

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN  
DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN  
INTENSITAS PENGGUNAAN *GAME ONLINE* PADA  
MAHASISWA**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi**

**Disusun oleh:**

**Nurhamidah Shofiatunnufus**

**17107010086**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2022**



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-916/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2022

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Intensitas Penggunaan Game Online pada Mahasiswa

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NURHAMIDAH SHOFIATUNNUFUS  
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010086  
Telah diujikan pada : Senin, 22 Agustus 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR

 Ketua Sidang  
Lisnawati, S.Psi., M.Psi  
SIGNED

Valid ID: 630957882e92

 Penguji I  
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi  
SIGNED

Valid ID: 6308a83e821ec

 Penguji II  
Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.  
SIGNED

Valid ID: 63077a459319

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

 Yogyakarta, 22 Agustus 2022  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 6309ff1e9538a

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Nurhamidah Shofiatunnufus

NIM : 17107010086

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Intensitas Penggunaan *Game Online* pada Mahasiswa” adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari penelitian lain.

Apabila di kemudian hari skripsi saya terbukti ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka peneliti siap bertanggungjawab sesuai aturan yang berlaku di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Agustus 2022

Yang Menyatakan,



(Nurhamidah Shofiatunnufus)

NIM 17107010086



**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR**

Hal : Persetujuan Skripsi / Tugas Akhir  
Lamp : -

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nurhamidah Shofiatunnufus  
NIM : 17107010086  
Prodi : Psikologi  
Judul : Hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Intensitas Penggunaan *Game Online* pada Mahasiswa

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh*

Yogyakarta, 08 Agustus 2022

Pembimbing,

Lisnawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 19750810 201101 2 001

## HALAMAN MOTTO

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya.”  
(HR. Ahmad)

اِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ

“Bersemangatlah atas hal-hal yang bermanfaat bagimu. Minta tolonglah pada Allah, jangan engkau lemah”  
(HR. Muslim)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Bismillahirrohmanirrohim  
Alhamdulillah puji syukur pada Allah Subhanahu Wa Ta'ala  
yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat-Nya, sehingga  
skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini penulis  
persembahkan kepada:

### **ALMAMATER**

Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### **KELUARGA**

Kepada kedua orang tua saya yang saya cintai dan hormati,  
Bapak Drs. H. Suryana, SH. dan Ibu Ika Nurzakiyah, S.Ag

Kepada saudara-saudara yang saya cintai,  
Muhammad Arifuzzaky, S.Mat, Nurhikmah Zahratul Fuadah,  
Rizqy Ropiqotussa'adah, Abdurrahman Mubarak, kakak ipar  
saya Nurul Hidayatun Nikmah, S.Mat

Kepada diri sendiri, Nurhamidah Shofiatunnufus. Terimakasih  
sudah berjuang sejauh ini.

*I am proud of you, whatever you are.*

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan pada Nabi Muhammad SAW yang mana beliaulah yang menuntun kita dari jalan yang dimurkai Allah menuju jalan yang diridhoi-Nya dan semoga kita termasuk dalam umatnya hingga akhir zaman nanti.

Skripsi ini adalah salah satu syarat untuk menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi masih terdapat kekurangan baik dalam metode penulisan maupun dalam pembahasan materi. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan kemampuan penulis. Sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penelitian skripsi ini tidak akan terselesaikan jika tanpa bantuan, bimbingan serta dukungan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan segenap kerendahan hati kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu memberikan bimbingan, dukungan, nasihat, waktu dan senantiasa sabar dalam memberikan masukan selama proses penelitian ini berlangsung.
4. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psikolog selaku dosen penguji satu yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyelesaian tugas skripsi, sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
5. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.SC, selaku dosen penguji dua yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyelesaian tugas skripsi, sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
6. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya selama menjalani proses akademik selama di perkuliahan.
7. Ibu Ratna Mustika Handayani, S. Psi., M. Psi., Psi selaku Biro Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Segenap Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan



pengalaman yang berharga serta seluruh Karyawan dan Staf Bidang Tata Usaha yang telah membantu selama proses perkuliahan dan penelitian.

9. Kepada kedua orang tua yang sangat saya cintai dan hormati, Bapak Drs. H. Suryana, S.H dan Ibu Ika Nurzakiyah, S.Ag. Terimakasih atas segala do'a, kasih sayang, dan pengorbanan yang selalu diberikan dengan penuh keikhlasan. Semoga Allah balas dengan pahala berlimpah dan surga-Nya.
10. Saudara saya Muhammad Arifuzzaky, S.Mat, Nurhikmah Zahratul Fuadah, Rizqy Ropiqtussa'adah, Abdurrahman Mubarak, kakak ipar saya Nurul Hidayatun Nikmah, S.Mat yang telah memberikan semangat dan selalu mendoakan saya.
11. Seluruh subjek penelitian yang telah meluangkan waktunya untuk membantu saya dalam pengambilan data penelitian dengan tulus dan ikhlas. Semoga kebaikan kalian semua dibalas oleh Allah SWT.
12. Sahabatku Renna Putri Lestari dan Basilia Mukti Wasilah serta teman-teman satu bimbingan, Unny Adzmiati, Nur Mouli Defiratna, dan Fitri Rohana, yang telah setia menemani dalam suka dan duka serta menjadi telah menjadi teman diskusi selama penulisan skripsi ini. Terimakasih atas segala dukungan, bantuan, dan perhatiannya.

13. Teman-teman seperjuangan selama di pondok, Diana Zumratul Khaira, Nurul Miftahatul Ulumiyah, Vista Ayu Nurjuniati, Dhea Jhoty Putri dan Nur Izzati yang telah menjadi teman terbaik selama di Yogyakarta yang selalu hadir dan menjadi penyemangat bagi penulis.
14. Seluruh teman-teman Psikologi Angkatan 2017 UIN Sunan Kalijaga khususnya teman-teman kelas Psikologi C. Terimakasih atas segala pengalaman dan kebersamaan selama ini.
15. Segala pihak yang telah membantu dengan ketulusan dan keikhlasan hatinya dalam kelancaran proses penelitian ini.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan keberkahan untuk kita semua. Besar harapan penulis agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan dapat menambah sumbangan keilmuan pada bidang Pendidikan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 16 Agustus 2022

Peneliti,



Nurhamidah Shofiatunnufus  
17107010086

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>xviii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	12
C. Manfaat Penelitian .....	12
1. Manfaat Teoritis .....	12
2. Manfaat Praktis.....	12
D. Keaslian Penelitian.....	13
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>22</b>
A. Intensitas Penggunaan <i>Game Online</i> .....	22
1. Pengertian Intensitas Penggunaan <i>Game Online</i> .....	22

2. Aspek-Aspek Intensitas Penggunaan <i>Game online</i> ....	24
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Penggunaan <i>Game online</i> .....	26
B. Regulasi Diri .....	28
1. Pengertian Regulasi Diri.....	28
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri .....	29
C. Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	31
1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	31
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	33
D. Dinamika Hubungan Antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Intensitas Penggunaan <i>Game</i> <i>Online</i> pada Mahasiswa .....	36
E. Hipotesis .....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Desain Penelitian .....	45
B. Identifikasi Variabel.....	46
C. Definisi Operasional .....	46
1. Intensitas Penggunaan <i>Game online</i> .....	46
2. Regulasi Diri.....	47
3. Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	47
D. Populasi dan Sampel.....	48
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	49
1. Metode Pengumpulan Data .....	49
2. Alat Ukur .....	50
F. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur .....	54
1. Validitas Alat Ukur.....	54

2. Seleksi Aitem.....	54
3. Reliabilitas Alat Ukur.....	55
G. Metode Analisis Data .....	56
1. Uji Asumsi.....	56
2. Uji Hipotesis.....	57
3. Uji Hipotesis Tambahan .....	58
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>59</b>
A. Orientasi Kancan.....	59
B. Persiapan Penelitian.....	60
1. Persiapan Alat Ukur.....	60
2. Pelaksanaan Uji Coba ( <i>Try Out</i> ).....	63
C. Pelaksanaan Penelitian .....	71
D. Hasil Analisis Data.....	72
1. Deskripsi Statistik.....	72
2. Kategorisasi Skor Subjek.....	75
3. Uji Asumsi.....	79
4. Uji Hipotesis.....	84
5. Sumbangan Efektif .....	87
6. Analisis Tambahan .....	88
E. Pembahasan.....	92
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>102</b>
A. Kesimpulan .....	102
B. Saran.....	103
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>105</b>
<b>CURRICULUM VITAE .....</b>	<b>107</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Format Skoring Skala .....	50
Tabel 2.	Blueprint Skala Intensitas Penggunaan Game online	51
Tabel 3.	Blueprint Skala Regulasi Diri .....	52
Tabel 4.	Blueprint Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya ....	53
Tabel 5.	Kriteria Nilai Koefisien Cronbach Alpha .....	55
Tabel 6.	Distribusi Aitem Skala Intensitas Penggunaan Game Online .....	61
Tabel 7.	Distribusi Aitem Skala Regulasi Diri .....	61
Tabel 8.	Distribusi Aitem Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	63
Tabel 9.	Aitem Lolos dan Gugur Skala Intensitas Penggunaan Game Online .....	65
Tabel 10.	Distribusi Aitem Skala Intensitas Penggunaan Game Online Setelah Uji Coba .....	65
Tabel 11.	Aitem Lolos dan Gugur Skala Regulasi Diri .....	66
Tabel 12.	Distribusi Aitem Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba.....	67
Tabel 13.	Aitem Lolos dan Gugur Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	68
Tabel 14.	Distribusi Aitem Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya Setelah Uji Coba .....	69
Tabel 15.	Reliabilitas Skala Sebelum dan Sesudah Seleksi Aitem .....	70
Tabel 16.	Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	72
Tabel 17.	Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia.....	73
Tabel 18.	Deskripsi Subjek Berdasarkan Fakultas .....	74
Tabel 19.	Skor Hipotetik dan Skor Empirik Data Penelitian....	75
Tabel 20.	Rumus Perhitungan Kategorisasi Skor Subjek .....	76
Tabel 21.	Kategorisasi Intensitas Penggunaan Game Online ...	77
Tabel 22.	Kategorisasi Regulasi Diri.....	78
Tabel 23.	Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	79
Tabel 24.	Hasil Uji Normalitas .....	80

Tabel 25. Hasil Uji Autokorelasi .....	82
Tabel 26. Hasil Uji Multikolinearitas .....	83
Tabel 27. Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	84
Tabel 28. Hasil Uji Hipotesis Mayor .....	85
Tabel 29. Hasil Uji Hipotesis Minor.....	86
Tabel 30. Sumbangan Efektif Variabel.....	87
Tabel 31. Hasil Uji Normalitas (Analisis Tambahan) .....	89
Tabel 32. Hasil Uji Homogenitas (Analisis Tambahan).....	89
Tabel 33. Hasil Uji Independent Sample T Test.....	90
Tabel 34. Hasil Uji Normalitas (Analisis Tambahan) .....	91
Tabel 35. Hasil Uji Homogenitas (Analisis Tambahan).....	91
Tabel 36. Hasil Uji Independent Sample T Test (2).....	92



## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Intensitas Penggunaan Game Online .....	43
--	----

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Uji Linearitas – QQ-Plot.....	81
Grafik 2. Uji Linearitas – Residual Plot.....	81





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Skala Uji Coba Intensitas Penggunaan Game Online .....	113
Lampiran 2.	Skala Uji Coba Regulasi Diri .....	115
Lampiran 3.	Skala Uji Coba Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	117
Lampiran 4.	Tabulasi Data Uji Coba (Intensitas Penggunaan Game Online) .....	119
Lampiran 5.	Tabulasi Data Uji Coba (Regulasi Diri) .....	121
Lampiran 6.	Tabulasi Data Uji Coba (Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	122
Lampiran 7.	Lampiran Seleksi Aitem dan Uji Reliabilitas ..	124
Lampiran 8.	Skala Sebar Intensitas Penggunaan Game Online .....	130
Lampiran 9.	Skala Sebar Regulasi Diri.....	131
Lampiran 10.	Skala Sebar Dukungan Sosial Teman Sebaya .	134
Lampiran 11.	Tabulasi Data Skala Intensitas Penggunaan Game Online .....	136
Lampiran 12.	Tabulasi Data Skala Regulasi Diri.....	140
Lampiran 13.	Tabulasi Data Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	144
Lampiran 14.	Uji Normalitas .....	149
Lampiran 15.	Uji Normalitas .....	149
Lampiran 16.	Uji Autokorelasi .....	150
Lampiran 17.	Uji Multikolinearitas.....	150
Lampiran 18.	Uji Heteroskedastisitas .....	150
Lampiran 19.	Uji Hipotesis.....	151
Lampiran 20.	Uji Tambahan (Independent Sample T-Test) ..	152
Lampiran 21.	Curriculum Vitae .....	156

# HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GAME* *ONLINE* PADA MAHASISWA

Nurhamidah Shofiatunnufus

17107010086

## INTISARI

Penggunaan *game online* banyak terjadi di kalangan mahasiswa. Di antara berbagai faktor, regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya merupakan faktor yang berperan penting terhadap intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa. Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Universitas X yang bermain *game online*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 133 subjek dengan rentang usia 19-24 tahun yang diambil berdasarkan teknik sampel kuota. Data penelitian dikumpulkan menggunakan Skala Intensitas Penggunaan *Game Online*, Skala Regulasi Diri dan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya. Teknik analisis data yang peneliti gunakan yaitu analisis regresi linear berganda dengan bantuan perangkat lunak statistik Jamovi 2.2.5. Berdasarkan hasil uji analisis, menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima, yaitu regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama memiliki hubungan dengan intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa. Hasil uji hipotesis minor menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa dan tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa. Regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 19.9% terhadap intensitas penggunaan *game online*. Adapun regulasi diri berkontribusi sebesar 18.3% terhadap intensitas penggunaan *game online* dan dukungan sosial teman sebaya berkontribusi sebesar 1.6% terhadap intensitas penggunaan *game online*. Kemudian analisis tambahan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

**Kata Kunci :** Intensitas Penggunaan *Game Online*, Regulasi Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND PEER SOCIAL SUPPORT WITH THE INTENSITY OF ONLINE GAME USE IN COLLEGE STUDENTS**

Nurhamidah Shofiatunnufus

17107010086

## **ABSTRACT**

*The use of online games occurs a lot among college students. Among various factors, self-regulation and peer social support are important factors for the intensity of online game use in college students. This study aims to determine the relationship between self-regulation and peer social support with the intensity of online game use in students. The subject of this study was an active students of X University who played online games. The samples in this study were 133 subjects with an age range of 19-24 years which were taken based on quota sampling techniques. The research data were collected by using the Online Game Usage Intensity Scale, the Self-Regulation Scale and the Peer Social Support Scale. The data analysis technique author used is a multiple linear regression analysis with the help of the statistical software Jamovi 2.2.5. Based on the results of the analysis test, it shows that the major hypothesis is accepted, self-regulation and peer social support simultaneously have a relationship with the intensity of online game use in college students. The results of the minor hypothesis test showed a negative relationship between self-regulation and the intensity of online game use in college students and there was no relationship between peer social support and the intensity of online game use in college students. Self-regulation and peer social support together contributed 19.9% to the intensity of online game use. Self-regulation contributed 18.3% to the intensity of online game use and peer social support contributed 1.6% to the intensity of online game use. Furthermore, additional analysis showed that there was a difference in the intensity of online game use in college students between male and female students.*

**Keywords** : Intensity of Online Game Use, Self-Regulation, Peer Social Support

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi dan informasi saat ini, telah membuat banyak perubahan yang pesat dalam kehidupan manusia, baik dalam dunia pendidikan, dunia sosial maupun dunia hiburan. Salah satu produk perkembangan teknologi dalam dunia hiburan yang paling banyak digunakan yaitu *game online*. Berkembangnya *game online* ini dapat dilihat dari semakin banyaknya pengguna yang berasal dari berbagai wilayah baik di kota-kota besar, ataupun di kota-kota kecil (Angela, 2013).

Banyaknya pengguna *game online* juga dibuktikan berdasarkan data dari Hootsuite (*We Are Social*) yang dikeluarkan oleh DataReportal (2022) menunjukkan bahwa pada bulan Februari tahun 2022 terdapat 84,3 juta pengguna *game online* di Indonesia, yaitu 41,2% dari keseluruhan penggunaan internet di Indonesia. Pengguna *game online* di Indonesia berkisar umur 16-64 tahun dan pengguna *game online* terbanyak berdasarkan jenis kelamin yaitu 53% pengguna laki-laki dan 47% adalah pengguna perempuan.

Umumnya, *game online* ialah kegiatan yang menyenangkan dan bertujuan sebagai hiburan dalam mengisi waktu luang atau menghilangkan penat setelah melakukan berbagai kegiatan. Penggunaan *game online*

yang normal cukup menghabiskan waktu yang singkat yaitu rata-rata 1-2 jam kurang selama sehari dan tidak membuat penggunaanya melalaikan atau meninggalkan aktivitas penting lainnya (Putri, 2018). Namun, seringkali penggunaan *game online* secara terus-menerus mengakibatkan penggunaanya menjadi ketagihan untuk menyelesaikan tantangan-tantangan yang disediakan *game online* (Ramadhani, 2013). Ketagihan bermain *game online* ini dapat terlihat dari semakin meningkatnya intensitas penggunaan *game online* sejak pertama kali memainkannya (Budhi & Indrawati, 2016).

Fenomena yang terjadi saat ini yaitu tingginya intensitas penggunaan *game online* dari berbagai kalangan, terlebih semenjak adanya pandemi yang mengharuskan semua orang berkegiatan dari rumah. Banyak orang yang memilih bermain *game online* untuk mengisi waktu luangnya selama pandemi. Seperti yang dilakukan pada dua orang pelajar di Kota Cimahi, Jawa Barat (Media Indonesia, 2021). Kedua pelajar tersebut tidak pernah mengikuti pembelajaran jarak jauh semenjak terus-terusan bermain *game online*. Pada saat jam pembelajaran daring berlangsung, mereka malah tidur karena bermain *game online* sepanjang malam. Akibat *game online* yang digunakan secara berlebihan, mereka harus putus sekolah sementara karena harus menjalankan perawatan dan pemulihan selama setahun.

Permasalahan terkait intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa juga terjadi di Purwokerto. Di mana mahasiswa tersebut merupakan mahasiswa akhir yang hampir di-DO (*drop out*) dari Universitas di Purwokerto. Setiap hari ia bermain *game online* sampai jam 2 pagi, meninggalkan aktivitasnya seperti tidak ingin makan dan mandi, bahkan sampai membawa pispot ke dalam kamar karena tidak ingin pergi ke kamar mandi dan tidak ingin meninggalkan *game* yang sedang dimainkannya (Okezone.com, 2019).

Sesuai dengan hasil survey oleh Afidatama (2020) menunjukkan bahwa dalam sehari, mahasiswa rata-rata menghabiskan waktunya untuk bermain *game online* selama 2-3 jam, paling sedikit 1 jam dan paling lama 5 jam lebih. Bermain *game online* pada mahasiswa tersebut didasari oleh berbagai macam alasan di antaranya untuk mengisi waktu kosong, karena bosan, bermain *game online* lebih asik dan seru, menghindari pergaulan langsung, dan sebagai hiburan dan penghilang penat di antara tugas-tugas kuliah (Sandya & Ramadhani, 2021). Beberapa mahasiswa juga ada yang bermain *game online* sebagai ajang bisnis untuk mendapatkan penghasilan dengan memperjualbelikan akun *game* yang harganya dapat mencapai ratusan ribu (Afidatama, 2020)

Novrialdy (2019) menyatakan bahwa hampir seluruh *game online* selalu berdampak negatif bagi penggunanya,

baik secara sosial, psikologis, fisik maupun terhadap akademik. Dampak negatif secara sosial adalah merenggangnya interaksi dengan teman dan keluarga karena waktu bersama menjadi sangat berkurang, dan tidak peduli dengan keadaan sekitar. Secara psikologis, selalu memikirkan *game* yang sedang dimainkan sehingga tidak dapat fokus, memiliki masalah depresi, kesepian, melarikan diri dari kenyataan, proses pendewasaan diri menjadi terhambat, dan berkurangnya kontrol diri. Serta secara fisik menjadi berkurangnya waktu tidur, beraktivitas fisik, dan sering terlambat makan saat bermain *game online* menyebabkan turunnya daya tahan tubuh. Secara akademik yaitu menjadi malas belajar, daya konsentrasi terganggu sehingga tidak maksimal menyerap pelajaran saat di kelas dan akan mempengaruhi hasil belajar (Bramadan, 2021; Kurniawan, 2017; Khairiah et al., 2019).

Menurut Eddy Liem (Angela, 2013), *game* merupakan sebuah permainan kompetisi baik secara fisik ataupun mental, dengan tujuan hiburan, rekreasi atau untuk memenangkan taruhan. Sedangkan *game online* merupakan permainan yang terhubung dengan internet, bisa menggunakan PC, *smartphone* dan sejenisnya. *Game online* disukai oleh banyak orang karena mempunyai berbagai jenis yang berbeda dan dapat menjadi penghilang stres, untuk mengisi waktu luang atau sekedar menjadi hiburan setelah melakukan berbagai kegiatan (Angela, 2013).

Sedangkan intensitas *game online* sendiri adalah frekuensi seberapa sering menggunakan *game online* dan banyaknya jam atau durasi waktu yang digunakan seseorang tiap kali bermain *game online* (Haqq, 2016)

Husna (Sandya & Ramadhani, 2021), menggolongkan intensitas penggunaan *game online* menjadi tiga, yaitu kategori tinggi, sedang serta rendah. Intensitas penggunaan *game online* tergolong kategori tinggi apabila durasinya >5 jam dan bermain setiap hari, tergolong sedang jika durasinya 3-5 jam dengan frekuensi 3-5 kali seminggu, serta tergolong rendah jika menghabiskan 1-2 jam dengan frekuensi 2 kali seminggu. Sedangkan menurut Dimiyati & Mujiyono (dalam Putri, 2018) intensitas penggunaan *game online* dengan kategori rendah yaitu seseorang bermain *game online*, rata-rata menggunakan durasi yang sebentar dan tidak membuat penggunanya memiliki gairah untuk menyelesaikan setiap permainan yang dilakukan, kategori sedang yaitu ketika seseorang bermain *game online* dengan waktu serta frekuensi yang cukup sering namun dengan tujuan untuk mengisi waktu luang dan tetap mengutamakan pekerjaan atau kegiatan lain yang penting, seperti belajar. Sedangkan pada kategori yang tinggi, seseorang akan memiliki motivasi yang tinggi dalam menyelesaikan tantangan pada *game* sehingga sangat sering bermain *game online* tanpa memikirkan total durasi waktu yang dihabiskan untuk bermain *game*.



Mahasiswa merupakan salah satu bagian dari civitas akademika di perguruan tinggi yang sering disebut sebagai agen perubahan bangsa. Idealnya, mahasiswa sebagai agen perubahan, dapat menjadi panutan bagi masyarakat dengan menunjukkan perilaku yang baik berdasarkan pengetahuan, tingkat pendidikan, norma-norma yang berlaku, serta pola berpikirnya yang telah di dapat dari bangku perkuliahan (Cahyono, 2021). Mahasiswa juga memiliki kewajiban untuk belajar secara menyeluruh berdasarkan bidang ilmunya di universitas agar dapat menyelesaikan pendidikannya. Mahasiswa seharusnya sudah memiliki tanggungjawab dan keinginan sendiri dalam melaksanakan kegiatan belajar di kampus. Untuk mencapai tujuan dalam belajar tersebut, diperlukan kesadaran diri membuat strategi dalam mengatur proses belajar sendiri (Budhi & Indrawati, 2016).

Umumnya, usia mahasiswa masuk pada masa usia dewasa awal yaitu 19-25 tahun (Santrock (2011). Masa dewasa awal merupakan masa peralihan antara remaja menuju dewasa, dan mengalami perubahan baik secara fisik, psikologis dan sosial. Pada masa usia perkembangan ini, seseorang memiliki tugas perkembangan di antaranya yaitu menjalin hubungan yang lebih intim dengan seseorang yang memiliki usia berdekatan. Pada usia ini juga seseorang akan berusaha untuk menjadi lebih mandiri dan tidak bergantung kepada orang lain apabila menghadapi suatu

masalah (Putri, 2019). Ketika tugas perkembangan ini gagal dilaksanakan, maka akan menghambat pada proses perkembangan selanjutnya (Hulukati & Djibran, 2018).

Namun, pada kenyataannya, dalam proses kuliah, mahasiswa seringkali teralihkan fokusnya dengan berbagai aktivitas lain yang bahkan tidak berhubungan dengan perkuliahan salah satunya yaitu bermain *game online*. Pada awalnya, bermain *game online* hanya sebagai penghilang kepenatan atau mengurangi stress dari tuntutan tugas akademik dan non-akademik, namun tidak sedikit juga yang berakhir pada penggunaan *game* yang berlebihan (Bramadan, 2021). Intensitas penggunaan *game online* yang tinggi jika tidak disadari dan dikontrol dengan baik akan mengarah pada kecanduan terhadap *game online*. Hal ini tidak hanya mengganggu pada proses pembelajaran selama di kuliah, namun juga bisa menjadi masalah lain pada proses perkembangan pada usia selanjutnya.

Intensitas *game online* yang berlebihan tersebut, dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal yang menjadi penyebab intensitas *game online* tinggi di antaranya yaitu adanya keinginan yang besar agar memenangkan skor yang tinggi dalam bermain *game online*, merasa bosan saat tidak ada kegiatan, tidak mampu menentukan prioritas aktivitas yang harus dilakukan, kurangnya kontrol diri dan regulasi diri sehingga membuat seseorang tidak dapat mencegah efek negatif yang

muncul dari bermain *game online* yang berlebihan, gender, kepribadian serta kurangnya ilmu pengetahuan (King & Delfabro, 2019; Masya & Candra, 2016).

Salah satu faktor internal yang berperan dalam intensitas penggunaan *game online* adalah regulasi diri. Regulasi diri merupakan dasar dari sosialisasi yang berhubungan dengan semua perkembangan manusia, baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Seluruh perkembangan kognitif, fisik, emosional dan sosial yang baik pada seorang individu, akan membantunya menjadi dapat mengatur dirinya sendiri (Papalia et al., 2008). Sehingga seseorang dengan regulasi diri yang baik, akan lebih sadar dengan waktu yang digunakannya untuk bermain *game online* (Bramadan, 2021).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Prasetiani & Setianingrum (2020), mahasiswa dengan regulasi diri yang rendah memiliki kecenderungan adiksi *game online* yang salah satunya terlihat dari intensitas bermain *game online* yang berlebihan. Bramadan (2021) juga mengungkapkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif dengan kecanduan *game online*. Regulasi diri individu yang semakin tinggi, maka akan semakin rendah pula tingkat intensitas pada *game online*. Serta semakin rendah regulasi diri individu, semakin tinggi pula tingkat ketergantungan *game onlinenya*.

Regulasi diri adalah proses saat seorang individu bisa mengatur tujuan dan pencapaian dari target yang telah ditentukan serta mengatur tindakannya (Rosito, 2018). Menurut Bandura (1999), regulasi diri adalah suatu keterampilan yang digunakan untuk mengatur perilaku diri sendiri melalui observasi, evaluasi dan konsekuensi. Regulasi diri yaitu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengelola, mengatur, menyelesaikan masalah maupun hambatan, dan mampu mengerjakan sesuatu tanpa bantuan orang lain (Zamnah, 2017). Seseorang yang memiliki suatu permasalahan, jika memiliki regulasi diri yang baik, maka akan dapat lebih cepat mengatasi masalah tersebut, dibandingkan dengan seseorang yang regulasi dirinya rendah.

Selanjutnya, beberapa faktor eksternal yang menjadi pengaruh terhadap intensitas penggunaan *game online* di antaranya adalah lingkungan yang mendukung untuk bermain *game online*, karena melihat banyak teman-teman yang menggunakan *game online* (konformitas), kurangnya interaksi sosial sehingga lebih suka bermain *game online* untuk alternatif aktivitas yang lebih asik, kurangnya dukungan dan perhatian dari orang terdekat, serta jenis dan fitur dari *game* yang dimainkan (King & Delfabro, 2019; Masya & Candra, 2016)

Berdasarkan pemaparan di atas, dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang menjadi pengaruh terhadap

intensitas penggunaan *game online*. Seorang pengguna *game online* yang berlebihan, biasanya adalah seorang yang terisolasi dari lingkungan sosialnya. Kurangnya dukungan sosial yang didapat akan meningkatkan motivasi seseorang mencari alternatif kegiatan yang lebih menyenangkan seperti bermain *game online*. Salah satu dukungan sosial bisa didapat dari teman sebaya (Rachmawati, 2019). Dennis (Rahayuningrum et al., 2019) menyatakan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh yang kuat dalam penyesuaian sosial dan perkembangan individu daripada dengan keluarga. Teman sebaya yang memberikan dukungan sosial yang baik akan membantu seseorang dalam menghadapi stress (Parwati, 2018).

Penelitian Rachmawati (2019) mengungkapkan bahwa kecenderungan kecanduan *game online* dipengaruhi oleh dukungan sosial dan motivasi bermain *game online*. Selanjutnya, Parwati (2018) melakukan penelitian untuk menguji hubungan antara dukungan teman sebaya, depresi dan *trait* kepribadian terhadap kecanduan *game online*. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut mempunyai pengaruh yang kuat pada remaja terhadap munculnya kecanduan penggunaan *game online*.

Hasil penelitian di atas berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rahayuningrum et al. (2019). Dalam penelitiannya, Rahayuningrum menemukan dukungan sosial teman sebaya tidak memiliki hubungan

berkaitan dengan kecanduan *game online* pada remaja. Penelitian ini menunjukkan seseorang yang menerima dukungan sosial yang tinggi dari teman sebayanya juga memiliki intensitas yang tinggi dalam bermain *game online*. Dukungan sosial yang tinggi pada remaja dikarenakan adanya kedekatan emosional yang kuat dengan teman sebayanya.

Beberapa hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa penelitian ini penting untuk dilaksanakan lebih lanjut agar mengetahui arah hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan intensitas penggunaan *game online* karena terdapat perbedaan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti-peneliti sebelumnya.

Menurut Sarafino & Smith (2012) dukungan sosial ialah penerimaan individu oleh orang terdekat yang dapat memunculkan perasaan senang terhadap perhatian, penghargaan dan pertolongan yang nyata yang diberikan. Teman sebaya adalah kumpulan beberapa orang yang memiliki rentang umur yang berdekatan, serta sadar terhadap hubungan sosial dan tekanan sosial yang didapatkan dari teman-teman sebayanya (Rahayuningrum et al., 2019).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya adalah beberapa faktor yang memiliki hubungan yang cukup besar dengan intensitas penggunaan *game online*

meskipun terdapat hasil penelitian yang berbeda dalam hubungannya dengan dukungan sosial teman sebaya. Oleh karena itu, peneliti tertarik mengkaji penelitian ini lebih dalam untuk melihat apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan wawasan terbaru terhadap keilmuan Psikologi secara umum serta Psikologi Sosial yang berkaitan dengan hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Manfaat bagi mahasiswa yang menggunakan *game online*

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan informasi untuk mahasiswa yang bermain *game online* mengenai pentingnya regulasi diri dan

dukungan sosial teman sebaya dalam kaitannya dengan intensitas penggunaan *game online* yang berlebihan. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan regulasi dirinya serta mencari lingkungan pertemanan yang baik supaya mendapatkan dukungan sosial yang baik pula sehingga terhindar dari dampak negatif *game online*.

b. Manfaat bagi orang tua

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan bagi orang tua tentang pentingnya mengembangkan regulasi diri pada anak agar dapat mengatur diri dalam menggunakan *game online*. Orang tua diharapkan dapat mendampingi dan mengingatkan anak untuk tidak menggunakan *game online* secara berlebihan.

c. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan bagi penelitian selanjutnya yang mengangkat tema sejenis tentang hubungan regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian mengenai variabel-variabel dalam penelitian ini, telah banyak diteliti oleh beberapa penelitian



sebelumnya. Di antara hasil penelitian sebelumnya yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetiani & Setianingrum (2020), memiliki tujuan mengetahui ada tidaknya korelasi antara regulasi diri dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi. Menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan 95 orang subjek. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa regulasi diri memiliki hubungan dengan kecenderungan adiksi *game online* pada mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi Universitas Satya Wacana.
2. Penelitian oleh Bramadan (2021) untuk mengetahui sejauh mana regulasi diri berkontribusi terhadap kecanduan *game online* pada mahasiswa yang bermain *game online* X di Kota Padang dengan menggunakan metode kuantitatif. Teknik dalam pengambilan sampel, yaitu dengan teknik *snowball sampling* dan subyek yang didapatkan sebanyak 120 orang dengan kriteria mahasiswa di Kota Padang yang aktif bermain *game online* X selama sebulan dengan durasi 30 jam perminggu. Teknik analisis regresi linear sederhana dipakai sebagai teknik analisis data di penelitian ini. Hasilnya regulasi diri berkontribusi sebesar 21,2% terhadap kecanduan *game online*, dan didapatkan juga hasil koefisien korelasi sebesar nilai  $F=31,83$  dan

$p=0,00$ , lalu ditarik kesimpulan ada kontribusi negatif yang signifikan dari regulasi diri dengan kecenderungan adiksi *game online* pada mahasiswa di Kota Padang yang bermain *game online* X.

3. Rachmawati (2019), melakukan penelitian dengan tujuan untuk menguji hubungan motivasi bermain *game online* dan dukungan sosial dengan adiksi *game online* pada remaja di Tangerang. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang bermain *game online* MMORPG sebanyak 270 orang, diambil menggunakan teknik sampel *non-probability sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi bermain *game online* dan dukungan sosial secara bersamaan menjadi pengaruh terhadap adiksi *game online*.
4. Penelitian oleh Rahayuningrum et al. (2019), bertujuan untuk menguji hubungan motivasi dan dukungan sosial teman sebaya dengan kecanduan *game online* pada remaja. Sejumlah 150 orang siswa yang bermain *game online* di kelas 7 dan 8 SMPN Kota Padang menjadi subjek. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat 64% remaja yang sudah kecanduan *game online*. Terdapat hubungan negatif antara motivasi bermain *game online* dengan adiksi *game online* pada remaja, sedangkan dukungan teman sebaya tidak memiliki hubungan dengan adiksi *game online*.

5. Penelitian yang oleh Budhi & Indrawati (2016) dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa. Sejumlah 70 mahasiswa yang bermain *game online* di *game center* X Semarang menjadi subjek yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Dalam penelitian ini, hasil analisis *Spearman-Brown* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,817$  dengan  $p=0,00$  ( $p<0,01$ ), yang berarti ada korelasi negatif antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa yang bermain *game online* di *game center* X Semarang.
6. Effendi (2017), melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui gambaran regulasi diri dalam belajar remaja yang mengalami kecanduan *game online*. Metode penelitian ini adalah metode kualitatif studi kasus. Sedangkan subjeknya yaitu 4 orang remaja yang mengalami kecanduan *game online* yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Dari penelitian ini, ditemukan subjek FZ memiliki regulasi diri dalam belajar yang rendah, yang disebabkan oleh faktor keluarga. Sedangkan tiga subjek lainnya FK, AR, FH mempunyai regulasi diri dalam belajar yang baik tetapi intensitas bermain *game online* mereka masih lebih lama dibandingkan intensitas untuk belajar hal ini karena disebabkan oleh faktor lingkungan. Penelitian ini

menunjukkan bahwa kontrol diri dan pengawasan dari lingkungan terdekat, terutama dari keluarga akan sangat mempengaruhi perilaku anak dalam menggunakan *game online*.

7. Selanjutnya penelitian oleh Putri & Prasetyaningrum (2018) memiliki tujuan menguji hubungan kontrol diri dengan intensitas bermain *game online*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Dengan jumlah subjek sebanyak 140 orang siswa SDN Branta Paseser Pamekasan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya kontribusi kontrol diri dalam hubungan dengan intensitas bermain *game online* pada siswa sekolah sebesar 64.6%. Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri anak sekolah, akan semakin rendah tingkat intensitas anak dalam menggunakan *game*.
8. Penelitian oleh Varma & Cheasakul (2016) menyelidiki pengaruh langsung dan tidak langsung dari adiksi internet dan *game online* pada tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang dimediasi oleh regulasi diri dan dukungan sosial di antara mahasiswa sebuah universitas swasta di Thailand. Sampel penelitian terdiri dari 380 siswa di antaranya (218 perempuan dan 162 laki-laki) dari sebuah universitas swasta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di Thailand memiliki adiksi internet yang lebih tinggi dan tidak memiliki adiksi *game* yang tinggi. Para mahasiswa di Thailand

juga memiliki dukungan sosial dan keterampilan regulasi diri yang lebih tinggi. Kecanduan internet pada mahasiswa dapat memiliki hubungan negatif seperti depresi dan kecemasan. Kecanduan internet dan kecanduan *game* memiliki pengaruh tidak langsung pada depresi kecemasan dan stres yang dimediasi oleh dukungan sosial dan regulasi diri.

9. Selanjutnya penelitian oleh Tham et al. (2020) bertujuan untuk mengetahui perbedaan hubungan dukungan sosial di dunia nyata dan dukungan sosial dalam *game* terhadap berkurangnya kecemasan dan depresi yang muncul akibat *game*. Subjek berjumlah 361 orang di universitas umum dan kelompok *game online* kampus yang mengalami permasalahan depresi dan kecemasan. Dalam penelitian ini, dukungan sosial di dunia nyata, dapat mencegah terhadap munculnya gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan sementara dukungan sosial dalam *game* tidak terkait dengan keduanya.

Berdasarkan hasil dari penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan oleh peneliti di atas, maka penelitian ini memiliki perbedaan dan persamaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu:

1. Keaslian Topik Penelitian

Prasetyani & Setianingrum (2020) meneliti topik regulasi diri dan kecenderungan adiksi *game online*,

Bramadan (2021) meneliti mengenai regulasi diri dan kecanduan *game online*, Rachmawati (2019) dan Rahayuningrum et al. (2019) meneliti topik motivasi dan dukungan sosial teman sebaya dengan adiksi *game online* pada remaja, Budhi & Indrawati (2016) dan Putri & Prasetyaningrum (2018) meneliti topik kontrol diri dengan intensitas penggunaan *game online*, sedangkan Effendi (2017), meneliti topik mengenai gambaran regulasi diri dalam belajar remaja yang mengalami kecanduan *game online*.

Berdasarkan topik-topik penelitian di atas, penelitian ini mengangkat topik mengenai regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan intensitas penggunaan *game online*. Regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini merupakan variabel bebas sedangkan variabel tergantungnya yaitu intensitas bermain *game online*, sehingga penelitian ini berbeda dari topik penelitian sebelumnya.

## 2. Keaslian Subjek Penelitian

Prasetyani & Setianingrum (2020) menggunakan subjek mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi Universitas Satya Wacana, Bramadan (2021) memilih subjek mahasiswa di Kota Padang, subjek penelitian Rachmawati (2019) adalah remaja yang bermain *game online* MMORPG di Tangerang dan Rahayuningrum et al. (2019) menggunakan subjek remaja SMPN Kota

Padang, Budhi & Indrawati (2016) memilih subjek mahasiswa pemain *game online* di *game center X* Semarang, Putri & Prasetyaningrum (2018) menggunakan subjek siswa SDN Branta Paseser Pamekasan, sedangkan Effendi (2017) menggunakan subjek 4 orang remaja yang mengalami kecanduan *game online*.

Adapun dalam penelitian ini, subjeknya adalah mahasiswa yang aktif menggunakan *game online* pada salah satu Universitas di Yogyakarta, sehingga subjek penelitian ini berbeda dengan subjek penelitian sebelumnya.

### 3. Keaslian Teori

Teori regulasi diri yang digunakan Prasetiani & Setianingrum (2020) adalah teori dari Brown, Millier, dan Lawendowski (1999). Bramadan (2021) menggunakan teori regulasi diri dari Santoso (2015), Rachmawati (2019) menggunakan teori dukungan sosial dari (Sarafino & Smith, 2012), Budhi & Indrawati (2016) menggunakan teori intensitas *game online* dari Chaplin (2014) dan Putri & Prasetyaningrum (2018) menggunakan teori intensitas bermain *game online* dari Dewandari (2013).

Pada penelitian ini, teori intensitas bermain *game online* yang digunakan yaitu teori dari Chaplin (2014), teori regulasi diri dari Bandura (1999) dan teori

dukungan sosial teman sebaya dari Sarafino & Smith (2012).

#### 4. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur dalam penelitian ini memodifikasi dari penelitian sebelumnya. Alat ukur intensitas penggunaan *game online* dimodifikasi dari penelitian Putri (2021) berdasarkan aspek-aspek intensitas penggunaan *game online* dari Chaplin (2014). Alat ukur regulasi diri mengacu pada aspek-aspek regulasi diri dari Bandura (1999) dan menggunakan alat ukur yang dimodifikasi dari skala regulasi diri yang disusun oleh Cahyono (2021). Sedangkan alat ukur dukungan sosial teman sebaya memodifikasi skala dari penelitian Nawa (2015) mengacu pada aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya dari Sarafino & Smith (2012).



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa. Sumbangan efektif regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama terhadap intensitas penggunaan *game online* adalah sebesar 19.9% sedangkan 80.1% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diukur.

Hipotesis minor pertama pada penelitian ini juga diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa, artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa. Variabel regulasi diri memberi sumbangan efektif sebesar 18.3 % terhadap intensitas penggunaan *game online*.

Adapun hipotesis minor kedua pada penelitian ini ditolak, yaitu tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa. Variabel dukungan sosial teman

sebayanya memberikan sumbangan efektif sebesar 1.6% terhadap intensitas penggunaan *game online* pada mahasiswa.

Uji analisis tambahan menggunakan *Independent Sample T Test* menunjukkan bahwa ada perbedaan intensitas penggunaan *game online* antara laki-laki dan perempuan serta tidak ada perbedaan intensitas penggunaan *game online* antara subjek yang memiliki teman yang bermain *game* dan yang tidak memiliki teman yang bermain *game*.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Mahasiswa**

Bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan regulasi diri yaitu dengan melakukan penetapan batas waktu dalam menggunakan *game online* dan diharapkan dapat memilih teman yang tepat, sehingga teman dapat memberikan dukungan yang bersifat positif. Kedua hal ini akan mencegah mahasiswa untuk memiliki intensitas penggunaan *game online* yang berlebihan.

### **2. Bagi Orang Tua**

Orang tua diharapkan dapat mendorong anak untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri di antaranya dengan mendisiplinkan anak untuk tidak terlalu sering menggunakan *game online*. Serta mengarahkan anak agar berada pada lingkungan yang

positif guna mendapatkan teman-teman yang dapat mendukung perkembangan anak menjadi lebih baik.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sumbangan efektif regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya sebesar 19,9%. Sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menguji faktor lain yang mempengaruhi intensitas penggunaan *game online* seperti pola asuh, kecerdasan emosional, stress, kepribadian, dan lainnya. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas populasi penelitian tidak hanya dalam lingkup mahasiswa di satu universitas saja, dan/atau melakukan menggunakan populasi pada tingkat pendidikan lain seperti pada tingkat SD, SMP atau SMA.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afidatama, M. F. (2020). *Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Pada Program Studi Bimbingan Konseling Tahun Akademik 2019-2020*. Universitas Pancasakti Tegal.
- Angela. (2013). Pengaruh *Game Online* Terhadap Motivasi Belajar Siswa SDN 015 Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Samarinda Hilir. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 1(2), 532–544.
- Bandura, A. (1999). A Socio Cognitive Analysis of Substance Abuse: An Agentic Perspective. *Psychological Science*, 10(3), 214–217.
- Bramadan, H. (2021). Kontribusi Regulasi Diri Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Mahasiswa Yang Bermain *Game Online X* di Kota Padang. *Socio Humanus*, 3(1), 12–22. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum>
- Budhi, F., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensitas Bermain *Game Online* Pada Mahasiswa Pemain *Game Online* Di *Game Center X* Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 478–481.
- Cahyono, A. D. (2021). Hubungan Regulasi Diri dengan Cyberloafing pada Mahasiswa Malang. *Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Calista, A. P., Sriatmi, A., & Budiyanti, R. T. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Proses Adaptasi dengan Status Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga Akibat Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar di Kota Jakarta Timur. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 8(3), 197–206. <https://doi.org/10.14710/jmki.8.3.2020.197-206>
- Chairani, L., & Subandi, M. A. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Quran: Peranan Regulasi Diri*. Pustaka Pelajar.

- Chaplin, J. P. (2014). *Kamus Lengkap Psikologi*. Rajagrafindo.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Fourth). SAGE Publications.
- Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- DataReportal.com (2022). *Digital 2022 Indonesia Report*. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>.
- Dewardari, S. (2013). *Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Sapuran Kabupaten Wonosobo*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Erizka, Martunis, & Bakar, A. (2019). Korelasi Intensitas Bermain *Game Online* Mobile Legend Dengan Keterampilan Sosial Siswa MAN 3 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 60–66.
- Febrina, C. La. (2014). Pengaruh Intensitas Bermain *Game Online* Terhadap Agresivitas Siswa Effect Of the Intensity Of Playing *Online Game* to the students Aggression. *Jurnal Ilmiah Visi P2TK PAUD NI*, 09(1), 28–35.
- Fitri, et.al. (2018). Konsep Adiksi *Game Online* dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(3), 211-219.
- Gunawan, D. (2021). *Kecanduan Game Online, Dua Pelajar Cimahi Ogah Sekolah*. <https://mediaindonesia.com/nusantara/392971/kecanduan-game-onlen-dua-pelajar-cimahi-ogah-sekolah>
- Haqq, T. A. (2016). Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* Terhadap Agresivitas Remaja Awal Di Warnet “A, B, Dan C” Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

*Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/3763>

- Hulukati, W. & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73-80.
- Indirawati, E. (2006). Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 69–92. <https://doi.org/10.14710/jpu.3.2.69>
- Kartini, H. (2016). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dan Intensitas Bermain *Game Online* dengan Intensi Berperilaku Agresif pada Siswa. *Psikoborneo*, 4(4), 482–489.
- Khairiah, Nurdin, S., & Saifan, R. (2019). Kontrol Diri Mahasiswa yang Kecanduan *Game Online* di Asrama Kaway XVI. *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*, 4(2), 38–43.
- Khairuddin. (2014). *Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemasiswaan*. Medan: Universitas Medan Area.
- King, D. L., & Delfabro, P. H. (2019). *Internet Gaming Disorder: Theory, Assessment, Treatment, and Prevention*. Elsevier Inc.
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain *Game Online* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 3(1), 97–103. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/download/1120/1071>
- Machali, I. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu

Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga.

- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan *Game Online* pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 97–112.
- Miswanto, et.al. (2020). Kecanduan *Game Online* Ditinjau dari Jenis Kelamin Laki-Laki dan Perempuan. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*, 44-51. ISSN: 2579-9908.
- Nawa, Y. A. (2015). *Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Hubungan Orang Tua Remaja sebagai Prediktor Identitas Diri pada Siswa SMA Negeri 1 Sabu Barat Kabupaten Sabu Raijua*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Novitasari, N.A. (2016). *Pengaruh Intensitas Belajar terhadap Hasil Belajar siswa kelas V di SD gugus terampil kecamatan Secang kabupaten Magelang*. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Semarang.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan *Game Online* pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Nurhayati, H. (2020). *Internet Usage in Indonesia - Statistics & Facts*. <https://www.statista.com/topics/2431/internet-usage-in-indonesia/>
- Oktariani. (2018). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Jurnal Kognisi*, 2(2), 2528–4495. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Kencana.

- Parwati, S. (2018). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya, Depresi dan Trait Kepribadian Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Remaja. *Skripsi- UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.  
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/45998>
- Prasetiani, A. T., & Setianingrum, M. E. (2020). *Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi Universitas Kristen Satya Wacana*. 1–10.
- Prasetyana, Z., & Mariyati, L. I. (2020). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Diri Pada Santri Madrasah Diniyah Di Sidoarjo. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(2), 76–86.  
<https://doi.org/10.36269/psyche.v2i2.240>
- Putra, K. P., et.al. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain *Game* Terhadap Tingkat Kognitif (Kecerdasan Logika Matematika) Usia 8-9 Tahun. *Satya Widya*, 33(2), 146-153. DOI:10.24246/j.sw.2017.v33.i2.p146-153.
- Puri, A. F (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Schould: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. DOI: <https://doi.org/10.23916/08430011>.
- Putri, N. F. R., & Prasetyaningrum, S. (2018). The Relationship Between Self Control With Intensity of Playing *Online Games* on The School Children. *Jurnal Psikodimensia*, 17(2), 120–134.  
<https://doi.org/10.24167/psidim.v17i2.1636>
- Putri, U. D. K. (2021). *Hubungan antara Intensitas Bermain Game Online Berunsur Kekerasan dengan Perilaku Agresif Remaja Akhir*. Universitas Sanata Dharma.
- Rachmawati, P. (2019). Pengaruh Motivasi Bermain *Game Online* Mmorpq dan Dukungan Sosial Terhadap Adiksi *Game Online* Pada Remaja di Tangerang. *TAZKIYA*:



*Journal of Psychology*, 6(1), 101–108.  
<https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11012>

- Rahayuningrum, D. C., et.al. (2019). Hubungan Motivasi Bermain *Game Online* Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Adiksi *Game Online* Pada Remaja di SMPN Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(1), 115–127. <https://doi.org/DOI:https://dx.doi.org/10.30633/jkms.v10i1.315>
- Ramadhani, A. (2013). Hubungan Motif Bermain *Game Online* dengan Perilaku Agresivitas Remaja Awal (Studi Kasus di Warnet Zerowings, Kandela dan Mutant di Samarinda). *EJournal Ilmu Komunikasi*, 1(1), 136–158.
- Rosito, A. C. (2018). Kepribadian dan Self-Regulated Learning. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 189. <https://doi.org/10.22146/jpsi.28530>
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain *Game Online* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202–213. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5680>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Erlangga.
- Saputra, M. (2019). *Pengaruh Regulasi Diri, Pola Asuh Permisif, Durasi Bermain Game Online, Intensitas Bermain Game Online, dan Demografi terhadap Adiksi Game Online*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Seventh Ed). John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

- Sulistyoningsih, D., Darmiany, & Istiningsih, S. (2021). Hubungan Intensitas Kebiasaan Bermain *Game Online* Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V SDN Gugus V Mataram Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Indonesia*, 3(1).
- Tham, S. M., Ellithorpe, M. E., & Meshi, D. (2020). Real-world social support but not in-game social support is related to reduced depression and anxiety associated with problematic gaming. *Addictive Behaviors*, 106(January), 106377. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106377>
- Untari, P. H. (2019). *Kecanduan Game, Mahasiswa Bawa Pispot ke Kamar Tidur hingga Terancam DO*. <https://techno.okezone.com/read/2019/06/16/326/2066993/kecanduan-game-mahasiswa-bawa-pispot-ke-kamar-tidur-hingga-terancam-do>
- Varma, P., & Cheasakul, U. (2016). The Influence of *Game* Addiction and Internet Addiction among University Students on Depression Stress and Anxiety Mediated by Self-Regulation and Social Support. *Journal of Business Administration*, 45–57.
- Wibowo, W. A. C., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan Self-control dengan *Online Gaming* Addiction pada Mahasiswa di Surabaya. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 78–86. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>
- Zamnah, L. N. (2017). Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis pada Mata Pelajaran Matematika Kelas VIII SMP Negeri 3 Cipaku Tahun Pelajaran 2011/2012. *Jurnal Teori Dan Riset Matematika*, 1(2), 31–38.