan lainnya sehingga menyebabkan masalah): mengacu pada masalah yang disebabkan oleh bermain *Game Online* secara berlebihan. Bermain *Game Online* secara berlebihan mengakibatkan dirinya bermasalah dalam sekolah, berja dan sosialisasi.

Chen dan chang (2008) dalam *Asian Journal of Health and Information Scien*, menyebutkan bahwa sedikitnya ada empat aspek yang memengaruhi diantaranya:

a. *Compulsion*

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus menerus bermain *Game Online*.

b. *Withdrawal*

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan *Game Online* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *Game Online*.

c. *Tolerance*

Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini bermain *Game*

Online. Dan kebanyakan pemain *Game Online* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.

d. *Interpersonal and health-related problem*

Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *Game Online* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada *Game Online* saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu *Game Online* kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.

Aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan oleh Griffiths & Davies (Lemmens, 2009). Yaitu: *salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal symptoms, conflict, problem*. Karena aspeknya lebih banyak dan bisa mewakili dari aspek kecanduan *Game Online* sendiri.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online*

Masya dan Candra (2016) mengatakan, beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang bermain *Game Online* dapat dilihat dari dalam atau internal dan luar individu tersebut atau eksternal menyebabkan adiksi remaja terhadap *Game Online*.

a. Faktor internal

- 1) Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *Game Online*, karena *Game Online* dirancang sedemikian rupa agar gamer semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.
 - 2) Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya kecanduan *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, Lingkungan yang kurang terkontrol karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *Game Online*.
 - 2) Hubungan Sosial, Kurang memiliki keterampilan sosial yang baik sehingga remaja memilih alternatif bermain *Game Online* sebagai aktivitas yang menyenangkan.
 - 3) Harapan, 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.

Penelitian Yee (2002) mengemukakan dua faktor yang memengaruhi seseorang kecanduan *Game Online*, yaitu faktor atraksi dan faktor motivasi.

- a. Faktor atraksi yaitu faktor yang mendorong penggunaan waktu dan keterikatan pribadi terhadap *Game Online*, antara lain lingkaran penghargaan (*reward*) yang terelaborasi di dalam *Game Online* dan jaringan relasi pemain yang kian bertambah seiring *Game Online* dimainkan.
- b. Faktor motivasi adalah tekanan pada saat tidak menggunakan *Game Online* atau masalah yang membuat *Game Online* sebagai tempat pelarian, antara lain: aspek motivasi berprestasi (*achievement*), motivasi sosial (*social*), dan motivasi penghayatan (*immersion*).

Faktor kecanduan *Game Online* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori menurut Masya dan Candra (2016) ada dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari: keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *Game Online*, rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah, dan Kurangnya kontrol diri dalam diri remaja. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari: lingkungan yang kurang terkontrol, kurang memiliki keterampilan sosial yang baik, dan harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus-kursus atau les-les. Kontrol diri dan keterampilan sosial dalam penelitian ini menggunakan teori yang dikemukakan oleh Masya dan Candra (2016), kontrol diri termasuk dalam faktor eksternal dan keterampilan sosial masuk dalam faktor internal.

1. Kriteria Kecanduan *Game Online*

Untuk dapat dikatakan bahwa individu mengalami kecanduan *Game Online* setidaknya harus memenuhi 5 kriteria atau lebih kriteria kecanduan *Game Online* dari Young (2004) yang dilakukan dalam kurun waktu 6 bulan terakhir. Kriteria kecanduan *Game Online* menurut Young (2004):

- a. Apakah anda sering menggunakan *Game Online*?
- b. Apakah anda perlu menggunakan *Game Online*?
- c. Sudahkah anda berusaha mengurangi, atau berhenti menggunakan *Game Online*?
- d. Apakah anda merasa gelisah, murung, tertekan, atau mudah tersinggung ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan *Game Online*?
- e. Apakah anda menggunakan *Game Online* lebih lama dari yang anda inginkan?
- f. Sudahkah anda merasakan bahaya atau berisiko kehilangan hubungan, pekerjaan, pendidikan, atau peluang karier yang signifikan karena *Game Online*?
- g. Pernahkan anda berbohong kepada anggota keluarga, terapis, atau orang lain untuk menyembunyikan sejauh mana keterlibatan dengan *Game Online*?
- h. Apakah anda menggunakan *Game Online* sebagai cara untuk keluar dari masalah atau menghilangkan suasana hati *dysphoric* (perasaan tidak berdaya, bersalah, cemas, depresi)?

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol dalam KBBI memiliki arti pengawasan, pemeriksaan, pengendalian. Arti kata diri dalam KBBI adalah orang, seseorang. Pengertian kontrol diri dalam kamus psikologi yaitu kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impuls. Dalam Chaplin (2002) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah lakunya sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku yang impulsif.

Kontrol diri merupakan salah satu kompetensi pribadi yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Perilaku yang baik, konstruktif, serta keharmonisan dengan orang lain dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya. Kontrol diri yang berkembang dengan baik pada diri individu akan membantu individu untuk menahan perilaku yang bertentangan dengan norma sosial.

Kontrol diri didefinisikan sebagai suatu jalinan yang secara utuh atau terintegrasi antara individu dengan lingkungannya (Roberts dalam Ghufon, 2011). Individu yang memiliki kontrol diri tinggi berusaha menemukan dan menerapkan cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Kontrol diri mempengaruhi individu untuk mengubah perilakunya sesuai dengan situasi sosial sehingga dapat mengatur kesan lebih responsif terhadap petunjuk situasional, fleksibel, dan bersikap hangat serta terbuka.

Kontrol diri secara fungsional didefinisikan sebagai konsep dimana ada atau tidak adanya seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah lakunya yang tidak hanya ditentukan cara dan teknik yang digunakan melainkan berdasarkan konsekuensi dari apa yang mereka lakukan (Ghufron, 2011).

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya (Hurlock, 1990). Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial (Berk dalam Gunarsa, 2004).

Menurut, kontrol diri atau kendali diri adalah pengaruh seseorang terhadap, dan peraturan tentang fisiknya, tingkah laku. Dan proses-proses psikologisnya dengan kata lain sekelompok proses yang mengikat dirinya (Calhoun dan Acocella, 1990). Kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (Goldfried dan Merbaum dalam Guftron dan Risnawita, 2010).

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk

mengendalikan perilaku, kecendrungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, dan menutupi perasaannya, (Ghufron & Risnawati, 2010).

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif (Tangney, 2004)

Kontrol diri adalah kondisi psikologis yang mencakup 3 konsep yang berbeda mengenai kemampuan individu untuk mengontrol diri dalam memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara interpretasi dan memilih suatu tindakan berdasarkan keyakinan (Averill, 1973).

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu jalinan yang secara utuh atau terintegrasi antara individu dengan lingkungannya serta kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, membimbing dan menekan keinginan atau dorongan-dorongan sesaat yang bertentangan dengan norma sosial agar mengarah pada perilaku positif yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif, kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Aspek-aspek kontrol diri biasa digunakan untuk mengukur kontrol diri individu. (Averill, 1973) menjelaskan, terdapat tiga aspek kontrol diri diantaranya:

a. *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)

Behavioral control merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri atau memodifikasi pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dirinci menjadi dua komponen yakni kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi perilaku (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu dalam menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan. Kemampuan memodifikasi perilaku merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki akan dihadapi oleh individu.

b. *Cognitif Control* (Kontrol Kognitif)

Cognitif control merupakan kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan yang dihadapi. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yakni memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu terhadap 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 subjektif.

c. *Decisional Control* (Mengontrol Keputusan)

Decisional control merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri akan sangat berfungsi dalam menentukan pilihan, baik dengan adanya suatu kesempatan maupun kebebasan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

d. *Informational Control*

Merupakan waktu yang tepat untuk mengetahui lebih banyak tentang tekanan-tekanan, apa saja yang terjadi, mengapa dan apa konsekuensi selanjutnya. Informasi kontrol diri dapat mengurangi tekanan dengan meningkatkan kemampuan individu untuk memprediksikan dan mempersiapkan atas apa yang akan terjadi dengan mengurangi kekuatan-kekuatan yang sering dimiliki seseorang yang tidak terduga.

e. *Retrospective Control*

Restrospective control ini bertujuan untuk meyakinkan tentang apa dan siapa yang mengakibatkan tekanan-tekanan setelah ini terjadi.

Berdasarkan teori yang dikemukakan menurut Hurlock (2012) terdapat tiga aspek kontrol diri yaitu kontrol diri dalam berpikir (kognisi), kontrol diri dalam berperasaan (emosi) dan kontrol diri dalam berperilaku (konasi), untuk lebih jelasnya akan diterangkan sebagai berikut:

a. Kontrol diri dalam berpikir (kognisi)

Kontrol diri dalam berpikir adalah usaha mengarahkan perhatian ke suatu hal atau ke tujuan tertentu, melawan pikiran yang tidak diinginkan dan mengarahkan proses penilaian berdasarkan yang sudah ditentukan.

b. Kontrol diri dalam berperasaan (emosi)

Kontrol diri dalam berperasaan adalah suatu usaha untuk berada di dalam situasi emosi tertentu atau keluar dari situasi emosional tertentu maupun usaha untuk menjaga situasi emosional yang sudah timbul.

c. Kontrol diri dalam berperilaku (konasi)

Kontrol diri dalam berperilaku adalah menjaga usahanya dengan terus menerus sebagai kaitan putus asa dan bosan, memkasimumkan performasi dan mengendalikan sesuatu yang dapat mengganggu pencapaian tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), kontrol diri terdiri atas:

a. Disiplin Diri

Disiplin diri merupakan kontrol terhadap dorongan dan keinginan yang dimiliki individu, memutuskan untuk tidak menerima kepuasan langsung demi mendukung tujuan jangka panjang atau kemajuan secara umum. Disiplin diri yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri seperti tindakan mengikuti peraturan yang ada di lingkungan sosialnya.

b. Tindakan non-impulsif

Menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif (memberikan respon kepada stimulus dengan pemikiran

yang matang). Implusif merupakan perilaku yang ditandai dengan sedikitnya bahkan tidak adanya pemikiran, refleksi, ataupun pertimbangan atas konsekuensi yang dilakukan.

c. Kebiasaan sehat

Kebiasaan sehat merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan berbagai kebiasaan yang kurang baik.

d. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan segala usaha yang dilakukan individu untuk mengubah responya sendiri. Respon tersebut bisa berupa tindakan, pikiran, dan perasaan.

e. Reliabilitas Diri

Reliabilitas mengacu pada sebuah karakteristik yang dapat dipercaya, bertanggung jawab, bisa diandalkan atau dipegang kata-katanya. Reliabilitas merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Biasanya individu secara konsisten akan mengatur perilaku untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Berdasarkan uraian di atas, pengukuran kontrol diri dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek dari teori Kontrol Diri menurut Averill (1973) yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, *decisional control*, *informational control*, *retrospective contro* .

C. Keterampilan Sosial

1. Pengertian Keterampilan Sosial

Keterampilan dalam KBBI mempunyai arti kecakapan untuk menyelesaikan tugas, kecakapan dalam menulis, membaca, menyimak, atau berbicara. Sosial dalam KBBI memiliki arti berkenaan dengan masyarakat. Sosial dalam kamus psikologi yaitu menyanggung relasi di antara dua atau lebih individu. Istilah ini mencakup banyak pengertian, dan digunakan untuk mencirikan sebarang fungsi, kebiasaan, karakteristik, ciri, dan seterusnya yang diperoleh dalam satu konteks sosial. Skill dalam kamus psikologi mempunyai arti yaitu suatu kemampuan bertingkat tinggi yang memungkinkan seseorang melakukan satu perbuatan motor yang kompleks dengan lancar disertai ketepatan.

Keterampilan sosial merupakan hal penting dalam kehidupan manusia. Tanpa memiliki keterampilan sosial manusia tidak dapat berinteraksi dengan orang lain yang ada dilingkungannya karena keterampilan sosial dibutuhkan dalam hidup bermasyarakat.

Keterampilan sosial sebagai tingkah laku individu yang sesuai dengan lingkungan sosialnya yang dilakukan untuk mencapai tujuan-tujuan sosialnya (Wu, 2008). Definisi tersebut menggabungkan gagasan bahwa keterampilan sosial merupakan tingkah laku yang dapat dipelajari serta dibiasakan dan terutama digunakan untuk memperoleh tujuan-tujuan sosial yang spesifik

Keterampilan sosial sekelompok keterampilan yang digunakan untuk melakukan *decoding*, mengirim dan mengatur informasi yang masuk secara non verbal dan verbal dalam rangka memfasilitasi interaksi sosial yang positif dan adaptif Riggio (dalam Loton, 2007).

Keterampilan sosial merupakan perilaku spesifik, yang dipastikan mendapatkan hasil sosial yang diharapkan oleh orang yang memulai (Merrell, 2003). Keterampilan sosial adalah perilaku sosial tertentu yang dilakukan seseorang dan dinilai sebagai kompetensi pada tugas yang diberikan.

Keterampilan sosial merupakan kemampuan yang kompleks untuk menunjukkan perilaku yang baik dinilai secara positif atau negative oleh lingkungan, dan jika perilaku itu tidak baik akan diberikan punishment oleh lingkungan Libet dan Lewinsohn (dalam Cartledge dan Milburn, 1995). Keterampilan sosial merupakan perilaku-perilaku yang dipelajari, yang digunakan oleh individu pada situasi-situasi interpersonal dalam lingkungan (Kelly dalam Gimpel & Merrel, 1998). Keterampilan sosial, baik secara langsung maupun tidak, membantu remaja untuk dapat menyesuaikan diri dengan standar harapan masyarakat dalam norma-norma yang berlaku di sekelilingnya Matson (dalam Gimpel & Merrell, 1998).

Keterampilan sosial merupakan suatu yang kompleks, multidimensi dan interaktif konstruk yang mencakup faktor-faktor sosial, sikap, kognitif dan emosional Merrel (dalam Raimundo dkk, 2013)

Dari paparan diatas dapat di simpulkan bahwa keterampilan sosial adalah perilaku spesifik, yang dipastikan mendapatkan hasil sosial yang diharapkan oleh orang yang memulai digunakan untuk berinteraksi dengan individu lain serta bisa digunakan untuk melakukan *decoding*, mengirim dan mengatur informasi yang masuk baik secara verbal maupun nonverbal yang membantu remaja untuk dapat menyesuaikan diri dengan standar harapan masyarakat dalam norma-norma yang berlaku di sekelilingnya.

2. Dimensi Keterampilan Sosial

Dimensi keterampilan sosial menurut Wu (2008) terdiri dari 3 dimensi yaitu:

- a. *Social presentation* adalah keterampilan untuk memahami aturan sosial dengan tepat dan menyesuaikan dirinya dengan peran sosial yang sedang digunakan melalui pesan verbal dan nonverbal yang sesuai dengan norma-norma sosial.
- b. *Social Scanning* adalah keterampilan untuk mendengarkan, mengamati dan mengenali pesan / informasi verbal maupun nonverbal orang lain.
- c. *Social Flexibility* adalah keterampilan yang menyesuaikan perilaku seseorang dari satu peran sosial ke peran sosial yang lain dengan berbagai situasi sosial dengan lancar.

Beberapa dimensi keteampilan sosial menurut Merrell (2003):

- a. Hubungan dengan teman sebaya (*Peer relationship skills*)

Dimensi ini meliputi perilaku yang disukai, empati, partisipasi sosial, *sociability leadership*, hubungan dengan teman sebaya maupun hubungan dengan orang lain.

b. Manajemen diri (*Self management skills*)

Dimensi ini meliputi pengendalian diri, kemandirian sosial, kompetensi sosial, tanggung jawab sosial, patuh terhadap aturan dan toleransi.

c. Kemampuan akademis (*Academic skills*)

Dimensi ini meliputi penyesuaian diri terhadap lingkungan lingkungan sekolah, menghormati aturan sekolah, orientasi tugas dan tanggung jawab akademik.

d. Kepatuhan (*Compliance skills*)

Dimensi ini meliputi kerjasama, hubungan dengan teman atau orang lain, penyesuaian dengan orang lain.

e. Perilaku *assertive* (*Assertion skills*)

Dimensi ini meliputi ketegasan, inisial sosial, penggerak sosial, berani.

Dari paparan diatas, dimensi keterampilan sosial yang digunakan dari Merell (2003) yaitu hubungan dengan teman sebaya, kemandirian sosial, kemampuan akademis, kepatuhan, dan perilaku *assertive*. Dimana dimensi ini lebih banyak menggambarkan mengenai keterampilan sosial sendiri.

D. Hubungan Antara Kontrol Diri, Keterampilan Sosial dan Kecanduan *Game*

Online

Yee (2002) mengungkapkan bahwa kecanduan *Game Online* secara umum merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *Game Online* yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Menurut Masya dan Candra (2016) ada dua faktor yang mempengaruhi kecanduan *Game Online* yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari: keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *Game Online*, rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah, dan kurangnya kontrol diri dalam diri remaja. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari: lingkungan yang kurang terkontrol, kurang memiliki keterampilan sosial yang baik, dan harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus-kursus atau les-les.

Salah satu faktor internal terdiri dari kecanduan *Game Online* adalah kurangnya kontrol diri dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *Game Online* secara berlebihan. Dalam teori kontrol diri menurut Hurlock (1990) mengatakan kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Yang mana ketika ia kurang mampu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang ada pada dirinya maka ketika ia bermain *Game Online* hanya untuk hiburan semata namun jika ia kurang bisa mengendalikan emosinya ia bisa terus menerus bermain game online tanpa mempertimbangkan berapa

lama ia bermain game dan juga bisa melupakan tugas-tugasnya sehingga ia bisa terkena kecanduan *Game Online*.

Berdasarkan teori. Averill (1973) yaitu: *behavioral control, cognitive control, decisional control, informational control, retrospective control*. Aspek pertama yaitu *behavioral control* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri atau memodifikasi pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Apabila individu kurang bisa mengendalikan diri pada kejadian yang tidak menyenangkan bisa jadi ia akan mengalihkan pikirannya ke *Game Online*, yang mana *Game Online* menjadi pelarian atas hal yang tidak menyenangkan tersebut.

Aspek kedua yaitu *cognitive control* merupakan kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak di inginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan yang di hadapi. Individu yang sedang dalam keadaan tidak meyenangkan ketika mendapat informasi mengenai manfaat bermain *Game Online* maka ia akan langsung bermain tanpa menilai baik buruk *Game Online* tersebut. Individu yang sudah lama tidak bermain *Game Online* kemudian mendapatkan informasi teman-temannya maka ia bisa saja bermain lagi.

Aspek ketiga yaitu *decisional control* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Individu yang sudah setuju dengan dirinya

sendiri jika dia akan menaikkan level karakter *Game* yang dimiliki maka ia akan terus bermain *Game* sepanjang hari bahkan waktu yang digunakan untuk bermain semakin meningkat sampai level yang ia inginkan.

Aspek ke empat yaitu *informational control* merupakan waktu yang tepat untuk mengetahui lebih banyak tentang tekanan-tekanan, apa saja yang terjadi, mengapa dan apa konsekuensi selanjutnya. Ketika individu sudah mengetahui tekanan-tekanan yang ada pada dirinya dan individu tidak kuat atau merasa suntuk dengan tekanan-tekanan tersebut bisa saja ia melampiaskannya ke *Game Online*.

Aspek kelima yaitu *retrospective control* ini bertujuan untuk meyakinkan tentang apa dan siapa yang mengakibatkan tekanan-tekanan setelah ini terjadi. Ketika ahli kesehatan mengatakan bahwa bermain *Game Online* berbahaya untuk kesehatan individu dan ketika individu tersebut tidak meyakinkannya maka ia akan terus bermain *Game Online*.

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kecanduan game online adalah kurang memiliki kompetensi sosial yang baik. Kompetensi sosial merupakan kemampuan seseorang untuk berhubungan dengan orang lain. Sedangkan keterampilan sosial lebih spesifik yang mana bahwa keterampilan merupakan kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain baik itu secara verbal maupun nonverbal dan itu dapat di pelajari. Ketika individu kurang memiliki keterampilan sosial yang baik maka ia tidak memiliki relasi dengan banyak orang dan lebih sering menghabiskan waktunya untuk bermain *Game*

Online. Keterampilan Sosial, baik secara langsung maupun tidak, membantu individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan standar harapan masyarakat dalam norma-norma yang berlaku di sekelilingnya (Matson, dalam Gimpel & Merrell, 1998).

Dimensi keterampilan sosial menurut Merrell (2003) yaitu hubungan dengan teman sebaya, manajemen diri, kemampuan akademis, kepatuhan dan perilaku *assertive*. Dimensi pertama yaitu Hubungan dengan teman sebaya (*Peer relationship skills*). Dimensi ini meliputi perilaku yang disukai, empati, partisipasi sosial, *socialibility leadership*, hubungan dengan teman sebaya maupun hubungan dengan orang lain. Individu yang hubungan dengan teman sebayanya kurang maka dia akan kesepian dan memilih bermain *Game Online*. Dia akan bermain sepanjang hari dan waktu yang dia gunakan untuk bermain akan semakin meningkat ketika dia sudah nyaman dengan dunia maya di *Game Online*

Dimensi kedua yaitu Manajemen diri (*Self management skills*). Dimensi ini meliputi pengendalian diri, kemandirian sosial, kompetensi sosial, tanggung jawab sosial, patuh terhadap aturan dan toleransi. Individu yang manajemen dirinya kurang, ketika dia bermain *Game Online* dia akan kesulitan dalam memenejemen dirinya sendiri. Dia akan bermain sepanjang hari bahkan setiap waktu meningkat dan itu akan menimbulkan masalah ketika dia mengabaikan tugasnya.

Dimensi yang ketiga yaitu kemampuan akademis (*Academic skills*). Dimensi ini meliputi penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah, menghormati aturan sekolah, orientasi tugas dan tanggung jawab akademik. Individu yang kurang dalam kemampuan akademis bisa saja tidak menghormati aturan sekolah dan tanggung jawab akademiknya ketika dia diberikan tugas rumah malah bermain *Game Online* sepanjang hari dan mengabaikan tugas-tugasnya. Hal itu juga akan menimbulkan masalah di sekolah dan menimbulkan konflik bagi individu dengan orang tua dan gurunya.

Dimensi keempat yaitu kepatuhan (*Compliance skills*). Dimensi ini meliputi kerjasama, hubungan dengan teman atau orang lain, penyesuaian dengan orang lain. Individu yang kurang kerjasama, dalam bermain *Game Online* dia akan menyelamatkan dirinya sendiri dan membiarkan temanya mati dalam permainan. Dan dalam dunia nyata hal tersebut akan menimbulkan konflik karena kurang mampu bekerjasama dalam tim.

Dimensi kelima yaitu perilaku (*Assertive skills*). Dimensi ini meliputi ketegasan, inisial sosial, penggerak sosial, berani. Ketika individu kurang berani menunjukkan atau menyampaikan perasaannya kepada individu lain maka dia akan mengalihkannya ke *Game Online*. Ketika perasaan itu tidak dinyatakan akan menimbulkan masalah dalam hubungan pertemanannya.

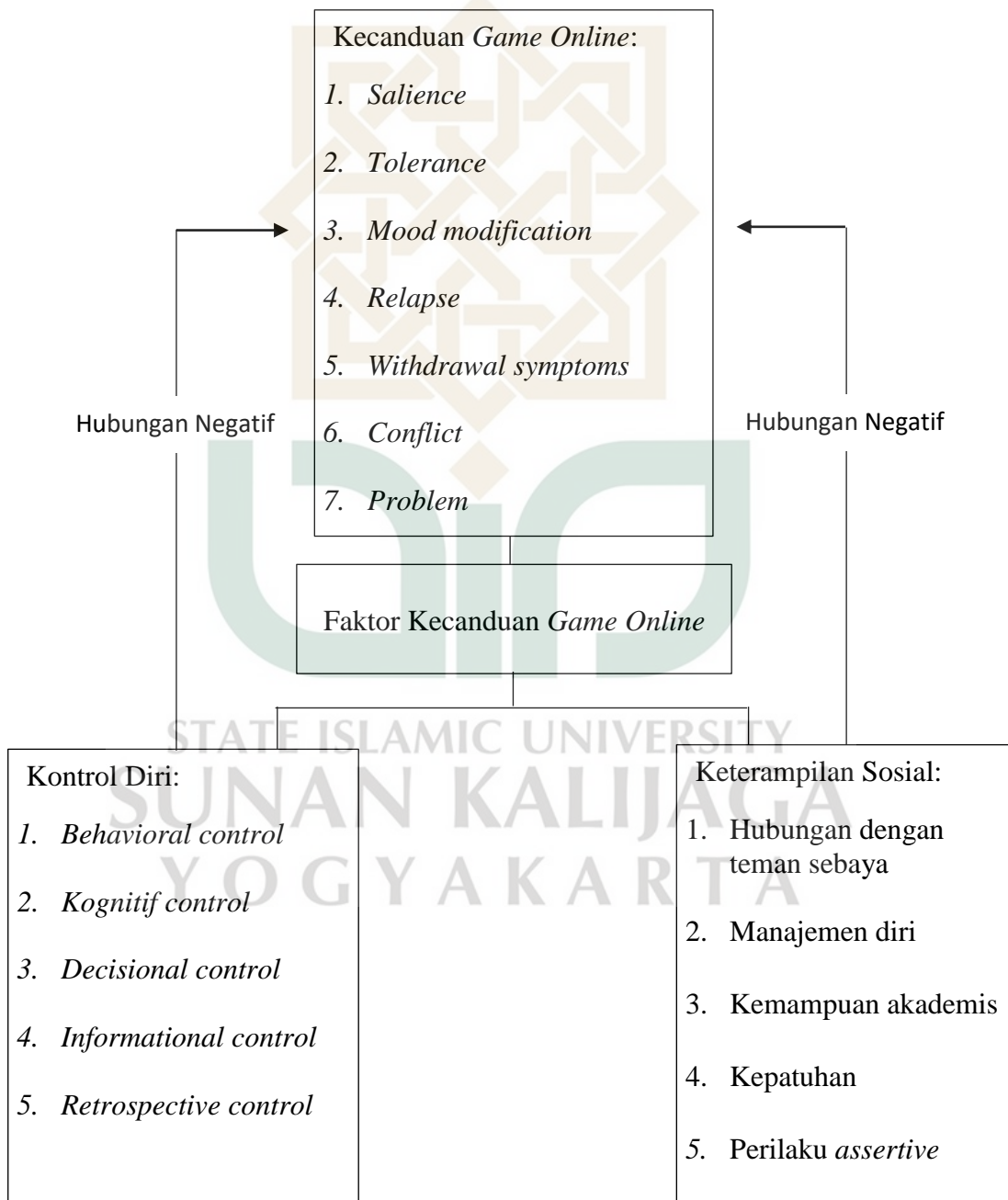
Kurangnya kontrol diri dalam diri remaja membuat mereka kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *Game Online* secara berlebihan. Ketika ia kurang mampu mengendalikan emosi serta dorongan-

dorongan yang ada pada dirinya maka ketika ia bermain game online bisa terkena kecanduan game online. Selain kontrol diri, keterampilan sosial juga mempengaruhi kecanduan *Game Online*. Ketika individu kurang memiliki keterampilan sosial yang baik maka ia tidak memiliki relasi dengan banyak orang dan lebih sering menghabiskan waktunya untuk bermain game online.



Bagan 1

Bagan Dinamika Hubungan Kontrol Diri, Keterampilan Sosial Dan Kecanduan *Game Online*



Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Mayor

Ada hubungan negatif antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan *Game Online*. Semakin rendah kontrol diri dan keterampilan sosial individu maka semakin tinggi tingkat kecanduan *Game Online*, sebaliknya semakin tinggi kontrol diri dan keterampilan sosial individu maka semakin rendah tingkat kecanduan *Game Online*.

2. Hipotesis Minor

- a. Ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *Game Online*. Semakin rendah kontrol diri individu maka semakin tinggi tingkat kecanduan *Game Online*, sebaliknya semakin tinggi kontrol diri individu maka semakin rendah tingkat kecanduan online.
- b. Ada hubungan negatif antara keterampilan sosial dengan kecanduan *Game Online*. Semakin rendah keterampilan sosial individu maka semakin tinggi tingkat kecanduan *Game Online*, sebaliknya semakin tinggi keterampilan sosial maka semakin rendah tingkat kecanduan *Game Online*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

1. Variabel Tergantung : Kecanduan *Game Online*
2. Variabel Bebas :
 - a. Kontrol Diri
 - b. Keterampilan Sosial

B. Definisi Variabel Operasional

Definisi operasional berfungsi untuk memberikan batasan makna dari suatu variabel dengan memperjelas rincian-rincian hal yang harus dikerjakan oleh peneliti untuk mengukur variabel tersebut (Kerlinger & Lee, 2000). Oleh sebab itu, untuk menghindari terjadinya perbedaan pemahaman dalam menginterpretasikan definisi untuk setiap variabel pada penelitian pada penelitian ini, maka definisi operasional diperlukan untuk membatasinya dan akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *Game Online* merupakan perilaku kecanduan *Game Online* adalah kegemaran seseorang yang ingin terus bermain *Game Online* serta dimungkinkan individu tersebut tidak mampu mengontrol dan mengendalikannya. Individu yang dapat digolongkan dalam kategori kecanduan *Game Online* harus

memenuhi minimal 5 dari 8 kriteria Young (2004) dalam kurun waktu 6 bulan terakhir.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kecanduan *Game Online* mengadopsii dari skala yang dibuat oleh Afifatun Nisa (2019) yang menggunakan skala kecanduan *Game Online* yang dikemukakan oleh Griffitt & Davies (Lemennes,2009) yaitu: *Salience, Tolerance, Mood modification, Relapse, Withdrawal symptoms, Conflict, Proble*. Rentang skor pada penelitian ini dari 1 sampai 5. Semakin tinggi skor yang dimiliki maka semakin tinggi kecanduan *Game Online*, sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah kecanduan *Game Online* yang dimiliki responden.

2. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, membimbing dan menekan keinginan atau dorongan-dorongan sesaat yang bertentangan dengan norma sosial. Skala Kontrol Diri ini mengadopsi dari skala yang dibuat oleh Dwi Istri (2016) yang menggunakan skala kecanduan Kontrol Diri yang dikemukakan oleh Averill (1973) yaitu: *behavioral control, cognitive control, decisional control, informational control, retrospective control*. Rentang skor pada penelitian ini dari 1 sampai 5. Semakin tinggi skor yang dimiliki maka semakin tinggi kontrol diri, sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah kontrol diri yang dimiliki responden.

3. Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial adalah perilaku yang di pelajari yang digunakan untuk berinteraksi dengan individu lain baik secara verbal maupun nonverbal. Alat ukur dalam penelitian ini di buat oleh peneliti sendiri yang menggunakan skala dari dimensi keterampilan sosial yang disampaikan Merrell (2003) Rentang skor pada penelitian ini dari 1 sampai 5. Semakin tinggi skor yang dimiliki maka semakin tinggi keterampilan sosial, sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah keterampilan sosial yang dimiliki responden.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan sekelompok individu dimaksudkan untuk diteliti yang memiliki karakteristik yang sama (Creswell, 2012). Penelitian ini mengambil subjek yaitu pemain *Game Online* yang bertempat tinggal di kabupaten Kota Yogyakarta.

Dimana populasi yang diambil memiliki kriteria, yaitu:

1. Remaja berusia 13-18 tahun yang bertempat tinggal di kabupaten Kota Yogyakarta
2. Bermain *Game Online* selama kurang lebih 6 bulan terakhir
3. Memenuhi 5 dari 8 kriteria kecanduan *Game Online* dari Young 2004

Jumlah remaja yang bertempat tinggal di kabupaten Kota Yogyakarta yang berjumlah 40.172. Jumlah remaja pengguna internet di Yogyakarta yaitu

71,4%. Dan 6% pengguna internet mengalami Kecanduan *Game Online*. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Jumlah remaja pengguna internet di Kota Yogyakarta yaitu $40.172 \times 71,4\% = 28.683$, kemudian jumlah pengguna internet yang mengalami kecanduan *Game Online* adalah $28.683 \times 6\% = 1.721$. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berempat tinggal di Kota Yogyakarta yang mengalami Kecanduan *Game Online* berjumlah 1.721 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sekelompok individu atau sekelompok organisasi dengan beberapa karakteristik umum mendefinisikan bahwa peneliti dapat mengidentifikasi dan belajar (Creswell, 2012). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Menurut Sugiyono (2009:85) pengambilan sampel ini didasarkan pada faktor kebetulan, yaitu subjek yang secara kebetulan/*incidental* bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

Jumlah sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah rumus Slovic dengan margin eror 10% dan tingkat kepercayaan 90% (Siregar, 2013) yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel minimal yang diperlukan

N = Populasi

e = Perkiraan tingkat kesalahan atau margin eror

1 = Konstanta

Berdasarkan rumus, maka $n = \frac{1721}{1+1721(10\%^2)} = 94,5$

Maka diperoleh hasil jumlah sampel minimal yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 95 responden.

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Kontrol Diri, Skala Keterampilan Sosial dan Skala Kecanduan *Game Online*. Pengumpulan data menggunakan skala. Metode skala merupakan metode yang dilakukan untuk mengumpulkan data yang berisikan daftar-daftar pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek secara tertulis. Skala yang akan menjadi alat pengumpulan data adalah skala likert, skala ini berfungsi untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang terhadap kejadian atau fenomena sosial. Subjek atau responden penelitian akan diminta untuk mengisi atau merespon pernyataan yang memiliki 2 sifat yaitu *favorable* dan *unfavorable* dan respon dari skala ini yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S) dan sangat setuju (SS). Adapun penilaiannya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Skoring Skala

<i>Aitem Favorable</i>		<i>Aitem Unfavorable</i>	
Pilihan Jawaban	Nilai	Pilihan Jawaban	Nilai
Sangat Sesuai (SS)	5	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	4	Sesuai (S)	2
Netral (N)	3	Netral (N)	3
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	5

1. Skala Kecanduan *Game Online*

Skala kecanduan *Game Online* ini memodifikasi dari skala yang dibuat oleh Afifatun Nisa (2019) yang mengacu pada aspek-aspek dari adiksi *Game Online* menurut Griffiths & Davies yaitu: *Salience, Tolerance, Mood modification, Relapse, Withdrawal symptoms, Conflict, Problem*. Uji validitas aitem dari skala kecanduan *Game Online* Afifatun Nisa (2019) menunjukkan dari 76 aitem yang disusun menghasilkan 57 aitem valid dan 19 aitem gugur dan nilai reliabilitas pada skala ini 0,950.

Tabel 3. Blue Print Skala Kecanduan Game Online

No	Aspek	Arti Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
				F	UF	
1	Prioritas Utama (<i>Silence</i>)	Sebuah aktivitas tertentu yang menjadikan sebuah peristiwa yang paling penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pemikiran mereka	a. Mendominasi pikiran	2	2	4
			b. Mendominasi perilaku	2	2	4
2	Toleransi (<i>Tolerance</i>)	Proses dimana meningkatnya jumlah aktivitas tertentu yang diperlukan untuk mencapai suatu efek tertent	a. Peningkatan waktu	2	2	4
			b. Kepuasan peningkatan	2	2	4
3	Modifikasi Perasaan (<i>Mood modification</i>)	Pengalaman subjektif seseorang atau konsekuensi dari terlibatnya dalam kegiatan tertentu dan dapat dilihat sebagai <i>coping</i>	a. Menghilangkan stress	2	2	4
			b. Memperoleh kenyamanan (kondisi	2	2	4

		(melarikan diri dari masalah)	rileks)			
4	Pengulangan (<i>Relapse</i>)	cenderung pada kegiatan yang terulang yang telah diobati selama bertahun-tahun dan muncul kembali	<p>a. Kegagalan berhenti bermain</p> <p>b. Periode “kambuh” atau mencoba bermain lagi</p>	2	2	4
5	Menarik Diri (<i>Withdrawal</i>)	Suatu perasaan yang tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi ketika aktivitas tertentu dihentikan atau tiba-tiba dikurangi, misalnya marah	<p>a. Efek fisik akibat pengurangan game</p> <p>b. Efek psikologis akibat pengurangan game</p>	2	2	4
6	Konflik (<i>Conflict</i>)	Konflik ini mengacu pada konflik antara pecandu dan orang disekitar mereka atau dari individu	a. Muncul perdebatan	2	2	4

		sendiri (konflik intrapsikis) terkait dengan kegiatan tertentu.	b. Muncul pengacuhan	2	2	4
		Masalah yang disebabkan oleh bermain game online secara berlebihan. Bermain <i>Game Online</i> secara berlebihan mengakibatkan dirinya bermasalah dalam sekolah, berja dan sosialisasi	a. Muncul keluhan fisik	2	2	4
7	Masalah (<i>Problems</i>)		b. Muncul permasalahan dengan lingkungan sekitar	2	2	4
Jumlah				28	28	56

Tabel 4. Sebaran Skala Kecanduan Game Online

No	Aspek	Indikator	No Aitem	
			F	UF
1	Prioritas Utama (<i>Silence</i>)	c. Mendominasi pikiran	1, 47	44, 18
		d. Mendominasi perilaku	19, 49	53, 2

2	Toleransi (<i>Tolerance</i>)	c. Peningkatan waktu	12, 45	36, 9
		d. Kepuasan peningkatan	38, 6	20, 50
3	Modifikasi Perasaan (<i>Mood modification</i>)	c. Menghilangkan stress	31, 15	40, 46
		d. Memperoleh kenyamanan (kondisi rileks)	37, 24	8, 41
4	Pengulangan (<i>Relapse</i>)	c. Kegagalan berhenti bermain	51, 4	13, 39
		d. Periode “kambuh” atau mencoba bermain lagi	42, 7	16, 32
5	Menarik Diri (<i>Withdrawal</i>)	c. Efek fisik akibat pengurangan game	21, 52	48, 29
		d. Efek psikologis akibat pengurangan game	43, 56	5, 25
6	Konflik (<i>Conflict</i>)	c. Muncul perdebatan	14, 27	54, 33
		d. Muncul pengacuhan	11, 35	10, 22
7	Masalah (<i>Problems</i>)	c. Muncul keluhan fisik	3, 34	55, 30
		d. Muncul permasalahan dengan lingkungan sekitar	28, 26	17, 23
Jumlah			28	28

2. Skala Kontrol diri

Skala Kontrol Diri ini memodifikasi dari skala yang dibuat oleh Dwi Istri (2016) yang mengacu pada aspek-aspek dari Kontrol Diri menurut Averill (1973) yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, *decisional control*, *informational control*, *retrospective control*. Uji validitas aitem dari skala ini menunjukkan dari 34 aitem yang disusun menghasilkan 25 aitem valid dan 9 aitem gugur, nilai reliabilitas pada skala ini 0,844.

Tabel 5. Blue Print Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Arti Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
				F	UF	
1	<i>Behavioral Control</i>	Kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan	a. Tindakan konkrit untuk mengurangi dampak stressor	2	2	4
			b. Mengatur pelaksanaan untuk mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya	2	2	4
			c. Memodifikasi stimulus dengan cara mencegah atau menjauhi stimulus,	2	2	4

			serta membatasi intensitasnya			
2	<i>Cognitive Control</i>	Kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan	<p>a. Menggunakan strategi untuk mengubah pengaruh stressor</p> <p>b. Mengalihkan pikiran negatif ke hal yang positif atau menyenangkan</p> <p>c. Informasi untuk mengantisipasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan</p>	2	2	4
3	<i>Decisional Control</i>	Kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada suatu yang diyakini atau di setujui	<p>a. Mampu mengambil keputusan yang tepat</p> <p>b. Memiliki keyakinan pada diri sendiri</p> <p>c. Mempertimbangkan setiap keputusan yang di ambil</p>			4
4	<i>Informational Control</i>	Waktu yang tepat untuk mengetahui lebih banyak tentang tekanan-tekanan ,	a. Dapat memprediksi dan mempersiapkan hal-hal yang akan	2	2	4

	apa saja yang terjadi, mengapa, dan apa konsekuensi selanjutnya	terjadi			
		b. Dapat mengurangi ketakutan-ketakutan yang tidak terduga	2	2	4
		c. Siap menerima konsekuensi yang terjadi pada dirinya			
		a. Individu menyalahkan diri sendiri dan orang lain untuk dapat mengurangi kekhawatiran	2	2	4
5	<i>Retrospective Control</i> Bertujuan untuk meyakinkan tentang apa dan siapa yang mengakibatkan tekanan-tekanan setelah ini terjadi	b. Mengambil makna dari setiap kejadian	2	2	4
		c. Mengetahui apa yang menjadi tekanan pada dirinya			
	Jumlah		30	30	60

Tabel 6. Sebaran Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Indikator	No Aitem	
			F	UF
1	<i>Behavioral Control</i>	a. Tindakan konkrit untuk mengurangi dampak stressor	1, 13	21, 29
		b. Mengatur pelaksanaan untuk mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya	47, 23	52, 18
		c. Memodifikasi stimulus dengan cara mencegah atau menjauhi stimulus, serta membatasi intensitasnya	14, 36	2, 45
2	<i>Cognitrive Control</i>	a. Menggunakan strategi untuk mengubah pengaruh stressor	39, 16	25, 8
		b. Mengalihkan pikiran negatif ke hal yang positif atau menyenangkan	30, 50	12, 46
		c. Informasi untuk mengantisipasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan	3, 9	15, 22
3	<i>Decisional Control</i>	a. Mampu mengambil keputusan yang tepat	44, 54	31, 59
		b. Memiliki keyakinan pada diri sendiri	41, 24	34, 20
		c. Mempertimbangkan setiap keputusan yang di ambil	10, 17	4, 28
4	<i>Informational Control</i>	a. Dapat memprediksi dan mempersiapkan hal-hal yang akan terjadi	32, 43	37, 48

		b. Dapat mengurangi ketakutan-ketakutan yang tidak terduga	5, 40	26, 33
		c. Siap menerima konsekuensi yang terjadi pada dirinya	51, 19	55, 7
5	<i>Retrospective Control</i>	a. Individu menyalahkan diri sendiri dan orang lain untuk dapat mengurangi kekhawatiran	27, 6	35, 38
		b. Mengambil makna dari setiap kejadian	11, 49	42, 58
		c. Mengetahui apa yang menjadi tekanan pada dirinya	56, 60	53, 57
		Jumlah	30	30

3. Skala Keterampilan Sosial

Skala keterampilan sosial memodifikasi dari skala yang dibuat oleh Afifatun Nisa (2019) yang mengacu pada aspek-aspek keterampilan sosial dari Merrel (2003) dengan dimensi yaitu hubungan dengan teman sebaya, kemandirian sosial, kemampuan akademis, kepatuhan, dan perilaku *assertive*. Uji validitas aitem dari skala ini menunjukkan dari 60 aitem yang disusun menghasilkan 47 aitem valid dan 13 aitem gugur dengan nilai reliabilitas 0,907.

Tabel 7. *Blue Print* Skala Keterampilan Sosial

No	Aspek	Arti Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
				F	UF	
1	<i>Peer Relationship</i>	Dimensi ini meliputi perilaku yang disukai, empati, partisipasi sosial, <i>sociability leadership</i> , hubungan dengan teman sebaya maupun hubungan dengan orang lain	a. Memiliki inisiatif untuk bergaul	2	2	4
			b. Menjadi individu yang disenang	2	2	4
			c. Empati dan simpati terhadap teman sebaya	2	2	4
2	Manajemen Diri (<i>Self management skills</i>)	Dimensi ini meliputi pengendalian diri, kemandirian sosial, kompetensi sosial, tanggung jawab sosial, patuh terhadap aturan dan toleransi	a. Dapat mengontrol dan mengendalikan emosi	2	2	4
			b. Menerima kritikan dari orang lain	2	2	4
			c. Melakukan kerjasama dengan orang lain	2	2	4

3	Kemampuan akademik (<i>Academic skills</i>)	Dimensi ini meliputi penyesuaian diri terhadap lingkungan lingkungan sekolah, menghormati aturan sekolah, orientasi tugas dan tanggung jawab akademik	a. Mampu belajar secara mandiri	2	2	4
			b. Keaktifan	2	2	4
			c. Menjalankan arahan guru dengan baik	2	2	4
4	Kepatuhan (<i>Compliance skills</i>)	Dimensi ini meliputi kerjasama, hubungan dengan teman atau orang lain, penyesuaian dengan orang lain	a. Kepatuhan mengikuti peraturan yang ada	2	2	4
			b. Menggunakan waktu dengan baik	2	2	4
			c. Membagikan sesuatu sesuai kebutuhan	2	2	4
5	Asertif (<i>Assertion skills</i>)	Dimensi ini meliputi ketegasan, inisiatif sosial, penggerak sosial, berani	a. Percaya diri	2	2	4
			b. Tanggung jawab	2	2	4
			c. Mengungkapkan ketidaksenangan	2	2	4
Jumlah				30	30	60

Tabel 8. Sebaran Skala Keterampilan Sosial

No	Aspek	Indikator	No Aitem	
			F	UF
1	<i>Peer Relationship</i>	a. Memiliki inisiatif untuk bergaul	1, 31	6, 36
		b. Menjadi individu yang disenang	2, 32	7, 37
		c. Empati dan simpati terhadap teman sebaya	3, 33	8, 38
2	Manajemen Diri (<i>Self management skills</i>)	a. Dapat mengontrol dan mengendalikan emosi	4, 34	9, 39
		b. Menerima kritikan dari orang lain	5, 35	10, 40
		c. Melakukan kerjasama dengan orang lain	11, 41	18, 48
3	Kemampuan akademik (<i>Academic skills</i>)	a. Mampu belajar secara mandiri	12, 42	19, 49
		b. Keaktifan	13, 43	20, 50
		c. Menjalankan arahan guru dengan baik	14, 44	21, 51
4	Kepatuhan (<i>Compliance skills</i>)	a. Kepatuhan mengikuti peraturan yang ada	15, 45	22, 52
		b. Menggunakan waktu dengan baik	16, 46	23, 53
		c. Membagikan sesuatu sesuai kebutuhan	17, 47	24, 54
5	Asertif (<i>Assertion</i>)	a. Percaya diri	25, 55	28, 58

<i>skills</i>)	b. Tanggung jawab	26, 56	29, 59
	c. Mengungkapkan ketidaksenangan	27, 57	30, 60
	Jumlah	28	28

E. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Uji Validitas

Suatu alat ukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurannya dengan baik, atau memberikan hasil ukuran yang sesuai dengan apa yang dimaksudkan (Azwar, 2012). Validitas pada penelitian ini menggunakan validitas isi dimana penentuan kriteria validitas skala dengan melakukan analisis melalui *professional judgement*, dimana penelitimeminta bantuan kepada pembimbing yang ahli dalam menilai indicator perilaku yang kemudian disusun dalam bentuk aitem (Azwar, 2012).

2. Seleksi Aitem

Seleksi aitem digunakan untuk memilih aitem-aitem yang sesuai dan menggugurkan aitem yang tidak sesuai. Seleksi aitem dilakukan sebelum melakukan melakukan pengujian validitas dan reliabilitas. Aitem yang tidak sesuai tidak boleh digunakan saat tes dan hanya menggunakan aitem-aitem yang lolos uji. Kriteria dalam pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total menggunakan daya beda aitem $> 0,30$. Apabila koefisien korelasi kurang dari 0,30 maka aitem

dianggap tidak memuaskan. Akan tetapi jika aitem yang lolos tidak mencukupi jumlah yang diinginkan maka batas kriteria dapat diturunkan menjadi $> 0,25$ sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar,2012).

3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hal ini berkaitan dengan konsistensi skor, yang diperoleh oleh orang yang sama, saat mereka diuji ulang dengan tes yang sama pada kesempatan berbeda (Azwar, 2016). Perhitungan reliabilitas ini, akan peneliti lakukan dengan mencari nilai *Cronbach alpha* yang dihitung menggunakan program aplikasi SPSS 16 *for Windows*. Standar minimal nilai alpha suatu instrument dikatakan reliabel apabila diatas 0,60.

F. Metode Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis data dengan pendekatan kuantitatif yang dihasilkan data berupa numerikal diolah menggunakan statistika. Pendekatan kuantitatif dilakukan dalam rangka pengujian hipotesis, dan akan menyatakan kesimpulan hasilnya pada probabilitas kesalahan terhadap penolakan hipotesis nihil (Azwar, 2013).

1. Uji Asumsi

a. Normalitas

Uji normalitas dihitung untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi secara normal atau tidak (Suseno, 2012). Hasil yang menunjukkan nilai $p > 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan hasil $p < 0,05$ data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian tersebut linier atau tidak (Suseno, 2012). Jika $p < 0,05$ pada indeks *linearity* dan $p > 0,05$ pada indeks *deviation from linearity* maka data dinyatakan linier. Tetapi jika $p > 0,05$ pada indeks *linearity* dan $p < 0,05$ pada indeks *deviation from linearity* maka data tidak linier.

c. Uji multikolineritas

Uji multikolineritas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antara variabel bebas. (Ghozali, 2012).

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan *variance* dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain (Ghozali, 2012).

2. Uji Hipotesis

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik Analisis Regresi Ganda. Analisis regresi ganda merupakan teknik statistic untuk melakukan prediksi rendah atau tingginya variabel tergantung yang bersifat interval atau rasio dengan dua variabel bebas yang bersifat interval atau rasio.

Proses analisis dilakukan menggunakan program SPSS 16.0. Dan melakukan analisis uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan

Kota Yogyakarta di kenal sebagai kota pelajar yang mana itu berhubungan karena subjek penelitian adalah usia pelajar. Banyaknya warnet *game* yang tersedia di seluruh kota Yogyakarta juga menjadi alasan kenapa memilih Kota Yogyakarta. Pengguna internet di Yogyakarta juga tinggi yaitu 71,4 % yang di ambil dari survey APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia).

Jumlah pemain *Game Online* di Indonesia semakin meningkat. Meningkatnya jumlah pemain *Game Online* menjadikan banyaknya penyedia jasa *Game Online*. Salah satunya di pusat Kota Yogyakarta, yang memiliki banyak *Gamenet* dan *Game Center*. Banyak pelajar yang setelah pulang sekolah atau saat libur datang ke penyedia jasa *Game Online* untuk memainkan *Game Online*. Rata-rata mereka menghabiskan waktu di *jasa* penyedia *Game Online* selama 2-8 jam.

Lokasi penelitian dilakukan di *gamenet* yang tersebar di wilayah Kabupaten Kota Yogyakarta. Kota Yogyakarta terdiri dari 14 kecamatan yaitu kecamatan Darujen, Wirobrajan, Mantrijeron, Gondomanan, Tegalrejo, Kotagede, Mergangsan, Jetis, Gedongtengen, Ngampilan, Pakualaman, Gondokusuman, Umbulharjo dan Kraton. Penelitian ini dilakukan pada beberapa remaja yang mengalami Kecanduan

Game Online. Dimana untuk bisa mengisi skala penelitian, subjek harus memenuhi 5 dari 8 kriteria kecanduan *Game Online* dari Young (2004)

B. Persiapan penelitian

1. Persiapan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi. Tiga skala tersebut adalah skala kecanduan *Game Online*, Kontrol Diri, dan Keterampilan Sosial. Ketiga skala tersebut dibuat hingga layak untuk diberikan kepada subjek penelitian. Proses yang dilalui yaitu sebagai berikut:

a. Penyusunan Alat Ukur

Skala Kecanduan *Game Online* mengadopsi dari skala yang di buat oleh Afifatun Nisa (2019) yang disusun berdasarkan teori Lemmens (2009), skala ini terdiri dari 56 aitem pernyataan. Skala Kontrol Diri mengadopsi dari skala yang di buat oleh Dwi Istri (2016) yang disusun berdasarkan teori Averill (1973), skala ini terdiri dari 60 aitem pernyataan dan skala Keterampilan Sosial mengadopsi dari skala yang di buat oleh Afifatun Nisa (2019) yang di susun berdasarkan teori Merell (2003), skala ini terdiri 60 aitem.

Aitem-aitem dalam masing-masing skala terlebih dahulu dilakukan proses pengujian professional *judgement* yang artinya skala penelitian yang sudah disusun di teliti oleh ahli dalam hal ini yaitu dosen pembimbing skripsi. Setelah di teliti dan direvisi sesuai dengan masukan yang di berikan oleh professional

judgement barulah skala penelitian dapat digunakan sebagai sebuah skala dalam *Try Out*.

b. Pelaksanaan *Try Out*

Skala *Try Out* dilaksanakan untuk mengetahui daya diskriminasi aitem dan reliabilitas alat ukur yang akan peneliti gunakan dalam pengambilan data penelitian. Prosedur pelaksanaan *try out* ini dilaksanakan di kota Yogyakarta dimana subjek *try out* adalah remaja berusia 13-18 tahun, sebanyak 40 orang.

Pertama-tama peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian menjelaskan maksud kedatangan peneliti. Kemudian peneliti memohon kesediaannya agar berkenan untuk mengisi skala penelitian yang sudah di persiapkan. Selanjutnya, penelitian menjelaskan mengenai tatacara pengisian skala yang benar dan memberi kesempatan responden untuk bertanya tentang tata cara pengisian.

c. Hasil *Try Out*

Peneliti menyebarkan sebanyak 40 skala. Skala hasil *try out* kemudian diskoring, dianalisis, dan diseleksi. Proses hasil analisis dan seleksi aitem dilakukan dengan metode *aitem total correlation*. Kriteria dalam pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total menggunakan daya beda aitem $> 0,30$.

Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memiliki daya beda yang memuaskan, sedangkan aitem dengan koefisien korelasi $r_{ix} < 0,30$ dianggap sebagai aitem yang memiliki daya diskriminasi rendah.

a) Seleksi Aitem

1. Skala Kecanduan *Game Online*

Skala Kecanduan *Game Online* yang diberikan kepada responden pada *try out* berjumlah 56 aitem. Aitem yang memiliki indeks daya beda <0,30 dianggap gugur.

Berdasarkan analisis statistik yang telah dilakukan diperoleh 40 aitem yang lolos dan 16 aitem yang gugur, diantaranya aitem yang gugur yaitu nomor 3, 6, 8, 15, 17, 18, 23, 24, 26, 30, 34, 43, 44, 47, 55, 56.

Distribusi aitem skala Kecanduan *Game Online* pada perubahan aitem valid dan gugur dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 9. Sebaran Item Lolos dan Gugur Skala Kecanduan *Game Online*

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah	
			F	UF	Gugur	Lolos
1	Prioritas Utama (<i>Silence</i>)	a. Mendominasi pikiran	1, 47*	44*, 18*	3	1
		b. Mendominasi perilaku	19, 49	53, 2	0	4
2	Toleransi (<i>Tolerance</i>)	a. Peningkatan waktu	12, 45	36, 9	0	4
		b. Kepuasan peningkatan	38, 6*	20, 50	1	3

3	Modifikasi Perasaan (<i>Mood modification</i>)	a. Menghilangkan stress	31, 15*	40, 46	1	3
		b. Memperoleh kenyamanan (kondisi rileks)	37, 24*	8* , 41	2	2
4	Pengulangan (<i>Relapse</i>)	a. Kegagalan berhenti bermain	51, 4	13, 39	0	4
		b. Periode “kambuh” atau mencoba bermain lagi	42, 7	16, 32	0	4
5	Menarik Diri (<i>Withdrawal</i>)	a. Efek fisik akibat pengurangan game	21, 52	48, 29	0	4
		b. Efek psikologis akibat pengurangan game	43* , 56*	5, 25	2	2
6	Konflik (<i>Conflict</i>)	a. Muncul perdebatan	14, 27	54, 33	0	4
		b. Muncul pengacuhan	11, 35	10, 22	0	4
7	Masalah (<i>Problems</i>)	a. Muncul keluhan fisik	3* , 34*	55* , 30*	4	0
		b. Muncul permasalahan dengan lingkungan sekitar	28, 26*	17* , 23*	3	1
Jumlah					16	40

(*)=Item yang gugur

Berdasarkan sebaran aitem lolos dan gugur di atas, bisa di ketahui bahwa jumlah aitem yang lolos lebih banyak dibandingkan dengan yang gugur. Setiap aitem yang gugur peneliti hapus, dan rincian sebaran aitem lolos dengan penomoran baru dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 10. Sebaran Item Lolos pada Skala Kecanduan Game Online dengan nomor baru

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Prioritas Utama (<i>Silence</i>)	a. Mendominasi pikiran	1	-	1
		b. Mendominasi perilaku	19(13), 49(35)	53(39), 2	4
2	Toleransi (<i>Tolerance</i>)	a. Peningkatan waktu	12(9), 45(32)	36(25), 9(6)	4
		b. Kepuasan peningkatan	38(27)	20(14), 50(36)	3
3	Modifikasi Perasaan (<i>Mood modification</i>)	a. Menghilangkan stress	31(21)	40(29), 46(33)	3
		b. Memperoleh kenyamanan (kondisi rileks)	37(26)	41(30)	2
4	Pengulangan	a. Kegagalan berhenti bermain	51(37), 4(3)	13(10), 39(28)	4

	(<i>Relapse</i>)	b. Periode “kambuh” atau mencoba bermain lagi	42(31), 7(5)	16(12), 32(22)	4
5	Menarik Diri (<i>Withdrawal</i>)	a. Efek fisik akibat pengurangan game	21(15), 52(38)	48(34), 29(20)	4
		b. Efek psikologis akibat pengurangan game	-	5(4), 25(17)	2
6	Konflik (<i>Conflict</i>)	a. Muncul perdebatan	14(11), 27(18)	54(40), 33(23)	4
		b. Muncul pengacuhan	11(8), 35(24)	10(7), 22(16)	4
7	Masalah (<i>Problems</i>)	a. Muncul keluhan fisik	-	-	0
		b. Muncul permasalahan dengan lingkungan sekitar	28(19)	-	1
Jumlah			19	21	40

2. Skala Kontrol Diri

Skala Kecanduan Kontrol Diri yang diberikan kepada responden pada *try out* berjumlah 60 aitem. Pada tahap aitem yang memiliki indeks daya beda $<0,30$ dianggap gugur.

Berdasarkan analisis statistik yang telah dilakukan diperoleh 30 aitem yang lolos dan 30 aitem yang gugur, diantaranya aitem yang gugur

yaitu nomor 2, 5, 7, 14, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 40, 46, 48, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 60.

Distribusi aitem skala Kecanduan Game Online pada perubahan aitem valid dan gugur dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 11. Sebaran Item Lolos dan Gugur Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah	
			F	UF	Gugur	Lolos
1	<i>Behavioral Control</i>	a. Tindakan konkrit untuk mengurangi dampak stressor	1, 13	21*, 29*	2	2
		b. Mengatur pelaksanaan untuk mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya	47, 23	52*, 18*	2	2
		c. Memodifikasi stimulus dengan cara mencegah atau menjauhi stimulus, serta membatasi intensitasnya	14*, 36*	2*, 45	3	1
2	<i>Cognitrive Control</i>	a. Menggunakan strategi untuk mengubah pengaruh	39, 16	25*, 8	1	3

		stressor				
		b. Mengalihkan pikiran negatif ke hal yang positif atau menyenangkan	30, 50	12, 46*	1	3
		c. Informasi untuk mengantisipasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan	3, 9	15, 22	0	4
3	<i>Decisional Control</i>	a. Mampu mengambil keputusan yang tepat	44, 54	31* , 59*	2	2
		b. Memiliki keyakinan pada diri sendiri	41, 24*	34* , 20*	3	1
		c. Mempertimbangkan setiap keputusan yang di ambil	10, 17	4, 28*	1	3
4	<i>Informational Control</i>	a. Dapat memprediksi dan mempersiapkan hal-hal yang akan terjadi	32, 43	37* , 48*	2	2
		b. Dapat mengurangi ketakutan-ketakutan yang tidak terduga	5* , 40*	26* , 33*	4	0
		c. Siap menerima konsekuensi yang terjadi pada dirinya	51, 19*	55* , 7*	3	1
5	<i>Retrospective Control</i>	a. Individu menyalahkan diri sendiri dan orang lain	27, 6	35* , 38	1	3

	untuk dapat mengurangi kekhawatiran				
	b. Mengambil makna dari setiap kejadian	11, 49	42, 58*	1	3
	c. Mengetahui apa yang menjadi tekanan pada dirinya	56*, 60*	53*, 57*	4	0
	Jumlah			30	30

(*) = aitem yang gugur

Berdasarkan sebaran aitem lolos dan gugur di atas, bisa di ketahui bahwa jumlah aitem yang gugur lebih banyak dibandingkan dengan yang lolos. Setiap aitem yang gugur peneliti hapus, dan rincian sebaran aitem lolos dengan penomoran baru dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 12. Sebaran Item Lolos Skala Kontrol Diri dengan Nomor Baru

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	<i>Behavioral Control</i>	a. Tindakan konkrit untuk mengurangi dampak stressor	1, 13(10)	-	2
		b. Mengatur pelaksanaan untuk mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya	47(26), 23(15)	-	2

		c. Memodifikasi stimulus dengan cara mencegah atau menjauhi stimulus, serta membatasi intensitasnya	-	45 (25)	1
2	<i>Cognitrive Control</i>	a. Menggunakan strategi untuk mengubah pengaruh stressor	39(20), 16(12)	8(5)	3
		b. Mengalihkan pikiran negatif ke hal yang positif atau menyenangkan	30(17), 50(28)	12(9)	3
		c. Informasi untuk mengantisipasi keadaan yang tidak menyenangkan	3(2), 9(6)	15(11), 22(14)	4
3	<i>Decisional Control</i>	a. Mampu mengambil keputusan yang tepat	44(24), 54 (54)	-	2
		b. Memiliki keyakinan pada diri sendiri	41(21)	-	1
		c. Mempertimbangkan setiap keputusan yang di ambil	10(7), 17(13)	4(3)	3
4	<i>Informational Control</i>	a. Dapat memprediksi dan mempersiapkan hal-hal yang akan terjadi	32(18), 43(23)	-	2
		b. Dapat mengurangi ketakutan-ketakutan yang tidak terduga	-	-	0
		c. Siap menerima konsekuensi yang terjadi pada dirinya	51(29)	-	1
5	<i>Retrospective Control</i>	a. Individu menyalahkan diri sendiri dan orang lain untuk dapat mengurangi	27(16), 6(4)	38(19)	3

kekhawatiran

b. Mengambil makna dari setiap kejadian	11(8), 49(27)	42(22)	3
c. Mengetahui apa yang menjadi tekanan pada dirinya	-	-	0
Jumlah	22	8	30

3. Skala Keterampilan Sosial

Skala Kecanduan Keterampilan Sosial yang diberikan kepada responden pada try out berjumlah 60 aitem. Pada tahap aitem yang memiliki indek daya beda $<0,30$ dianggap gugur.

Berdasarkan analisis statistik yang telah dilakukan diperoleh 43 aitem yang lolos dan 17 aitem yang gugur, diantaranya aitem yang gugur yaitu nomor 2, 6, 8, 12, 19, 20, 22, 24, 28, 35, 38, 39, 48, 50, 53, 54, 55.

Distribusi aitem skala Kecanduan Game Online pada perubahan aitem valid dan gugur dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 13. Sebaran Item Lolos dan Gugur Skala Keterampilan Sosial

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah	
			F	UF	Gugur	Lolos
1	<i>Peer Relationship ip</i>	1. Memiliki inisiatif untuk bergaul	1, 31	6* , 36	1	3
		b. Menjadi individu yang disenang	2* , 32	7, 37	1	3
		c. Empati dan simpati terhadap teman sebaya	3, 33	8* , 38*	2	2
2	Manajemen Diri (<i>Self management skills</i>)	a. Dapat mengontrol dan mengendalikan emosi	4, 34	9, 39*	1	3
		b. Menerima kritikan dari orang lain	5, 35*	10, 40	1	3

		c. Melakukan kerjasama dengan orang lain	11, 41	18, 48*	1	3
3	Kemampuan akademik (<i>Academic skills</i>)	a. Mampu belajar secara mandiri	12* , 42	19* , 49	2	2
		b. Keaktifan	13, 43	20* , 50*	2	2
		c. Menjalankan arahan guru dengan baik	14, 44	21, 51	0	4
4	Kepatuhan (<i>Compliance skills</i>)	a. Kepatuhan mengikuti peraturan yang ada	15, 45	22* , 52	1	3
		b. Menggunakan waktu dengan baik	16, 46	23, 53*	1	3
		c. Membagikan sesuatu sesuai kebutuhan	17, 47	24* , 54*	2	2
5	Asertif (<i>Assertion skills</i>)	a. Percaya diri	25, 55*	28* , 58	2	2
		b. Tanggung jawab	26, 56	29, 59	0	4
		c. Mengungkapkan ketidaksenangan	27, 57	30, 60	0	4
		Jumlah			17	43

(*)=Item yang gugur

Berdasarkan sebaran aitem lolos dan gugur di atas, bisa diketahui bahwa jumlah aitem yang lolos lebih banyak dibandingkan dengan yang gugur. Setiap aitem yang gugur peneliti hapus, dan rincian sebaran aitem lolos dengan penomoran baru dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 14. Sebaran Item Lolos Skala Keterampilan Sosial dengan Nomor Baru

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	<i>Peer Relationship</i>	a. Memiliki inisiatif untuk bergaul	1, 31(22)	36(26)	3
		b. Menjadi individu yang disenang	32(23)	7(5), 37(27)	3
		c. Empati dan simpati terhadap teman sebaya	3(2), 33(24)	-	2
2	Manajemen Diri (<i>Self management skills</i>)	a. Dapat mengontrol dan mengendalikan emosi	4(3), 34(25)	9(6)	3
		b. Menerima kritikan dari orang lain	5(4)	10(7), 40(28)	3
		c. Melakukan kerjasama dengan orang lain	11(8), 41(29)	18(14)	3
3	Kemampuan akademik (<i>Academic skills</i>)	a. Mampu belajar secara mandiri	42(30)	49(36)	2
		b. Keaktifan	13(9), 43(31)	-	2
		c. Menjalankan arahan guru dengan baik	14(10), 44(32)	21(15), 51(37)	4
4	Kepatuhan (<i>Compliance skills</i>)	a. Kepatuhan mengikuti peraturan yang ada	15(11), 45(33)	52(38)	3
		b. Menggunakan waktu dengan baik	16(12), 46(34)	23,(16)	3

		c. Membagikan sesuatu sesuai kebutuhan	17(13), 47(35)	-	2
5	Asertif (<i>Assertion skills</i>)	a. Percaya diri	25(17)	58(41)	2
		b. Tanggung jawab	26(18), 56(39)	29(20), 59(42)	4
		c. Mengungkapkan ketidaksenangan	27(19), 57(40)	30(21), 60(43)	4
		Jumlah	26	17	43

C. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data mulai dilakukan pada bulan Mei sampai September 2020, subjek penelitian adalah remaja usia 13-18 tahun yang mengalami kecanduan *Game Online* yang bertempat tinggal di kota Yogyakarta. Pemilihan subjek dilakukan secara acak dengan mempertimbangkan kriteria yang sudah peneliti buat.

Dalam proses pengambilan data, peneliti menyebar skala dalam bentuk *google form* dengan menggunakan media sosial yaitu *whatsapp* ke remaja yang bertempat tinggal di kota Yogyakarta. Data yang bisa dipakai dalam penelitian ini berjumlah 99 subjek.

D. Hasil Penelitian

1. Kategorisasi Skor Subjek

Kategorisasi dilakukan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut kontinum pada

masing-masing variabel (Azwar, 2017). Berdasarkan kurve normal, peneliti biasanya membagi kategori subjek menjadi 3 atau 5 kategorisasi dengan mempertimbangkan fungsi sebaran deviasi standar dalam kurve normal. Pada penelitian ini, jenjang kategorisasi yang akan digunakan adalah 5 yaitu jenjang sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Deskripsi data statistik variabel dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 15. Deskripsi Statistik Skor Kecanduan Game Online, Kontrol Diri, dan Keterampilan Sosial

Variabel	Jumlah Item	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
		Max	Min	Mean	SD	Max	Min	Mean	SD
Kecanduan Game Online	40	200	40	120	26.6	169	54	121.30	27.3755
Kontrol Diri	30	150	30	90	20	138	79	103.74	13.453
Keterampilan Sosial	43	215	43	129	28.6	188	101	140.93	19.336

Keterangan:

Max : Maksimal

Min : Minimal

Mean : Rata-rata

SD : Standar Deviasi

Hasil penelitian pada skala, yaitu skala kecanduan game online, keterampilan sosial dan kelekatan aman menunjukkan skor hipotetik atau skor yang diperoleh melalui perhitungan skala serta skor empirik yang merupakan skor dari data yang sesungguhnya. Variabel kecanduan game online terdiri dari 40 item, memiliki skor hipotetik tertinggi $5 \times 40 = 200$, skor terendah sebesar $1 \times 40 = 40$, mean hipotetik $(200+40) : 2 = 120$, dan standar deviasi sebesar $(200-40) : 6 = 26,6$. Pada variabel kontrol diri terdiri dari 30 item, dengan skor hipotetik tertinggi $5 \times 30 = 150$, skor terendah sebesar $1 \times 30 = 30$, mean hipotetik sebesar $(150+30) : 2 = 90$ dan standar deviasi sebesar $(150-30) : 6 = 20$. Dan pada variabel keterampilan sosial terdiri dari 43 item, memiliki skor hipotetik tertinggi $5 \times 43 = 215$, skor terendah sebesar $1 \times 43 = 43$, mean hipotetik $(215+43) : 2 = 129$ dan standar deviasi sebesar $(215-43) : 6 = 28,6$.

Selanjutnya penentuan kategorisasi yang bertujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang terpisah berdasarkan pada tingkat deferensiasi yang diinginkan. Adapun rumus yang digunakan untuk mengetahui kriteria dari masing-masing kategori sebagai berikut:

Tabel 16. Rumus Norma Kategorisasi Skor Subjek

Kategori	Rumus
Sangat rendah	$X \leq \mu - 1,8 \sigma$
Rendah	$\mu - 1,8 \sigma < X \leq \mu - 0,6 \sigma$
Sedang	$\mu - 0,6 \sigma < X \leq \mu + 0,6 \sigma$
Tinggi	$\mu + 0,6 \sigma < X \leq \mu + 1,8 \sigma$
Sangat tinggi	$\mu + 1,8 \sigma < X$

Keterangan:

X : Skor Total

σ : Standar Deviasi

μ : Mean

a. Kategorisasi Kecanduan Game Online

Tabel 17. Kategorisasi Skor Kecanduan Game Online

Kategori	Rumus	Jumlah Subjek	Presentase
Sangat rendah	$X \leq 72.12$	4	4.04 %
Rendah	$72.12 < X \leq 104.04$	32	32.32 %
Sedang	$104.04 < X \leq 135.96$	39	39.39 %
Tinggi	$135.96 < X \leq 167.88$	24	24.24 %
Sangat tinggi	$167.88 < X$	0	0%
Jumlah		99	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat lima kategori subjek pada variabel kecanduan game online, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. 4 subjek dari total 99 subjek atau setara dengan 4.04% berada pada kategori sangat rendah. 32 subjek dari total 99 subjek atau setara dengan 32.32%

berada pada kategori rendah. 39 subjek dari total 99 subjek atau setara 39.39% berada pada kategori sedang. 24 subjek dari total 99 subjek atau setara 24.24% berada pada kategori tinggi. Dan tidak ada subjek yang berada pada kategori sangat tinggi.

b. Kategorisasi Kontrol Diri

Tabel 18. Kategorisasi Skor Kontrol Diri

Kategori	Rumus	Jumlah Subjek	Presentase
Sangat rendah	$X \leq 54$	0	0 %
Rendah	$54 < X \leq 78$	0	0 %
Sedang	$78 < X \leq 102$	48	48.48 %
Tinggi	$102 < X \leq 126$	46	46.46 %
Sangat tinggi	$126 < X$	5	5.05 %
Jumlah		99	100 %

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat lima kategori subjek pada variabel kecanduan game online, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Tidak ada subjek yang berada pada kategori sangat rendah. Tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah. 48 subjek dari total 99 subjek atau setara 48.48% berada pada kategori sedang. 46 subjek dari total 99 subjek atau setara 46.46% berada pada kategori tinggi. Dan 5 subjek dari total 99 subjek atau setara 5.05% berada pada kategori sangat tinggi.

c. Kategorisasi Keterampilan Sosial

Tabel 19. Kategorisasi Skor Keterampilan Sosial

Kategori	Rumus	Jumlah Subjek	Presentase
Sangat rendah	$X \leq 77.52$	0	0 %
Rendah	$77.52 < X \leq 111.84$	4	4,04 %
Sedang	$111,84 < X \leq 146.16$	55	55.55 %
Tinggi	$146.16 < X \leq 180.48$	37	37.37 %
Sangat tinggi	$180.48 < X$	3	3.03 %
Jumlah		99	100 %

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat lima kategori subjek pada variabel kecanduan game online, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Tidak ada subjek yang berada pada kategori sangat rendah. 4 subjek dari total 99 subjek atau setara dengan 4.04% berada pada kategori rendah. 55 subjek dari total 99 subjek atau setara 55.55% berada pada kategori sedang. 37 subjek dari total 99 subjek atau setara 37.37% berada pada kategori tinggi. Dan 3 subjek dari total 99 subjek atau setara 3.03% berada pada kategori sangat tinggi.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tabel 20. Hasil uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	<i>Sig.</i>	P	Keterangan
Unstandardized Residual	0.079	0.135	$0 > 0.05$	Data berdistribusi normal

Berdasarkan table hasil uji normalitas menggunakan *unstandardized residual* memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0.079 dan signifikansi sebesar 0.135 ($p > 0.05$) yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Tabel 21. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Linearity		P	Keterangan
	F	Sig		
Kecanduan game online dan Kontrol Diri	184.263	0.000	P < 0.05	Linier
Kecanduan game online dan Keterampilan Sosial	246.145	0.000		

Berdasarkan tabel hasil uji linieritas di atas, dapat dilihat bahwa hubungan antara variabel kecanduan game online dan kontrol diri memiliki nilai F sebesar 184.263 dan signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antar variable tersebut mengikuti garis linieritas. Begitu juga dengan hubungan antara variabel kecanduan game online dan keterampilan sosial yang memiliki nilai F sebesar 246.145 dan signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antar variable tersebut mengikuti garis linieritas.

c. Uji Multikolinearitas

Tabel 22. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Nilai	Kete Rangan	Kesim Pulan
Kontrol diri dan Keterampilan sosial	r = 0.880 Tolerance= 0.225 VIF= 4.444	r<0.90 T>0.1 VIF<10	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan tabel hasil uji multikolinearitas, diperoleh hasil bahwa variabel control diri dan keterampilan sosial memiliki nilai korelasi (r) sebesar 0.880 ($r < 0.90$), nilai tolerance sebesar 0.225 ($T > 0.1$) dan nilai VIF sebesar 4.444 ($VIF < 10$), sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar prediktor atau variabel bebas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Tabel 23. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	T	Sig	P	Kete rangan
Kontrol diri	-0.763	0.447	P>0.05	Homoskedasti sitas
Keterampilan sosial	1.412	0.161	P>0.05	

Berdasarkan hasil uji asumsi heteroskedastisitas, diperoleh bahwa pada variabel control diri memiliki nilai t sebesar -0,763 dan nilai sig. sebesar 0.447 dan variabel keterampilan sosial memiliki nilai t sebesar 1.421 dengan nilai sig sebesar 0.616, hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas atau data tersebut dinyatakan homoskedastisitas.

2. Uji Hipotesis

2. Hipotesis Mayor

Tabel 24. Hasil Uji Hipotesis Mayor

	R	F	Sig	p	Keterangan
Regression Residual Total	0.838	113.556	0.000	P < 0.05	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis mayor, diperoleh hasil bahwa *regression residual total* memiliki nilai korelasi sebesar 0.838 nilai F sebesar 113.556 dan nilai sig sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang artinya bahwa hipotesis mayor dinyatakan diterima.

3. Hipotesis Minor

Tabel 25. Hasil Uji Hipotesis Minor

	t	Sig	p	Keterangan
Kontrol diri	-4.178	0.000	P < 0.05	Signifikan
Keterampilan sosial	-3.191	0.002		

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis minor, diperoleh hasil bahwa variabel kontrol diri memiliki nilai t sebesar -4.178 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti signifikan, selanjutnya pada variabel Keterampilan Sosial didapat hasil nilai t sebesar -3.191 dengan signifikansi sebesar 0.002 ($p < 0.05$) yang berarti signifikan, sehingga dapat diartikan bahwa kedua prediktor/variabel bebas mempengaruhi variabel tergantung yaitu variabel kecanduan Game Online

3. Sumbangan Efektif

Tabel 26. Hasil Uji Sumbangan Efektif

Variabel	Adjusted R Square	Adjusted R Square x 100%	Sumbangan Efektif
Kontrol diri terhadap kecanduan game online	0.668	0.668x100%	66.8%
Keterampilan sosial terhadap kecanduan game online	0.029	0.029x100%	2.9%
Kontrol diri dan keterampilan sosial terhadap kecanduan game online	0.697	0.697x100%	69.7%

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa variabel kontrol diri (Variabel Bebas 1) memberikan sumbangan efektif sebesar 66.8% terhadap variabel Kecanduan *Game Online* (Variabel Tergantung), kemudian sumbangan efektif keterampilan sosial (Variabel Bebas 2) memberikan sumbangan efektif sebesar 2.9% terhadap variabel kecanduan game online (Variabel Tergantung), sedangkan sumbangan efektif kedua variabel secara bersama-sama terhadap kecanduan game online sebesar 69.7% dan sebesar 30.3% diberikan oleh variabel lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

E. Pembahasan

Hipotesis pada penelitian ini terdiri dari dua hipotesis mayor dan minor. Hipotesis mayor pada penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan *Game Online*. Kemudian hipotesis minor terdiri dari dua, yaitu 1) ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *Game Online* dan 2) ada hubungan negatif antara keterampilan sosial dengan kecanduan *Game Online*. Setelah dilakukan analisis menggunakan teknik analisis regresi ganda atau regresi dua predictor, diperoleh hasil dimana ketiga hipotesis signifikan atau diterima.

Berdasarkan tinjauan literature, peneliti belum menemukan penelitian yang meneliti ketiga variabel tersebut dalam satu topik penelitian yang sama, akan tetapi pada hasil uji analisis diperoleh hasil bahwa ketiga variabel tersebut berhubungan, atau kedua variabel bebas sama-sama memberikan pengaruh pada variabel tergantung, penggabungan variabel bebas sendiri bertujuan untuk memberikan sumbangan efektif yang lebih besar pada variabel tergantung, yaitu kecanduan *Game Online*. Dan sumbangan efektif kedua variabel bebas terhadap variabel tergantung adalah 69.7%. Selanjutnya, untuk memperkuat hasil uji hipotesis minor, peneliti mencoba mengaitkan dengan hasil-hasil peneliti sebelumnya, yang menunjukkan bahwa kontrol diri dan keterampilan sosial sama-sama mempengaruhi kecanduan *Game Online*.

Berdasarkan hipotesis minor pertama, yaitu adanya hubungan negatif antara Kontrol Diri dan kecanduan *Game Online*. Diperoleh hasil bahwa variabel kontrol diri memiliki nilai t sebesar -4.178 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Artinya hipotesis minor pertama diterima, hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi Kontrol Diri seorang remaja maka akan semakin rendah perilaku Kecanduan Game Online. Nilai sumbangan efektif (*R square*) pada variabel Kontrol Diri sebesar 66.8%.

Hubungan ini didukung oleh hasil kategorisasi subjek yang menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat kecanduan *Game Online* kategorisasi sedang hingga sangat tinggi lebih banyak dibanding kategorisasi rendah dan sangat rendah. Yaitu untuk kategorisasi sedang sudah mencapai 39,39 % presentase ini membuktikan bahwa ada lebih dari 39% remaja mengalami kecanduan pada tingkat sedang. Untuk kategorisasi tinggi mencapai presentase 24,24% ini membuktikan ada lebih dari 24% remaja yang bermain *Game Online* mengalami kecanduan tingkat tinggi. Bila di jumlahkan kedua kategorisasi tersebut maka akan mendapat jumlah presentase sebesar 63,63%, angka ini merupakan angka yang cukup besar untuk perilaku kecanduan.

Sedangkan remaja dengan tingkat kontrol diri sedang sdang lebih banyak dari pada kategorisasi tinggi. Yaitu untuk kategorisasi sedang menapai 48,48%, ini membuktikan bahwa ada hampir 48% remaja yang memiliki Kontrol Diri sedang. Angka tersebut termasuk angka yang lumayan besar untuk remaja dalam kategorisasi Kontrol Diri sedang. Hal ini membuktikan adanya hubungan negatif antara Kontrol

Diri dan Kecanduan *Game Online*. Semakin banyak remaja yang memiliki keterampilan sosial sedang atau rendah maka semakin banyak remaja yang memiliki tingkat kecanduan *Game Online* yang tinggi.

Kontrol diri membantu individu untuk menahan perilakunya saat bermain *Game Online*. Tanpa adanya Kontrol Diri saat gamer bermain *Game Online* bisa lupa waktu serta melupakan tugas-tugasnya. Perilaku yang baik, konstruktif, serta keharmonisan dengan orang lain dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya. Kontrol diri yang berkembang dengan baik pada diri individu akan membantu individu untuk menahan perilaku yang bertentangan dengan norma sosial. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya (Hurlock, 1990). Yang mana ketika ia kurang mampu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang ada pada dirinya maka ketika ia bermain *Game Online* hanya untuk hiburan semata namun jika ia kurang bisa mengendalikan emosinya ia bisa terus menerus bermain *Game Online* tanpa mempertimbangkan berapa lama ia bermain dan juga bisa melupakan tugas-tugasnya sehingga ia bisa terkena kecanduan *Game Online*. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *Game Online* pada remaja di warnet Lorong Cempaka Dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang. (Rupita Wulandari, 2015).

Hipotesis minor yang kedua adalah adanya hubungan negatif antara keterampilan sosial dengan Kecanduan *Game Online*. Didapat hasil nilai t sebesar - 3.191 dengan signifikansi sebesar 0.002 ($p < 0.05$). Artinya hipotesis diterima, hal ini

menunjukkan bahwa semakin tinggi Keterampilan Sosial seorang remaja maka akan semakin rendah perilaku Kecanduan *Game Online*. Nilai sumbangan efektif (R square) pada variabel Keterampilan Sosial sebesar 2.9% terhadap variabel Kecanduan *Game Online*.

Keterampilan sosial dibutuhkan individu dalam bersosialisasi dengan orang disekitarnya. Orang yang sulit bersosialisasi lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain *Game Online*. Matson (1998) mengatakan bahwa keterampilan sosial ini membantu individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat baik itu secara langsung maupun tidak. Keterampilan sosial adalah perilaku spesifik, yang dipastikan mendapatkan hasil sosial yang diharapkan oleh orang yang memulai. Keterampilan sosial adalah perilaku sosial tertentu yang dilakukan seseorang dan dinilai sebagai kompetensi pada tugas yang diberikan (Merrell, 2003). Remaja memiliki tugas untuk membentuk dan mempertahankan relasi sosial yang bertanggung jawab (Hurlock, 1999). Pemenuhan tugas perkembangan remaja tersebut memerlukan keterampilan atau kemampuan dalam berinteraksi dengan oranglain. Tugas-tugas remaja salah satunya adalah mampu membina hubungan baik dengan individu lain, namun fenomena yang berkembang saat ini adalah remaja lebih senang bermain *Game Online*, remaja fokus kepada layar komputer permainan yang ada di hadapannya ketimbang berinteraksi dengan lingkungan disekitarnya. Kecanduan *Game Online* yang dialami pada masa remaja, dapat mempengaruhi aspek sosial remaja dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karena banyaknya waktu yang

dihabiskan di dunia maya mengakibatkan remaja kurang berinteraksi dengan orang lain dalam dunia nyata.

Seseorang yang memiliki keterampilan sosial rendah dapat membentuk perilaku komplusif terhadap penggunaan internet dalam hal ini adalah game online (Kim et al, 2009). Remaja yang hanya memiliki sedikit teman terpaksa memusatkan perhatiannya pada bentuk kegiatan yang dapat dilakukan sendiri seperti bermain *Game Online*. (Soedjarwo&Istiwidayanti, 2001).

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa semua hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima. Tetapi penelitian ini masih terdapat keterbatasan yang dimiliki peneliti. Pertama kesulitan menemukan tinjauan literature kecanduan game online. Yang kedua peneliti kesulitan menemukan jumlah populasi serta yang ketiga yaitu peneliti memiliki kesulitan dalam mendapatkan subjek yang sesuai dengan kriteria yang sudah peneliti buat.