

**REGULASI DIRI REMAJA
DALAM MENEGAH KECANDUAN *GAME ONLINE*
DI DESA KALIBEJI KECAMATAN SEMPOR
KABUPATEN KEBUMEN**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos)

Disusun Oleh :

**NIKEN SOPHIA AKBAR
1917101160**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. KH. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Niken Sophia Akbar
NIM : 1917101160
Jenjang : S-1
Fakultas : Dakwah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Iskam
Judul Skripsi : **Regulasi Diri Remaja dalam Mencegah Kecanduan Game Online Di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen**

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang di rujuk sumbernya.

Purwokerto, 27 Maret 2023

Yang menyatakan



Niken Sophia Akbar

NIM. 1917101160

PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsau

PENGESAHAN Skripsi Berjudul

REGULASI DIRI REMAJA DALAM MENCEGAH KECANDUAN GAME ONLINE DI DESA KALIBEJI KECAMATAN SEMPOR KABUPATEN KEBUMEN

Yang disusun oleh **Niken Sophia Akbar NIM. 1917101160** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat** Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari Selasa tanggal 4 April 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II

Dr. Khusnul Khotimah, M.Ag
NIP. 19740310199803 2 002

Siti Nurmahyati, S.Sos.I. M.S.I
NIP. -

Penguji Utama

Dr. Ahmad Muttaqin, M.Si
NIP. 19791115200801 1 018

Mengesahkan,

Purwokerto, 13-4-2023.....

An. Dekan
Wakil Dekan I,



Dr. Masikinul Fuad, M.Ag
NIP. 197412262000031 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Setelah melakukan bimbingan telaah, arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari :

Nama : Niken Sophia Akbar
NIM : 1917101160
Jenjang : S-1
Fakultas : Dakwah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Iskam
Judul Skripsi : **Regulasi Diri Remaja dalam Mencegah Kecanduan Game Online Di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen**

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah diajukan kepada Universitas Islam Negeri K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya kamu sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Purwokerto, 27 Maret 2023

Pembimbing



Dr. Khusnul Khotimah, M.Ag
NIP. 1974 0310 1998 03 200

MOTTO

If we never try, how will we know

-Stacey Ryan-



**REGULASI DIRI REMAJA DALAM MENCEGAH KECANDUAN GAME
ONLINE DI DESA KALIBEJI KECAMATAN SEMPOR KABUPATEN
KEBUMEN**

Niken Sophia Akbar
nikensophiakbar@gmail.com
Bimbingan dan Konseling Islam
NIM. 1917101160

ABSTRAK

Regulasi diri merupakan kemampuan setiap individu yang dimiliki untuk bisa mengelola diri terhadap perilaku yang sesuai dengan keadaan yang bisa menjelaskan dirinya dalam melakukan berbagai kegiatan seperti bersosialisasi dengan lingkungan masyarakat dengan mengendalikan perilaku dan mempunyai keinginan untuk berubah sesuai pandangan diri sendiri dengan kemampuan yang dimiliki. Regulasi diri juga merupakan pengontrolan dari setiap individu untuk bisa membuat suatu keputusan tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi diri remaja dalam mencegah kecanduan game online di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. Selain itu, penelitian juga bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri.

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode pengumpulan data dilakukan dengan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek penelitian ini adalah 3 remaja yang menerapkan regulasi diri dalam mencegah kecanduan game online di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri yang dilakukan oleh masing-masing remaja yang mampu mencegah kecanduan game online. Hal itu ditunjukkan dari beberapa kegiatan yang dapat dilakukan dari setiap individu dalam melakukan aktivitas di luar rumah sehingga penggunaan game online ini mulai berkurang. Regulasi diri yang dilakukan oleh setiap individu yaitu terdapat beberapa aspek yaitu diantaranya mengatur diri, pengaturan emosi, observasi diri, penilaian diri, reaksi diri afektif, motivasi, kesadaran dan tindakan sesuai sosial dan norma.

Adapun faktor yang dapat mempengaruhi dalam regulasi diri diantaranya yaitu orang tua, teman dan lingkungan, akan tetapi dari faktor ini tidak semuanya dapat berpengaruh bagi setiap individu karena dari faktor ini setiap individu dapat mengurangi penggunaan game online dengan adanya dorongan dari luar diri mereka sehingga penggunaan game online mulai berkurang dengan banyaknya kegiatan yang bisa dilakukan di luar rumah.

Kata Kunci : *Regulasi Diri, Kecanduan, Game Onlin*

**ADOLESCENT SELF-REGULATION IN PREVENTING ONLINE GAME
ADDICTION IN KALIBEJI VILLAGE, SEMPOR SUB-DISTRICT,
KEBUMEN DISTRICT**

Niken Sophia Akbar
nikensophiaakbar@gmail.com
Islamic Guidance and Counseling
NIM. 1917101160

ABSTRACT

Self-regulation is the ability of each individual to be able to manage themselves against behavior that is in accordance with circumstances that can explain themselves in carrying out various activities such as socializing with the community environment by controlling behavior and having the desire to change according to their own views with their abilities. Self-regulation is also the control of each individual to be able to make a certain decision. This study aims to determine adolescent self-regulation in preventing online game addiction in Kalibeji Village, Sempor Subdistrict, Kebumen Regency. In addition, the study also aims to determine the factors that influence self-regulation.

In this research, the method used is a type of qualitative research with a descriptive approach. Data collection methods were carried out through observation, interviews and documentation. The subjects of this research are 3 teenagers who apply self-regulation in preventing online game addiction in Kalibeji Village, Sempor Subdistrict, Kebumen Regency. The results of this study show that self-regulation carried out by each teenager is able to prevent online game addiction. It is shown from several activities that can be done from each individual in doing activities outside the home so that the use of online games begins to decrease. Self-regulation carried out by each individual, namely there are several aspects, including self-regulation, emotion regulation, self-observation, self-assessment, affective self-reaction, motivation, awareness and action according to social and norms.

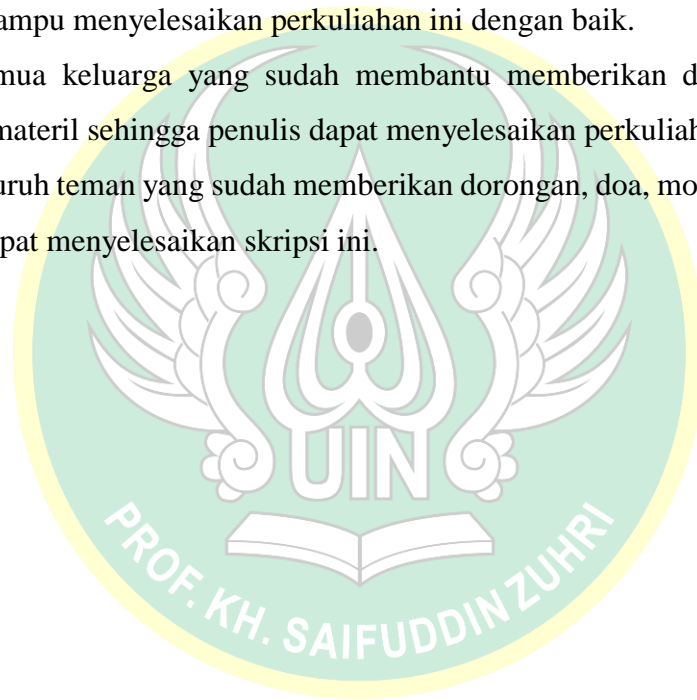
The factors that can influence self-regulation include parents, friends and the environment, but not all of these factors can affect each individual because from this factor each individual can reduce the use of online games with encouragement from outside themselves so that the use of online games begins to decrease with the many activities that can be done outside the home.

Keywords: *Self-Regulation, Addiction, Online Games*

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Dengan penuh rasa syukur penulis mengucapkan Alhamdulillahirobbil'alamin atas keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis persembahkan skripsi ini kepada :

1. Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Akbar Trimawan dan Ibu Iis Sopiya yang telah memberika kasih sayang, dorongan dan doa yang tiada henti-hentinya sehingga penulis mampu menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
3. Untuk semua keluarga yang sudah membantu memberikan dorongan moril maupun imateril sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan.
4. Untuk seluruh teman yang sudah memberikan dorongan, doa, motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT dengan mengucap Alhamdulillahirobil'alamin yang telah melimpahkan rahmat dan kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsinya yang berjudul Regulasi Diri Remaja dalam Mencegah Kecanduan Game Online di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, suri tauladan bagi umat manusia di dunia. Penulis menyadari banyak pihak yang terlibat dan telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. K.H. Moh. Roqib, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Wakil Dekan I Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Dr. Khusnul Khotimah, M.Ag., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Musta'in, M.Si., Wakil Dekan III Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Nur Azizah M.Si., Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
7. Dr. Khusnul Khotimah, M.Ag., dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
8. Segenap Dosen dan Staff Akademik Universitas Islam Negeri K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
9. Kedua orang tua penulis, Bapak Akbar Trimawan dan Ibu Iis Sopiya yang telah mendoakan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.

10. Segenap kerabat dan orang yang turut berpartisipasi dalam memberikan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh teman BKI angkatan 2019, khususnya teman-teman BKI D angkatan 2019.

Hanya ucapan terimakasih yang dapat penulis sampaikan, semoga Allah SWT membalas segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan, serta senantiasa mendapatkan rahmat dan cita-Nya. Aamiin. Penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi karya yang lebih baik. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Purwokerto, 27 Maret 2022

Yang menyatakan



Niken Sophia Akbar

NIM. 1917101160

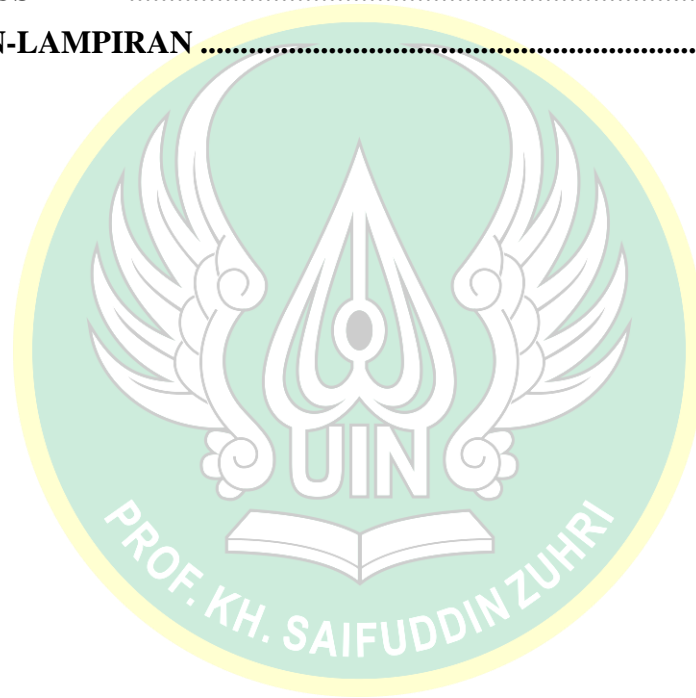


DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	i
PENGESAHAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK	v
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	8
C. Rumusan Masalah.....	12
D. Tujuan Penelitian.....	13
E. Manfaat Penelitian.....	13
F. Kajian Pustaka	14
G. Sistematika Penulisan	16
BAB II	18
GAME ONLINE DAN REGULASI DIRI REMAJA	18
A. Regulasi Diri	18
1. Definisi Regulasi Diri	18
2. Aspek Regulasi Diri.....	19
3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri	22
B. Remaja	23
1. Definisi Remaja	23
2. Periode Masa Remaja	23

3. Aspek Perkembangan Masa Remaja.....	25
C. Kecanduan Game Online	27
1. Definisi Kecanduan <i>Game Online</i>	27
2. Aspek Kecanduan <i>Game Online</i>	28
3. Dampak Kecanduan <i>Game Online</i>	29
D. Game Online	30
1. Definisi Game Online	30
2. Jenis-jenis <i>Game Online</i>	31
E. Regulasi Diri Remaja dalam Mencegah Kecanduan <i>Game Online</i>	33
BAB III.....	35
METODE PENELITIAN	35
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	36
C. Subjek Dan Objek Penelitian	36
D. Sumber Data.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV	43
REGULASI DIRI REMAJA KECANDUAN GAME ONLINE.....	43
A. Hasil Penelitian	43
1. Gambaran Umum Proses Penelitian	43
2. Profil Subjek Penelitian	44
B. Regulasi Diri Remaja dalam Mencegah Kecanduan <i>Game Online</i> di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen	49
1. Mengatur Diri.....	50
2. Pengaturan Emosi	51
3. Observasi diri	54
4. Penilaian Diri	55
5. Reaksi Diri Afektif.....	57
6. Kesadaran.....	59
7. Motivasi	60
8. Tindakan Menurut Sosial dan Norma	62

C. Faktor- Faktor yang dapat Mempengaruhi Regulasi Diri	64
1. Orang Tua	64
2. Teman Sebaya	66
3. Lingkungan	68
D. Tabel Aspek Regulasi Diri yang dapat Mempengaruhi Regulasi Diri.....	70
BAB V.....	75
PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN-LAMPIRAN	81



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Identitas Subjek DB

Tabel 4.2 Identitas Orang Tua Subjek DB

Tabel 4.3 Identitas Subjek AD

Tabel 4.4 Identitas Orang Tua Subjek AD

Tabel 4.5 Identitas Subjek AN

Tabel 4.6 Identitas Orang Tua Subjek AN

Tabel 4.7 Aspek Regulasi Diri



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pedoman Wawancara
- Lampiran 2. Formulir Pernyataan
- Lampiran 3. Hasil Wawancara
- Lampiran 4. Foto Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 5. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ilmu pengetahuan teknologi di masa kini makin berkembang dengan pesat. Dari perkembangan tersebut terbitlah sebuah sosial media yang digunakan bagi oleh semua orang seperti anak-anak, remaja maupun orang tua. Pengguna dari media sosial hampir setiap harinya meningkat secara pesat. Selain media sosial terdapat juga yaitu *game online* yang bisa dimainkan dan setiap orang yang memainkannya dapat merasakan keseruan dan kepuasan tersendiri terhadap *game online* tersebut. Setiap orang dapat bergantung dengan media sosial kepada kepentingan, minat, dan kepribadian dari setiap individu seperti halnya tertarik dengan *game online*. *Game online* sendiri sebagian besar yang berminat untuk memainkannya dengan cara bermain sendiri atau dengan temannya. Bahkan tidak sedikit dari remaja yang menjadikannya suatu kegemaran yang dapat dimainkan untuk tujuan menyelesaikan suatu misi atau peraturan yang terdapat di dalam game tersebut.¹

Game online adalah bentuk game yang sangat di sukai terutama pada remaja hingga dewasa, bahkan pada saat ini siswa Sekolah Dasar juga sudah mengenal *game online*. *Game online* ini juga bisa memberikan dampak yang baik apabila pengguna dari game tersebut dapat menggunakan secara normal karena bisa berguna sebagai sarana hiburan yang bisa menghilangkan stress, dan bisa mengisi waktu luang. Terdapat juga dampak yang memberikan nilai negatif apabila pengguna *game online* tersebut tidak bisa mengontrol penggunaannya sehingga bisa menjadikan penggunanya kecanduan dengan *game online*.² Kecanduan merupakan kegiatan yang biasa dilakukan berulang-ulang untuk melakukan kegiatan yang memerikannya kepuasan yang tidak bisa terkontrol dan dampaknya bisa merugikan dirinya sendiri. Ketika seseorang

¹ Rolin Maulya Sani Effendi, 'Regulasi Diri Dalam Belajar (*Self-Regulated Learning*) Pada Remaja Yang Kecanduan *Game Online*', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 5. No. 2. 2017.

² Faizzatin Nafisa, 'Hubungan Antara Kelekatan Orang Tua Dan Regulasi Diri Dengan Adiksi *Game Online* Pada Siswa SMP Negeri 6 Temanggung'. *Skripsi*. 2022.

gemar bermain *game online* mereka mudah merasakan kepuasan atau kesenangan tersendiri apabila mereka memenangkan dan menyelesaikan game tersebut.

Setiap remaja menghabiskan waktu mereka dengan bermain game sehingga kurangnya interaksi dengan lingkungan sosialnya, sehingga dapat membatasi untuk remaja dapat belajar dari lingkungannya. Setiap remaja dapat merasakan suatu emosi ketika bermain *game online*, emosi tersebut dapat berupa bahagia, sedih, senang, marah yang dapat mereka ekspresikan ketika bermain *game online*. Remaja sendiri merupakan masa dimana mereka masih mudah labil dalam mengendalikan emosi mereka. Setiap remaja yang menghabiskan waktunya dengan bermain *game online* maka bisa menyebabkan mereka yaitu seperti menarik diri dari lingkungan sekitar dan lebih fokus dengan *game*, kurang bisa mengontrol diri dan juga bisa depresi dengan apa yang mereka mainkan, dan tidak mudah melihat kondisi yang ada di sekitarnya.³

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan orang dapat kecanduan dengan *game online* salah satunya yaitu rendahnya regulasi diri atau kurangnya pengontrolan diri. Dengan rendahnya regulasi diri dari setiap individu maka mereka dapat melampiaskannya dengan cara bermain *game online*, maka dari itu dapat mengakibatkan kebiasaan untuk bermain *game online* lebih tinggi dari biasanya. Ketika orang yang menyukai game mereka akan melepaskan rasa stressnya dengan cara bermain *game* maka mereka mereka bisa merasa bahwa itu kegiatan yang positif karena bisa menarik diri mereka dari dunia luar dan lebih fokus dengan *game* tersebut. Apabila dari setiap individu dapat mengontrol dirinya dengan baik maka akan berkurang juga intensitas bermain *game online* yang tinggi.⁴

³ Saputra, Maksun. Pengaruh Regulasi Diri, Pola Asuh Permisif, Durasi Bermain. *Game Online*, dan Demografi terhadap Adiksi *Game Online*. *Skripsi*. Universitas Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. 2019.

⁴ Harman Bramadan, 'Kontribusi Regulasi Diri Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Mahasiswa Yang Bermain *Game Online* X Di Kota Padang'. *Socio Humanus*. Vol. 3. No. 1. 2021.

Berdasarkan survey dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dinyatakan bahwa pengguna aktif internet mencapai 73,7%, untuk pengguna *game online* sendiri mencapai 10% dari total pengguna internet di Indonesia, berdasarkan jenis kelamin pengguna *game online* laki-laki sebesar 51,43% dan 48,57% perempuan. Angka kecanduan *game online* di Indonesia mencapai sebesar 81% yang rata-rata pengguna *game online* ini berusia 15-17 tahun yang menggunakan *game online* sekitar 1 jam atau lebih, banyak juga yang ditemukan bahwa mereka bermain *game online* bisa mencapai 7 jam dalam waktu satu hari.⁵ Di Jawa Tengah sendiri banyak pengguna *game online* terutama pada usia 7-15 tahun banyak yang harus di rawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Kota Semarang karena mengalami kecanduan dengan *game online*. Dari sekian banyak siswa yang mengalami kecanduan banyak yang harus menjalani terapi karena mereka tidak bisa berkomunikasi dan marah yang tidak bisa dikontrol. Pada tahun 2019 hingga 2021, telah banyak ditemukan kasus sebanyak 124 anak yang berusia 11-15 tahun dari daerah Jawa Barat yang mengalami kecanduan dengan *game online* sehingga harus menjalani perawatan di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Jawa Barat.⁶

Regulasi diri merupakan kemampuan yang dapat dimiliki setiap individu untuk dapat mengontrol atau mengatur tingkah laku melalui evaluasi untuk mencapai keseimbangan emosional. Dengan adanya regulasi ini maka dapat mengurangi penggunaan dalam bermain *game online* tinggi. Regulasi diri dapat membuat setiap individu sadar dengan waktu yang mereka gunakan ketika bermain game sehingga mereka dapat mengurangi dalam menarik diri dari lingkungan dan mengurangi fokus terhadap satu kegiatan. Regulasi diri pada setiap remaja dapat menyelesaikan suatu masalah secara kognitif, fisik, emosial dan sosial.

⁵ Sinsu Erik and Wetik Virgini Syenshie, 'Hubungan Durasi Bermain *Game Online* Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*. Vol. 2. No. 2. 2020. 69–75.

⁶ Inaray, S. Hubungan Antara Dimensi Kepribadian *Big Five* Dengan Kecenderungan Kecanduan *Game Online* Pada Remaja Di Kota Makassar. *Doctoral Dissertation*. Universitas Bosowa. 2022.

Berdasarkan penelitian dari Maksu Saputra mengatakan bahwa adegan yang terdapat di *game online* dapat menggambarkan suatu kekerasan yang terdapat di dalam *game* tersebut, dimana dapat mempengaruhi alam bawah sadar seseorang seperti didalam permainan. Di dalam penelitian ini menggunakan beberapa variable salah satunya yaitu tentang regulasi diri, dalam variable regulasi diri ini peneliti mengatakan bahwa kurang berpengaruh terhadap pecandu *game online* karena *game online* menyebabkan remaja merasa tertantang dengan adanya *game online* sehingga tidak bisa memiliki prioritas dalam aktivitasnya sehari-hari, bahwasannya peneliti juga menyampaikan bahwa setiap pecandu *game online* dapat mengatur diri atau mengontrol dirinya dengan baik terhadap ketertarikannya pada *game online*.⁷

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke tahap berikutnya. Remaja adalah masa di mana seseorang untuk berintegritas dengan orang lain, masa di mana seorang remaja sudah tidak merasa dibawah orang yang lebih tua lagi dan sekarang lebih merasa seimbang atau di tingkat yang sama. Banyak aspek yang dapat menjadikan seorang remaja mulai berintegritas yaitu di antara lain hal yang berhubungan dengan masa puber, cara berfikir yang bersifat umum pada masa perkembangan. Pada masa ini remaja akan melupakan sesuatu yang sudah terlewatkan dan harus mempelajari perilaku yang baru untuk bisa beradaptasi dengan lingkungannya.⁸

Kecanduan adalah kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang oleh seseorang sehingga kurangnya pengontrolan pada dirinya. Kecanduan *game* ini tidak jauh berbeda dengan kecanduan lainnya. Kecanduan pada *game online* dapat dimasukan ke dalam golongan kecanduan secara psikologis bukan kecanduan secara fisik. Terdapat beberapa aspek mengenai kecanduan yaitu seperti (*Compulsif*) dorongan untuk melakukan terus-menerus, (*Withdrawal*)

⁷ Saputra, M. Pengaruh Regulasi Diri, Pola Asuh Permisif, Durasi Bermain *Game Online*, Intensitas Bermain *Game Online*, dan Demografi Terhadap Adiksi *Game Online*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. 2019.

⁸ Gatot Marwoko, 'Psikologi Perkembangan Masa Remaja', *Jurnal Tabbiyah Syari'ah Islam*, Vol. 26 No. 1. 2019. 60–75.

penarikan diri, (*Tolerance*) toleransi, (*Interpersonal and health-related problems*) masalah pada hubungan interpersonal dan kesehatan.⁹

Pada saat ini bahwa masih banyak dari setiap individu yang bermain *game online* masih kurang dalam mengontrol dirinya ketika bermain *game online*, dan lebih tertarik dengan *game* sehingga mudah menarik diri dan tidak mudah bergaul dengan lingkungan sosialnya. Sehingga kurangnya kesadaran dari setiap individu untuk dapat mengontrol dirinya agar bisa lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan sosial, dan menjadikan waktunya tidak menjadi sia-sia dengan bisa melakukan kegiatan bersama dengan teman atau lingkungannya.

Bahwasannya Allah SWT senantiasa mengingatkan setiap hambaNya untuk beribadah kepada Allah, dan tidak mementingkan hal selain Allah, dalam hal ini bermain *game online* jika sudah memasuki fase kecanduan maka hal tersebut bisa menjauhkan setiap diri manusia dari ajaran yang telah ditetapkan. Kecanduan disini seperti halnya kecanduan khamr akan bisa membuat seseorang lupa dengan beribadah dan lupa kepada Allah. Dengan kecanduan ini maka seseorang mudah lupa dengan sekitarnya dan mudah lalai dengan kewajiban mereka sebagai hambaNya hanya untuk bermain *game*. Dijelaskan dalam firman Allah SWT yaitu :

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَٰسِقُونَ

Terjemahannya : Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik.(Q.S Al Hasyr – 19).¹⁰

Seseorang yang sudah kecanduan dengan *game online* dengan mengutamakan bermain *game online* dibandingkan mengutamakan ibadah, dengan ini maka mereka berada jauh dengan Allah SWT dengan ini maka bisa membuat rugi mereka sendiri. Sebenarnya jika mereka menggunakan *game online* secara berlebihan maka dampaknya bisa berimbas kepada mereka

⁹ Rizaldy, M Hilal. Pengaruh Persepsi Kecanduan *Game Online* Dan Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas X Di MAN 3 Magetan Tahun Ajaran 2021/2022. Undergraduate (S1) Thesis, IAIN Ponorogo. 2022.

¹⁰ Ridwan, M. Pembentukan Kepribadian Anak Dalam Islam Berdasarkan Al-Qur'an Surat Luqman Ayat 12 Sampai Ayat 19. *Doctoral dissertation*. UIN Raden Intan Lampung. 2019.

sendiri, misal dengan prestasi yang menurun, dari segi sosialnya mereka sulit bersosialisasi dengan lingkungannya, dari segi kesehatan mereka bisa lupa makan, kurangnya jam tidur.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di desa Kalibeji yaitu jumlah remaja yang berusia 15 – 18 tahun terdiri dari 334 remaja yang terdiri dari laki-laki berjumlah 158 orang dan perempuan berjumlah 176 orang. Tempat penelitian ini akan dilaksanakan di RW 5 yang jumlah remajanya sekitar usia 15-18 tahun terdiri dari laki-laki berjumlah 22 dan perempuan berjumlah 30. Kriteria yang akan dijadikan subjek pada penelitian ini yaitu pengguna *game online* yang berusia 15-18 tahun, bisa meregulasi dirinya sendiri untuk bisa mencegah kecanduan dari *game online*, bisa mengurangi bermain *game online* dan memilih untuk melakukan kegiatan diluar rumah seperti mengikuti ekstrakurikuler dan bergaul dengan teman sebayanya dan bisa membagi waktu ibadah dan kegiatan yang lain dengan baik. Pemain *game online* di RW 5 ini banyak dari mereka yang suka berkumpul untuk bermain bersama di salah satu rumah pengguna *game online* atau berkumpul di pos ronda. Rata-rata pengguna *game online* di RW 5 ini tujuan bermain *game online* untuk mengurangi stres dengan kesibukan yang dilakukan sehari-harinya, mereka masih bisa melakukan pengontrolan diri mereka sehingga masih belum ditahap kecanduan. Hasil observasi yang didapat yaitu rata-rata pengguna *game online* yaitu remaja yang masih sekolah di bangku SMP dan SMA/SMK. Mereka yang menyukai *game online* biasanya bermain kurang lebih 2-3 jam untuk yang belum sampai kecanduan, untuk yang mulai kecanduan mereka yang bermain bisa sampai 5 jam per hari dalam sehari dan bermain ketika setelah sudah pulang dari sekolahnya. Dilihat dari observasi yang telah dilakukan mereka mulai berkurang dalam bermain *game* karena mereka ingin lebih banyak melakukan kegiatan di luar rumah seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan melakukan hobi yang mereka sukai. Pada saat wawancara DB mengatakan mengenai penggunaan *game online* sehari-harinya.¹¹

¹¹ Observasi pada 22 Desember 2022

“Saya suka game online biasanya paling lama 2 sampai 3 jam mainnya tapi sekarang udah mulai berkurang, karna ingin lebih banyak main diluar rumah sama ikut ekstrakurikuler. Soalnya main juga buat ngilangin stress aja sih biar seneng aja ada hiburan.”¹²

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan kepada remaja Desa Kalibeji, pengguna *game online* ini biasanya menggunakan waktunya dalam satu hari bermain game selama 2 sampai 3 jam, alasan mereka bermain yaitu untuk mengurangi rasa stress setelah kegiatan di sekolah maupun di rumah dan hanya sebagai hiburan. Berjalannya waktu penggunaan *game online* ini mulai berkurang karena mereka lebih memilih untuk melakukan kegiatan di luar rumah dan mengikuti beberapa ekstrakurikuler dari sekolahan sehingga penggunaan dalam bermain *game online* mulai berkurang.

Alasan meneliti pengguna *game online* yaitu karena sekarang semakin canggihnya teknologi terutama dalam bidang game dan sekarang banyak yang menggunakan *game online*, maka nantinya bisa meningkatkan kecanduan yang tinggi apabila tidak adanya penanganan bagi pengguna *game online*. Oleh karena itu di dalam penelitian ini ingin mendalami mengenai regulasi diri dari setiap individu untuk dapat mengontrol dirinya sendiri agar tidak kecanduan dengan game online dalam jangka panjang. Dengan adanya penanganan diri dari setiap individu dan pengontrolan dari orang tua itu sangat penting agar bisa mencegah dari kecanduan *game online*.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan kepada remaja yang menggunakan *game online* dalam penelitian ini remaja yang tinggal di RW 5 yang terdiri dari 55 remaja, terdapat 3 remaja yang akan menjadi subjek penelitian di antaranya yaitu DB, AD, dan AN. mereka bermain dalam waktu satu minggu bisa bermain 7 sampai 9 kali, sedangkan dalam satu hari mereka bermain 5 jam dalam penggunaan *game online*.¹³

Alasan meneliti regulasi diri yaitu ingin mengetahui bagaimana seseorang yang gemar bermain *game online* untuk meregulasi dirinya agar

¹² Wawancara dengan DB pada 22 Desember 2022

¹³ Observasi pada 22 Desember 2022

tidak mengarah pada kecanduan yang berlebihan ketika bermain *game online*. Dengan adanya regulasi diri ini maka setiap orang yang bermain *game online* untuk bisa mengontrol dirinya dengan melakukan beberapa kegiatan untuk bisa mengurangi waktu dalam menggunakan *game online* menggantinya dengan melakukan kegiatan yang bisa bersifat positif dan bermanfaat bagi dirinya sendiri.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini yaitu untuk melakukan penelitian tentang bagaimana regulasi diri terhadap pencegahan kecanduan pengguna *game online* dengan judul “**Regulasi Diri Remaja Dalam Mencegah Kecanduan Game Online Di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen**”.

B. Penegasan Istilah

Definisi operasional ini dimaksudkan untuk meminimalisir terjadinya kesalahpahaman dalam pembahasan dalam pembahasan penelitian dan untuk memfokuskan kajian pembahasan sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, maka penegasan istilah dalam penelitian ini adalah :

1. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah pengontrolan pada setiap individu atau mengatur setiap individu dengan beberapa aspek seperti fisik, kognitif, emosional, sosial dan motivasi untuk bisa membuat suatu keputusan tertentu. Setiap individu yang memiliki regulasi yang baik maka individu tersebut mampu mengendalikan perilakunya dengan lingkungan sekitarnya. Untuk mendapatkan regulasi yang baik dari setiap individu harus mampu mengetahui kemampuan yang dimilikinya mengenai fisik, kognitif, emosional, sosial serta motivasi untuk dapat mengendalikan diri yang baik dengan pengendalian regulasi diri yang baik.¹⁴

Regulasi diri biasa diartikan dengan suatu kemampuan yang digunakan oleh setiap individu dengan melakukan suatu menekan, mengatur, mengarahkan suatu kemampuan setiap individu untuk bisa

¹⁴ Nafisa, Faizzatin. Hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi diri dengan adiksi *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung. Undergraduate (S1) Thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. 2022. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/16710>

mengambil suatu keputusan. Dengan tingginya regulasi diri pada setiap individu maka akan sebaik regulasi diri terhadap perilaku yang baik maka dapat membawakan perilaku yang positif bagi dirinya dan lingkungannya. Regulasi diri juga bisa membuat seseorang untuk mengamati diri dan lingkungan disekitarnya dengan menunjukkan dirinya dengan melakukan sosialisasi, dengan kemampuan yang dimiliki, keinginan merubah perilaku yang dapat sesuai dengan cara pandang orang lain terhadap setiap individu.¹⁵

Regulasi diri merupakan kemampuan setiap individu yang dimiliki untuk mengelola diri terhadap perilaku yang sesuai dengan keadaan yang bisa menjelaskan dirinya dalam melakukan berbagai kegiatan seperti melakukan sosialisasi dengan cara mengendalikan perilaku, menarik perhatian, mempunyai keinginan untuk berubah sesuai pandangan orang lain, dan bisa menyenangkan orang lain dengan kemampuannya yang dimiliki dan bisa juga dengan menutupi setiap perasaan yang dimilikinya.¹⁶

Regulasi diri dalam penelitian ini adalah setiap individu untuk bisa mengontrol dirinya melalui evaluasi diri untuk bisa menjadikan kesalahan sebagai pembelajaran diri dan memperbaiki perilaku untuk masa depan yang lebih baik dan tidak merugikan orang lain. Tingginya regulasi diri maka akan menjadi baik bagi setiap individu dan lingkungannya, apabila rendahnya regulasi diri maka bisa dikatakan sebagai hal yang bisa membuat diri individu dilihat bersifat negatif oleh lingkungan sekitarnya.

Regulasi diri dalam penelitian ini yang dimaksud adalah bahwa setiap subjek mampu meregulasi diri dalam penggunaan game online mengenai beberapa aspek yaitu dapat mengatur dirinya sendiri, dapat mengatur emosi, dan bisa mengatur tindakan menurut sosial dan norma yang ada dengan melakukan beberapa kegiatan di luar rumah dan

¹⁵ Nasir, Muh Fauzan Rahmatullah. Pelatihan Kontrol Diri Untuk Menurunkan Kecanduan *Game Online* Pada Mahasiswa Di Makassar. *Skripsi*. Program Studi Psikologi. 2022

¹⁶ Mora, Indo. Ramadhani, Sri. Tobing Laksana. Laia, Mesradine. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Mahasiswa Semester Vi Program Studi Farmasi Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*. Vol 5 No 1. 2022.

mengikuti ekstrakurikuler sehingga mengurangi penggunaan *game online* dalam mencegah kecanduan.

2. Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke tahap remaja. Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang bisa menjadi penerus yang bisa mewujudkan suatu kedamaian dan ketentraman bagi masyarakat lingkungannya, sehingga setiap remaja bisa mewujudkan keinginan atau cita-citanya, sehingga bisa mencetak generasi penerus bangsa yang berkualitas. Tetapi banyak juga remaja yang mempunyai permasalahan baik dari faktor keluarga maupun lingkungannya yang bisa membuat remaja bermasalah. Perkembangan remaja dari segi sosial dan kepribadian dapat menjadikan remaja merespon pengetahuan dari luar.¹⁷

Dari segi sekolah mampu mendorong siswa untuk selalu belajar dan mentaati peraturan sekolahnya serta menghormati dan menghargai guru atau temannya. Remaja dapat melakukan hal yang bisa membuat dirinya berfikir untuk bisa mengambil manfaat dari tingkah laku untuk bisa memperbaiki dirinya dengan lebih baik. Usaha yang akan dilakukan akan berjalan dengan baik dan bisa diwujudkan cita-cita yang diinginkan dan bisa bermanfaat bagi lingkungan sekitarnya.¹⁸

Remaja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah berdasarkan observasi pada remaja yang masih dijenjang sekolah SMP dan SMA/SMK, yang di mana masih banyak menggunakan *game online* dengan rentang usia 15-18 tahun. Mereka bermain game online dalam satu hari biasanya 2 sampai 3 jam, sedangkan dalam satu minggu bisa bermain 7 sampai 9 kali.

3. Kecanduan *Game Online*

Kecanduan merupakan suatu perasaan yang dapat memberikan setiap perasaan individu dalam melakukan sesuatu yang diinginkan dan akan selalu berusaha untuk selalu mencari sesuatu yang diinginkan secara

¹⁷ Marwoko, G. Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*. Vol. 26. No. 1. 2019.

¹⁸ Marwoko, G. Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*. Vol. 26. No. 1. 2019.

terus-menerus. Seseorang bisa dikatakan kecanduan apabila setiap individu tidak bisa mengontrol keinginannya untuk melakukan apa yang mereka inginkan sehingga bisa mengakibatkan dampak yang negative bagi setiap individu baik secara fisik maupun dari psikisnya.¹⁹

Kecanduan merupakan sesuatu yang tidak dapat dikontrol keiinginan untuk melakukan sesuatu secara terus-menerus sehingga bisa menyebabkan dampak negative bagi setiap individu. Kecanduan game online merupakan jenis kecanduan yang diakibatkan oleh pengguna internet yang dapat menyebabkan kecanduan salah satunya yaitu bermain game. Kecanduan *game online* merupakan suatu gangguan mental yang ditandai dengan adanya gangguan pengontrolan diri dengan meningkatnya suatu kegiatan yang diberikan kepada *game* dibandingkan dengan kegiatan yang lain dan bisa memberikan dampak yang negatif.²⁰

Kecanduan pada *game online* terdiri dari tiga tingkatan yaitu ringan, sedang dan berat. Kecandua ringan yaitu durasi dalam bermain lebih dari 30 menit perhari, pola hidup yang tidak teratur dan mudah malas dalam melakukan kegiatan apapun. Kecanduan sedang yaitu durasi dalam bermain mencapai tiga sampai empat jam perhari, mudah mengantuk, mudah emosional, sulit berkonsentrasi. Kecanduan berat yaitu game dijadikan sebagai fokus utama dalam hidupnya, durasi bermain lebih dari lima jam, tidak berinteraksi dengan orang lain, sehingga terputus sosial dengan masyarakat, mudah mengeluarkan uang hanya untuk bermain game.²¹

Kecanduan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecanduan yang masih sedang, yang di mana masih bisa mengontrol dirinya dalam bermain *game online* dan masih bisa melakukan kegiatan selain bermain

¹⁹ Effendi, Rolin M S. Regulasi Diri dalam Belajar (*Self-Regulated Learning*) Pada Remaja yang Kecanduan Game Online. *Jurnal Psikoborneo*. Vol 5, No 2. 2017

²⁰ Mita Annisa. Pengaruh Kecanduan *Game Online* Terhadap Emosi Remaja Dusun Merbau Desa Salo Timur Kecamatan Salo Kabupaten Kampar. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. 2022. URI : <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/59610>

²¹ Irpan Ali Rahman, Dini Ariani, and Nurul Ulfa, 'Tingkat Kecanduan Game Online Pada Remaja', *Jurnal Mutiara Ners*, 5.2 (2022), 85–90 <<https://doi.org/10.51544/jmn.v5i2.2438>>.

game online, akan tetapi mereka menjadi mudah mengantuk dan mudah emosional. Remaja di Desa Kalibeji masih menggunakan *game online* rata-rata menggunakan 2 sampai 3 jam per hari yang dimana termasuk kedalam kecanduan sedang.

4. *Game Online*

Game online banyak sekali macamnya untuk bisa dimainkan oleh semua kalangan mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, semakin majunya perkembangan teknologi maka semakin canggih juga teknologi dalam game. *Game* yang biasa dimainkan oleh anak remaja yaitu *game online* yang isinya pertarungan saling melawan untuk mendapatkan kemenangan. Selain sebagai hiburan *game online* juga bisa digunakan sebagai media berkomunikasi dengan orang yang berbeda tempat atau daerah yang jauh dan melalui jaringan internet.²²

Penggunaan *game online* yang berlebihan bisa memberikan dampak yang negatif bagi penggunanya. Bagi remaja hal ini sangat berpengaruh untuk perilakuan yang akan dilakukan di lingkungan masyarakatnya dan bisa menyebabkan penyimpangan sosial yang bersifat negatif. Bagi remaja yang menggunakan *game online* secara berlebihan bisa menjadikannya ketergantungan dengan *game online* dapat merugikan dirinya sendiri dengan beberapa hal seperti contohnya kurang waktu tidur dan belajar.²³

Game online yang dimaksud dalam penelitian ini adalah game online yang bisa dimainkan dengan menggunakan internet, dan bisa dimainkan oleh banyak orang dalam satu waktu dan bisa dimainkan secara berulang-ulang sampai mencapai kemenangan agar mendapatkan kepuasan.

C. Rumusan Masalah

Setiap individu yang kecanduan *game online* pastinya mempunyai regulasi diri pada setiap pengguna *game online* untuk bisa mengatur atau

²² Mimi Ulfa, 'Pengaruh Kecanduan *Game Online* Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr.Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru'. *Jurnal Jom. Fisip.* Vol. 4. No. 1. 2017.

²³ Surbakti, K. Pengaruh *Game Online* Terhadap Remaja. *Jurnal Curere.* Vol. 1. No.1. 2017.

mengontrol perilaku agar tidak mengarah kepada kecanduan yang dapat memberikan dampak yang negative bagi dirinya dan lingkungan sekitarnya. Dari latar belakang diatas muncul rumusan masalah yang dapat penulis kembangkan yaitu :

1. Bagaimana regulasi diri remaja dalam mencegah kecanduan *game online* di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen.
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi regulasi diri remaja dalam mencegah kecanduan *game online* di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui regulasi diri remaja dalam mencegah kecanduan *game online* di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri remaja dalam mencegah kecanduan *game online* di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan tentang regulasi diri remaja untuk mencegah kecanduan pada pengguna *game online*.

2. Manfaat Praktisi

- a. Bagi pengguna *game online*

Membantu pengguna *game online* untuk bisa meregulasi diri sendiri agar tidak sampai kecanduan dengan *game online*.

- b. Bagi Keluarga

Dapat selalu mengontrol pengguna handphone agar anak tidak mudah lupa waktu dan menjadi kecanduan dengan *game online*.

c. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini menjadi tambahan ilmu bagi peneliti mengenai regulasi diri remaja dalam mencegah kecanduan *game online*

d. Bagi Fakultas Dakwah

Menambah keilmuan mengenai regulasi diri dibidang bimbingan konseling di fakultas dakwah.

F. Kajian Pustaka

Kajian pustaka pada penelitian ini secara garis besar membahas tentang remaja dan kecanduan game online. Kajian tentang remaja secara garis besar bisa di klasifikasikan menjadi beberapa tema.

Pertama, Perilaku seksual sebagaimana di sampaikan oleh Andi Tenri Ulen yang mengatakan bahwa ada hubungan dalam penggunaan internet dengan perilaku remaja yang dimana pada penggunaan internet dalam waktu yang sering dan lama, bisa menyebabkan resiko pada perilaku seksual, apabila remaja menonton konten yang bertema pornografi yang tidak sehat sehingga bisa memiliki kesempatan untuk melakukan perilaku seksual yang beresiko. Remaja sebaiknya melakukan hal-hal yang lebih bernilai positif misal dengan mengikuti ekstrakurikuler, melakukan hobi yang baik, sehingga nantinya bisa terhindar dari perilaku menyimpang.²⁴

Kedua, Perilaku Agresif sebagaimana di sampaikan oleh Zidni Nuris Yuhbaba, dkk., yang mangatakan bahwa perilaku agresif remaja cenderung dalam tingkat yang tinggi, maka dari itu setiap remaja harus bisa mengatasi perilaku agresif sehingga upaya-upaya dengan memperhatikan perkembangan pada usia remaja yang dikembangkan bisa mengatasi penyebab masalah kesehatan mental yang nantinya di hadapi oleh remaja yang memiliki ketergantungan yang tinggi. Agresif ini bisa membuat kerusakan pada diri individu yang bisa berdampak negative bagi kesehatan mental dan prestasi

²⁴ Ulen, Andi Tenri. *Hubungan Penggunaan Internet Dengan Perilaku Seksual Remaja di SMK Negeri 1 Maros Pada Masa Pandemi Tahun 2022 Skripsi*, Universitas Hasanuddin. 2022

remaja di sekolah, contoh dampak pada seseorang yang agresif yaitu seperti masalah tidur, depresi dan kesepian.²⁵

Ketiga, Perilaku Asertif sebagaimana di sampaikan oleh Safila Ainun yang mengatakan bahwa komunikasi suatu proses interaksi setiap individu dan lingkungan sekitar. Kemampuan dari setiap individu untuk dapat mengungkapkan apa yang mereka inginkan, rasakan dan dipikirkan kepada orang lain secara terbuka dan jujur hal tersebut merupakan bentuk dari perilaku asertif. Perilaku asertif dapat terbentuk dari adanya konsep diri yang tinggi dari setiap individu. Adanya hubungan yang positif antara konsep diri dengan perilaku asertif karena tingginya konsep diri maka tinggi juga perilaku asertif, sedangkan rendahnya konsep diri maka nantinya rendah pula perilaku asertif pada remaja²⁶

Keempat, Perilaku Apatis sebagaimana di sampaikan oleh Anita Firdausi yang mengatakan bahwa bermain game online bisa membuat setiap individu akan terasingkan dengan lingkungan sekitarnya. Ketika intensitas dalam bermain game online tinggi maka waktu untuk berinteraksi dengan orang-orang yang berada di lingkungannya juga akan menimbulkan sikap apatis terhadap orang lain. Setiap individu yang bermain game online dengan sangat asik dan tidak memperhatikan orang lain maka hal tersebut bisa membuatnya bersikap apatis.²⁷

Kelima, kecanduan game online sebagaimana disampaikan oleh Rumi Tri Hastati yang mengatakan bahwa kecanduan game online memiliki kualitas tidur yang rendah, karena dalam kecanduan game online akan terus menambah waktu untuk terus bermain game dan melupakan waktu untuk istirahat atau tidur. Hubungan perilaku penggunaan game online dengan kualitas tidur anak

²⁵ Budiman, M. A., Nuris Yuhbaba, Z., & Erdah Suswati, W. S. Perilaku Agresif Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Professional Health Journal*, 4(2), 2023.198-205. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i2.335>

²⁶ Ainun, Safila. *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja*. Diploma Thesis, Uin Raden Intan Lampung. 2023

²⁷ Kharimah, Anita Firdausi Ahlakhul. *Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Free Fire Battlegrounds Terhadap Sikap Apatis Pada Remaja Di SMAN 1 Jombang*. Undergraduate (S1) thesis, IAIN Kediri. 2022

remaja, maka seringnya remaja menggunakan game online maka waktu tidur tidak akan terpenuhi kualitas tidurnya. Remaja yang mengalami kualitas tidur yang rendah beresiko mengalami hal-hal yang negative diantaranya mengganggu dalam konsentrasi di sekolah, dapat berpengaruh pada metabolisme tubuh yang kurang dapat bekerja dengan baik.²⁸

Keenam, kecanduan game online sebagaimana dikatakan oleh Mujidin yang mengatakan bahwa kecanduan game online sebagian besar pada pihak resah dan sasarannya kebanyakan pada mahasiswa yang dimana mahasiswa menjadi kecanduan dengan game dan merespon lingkungan sekitar lebih agresif. Untuk dapat mensinkronkan kecanduan bermain game mahasiswa perlu adanya konsep diri dan penyesuaian sosial terhadap agresivitas. kontribusi penyesuaian diri terhadap agresivitas dalam artian semakin tinggi penyesuaian sosial maka semakin rendah agresivitas mahasiswa.²⁹

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan sebuah kerangka yang bertujuan untuk memudahkan dalam memahami isi skripsi ini, maka dalam penulisan ini peneliti membagi lima bab memberikan petunjuk kepada pembaca mengenai pembahasan yang akan dibahas dalam penelitian ini supaya lebih sistematis, maka disusun sebagai berikut :

Bab Pertama Pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika penulisan.

Bab Kedua Game Online dan Regulasi Diri Remaja, dalam kajian teori ini yaitu berisikan tentang yaitu : pertama, Regulasi Diri yang meliputi : definisi regulasi diri, aspek regulasi diri dan faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Kedua, Remaja meliputi : definisi remaja, periode masa remaja. Ketiga, Kecanduan *Game Online* yang meliputi : Definisi kecanduan game

²⁸ Hastanti, Rumi Tri. Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Borneo Student Research*. Vol 3, No 2. 2022.

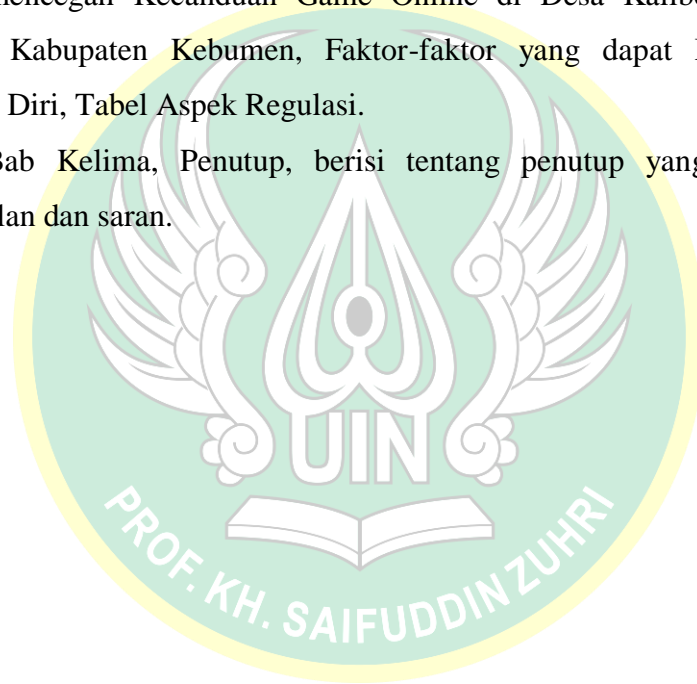
²⁹ Mujidin, M., Rustam, H. K., & Patriani, R. A.. Kecanduan Game Online pada Agresivitas Mahasiswa ditinjau dari Konsep Diri dan Penyesuaian Sosial. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 89-105. 2023 <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.2953>

online, aspek kecanduan *game online*. Keempat, *Game online* meliputi : Definisi *game online*, jenis-jenis game online. Kelima, Regulasi diri untuk mencegah kecanduan pada pengguna game online

Bab Ketiga, Metode Penelitian, berisi tentang metode penelitian yang menjelaskan tentang jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian dan teknik pengumpulan data yang didapatkan dari observasi, wawancara, dokumentasi dan teknik analisis data.

Bab Keempat, Regulasi Diri Remaja Kecanduan Game Online, berisi tentang hasil penelitian yang meliputi, Hasil Penelitian, Regulasi Diri Remaja dalam mencegah Kecanduan Game Online di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen, Faktor-faktor yang dapat Mempengaruhi Regulasi Diri, Tabel Aspek Regulasi.

Bab Kelima, Penutup, berisi tentang penutup yang menjelaskan kesimpulan dan saran.



BAB II GAME ONLINE DAN REGULASI DIRI REMAJA

A. Regulasi Diri

1. Definisi Regulasi Diri

Sebagai mana di kutip oleh Khairunnisa, Thompson mengatakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, perilaku dan kognitif untuk bisa mencapai apa yang diinginkan atau dijadikan sebagai tujuan hidup untuk dapat beradaptasi dengan kognitif dan sosial. Heatherton juga mengatakan bahwa regulasi diri tidak hanya menimbulkan respon, tetapi jika melihatnya dari sisi bagaimana setiap individu mampu mencegah perilaku agar tidak menyimpang dan tetap pada norma yang berlaku, dan ini merupakan suatu respon setiap individu tentang motivasi terhadap diri sendiri.³⁰

Sebagai mana di kutip oleh Putrie, Zimmerman dan Schunk berpendapat bahwa regulasi diri adalah suatu proses setiap diri individu untuk bisa mengarahkan pikiran, perasaan dan tindakan untuk bisa mencapai tujuan. Mengenai tujuan yang ingin dicapai setiap individu harus bisa mengarahkan pikiran, perasaan dan tindakan yang mereka lakukan untuk keinginan mereka. Regulasi diri juga bisa dikatakan bahwa setiap individu bisa mengendalikan diri sendiri dengan apa yang diinginkan dari setiap individu untuk mendapatkan hasil yang baik dengan apa yang dilakukannya.³¹

Regulasi diri merupakan cara dari setiap individu untuk bisa mengendalikan diri sendiri dengan kegiatan yang menekankan pada metakognisi, motivasi dan perilaku. Regulasi merupakan cara untuk bisa mengarahkan diri setiap individu mengenai tindakan yang harus dilakukan, setiap individu mengetahui dirinya sendiri untuk mengetahui keinginan atau

³⁰ Khairunnisa. Regulasi Diri Pecandu *Game Online* Pada Pelajar SMAN 1 Rambah Rokan Hulu. *Thesis*, Universitas Islam Riau. 2020. URI:<http://repository.uir.ac.id/id/eprint/11705>

³¹ Putrie, C. A. R..Pengaruh Regulasi Diri Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VII pada Mata Pelajaran IPS. *Research and Development Journal Of Education* Vol. 7. No. 1. 2021. Pp : 136 – 145. DOI: <http://dx.doi.org/10.30998/rdje.v7i1.8105>

karakteristik pada masa depan yang ingin mereka jalani. Apabila regulasi ini tidak dilakukan dengan baik maka tujuan yang diinginkan tidak bisa berjalan dengan baik. Begitupun sebaliknya, apabila regulasi berjalan baik maka tujuan yang ingin di capai dapat berjalan dengan baik.³²

Dari beberapa pendapat di atas menurut penulis regulasi diri adalah suatu proses yang dilakukan oleh setiap individu mengenai keinginannya dengan bagaimana mereka mengontrol diri dalam berperilaku di lingkungan sekitarnya dengan apa yang ingin di capai nantinya bisa terwujud dengan baik melalui respon yang di terima dari sekitarnya untuk bisa mencapai tujuannya di masa depan dengan beberapa aspek yang bisa dilakukan oleh setiap individu seperti mengatur diri, mengatur emosi dan mengatur tindakan sesuai dengan norma dan sosial dari setiap individu.

2. Aspek Regulasi Diri

Terdapat beberapa aspek mengenai regulasi diri yaitu sebagai berikut :

a. Mengatur Diri

Merupakan kemampuan untuk dapat membuat aturab, ketetapan, dan dapat membuat tujuan terhadap diri sendiri untuk dapat melakukan suatu kegiatan seperti mengatur diri sendiri, seleksi diri, memanfaatkan lingkungan dan dapat mengatur konsekuensi. Dengan pengaturan diri maka bisa membuat setiap individu mempunyai prinsip yang ingin dicapai dan bisa melakukan prinsipnya dengan lebih baik dan akan tercapai apa yang diinginkan dengan mengatur diri dengan lebih baik.³³

b. Pengaturan Emosi

Pengaturan emosi dengan menggunakan perasaan, di setiap hal dalam pengaturan emosi, serta dapat menjaga perasaan yang melewati kemampuan seperti marah, kecewa, bahagia yang nantinya tidak menimbulkan emosi yang berlebihan. Dengan individu bisa mengatur

³² Harahap, P.I. Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMAN 1 Sunggal. Tabularasa: *Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*. Vol 3 No. 2. 2020.

³³ Khairunnisa. Regulasi Diri Pecandu *Game Online* Pada Pelajar SMAN 1 Rambah Rokan Hulu. *Thesis*, Universitas Islam Riau. 2020. URI:<http://repository.uir.ac.id/id/eprint/11705>

emosinya dengan lebih stabil maka tidak akan merugikan lingkungan sekitarnya, sebaliknya apabila individu bisa mengatur emosinya maka tidak akan merugikan orang lain.³⁴

c. Observasi Diri

Observasi diri merupakan suatu kemampuan untuk dapat mengamati dirinya sendiri. Setiap individu harus mampu mengatur dirinya sendiri walaupun tidak sempurna, sehingga cenderung untuk memilih tingkah laku dan dapat mengabaikan tingkah laku yang bukan merupakan minatnya dan konsep dirinya sendiri.³⁵

d. Penilaian Diri

Proses penilaian merupakan melihat tingkah laku dengan standardnya sendiri atau dengan tingkah laku orang lain, berdasarkan pentingnya aktivitas. Adanya penilaian ini yang nantinya bisa memberikan suatu standar pada setiap diri individu dalam mencapai suatu tujuan yang di inginkan.³⁶

e. Reaksi Diri Afektif

Reaksi diri afektif merupakan kedu komponen dari observasi dan penilaian diri, yaitu sebagai bahan evaluasi terhadap diri sendiri mengenai tingkah lakunya kemudian memberikan hadiah atau hukuman pada dirinya sendiri untuk bisa mengembangkan diri dengan lebih baik dan sesuai dengan lingkungan masyarakatnya.³⁷

f. Kesadaran

Kesadaran diri merupakan keadaan dimana kita bisa memahami diri sendiri mengenai emosi dan mood yang dirasakan, serta sadar mengenai diri sendiri yang bersifat nyata. Kesadaran diri juga berarti

³⁴ Khairunnisa. *Regulasi Diri Pecandu Game Online Pada Pelajar SMAN 1 Rambah Rokan Hulu. Thesis*, Universitas Islam Riau. 2020. URI:<http://repository.uir.ac.id/id/eprint/11705>

³⁵ Herlangga. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Konformitas Dengan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa. Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surabaya. 2019.

³⁶ Herlangga. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Konformitas Dengan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa. Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surabaya. 2019.

³⁷ Herlangga. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Konformitas Dengan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa. Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surabaya. 2019.

sadar terhadap pikiran evaluasi diri terhadap dirinya sendiri, suatu kemampuan dalam memahami emosional dalam setiap keadaan dengan tepat dan bisa mengendalikan emosi dan mood nya dengan lebih baik untuk bisa merespon suatu keadaan yang bersifat positif terhadap suatu peristiwa.³⁸

g. Motivasi

Motivasi merupakan perubahan suatu emosi yang terdapat di dalam diri seseorang yang di tandai adanya suatu reaksi untuk bisa mencapai tujuan. Motivasi ini lebih umumnya hal yang mengarah pada suatu dorongan yang muncul dari diri individu, perilaku yang di disebabkan situasi atau tujuan untuk suatu gerakan dalam mencapai tujuan yang di inginkan oleh setiap individu.³⁹

h. Tindakan menurut sosial dan norma

Mengenai tindakan menurut sosial dan norma dalam melakukan regulasi diri maka ada aturan tersendiri yang dapat dilakukan oleh setiap individu dengan mengatur beberapa tingkah laku yang bisa diterapkan dalam dirinya dalam proses regulasi diri untuk bisa menyesuaikan dengan lingkungannya dan bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar yang sesuai dengan aturan sosial dan norma. Memperllihatkan tindakan yang standar dengan sosial dan norma. Apabila melewati aturan yang telah ditentukan maka harus melakukan evaluasi terhadap tindakan yang melanggar.⁴⁰

Jadi dari pembahasan di atas regulasi mempunyai beberapa aspek yaitu mengatur diri, pengaturan emosi, observasi diri, penilaian diri,

³⁸ Solahudien, Maulana Muhamad. Pengaruh Orientasi Masa Depan, Kesadaran Diri, Dan Prestasi Belajar Terhadap Minat Melanjutkan Ke Perguruan Tinggi (*Survei Pada Siswa Sma Negeri 2 Singaparna Kelas Xii Tahun Ajaran 2022/2023*). Thesis. Universitas Siliwangi.2023

³⁹ Purwanto, Ika. Hubungan Motivasi Pemain Game Online Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Selama Masa Covid-19 Di Akademi Keperawatan Yatna Yuana Lebak. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan MEDISINA AKPER YPIB Majalengka. Vol. 9 No. 1. 2023

⁴⁰ Khairunnisa. Regulasi Diri Pecandu *Game Online* Pada Pelajar SMAN 1 Rambah Rokan Hulu. Thesis, Universitas Islam Riau. 2020. URI:<http://repository.uir.ac.id/id/eprint/11705>

reaksi afektif, kesadaran diri, motivasi dan tindakan menurut sosial dan norma.

3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri terdiri dari faktor yang berhubungan dengan perilaku dan lingkungannya yang berasal dari lingkungannya seperti orang tua dan teman sebayanya, yaitu sebagai berikut :

a. Orang tua

Orang tua sangat berpengaruh dalam proses regulasi diri kepada remaja untuk melakukan proses regulasi diri terhadap kecanduan game online dengan mengontrol penggunaan smartphone anaknya. Adanya pengontrolan dari orang tua maka penggunaan smartphone bisa berkurang sehingga bisa mencegah kecanduan karena pengaruh orang tua sangat penting dalam mendidik anak.

b. Teman Sebaya

Teman sebaya juga bisa menjadi faktor untuk setiap individu meregulasi diri dalam penggunaan game online dengan cara bermain keluar rumah dengan bergaul di lingkungan yang baik serta bisa mengikuti kegiatan bersama untuk bisa mengurangi penggunaan game online.⁴¹

c. Lingkungan

Lingkungan yang berkaitan dengan individu dalam melakukan regulasi diri itu dapat mendukung atau tidak mendukung berjalannya regulasi diri pada setiap individu.⁴²Lingkungan biasanya berpengaruh besar bagi setiap individu dalam proses regulasi diri karena banyak kegiatan yang bisa dilakukan oleh setiap individu di lingkungan rumah atau lingkungan sekolah.

⁴¹ Herlangga. Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Konformitas Dengan Adiksi *Game Online* Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surabaya. 2019.

⁴² Pratiwi, Ika W. Wahyuni, Sri. Faktor-faktor yang mempengaruhi self regulation remaja dalam bersosialisasi. *Jurnal psikologi pendidikan dan pengembangan sdm*. Vol. 8 No. 1. 2019

B. Remaja

1. Definisi Remaja

Kata remaja berasal dari kata latin yaitu *adolescere* yang mempunyai arti “tumbuh” atau tumbuh menjadi orang dewasa. Kata *Adolescere* mempunyai arti yang lebih luas yang meliputi beberapa makna yaitu emosional, kematangan mental, sosial dan fisik. Masa remaja bukan golongan anak lagi dan juga bukan golongan orang dewasa. Masa remaja merupakan masa di mana setiap remaja mampu untuk berintegritas dengan orang dewasa, dan tidak merasa dibawah orang dewasa lagi. Masa integritas mencakup beberapa hal yang mengenai masa perkembangan remaja pada masa puber, cara berfikir dalam perkembangan.⁴³

Masa remaja yaitu masa dimana setiap individu dinilai matang secara seksual dan setiap individu belum diberikan suatu hak untuk bertanggungjawab hal tersebut masih menjadi tanggungjawab orang dewasa yang bisa mengakibatkan kesenjangan pada budaya populer dan budaya dewasa. Suatu budaya merupakan hal yang bisa menyegarkan sekaligus membuat lengah bagi remaja terhadap tanggungjawab dewasa. Suatu budaya memiliki nilai sosialnya sendiri, gaya sendiri, nilai dan norma sendiri terhadap perilaku.⁴⁴

2. Periode Masa Remaja

Masa remaja merupakan suatu masa perubahan. Masa remaja banyak perubahan mengenai fisik dan psikis. Ada beberapa perubahan yang akan terjadi di masa remaja yaitu sebagai berikut :

- a. Peningkatan emosional yang cepat pada masa remaja awal yang di kenal sebagai masa storm stress. Peningkatan emosional ini hasil dari adanya perubahan fisik yang berasal dari hormone yang terjadi di masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi pada suasana yang baru bagi

⁴³Juliani, I. R., & Wulandari, I. S. M. Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Kelas 8. *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. 10. No. 1, 2020. 30-40. Retrieved

⁴⁴Marwoko, G. Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*. Vol. 26. No. 1. 2019.

remaja dari masa sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang di terima remaja mereka harus lebih tanggung jawab, mandiri, tidak lagi seperti anak-anak. Kemandirian dan tanggung jawab akan mulai terbentuk dengan berjalannya waktu pada peralihan remaja akhir ke masa dewasa.

- b. Perubahan fisik juga cepat yang disertai dengan kematangan seksual. Perubahan ini biasanya membuat remaja tidak merasa yakin dengan kemampuan yang di miliki dirinya sendiri. Perubahan fisik dibagi menjadi dua yaitu internal dan eksternal, perubahan internal dimulai dari pencernaan, system sirkulasi, pencernaan, sedangkan eksternalnya seperti berat badan, tinggi badan, proporsi tubuh sangat penting dengan konsep diri remaja.
- c. Perubahan yang menarik di dalam dirinya yang berhubungan dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan dirinya sendiri tetapi mulai dengan orang lain, mulai tertarik dengan lawan jenis dan orang dewasa.
- d. Perubahan nilai, di sini mereka harus bisa meninggalkan masa yang penting ketika anak-anak karena telah mendekati dewasa.
- e. Masa remaja banyak remaja yang bersifat *ambivalen* dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Disatu sisi mereka menginginkan suatu kebebasan sedangkan di sisi satunya mereka takut untuk tanggung jawab, dan bisa meragukan kemampuan yang mereka miliki untuk bisa memikul tanggung jawab.⁴⁵

Adapun ciri ciri remaja dari masa puber sampai remaja akhir, yaitu sebagai berikut :

- a. Masa puber usia 12-14 tahun, masa peralihan dari anak-anak menuju masa awal pubertas. Ciri-cirinya yaitu sebagai berikut :
 - 1) Anak tidak suka jika diperlakukan seperti anak-anak lagi.
 - 2) Anak mulai menjadi kritis.

⁴⁵ Khamim Zarkasih Saputro, 'Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja', *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, Vol. 17. No 1. 2018

- b. Masa Pubertas usia 14-16 tahun, remaja awal. Ciri-cirinya yaitu sebagai berikut :
- 1) Mudah merasa cemas tentang perubahan fisik.
 - 2) Suka memperhatikan penampilan.
 - 3) Sikapnya masih labil.
 - 4) Suka membuat pertemanan berkelompok dengan yang senasib.
 - 5) Perbedaan sikap antara laki-laki dan perempuan.
- c. Masa akhir pubertas usia 17-18 tahun. Ciri-cirinya sebagai berikut :
- 1) Pertumbuhan fisik mulai matang tetapi untuk kedewasaan masih belum.
 - 2) Proses pertumbuhan fisik perempuan lebih cepat dibandingkan dengan laki-laki.⁴⁶

3. Aspek Perkembangan Masa Remaja

Pada masa perkembangan remaja banyak terdapat aspek didalamnya yaitu sebagai berikut :

a. Perkembangan Fisik

Perubahan fisik merupakan perubahan yang bisa terlihat serta mempunyai dampak terhadap perubahan psikologis. Pada pertumbuhan fisik dalam masa pubertas baik laki-laki maupun perempuan dapat mengalami percepatan pada pertumbuhan fisiknya. Perkembangan fisik biasanya membuat setiap remaja merasa tidak nyaman dengan perubahan pada fisiknya secara tidak seimbang. Perubahan fisik bisa disebabkan oleh 2 perubahan yaitu perubahan internal misal dari perubahan system pencernaan, system pernafasan, system peredaran darah, system endokrin dan jaringan tubuh. Sedangkan perubahan dari eksternal bisa terlihat dari perubahan tinggi badan, berat badan, organ seks, bentuk tubuh.⁴⁷

⁴⁶ Marwoko, G. Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, Vol. 26. No. 1. 2019.

⁴⁷ Marwoko, G. Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, Vol. 26. No. 1. 2019.

b. Perkembangan Emosi

Ketika masa remaja perkembangan emosi cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan masa anak-anak karena mereka mulai merasakan tekanan sosial yang baru dilingkungannya. Kematangan emosi remaja bisa terlihat ketika mereka bisa mengendalikan emosi dihadapan banyak orang dengan cara yang bisa diterima oleh orang lain. Kematangan emosi pada remaja ketika mere bisa menyelesaikan masalah dengan berfikir secara kritis sebelum mengeluarkan emosi yang dirasakan.⁴⁸

c. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif ini sangat penting untuk remaja, mereka bisa mengembangkan kemampuannya dengan mempertimbangkan moral dan sosial yang baru diterima dari lingkungannya. Pada perkembangan ini remaja mampu melakukan dan mempertimbangkan apa yang akan dilakukan untuk kedepannya, remaja juga harus bisa memulai untuk mengambil keputusan didalam hidupnya. Remaja juga harus bisa berfikir secara kritis mengenai isu-isu yang terjadi di lingkungannya karena remaja mempunyai pengaruh yang besar terhadap perubahan kognisi sosial.⁴⁹

d. Perkembangan sosial

Remaja sudah dikatakan dewasa apabila mereka sudah mampu memahami orang lain dari beberapa sifat, minat dan perasaan. Dari perasaan setiap remaja mampu bersosialisasi dengan orang lain dan juga temannya. Perkembangan sosial remaja berhubungan dengan beberapa masalah yaitu seperti kelompok remaja, hubungan dengan orang tua, seksualitas serta kebebasan memilih.⁵⁰

⁴⁸ Marwoko, G. Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, Vol. 26. No. 1. 2019.

⁴⁹ Marwoko, G. Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, Vol. 26. No. 1. 2019.

⁵⁰ Marwoko, G. Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, Vol. 26. No. 1. 2019.

C. Kecanduan Game Online

1. Definisi Kecanduan *Game Online*

Pada dasarnya bahwa kecanduan bermula dari hal yang bersifat adiktif yang masuk melalui saluran darah yang menuju otak. Namunn pada konsep ini kecanduan telah berkembang secara pesat, untuk sekarang kecanduan tidak hanya pada obat-obat terlarang tetapi sekarang juga bisa pada kegiatan yang membuat seseorang ketergantungan, baik fisik maupun psikologis. Kecanduan *game online* merupakan kecanduan yang diakibatkan oleh internet yaitu salah satunya kecanduan *game online*.⁵¹

Kecanduan bermain game online merupakan bermain *game* secara terus menerus, dan menganggap bahwa game adalah hidupnya. Penggunaan yang melebihi batas yang dapat mengakibatkan masalah sosial dan emosional, pada tahap kecanduan ini seseorang tidak dapat mengontrol penggunaan yang berlebihan. Proses kecanduan yang berawal dari merasakan kepuasan dengan bermain, dan tidak bisa fokus dengan tugas yang lain sehingga kegiatan yang lain tidak bisa terselesaikan dan menjadi terbengkalai dan hanya focus pada bermain *game online*.⁵²

Kecanduan game online banyak ditemukan pada remaja. Kecanduan game online ini yang dialami oleh remaja dapat menghabiskan waktu mereka hanya dengan bermain game online, waktu bermain lebih dari dua jam/hari atau bahkan lebih. Hal ini ditandai dengan kurangnya pengontrolan diri pada game sehingga meningkatnya suatu prioritas pada game online, dan perilaku tersebut dapat memberikan konsekuensi yang bersifat negative pada dirinya.⁵³

⁵¹ Mita Annisa. Pengaruh Kecanduan *Game Online* Terhadap Emosi Remaja Dusun Merbau Desa Salo Timur Kecamatan Salo Kabupaten Kampar. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. 2022. URI : <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/59610>

⁵² Saputra, Maksun. Pengaruh Regulasi Diri, Pola Asuh Permisif, Durasi Bermain *Game Online*, Intensitas Bermain Game Online, dan Demografi Terhadap Adiksi *Game Online*. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. 2019.

⁵³ Mita Annisa. Pengaruh Kecanduan *Game Online* Terhadap Emosi Remaja Dusun Merbau Desa Salo Timur Kecamatan Salo Kabupaten Kampar. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. 2022. URI : <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/59610>

2. Aspek Kecanduan *Game Online*

Sebagaimana di kutip oleh Indo Mora, Menurut Chen dan Chang mengatakan bahwa aspek kecanduan game online dibagi menjadi lima aspek, yaitu sebagai berikut :

a. Dorongan (*Compulsion*)

Suatu dorongan yang dihasilkan oleh diri sendiri untuk bisa melakukan sesuatu secara terus menerus, yang dimana dorongan yang berasal dari diri sendiri untuk selalu bermain *game online*.

b. Penarikan Diri (*Withdrawal*)

Suatu upaya untuk menarik diri dari sesuatu. Individu yang kecanduan dengan game online sulit untuk menarik diri dari sesuatu yang berasal dari game online, seperti contoh pecandu rokok yang sulit lepas dari rokok.

c. Toleransi (*Tolerance*)

Suatu upaya yang menunjukkan untuk dapat menerima suatu keadaan yang dimana bagi seorang pecandu game online untuk bisa toleransi terhadap waktu yang digunakan dalam bermain game, tetapi pada konsep ini bahwa pecandu game online sulit untuk bisa toleransi dengan waktu, dan memilih untuk menghabiskan waktu untuk bermain. Pemain game online sulit berhenti jika mereka belum puas bermain.

d. Interpersonal dan permasalahan hubungan (*Interpersonal and Health-related Problems*)

Suatu hal yang berhubungan dengan interaksi orang lain dan kesehatan. Pemain *game online* cenderung tidak peduli dengan lingkungan sekitar dan kesehatannya. Dan mereka suka menghiraukan suatu hubungan dengan orang lain karena mereka lebih memprioritaskan pada game online. Sedangkan untuk kesehatan, para pemain *game online* kurang bisa memperhatikan dalam pola tidur, tidak menjaga kebersihan, makan yang tidak teratur.

e. Melarikan diri dari berbagai masalah (*Mood Modification*)

Hal ini bermain *game online* akan membuat para pemain *game* akan merasa kepuasan dan ketenangan apabila bermain *game online* dan bisa mengurangi stress dari setiap tekanan.⁵⁴

3. Dampak Kecanduan Game Online

Sebagaimana di kutip oleh Eryzal Novrialdi mengenai dampak kecanduan *game online* yaitu di bagi menjadi beberapa aspek, diantaranya :

a. Aspek Kesehatan

Kecanduan pada *game online* bisa mengakibatkan kesehatan pada setiap individu menurun karena kecanduan dengan *game online*. Remaja yang memiliki daya tahan tubuh yang rendah karena kurangnya beraktivitas, waktu tidur tidak cukup, makan sering terlambat.

b. Aspek Psikologis

Di dalam *game online* banyak adegan dalam permainan yang menampilkan suatu tindakan kekerasan seperti : perkelahian, pembunuhan, perusakan secara tidak langsung yang terjadi di dalam *game online* yang tanpa di sadari bahwa alam bawah sadar remaja bahwa kehidupan nyata seperti di dalam *game*. Ciri-ciri yang mengalami gangguan pada mental karena dampak dari *game online* yaitu, mudah marah, lebih emosional, mudah berkata kotor.

c. Aspek Akademik

Usia remaja yang sekolah memiliki peran sebagai siswa di sekolah. Kecanduan *game online* ini bisa membuat nilai akademiknya menurun. Seharusnya lebih bisa memanfaatkan waktunya dengan lebih baik dan meluangkan waktu untuk belajar sebagai seorang siswa. Daya konsentrasi pada siswa pada umumnya akan terganggu dalam menyerap pelajaran dari guru tidak maksimal.

⁵⁴ Mora, Indo. Ramadhani, Sri. Tobing Laksana. Laia, Mesradine. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Mahasiswa Semester Vi Program Studi Farmasi Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*. Vol 5 No 1. 2022.

d. Aspek Sosial

Kecanduan game online bisa menghilangkan jati diri seseorang dalam dunia nyata karena adanya ketertarikan emosional dalam pembentukan avatar dengan dunia fantasi yang di ciptakan. Kecanduan game online bisa menyebabkan berkurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar walaupun ada peningkatan sosialisasi di dunia virtual dengan demikian di temukan penurunan sosialisasi di kehidupan nyata. Ciri ciri kecanduan dalam aspek sosial yaitu di antaranya sikap anti sosial, tidak ada keinginan untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.

e. Aspek Keuangan

Bermain game biasanya membutuhkan biaya untuk bisa membeli voucher agar bisa terus bermain dan biayanya pun tidak sedikit. Remaja yang belum berpenghasilan biasanya melakukan kebohongan kepada orang tuanya serta dapat melakukan pencurian agar dapat bermain game online.⁵⁵

D. Game Online

1. Definisi Game Online

Game Online merupakan sebuah permainan video yang dapat dimainkan melalui beberapa jaringan computer, jaringan ini biasanya menggunakan jaringan internet yang modern. *Game online* dapat memberikan keuntungan bagi penggunaanya yaitu menghubungkan beberapa pemain multiplayer, *game online* juga tidak memerlukan pembayaran, dan berbagai jenis terdapat untuk semua jenis pemain game. Game online merupakan tambahan dari penyedia jasa *online* yang dapat diakses melalui sistem perusahaan menggunakan internet. Sebuah *game* yang bisa dimainkan secara bersama jika para pemain saling terhubung satu sama lain dalam sebuah jaringan tertentu.⁵⁶

⁵⁵ Novrialdy, Eryzal. 2019. Kecanduan Game Online pada Remaja : Dampak dan Pencegahannya. *Jurnal Buletin Psikologi*. Vol. 27 No. 2

⁵⁶ Surbakti, K. Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, Vol. 1. No. 1. 2017.

Game online terdiri dari beberapa jenis, dimulai dengan permainan yang sederhana sampai yang rumit yang dapat membentuk dunia virtual yang dipakai oleh banyak pengguna. Didalam *game online* terdapat dua unsur yaitu antara server dan klien, fungsi server disini yaitu untuk menghubungkan pemain dan client sedangkan untuk client sebagai pengguna permainan yang menggunakan kemampuan server. *Game online* bisa dijadikan sebagai akses sosial karena pemain bisa berinteraksi secara virtual dan menciptakan suatu komunitas di dunia maya.⁵⁷

2. Jenis-jenis *Game Online*

Game online memiliki beberapa jenis dari mulai yang teks sampai yang menggunakan grafik yang kompleks, berikut jenis-jenis game online berdasarkan jenis permainannya :

a. Game Aksi (*Game Action*)

Game aksi merupakan game yang memerlukan pemain untuk bisa menggunakan reflek, akurasi, dan waktu yang tepat untuk bisa menyelesaikan sebuah tantangan dengan cepat. Adanya akurasi waktu dengan tujuan untuk bisa menyelesaikan permainan dengan lebih cepat dan ketangkapan dalam bermain. Contoh game aksi yaitu seperti Doom, Tomb Raider dan Prince of Persia.

b. RPG Game (*Game Role Playing Games*)

Game RPG merupakan sebuah game memainkan sebuah tokoh yang ada di dalam game. RPG Game ini merupakan perkembangan karakter yang dimainkan dengan memainkan level pemainnya. Ada yang akhir ceritanya bisa di tentukan sendiri tergantung dengan apa yang dilakukan dalam game. Karakter di dalam game ini perlu di kombinasi dengan perlengkapan yang bisa mempengaruhi dalam menjalankan game RPG. Contoh game RPG seperti Final Fantasia dan Warcraft.

⁵⁷ Surbakti, K. Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, Vol. 1. No. 1. 2017.

c. Game Strategi (*Game Strategy*)

Game strategi merupakan dimana sebagai pemain yang akan menjalankan permainan dengan berbagai unit untuk bisa memenangkan permainan tersebut. Permainan ini juga bisa membuat strategi dengan pasukan untuk bisa bertahan dan memenangkan sebuah permainan dengan cara bertahan, menahan, dan bisa mengalahkan musuh yang ada di game. Di dalam game ini membutuhkan biaya dan pemain harus mengatur strategi dan bisa mengalokasikan sumber daya yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan pemain. Dalam permainan ini pemain ditantang untuk bisa mengatur jadwal, mengorganisir pertahanan dan penyerangan. Contoh game strategi seperti *Civilisation Series* dan *Command*.

d. Game Berpetualangan (*Game Adventure*)

Game ini merupakan game yang biasanya dilakukan oleh satu tokoh pemain atau tokoh utama yang memainkan secara langsung dari awal sampai akhir dan mengikuti alur cerita. Game ini tujuannya untuk berinteraksi dengan NPC support untuk bisa memecahkan puzzle dan mengungkap cerita game. Contoh game ini seperti *Rayman Origins*, *Crash Bandicoot* dan *Bully*.

e. Game Olahraga (*Game Sport*)

Game olahraga ini dibagi menjadi dua jenis yaitu olahraga individu dan olahraga tim. Olahraga individu seperti golf, tinju, mengemudi. Olahraga tim seperti basket, voley, sepak bola. Permainan individu yang dimana dapat mengendalikan sebagai karakter tunggal untuk bisa bersaing dan berhadapan dengan karakter yang dikendalikan oleh sistem computer yang dikendalikan oleh pemain lain. Permainan tim, di mana memainkan peranan ganda dalam sebuah permainan. Pemain bisa mengatur strategi dalam mengambil keputusan strategi seperti memilih formasi dan pemain untuk tim. Contoh permainan olahraga seperti *FIFA* dan *Pro Evolution Soccer*.

f. Game Bertarung (*Game Fighting*)

Permainan ini adalah dengan system bertarung dengan tujuan untuk mengalahkan musuh dengan teknik jurus dari setiap karakter. Pemain bebas memilih karakter yang ingin digunakan dalam permainan. Pemain dalam permainan ini pemain harus bisa menguasai dalam teknik bertarung seperti attack, blocking, skill. Contoh permainan ini yaitu Tekken dan Marvel.

g. Game Simulasi (*Simulation Games*)

Jenis game ini bertujuan untuk memberikan suatu pengalaman kepada penggunanya melalui simulasi. Contoh permainan ini yaitu seperti life-simulation games, pada life-simulation games ini penggunanya diberikan tanggung jawab sebagai karakter dan memenuhi kebutuhan seperti kehidupan dalam virtual layaknya manusia yang melakukan kegiatan seperti bersosialisasi, makan, kerja dan lainnya.⁵⁸

E. Regulasi Diri Remaja dalam Mencegah Kecanduan Game Online

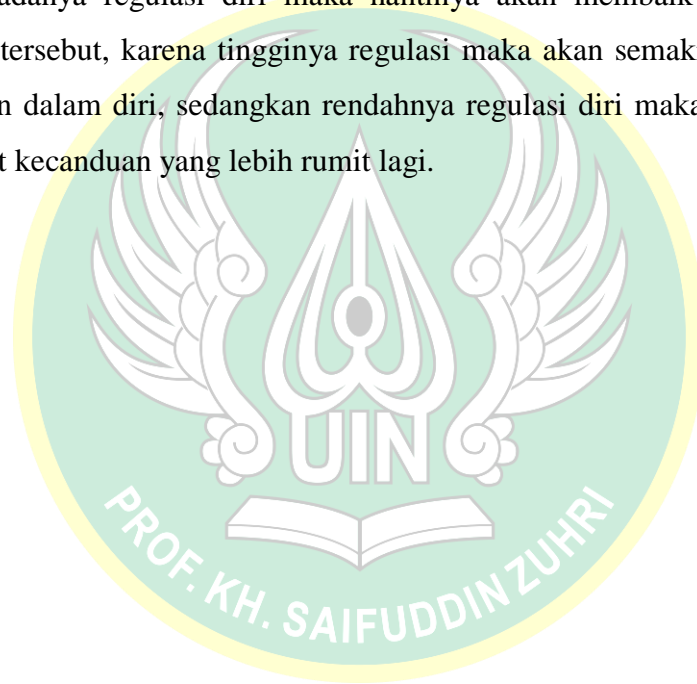
Mudahnya mengakses teknologi pada masa kini sehingga dimanfaatkan untuk mencari hiburan, misal dengan gambar, video, game, apalagi sekarang makin berkembang pesat sekali mengenai game online dikalangan remaja. Namun perlu kita ketahui dengan mudahnya akses yang kita gunakan bisa mengarah pada hal yang bersifat positif dan negative bagi kalangan remaja. Peneliti akan membahas pada pecandu game online, agar memudahkan pembaca mengenai penelitian ini maka dibuatlah bagan atau alur pemikiran peneliti mengenai regulasi untuk mencegah kecanduan game online, maka akan dijelaskan sebagai berikut : Teknologi Modern – Internet – Hiburan – Kecanduan game online – Harus memiliki regulasi diri yang baik.

Gambaran tersebut untuk menggambarkan proses pada remaja yang mengalami kecanduan game akan tetapi dari setiap remaja juga harus memiliki regulasi yang baik seperti mengatur diri, pengaturan emosi, observasi diri, penilaian diri, reaksi diri afektif, kesadaran, motivasi, dan tindakan sesuai sosial dan norma agar mencegah terjadinya kecanduan game. Suka tidaknya

⁵⁸ Surbakti, K. Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, Vol. 1. No. 1. 2017.

dengan game pada masa kini sudah banyak terjadi. Jika cara bermain game bisa mengganggu aktivitas sehari-hari maka akan memberikan dampak yang negative bagi pengguna dalam kehidupan dan bisa merugikan diri sendiri sehingga membuat orang berada di sekitarnya merasa cemas kepada pengguna game online.

Dampak kecanduan game online bisa mengakibatkan beberapa dampak yaitu waktu tidur yang kurang, kurang bersosialisasi dengan lingkungan, nilai akademik menurun, kesehatan yang menurun, menjadi emosional, suka berkata kotor dan masih banyak dampak yang lain yang bisa merugikan diri sendiri, dengan adanya regulasi diri maka nantinya akan membaik pada dampak dampak tersebut, karena tingginya regulasi maka akan semakin baik adanya kemajuan dalam diri, sedangkan rendahnya regulasi diri maka nantinya bisa membuat kecanduan yang lebih rumit lagi.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian misal dari motivasi, perilaku, yang dideskripsikan menggunakan kata-kata dengan memanfaatkan metode ilmiah.⁵⁹ Penelitian kualitatif menekankan pada deskripsi dari suatu proses yang berkaitan dengan fenomena yang diteliti. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan suatu metode ilmiah dalam mengungkapkan sebuah fenomena dengan mendeskripsikan data dan fakta melalui kata-kata secara menyeluruh mengenai subjek penelitian.⁶⁰

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang bagaimana regulasi diri terhadap pencegahan kecanduan pengguna game online dan diharapkan bisa dijelaskan lebih detail tentang regulasi diri untuk pengguna *game online*.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Kualitatif deskriptif adalah penelitian yang mengarah pada suatu penjelasan mengenai berbagai aspek dari setiap individu, kelompok, program, atau sosial. Penelitian menggunakan kualitatif deskriptif untuk menjelaskan sebanyak-banyaknya mengenai subjek yang diteliti. Pendekatan ini menjelaskan mengenai beberapa aspek mengenai regulasi diri untuk pencegahan mengenai kecanduan game online dalam upaya cara

⁵⁹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 6.

⁶⁰ Fiantika. Feni R. *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif, Rake Sarasin*, 2022. Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi.

dalam mencegah dari kecanduan game dan lebih seimbang dengan kegiatan yang lain.⁶¹

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat untuk penelitian ini yaitu di Desa Kalibeji RT 3 RW 5 dan RT 2 RW 5 Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen, Provinsi Jawa Tengah, 54371.

2. Waktu Penelitian

Waktu Penelitian ini dilaksanakan yaitu pada bulan Februari sampai dengan Maret 2023.

C. Subjek Dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek yaitu penelitian yang ditujukan untuk individu, orang atau kelompok yang dijadikan sebagai orang yang akan diteliti. Subjek yang diteliti merupakan sumber dari informasi yang bisa memberikan suatu fakta di lapangan. Peneliti memilih subjek yang berhubungan dengan masalah yang akan diteliti, sehingga memudahkan untuk mencari data yang akan diteliti. Subjek dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria, yaitu :

- a. Remaja yang menghabiskan waktu untuk bermain *game online*
- b. Rentang usia subjek yaitu antara usia 15-18 tahun
- c. Subjek bertempat tinggal di RW 5
- d. Penggunaan waktu dalam bermain *game online* 3 sampai 5 jam per hari

Oleh karena itu subjek dalam penelitian ini yang masuk dalam kriteria di atas berjumlah 3 subjek dari jumlah keseluruhan remaja RW 5 yang berjumlah 55 remaja yang terdiri di antaranya yaitu DB pelajar MA, sedangkan AD, dan AN pelajar SMP.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian yaitu permasalahan yang akan diteliti, objek penelitian yaitu suatu kegiatan yang memiliki hal yang bisa dipelajari oleh peneliti dan

⁶¹ Fiantika, Feni R. *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif, Rake Sarasin*, 2022. Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi.

kemudian bisa ditarik kesimpulan. Objek penelitian ini adalah regulasi diri remaja dalam mencegah kecanduan *game online* di Desa Kalibeji kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen.

D. Sumber Data

Dalam penelitian ini, ada dua sumber yang digunakan, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan data yang didapatkan secara langsung dari sumber data subjek yang dituju. Sumber data primer diperoleh melalui observasi awal yang dilakukan di lokasi penelitian serta wawancara langsung atau tidak langsung. Sumber data primer merupakan data yang diperoleh dari sumber aslinya, dari individu atau perorangan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti.⁶²

Dalam penelitian ini, sumber data primer adalah 3 remaja yang terdiri dari DB, AD dan AN yang menjadi subjek dalam penelitian ini yang bisa meregulasi diri dalam mencegah kecanduan *game online* di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor. Sumber data primer dari ketiga subyek akan dilampirkan dalam penelitian ini.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung dari objek penelitian. Data sekunder ini digunakan peneliti untuk proses selanjutnya untuk membuktikan sumber data primer. Sumber data sekunder merupakan data yang di peroleh secara tidak langsung kemudian di olah dan disajikan dengan baik oleh peneliti, misal dalam bentuk table atau diagram.⁶³

Dalam penelitian ini, sumber data sekunder dari penelitian ini melalui hasil dokumentasi, jurnal, orang tua, teman yang terkait dengan penelitian ini.

⁶² Elvionita, Vini. Karakteristik Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dan Anak Dalam Upaya Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak. Skripsi, Universitas Islam Riau.2022.

⁶³ Elvionita, Vini. Karakteristik Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dan Anak Dalam Upaya Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak. Skripsi, Universitas Islam Riau. 2022.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan hal yang penting dalam penelitian untuk memperoleh data sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan baik, pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan beberapa metode, yaitu :

1. Observasi

Observasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk melakukan penelitian terhadap objek. Observasi adalah pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data melalui pengamatan dengan peneliti mendapatkan informasi dari subjek. Sehingga observasi yang dilakukan oleh peneliti menggunakan observasi pasif yaitu observasi yang dilakukan dengan cara mengamati kegiatan yang dilakukan oleh subjek, tetapi tidak langsung terlibat dengan kegiatannya.⁶⁴

Observasi dibagi menjadi dua, yaitu sebagai berikut :

a. Observasi partisipan (*Participant observation*)

Proses observasi ini peneliti langsung terlibat dengan kegiatan yang dilakukan oleh orang yang akan di amati sebagai sumber data. Peneliti tidak hanya mengamati tetapi ikut serta dalam pengamatan ikut melaksanakan dan mengerjakan oleh sumber data, sehingga peneliti akan merasakan yang di alami oleh sumber data. Observasi ini akan lebih lengkap dalam memperoleh data dalam mengetahui makna dari setiap perilaku sumber data.⁶⁵

b. Observasi non partisipan (*Non Partisipant Observation*)

Observasi ini merupakan observasi yang peneliti tidak ikut serta dengan kegiatan dari sumber data hanya mengamati tanpa terlibat dengan apa yang akan diteliti, peneliti akan mendengar, mencatat hasil observasinya dari sumber data. Peneliti dalam observasi ini hanya

⁶⁴ Rizaldy, M Hilal Pengaruh Persepsi Kecanduan Game Online Dan Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas X Di MAN 3 Magetan Tahun Ajaran 2021/2022. Undergraduate (S1) *thesis*, IAIN Ponorogo. 2020.

⁶⁵ Hasanah, Nur. *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif, Rake Sarasin*, 2022. Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi.

mengamati sumber data kemudian mencatat, menganalisis kemudian membuat kesimpulan mengenai sumber data.⁶⁶

Dalam penelitian ini menggunakan observasi non partisipan dengan tujuan observasi yang dilakukan peneliti yaitu untuk mengamati regulasi diri remaja untuk mencegah kecanduan terhadap pengguna game online. Namun Peneliti hanya mencatat dan menarik kesimpulan mengenai hal-hal dari hasil mengamati regulasi diri yang dilakukan oleh subjek tanpa terlibat dalam kegiatannya.

2. Wawancara

Metode wawancara merupakan metode yang diperlukan melalui sesi Tanya jawab dengan subjek untuk mendapatkan informasi mengenai hasil dari observasi. Wawancara terbagi menjadi dua yaitu wawancara terstruktur dan wawancara mendalam. Wawancara terstruktur yaitu wawancara yang menggunakan konsep suatu pertanyaan yang akan diberikan kepada subjek, sedangkan wawancara mendalam yaitu wawancara yang dilakukan tanpa persiapan.

Wawancara terbagi menjadi tiga, yaitu sebagai berikut :

a. Wawancara Terstruktur

Merupakan wawancara yang pertanyaannya sudah di siapkan oleh peneliti selanjutnya untuk memperoleh informasi dari sumber data dengan media seperti catatan, alat foto sebagai proses pendukung wawancara.

b. Wawancara Semiterstruktur

Merupakan wawancara yang bersifat fleksibel dibandingkan dengan wawancara terstruktur karena wawancara ini untuk menemukan permasalahan yang lebih terbuka, dimana informannya akan memberikan pendapat dan ide dan peneliti hanya mendengarkan dan mencatat hal yang penting.

⁶⁶Hasanah, Nur. *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif, Rake Sarasin*, 2022. Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi.

c. Wawancara Tidak Terstruktur

Merupakan wawancara yang bersifat bebas dimana peneliti peneliti berpedoman pada pertanyaan yang telah tersusun secara bebas dan bersifat kondisional.⁶⁷

Teknik wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara terstruktur. Dalam metode wawancara ini yaitu peneliti akan mewawancarai subjek yang berhubungan dengan rumusan masalah. Tujuan mewawancarai subjek yaitu untuk mendapatkan informasi mengenai regulasi diri untuk mencegah kecanduan pengguna game online.

Dalam penelitian ini, akan dilakukan wawancara terhadap 3 subjek yang memasuki kriteria sebagai subjek di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen untuk dijadikan sebagai informan penelitian.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah data yang digunakan untuk melengkapi penelitian yang berupa data tertulis atau gambar yang menghasilkan informasi untuk penelitian. Dokumentasi suatu cara yang bisa dilakukan peneliti kualitatif untuk menghasilkan gambaran dari sudut pandang subjek seperti dokumentasi tertulis maupun dokumen yang lain yang bersangkutan dengan subjek.

Tujuan dari dokumentasi ini yaitu sebagai penguatan data yang di dapat setelah melakukan observasi dan wawancara. Dokumentasi yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu berupa foto, identitas subjek.

F. Teknik Analisis Data

Dalam analisis data menggunakan triangulasi yang dimana menggabungkan dari beberapa teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada atau usaha dalam menggali informasi dari sudut pandang yang berbeda. Triangulasi ini terdiri dari tiga bagian yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Data yang didapatkan peneliti berupa data yang bersifat kualitatif yang dimana informasi tersebut yang telah dikumpulkan

⁶⁷ Mashudi, Imam. *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif*, Rake Sarasin, 2022. Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi.

akan digunakan sebagai kesimpulan akhir. Langkah-langkah untuk analisis data yaitu sebagai berikut :

1. Reduksi Data

Penyajian data yaitu sekumpulan informasi yang telah tersusun yang bisa memberi kemungkinan kesimpulan dan tindakan. Melalui data yang telah disajikan, kita akan bisa memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang harus dilakukan menganalisis atau melakukan tindakan yang berdasarkan pada pemahaman diatas yang didapatkan dari penyajian. Penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk, uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan lainnya, selain itu biasa digunakan dengan teks yang bersifat naratif.⁶⁸

2. Penyajian Data

Penyajian data yaitu sebuah kumpulan informasi yang sudah disusun, untuk bisa adanya penarikan kesimpulan dalam pengambilan tindakan. Bentuk penyajian data kualitatif yaitu berbentuk naratif berupa catatan dari lapangan yang telah didapatkan dan matriks, grafik, jaringan dan bagan. Dari bentuk-bentuk tersebut dikumpulkan sehingga informasi bisa tersusun dengan rapih, sehingga mudah untuk melihat apa yang terjadi pada objek yang diteliti, apakah kesimpulan sudah tepat atau belum dan melakukan analisis kembali. Dalam penelitian ini yang sering digunakan yaitu teks naratif.⁶⁹

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan yaitu peneliti mendapatkan data yang baru yang sebelumnya belum ada yaitu deskripsi yang belum jelas dan setelah diteliti. Dengan penarikan kesimpulan ini yaitu untuk bisa menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan pada penelitian ini. Penarikan kesimpulan ini menggunakan metode deduktif yaitu dengan cara berfikir peneliti untuk mengambil sebuah kesimpulan yang berasal dari informasi

⁶⁸ Fiantika, Feni. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Rake Sarasin, 2022. Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi.

⁶⁹ Fiantika, Feni. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Rake Sarasin, 2022. Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi.

yang diperoleh dari subjek dan lapangan ketika penelitian kemudian dicerna oleh peneliti sehingga menjadi lebih khusus.⁷⁰



⁷⁰ Fiantika, Feni. *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif*, Rake Sarasin, 2022. Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi.

BAB IV

REGULASI DIRI REMAJA KECANDUAN GAME ONLINE

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Proses Penelitian

Hasil penelitian yang dibahas pada bab ini yaitu mengenai gambaran regulasi diri remaja dalam mencegah kecanduan game online berdasarkan dengan cara-cara yang berbeda dari setiap subjek yang nantinya akan memberikan informasi. Pada awal penelitian, peneliti menemukan adanya kecanduan terhadap game online pada remaja yang bermain game online di lingkungan tempat penelitian pada remaja yang berusia sekitar 15-18 tahun. Setelah dilakukan observasi, para remaja yang bermain game online ini bermain 2-5 jam per harinya setelah pulang sekolah sampai malam. Untuk dapat memperkuat pada temuan, peneliti melakukan wawancara terhadap 3 remaja yang menjadi subjek dalam penelitian yang masuk dalam kriteria sebagai subjek. Peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana cara remaja meregulasi diri dalam mencegah kecanduan game online dengan melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat dan mengikuti beberapa ekstrakurikuler.

Remaja yang bermain game online di lingkungan penelitian masuk pada tahap kecanduan yang sedang yaitu bermain di waktu 2-5 jam dalam sehari. Selain itu, mereka bermain game online biasanya untuk mengisi waktu kosong atau peralihan dari padatnya kegiatan sehingga bermain game online untuk meredakan stress yang dialami pada remaja tersebut atau bisa juga hanya untuk bersenang-senang. Untuk menghindari kesamaan dan pengulangan dalam memberikan sebuah informasi, maka dari itu peneliti memilih 3 remaja untuk dijadikan subjek penelitian. Pemilihan pada subjek berdasarkan hasil kriteria dalam mengambil subjek, di mana peneliti memilih remaja yang berusia 15-18 tahun. Subjek pertama berinisial DB, dari pengamatan yang telah dilakukan, DB bermain game online 3-5 dalam sehari dan bermain sejak di bangku Sekolah Dasar kelas 6. Subjek yang kedua yaitu AD, dari pengamatan yang telah dilakukan, AD bermain game online sekitar 3 jam dan maksimal 5 jam dalam sehari dan bermain game

online sejak di bangku SMP kelas 1. Subjek ketiga yaitu yang berinisial AN, dari pengamatan yang telah dilakukan AN bermain game online sekitar 3 jam dan maksimal bermain 5 jam dalam sehari dan bermain game online sejak di bangku Sekolah Dasar kelas 6.

Penentuan subjek pada penelitian ini selain pada subjek penelitian, peneliti juga melakukan wawancara dengan orang tua subjek. Peneliti memilih subjek yang sekiranya dapat memberikan informasi mengenai regulasi diri dalam mencegah kecanduan game online. Fokus pada penelitian ini lebih kepada remaja yang bisa meregulasi diri dengan baik sehingga bisa mencegah kecanduan game online serta mengetahui faktor apa saja yang dapat mempengaruhi regulasi diri dari setiap subjek.

2. Profil Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, subjek pada penelitian yang berjumlah tiga orang yaitu 3 remaja yang berusia sekitar 15-18 tahun. Subjek bertempat tinggal di Desa Kalibeji dengan RT yang berbeda tetapi masih dalam 1 RW, tepatnya di RT 2 RW 5, RT 3 RW 5.

a. Identitas Subjek DB

Nama Inisial	:	DB
Umur	:	16 tahun
Alamat	:	Kalibeji RT 3 RW 5
Jenis Kelamin	:	Laki-laki
Agama	:	Islam
Pekerjaan	:	Pelajar

Tabel 4.1 Identitas Subjek DB

Subjek DB merupakan anak tunggal. DB di rumah hanya tinggal bersama ibunya dan bapak merantau di Jakarta. Ibunya juga suka menasehati DB untuk tidak bermain game online atau bermain gadget terus setelah pulang sekolah. Biasanya DB setelah pulang sekolah mengikuti kegiatan ekstra voli setiap sore, sehingga DB bermain game online di waktu setelah sholat maghrib hingga malam, tetapi tidak sampai

begadang. Akan tetapi dengan semakin banyak kegiatan yang dilakukan oleh DB sehingga bermain game mulai berkurang yang biasanya bermain 2–5 jam sekarang paling lama 30 menit karena cepat merasa bosan. Hal itu juga disampaikan ketika wawancara.

“saya suka game sejak kelas 6 sampai sekarang, biasanya main 2-5 jam biasanya main pulang sekolah kalo engga malem sama teman-teman kaya mabar gitu mba kalo engga ya motoran. Tapi sekarang udah berkurang sih mba soalnya lebih banyak aktivitas di luar rumah kaya ikut ekstrakurikuler voly tiap sore jadi kadang pulang malem. Kadang sekarang kalo mau main game 30 menit udah bosan, jadi jarang sekarang.”⁷¹

Dari hasil pengamatan peneliti, DB suka bermain game sejak kelas 6 sampai sekarang, akan tetapi setelah di bangku sekolah menengah ke atas banyak kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh DB sehingga bermain gamenya mulai berkurang karena lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah seperti melakukan kegiatan voly yang dilakukan setiap sore setelah pulang sekolah.

Nama	:	Triani
Alamat	:	Kalibeji RT 3 RW 5
Agama	:	Islam
Pekerjaan	:	Ibu rumah tangga

Tabel 4.2 Identitas Orang Tua Subjek DB

Orang tua DB juga mengatakan pada saat dilakukan wawancara bahwa DB suka dengan game online, kadang suka bermain bersama dengan temannya di rumah, namun biasanya juga di marahi apabila DB bermain game terus maka orang tuanya suka menasehati DB untuk tidak bermain game terus dan harus melakukan aktivitas di luar rumah atau membantu orang tuanya dalam pekerjaan rumah sehingga adanya kegiatan tersebut bisa mengurangi dalam bermain game online.

⁷¹ Wawancara dengan subjek DB pada tanggal 27 Februari 2023

“saya suka banget liat anak saya bermain game online sama temennya, tapi kadang saya marahi aklo bermain game terus, jadi saya suka suruh dia untuk bantu saya kalo tidak ya saya suruh ikut kegiatan di luar rumah biar tidak game terus.”⁷²

Berdasarkan pengamatan di atas bahwa orang tua DB suka menasehati untuk tidak bermain game terus dan menyuruh anaknya mengikuti kegiatan di luar rumah yang lebih bermanfaat.

b. Identitas subjek AD

Nama Inisial	:	AD
Umur	:	15 tahun
Alamat	:	Kalibeji RT 2 RW 5
Jenis Kelamin	:	Laki-laki
Agama	:	Islam
Pekerjaan	:	Pelajar

Tabel 4.3 Identitas Subjek AD

Subjek AD merupakan anak pertama dari dua bersaudara, adiknya masih di bangku sekolah dasar sedangkan AD sudah di bangku SMP kelas 3. AD tinggal bersama kedua orang tuanya. AD suka bermain game sejak kelas 1 SMP sampai sekarang, dan bermain sekitar 3 sampai 5 jam setiap harinya. AD mempunyai keinginan sebagai pemain voly sehingga mengikuti ekstrakurikuler setiap sore seminggu dua kali AD bermain voly, dengan adanya kegiatan tersebut dalam bermain game mulai berkurang. Hal itu juga disampaikan ketika wawancara.

“saya suka game dari kelas 1 SMP, biasanya main kalo lagi ga ada kegiatan, main biasanya 3 sampai 5 jam sehari biasanya abis pulang sekolah kalo tidak malam. Tapi sekarang mulai berkurang sejak main voly setiap selasa sama kamis sore tapi kadang kalo malem ngerjain tugas sih mba tapi kadang kalo ga ada tugas ya main game sih paling.”⁷³

⁷² Wawancara dengan orang tua subjek DB pada tanggal 27 Februari 2023

⁷³ Wawancara dengan subjek DB pada tanggal 27 Februari 2023

Dari pengamatan peneliti, DB menyukai game sejak SMP kelas 1 sampai sekarang, biasanya dalam bermain sehari menghabiskan 3-5 jam, akan tetapi dengan adanya kegiatan di luar rumah seperti voly, maka dari itu dalam bermain game mulai berkurang dengan adanya kegiatan yang bisa dilakukan oleh DB maka durasi dalam bermain game onlinya berkurang.

Nama	:	Rina Giyanti
Alamat	:	Kalibeji RT 2 RW 5
Agama	:	Islam
Pekerjaan	:	Ibu rumah tangga

Tabel 4.4 Identitas Orang Tua Subjek AD

Orang tua AD mengatakan bahwa anaknya menyukai game online, dan yang di takutkan oleh orang tuanya yaitu takut anaknya akan kecanduan dengan game online sehingga orang tuanya suka menasehati anaknya untuk tidak berlama-lama dalam bermain game online dan akan memarahi AD jika tidak menurut perkataan orang tuanya.

“yang saya takut kalo anak saya main game terus nanti jadi kecanduan sama game jadi saya suka menasehati anak saya tapi kalo di nasehati tidak mau saya marahi baru nurut sih mba jadi saya suka suruh dia untuk lebih bermain sama temennya kalo tidak ya saya suruh ikut ekstra yang di sukai sama anaknya.”⁷⁴

Berdasarkan pengamatan dari hasil wawancara di atas, bahwa orang tua AD takut jika anaknya kecanduan dengan game sehingga orang tuanya suka menasehati AD untuk tidak bermain game terus, tetapi jika di nasehati tidak mau maka orang tuanya akan memarahi AD, orang tuanya juga menyuruh AD untuk bermain dengan temannya dan menyuruh mengikuti kegiatan di sekolah seperti ikut ekstrakurikuler yang nantinya bisa menyalurkan bakat yang di miliki oleh AD.

⁷⁴ Wawancara dengan orang tua subjek AD pada tanggal 27 Februari 2023

c. Identitas subjek AN

Nama Inisial	:	AN
Umur	:	15 tahun
Alamat	:	Kalibeji RT 3 RW 5
Jenis Kelamin	:	Laki-laki
Agama	:	Islam
Pekerjaan	:	Pelajar

Tabel 4.5 Identitas Subjek AN

Subjek AN merupakan anak terakhir dari empat bersaudara yang masih sekolah sedangkan saudaranya sudah kerja semua, AN tinggal bersama orang tuanya. AN sendiri menyukai game online sejak kelas 6 SD Sampai sekarang masih suka bermain. Hal itu juga disampaikan ketika wawancara.

“saya suka game dari kelas 6 SD, bermain hanya untuk hiburan sih mba biar ga bosan, main paling 3-5 jam seharinya. Biasanya main abis pulang sekolah kalo tidak ya sama temen mainnya. Tapi sekarang udah berkurang sih mba soalnya kadang ikut kegiatan ekstrakurikuler pagelaran di sekolah, kadang kalo ga main ya malemnya ngerjain tugas.”⁷⁵

Dari pengamatan peneliti bahwa AN menyukai game sejak kelas 6 SD sampai sekarang masih suka bermain. Tapi mulai berkurang sejak mengikuti kegiatan di luar rumah seperti pagelaran di sekolah atau melakukan aktivitas yang lain di rumah seperti mengerjakan tugas ketika malam hari.

Nama	:	Tuningsih
Alamat	:	Kalibeji RT 3 RW 5
Agama	:	Islam
Pekerjaan	:	Ibu rumah tangga

Tabel 4.6 Identitas Orang Tua Subjek AN

⁷⁵ Wawancara dengan subjek AN pada tanggal 27 Februari 2023

Orang tua AN mengatakan bahwa anaknya suka dengan game online dan suka juga bermain seperti kumpul-kumpul dengan temannya bermain game bersama, yang di takutkan oleh orang tua AN yaitu takut jika anaknya suka mengeluh matanya sakit jika berlama-lama dalam bermain game seperti yang di katakana ketika wawancara.

“saya suka takut mba kalo anaknya suka ngeluh matanya sakit, kadang sudah saya nasehati untuk tidak bermain game terus, istirahat main hpnya biar matanya tidak sakit terus tapi kadang suka ngeyel kalo di bilangin anaknya.”⁷⁶

Berdasarkan hasil pengamatan dari wawancara di atas bahwa orang tua AN merasa khawatir jika AN mengeluh matanya sakit ketika bermain game dalam waktu yang lama, tetapi ketika AN di nasehati untuk tidak bermain game terus biasanya suka tidak mendengarkan nasehat orang tuanya, hal tersebut yang membuat orang tua AN khawatir dengan kesehatan matanya.

B. Regulasi Diri Remaja dalam Mencegah Kecanduan Game Online di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen

Regulasi diri remaja merupakan pengontrolan diri yang diimbangi dengan adanya tujuan dalam hidup yang bisa di capai oleh setiap individu yang melakukan regulasi dalam mencegah hal yang bisa membuatnya kecanduan dengan sesuatu yang dianggap menyenangkan bagi dirinya. Pentingnya regulasi diri pada remaja yang menyukai game online yaitu untuk bisa mencegah dalam kecanduan dengan game online yang bisa dilakukan setiap remaja dengan melakukan kegiatan atau aktivitas di dalam rumah maupun luar rumah agar berkurang dalam bermain game online. Banyaknya kegiatan dalam regulasi diri yang bisa dilakukan oleh setiap individu maka kecanduan game akan semakin berkurang bahkan bisa sampai tidak bermain game lagi.

Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara yang telah dilakukan kepada subjek mengenai regulasi diri dalam mencegah kecanduan game online yang dimana dampak dari kecanduan game online ini berupa kurangnya

⁷⁶ Wawancara dengan orang tua subjek AN pada tanggal 27 Februari 2023

bersosialisasi dengan lingkungan, waktu tidur yang terganggu, kurangnya perhatian dari orang tua sehingga bermain game online. Berikut terdapat beberapa aspek yang bisa meregulasi diri setiap individu dalam mencegah kecanduan terhadap game online, diantaranya :

1. Mengatur Diri

Mengatur diri yang bisa dilakukan dalam regulasi diri dari setiap individu terdapat beberapa aspek seperti dari kebiasaan, perencanaan dan evaluasi diri dari setiap individu. Selain itu dalam mengatur diri pada setiap remaja merupakan hal yang penting agar bisa mengontrol dirinya dengan lebih baik, agar tidak mudah terpengaruh dengan orang lain sehingga mempunyai sebuah keinginan yang diinginkan sehingga bisa mencapai apa yang diinginkan. Hal tersebut disampaikan oleh DB yang melakukan pengaturan diri dalam bermain game online dalam mencegah kecanduan terhadap game online.

“Saya kan kalo main game biasanya 3-5 jam per harinya, biasanya main kalo habis pulang sekolah kalo tidak ya pas tidak ada kegiatan. Tapi kalo udah di rasa mainnya udah lama ya saya harus harus berhenti bermain game dan melakukan kegiatan di luar rumah kaya main voli kalo tidak yang motoran sama teman-teman.”⁷⁷

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, kebiasaan pengaturan diri yang dilakukan oleh DB yaitu ketika sudah bermain game dalam waktu yang lama maka DB akan berhenti bermain dan melakukan kegiatan untuk tidak bermain game online lagi. Adanya pengaturan diri terhadap DB, sehingga DB paham bahwa ketika sudah bermain lama akan berhenti agar tidak kecanduan dengan game online.

Pengaturan diri yang dilakukan oleh AD dalam bermain game online dalam mencegah kecanduan terhadap game online ketika sudah bermain dalam waktu yang lama juga akan berhenti bermain dan melakukan aktivitas yang dianggapnya bisa mengurangi dalam bermain game online.

⁷⁷ Wawancara dengan subjek DB pada tanggal 27 Februari 2023

“saya biasanya kalo udah bermain game online dalam waktu yang lama dalam sehari biasanya saya akan berhenti dan melakukan olahraga habis main game seperti lari sore.”⁷⁸

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, kebiasaan pengaturan diri yang dilakukan oleh AD ketika sudah bermain dalam waktu yang lama AD akan berhenti bermain dan melakukan kegiatan olahraga seperti lari sore untuk pengaturan diri dalam mencegah kecanduan game online.

Pengaturan diri yang dilakukan oleh AN dalam bermain game online ketika sudah bermain dalam waktu yang lama dalam sehari AN akan juga akan melakukan kegiatan agar tidak berlama-lama bermainnya.

“saya kalo sudah bermain dalam waktu yang lama biasanya belajar, kalo tidak ya main sepak bola, tapi terkadang juga membantu pekerjaan orang tua di rumah.”⁷⁹

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, kebiasaan pengaturan diri dari AN ketika sudah bermain dalam waktu yang lama, subjek akan melakukan kegiatan seperti belajar, bermain sepak bola dan terkadang membantu pekerjaan orang tua di rumah untuk bisa mencegah kecanduan terhadap game online.

2. Pengaturan Emosi

Pengaturan emosi dalam aspek regulasi diri di sini bagaimana dari setiap individu merasakan suatu emosi dalam bermain game online. Pengaturan emosi biasanya seperti perasaan kebahagiaan, kesedihan dan kemarahan, dan pengaturan emosi disini mengenai regulasi diri dalam bermain game online yang di rasakan dari setiap individu. Hal tersebut di sampaikan oleh DB ketika wawancara dalam pengaturan emosi yang dirasakan dengan kebahagiaan ketika bisa bermain game.

“saya merasa senang, karena bermain game bersama teman-teman dan bisa bercanda bersama teman-teman, tapi disisi lain saya juga harus bisa mengendalikan diri dalam bermain game online agar tidak sampai kecanduan.”⁸⁰

⁷⁸ Wawancara dengan subjek AD pada tanggal 27 Februari 2023

⁷⁹ Wawancara dengan subjek AN pada tanggal 27 Februari 2023

⁸⁰ Wawancara dengan subjek DB pada tanggal 4 Maret 2023

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan DB mengenai pengaturan emosi dalam perasaan kebahagiaan, bahwa perasaan yang di rasakan oleh DB adalah merasa senang bahwa dirinya bisa bermain dengan teman-temannya dan bisa bercanda dengan teman-temannya ketika bermain game bersama dan disisi lain juga DB merasa untuk bisa mengendalikan dirinya dalam bermain game online agar tidak kecanduan.

Hal yang sama juga di sampaikan oleh AD ketika di wawancarai mengenai pengaturan emosi kebahagiaan dalam bermain game online.

“Saya merasa senang ketika bermain game karena bisa menyelesaikan misi yang ada di dalam game, game juga bisa sebagai hiburan ketika saya tidak lagi beraktivitas, tapi saya juga bisa mengontrol diri bermain game terus agar saya tidak kecanduan.”⁸¹

Berdasarkan wawancara yang telah di lakukan, bahwa subjek AD mengenai pengaturan emosi yaitu AD merasa senang bermain game online karena bisa menyelesaikan suatu misi yang ada di dalam game, dan game juga bisa sebagai hiburan ketika tidak sedang ada aktivitas yang dilakukan dan AD juga bisa mengontrol dirinya untuk tidak bermain game terus agar tidak kecanduan dengan game.

Hal yang sama juga di sampaikan oleh subjek AN ketika wawancara mengenai pengaturan emosi kebahagiaan dalam bermain game online.

“saya senang jika bisa bermain game online karena bisa bermain dengan teman-teman, saya jga merasa bahwa game online itu sebagai hiburan yang menyenangkan, tapi saya juga harus bisa dalam mengendalikan diri untuk tidak bermain game dalam waktu yang lama biar tidak kecanduan.”⁸²

Berdasarkan wawancara yang telah di lakukan, bahwa pengaturan emosi AN ketika bermain game online itu merasa senang ketika bisa bermain bersama dengan teman-temannya, dan mengatakan bahwa game online sebagai hiburan yang bisa menyenangkan dirinya dan AN juga

⁸¹ Wawancara dengan subjek AD pada tanggal 2 Maret 2023

⁸² Wawancara dengan subjek AN pada tanggal 2 Maret 2023

memiliki pemikiran bahwa AN juga harus bisa mengendalikan dirinya untuk tidak bermain game terus dalam waktu yang lama agar tidak kecanduan.

Adapun pengaturan emosi kesedihan dalam bermain game online yang dapat di rasakan setiap individu, hal tersebut juga di sampaikan ketika wawancara dengan subjek DB, AD, dan AN dari ketika subjek tersebut jawaban mereka sama ketika tidak bisa bermain game online mereka tidak merasakan sedih, karna beranggapan bahwa game online hanya sebagai hiburan semata.

Terakhir mengenai pengaturan emosi yaitu perasaan kemarahan ketika sedang bermain game online, perasaan marah bisa timbul ketika ada yang mengganggu atau teman yang di ajak untuk bermain bersama tidak kompak sama sekali maka mereka akan merasa marah. Hal tersebut juga di katakana oleh DB ketika wawancara dalam perasaan kemarahan etika bermain game online.

“sering kali marah jika di ganggu dan bertemu dengan teman yang tidak mau di ajak kerjasama.”⁸³

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, bahwa DB mengatakan ketika sedang bermain game online maka DB akan marah dan ketika bermain dengan teman-temannya maka DB juga akan marah ketika temannya tidak bisa di ajak kerja sama ketika bermain game online.

Hal tersebut juga dikatakan ketika wawancara dengan AD dan AN, bahkan sebaliknya dengan subjek DB ketika AD dan AN sedang bermain game online tetapi ada yang mengganggu mereka tidak merasakan kemarahan dibandingkan DB yang merasa marah ketika ada yang mengganggu ketika bermain game online.

Pengaturan emosi dalam melakukan regulasi diri dalam bermain game online dengan adanya dari pengguna bisa merasakan sebuah emosi seperti senang, sedih, marah ketika mereka sedang bermain game online.

⁸³ Wawancara dengan subjek DB pada tanggal 4 Maret 2023

Tetapi tidak semuanya sama dengan perasaan dari setiap subjeknya, contohnya dengan perasaan emosi yaitu hanya subjek DB yang merasa marah ketika di ganggu dalam bermain game online, sedangkan pada subjek AD dan AN mereka tidak marah ketika di ganggu dalam bermain game online.

3. Observasi diri

Observasi diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki setiap individu dalam menilai dirinya sendiri yang nantinya bisa mengatur mengenai tingkah laku dan bisa juga dalam memilih tingkah laku yang sesuai atau yang tidak sesuai dengan diri setiap individu yang sesuai dengan minatnya masing-masing yang sesuai dengan konsep diri yang dimiliki oleh setiap individu.

Hal itu di sampaikan oleh DB ketika wawancara.

“Bermain game itu secukupnya sampai bosan, dan saya harus melakukan aktivitas, soalnya saya mengurangi game itu biar mata saya tidak min dan saya juga harus mengejar cita-cita yang saya inginkan.”⁸⁴

Berdasarkan pengamatan hasil wawancara, bahwa DB mengatakan dalam observasi diri dalam mengurangi game online karena tidak ingin jika matanya menjadi min, karena DB ingin mengejar cita-citanya dengan mengatakan bahwa bermain game itu secukupnya saja dan harus melakukan aktivitas. Adanya tujuan yang ingin di capai pada setiap individu dengan cara observasi diri maka nantinya akan bisa mengembangkan dirinya melalui evaluasi yang di ambil dari pengalaman.

Hal serupa juga dikatakan oleh AD ketika wawancara.

“Jika saya terlalu lama dalam bermain game maka saya akan melakukan aktivitas dan berhenti bermain game agar tidak terlalu sering dalam bermain gamenya.”⁸⁵

⁸⁴ Wawancara dengan subjek DB pada tanggal 4 Maret 2023

⁸⁵ Wawancara dengan subjek AD pada tanggal 2 Maret 2023

Berdasarkan pengamatan hasil wawancara, bahwa AD dalam mengobservasi dirinya ketika terlalu sering dalam bermain game maka AD akan berhenti bermain dan melakukan aktivitas di luar maupun di dalam rumah agar tidak bermain game terus dalam waktu yang lama. Hal serupa juga dikatakan oleh AN ketika wawancara.

“Terkadang saya kalo sudah lama bermain game saya akan belajar atau keluar rumah untuk olahraga, karena saya juga mempunyai keinginan yang besar untuk kedepannya yaitu ingin mendaftar ke sekolah yang diinginkan.”⁸⁶

Berdasarkan pengamatan hasil wawancara, bahwa AN akan mengobservasi dirinya ketika bermain game terlalu lama maka AN akan berhenti bermain dan melakukan aktivitas karena AN tidak ingin kecanduan dengan game, karena AN mempunyai keinginan yang besar dalam mendaftar ke sekolahan yang diinginkan karena AN sekarang kelas tiga SMP yang sebentar lagi akan lulus.

Berdasarkan observasi diri yang telah dilakukan oleh setiap subjek bahwa kebanyakan dari mere mempunyai cita-cita atau keinginan yang dingin di capai sehingga dalam bermain game online akan di kurangi demi melakukan aktivitas yang sekiranya di anggapnya lebih bermanfaat bagi mereka. Adanya keinginan yang besar maka akan mudah dalam mengobservasi diri untuk proses regulasi diri mengenai faktor dari dirinya sendiri karena adanya keinginan yang tinggi.

4. Penilaian Diri

Faktor yang membandingkan tindakan dengan tujuan yang akan di buatnya sendiri berdasarkan evaluasi diri dan standar dalam menunjukan kemajuan dalam pencapaian tujuan yang diinginkan serta menilai mengenai aktivitas yang menurutnya lebih pada positif atau negatif bagi dirinya sendiri. Adanya penilaian diri yang nantinya bisa memberikan motivasi atau manfaat pada tindakan untuk kedepannya dalam regulasi diri untuk mencegah kecanduan game online.

⁸⁶ Wawancara dengan subjek AN pada tanggal 2 Maret 2023

Hal itu di sampaikan oleh DB ketika wawancara.

“game online itu ada nilai positif dan negative, untuk positifnya yaitu bahwa bermain game online itu membuat bahagia, sedangkan nilai negatifnya jadi sering marah-marah, jadi saya harus mengurangi bermain game dan melakukan kegiatan yang lain.”⁸⁷

Berdasarkan pengamatan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan DB, bahwa DB memberikan penilaian diri DB pada game online yang dimana mempunyai nilai masing-masing antara positif dan negative, nilai positifnya yaitu ketika bermain game online membuat bahagia sedangkan untuk nilai negatifnya membuat DB menjadi sering marah-marah dan DB juga akan mengurangi bermain game dengan melakukan kegiatan yang lain. Hal serupa juga dikatakan oleh AD ketika wawancara dalam memberikan penilaian diri.

“game online itu negatif karena game bisa membuat pemainnya kecanduan dalam bermain game tapi saya juga harus bisa berkurang dalam main game biar ga kecanduan juga.”⁸⁸

Berdasarkan hasil pengamatan wawancara yang telah dilakukan dengan AD, bahwa AD dalam memberikan penilaian diri mengenai game online itu bahwa game online itu negative karena menurut AD bahwa game online bisa membuat pemainnya bisa kecanduan dengan game online dan AD merasa harus bisa mengurangi bermain game agar tidak kecanduan. Tetapi sebaliknya pada AN yang mengatakan bahwa game online itu positif seperti yang dikatakan ketika wawancara.

“menurut saya game online itu positif karena bisa untuk menghilangkan rasa bosan, tapi saya juga harus mengurangi main game dan melakukan kegiatan di luar rumah.”⁸⁹

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan dengan AN, bahwa AN memberikan penilaian diri mengenai game itu bersifat positif

⁸⁷ Wawancara dengan subjek DB pada tanggal 4 Maret 2023

⁸⁸ Wawancara dengan subjek AD pada tanggal 2 Maret 2023

⁸⁹ Wawancara dengan subjek AN pada tanggal 2 Maret 2023

karena bisa untuk menghilangkan rasa bosan, tetapi AN merasa untuk bisa mengurangi game online dan melakukan kegiatan di luar rumah

Penilaian diri ini tergantung dari masing-masing individu mengenai game online ada yang mengatakan bahwa game online itu positif dan ada juga yang mengatakan negatif yang nantinya bisa dijadikan sebagai bahan evaluasi diri untuk bisa mengembangkan diri yang lebih baik dengan melihat nilai suatu tindakan yang dilakukan yang bisa bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun lingkungan masyarakat.

5. Reaksi Diri Afektif

Reaksi ini merupakan reaksi yang di rasakan oleh setiap individu dengan adanya kemajuan dalam pencapaian mengenai tujuan akan motivasi yang dapat memunculkan perilaku dari setiap individu. Reaksi ini timbul dari adanya evaluasi diri yang dimana melalui beberapa tingkah lakunya kemudian memberikan apresiasi, hadiah atau hukuman pada diri setiap individu untuk bisa mengembangkan dirinya di lingkungan masyarakat dengan lebih baik dan sesuai dengan tujuannya yang ingin di capai.

Hal tersebut disampaikan oleh DB ketika wawancara.

“karena sekarang banyak kegiatan sehingga bermain gamenya berkurang yang tadinya 2-5 jam sekarang paling main cuma 30 menit, karena sudah merasa bosan, jadi ya lebih memilih melakukan kegiatan di luar rumah. Kalo main game lama-lama juga nanti kan matanya bisa min jadi ya mulai di kurangi bermainnya.”⁹⁰

Berdasarkan hasil pengamatan mengenai reaksi diri pada DB, bahwa DB sekarang bermain gamenya mulai berkurang yang tadinya 2-5 jam sekarang tinggal 30 menit karena sudah mulai merasa bosan, karena jika bermain lama-lama takut matanya akan rabun. Adanya reaksi tersebut bahwa DB ketika bermain game online dalam waktu yang lama, maka akan lebih memilih melakukan kegiatan di luar rumah dibandingkan bermain

⁹⁰ Wawancara dengan subjek DB pada tanggal 4 Maret 2023

game online. Dari adanya tujuan tersebut agar matanya tidak rabun sehingga DB mulai mengurangi penggunaan game online.

Hal serupa juga di sampaikan oleh AD ketika wawancara.

“biasanya kan saya bermain game online sampai 5 jam tetapi sekarang cuma sampai 2 jam, karena saya bercita cita ingin menjadi pemain voly jadi bermain gamenya berkurang dan lebih memilih kegiatan atau aktivitas di luar rumah.”⁹¹

Berdasarkan hasil pengamatan mengenai wawancara dengan AD, bahwa AD ini mempunyai keinginan untuk menjadi pemain voly sehingga bermain game onlinenya berkurang yang tadinya dari 5 jam sekarang Cuma 2 jam dan AD lebih memilih kegiatan atau aktivitas di luar rumah untuk bisa mencapai keinginannya yaitu menjadi pemain voly dengan bermain voly secara rutin.

Hal serupa juga di sampaikan oleh AN ketika wawancara.

“saya ada keinginan untuk bisa mendaftar ke sekolah yang diinginkan dalam bermain game onlinenya mulai berkurang walaupun belum berkurang sepenuhnya paling Cuma berkurang 2 jam dari sebelumnya yang bermainnya 5 jam per harinya, seharusnya saya mulai mengurangi dalam bermain game online dan mulai rajin belajar dengan giat untuk bisa masuk ke sekolah yang saya inginkan.”⁹²

Berdasarkan hasil pengamatan wawancara dengan AN, bahwa AN mempunyai keinginan yaitu masuk sekolah yang di inginkan tetapi AN dalam bermain game onlinenya mulai berkurang 2 jam dari sebelumnya yang berkisaran 5 jam per harinya.

Berdasarkan hasil dari reaksi masing-masing individu dalam faktor reaksi diri mengenai tujuan yang ingin di capai tetapi dengan adanya game online tersebut dari setiap individu ada beberapa yang bisa mengurangi penggunaan game online dalam mencegah kecanduan dan memilih untuk mengembangkan keinginannya denga cara mengurangi game online. Dari

⁹¹ Wawancara dengan subjek AD pada tanggal 2 Maret 2023

⁹² Wawancara dengan subjek AN pada tanggal 2 Maret 2023

reaksi diri ini bahwasannya dari setiap individu bisa memberikan hadiah atau hukuman untuk dirinya sendiri untuk bisa mencapai tujuan yang diinginkan dengan melakukan cara sesuai dengan kapasitas diri masing-masing dari setiap individu.

6. Kesadaran

Kesadaran diri merupakan keadaan dimana kita bisa memahami diri sendiri mengenai emosi dan mood yang dirasakan, serta sadar mengenai diri sendiri yang bersifat nyata. Kesadaran diri juga berarti sadar terhadap pikiran evaluasi diri terhadap dirinya sendiri, suatu kemampuan dalam memahami emosional dalam setiap keadaan dengan tepat dan bisa mengendalikan emosi dan mood nya dengan lebih baik untuk bisa merespon suatu keadaan yang bersifat positif terhadap suatu peristiwa.

Hal tersebut di sampaikan oleh DB ketika wawancara mengenai kesadaran dalam regulasi diri dalam mencegah kecanduan game online.

“saya sadar bahwa bermain game online itu kadang membuat saya ingin bermain terus tetapi juga bisa membuat bosan saat bermain berlama-lama, tetapi saya mulai ingin mengurangi dalam bermain game online agar tidak menjadi kecanduan.”⁹³

Berdasarkan pengamatan wawancara yang telah dilakukan, bahwa DB mempunyai kesadaran dalam mengurangi bermain game online agar DB tidak kecanduan game online, karena ketika berlama-lama bermain juga bisa merasa bosan sehingga DB menyadari untuk mengurangi bermain game online. Hal tersebut juga di katakan oleh AD ketika wawancara.

“game online membuat saya sadar bahwa ketika bermain dalam waktu yang lama dan berjam-jam akan membuat saya kecanduan, sehingga saya mengurangi penggunaan agar saya tidak kecanduan dengan game online dan melakukan beberapa kegiatan di luar rumah.”⁹⁴

⁹³ Wawancara dengan subjek DB pada tanggal 4 Maret 2023

⁹⁴ Wawancara dengan subjek AD pada tanggal 2 Maret 2023

Berdasarkan pengamatan wawancara yang telah dilakukan, bahwa AD mengatakan dirinya mempunyai kesadaran mengenai pengurangan dalam bermain game online agar tidak kecanduan dengan mulai melakukan kegiatan di luar rumah, sehingga penggunaan game online tersebut berkurang. Hal serupa juga di sampaikan oleh AN ketika wawancara.

“banyak yang kecanduan dengan game online, sehingga saya sadar ketika bermain untuk tidak berlama-lama agar tidak kecanduan dengan game online dengan cara melakukan kegiatan atau aktivitas di luar rumah.”⁹⁵

Berdasarkan pengamatan wawancara yang telah dilakukan, bahwa AN mengatakan banyak yang kecanduan dengan game online sehingga AN menyadari untuk tidak bermain dalam waktu yang lama dengan cara melakukan aktivitas di luar rumah, sehingga dengan melakukan aktivitas maka penggunaan game tersebut berkurang.

Berdasarkan kesadaran yang dimiliki dari ketiga subjek memiliki kesadaran untuk mengurangi game online agar tidak kecanduan dengan game online dan melakukan beberapa aktivitas yang bisa dilakukan di luar rumah. Adanya kesadaran yang tinggi dari setiap subjek maka nantinya bisa memberikan suatu efek yang baik dalam regulasi diri yang bisa mengurangi dalam bermain game online sehingga tidak membuat penggunaanya kecanduan game online.

7. Motivasi

Motivasi merupakan perubahan suatu emosi yang terdapat di dalam diri seseorang yang di tandai adanya suatu reaksi untuk bisa mencapai tujuan. Motivasi ini lebih umumnya hal yang mengarah pada suatu dorongan yang muncul dari diri individu, perilaku yang di disebabkan situasi atau tujuan untuk suatu gerakan dalam mencapai tujuan yang di inginkan oleh setiap individu.

⁹⁵ Wawancara dengan subjek AN pada tanggal 2 Maret 2023

Hal tersebut juga di sampaikan oleh DB ketika wawancara mengenai motivasi dalam regulasi diri dalam mencegah kecanduan game online.

“motivasi saya dalam mengurangi game online yaitu karena ada keinginan yang saya inginkan yaitu agar matanya tidak min, sehingga adanya motivasi yang kuat dari dalam diri saya untuk bisa mencapai keinginan tersebut saya mulai mengurangi bermain game online demi keinginan saya karena dengan bermain game online yang lama merasa waktunya terbuang sia-sia hanya untuk game.”⁹⁶

Berdasarkan pengamatan hasil wawancara di atas, bahwa DB memiliki motivasi untuk bisa mengurangi game online yaitu karena ada keinginan yaitu agar matanya tidak min dengan mengurangi game online sehingga waktunya tidak habis hanya untuk bermain game online. Hal serupa juga di sampaikan AD ketika wawancara.

“motivasi saya dalam mengurangi game online yaitu saya mempunyai keinginan sebagai pemain voly yang jago sehingga saya harus ikut dalam olahraga bidang voly dan mengikuti komunitas voly agar keinginan saya bisa tercapai dengan masuk ke dalam komunitas voly ini, sehingga dengan adanya kegiatan tersebut saya mulai berkurang dalam bermain game online.”⁹⁷

Berdasarkan pengamatan hasil wawancara yang telah dilakukan, bahwa AD mempunyai motivasi dalam mengurangi game online yaitu karena mempunyai keinginan yang besar untuk menjadi atlet voly sehingga AD mengikti suatu komunitas atau ekstrakurikuler yang ada sehingga bakat yang dimilikinya bisa tersalurkan melalui kegiatan tersebut dan dalam bermain game berkurang waktunya. Hal tersebut juga di sampaikan AN ketika wawancara.

“motivasi saya dalam mengurangi game online yaitu karena sekarang sudah kelas tiga dan sebentar lagi kelulusan kemudian masuk ke sekolah SMA, dan saya mempunyai keinginan untuk bisa lanjut ke sekolah yang diinginkan sehingga saya fokus dalam belajar untuk bisa masuk ke sekolah yang saya inginkan.”⁹⁸

⁹⁶ Wawancara dengan subjek DB pada tanggal 4 Maret 2023

⁹⁷ Wawancara dengan subjek AD pada tanggal 2 Maret 2023

⁹⁸ Wawancara dengan subjek AN pada tanggal 2 Maret 2023

Berdasarkan pengamatan hasil wawancara yang telah dilakukan, bahwa AN mengatakan mengenai motivasi dalam mengurangi bermain game online yaitu karena sekarang sudah kelas tiga dan sebentar lagi sudah mau masuk ke sekolah selanjutnya, sehingga AN fokus dalam belajarnya untuk bisa lulus dengan nilai yang baik dan bisa masuk ke sekolah yang diinginkan.

Berdasarkan hasil di atas bahwa setiap subjek memiliki motivasi yang tinggi dan ingin mencapai keinginannya sehingga sekarang berkurang dalam bermain game online. Adanya motivasi yang tinggi yang di munculkan dalam diri setiap individu maka nantinya bisa mengendalikan pikiran untuk mengurangi penggunaan dalam bermain game online dengan mengikuti tujuan atau keinginan dalam diri setiap individu.

8. Tindakan Menurut Sosial dan Norma

Mengenai tindakan menurut sosial dan norma dalam melakukan regulasi diri maka ada aturan tersendiri yang dapat dilakukan oleh setiap individu dengan mengatur beberapa tingkah laku yang bisa diterapkan dalam dirinya dalam proses regulasi diri untuk bisa menyesuaikan dengan lingkungannya dan bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar yang sesuai dengan aturan sosial dan norma. Tindakan yang sesuai dengan sosial dan norma di sini seperti contohnya yaitu tidak bermain sampai larut malam, tidak meninggalkan suatu kewajiban dengan tidak meninggalkan sholat.

Hal tersebut disampaikan oleh DB ketika dilakukan wawancara mengenai tindakan yang sesuai dengan sosial dan norma yang dimana ketika bermain game dalam waktu yang lama maka orang tua DB akan marah.

“jika saya bermain game terus maka saya akan di marahi oleh orang tua saya dan ketika sudah masuk dalam waktu ibadah maka saya akan berhenti bermain dan langsung melaksanakan ibadah ke mushola.”⁹⁹

⁹⁹ Wawancara dengan subjek DB pada tanggal 4 Maret 2023

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, bahwa DB ketika bermain game online dan tidak ingat waktu maka orang tuanya akan memarahi DB untuk berhenti bermain game online terus dan DB ketika sudah masuk waktu sholat maka akan berhenti bermain dan langsung melaksanakan ibadah sholat ke mushola. Hal tersebut juga serupa dengan yang dikatakan oleh AD ketika wawancara.

“saya juga di marahi oleh orang tua saya ketika bermain game online terus, saya juga tidak bermain game sampai larut malam karena tidak sehat dan paginya juga sekolah pagi.”¹⁰⁰

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan AD, bahwa AD ketika bermain game online terus-menerus maka AD akan di marahi oleh orang tuanya dan disuruh untuk melakukan aktivitas yang di nilainya lebih bermanfaat seperti membantu ibu atau melakukan kegiatan di luar rumah agar tidak bermain game online terus, dan AD tidak bermain sampai larut malam karena itu tidak sehat bisa membuat pusing karena pagi sudah harus berangkat sekolah.

Hal serupa juga dikatakan oleh AN ketika bermain game online dalam waktu yang lama maka AN juga akan di marahi oleh orang tuanya.

“saya akan di marahi oleh orang tua saya ketika saya bermain game secara terus- menerus dan tidak mengerjakan tugas atau membantu orang tua, tetapi jika sudah masuk dalam waktu ibadah saya akan langsung berhenti bermain dan langsung melaksanakan ibadah.”¹⁰¹

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, bahwa AN akan di marahi oleh orang tuanya ketika AN bermain game online terus dan tidak mengerjakan tugas sekolahnya atau tidak membantu pekerjaan rumah orang tuanya, dan di sisi lain AN juga akan langsung melaksanakan ibadah dan akan berhenti bermain game online.

Tindakan menurut sosial dan norma bahwasannya dari perilaku setiap individu harus bisa menyesuaikan dengan aturan lingkungannya

¹⁰⁰ Wawancara dengan subjek AD pada tanggal 2 Maret 2023

¹⁰¹ Wawancara dengan subjek AN pada tanggal 2 Maret 2023

agar bisa menyesuaikan dengan perilaku yang nantinya bisa di terapkan dalam kehidupan kesehariannya yang bisa bermanfaat untuk lingkungan sekitarnya dan tidak memberikan contoh yang buruk bagi lingkungannya dengan perilaku yang tidak sesuai dengan aturan yang nantinya ketika tidak sesuai dengan aturan yang ada maka dapat menimbulkan permasalahan yang baru dengan lingkungannya.

C. Faktor- Faktor yang dapat Mempengaruhi Regulasi Diri

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri yang nantinya bisa berpengaruh dengan adanya proses regulasi diri dari setiap individu dalam mencegah kecanduan game online. Adanya faktor-faktor ini dapat mempercepat proses regulasi diri dari setiap individu dalam mencegah kecanduan game online, dan bisa dinilai manakah faktor yang sangat berpengaruh dalam regulasi diri. Faktor yang mempengaruhi regulasi diri dalam mencegah kecanduan game online, diantaranya :

1. Orang Tua

Orang tua memiliki peran dalam mempengaruhi anaknya untuk tidak bermain game online secara berlebihan, dengan adanya orang tua yang bisa mengontrol dan menasehati anaknya untuk tidak bermain game online maka nantinya dari anak tersebut bisa mulai untuk mengurangi dalam penggunaan game online dengan adanya nasehat yang diberikan oleh orang tua. Hal itu di sampaikan oleh DB ketika wawancara.

“saya sering di marahi oleh orang tua karena bermain game online terus.”¹⁰²

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, bahwa DB akan di marahi oleh orang tuanya ketika DB bermain game online terus. Hal tersebut juga di sampaikan oleh orang tua DB ketika DB bermain game online terus.

“ya marah kalo liat DB bermain game terus, biasanya saya omelin anaknya, ya kadang saya nasehati untuk keluar main sama teman-temannya biar tidak main hp terus, kaya misal main ikut voly atau sepak bola biar tidak bermain hp terus kalo habis pulang sekolah.”¹⁰³

¹⁰² Wawancara dengan subjek DB pada tanggal 4 Maret 2023

¹⁰³ Wawancara dengan subjek orang tua DB pada tanggal 27 Februari 2023

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan bersama orang tua dari DB, bahwa orang tua DB akan memarahi DB jika bermain game online terus atau hp terus, dan orang tua dari DB menyaran DB untuk ikut kegiatan di luar rumah seperti ikut voly atau sepak bola agar DB tidak bermain hp terus.

Hal serupa juga dikatakan oleh AD ketika wawancara yang mengatak bahwa faktor orang tua berpengaruh dalam mengurangi game online.

“orang tua saya juga marah jika melihat saya bermain game terus, sehingga hal tersebut berpengaruh untuk bisa mengurangi dalam bermain game online dan terkadang menyuruh saya untuk melakukan aktivitas agar saya tidak bermain game terus.”¹⁰⁴

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, bahwa AD mengatakan bahwa orang tuanya juga akan marah jika melihat AD bermain game online terus, faktor dari orang tua berpengaruh dalam mengurangi penggunaan game online atau hp dan di suruh untuk melakukan aktivitas di luar rumah. Hal tersebut juga dikatakan oleh orang tua AD ketika wawancara.

“biasanya saya marah kalo liat AD bermain game atau hp terus, kadang saya suruh ikut kegiatan kaya ekstrakurikuler kaya voli kalo tidak badminton biar anaknya tidak main game atau hp terus.”¹⁰⁵

Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua AD, bahwa orang tuanya akan marah jika AD bermain game atau hp terus sehingga orang tuanya menyuruh AD untuk ikut kegiatan ekstrakurikuler seperti voly dan badminton dengan adanya hal tersebut maka nantinya AD bisa berkurang dalam bermain game online dan mengikuti kegiatan di luar rumah.

Hal serupa juga dikatakan oleh AN ketika wawancara yang dimana faktor dari orang tua ini juga berpengaruh dalam mengurangi penggunaan dalam bermain game online.

¹⁰⁴ Wawancara dengan subjek AD pada tanggal 2 Maret 2023

¹⁰⁵ Wawancara dengan orang tua subjek AD pada tanggal 27 Februari 2023

“berpengaruh mba, biasanya kalo main game terus saya di marahi sama orang tua saya, jadi ya kalo di marahi saya akan berhenti bermain game.”¹⁰⁶

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan AN, bahwa faktor dari orang tua dalam mengurangi penggunaan game online itu berpengaruh, karena ketika AN bermain game terus orang tuanya akan memarahi AN. Hal tersebut juga di sampaikan oleh orang tua AN ketika wawancara.

“ya jelas marah mba kalo noval main game terus, kadang ya di nasehati biar ga terlalu lama dalam bermain game biar matanya ga sakit nantinya, soalnya kadang sakit matanya noval jadi saya sering nasehati anaknya.”¹⁰⁷

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan orang tua AN, bahwa ibunya marah jika AN bermain game terus dalam waktu yang lama, sehingga orang tuanya sering menasehati AN untuk jangan lama-lama dalam bermain game online sehingga nanti matanya tidak sering sakit lagi.

Berdasarkan pengamatan hasil wawancara dengan subjek bahwasannya faktor keluarga sangat berpengaruh dalam regulasi diri dalam penggunaan mengurangi penggunaan game online yang dimana nantinya bisa mencegah kecanduan pada game online dengan beberapa yang suka di nasehati oleh orang tuanya untuk melakukan kegiatan selain bermain game online seperti olah raga, membantu pekerjaan orang tua, mengikuti ekstrakurikuler dari sekolah, atau belajar bersama dengan temannya yang nantinya hal tersebut bisa mengurangi penggunaan game online.

2. Teman Sebaya

Lingkungan teman juga berpengaruh dalam melakukan regulasi diri dari setiap individu yang dimana nantinya bisa mengurangi dalam bermain game online sehingga tidak mudah kecanduan pada game online. Adanya teman dalam proses regulasi juga berpengaruh dalam mengurangi

¹⁰⁶ Wawancara dengan subjek AN pada tanggal 2 Maret 2023

¹⁰⁷ Wawancara dengan orang tua subjek AN pada tanggal 27 Februari 2023

penggunaan game online, biasanya mereka bermain bersama tetapi tidak bermain game melainkan melakukan kegiatan yang sekiranya bisa bermanfaat seperti olah raga bersama, mengerjakan tugas, atau melakukan kegiatan seperti motor-motoran bersama dan nongkrong di tempat yang bagus sehingga bisa mengobrol bersama dengan temannya.

Hal tersebut dikatakan oleh DB ketika wawancara. Tetapi DB mengatakan bahwa faktor teman tidak berpengaruh dalam mengurangi penggunaan game online.

“Kalo faktor teman ga berpengaruh sih mba buat ngurangi main game, soalnya kalo temen malah biasanya ngajaki main bareng kaya mabar game gitu, jadi ya tidak berpengaruh bagi saya.”¹⁰⁸

Berdasarkan pengamatan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan DB, bahwa DB mengatakan mengenai faktor teman tidak berpengaruh dalam mengurangi game online, karena biasanya teman mengajak DB untuk bermain game online bersama jadi faktor teman tidak berpengaruh bagi DB. Lain halnya dengan AD yang mengatakan bahwa faktor teman berpengaruh dalam mengurangi penggunaan game online yang dimana biasanya melakukan kegiatan bersama teman seperti sepak bola, futsal serta kegiatan lainnya sehingga bisa mengurangi penggunaan game online.

“kalo bagi saya faktor teman berpengaruh mba buat ngurangi main game online, biasanya di ajakin main bola atau main yang lain jadi ya berkurang main gamenya.”¹⁰⁹

Berdasarkan pengamatan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan AD, bahwa faktor teman yang di rasakan oleh AD itu berpengaruh dalam mengurangi bermain game online karena biasanya teman AD mengajak AD untuk bermain bola atau bermain yang lain sehingga waktu bermain game online berkurang. Hal tersebut juga disampaikan oleh AN

¹⁰⁸ Wawancara dengan subjek DB pada tanggal 4 Maret 2023

¹⁰⁹ Wawancara dengan subjek AD pada tanggal 2 Maret 2023

ketika wawancara yang mengatakan bahwa faktor teman juga berpengaruh dalam mengurangi bermain game online.

“faktor teman berpengaruh bagi saya untuk mengurangi bermain game online, walaupun kadang diajak temen main game bareng tapi selain itu juga di ajak main yang lain kaya bola atau yang lain.”¹¹⁰

Berdasarkan pengamatan hasil wawancara yang telah dilakukan, bahwa AN mengatakan mengenai faktor teman berpengaruh dalam mengurangi game walaupun terkadang juga bermain game bersama temannya tetapi selain bermain game juga bisa bermain yang lain seperti bola atau bermain yang lain.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan bahwasannya faktor teman tidak semuanya berpengaruh pada setiap individu dalam meregulasi diri dalam mengurangi penggunaan game online ada beberapa yang berpengaruh dan ada yang tidak berpengaruh dan itu kembali lagi pada setiap masing-masing individu untuk bisa menilai sendiri mengenai faktor teman sebayanya berpengaruh atau tidaknya bagi dirinya.

3. Lingkungan

Faktor lingkungan juga bisa mempengaruhi setiap individu untuk regulasi diri dalam mencegah kecanduan game online yang dimana mereka bisa melakukan kegiatan yang ada di lingkungan hidup mereka yang bisa bermanfaat bagi dirinya dan orang lain, kebanyakan kegiatan yang di lakukan oleh subjek yaitu dominan pada kegiatan olahraga dari ekstrakurikuler sekolahan maupun dari komunitas.

Hal tersebut disampaikan oleh DB ketika wawancara yang dimana DB mengatakan bahwa faktor lingkungan ini sangat berpengaruh untuk regulasi diri dalam mencegah kecanduan game online dengan melakukan kegiatan di luar rumah.

“sangat berpengaruh karena ada kegiatan ekstrakurikuler setiap sore jadi bermain game nya berkurang.”¹¹¹

¹¹⁰ Wawancara dengan subjek AN pada tanggal 2 Maret 2023

¹¹¹ Wawancara dengan subjek DB pada tanggal 4 Maret 2023

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, bahwa DB mengatakan faktor lingkun itu sangat berpengaruh dalam regulasi diri dalam mengurangi penggunaan game online dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang biasa di ikuti di sore hari, ekstrakurikuler yang di ikuti oleh DB yaitu voly. Adanya kegiatan tersebut maka DB berkurang dalam bermain game online, sehingga bahwa faktor lingkungan ini sangat berpengaruh bagi DB dalam regulasi diri.

Hal serupa juga di katakana oleh AD ketika wawancara.

“berpengaruh juga, biasanya saya ikut ekstrakurikuler voly kalo tidak ya bermain sama teman.”¹¹²

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan AD, bahwa faktor lingkungan juga berpengaruh dalam regulasi diri untuk mencegah kecanduan game online dengan melakukan kegiatan ekstrakurikuler voly atau bermain dengan teman lingkungan rumahnya. Lain halnya pada AN yang mengatakan bahwa faktor lingkungan tidak berpengaruh dalam regulasi diri untuk mencegah kecanduan game online.

“tidak terlalu berpengaruh sih mba kalo dari faktor lingkungan buat mengurangi bermain game.”¹¹³

Berdasarkan pengamatan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan AN, bahwa AN mengatakan mengenai faktor lingkungan tidak berpengaruh bagi dirinya dalam mengurangi game online.

Berdasarkan pengamatan peneliti bahwa faktor lingkungan juga tidak semuanya berpengaruh pada setiap individu, terdapat beberapa yang berpengaruh dan tidak berpengaruh dengan adanya lingkungan sekitarnya dalam regulasi diri untuk mencegah kecanduan game online. Faktor lingkungan juga bisa datang dari sekolahan maupun lingkungan sekitarnya dengan adanya kegiatan yang nantinya bisa di ikuti oleh setiap individu dalam regulasi diri.

¹¹² Wawancara dengan subjek DA pada tanggal 2 Maret 2023

¹¹³ Wawancara dengan subjek AN pada tanggal 2 Maret 2023

D. Tabel Aspek Regulasi Diri yang dapat Mempengaruhi Regulasi Diri

Berikut terdapat tabel dalam proses regulasi diri yang dapat mempengaruhi regulasi diri dalam mencegah kecanduan game online di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. Pada tabel ini akan di jelaskan pada setiap poin mengenai aspek regulasi diri agar lebih mudah di kelompokkan sesuai dengan aspek regulasi diri sehingga lebih mudah untuk di pahami.

No	Aspek Regulasi Diri	Nama	Keterangan
1.	Mengatur Diri	DB	Pengaturan diri yang dilakukan oleh DB yaitu ketika sudah bermain game dalam waktu yang lama maka DB akan berhenti bermain dan melakukan kegiatan untuk tidak bermain game online lagi. Adanya pengaturan diri terhadap DB, sehingga DB paham bahwa ketika sudah bermain lama akan berhenti agar tidak kecanduan dengan game online.
		AD	Pengaturan diri yang dilakukan oleh AD ketika sudah bermain dalam waktu yang lama AD akan berhenti bermain dan melakukan kegiatan olahraga seperti lari sore untuk pengaturan diri dalam mencegah kecanduan game online.
		AN	Pengaturan diri dari AN ketika sudah bermain dalam waktu yang lama, subjek akan melakukan kegiatan seperti belajar, bermain sepak bola dan terkadang membantu pekerjaan orang tua di rumah untuk bisa mencegah kecanduan terhadap game online.
2.	Pengaturan Emosi	DB	Pengaturan emosi dalam perasaan kebahagiaan, bahwa perasaan yang di rasakan oleh DB adalah merasa senang bahwa dirinya bisa bermain dengan teman-temannya dan bisa bercanda dengan teman-temannya ketika bermain game bersama dan disisi lain juga DB merasa untuk bisa mengendalikan dirinya dalam bermain game online agar tidak kecanduan.

		AD	Pengaturan emosi yaitu AD merasa senang bermain game online karena bisa menyelesaikan suatu misi yang ada di dalam game, dan game juga bisa sebagai hiburan ketika tidak sedang ada aktivitas yang dilakukan dan AD juga bisa mengontrol dirinya untuk tidak bermain game terus agar tidak kecanduan dengan game.
		AN	Pengaturan emosi AN ketika bermain game online itu merasa senang ketika bisa bermain bersama dengan teman-temannya, dan mengatakan bahwa game online sebagai hiburan yang bisa menyenangkan dirinya dan AN juga memiliki pemikiran bahwa AN juga harus bisa mengendalikan dirinya untuk tidak bermain game terus dalam waktu yang lama agar tidak kecanduan.
3.	Observasi Diri	DB	DB mengatakan dalam observasi diri dalam mengurangi game online karena tidak ingin jika matanya menjadi min, karena DB ingin mengejar cita-citanya dengan mengatakan bahwa bermain game itu secukupnya saja dan harus melakukan aktivitas.
		AD	AD dalam mengobservasi dirinya ketika terlalu sering dalam bermain game maka AD akan berhenti bermain dan melakukan aktivitas di luar maupun di dalam rumah agar tidak bermain game terus dalam waktu yang lama.
		AN	AN akan mengobservasi dirinya ketika bermain game terlalu lama maka AN akan berhenti bermain dan melakukan aktivitas karena AN tidak ingin kecanduan dengan game, karena AN mempunyai keinginan yang besar dalam mendaftar ke sekolah yang diinginkan karena AN sekarang kelas tiga SMP yang sebentar lagi akan lulus.
4.	Penilaian Diri	DB	penilaian diri DB pada game online yang dimana mempunyai nilai masing-masing antara positif dan negative, nilai positifnya yaitu ketika bermain

			game online membuat bahagia sedangkan untuk nilai negatifnya membuat DB menjadi sering marah-marah dan DB juga akan mengurangi bermain game dengan melakukan kegiatan yang lain
		AD	AD dalam memberikan penilaian diri mengenai game online itu bahwa game online itu negative karena menurut AD bahwa game online bisa membuat pemainnya bisa kecanduan dengan game online, dan AD merasa harus bisa mengurangi bermain game agar tidak kecanduan
		AN	AN memberikan penilaian diri mengenai game itu bersifat positif karena bisa untuk menghilangkan rasa bosan, tetapi AN merasa untuk bisa mengurangi game online dan melakukan kegiatan di luar rumah
5.	Reaksi Diri Afektif	DB	DB sekarang bermain gamenya mulai berkurang yang tadinya 2-5 jam sekarang tinggal 30 menit karena sudah mulai merasa bosan, karena jika bermain lama-lama takut matanya akan rabun. Adanya reaksi tersebut bahwa DB ketika bermain game online dalam waktu yang lama, maka akan lebih memilih melakukan kegiatan di luar rumah dibandingkan bermain game online. Dari adanya tujuan tersebut agar matanya tidak rabun sehingga DB mulai mengurangi penggunaan game online.
		AD	AD ini mempunyai keinginan untuk menjadi pemain voly sehingga bermain game onlinenya berkurang yang tadinya dari 5 jam sekarang Cuma 2 jam dan AD lebih memilih kegiatan atau aktivitas di luar rumah untuk bisa mencapai keinginannya yaitu menjadi pemain voly dengan bermain voly secara rutin.
		AN	AN mempunyai keinginan yaitu masuk sekolah yang di inginkan tetapi AN dalam bermain game onlinenya mulai

			berkurang 2 jam dari sebelumnya yang berkisaran 5 jam per harinya.
6.	Kesadaran	DB	DB mempunyai kesadaran dalam mengurangi bermain game online agar DB tidak kecanduan game online, karena ketika berlama-lama bermain juga bisa merasa bosan sehingga DB menyadari untuk mengurangi bermain game online.
		AD	AD mengatakan dirinya mempunyai kesadaran mengenai pengurangan dalam bermain game online agar tidak kecanduan dengan mulai melakukan kegiatan di luar rumah, sehingga penggunaan game online tersebut berkurang.
		AN	AN mengatakan banyak yang kecanduan dengan game online sehingga AN menyadari untuk tidak bermain dalam waktu yang lama dengan cara melakukan aktivitas di luar rumah, sehingga dengan melakukan aktivitas maka penggunaan game tersebut berkurang.
7.	Motivasi	DB	DB memiliki motivasi untuk bisa mengurangi game online yaitu karena ada keinginan yang ingin yaitu agar matanya tidak min dengan mengurangi game online sehingga waktunya tidak habis hanya untuk bermain game online.
		AD	AD mempunyai motivasi dalam mengurangi game online yaitu karena mempunyai keinginan yang besar untuk menjadi atlet voly sehingga AD mengikti suatu komunitas atau ekstrakurikuler yang ada sehingga bakat yang dimilkinya bisa tersalurkan melalui kegiatan tersebut dan dalam bermain game berkurang waktunya.
		AN	AN mengatakan mengenai motivasi dalam mengurangi bermain game online yaitu karena sekarang sudah kelas tiga dan sebentar lagi sudah mau masuk ke sekolah selanjutnya, sehingga AN fokus dalam belajarnya

			untuk bisa lulus dengan nilai yang baik dan bisa masuk ke sekolah yang diinginkan.
8.	Tindakan Sesuai Sosial dan Norma	DB	DB ketika bermain game online dan tidak ingat waktu maka orang tuanya akan memarahi DB untuk berhenti bermain game online terus dan DB ketika sudah masuk waktu sholat maka akan berhenti bermain dan langsung melaksanakan ibadah sholat ke mushola.
		AD	AD ketika bermain game online terus-menerus maka AD akan di marahi oleh orang tuanya dan disuruh untuk melakukan aktivitas yang di nilainya lebih bermanfaat seperti membantu ibu atau melakukan kegiatan di luar rumah agar tidak bermain game online terus, dan AD tidak bermain sampai larut malam karena itu tidak sehat bisa membuat pusing karena pagi sudah harus berangkat sekolah.
		AN	AN akan di marahi oleh orang tuanya ketika AN bermain game online terus dan tidak mengerjakan tugas sekolahnya atau tidak membantu pekerjaan rumah orang tuanya, dan di sisi lain AN juga akan langsung melaksanakan ibadah dan akan berhenti bermain game online.

Tabel 4.7 Aspek Regulasi Diri

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari rumusan masalah yang peneliti ambil dapat disimpulkan bahwasannya regulasi diri yang telah dilakukan oleh remaja kalibeji dalam mencegah kecanduan game online dengan adanya tujuan dalam hidupnya maka dari setiap subjek bisa mengurangi penggunaan game online. Regulasi diri ini suatu pengendalian yang bisa dilakukan oleh setiap individu untuk bisa mengarahkan tindakan yang harus dilakukan oleh masing-masing individu melalui berbagai kegiatan yang bisa bermanfaat bagi setiap individu.

Regulasi diri ini fokus terhadap perasaan, pikiran dan tindakan dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Para pengguna game online ini sudah bisa melakukan regulasi diri yang di buktikan dengan pengurangan penggunaan game online. Regulasi diri ini yang meliputi dari mengatur diri, pengaturan emosi, observasi diri, penilaian diri, reaksi diri afektif, motivasi kesadaran dan tindakan sesuai sosial dan norma terhadap subjek DB, AD, dan AN.

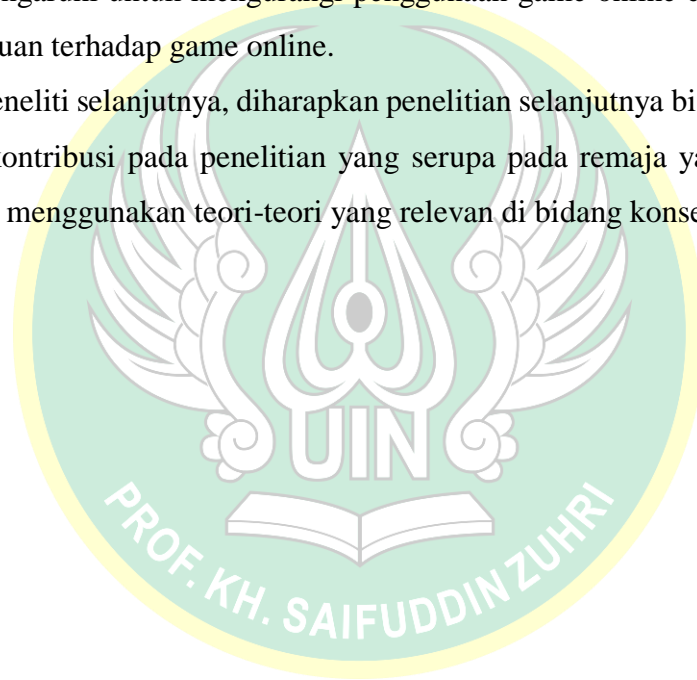
Faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri dalam mencegah kecanduan game online, diantaranya terdiri dari faktor orang tua, teman dan lingkungan. Faktor tersebut yang dapat mempengaruhi regulasi diri dalam mengurangi game online yang biasanya bermain sampai 5 jam dalam satu hari, sekarang hanya sampai 30 menit atau 2 jam dan selain itu mereka juga melakukan kegiatan yang positif bagi setiap individu.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan mengenai regulasi diri remaja dalam mencegah kecanduan game online, saran yang dapat diberikan peneliti, diantaranya :

1. Bagi setiap orang untuk bisa menunjukkan perannya dalam regulasi diri untuk mencegah kecanduan game online dengan memiliki tujuan yang lebih jelas agar bisa di capai.

2. Khusus pada subjek DB semoga bisa konsisten dalam regulasi diri agar bisa mengurangi penggunaan game online dengan lebih banyak mengikuti kegiatan di luar rumah yang bermanfaat.
3. Khusus pada subjek AD semoga bisa konsisten dalam mengurangi penggunaan game online dan bisa mencapai keinginannya.
4. Khusus pada subjek AN semoga bisa mengurangi penggunaan game online dan belajar lebih giat untuk bisa masuk ke sekolah yang diinginkan.
5. Bagi masyarakat, diharapkan penelitian ini bisa menambahkan edukasi dalam regulasi diri, karena faktor dari lingkungan tidak kalah pentingnya dalam mempengaruhi untuk mengurangi penggunaan game online dalam mencegah kecanduan terhadap game online.
6. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian selanjutnya bisa memberikan suatu kontribusi pada penelitian yang serupa pada remaja yang kecanduan dengan menggunakan teori-teori yang relevan di bidang konseling.



DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, Safila. 2023. *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja*. Diploma Thesis, Uin Raden Intan Lampung.
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. 2020. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Maddah*. Vol. 2 No. 2
- Budiman, M. A., Nuris Yuhbaba, Z., & Erdah Suswati, W. S. 2023. Perilaku Agresif Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Professional Health Journal*, 4(2), 198-205. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i2.335>
- 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. Retrieved from <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum/article/view/217>
- Budiman, M. A., Nuris Yuhbaba, Z., & Erdah Suswati, W. S. 2023. Perilaku Agresif Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Professional Health Journal*, 4(2), 198-205. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i2.335>
- Darwis, Muhammad. Amri, Khairul. Reymond, Hardy. 2020. Dampak Dari Kecanduan Game Online Di Kalangan Remaja Usia 15–18 Tahun Di Kelurahan Kayuombun. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 5, No. 2, 2020 DOI: <http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2020.v5i2.228-233>
- Effendi, Rolin M S. 2017. Regulasi Diri dalam Belajar (Self-Regulated Learning) Pada Remaja yang Kecanduan Game Online. *Jurnal Psikoborneo*. Vol 5, No 2
- Elvionita, Vini. 2022. Karakteristik Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dan Anak Dalam Upaya Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak. Skripsi, Universitas Islam Riau
- Fiantika, Feni R. 2022. Metodologi Penelitian Kualitatif In Metodologi Penelitian Kualitatif, Rake Sarasin. Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Hadisaputra, H., Nur, A. A. ., & Sulfiana, S. 2022. Fenomena Kecanduan Game Online di Kalangan Remaja Pedesaan (Studi Kasus Dua Desa di Sulawesi Selatan). *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(02). <https://doi.org/10.47709/educendikia.v2i02.1690>
- Harahap, P.I. 2020. Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMAN 1 Sunggal. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*. Vol 3 No. 2. April 2021 Hal : 196-219. DOI: <http://dx.doi.org/10.30998/rdje.v7i1.8105>

- Hasanah, Nur. 2022. Metodologi Penelitian Kualitatif In Metodologi Penelitian Kualitatif, Rake Sarasin. Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Herlangga. 2019. Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Konformitas Dengan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Hasibuan, Jubaidah. Anggreni, Aisyah. 2022. Fenomena kecanduan game online pada remaja di desa delitua kecamatan namorambe. Jurnal CSR, Pendidikan, dan Pemberdayaan Masyarakat. Jurnal Program Studi Pendidikan Masyarakat Universitas Mulawarman. Vol. 3 No. 1, Juni 2022. DOI: <https://doi.org/10.30872/ls.v3i1.1148>
- Hastanti, Rumi Tri. 2022. Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja. Jurnal Borneo Student Research. Vol 3, No 2.
- Inaray, S. 2022. Hubungan Antara Dimensi Kepribadian Big Five Dengan Kecenderungan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Kota Makassar (Doctoral Dissertation, Universitas Bosowa).
- Kharimah, Anita Firdausi Ahlakhul (2022) *Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Free Fire Battlegrounds Terhadap Sikap Apatitis Pada Remaja Di SMAN 1 Jombang*. Undergraduate (S1) thesis, IAIN Kediri.
- Khamim Zarkasih Saputro. 2018. 'Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja', *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, Vol. 17. No 1.
- Khairunnisa, Khairunnisa. 2020. Regulasi Diri Pecandu Game Online Pada Pelajar SMAN 1 Rambah Rokan Hulu. thesis, Universitas Islam Riau. URI:<http://repository.uir.ac.id/id/eprint/11705>
- Lexy J. Moleong. 2005. Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya).
- Mais, Fradly Robert. 2020. Kecanduan Game Online dengan Insomnia pada Remaja. Jurnal Keperawatan. Vol. 8 No. 2.
- Marwoko, G. 2019. Psikologi Perkembangan Masa Remaja. Tasyri: Jurnal Tsarbiyah-Syariah-Islamiyah, Vol 26. No. 1.
- Mashudi, Imam. 2022. Metodologi Penelitian Kualitatif In Metodologi Penelitian Kualitatif, Rake Sarasin. Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Mirwan, Hariri. 2022. Perilaku Komunikasi Interpersonal Pengguna Game Online Di Masa Pandemi Covid-19. Sinda Comprehensive Journal of Islamic Studies. Vol 1 No 2. DOI: <https://doi.org/10.28926/sinda.v1i3.433>
- Mita Annisa. 2022. Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Emosi Remaja Dusun Merbau Desa Salo Timur Kecamatan Salo Kabupaten Kampar. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. URI : <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/59610>

- Mora, Indo. Ramadhani, Sri. Tobing Laksana. Laia, Mesradine. 2022. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Semester Vi Program Studi Farmasi Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*. Vol 5 No 1.
- Muhammad Saidi Tobing. 2022. Teknik-teknik Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Self Control pada Pemain Game Online. Vol 5, No 1. DOI: <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v5i1.11994>
- Mujidin, M., Rustam, H. K., & Patriani, R. A. (2023). Kecanduan Game Online pada Agresivitas Mahasiswa ditinjau dari Konsep Diri dan Penyesuaian Sosial. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 89-105. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.2953>
- Nafisa, Faizzatin. 2022. Hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi diri dengan adiksi game online pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/16710>
- Nasir, Muh Fauzan Rahmatullah. 2022. Pelatihan Kontrol Diri Untuk Menurunkan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Di Makassar. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi.
- Noflidaputri, Resty. 2022. Metodologi Penelitian Kualitatif In Metodologi Penelitian Kualitatif, Rake Sarasin. Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Novrialdy, Eryzal. 2019. Kecanduan Game Online pada Remaja : Dampak dan Pencegahannya. *Jurna Buletin Psikologi*. Vol. 27 No. 2
- Nugrohho, F A. Nurhidayah, S. Sprapto. 2022. Psikoedukasi Pengendalian Emosi Pada Pengguna Game Online Di Desa Telaga Murni Kabupaten Bekasi. *Devosi Jurnal Pengabdian masyarakat*. Vol 3 No 1. DOI: <https://doi.org/10.33558/devosi.v3i1.4411>
- Pratiwi, Ika W. Wahyuni, Sri. 2019. Faktor-faktor yang mempengaruhi self regulation remaja dalam bersosialisasi. *Jurnal psikologi pendidikan dan pengembangan sdm*. Vol. 8 No. 1.
- Purwanto, Ika. 2023. Hubungan Motivasi Pemain Game Online Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Selama Masa Covid-19 Di Akademi Keperawatan Yatna Yuana Lebak. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan MEDISINA AKPER YPIB Majalengka*. Vol. 9 No. 1.
- Putrie, C. A. R. 2021. Pengaruh Regulasi Diri Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VII pada Mata Pelajaran IPS. *Research and Development Journal Of Education*. Vol. 7, No. 1. DOI: <http://dx.doi.org/10.30998/rdje.v7i1.8105>

- Ridwan, M. 2019. Pembentukan Kepribadian Anak Dalam Islam Berdasarkan Al-Qur'an Surat Luqman Ayat 12 Sampai Ayat 19 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Rizaldy, M Hilal. 2022. Pengaruh Persepsi Kecanduan Game Online Dan Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas X Di MAN 3 Magetan Tahun Ajaran 2021/2022. Undergraduate (S1) *thesis*, IAIN Ponorogo.
- Saputra, Maksum. 2019. Pengaruh Regulasi Diri, Pola Asuh Permisif, Durasi Bermain Game Online, Intensitas Bermain Game Online, dan Demografi Terhadap Adiksi Game Online. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Sinsu. Erik and W. V. Syenshie. 2020 “Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria,” *J. Ilm. Jurnal Kesehatan. Jiwa*, vol. 2, no. 2.
- Solahudien, Maulana Muhamad. 2023. Pengaruh Orientasi Masa Depan, Kesadaran Diri, Dan Prestasi Belajar Terhadap Minat Melanjutkan Ke Perguruan Tinggi (Survei Pada Siswa SMA Negeri 2 Singaparna Kelas XII Tahun Ajaran 2022/2023). Thesis, Universitas Siliwangi.
- Surbakti, K. 2017. Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, 1(1).
- Susanti, I., Utomo, B., & Makhfudli, M. 2021. Regulasi Diri terhadap Gangguan Perilaku Internet Gaming. *Journal of Telenursing (JOTING)*, Vol. 3. No. 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.2334>
- Ulfa, M., & Risdhayati, R. 2017. Pengaruh kecanduan game online terhadap perilaku remaja di mabes game center jalan hr. subrantas kecamatan tampan pekanbaru (*Doctoral dissertation*, Riau University).

LAMPIRAN-LAMPIRAN



Lampiran 1

PEDOMAN WAWANCARA

A. Pedoman Wawancara untuk Subjek

1. Sejak kapan anda menyukai game online ?
2. Berapa jam anda bermain game online dalam satu hari ?
3. Berapa kali anda bermain game online dalam satu minggu ?
4. Kapan waktu tertentu untuk anda bermain game online ?
5. Bagaimana cara anda dalam meregulasi diri dalam mencegah kecanduan pada game online ?
6. Apakah ada tujuan yang ingin di capai oleh anda, sehingga anda mengurangi bermain game online ?
7. Bagaimana cara anda mengurangi waktu untuk bermain game online ketika sudah bermain dalam waktu yang lama ?
8. Kegiatan apa saja yang dilakukan anda untuk bisa mengurangi dalam bermain game online ?
9. Apakah anda merasa senang ketika bisa bermain game online ? jika iya apa alasannya ?
10. Apakah orang tua anda tidak marah jika anda bermain game online terus ?
11. Bagaimana cara anda dalam observasi diri anda untuk meregulasi diri dari game online ?
12. Bagaimana cara anda dalam memberikan penilaian terhadap suatu aktivitas bermain game online ? apakah bermain game online adalah kegiatan yang positif atau negatif ? berikan alasannya ?
13. Reaksi seperti apa yang anda berikan pada diri anda terhadap penilaian anda dari bermain game online ?
14. Motivasi apa yang membuat anda untuk mengurangi game online ?
15. Bagaimana kesadaran anda untuk bisa mengurangi game online ?
16. Bagaimana tindakan anda yang sesuai dengan sosial dan norma dalam bermain game online ?

17. Apakah faktor orang tua anda sangat mempengaruhi anda dalam mengurangi bermain game online ? jika iya, seperti apa ?
18. Apakah faktor teman anda sangat mempengaruhi dalam mengurangi bermain game online ? jika iya, seperti apa ?
19. Apakah faktor lingkungan anda sangat mempengaruhi dalam mengurangi bermain game online ? jika iya, seperti apa ?



Lampiran 2

FORMULIR PERNYATAAN

Formulir Pernyataan Kesediaan menjadi Subjek Wawancara Subjek DB

**FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI SUBJEK WAWANCARA**

Setelah mendengar penjelasan tentang penelitian dari peneliti, saya :

Nama : Destyan Bagus S
Alamat : Kalibeji
Pekerjaan : Pelajar

Menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara tentang **Regulasi Diri Remaja Dalam Mencegah Kecanduan Game Online Di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen** yang di teliti oleh Niken Sophia Akbar, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Uin. Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Kebumen, 27 Februari 2023

M
.....
Bagus - S

Formulir Pernyataan Kesediaan menjadi Subjek Wawancara Subjek AD

FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK WAWANCARA

Setelah mendengar penjelasan tentang penelitian dari peneliti, saya :

Nama : Alif Desta H.

Alamat : Kalibegi Rt 1 Rw 5.

Pekerjaan : Pelajar

Menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara tentang **Regulasi Diri Remaja Dalam Mencegah Kecanduan Game Online Di Desa Kalibegi Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen** yang di teliti oleh Niken Sophia Akbar, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Uin. Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Kebumen, 27 Februari 2023



Formulir Pernyataan Kesediaan menjadi Subjek Wawancara Subjek AN

FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK WAWANCARA

Setelah mendengar penjelasan tentang penelitian dari peneliti, saya :


Nama : ARFENDRI NOVAL ALPIANSYAH

Alamat : KALIBEJI RT03 / RW 05

Pekerjaan : PELAJAR

Menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara tentang **Regulasi Diri Remaja Dalam Mencegah Kecanduan Game Online Di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen** yang di teliti oleh Niken Sophia Akbar, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Uin. Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Kebumen, 27 Februari 2023


.....
(ARFENDRI N.A.)

**Formulir Pernyataan Kesiadaan menjadi Subjek Wawancara Subjek Orang
Tua DB**

**FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI SUBJEK WAWANCARA**

Setelah mendengar penjelasan tentang penelitian dari peneliti, saya :


Nama : Triani

Alamat : Kalibegi, RT 3 RW 5

Pekerjaan : Ibu rumah tangga

Menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara tentang **Regulasi Diri Remaja Dalam Mencegah Kecanduan Game Online Di Desa Kalibegi Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen** yang di teliti oleh Niken Sophia Akbar, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Uin. Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Kebumen, 27 Februari 2023



Triani

**Formulir Pernyataan Kesiadaan menjadi Subjek Wawancara Subjek Orang
Tua AD**

**FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI SUBJEK WAWANCARA**

Setelah mendengar penjelasan tentang penelitian dari peneliti, saya :

Nama : Rina Giyanti

Alamat : Kali beji ke 08/05

Pekerjaan : Ibu rumah tangga

Menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara tentang **Regulasi Diri Remaja Dalam Mencegah Kecanduan Game Online Di Desa Kalibegi Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen** yang di teliti oleh Niken Sophia Akbar, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Uin. Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Kebumen, 27 Februari 2023



Rina Giyanti

**Formulir Pernyataan Kesiediaan menjadi Subjek Wawancara Subjek Orang
Tua AN**

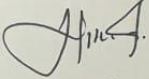
**FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI SUBJEK WAWANCARA**

Setelah mendengar penjelasan tentang penelitian dari peneliti, saya :

Nama : Tuningsih
Alamat : Kalibeji RT03 RW 05
Pekerjaan : Rumah Tangga

Menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara tentang **Regulasi Diri Remaja Dalam Mencegah Kecanduan Game Online Di Desa Kalibeji Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen** yang di teliti oleh **Niken Sophia Akbar**, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, **Fakultas Dakwah Uin. Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**.

Kebumen, 27 Februari 2023


Tuningsih
.....

Lampiran 3

Hasil Wawancara Verbatim Subjek DB

Nama : DB
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Ds. Kalibeji RT 3 RW 5, Kec. Sempor Kab. Kebumen
Pekerjaan : Pelajar

Hasil Wawancara

Waktu Wawancara
Hari/Tanggal : Senin, 27 Februari 2023 dan Sabtu, 4 Maret 2023
Tempat : Rumah Subjek DB, RT 3 RW 5

- 1. Sejak kapan anda menyukai game online ?**
Sejak kelas 6 SD
- 2. Berapa jam anda bermain game online dalam satu hari ?**
Biasanya sampai 5 jam tapi sekarang udah berkurang
- 3. Berapa kali anda bermain game online dalam satu minggu ?**
Biasanya 7-9 kali
- 4. Kapan waktu tertentu untuk anda bermain game online ?**
Pulang sekolah kalo tidak malam hari
- 5. Bagaimana cara anda dalam meregulasi diri dalam mencegah kecanduan pada game online ?**
Ya biasanya di banyakin kegiatan biar ga kecanduan sama game
- 6. Apakah ada tujuan yang ingin di capai oleh anda, sehingga anda mengurangi bermain game online ?**
Tujuan ya ada, tapi kalo tujuan mengurangi game biar matanya tidak min
- 7. Bagaimana cara anda mengurangi waktu untuk bermain game online ketika sudah bermain dalam waktu yang lama ?**

Memotivasi diri untuk berhenti bermain game dan memulai aktivitas

- 8. Kegiatan apa saja yang dilakukan anda untuk bisa mengurangi dalam bermain game online ?**

Main voly, main sama temen, motoran

- 9. Apakah anda merasa senang ketika bisa bermain game online ? jika iya apa alasannya ?**

saya merasa senang, karena bermain game bersama teman-teman dan bisa bercanda bersama teman-teman, tapi disisi lain saya juga harus bisa mengendalikan diri dalam bermain game online agar tidak sampai kecanduan

- 10. Apakah orang tua anda tidak marah jika anda bermain game online terus ?**

Marah, selalu di marahin kalo main game

- 11. Bagaimana cara anda dalam observasi diri anda untuk meregulasi diri dari game online ?**

Bermain game itu secukupnya samppai bosan, dan saya harus melakukan aktivitas, soalnya saya mengurangi game itu biar mata saya tidak min dan saya juga harus mengejar cita-cita yang saya inginkan

- 12. Bagaimana cara anda dalam memberikan penilaian terhadap suatu aktivitas bermain game online ? apakah bermain game online adalah kegiatan yang positif atau negatif ? berikan alasannya ?**

game online itu ada nilai positif dan negative, untuk positifnya yaitu bahwa bermain game online itu membuat bahagia, sedangkan nilai negatifnya jadi sering marah-marah

- 13. Reaksi seperti apa yang anda berikan pada diri anda terhadap penilaian anda dari bermain game online ?**

karena sekarang banyak kegiatan sehingga bermain gamenya berkurang yang tadinya 2-5 jam sekarang paling main cuma 30 menit, karena sudah merasa bosan, jadi ya lebih memilih melakukan kegiatan di luar rumah. Kalo main game lama-lama juga nanti kan matanya bisa min jadi ya mulai di kurangi bermainnya

- 14. Motivasi apa yang membuat anda untuk mengurangi game online ?**

motivasi saya dalam mengurangi game online yaitu karena ada keinginan yang saya inginkan yaitu agar matanya tidak min, sehingga adanya motivasi yang kuat dari dalam diri saya untuk bisa mencapai keinginan tersebut saya mulai mengurangi bermain game online demi keinginan saya karena dengan bermain game online yang lama merasa waktunya terbuang sia-sia hanya untuk game

15. Bagaimana kesadaran anda untuk bisa mengurangi game online ?

saya sadar bahwa bermain game online itu kadang membuat saya ingin bermain terus tetapi juga bisa membuat bosan saat bermain berlama-lama, tetapi saya mulai ingin mengurangi dalam bermain game online agar tidak menjadi kecanduan

16. Bagaimana tindakan anda yang sesuai dengan sosial dan norma dalam bermain game online ?

jika saya bermain game terus maka saya akan di marahi oleh orang tua saya dan ketika sudah masuk dalam waktu ibadah maka saya akan berhenti bermain dan langsung melaksanakan ibadah ke mushola

17. Apakah faktor orang tua anda sangat mempengaruhi anda dalam mengurangi bermain game online ? jika iya, seperti apa ?

Iya berpengaruh, saya sering di marahi oleh orang tua karena bermain game online terus

18. Apakah faktor teman anda sangat mempengaruhi dalam mengurangi bermain game online ? jika iya, seperti apa ?

Tidak, Kalo faktor teman ga berpengaruh sih mba buat ngurangi main game, soalnya kalo temen malah biasanya ngajaki main bareng kaya mabar game gitu, jadi ya tidak berpengaruh bagi saya

19. Apakah faktor lingkungan anda sangat mempengaruhi dalam mengurangi bermain game online ? jika iya, seperti apa ?

Iya sangat berpengaruh, karena ada kegiatan ekstrakurikuler setiap sore jadi bermain game nya berkurang

Verbatim Orang Tua Subjek DB

Nama : Triani
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Ds. Kalibeji RT 3 RW 5, Kec. Sempor Kab. Kebumen
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Hasil Wawancara

Waktu Wawancara

Hari/Tanggal : Senin, 27 Februari 2023

Tempat : Rumah Subjek DB

1. Apakah anda suka mengontrol penggunaan hp anak ?

iya

2. Apakah anda membatasi penggunaan hp anak anda ?

Iya membatasi biar tidak lama lama main hpnya

3. Apakah anda suka marah jika anak anda bermain game online terus ?

Iya suka marah kadang saya omelin

4. Bagaimana cara anda dalam menasehati anak anda untuk bisa mengurangi penggunaan game online ?

Ya saya nasehati biar tidak main hp terus saya suruh keluar main sama temen kalo ga ya main sepak bola kalo tidak voli

5. Bagaimana cara anda mendorong anak untuk bisa mengurangi bermain game online ?

Suruh banyakin kegiatan kaya main sama temen sepak bola bareng kalo tidak voli, jadi ya banyakin kegiatan buat anaknya

Verbatim Subjek AD

Nama : AD
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Ds. Kalibeji RT 2 RW 5, Kec. Sempor Kab. Kebumen
Pekerjaan : Pelajar

Hasil Wawancara

Waktu Wawancara

Hari/Tanggal : Senin, 27 Februari 2023 dan Sabtu, 2 Maret 2023

Tempat : Rumah Subjek DB, RT 3 RW 5

- 1. Sejak kapan anda menyukai game online ?**
Kelas 1 SMP
- 2. Berapa jam anda bermain game online dalam satu hari ?**
3 – 5 jam
- 3. Berapa kali anda bermain game online dalam satu minggu ?**
9 kali
- 4. Kapan waktu tertentu untuk anda bermain game online ?**
Pulang sekolah kalo tidak pas malam
- 5. Bagaimana cara anda dalam meregulasi diri dalam mencegah kecanduan pada game online ?**
Main voli, main sama temen, ngerjain tugas bantu orang tua
- 6. Apakah ada tujuan yang ingin di capai oleh anda, sehingga anda mengurangi bermain game online ?**
Ingin menjadi atlet voli, jadi berkurang main gamenya dan banyak latihan voli
- 7. Bagaimana cara anda mengurangi waktu untuk bermain game online ketika sudah bermain dalam waktu yang lama ?**

saya biasanya kalo udah bermain game online dalam waktu yang lama dalam sehari biasanya saya akan berhenti dan melakukan olahraga habis main game seperti lari sore

8. Kegiatan apa saja yang dilakukan anda untuk bisa mengurangi dalam bermain game online ?

Main voli, main sama temen bantu orang tua sama kegiatan yang lain

9. Apakah anda merasa senang ketika bisa bermain game online ? jika iya apa alasannya ?

Saya merasa senang ketika bermain game karena bisa menyelesaikan misi yang ada di dalam game, game juga bisa sebagai hiburan ketika saya tidak lagi beraktivitas, tapi saya juga bisa mengontrol diri bermain game terus agar saya tidak kecanduan

10. Apakah orang tua anda tidak marah jika anda bermain game online terus ?

Iya marah

11. Bagaimana cara anda dalam observasi diri anda untuk meregulasi diri dari game online ?

Jika saya terlalu lama dalam bermain game maka saya akan melakukan aktivitas dan berhenti bermain game agar tidak terlalu sering dalam bermain gamenya

12. Bagaimana cara anda dalam memberikan penilaian terhadap suatu aktivitas bermain game online ? apakah bermain game online adalah kegiatan yang positif atau negatif ? berikan alasannya ?

game online itu negatif karena game bisa membuat pemainnya kecanduan dalam bermain game

13. Reaksi seperti apa yang anda berikan pada diri anda terhadap penilaian anda dari bermain game online ?

biasanya kan saya bermain game online sampai 5 jam tetapi sekarang cuma sampai 2 jam, karena saya bercita cita ingin menjadi pemain voly jadi bermain gamenya berkurang dan lebih memilih kegiatan atau aktivitas di luar rumah

14. Motivasi apa yang membuat anda untuk mengurangi game online ?

motivasi saya dalam mengurangi game online yaitu saya mempunyai keinginan sebagai pemain voley yang jago sehingga saya harus ikut dalam olahraga bidang voley dan mengikuti komunitas voley agar keinginan saya bisa tercapai dengan masuk ke dalam komunitas voley ini, sehingga dengan adanya kegiatan tersebut saya mulai berkurang dalam bermain game online

15. Bagaimana kesadaran anda untuk bisa mengurangi game online ?

game online membuat saya sadar bahwa ketika bermain dalam waktu yang lama dan berjam-jam akan membuat saya kecanduan, sehingga saya mengurangi penggunaan agar saya tidak kecanduan dengan game online dan melakukan beberapa kegiatan di luar rumah

16. Bagaimana tindakan anda yang sesuai dengan sosial dan norma dalam bermain game online ?

saya juga di marahi oleh orang tua saya ketika bermain game online terus, saya juga tidak bermain game sampai larut malam karena tidak sehat dan paginya juga sekolah pagi

17. Apakah faktor orang tua anda sangat mempengaruhi anda dalam mengurangi bermain game online ? jika iya, seperti apa ?

orang tua saya juga marah jika melihat saya bermain game terus, sehingga hal tersebut berpengaruh untuk bisa mengurangi dalam bermain game online dan terkadang menyuruh saya untuk melakukan aktivitas agar saya tidak bermain game terus

18. Apakah faktor teman anda sangat mempengaruhi dalam mengurangi bermain game online ? jika iya, seperti apa ?

kalo bagi saya faktor teman berpengaruh mba buat ngurangi main game online, biasanya di ajakin main bola atau main yang lain jadi ya berkurang main gamenya

19. Apakah faktor lingkungan anda sangat mempengaruhi dalam mengurangi bermain game online ? jika iya, seperti apa ?

berpengaruh juga, biasanya saya ikut ekstrakurikuler voley kalo tidak ya bermain sama teman

Verbatim Orang Tua Subjek AD

Nama : Rina Giyanti
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Ds. Kalibeji RT 2 RW 5, Kec. Sempor Kab. Kebumen
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Hasil Wawancara

Waktu Wawancara

Hari/Tanggal : Senin, 27 Februari 2023

Tempat : Rumah Subjek AD

1. Apakah anda suka mengontrol penggunaan hp anak ?

iya

2. Apakah anda membatasi penggunaan hp anak anda ?

Iya saya batasi

3. Apakah anda suka marah jika anak anda bermain game online terus ?

Iya suka marah

4. Bagaimana cara anda dalam menasehati anak anda untuk bisa mengurangi penggunaan game online ?

Ya saya nasehati biar tidak main hp terus soalnya saya takut kalo sampe anaknya kecanduan game

5. Bagaimana cara anda mendorong anak untuk bisa mengurangi bermain game online ?

Saya suruh ikut kegiatan sama temennya kaya main voli biar tidak main hp terus

Verbatim Subjek AN

Nama : AN
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Ds. Kalibeji RT 3 RW 5, Kec. Sempor Kab. Kebumen
Pekerjaan : Pelajar

Hasil Wawancara

Waktu Wawancara

Hari/Tanggal : Senin, 27 Februari 2023 dan Sabtu, 2 Maret 2023

Tempat : Rumah Subjek DB, RT 3 RW 5

1. Sejak kapan anda menyukai game online ?

Sejak kelas 6 SD

2. Berapa jam anda bermain game online dalam satu hari ?

3 – 5 jam

3. Berapa kali anda bermain game online dalam satu minggu ?

7 kali biasanya kalo paling banyak ya 9 kali

4. Kapan waktu tertentu untuk anda bermain game online ?

Biasanya main abis pulang sekolah kalo tidak ya sama temen mainnya

5. Bagaimana cara anda dalam meregulasi diri dalam mencegah kecanduan pada game online ?

kadang ikut kegiatan ekstrakurikuler pagelaran di sekolah, kadang kalo ga main ya malemnya ngerjain tugas

6. Apakah ada tujuan yang ingin di capai oleh anda, sehingga anda mengurangi bermain game online ?

Ya karena sekarang sudah kelas 3 jadi pengen masuk ke sekolah yang diinginkan

7. Bagaimana cara anda mengurangi waktu untuk bermain game online ketika sudah bermain dalam waktu yang lama ?

saya kalo sudah bermain dalam waktu yang lama biasanya belajar, kalo tidak ya main sepak bola, tapi terkadang juga membantu pekerjaan orang tua di rumah

8. Kegiatan apa saja yang dilakukan anda untuk bisa mengurangi dalam bermain game online ?

Ikut pagelaran, sepak bola, main sama temen

9. Apakah anda merasa senang ketika bisa bermain game online ? jika iya apa alasannya ?

saya senang jika bisa bermain game online karena bisa bermain dengan teman-teman, saya jga merasa bahwa game online itu sebagai hiburan yang menyenangkan, tapi saya juga harus bisa dalam mengendalikan diri untuk tidak bermain game dalam waktu yang lama biar tidak kecanduan

10. Apakah orang tua anda tidak marah jika anda bermain game online terus ?

Iya marah

11. Bagaimana cara anda dalam observasi diri anda untuk meregulasi diri dari game online ?

Terkadang saya kalo sudah lama bermain game saya akan belajar atau keluar rumah untuk olahraga, karena saya juga mempunyai keinginan yang besar untuk kedepannya yaitu ingin mendaftar ke sekolah yang diinginkan

12. Bagaimana cara anda dalam memberikan penilaian terhadap suatu aktivitas bermain game online ? apakah bermain game online adalah kegiatan yang positif atau negatif ? berikan alasannya ?

menurut saya game online itu positif karena bisa untuk menghilangkan rasa bosan

13. Reaksi seperti apa yang anda berikan pada diri anda terhadap penilaian anda dari bermain game online ?

saya ada keinginan untuk bisa mendaftar ke sekolah yang diinginkan dalam bermain game onlinenya mulai berkurang walaupun belum berkurang sepenuhnya paling Cuma berkurang 2 jam dari sebelumnya yang bermainnya 5 jam per harinya, seharusnya saya mulai mengurangi dalam bermain game

online dan mulai rajin belajar dengan giat untuk bisa masuk ke sekolah yang saya inginkan

14. Motivasi apa yang membuat anda untuk mengurangi game online ?

motivasi saya dalam mengurangi game online yaitu karena sekarang sudah kelas tiga dan sebentar lagi kelulusan kemudian masuk ke sekolah SMA, dan saya mempunyai keinginan untuk bisa lanjut ke sekolah yang diinginkan sehingga saya fokus dalam belajar untuk bisa masuk ke sekolah yang saya inginkan

15. Bagaimana kesadaran anda untuk bisa mengurangi game online ?

banyak yang kecanduan dengan game online, sehingga saya sadar ketika bermain untuk tidak berlama-lama agar tidak kecanduan dengan game online dengan cara melakukan kegiatan atau aktivitas di luar rumah.

16. Bagaimana tindakan anda yang sesuai dengan sosial dan norma dalam bermain game online ?

saya akan di marahi oleh orang tua saya ketika saya bermain game secara terus-menerus dan tidak mengerjakan tugas atau membantu orang tua, tetapi jika sudah masuk dalam waktu ibadah saya akan langsung berhenti bermain dan langsung melaksanakan ibadah

17. Apakah faktor orang tua anda sangat mempengaruhi anda dalam mengurangi bermain game online ? jika iya, seperti apa ?

berpengaruh mba, biasanya kalo main game terus saya di marahi sama orang tua saya, jadi ya kalo di marahi saya akan berhenti bermain game

18. Apakah faktor teman anda sangat mempengaruhi dalam mengurangi bermain game online ? jika iya, seperti apa ?

faktor teman berpengaruh bagi saya untuk mengurangi bermain game online, walaupun kadang diajak temen main game bareng tapi selain itu juga di ajak main yang lain kaya bola atau yang lain

19. Apakah faktor lingkungan anda sangat mempengaruhi dalam mengurangi bermain game online ? jika iya, seperti apa ?

tidak terlalu berpengaruh sih mba kalo dari faktor lingkungan buat mengurangi bermain game

Verbatim Orang Tua Subjek AN

Nama : Tuningsih
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Ds. Kalibeji RT 3 RW 5, Kec. Sempor Kab. Kebumen
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Hasil Wawancara

Waktu Wawancara

Hari/Tanggal : Senin, 27 Februari 2023

Tempat : Rumah Subjek AN

- 1. Apakah anda suka mengontrol penggunaan hp anak ?**
ya suka
- 2. Apakah anda membatasi penggunaan hp anak anda ?**
Iya saya batasi
- 3. Apakah anda suka marah jika anak anda bermain game online terus ?**
Iya suka marah
- 4. Bagaimana cara anda dalam menasehati anak anda untuk bisa mengurangi penggunaan game online ?**
Saya nasehati biar tidak main game terus, kadang anaknya suka ngeluh kalo matanya sakit
- 5. Bagaimana cara anda mendorong anak untuk bisa mengurangi bermain game online ?**
Saya suruh istirahat main hpnya kadang saya suruh bantu bantu, kalo tidak ya main sama temennya

Lampiran 4

FOTO DOKUMENTASI PENELITIAN



Wawancara dengan Subjek DB



**Wawancara dengan orang tua
subjek DB**



Wawancara dengan Subjek AD



**Wawancara dengan orang tua
subjek AD**



Wawancara dengan Subjek AN



**Wawancara dengan orang tua
subjek AN**

Lampiran 5

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Niken Sophia Akbar
Tempat, Tanggal Lahir : Kebumen, 31 Januari 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Desa Kalibeji, RT 01 RW 05,
Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen
Nomor Handphone : 0896 3072 6696
Email : nikensophiaakbar@gmail.com
Pendidikan Formal
Tahun 2005 – 2007 : TK Aisyiyah IX Kalibeji
Tahun 2007 – 2012 : SD Negeri 2 Kalibeji
Tahun 2012 – 2015 : SMP Muhammadiyah Sempor
Tahun 2015 – 2018 : SMA Muhammadiyah 1 Gombang
Tahun 2019 – sekarang : Mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling Islam
Universitas Islam Negeri Prof. K.H.Saifuddin Zuhri
Purwokerto
Pengalaman Organisasi
Tahun 2013 – 2014 : Hizbul Wathan
Tahun 2019 – 2022 : Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah

Purwokerto, 27 Maret 2023
Penulis



Niken Sophia Akbar
NIM. 1917101160