

**SELF DEVELOPMENT DAN KONTROL DIRI  
PADA PEMAIN PLAYSTATION DI RENTAL CHAMPIONS  
DUKUH WALUH BANYUMAS**



**SKRIPSI**

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

Disusun Oleh:

**RIFQI ARDIANSYAH  
2017101192**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO  
2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rifqi Ardiansyah  
Nim : 2017101192  
Jenjang : S1  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Fakultas : Dakwah  
Judul skripsi : Self Development Dan Kontrol Diri Pada Pemain Playstation Di Rental Champions Dukuhwaluh Banyumas

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil penelitian yang saya buat sendiri dan bukan hasil karya orang lain. Dan apabila ditemukan kutipan dalam skripsi ini maka saya telah menuliskan sumber yang didapat.

Purwokerto, 8 Januari 2025

Yang menyatakan,



**RIFQI ARDIANSYAH**  
**NIM. 2017101192**



**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.uinsaizu.ac.id

**PENGESAHAN**

**Skripsi Berjudul**

**SELF DEVELOPMENT DAN KONTROL DIRI PADA PEMAIN  
PLAYSTATION DI RENTAL CHAMPIONS DUKUHWALUH BANYUMAS**

Yang disusun oleh Rifqi Ardiansyah NIM. 2017101192 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah Univesitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Senin tanggal 13 Januari 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bimbingan dan Konseling oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Alfi Nur'aini, M.Ag.  
NIP. 19930730 2019082001

Sekretaris Sidang/Penguji II

Anas Azhmi Qalban, M.Kom.  
NIP. -

Penguji Utama

Dr. Henie Kurniawati, S.Psi. M.A.Psi.  
NIP. 19790530 200701 2 019

Mengesahkan,

Purwokerto, .... Januari 2025

Dekan



Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.

NIP. 19471226 200003 1 001



**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.unsaizu.ac.id

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Dakwah

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

di - Purwokerto

*Assalamu'alaikum. Wr. Wb*

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

Nama : Rifqi Ardiansyah  
NIM : 2017101192  
Jenjang : S-1  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah  
Judul : SELF DEVELOPMENT DAN KONTROL DIRI PADA PEMAIN PLAYSTATION DI RENTAL CHAMPIONS DUKUHWALUH BANYUMAS

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih

*Wassalamu'alaikum. Wr. Wb*

Purwokerto, 07 Januari 2025

Pembimbing

**Alfi Nuraini, M.Ag**

NIP 199307302019082001

## MOTTO

*“Jangan brisik. Fokus pada tujuanmu.  
Tetapi ingat. Jam manusia selalu terburu-buru. Jam tuhan selalu tepat waktu.”*

*(Mykhailo Mudryk)*



**SELF DEVELOPMENT DAN KONTROL DIRI  
PADA PEMAIN PLAYSTATION DI RENTAL CHAMPIONS  
DUKUH WALUH BANYUMAS**

**RIFQI ARDIANSYAH**

**2017101192**

**ABSTRAK**

**Email : [rifqigancet@gmail.com](mailto:rifqigancet@gmail.com)**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam  
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Kecanduan bermain game, termasuk PlayStation, menjadi fenomena yang dapat memengaruhi aspek pengembangan diri (*self-development*) dan kontrol diri individu. Di Rental Champions, Dukuhwaluh, Banyumas, kebiasaan bermain PlayStation yang melibatkan taruhan uang sering kali memperburuk dampak kecanduan ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui self development dan kontrol diri pemain PlayStation di rental champions Dukuhwaluh Banyumas.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif lima partisipan yang merupakan teman semasa SMA. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam untuk mengungkap pengaruh kebiasaan bermain PlayStation terhadap kecanduan game, pengaruh taruhan uang, serta dampaknya terhadap kontrol diri dan pengembangan diri. Dari lima responden, dua telah berhenti bermain PlayStation untuk fokus pada pengembangan diri, sementara tiga lainnya masih aktif bermain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game yang melibatkan taruhan uang memberikan dampak signifikan pada self-development dan kontrol diri para pemain. Partisipan yang berhenti bermain menunjukkan peningkatan kontrol diri dan lebih fokus pada aktivitas produktif, seperti bekerja sebagai guru atau pelatih, dengan memanfaatkan prinsip pembelajaran sepanjang hayat (*lifelong learning*). Sebaliknya, partisipan yang masih aktif bermain menghadapi tantangan akibat penurunan kontrol diri (*ego depletion*), dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi pribadi dan faktor eksternal seperti lingkungan sosial. Penelitian ini juga menemukan bahwa *social learning theory* berperan dalam pembentukan kebiasaan bermain, sementara *Self-Determination Theory* menegaskan pentingnya motivasi intrinsik untuk mendorong perubahan positif. Studi ini memberikan wawasan mendalam tentang dinamika self development dan kontrol diri dalam konteks kecanduan Playstation.

**Kata Kunci:** kecanduan game, self-development, kontrol diri, PlayStation, fenomenologi, taruhan uang, *Self-Determination Theory*, *ego depletion*, *social learning theory*, *lifelong learning*.

**SELF DEVELOPMENT DAN KONTROL DIRI  
PADA PEMAIN PLAYSTATION DI RENTAL CHAMPIONS  
DUKUH WALUH BANYUMAS**

**RIFQI ARDIANSYAH**

**2017101192**

**ABSTRACT**

**Email : [rifqigancet@gmail.com](mailto:rifqigancet@gmail.com)**

Islamic Guidance and Counseling Study Program  
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Game addiction, including PlayStation, has become a phenomenon that can significantly impact individuals' aspects of self-development and self-control. At Rental Champions, Dukuhwaluh, Banyumas, the habit of playing PlayStation often involves monetary betting, which tends to exacerbate the effects of game addiction. Therefore, this study aims to examine the self-development and self-control of PlayStation players at Rental Champions Dukuhwaluh Banyumas.

This research employs a phenomenological approach to explore the subjective experiences of five participants who were high school friends. Data were collected through in-depth interviews to uncover the influence of PlayStation gaming habits on game addiction, the impact of monetary betting, and its effects on self-control and self-development. Among the five respondents, two have stopped playing PlayStation to focus on personal growth, while the other three remain actively engaged in gaming.

The results indicate that game addiction involving monetary betting has a significant impact on players' self-development and self-control. Participants who stopped playing showed improved self-control and focused on more productive activities, such as working as teachers or coaches, by applying the principles of lifelong learning. Conversely, participants who continue playing face challenges related to diminished self-control (ego depletion), influenced by internal factors such as personal motivation and external factors such as social environments. The study also found that social learning theory plays a role in shaping gaming habits, while Self-Determination Theory highlights the importance of intrinsic motivation in driving positive changes. This research provides deep insights into the dynamics of self-development and self-control in the context of PlayStation addiction.

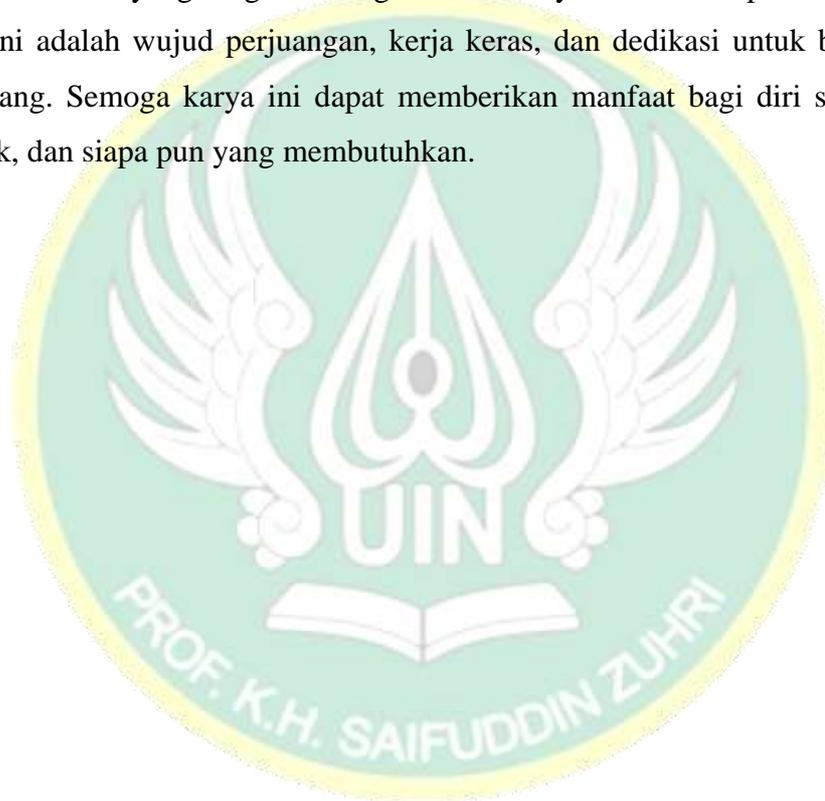
**Keywords:** game addiction, self-development, self-control, PlayStation, phenomenology, gambling, Self-Determination Theory, ego depletion, social learning theory, lifelong learning.

## **PERSEMBAHAN**

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur, karya ini kupersembahkan kepada:

1. Orang tuaku tercinta, yang selalu memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang tanpa henti. Terima kasih atas pengorbanan, cinta, dan kepercayaan yang tiada henti mengiringi langkahku.
2. Partisipan dalam penelitian ini, yang dengan tulus meluangkan waktu dan berbagi cerita, sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
3. Dosen pembimbing dan penguji, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan arahan yang sangat berharga dalam menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini adalah wujud perjuangan, kerja keras, dan dedikasi untuk belajar dan berkembang. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi diri saya, dunia akademik, dan siapa pun yang membutuhkan.



## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan rasa syukur tas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Self Development Dan Kontrol Diri Pada Pemain Playstation Di Rental Champions Dukuhwaluh Banyumas” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program sarjana (S1) di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya support, bantuan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ridwan, M.Ag., Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Puwokerto.
3. Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Lutfi Faisol, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Alfi Nur'aini, M.Ag., Dosen Pembimbing Skripsi, yang sudah meluangkan waktu memberikan ilmu, motivasi, bimbingan serta waktunya dalam membantu proses penulis menyusun dan menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh dosen dan civitas Universitas Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Terima kasih atas segala ilmu dan kesempatan yang bapak/ibu berikan pada penulis dalam proses perkuliahan.
7. Kepada bapak, ibu, dan saudara serahim terima kasih dukunganya, nasehat, doa dan kesabarannya dalam menemani dan menanti penulis dalam berproses.

8. Teman-teman kuliah angkatan 2020, khususnya BKI D yang sudah menerima apa adanya penulis selama memulai di dunia perkuliahan, terima kasih sudah kebersamai. Semoga sampai pada tujuan masing masing.
9. Kepada partisipan dalam penelitian ini yang sudah bersedia bekerja sama dengan penulis, terima kasih atas kesempatannya untuk menjadi bagian penting dalam penelitian ini.

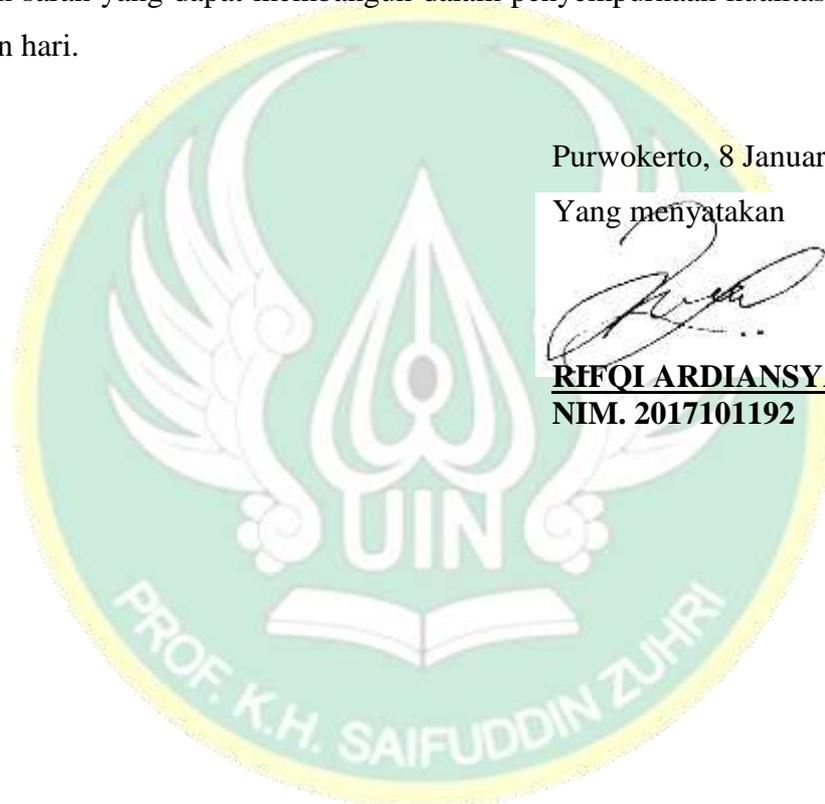
Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengajak pembaca agar bersedia memberikan kritik dan saran yang dapat membangun dalam penyempurnaan kualitas penulis di kemudian hari.

Purwokerto, 8 Januari 2025

Yang menyatakan



**RIFQI ARDIANSYAH**  
**NIM. 2017101192**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	1
<b>B. Penegasan Istilah</b> .....	9
1. Self Development .....	9
2. Kontrol Diri .....	10
3. PlayStation.....	10
<b>C. Rumusan Masalah</b> .....	11
<b>D. Tujuan Penelitian</b> .....	11
<b>E. Manfaat Penelitian</b> .....	11
1. Manfaat Teoritis.....	11
2. Manfaat Praktis .....	12
<b>F. Kajian Pustaka</b> .....	13
<b>G. Sistematika Pembahasan</b> .....	17
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	19
<b>A. Self Development</b> .....	19
1. Pengertian Self Development .....	19
2. Tujuan Dan Manfaat Self Development .....	21
3. Aspek-Aspek Self Development.....	22
<b>B. Kontrol Diri</b> .....	24
1. Pengertian Kontrol Diri .....	24
2. Aspek - Aspek Kontrol Diri.....	25

3. Faktor - Faktor Kontrol Diri .....	27
<b>C. Playstation .....</b>	<b>29</b>
1. Pengertian Playstation .....	29
2. Sejarah Dan Perkembangan Playstation .....	30
3. Dampak Sosial Dan Psikologis.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
<b>A. Jenis Dan Pendekatan Penelitian .....</b>	<b>34</b>
1. Jenis Penelitian .....	34
2. Pendekatan Penelitian .....	34
<b>B. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....</b>	<b>34</b>
1. Lokasi Penelitian .....	34
2. Waktu Penelitian.....	34
<b>C. Subjek Dan Objek Penelitian .....</b>	<b>35</b>
1. Subjek Penelitian .....	35
2. Objek Penelitian.....	35
<b>D. Metode Pengumpulan Data .....</b>	<b>36</b>
1. Observasi .....	36
2. Wawancara .....	36
3. Dokumentasi .....	36
<b>E. Teknik Analisis Data .....</b>	<b>37</b>
1. Reduksi Data.....	37
2. Penyajian Data .....	38
3. Analisis Fenomenologi .....	38
4. Kesimpulan .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
<b>A. Hasil Penelitian .....</b>	<b>40</b>
1. Deskripsi Umum Partisipan .....	40
2. Peran Self Development Dan Kontrol Diri Dalam Proses Berhenti Dari Kecanduan Playstation .....	42
3. Konteks Emosional Dan Psikologis.....	53
4. Dua Perspektif Fenomenologi: Transformasi Dan Ketergantungan Pemain Playstation.....	54

<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>57</b>
1. Analisis Data Berdasarkan Teori .....	57
2. Kontekstualisasi Temuan .....	62
3. Interpretasi Makna Pengalaman .....	65
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan .....	66
B. Implikasi Penelitian .....	68
C. Saran .....	68

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN – LAMPIRAN**

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**



# BAB I

## PENAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Di zaman yang semakin serba cepat akibat tidak terbandungnya arus teknologi, kita diharapkan mampu memanfaatkan apapun yang berhubungan dengan teknologi. Teknologi menjadi alat penting pada saat ini bahkan untuk masa-masa selanjutnya, karena dengan teknologi masyarakat dunia merasakan dampak yang sangat signifikan dalam berbagai bidang apapun, entah itu sektor industri, budaya, pendidikan ataupun yang lainnya. Akan tetapi dalam pemanfaatan teknologi kita juga dihimbau untuk dapat membendung kebiasaan yang mengarah pada hal-hal yang dapat menjadikan ketergantungan. Teknologi selayaknya pedang bermata dua, dapat memberikan dampak positif dan dampak negatif. Dalam pemanfaatan teknologi perlu adanya kontrol diri untuk dapat memberi batasan-batasan pada penggunaan teknologi secara terus menerus yang memungkinkan timbulnya adiksi pada penggunaannya.<sup>1</sup>

Sejalan dengan perkembangan teknologi, kebutuhan akan hiburan kini semakin inovatif dan kreatif salah satunya adalah permainan atau biasa kita kenal dengan istilah *game*. *Game* merupakan hasil implementasi dari kehidupan nyata, dimana masalah-masalah yang ada ditampilkan dalam bentuk yang lebih sederhana akan tetapi seiring perkembangan teknologi yang semakin cepat, kini *game* sudah dibuat semirip mungkin dengan realita yang ada di sekeliling kita. Fungsi dasar dari permainan *game* yakni untuk meningkatkan pengalaman manusia dengan intensitas tinggi, namun dengan memprioritaskan keamanan dan keselamatan penggunaannya, sehingga diharapkan seseorang dapat merasakan sensasi yang begitu nyata terutama dalam hal ketegangan dan kesenangan. Permainan *game* pada saat ini dikelompokkan menjadi dua jenis utama, yakni *game* online dan offline. Hadirnya permainan modern baik *game* online maupun offline dapat membawa manfaat, diantaranya untuk menambah daya kreativitas dan meminimalisir

---

<sup>1</sup>Tranggono Tranggono *et.al.*, Pengaruh Perkembangan Teknologi Di Era Globalisasi Dan Peran Pendidikan Terhadap Degradasi Moral Pada Remaja, (*Bureaucracy Journal: Indonesia Journal of Law and Social-Political Governance*, 3.2, 2023), hal.1928-1946.

adanya perselisihan terutama pada anak-anak.<sup>2</sup>

Playstation merupakan satu dari banyaknya jenis permainan yang mampu berkembang mengikuti kemajuan teknologi. Playstation adalah game konsol dari era 32-bit yang menghasilkan grafis superior pada zamannya. Jika ditinjau dari aktivitas saat melakukan permainan, *game* ini masuk pada kategori permainan pasif karena gerakannya cenderung tidak terlalu ekspresif hanya menggunakan joystick sebagai alat kontrol. Playstation masuk pada jenis permainan audio visual dan komputer, dalam permainan ini semua kalangan bisa menikmati permainan yang dimainkan pada layar televisi, baik anak-anak, orang dewasa, dan bahkan sampai orang tua. Semuanya sangat antusias dalam memainkan jenis permainan ini, tergantung pada judul *game* yang dimainkannya.<sup>3</sup>

Peluncuran playstation untuk pertama kalinya diperkenalkan di Jepang pada tanggal 3 Desember 1994 mengingat playstation adalah produk dari SONY yang merupakan perusahaan konglomerat asal Jepang. Pada tanggal 9 September 1995 Amerika menjadi target pasar selanjutnya, kemudian pada tanggal 29 september Sony mulai merambak ke Eropa untuk memperluas jangkauan pemasaran produknya. Setelahnya playstation mulai dikenal sebagian banyak orang sehingga membentuk “Generasi Playstation”. Total per tahun 2004 Sony telah memproduksi playstation edisi pertama dan ps 1 sebanyak 100 juta unit dengan judul game sebanyak 7.300 yang telah tersedia.<sup>4</sup>

Playstation memberikan keuntungan berupa alternatif hiburan untuk mengisi kegiatan luang oleh sebagian orang. Tidak lupa juga dampak negatif yang di timbulkan oleh penggunaan playstation salah satunya adalah kecanduan terutama kepada pengguna yang tidak memiliki kontrol diri yang apik. Kebanyakan bermain sampai merasa keasyikan akan mengakibatkan lupa

---

<sup>2</sup> Rezki Perwita Arum *et.al.*, Pemanfaatan Game Online Sebagai Permainan Edukatif Modern Untuk Mengembangkan Kreativitas Anak, (*Jurnal Buah Hati*, 8.1, 2021), hal. 33-48.

<sup>3</sup> Cut Rosi Dyanti *et.al.*, Pengaruh Game Playstation Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 69 Banda Aceh, (*Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Unsyiah*, Volume 2 Nomor 1, 2017), hal. 139-149.

<sup>4</sup> Ana Saifatul Khusnah *et.al.*, Pengaruh Playstation Terhadap Prestasi Belajar Siswa Bidang Studi Aqidah Akhlak Kelas IV Di Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah 03 Weru, (*Jurnal Mahasiswa Pendidikan*, Volume 2 Nomer 1, 2023), hal. 15-22.

waktu dan belajar terutama pada anak-anak yang belum matang umurnya, maka disini perlu adanya kontrol dan pengawasan dari orang tua. Tidak hanya anak-anak, banyak dari orang dewasa juga mengalami kecanduan, maka dari itu perlu adanya kontrol diri yang baik untuk tidak kebablasan dalam penggunaan playstation.<sup>5</sup>

Dengan perkembangan media digital yang semakin maju dan dengan kemudahannya dalam mengakses internet, kini industri *game* mulai bertransformasi kedalam bentuk digital untuk menemukan pasarnya diluar target konsol. Saat ini banyak berbagai macam game yang dapat di mainkan melalui smartphone, tablet dan PC selain dari konsol.<sup>6</sup> Tetapi itu tidak menutup minat bagi para pecinta game konsol untuk terus menikmati jenis permainan konsolnya, hal ini dibuktikan masih banyak sekali rental playstation yang tersebar di tiap-tiap daerah. Terlebih playstation terus mengembangkan produknya hingga saat ini.

Pada umumnya dalam bermain playstation seseorang akan menghabiskan waktunya di depan layar television entah dirumahnya sendiri atau harus beranjak ke rental playstation yang menawarkan fasilitas untuk bermain *game*. Namun untuk merasakan sensasi yang berbeda ada sebagian partisipan pada penelitian ini memilih bermain playstation di tempat rental walaupun mereka juga mempunyai playstation sendiri di rumahnya, ini tentu menjadi hal unik karena mereka lebih memilih untuk bermain Playstation di tempat rental dari pada dirumahnya sendiri yang sudah jelas tidak membutuhkan akses dan biaya dibanding harus pergi ke rental playstation yang jaraknya bisa dikatakan jauh dari tempat tinggal mereka.

Tentu dari semua itu terkadang partisipan merasakan gangguan fisik yang diakibatkan terlalu lamanya dalam memainkan playstation, seperti perih pada mata, keram pada kaki, kesulitan dalam tidur, dan merasakan pusing apalagi disaat mereka mengalami kekalahan, walaupun merasakan efek dari

---

<sup>5</sup> Ana Saifatul Khusnah *et.al.*, (2023).

<sup>6</sup> Abdurrahman Mulachela *et.al.*, Analisis Perkembangan Industri Game Di Indonesia Melalui Pendekatan Rantai Nilai Global (Global Value Chain), (*Indonesian Journal of Global Discourse*, Volume 2 Nomer 2, 2020), hal. 32-51.

semua itu tidak dipungkiri mereka menjadi sangat ambisius dan ingin memainkan permainan lagi setelah mengalami kekalahan. Menurut Brian dan Wiemer-hastings seseorang yang memainkan game secara berlebihan dapat menimbulkan potensi kecanduan, terlebih kepada penggunanya yang tidak memiliki kontrol diri yang baik.<sup>7</sup>

Tentunya hal ini menjadi perhatian peneliti untuk melihat bagaimana gambaran kontrol diri dari seseorang yang mungkin mengalami kecanduan akibat bermain game playstation. Lee berpendapat bahwasannya seseorang yang mengalami kecanduan dapat dilihat dari empat indikator, yang pertama; penggunaan secara berlebihan (*excessive use*), kedua; toleransi terhadap waktu penggunaan (*tolerance*), ketiga; menarik diri dari lingkungan sosialnya (*withdrawal symptom*), dan keempat; berdampak buruk untuk penggunaannya (*negative repercussion*).<sup>8</sup> Griffiths dkk, juga mengungkapkan bahwasannya ada beberapa faktor yang dapat mengarah kepada kecanduan game, diantaranya yaitu rasa bosan yang dialami oleh individu, kurangnya kontrol diri, dan pola asuh yang kurang sesuai.<sup>9</sup> Dari beberapa faktor yang dapat mengarah kepada kecanduan, peneliti lebih memilih dan akan mengulas lebih jauh mengenai kurangnya kontrol diri yang dapat mengarah pada kecanduan playstation.

Kontrol diri memiliki peran penting terhadap pengendalian tingkah laku dengan cara menimbang-nimbang apa yang hendak dilakukan. Individu yang dapat mengontrol dirinya dengan baik biasanya lebih memilih untuk menunda kepuasannya demi mencapai yang sifatnya bermanfaat. Menurut Gottfredson dan Hirschi kontrol diri yang rendah pada diri individu akan mengakibatkan tindakan yang impulsif. Seseorang dengan kontrol diri yang rendah akan dengan mudah untuk mengambil resiko dan mudah kehilangan kendali emosi karena

---

<sup>7</sup> Chairiatun Nisah Hutasuht, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Di Smartphone Pada Remaja", *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2020.

<sup>8</sup> Khairiah *et.al.*, Kontrol Diri Mahasiswa Yang Kecanduan Game Online Di Asrama Kaway XVI, (*Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*, Volume 4 Nomor 2, 2019), hal. 38-43.

<sup>9</sup> Ambar Mita Sari dan Kamsih Astuti, Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa Ambar, (*Syntax Idea*, 2.6, 2020), hal. 1-8.

frustasi. Sedangkan individu dengan kontrol diri yang kuat memungkinkan dalam pengendalian situasi dan emosi yang diterima dari lingkungan. Tidak hanya itu, mereka dapat mengelola keputusan berdasarkan apa yang diyakininya dan mampu menilai keadaan berdasarkan dari segi positif secara subjektif.<sup>10</sup>

Dari segi penggunaan *game*, kontrol diri berguna sebagai batasan-batasan agar tidak sampai mengalami kecanduan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rudianto, menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game pada dewasa awal yang artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kemungkinan kecanduan *game*. Kontrol diri menjadi hal yang sangat penting bagi seseorang, karena ketika individu mampu dalam mengontrol dirinya, artinya individu tidak lagi menjadi budak dari pikiran mereka sendiri. Dapat diartikan juga bahwa kontrol diri merupakan upaya individu dalam mengatur, menyusun, membimbing, dan mengarahkan segala perilaku yang dapat menghasilkan konsekuensi positif.<sup>11</sup>

Ini sejalan dengan ajaran islam yakni agar kita bisa lebih mengontrol diri dan selalu waspada akan akibat dari menyia-nyiakan waktu yang dapat mengakibatkan kerugian. Allah mengingatkan akan pentingnya waktu bagi hambanya melalui banyak sumpah dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Seperti dalam firman

Allah SWT. yakni pada Q.S. Al-‘Ashr, ayat 1-3. Allah berfirman:

وَالْعَصْرِ ۝  
 إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝  
 إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ۝<sup>3</sup>

“Demi masa, sungguh, manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.” (Q.S. Al-‘Ashr: 1-3).<sup>12</sup>

Demi masa (waktu), Allah Swt bersumpah dengan memakai masa.

<sup>10</sup> Ririn Anggreini dan Sulis Mariyanti, Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Perilaku Konsumtif Universitas Esa Unggul, (*Jakarta: Jurnal Psikologi*, Volume 12 Nomor 1, 2014), hal. 34-42.

<sup>11</sup> Mutia Rahmi, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswain Ar-Raniry Banda Aceh", *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2022.

<sup>12</sup> Q.S. Al-‘Ashr: 1-3.

Sebab, masa itu mengandung banyak peristiwa dan contoh yang menunjukkan kekuasaan-Nya, di samping menunjukkan betapa bijaksananya Allah. Cobalah lihat, betapa pentingnya (makna) waktu dalam kehidupan manusia. Bahwa kebanyakan manusia dalam keadaan merugi, kecuali orang-orang yang Allah kecualikan. Dan 3 cara yang harus dilakukan agar tidak termasuk orang yang rugi, yaitu beriman dan beramal sholeh, saling menasehati tentang kebenaran, dan saling menasehati tentang kesabaran.<sup>13</sup>

Betapa sayangnya Allah terhadap hambanya sampai di ingatkan beberapa kali dalam Al-Qur'an, Jika seseorang menganggap waktu sebagai hal yang paling berharga dan nikmat terbesar yang diberikan kepada dirinya, maka mengelola dan menggunakan waktu secara efektif menjadi suatu keharusan untuk memperoleh kesuksesan. Tanpa pengaturan yang baik, banyak waktu akan terbuang sia-sia, tanpa membawa arti atau manfaat yang berarti. Salah satu cara untuk benar-benar menghargai waktu adalah dengan terus mengembangkan kualitas diri. Ini berarti memperbaiki kemampuan, pengetahuan, dan karakter agar dapat memanfaatkan setiap momen dengan sebaik-baiknya. Ketika kualitas diri meningkat, seseorang akan lebih mampu menetapkan prioritas, merencanakan aktivitas, dan melakukan tindakan yang tepat, sehingga waktu yang digunakan dapat menghasilkan dampak positif dan signifikan.

Self development (pengembangan diri) adalah keadaan secara sadar pada diri individu untuk melakukan perubahan kearah yang lebih baik. Kunci untuk seseorang dapat mengembangkan dirinya yakni melalui belajar, belajar apapun dan dimanapun supaya menjadi tahu, menjadi berkembang, menjadi tumbuh, menjadi lebih produktif dan menjadi apa yang di harapkannya. Dengan belajar artinya seseorang berusaha mengangkat kebodohan yang melekat pada diri kita karena pada mulanya manusia itu bodoh, tidak sedikitpun mengetahui apa-apa kecuali mereka belajar.<sup>14</sup> Hal ini ditegaskan dalam firman Allah S.W.T. pada Surah An-Nahl ayat 78, di mana Allah berfirman:

---

<sup>13</sup> Sofia Ratna Awaliyah Fitri dan Tanto Aljauharie Tantowie, Nilai-Nilai Pendidikan Kedisiplinan Dalam Al-Qur'an Surat Al-'Ashr Ayat 1-3 Menurut Tafsir Al-Maraghi, (*Tarbiyah Al-Aulad*, 2.1, 2017), hal. 1-22.

<sup>14</sup> Muhammad Ghozali, Menuntut Ilmu Sarana Pengembangan Diri Dalam Perspektif Islam, (*Promis*, volume 2 nomor 1, 2021), hal. 61-75.

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ  
لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur.” (Q.S An-Nahl ayat 78).<sup>15</sup>

Dalam ayat ini terdapat ajakan untuk mengembangkan potensi edukasi yang dimiliki oleh seseorang, dengan mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya maka seseorang akan lebih bersyukur kepada Allah dengan segala kemurahan-Nya. Seseorang dilahirkan tanpa pengetahuan sedikitpun. Pengetahuan dimaksud adalah yang bersifat kasbiy, yakni pengetahuan yang diperoleh seseorang melalui upaya manusiawinya. Meski demikian, seseorang tetap membawa fitrah kesucian yang melekat pada dirinya sejak lahir, yakni fitrah yang menjadikannya ‘mengetahui’ bahwa Allah Maha Esa.<sup>16</sup>

Setelah manusia lahir manusia mulai mengenal dunia sekitar dengan perantara akal dan panca indranya. Dengan ke Maha kuasaan-Nya, melalui proses belajar manusia dapat meningkatkan pengetahuan dan mengangkat kebodohannya sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik dan penuh kesyukuran. Semua itu adalah rahmat dan anugerah yang tiada tara dari Tuhan kepada manusia. Sebagai makhluk yang diciptakan dengan keistimewaan, sepatutnya manusia menyadari dan bersyukur atas segala nikmat yang telah diterimanya, salah satunya dengan cara mengembangkan diri kearah yang lebih baik.

Fenomena yang ditemukan peneliti saat ini, menunjukkan bahwa partisipan seolah tidak mengenal waktu saat bermain *game* Playstation. Bermain playstation dikatakan menjadi hobi bagi partisipan yang ada dalam penelitian ini, padahal mungkin mereka mengalami kecanduan akan hal tersebut terbukti dengan banyaknya waktu yang dihabiskan untuk bermain *game*. Dengan banyaknya waktu yang teralihkan, kecanduan dapat mengganggu kegiatan atau

<sup>15</sup> Q.S An-Nahl ayat 78.

<sup>16</sup> Amarodin, Tela’ah Tafsir QS. An-Nahl Ayat 78 Dan Analisisnya, (*Perspektive*, 14.2, 2021), hal. 22-61.

kebiasaan positif yang seharusnya bisa mereka kerjakan. Pada kesempatan pertama, peneliti melakukan survei ke tempat rental playstation biasa partisipan bermain pada tanggal 27 Juli 2024 di daerah Dukuhwaluh Banyumas, dari survey tersebut menunjukkan bahwa mereka semua sudah lulus SMA dengan rentan umur yakni 22-25 tahun. Ada 5 orang yang akan peneliti jadikan subjek penelitian, dari wawancara yang peneliti lakukan mereka semuanya menjajal *game* Playstation untuk pertama kalinya sejak duduk di bangku Sekolah Dasar. Partisipan tersebut mengatakan bahwa bermain *game* Playstation tidak hanya untuk hiburan semata, akan tetapi mereka menyisipkan sejumlah uang untuk ajang taruhan. Dalam satu hari saat partisipan bermain Playstation mereka bisa memakan waktu sekitar 6-12 jam, tergantung kesepakatan diawal. Partisipan mulai kenal dan bermain bersama sejak tahun 2018 ungkap salah satu partisipan.

Berdasarkan pengamatan, kondisi pemain PlayStation saat ini berbeda-beda, beberapa telah berhasil mengendalikan diri mereka, bahkan meninggalkan kebiasaan bermain Playstation yang berlebihan dan mulai fokus pada pekerjaan atau kegiatan produktif lainnya. Namun, ada pula yang masih terjebak dalam kecanduan, dengan sebagian di antaranya belum bekerja atau mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan prioritasnya. Perbedaan kondisi ini menarik untuk diteliti lebih lanjut karena memberikan gambaran tentang bagaimana kemampuan untuk mengelola diri, terutama dalam hal self-development dan kontrol diri, berperan dalam proses perubahan dan perkembangan diri mereka.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami lebih dalam mengenai seberapa penting self-development dan kontrol diri dalam mempengaruhi perkembangan diri pemain PlayStation. Fokus penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengalaman, pandangan, dan perasaan individu terkait dengan pengelolaan diri partisipan, baik yang telah berhasil mengatasi kecanduan maupun yang masih terperangkap dalam perilaku tersebut. Dengan pembahasan yang lebih mendalam tentang fenomena ini, diharapkan dapat ditemukan wawasan yang berguna untuk membantu individu dalam mengembangkan diri mereka, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam

pekerjaan.

Dengan demikian, peneliti dapat melihat kedua konsep ini yakni self development dan kontrol diri memiliki keterkaitan dan pengaruh bagi individu yang bermain playstation. Permasalahan tersebut melatar belakangi penulis dalam mengangkat tema mengenai self development dan kontrol diri dengan judul **“SELF DEVELOPMENT DAN KONTROL DIRI PADA PEMAIN PLAYSTATION DI RENTAL CHAMPIONS DUKUHWALUH BANYUMAS”**.

## **B. Penegasan Istilah**

### **1. Self Development**

Self development (pengembangan diri) adalah upaya individu untuk mengembangkan dirinya lewat kesadaran penuh yang memungkinkan adanya perubahan kearah yang lebih baik.<sup>17</sup> Selain itu pengembangan diri dapat menjadi jalan untuk semakin dekat dengan kesejahteraan. Dengan pengembangan diri individu dapat mencakup langkah-langkah positif, seperti melakukan refleksi diri untuk mengevaluasi kekuatan dan kelemahan. Dengan pemahaman yang jelas tentang diri sendiri, individu dapat menetapkan tujuan yang konkret untuk pertumbuhan pribadi.

Dalam kehidupan yang semakin kompleks ini, pengembangan diri sangat diperlukan guna meningkatkan daya saing hidup.<sup>18</sup> Menurut Naim, jika seseorang ingin memperoleh kemajuan pada diri individu untuk lebih merdeka dalam menjalankan hidup, hal utama yang perlu dilakukan adalah terus-menerus mengembangkan diri ke arah yang lebih baik.<sup>19</sup> Dalam konteks pemain playstation, self-development dapat dipahami sebagai akibat dari individu yang berhasil mengontrol dirinya dari kecanduan playstation dan memperbaiki kualitas hidupnya, baik dalam hal pekerjaan, hubungan

---

<sup>17</sup> Ni Putu Nursiani Nursiani *et.al.*, The Analysis of Work Engagement and Self Efficacy Towards The Self-Development of Tourism Entrepreneur In Labuan Bajo and Timor Is-Land, (*Eduvest - Journal of Universal Studies*, 3.2, 2023), hal. 416-425.

<sup>18</sup> Ni Putu Nursiani *et.al.*, (2023).

<sup>19</sup> Elsa Nurhalisa, "Pengaruh Self Development Terhadap Keterampilan Berkomunikasi Mahasiswa Ppkn Universitas Lampung", *Skripsi*, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, 2024.

sosial, maupun kesejahteraan mental.

## 2. Kontrol Diri

Didalam kamus psikologi, kontrol diri berarti kemampuan seseorang untuk mengarahkan, menghambat, dan menekan dorongan yang ada pada dirinya. Individu yang mampu mengontrol dirinya artinya mereka dapat menahan segala sesuatu yang diinginkannya. Kontrol diri berfungsi sebagai batasan pada individu dalam bertindak, sehingga tindakan yang dilakukan tidak akan merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Dengan penggunaan kontrol diri secara optimal, kini membuat individu semakin mudah beradaptasi dengan lingkungan dan meminimalisir adanya penyimpangan perilaku.<sup>20</sup>

Dalam konteks kecanduan permainan video (Playstation), kontrol diri berperan penting dalam mengelola waktu, emosi, dan perilaku yang terkait dengan kebiasaan bermain. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik mampu menetapkan batasan pada diri mereka sendiri, menghindari godaan untuk bermain berlebihan, dan menjaga keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan.

## 3. Playstation

Playstation merupakan jenis permainan konsol yang berbasis komputer dan di mainkan pada layar televisi. Permainan ini sudah banyak sekali penggemarnya, salah satunya karena permainan ini dapat dimainkan pada layar yang lebih luas dibandingkan dengan *game mobile* yang identik dimainkan pada layar smartphone. Banyaknya basis pengguna playstation disatu sisi memiliki manfaat yang dapat dirasakan oleh seseorang, tetapi disisi lain juga dapat mengakibatkan efek negatif, seperti dapat mengakibatkan kecanduan dan menurunkan produktifitas pada penggunaannya.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Nurul Huda Pulungan, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja SMP PAB 8 Sampali Percut Sei Tuan", *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, 2020.

<sup>21</sup> Atidiah Sekar Ningrum, "Dampak Playstation Terhadap Kesadaran Beragama di Kalangan Remaja (Studi Kasus di Desa Cijakan Kecamatan Bojong Kabupaten Pandeglang Banten)", *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2015.

Dalam konteks penelitian ini, Playstation merujuk pada platform permainan yang menjadi objek utama bagi individu yang mengalami kecanduan atau ketergantungan terhadap permainan video. Penggunaan playstation sering kali menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari partisipan, dan dapat memengaruhi pola waktu, kebiasaan, serta interaksi sosial mereka.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Susi Erna Wati yang berjudul “Dampak Bermain Playstation Pada Anak Usia Sekolah (10-12 tahun) di SD Kec. Gurah kabupaten Kediri”, Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak negatif dari bermain PlayStation mencapai 91%, sementara dampak positifnya hanya 9%. Dan dari hasil penelitian, disimpulkan bahwa dampak negatif lebih banyak dibandingkan dampak positif, karena permainan PlayStation dapat menyebabkan kecanduan yang mengakibatkan kewajiban anak di sekolah maupun di rumah menjadi terabaikan.<sup>22</sup>

### **C. Rumusan Masalah**

Dari pemahaman apa yang menjadi latar belakang penelitian ini, maka rumusan masalah yang di angkat adalah bagaimana self development dan kontrol diri pada pemain playstation di rental champions Dukuhwaluh Kabupaten Banyumas?

### **D. Tujuan Penelitian**

Untuk menjawab rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui self development dan kontrol diri pada pemain playstation di rental champions Dukuhwaluh Kabupaten Banyumas.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini akan memberikan manfaat berupa pemahaman, pengetahuan dan menjadi sumber referensi.

- a. Menumbuhkan pemahaman dan informasi, terkait self Development dan kontrol diri pada pemain playstation.

---

<sup>22</sup> Susi Erna Wati, Dampak Bermain Play Station Pada Anak Usia Sekolah (10 - 12 Tahun) Di SD Gempolan Kec. Gurah Kabupaten Kediri, ( *Jurnal kesehatan Al-Irsyad*, Volume 14, Nomor 1, 2021), hal. 18-23.

- b. Memberikan kontribusi ilmu pengetahuan, khususnya dalam lingkup Bimbingan dan Konseling.
- c. Sebagai bahan referensi penelitian, terutama yang memiliki topik sama dan berkaitan dengan studi Bimbingan dan Konseling.

## 2. Manfaat Praktis

Dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai pembelajaran berupa informasi kepada pemain playstation betapa pentingnya self development dan kontrol diri saat bermain game. Selain itu;

### a. Bagi remaja pengguna playstation

Bagi remaja pengguna Playstation, penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana kontrol diri dapat membantu mengatasi kecanduan *game*. Dengan pengetahuan ini, remaja dapat mengelola waktu bermain, menciptakan kebiasaan sehat, dan mencapai perkembangan diri yang lebih positif.

### b. Bagi remaja

Penelitian ini membantu remaja memahami pentingnya self-development dan kontrol diri untuk mengelola kebiasaan bermain game. Remaja dapat belajar mengatur waktu dan memilih kegiatan yang mendukung tujuan hidup, menghindari dampak negatif kecanduan game, serta mencapai keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab.

### c. Bagi orang tua

Penelitian ini membantu orang tua memahami dampak kecanduan game pada anak dan bagaimana self-development serta kontrol diri dapat mendukung anak-anak mereka mengelola kebiasaan bermain. Orang tua dapat memberikan dukungan yang tepat agar anak-anak bisa mencapai keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab.

### d. Bagi keluarga

Penelitian ini memberikan wawasan bagi keluarga tentang cara mendukung anggota keluarga yang kecanduan game. Keluarga dapat lebih memahami pentingnya pengelolaan waktu dan kontrol diri, serta bagaimana membantu anggota keluarga untuk berkembang secara positif

dalam kehidupan sehari-hari.

## **F. Kajian Pustaka**

Penelitian ini mengangkat tiga penelitian skripsi dan dua penelitian jurnal terdahulu yang memiliki karakteristik relatif sama, baik dalam tema maupun pembahasan untuk dijadikan sebagai acuan dan landasan dalam memilih teori yang sifatnya ilmiah. Selain itu peneliti juga menjadikan penelitian terdahulu sebagai perbandingan untuk meminimalisir terjadinya persamaan kajian dalam suatu proses penelitian, karena salah satu fungsi dari kajian pustaka yaitu sebagai pembanding dan bukti bahwa penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya. Berikut kajian pustaka dalam penelitian ini;

1. Penelitian pertama, penelitian berbentuk skripsi yang disusun oleh Muh. Hajar Isman pada tahun 2019, dengan judul penelitian “Kecanduan Game Online dan Penanganannya (Studi Kasus di SMP NEGERI 2 Sungguminasa)”. Penelitian ini dilatar belakangi oleh perkembangan teknologi yang memunculkan gaya baru dalam melakukan permainan dan dapat mengakibatkan kecanduan bagi penggunanya. Maka dari itu, tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku dan faktor penyebab seorang mengalami kecanduan game online, serta ingin mengetahui bagaimana upaya seseorang dalam mengurangi kecanduannya. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, dan subjek penelitian ini adalah siswa berinisial IS yang merupakan pelajar di SMP Negeri 2 Sungguminasa. Perbedaan dalam penelitian ini yakni terletak pada topik penelitian, penelitian Muh. Hajar isman lebih tertuju pada kecanduan game online, sedangkan penelitian dari penulis lebih berfokus pada self development dan kontrol diri pada pemain playstation. Selain itu, tempat dan subjek penelitian juga berbeda, penelitian dari Muh. Hajar isman dilakukan didalam lingkup pendidikan, berbeda dengan penulis yang melakukan penelitian dilingkup masyarakat. Persamaan dengan penelitian ini yakni terletak pada jenis penelitian yang

dilakukan yakni penelitian kualitatif dan sama-sama melakukan penelitian yang berorientasi pada permainan game.<sup>23</sup>

2. Kedua, skripsi yang ditulis oleh Nia Amalia Rostarita dalam skripsinya yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Pada Masa Pandemi COVID-19” memunculkan hasil dengan kesimpulan yaitu adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif, semakin tinggi atau rendahnya kontrol diri sangat berpengaruh terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. Persamaan dengan penelitian ini yakni sama-sama meneliti kontrol diri sebagai salah satu aspek utama meskipun terdapat perbedaan subjek (mahasiswa vs pemain playstation) antar keduanya, namun jika dikaji keduanya sama-sama mengeksplorasi fenomena sosial terkait perilaku yakni kontrol diri sebagai faktor penting yang dapat mempengaruhi perilaku. Kemudian perbedaan antar keduanya terletak pada metode penelitian dan subjek yang diteliti. Penelitian dari Nia Amalia Rostarita menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang lebih menekankan pada pemahaman mendalam dari perspektif dan pengalaman secara subjektif.<sup>24</sup>
3. Penelitian selanjutnya ditulis oleh Kholilur Rohman pada tahun 2020, dalam skripsinya yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa SMK NEGERI 1 Muara Telang” dilatar belakangi oleh kebiasaan remaja pada zaman sekarang yang bermain game sampai terlena hingga mengalami kecanduan. Kebiasaan ini dapat mengganggu aktivitas belajar mereka baik didalam maupun diluar sekolah, maka dari itu tujuan penelitian yang dilakukan oleh Kholilur Rohman adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol

---

<sup>23</sup> Muh Hajar Isman, "Kecanduan Game Online Dan Penanganannya (Studi Kasus Di Smp Negeri 2 Sungguminasa)", *Skripsi*, Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar, 2019.

<sup>24</sup> Nia Amalia Rostarita, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19", *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2021.

diri dengan kecanduan game online pada siswa SMK Negeri 1 Muara Telang. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada metode, topik, dan fokus penelitian. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian kholilur rohman adalah metode kuantitatif yang lebih menekankan pada hubungan kontrol diri dengan kecandua game online dengan menggunakan instrument seperti angket dan analisis statistik. Selain itu, dalam penelitian ini membahas dua konsep utama yakni self development dan kontrol diri yang berfokus pada pemain playstation di Dukuhwaluh Banyumas, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh kholilur rahman hanya berfokus pada korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan game online siswa SMK Muara Telang tanpa menyoroti aspek pengembangan diri. Persemaan antara keduanya yakni menjadikan kontrol diri dan game sebagai fokus penelitian walaupun terdapat perbedaan dalam jenis game yang dipilih.<sup>25</sup>

4. Penelitian berbentuk jurnal dari Adlan Malik, La Ode Monto Bauto, dan Tanzil, (2020) dengan judul “Kontrol Sosial Orang Tua Terhadap Perjudian Game PS (Playstation) Yang Dilakukan Anak di Kelurahan Katobengke Kecamatan Betoambari Kota Bau-bau” dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan metode pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Adlan malik dkk menunjukkan bahwa terdapat tiga faktor yang menjadi penyebab terjadinya perjudian game playstation yakni keluarga, lingkungan, dan teknologi. Selain itu terdapat upaya kontrol sosial yang dilakukan oleh orang tua dengan tujuan menanggulagi perjudian game playstation dikalangan anak-anak, yaitu diberikan sanksi, sosialisasi, pendidikan formal dan pendidikan informal. Penelitian ini dilatar belakangi adanya kekhawatiran dari Adlan malik dkk atas permasalahan sosial yakni perjudian game playstation pada anak-anak di kelurahan

---

<sup>25</sup> Kholilur Rohman, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa Smk Negeri 1 Muara Telang" *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2020.

Katobengke karena dapat mempengaruhi anak-anak lain yang belum menjadi bagian dari mereka. Persamaan dari kedua penelitian ini yakni sama-sama menggunakan metode kualitatif. Selain itu keduanya berfokus pada kontrol, baik itu kontrol sosial maupun kontrol diri, yang sama-sama berkaitan dalam pengaturan perilaku pemain playstation. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini yakni terletak pada fokus permasalahan dan objek yang diteliti sehingga tujuan penelitiannya pun berbeda. Fokus permasalahan dalam penelitian ini lebih kepada self development dan kontrol diri pada pemain playstation di rental champions Dukuhwaluh Banyumas. Penelitian ini lebih menekankan pada proses internal demi pengembangan diri individu daripada penelitian yang dilakukan oleh Adlan malik yang lebih memfokuskan pengawasan eksternal dari orang tua dalam mengontrol perilaku anak.<sup>26</sup>

5. Terakhir, penelitian ini berjudul “Psikoedukasi Self Development Pada Siswa SMA Negeri 15 Bulukumba” yang ditulis oleh Irdianti, Sahwa Ainul Magfirah, Akhlakul Qarimah, dan Putri Khaerunnisa pada tahun 2023. Penelitian tersebut dilatar belakangi oleh minimnya pemahaman siswa SMA Negeri 15 Bulukumba akan dirinya dan lingkungannya, serta kurangnya kepercayaan diri yang berpengaruh pada proses belajar dan pergaulannya. Hal ini sejalan dengan penelitian lain tentang kepercayaan diri siswa yang menunjukkan bahwa 20,83% siswa berada pada kategori tinggi, 78,47% siswa berada pada kategori sedang, dan 0,70% siswa berada pada kategori. Selain itu, penelitian lain juga mencatat bahwa masih banyak peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam proses pembelajaran. Sebagian besar dari mereka yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah mengalami kesulitan dalam belajar dan cenderung memiliki prestasi akademik

---

<sup>26</sup> Adlan Malik *et.al.*, Kontrol Sosial Orang Tua Terhadap Perjudian Game PS (Playstation) Yang Dilakukan Anakdi Kelurahan Katobengke Kecamatan Betoambari Kota Bau-Bau, (*Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi*, 7.1, 2020), hal. 1-10.

yang kurang baik.<sup>27</sup> Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian Irdianti dkk yakni terletak pada topik utama yang dikaji. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek Penelitian dan lingkup pembahasannya.

### **G. Sistematika Pembahasan**

Dalam penelitian, sistematika pembahasan sangat berguna untuk mengetahui bagaimana format dalam kepenulisan sehingga memudahkan dalam memahami isi dari suatu penelitian. Hampir sama dengan daftar isi, sistematika lebih diungkapkan melalui narasi singkat pada tiap bab-nya, bukan berupa numerik seperti daftar isi.<sup>28</sup> Adapun komponen-komponen yang biasa ditetapkan, yakni sebagai berikut;

#### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini menjelaskan pandangan umum dari sebuah penelitian. Keseluruhan dari pendahuluan mencakup pembahasan mengenai latar belakang masalah, penegasan istilah, rumusan masalah, manfaat dan tujuan penelitian, kajian pustaka, dan sistematika pembahasan.

#### **BAB II KAJIAN TEORI**

Pada bab ini berisi penjelasan berupa teori dalam penelitian, sebagai landasan dalam memahami topik penelitian, dan akan diperinci menjadi sub-sub topik yang mendukung penelitian. Berikut topik pembahasan teori pada penelitian kali ini, yakni;

1. Self Development
  - a. Pengertian Self Development
  - b. Tujuan dan Manfaat Self Development
  - c. Aspek-Aspek Self Development
2. Kontrol Diri
  - a. Pengertian Kontrol Diri

---

<sup>27</sup> Irdianti *et.al*, Psikoedukasi Self Development Pada Siswa SMA Negeri 15 Bulukumba, (*PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2.6, 2023), hal. 1-11.

<sup>28</sup> Muhammad Nabila Hilmi Mustofa, "Manajemen Peserta Didik Dalam Meningkatkan Kualitas Lulusan Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Tulungagung Tahun Ajaran 2018/2019", *Skripsi*, Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2019.

- b. Aspek-Aspek Kontrol Diri
  - c. Faktor-Faktor Kontrol Diri
3. Playstation
- a. Pengertian Playstation
  - b. Sejarah dan Perkembangan Playstation
  - c. Dampak Sosial dan Psikologis

### **BAB III METODE PENELITIAN**

Pada bab ini berisi penjelasan bagaimana peneliti mendapatkan data dalam proses penelitian dan berisi langkah-langkah teknis yang digunakan, seperti waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, sumber data / subjek dan objek penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

### **BAB IV HASIL PENELITIAN, ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN**

Bab ini mencakup hasil penelitian beserta analisis yang mencakup Reduksi data (Data Reduction), Penyajian data (Data Display), serta interpretasi melalui data yang diperoleh. Dan dalam pembahasannya mengacu teori yang telah dipaparkan melalui bab II maupun merujuk pada penelitian sebelumnya.

### **BAB V PENUTUP**

Bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang telah menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian. Selain kesimpulan ada juga saran, sebagai usulan maupun rekomendasi bagi pihak-pihak yang berkepentingan dari hasil penelitian yang telah dicapai.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Berisi sumber rujukan dari sebuah literatur yang digunakan dalam penelitian ini.

### **LAMPIRAN**

Memuat dokumen sebagai bahan pendukung penelitian yang telah dicapai seperti foto yang terlalu besar untuk dimasukkan kedalam bab utama.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Self Development**

##### **1. Pengertian Self Development**

Pengertian dari self development adalah upaya yang dilakukan secara sadar oleh individu untuk berubah, yakni berubah menjadi diri yang lebih berkualitas. Didalam kehidupan yang semakin kompleks akan ada banyak sekali tantangan yang menuntut individu supaya bisa berkembang, hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi setiap individu yang ingin melakukan perubahan ke arah yang lebih baik. Pada setiap fase kehidupan, individu diharapkan mampu adaptif dengan segala dinamika perubahan yang terjadi pada lingkungannya, karena perubahan adalah hal yang seharusnya tidak terpisah dari kehidupan ini, semakin individu acuh pada perubahan maka secara otomatis akan tersisih dari banyaknya persaingan antar umat manusia. Mau tidak mau, siap tidak siap, individu dituntut untuk melakukan perubahan. Jika kita larut dalam perubahan maka secara otomatis individu akan jauh tertinggal dari orang-orang.<sup>29</sup>

Salah satu langkah dalam pengembangan diri adalah menyadari bahwa setiap individu memiliki keunikan tersendiri. Membangun kesadaran akan keunikan ini pada setiap orang bukanlah hal yang mudah, terlebih lagi untuk mengeksplorasinya. Banyak yang memahami dan menyadari keberadaannya, namun tidak tahu langkah apa yang perlu diambil untuk menggali potensi tersebut. Setelah berhasil mengeksplorasi, individu seringkali tidak tahu bagaimana cara memberdayakannya.<sup>30</sup> Ketika individu memiliki niat sepenuh hati ingin adanya perubahan dan memiliki keinginan untuk sukses, maka kesuksesan yang telah diraihnya terjadi karena

---

<sup>29</sup> Elsa Nurhalisa, "Pengaruh Self Development Terhadap Keterampilan Berkomunikasi Mahasiswa Ppkn Universitas Lampung", *Skripsi*, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, 2024.

<sup>30</sup> Qonita Qurrota A'yun, "Peningkatan Self Development Pada Siswa Introvert Kelas Ix Di Smp Ma'arif Nu 1 Purwokerto", *Skripsi*, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Jurusan Konseling Dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023.

dia telah menerapkan prinsip self development (pengembangan diri) secara apik. Individu dapat melakukan self development yakni dengan terus belajar, memperbanyak bacaan dan terus menggali potensi dan meningkatkan kualitas serta skill pada setiap individu. Jika seseorang memiliki kemauan untuk tumbuh, menginginkan kehidupan yang di cita-citakan, maka hal mendasar yang perlu dimiliki oleh setiap individu adalah kemampuan untuk mengembangkan diri menuju arah yang lebih baik.<sup>31</sup>

Sementara menurut Koesoema, kemampuan pengembangan diri adalah ketika individu memiliki kemampuan dalam menjalankan fungsi dan tugasnya sebagai seorang manusia yang menunjukkan keprofesionalannya yang didapat melalui serangkaian pendidikan dan latihan. Pengembangan diri memiliki peran yang sangat penting agar setiap individu dapat memiliki arah yang jelas dan kesadaran penuh dalam mengembangkan berbagai aspek seperti bakat, minat, kreativitas, kompetensi, dan kebiasaan hidup. Selain itu, pengembangan diri juga mencakup kemampuan dalam aspek keagamaan, keterampilan sosial, kemampuan belajar, wawasan dan perencanaan karier, pemecahan masalah, serta kemandirian. Dalam dunia pendidikan, pengembangan diri diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran yang merupakan bagian integral dari kurikulum, dengan tujuan membentuk karakter dan kepribadian peserta didik<sup>32</sup>

Dikutip dari jurnal karya (Mutiara Annisa Sinaga dan Fajar Utama Ritonga) pengembangan diri merupakan hasil dari dorongan individu untuk memenuhi tujuan hidupnya, dengan mempertimbangkan keterbatasan serta potensi yang dimiliki. Kesadaran akan keterbatasan diri bertujuan untuk memacu individu agar mengembangkan diri secara optimal dan menambah hal-hal positif, seperti meningkatkan rasa percaya diri, menjadikan diri lebih produktif dan bertanggung jawab, sehingga mampu menjadi pribadi yang

---

<sup>31</sup>Ayuk Andini, "Konsep Belajar Mengajar Dalam Kitab Tafsir Al-Jalaalayn Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam", *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2021.

<sup>32</sup> Arival Hakimi *et.al.*, Hubungan Kemandirian Berfikir Dan Kemampuan Pengembangan Diri Pada Mahasiswa BK Fkip Unsyiah, (*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4.1, 2019), hal. 7-12.

lebih unggul serta meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan skill yang mumpuni.<sup>33</sup>

Pengembangan diri mengacu pada kesadaran akan potensi yang ada dalam diri individu, hal ini dimanfaatkan untuk mengembangkan bakat yang dimiliki, serta mewujudkan impian, harapan, dan cita-cita. Proses ini juga bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri, memperkuat karakter dalam menghadapi tantangan, meningkatkan kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan, serta membangun hubungan yang baik dengan orang lain.<sup>34</sup>

## 2. Tujuan dan Manfaat Self Development

Secara umum, tujuan pengembangan diri adalah untuk membantu individu meningkatkan kemampuan dalam mengenali potensi, bakat, minat, kondisi, dan perkembangannya, dengan tetap memperhatikan kondisi lingkungan di sekitarnya. Individu dapat melakukan pengembangan diri dengan cara mengikuti bentuk pengembangan, salah satunya dalam bentuk pendidikan dan pelatihan guna meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan sebagai pembentukan karakter.<sup>35</sup>

Pengembangan diri memiliki beberapa tujuan dan manfaat, yakni;

- a. Meningkatkan optimisme untuk mencapai tujuan yang direncanakan
- b. Meningkatkan kinerja dan produktivitas pada diri individu
- c. Meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, dan skill pada diri individu
- d. Menjadi role model bagi individu lainnya
- e. Menjadi semakin adaptif dan fleksibel dalam menghadapi perubahan dan tantangan kedepannya.<sup>36</sup>

---

<sup>33</sup> Mutiara Annisa Sinaga dan Fajar Utama Ritonga, Meningkatkan Pengembangan Diri Melalui Kecerdasan Emosional Dan Manajemen Diri Pada Anak Sekolah, (*Educational Journal of Islamic Management*, 3.1, 2023), hal. 26-36.

<sup>34</sup> Qonita Qurrota A'yun, "Peningkatan Self Development Pada Siswa Introvert Kelas Ix Di Smp Ma'arif Nu 1 Purwokerto", *Skripsi*, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Jurusan Konseling Dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023.

<sup>35</sup> Febriarham Dini Rochayati, 'Modul Pengembangan Diri', 112, 2024.

<sup>36</sup> Fiska Agustin, "Pengembangan Karir Dan Manfaat", *Skripsi*, Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Padang, 2019.

### 3. Aspek-Aspek Self Development

Menurut Aminullah dan Ali seseorang dapat melakukan pengembangan diri melalui beberapa aspek. Ada tiga aspek menurut pendapatnya yakni pendidikan, pengalaman, dan bagaimana seseorang membangun hubungan.

#### a. Pendidikan

Pendidikan merupakan serangkaian kegiatan dalam proses belajar dengan harapan dapat meningkatkan harkat dan martabat diri individu yang menjalaninya, serta mempersiapkan diri dalam menghadapi tantangan di masa depan dan mengimplementasikan ajaran-ajaran yang didapatnya. Secara filosofis, pendidikan merupakan proses yang bertujuan untuk mematangkan manusia melalui pengajaran dan pelatihan yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan bermanfaat bagi sesamanya. Pendidikan dapat dipahami sebagai suatu proses yang mengubah pengetahuan manusia dari kondisi kebodohan menuju tingkat kecerdasan.

Tujuan pendidikan adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan membentuk manusia yang utuh, yakni individu yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan, memiliki akhlak mulia, pengetahuan dan keterampilan, kesehatan fisik dan mental, kepribadian yang kuat dan mandiri, serta rasa tanggung jawab terhadap masyarakat dan bangsa.<sup>37</sup> Pendidikan juga diharapkan dapat menciptakan manusia yang cerdas baik dari segi emosional maupun intelektual. Cerdas secara emosional artinya seseorang harus mempunyai etika, ramah, dan bertanggung jawab dalam keilmuannya.

#### b. Pengalaman

Seseorang dapat dikatakan berpengalaman ketika sudah terbiasa melakukan aktivitas tertentu secara inheren dan holistik. Berangkat dari kata pengalaman, pengalaman menjadikan manusia menjadi tahu dan berpengetahuan. Karena pengalaman adalah sentuhan alam dengan panca

---

<sup>37</sup> Elsa Nurhalisa, "Pengaruh Self Development Terhadap Keterampilan Berkomunikasi Mahasiswa Ppkn Universitas Lampung", *Skripsi*, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, 2024.

indra maka manusia perlu memaksimalkan panca indra sebagai alat untuk berpengetahuan.

Pandangan terhadap kesuksesan pada setiap individu sering kali dipengaruhi oleh pengalaman yang bersifat keberhasilan. Pengalaman dimulai sejak individu mempunyai kesadaran menjadi manusia. Sejak kecil individu sudah terbiasa mengalami kegagalan dan keberhasilan pada setiap pengalaman yang telah dilaluinya dan ini akan tetap terjadi selama masa hidup. Namun kebanyakan individu selalu menghindar dari pengalaman yang sifatnya gagal, padahal setiap individu perlu akan pengalaman yang sifatnya gagal sebagai pembelajaran untuk menjadikan individu terus belajar. Orang yang belajar dari kegagalan adalah orang yang mempunyai kemauan untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dan ini merupakan ciri dari seseorang yang mempunyai self development tinggi.

Penting untuk memperhatikan konsep pengembangan diri melalui pengalaman. Belajar dari pengalaman dapat menumbuhkan sikap tanggung jawab. Sikap tanggung jawab ini akan mengarahkan kehidupan seseorang menuju sifat takwa, jujur, dan amanah.

#### c. Membangun Hubungan

Dalam konteks ini, yang dimaksud membangun hubungan adalah menjalin kerja sama antar tiap individu maupun kelompok. Seperti yang telah kita setujui, manusia adalah makhluk sosial yang selalu memerlukan orang lain untuk bertahan hidup dan memudahkan dalam mencapai tujuan. Berdasarkan pemahaman ini, membangun hubungan menjadi suatu keharusan dalam upaya mencapai pengembangan diri yang optimal. Pengembangan diri melalui membangun hubungan tidak dapat dipisahkan dari sikap tolong-menolong. Perkembangan dari sikap tolong-menolong ini akan membentuk sifat kerja sama yang saling menguntungkan. Hubungan tersebut dikenal sebagai hubungan yang mutualis, yakni hubungan yang saling menguntungkan antar tiap individu. Membangun hubungan merupakan alat utama bagi individu dalam mengembangkan pengetahuannya. Hal ini disebabkan karena pengembangan ilmu

memerlukan hubungan dan kerja sama yang baik

## **B. Kontrol Diri**

### 1. Pengetian Kontrol Diri

Dalam kamus psikologi, kontrol diri (self-control) diartikan sebagai kemampuan individu untuk membimbing tingkah lakunya sendiri. Kontrol diri mencakup kemampuan untuk menekan atau mengendalikan impuls-impuls atau perilaku impulsif. Kontrol diri lebih berfokus pada menahan pilihan tindakan dengan cara menunda kepuasan sesaat (*delay gratification*) yang memungkinkan individu untuk membuat pilihan yang lebih bijak dan berorientasi pada tujuan jangka panjang.<sup>38</sup>

Dalam konteks kepribadian, tingkat kontrol diri berbeda antar individu. Terdapat individu yang memiliki kontrol diri tinggi dan ada pula yang memiliki kontrol diri rendah. Individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu mengubah situasi dan berperan sebagai agen utama dalam mengarahkan serta mengatur perilaku yang menghasilkan konsekuensi positif, serta dapat mengubah situasi yang dihadapi menjadi peluang sehingga mereka lebih mampu mencapai keuntungan dalam hidupnya.<sup>39</sup>

Goldfried dan Merbaum menyatakan bahwa kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan perilakunya dikenal sebagai kontrol diri. Kontrol diri berhubungan dengan cara individu mengelola emosi serta dorongan-dorongan yang muncul dari dalam dirinya.<sup>40</sup> Maka dari itu kemampuan untuk mengatur perilaku ini sangat penting dalam kehidupan, karena berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan.

Menurut beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah aspek penting dalam pengembangan kepribadian dan kesuksesan

---

<sup>38</sup> Kholilur Rohman, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa Smk Negeri 1 Muara Telang" *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2020.

<sup>39</sup> Nurul Huda Pulungan, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja SMP PAB 8 Sampali Percut Sei Tuan", *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, 2020.

<sup>40</sup> Pengki Saputra, "Kemampuan Kontrol Diri Remaja Pecandu Game Mobile Legends Di Kelurahan Kebun Beler Kota Bengkulu", *Skripsi*, Prodi Bimbingan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (Iain) Bengkulu Tahun, 2019.

individu, serta mencerminkan kekuatan mental dan ketahanan dalam menghadapi dorongan serta situasi yang menantang.

## 2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill kontrol diri terdiri dari tiga aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol tindakan.<sup>41</sup>

### a. Kontrol Perilaku (Behavioral Control)

Yakni kemampuan individu untuk merespon tindakanya dalam menghadapi situasi tertentu. Kontrol perilaku berguna bagi individu untuk dapat mengambil tindakan dalam mengatasi tantangan dan tekanan yang muncul dari lingkungannya. Ada dua subkomponen atas konsep kontrol perilaku, yakni;

#### 1) Kemampuan mengontrol pelaksanaan

Ini mengarah pada kapasitas yang dimiliki individu untuk memilih tindakan atau perilakunya, baik terhadap dirinya sendiri maupun lingkungannya. Kemampuan dalam mengontrol pelaksanaan dengan baik dapat secara efektif menentukan langkah-langkah yang harus diambil. Individu mampu menyesuaikan tindakannya berdasarkan kondisi yang sedang dialami, baik dari segi eksternal maupun internal.

#### 2) Kemampuan mengontrol stimulus

Bagian ini mengarah pada kemampuan individu dalam mengendalikan stimulus eksternal yang masuk, terutama yang tidak diinginkan. Dengan kemampuan mengontrol stimulus dengan baik, individu bisa menentukan kapan dan bagaimana stimulus tersebut akan dihadapi. Contohnya, seseorang bisa memilih untuk menghindari atau menunda situasi yang penuh tekanan hingga mereka siap untuk menghadapinya. Melalui kontrol ini, individu mampu meminimalisi stimulus yang dapat menyebabkan stress dan memiliki kendali atas dirinya.

---

<sup>41</sup> Nia Amalia Rostarita, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19", *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2021.

b. Kontrol Kognitif (*Kognitive Control*)

Kontrol kognitif yakni kemampuan yang berhubungan dengan cara berpikir dan memproses informasi yang masuk. Kontrol kognitif bertujuan untuk mengubah bagaimana seseorang memandang dan menafsirkan situasi yang dialaminya sehingga dapat mengurangi kondisi yang menyebabkan stres. Ada dua subkomponen dalam kontrol kognitif:

1) Kemampuan Memperoleh Informasi (*Information Acquisition*)

Adalah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang relevan dari situasi yang dihadapinya. Dengan pemahaman yang cukup, individu bisa lebih siap dalam mengantisipasi terjadinya stres, karena memiliki pemahaman tentang apa yang sedang terjadi. Hal ini memungkinkan individu untuk bertindak lebih rasional dan tentunya lebih obyektif dalam memandang tekanan.

2) Kemampuan Melaksanakan Penilaian (*Appraisal Control*)

Pada bagian ini individu lebih mengacu penilaian atau evaluasi dalam situasi yang menyebabkan tekanan dan stress, Individu mampu mengubah tekanan menjadi peluang untuk bisa adaptif menjadi lebih baik lagi. Dengan kontrol penilaian yang baik, individu mampu melihat suatu peristiwa dari sudut pandang yang lebih positif dan rasional. Kontrol ini membantu seseorang untuk berpikir konstruktif, sehingga mereka lebih mampu menghadapi situasi sulit tanpa tertekan.

c. Kontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Kontrol keputusan yakni kemampuan individu untuk memutuskan dan menentukan tindakan terbaik dalam menghadapi situasi tertentu. Dengan memiliki kontrol keputusan yang baik individu dapat mempertimbangkan berbagai alternatif tindakan berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya. Hal ini membuat individu mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dalam bertindak.

Secara keseluruhan, individu yang mampu menguasai ketiga aspek kontrol diri ini, yakni kontrol perasaan, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan, maka individu cenderung lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, lebih tahan terhadap stres, serta mampu beradaptasi dalam situasi dan kondisi yang tidak menentu.

### 3. Faktor-Faktor Kontrol Diri

Menurut Ghufron dan Rinawati ada dua faktor utama yang dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang, yakni faktor internal dan eksternal.<sup>42</sup>

#### a. Faktor Internal

Faktor internal muncul dari dalam diri seseorang itu sendiri. Ada dua aspek penting yang mempengaruhi kontrol diri seseorang, terutama melalui faktor internal, yakni usia dan kematangan.

##### 1) Usia

Semakin dewasa seseorang, kemampuan untuk mengendalikan diri biasanya semakin bertambah. Ini dikarenakan karena semakin bertambahnya usia, karakter pada diri individu semakin terbentuk dan banyaknya pengalaman hidup merubah seseorang menjadi semakin bijaksana. Orang yang lebih tua biasanya lebih mampu dalam menimbang segala keputusan, mereka paham akan konsekuensi dari pilihan yang sedang atau akan dihadapi.

##### 2) Kematangan

Tidak semua orang yang usianya lebih tua memiliki kematangan dalam mengontrol dirinya, hal ini dikarenakan tiap individu memiliki tingkat kedewasaan yang berbeda-beda. Kematangan ini mencakup kemampuan untuk berpikir jernih, membuat keputusan yang rasional, serta menunda kepuasan instan demi tujuan jangka panjang yang lebih bermanfaat.

---

<sup>42</sup> Elsa Marista, "Kontrol Diri Pada Remaja Penggemar Game Online Di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2022.

Seorang individu yang matang secara emosional dan mental akan lebih mampu mengontrol diri dalam situasi yang menantang.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dari luar diri individu itu sendiri, contohnya pengaruh dari keluarga dan lingkungan sekitar.

##### 1) Keluarga

Keluarga adalah orang yang pertama kali dikenal pada awal masa pertumbuhan seseorang. Pola pendidikan dan pengajaran yang diterapkan pada waktu kecil serta dukungan emosional yang diberikan oleh orang terdekat sangat mempengaruhi bagaimana individu belajar dalam mengendalikan diri. Sebagai contoh anak yang tumbuh dalam keluarga dengan kedisiplinan tinggi dan penuh kasih sayang biasanya memiliki kontrol diri yang lebih baik dari pada anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang toxic.

##### 2) Lingkungan sekitar.

Selain lingkungan keluarga, lingkaran sosial seperti dalam pertemanan, pekerjaan, dan komunitas juga memiliki andil besar dalam pembentukan kontrol diri. Lingkungan yang positif dapat memberikan contoh yang baik bagi individu dalam mengendalikan diri. Berbanding terbalik dengan lingkungan yang permisif, individu cenderung membiarkan atau bahkan membolehkan segala sesuatu yang dapat merangsang impuls-impuls sehingga dapat mempengaruhi kontrol diri mereka.

Sesuai pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwasannya kontrol diri adalah akibat dari suatu penggabungan kompleks antara faktor internal dan eksternal yang ada pada diri individu. Dengan memiliki pemahaman yang lebih tentang kedua faktor ini, individu diharapkan

mampu belajar untuk dapat mengontrol dirinya dan menumbuhkan sikap positif. Pemahaman ini juga menjadi intropeksi bagi individu untuk dapat memperbaiki diri secara internal dan menciptakan lingkungan yang mendukung.

### C. Playstation

#### 1. Pengertian Playstation

Playstation merupakan salah satu jenis permainan dari banyaknya permainan modern yang sering dimainkan oleh orang-orang sebagai hiburan untuk mengisi waktu luangnya. Playstation adalah jenis permainan berbasis konsol yang menampilkan grafis 3D yang membuat pengguna merasakan sensasi yang nyata dan imersif dalam memainkannya. Tidak hanya itu, playstation juga menawarkan banyak jenis permainan sehingga pengguna memiliki alternatif lain dalam memilih jenis permainan yang hendak dimainkannya.<sup>43</sup>

Ditinjau dari seberapa banyak aktivitas yang dikeluarkan pada saat bermain playstation, maka playstation masuk dalam kategori permainan pasif karena hanya memerlukan sedikit tenaga dalam memainkannya. Dengan bantuan alat kontrol yang disebut dualshock pengguna dapat dengan mudah memainkan playstation dengan cara menekan tombol yang tersedia untuk menyelaraskan gerakan yang diinginkan, hal ini dikarenakan dualshock memiliki teknologi penginderaan gerakan sixaxis yang sensitif.<sup>44</sup>

Menurut ahli teknologi yaitu Charles duhigg, menyebut playstation sebagai permainan paling berpengaruh dalam sejarah industri game. Inovasinya dalam pengembangan kecerdasan buatan, grafik, dan lainnya merubah cara orang bermain video game.<sup>45</sup> Selain itu jenis *game* ini juga membantu perkembangan jenis olahraga esport, yang sempat booming

---

<sup>43</sup> Dzunizar Djamaludin, Hubungan Permainan Playstation Dengan Perilaku Kekerasan Pada Anak Usia Sekolah Di Keluahan Tanjung Harapan Kotanumi Lampung Utara, (Jurnal Kesehatan Holistik, tt.), hal. 26-29

<sup>44</sup> Cut Rosi Dyanti *et.al.*, Pengaruh Game Playstation Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 69 Banda Aceh, (*Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fkip Unsyiah* Volume 2 Nomor 1, 2017), Hal 139-149.

<sup>45</sup> Camilo Agustin Gonzalez Lopez, GDPR and Privacy Policies: The Case of Video Games Companies and Data Protection Regulations, 2020.

selama beberapa tahun terakhir.

## 2. Sejarah dan Perkembangan Playstation

Playstation merupakan hasil karya dari sebuah perusahaan besar asal jepang yakni Sony, yang dikenal sebagai produsen dari berbagai produk elektronik yang berkualitas mumpuni. Sekitar tahun 1990-an, perusahaan raksasa ini mulai terjun memasuki pasar game konsol, akan tetapi dikarenakan reputasinya yang baru, sulit bagi sony dalam mengembangkan video gamenya, maka sony menjalin kerja sama dengan Nintendo dalam merancang CD-ROM untuk super Nintendo. Singkatnya, kolaborasi antara sony dan nintendo tidak berjalan mulus sehingga sony memutuskan untuk membuat dan mengembangkan proyeknya yang sempat mangkrak.

Setelah kegagalannya dalam menjalin kerja sama dengan Nintendo, kini sony mempunyai ambisi besar untuk mengembangkan produk game konsolnya. Hal ini dikarenakan sony merasa dikhianati oleh nintendo, karena secara bersamaan nintendo juga menjalin hubungan kerja sama dengan Philips dalam membuat CD-I untuk nintendo. Dari sini lahirlah game konsol dengan teknologi 32-bit yang mendukung grafis 3D sehingga membuat *game* ini menjadi game konsol paling mutakhir pada zamannya. Game konsol ini dinamakan Playstation.<sup>46</sup>

Pada tanggal 3 Desember 1994, untuk pertama kalinya playstation diluncurkan oleh sony di jepang. Setelah keberhasilan di negaranya sendiri, sony langsung melakukan ekspansi untuk memperluas pemasaran hingga ke eropa dan amerika. Hingga kini playstation edisi pertama sudah terjual lebih dari 100 juta unit di seluruh dunia.

Setelah kesuksesan dalam peluncuran playstation edisi pertama, selanjutnya sony mulai melakukan pengembangan pada playstation hingga lahirlah playstation 2. Sejak dirilis playstation 2 pada tahun 2000, sony telah berhasil menjual playstation 2 sebanyak lebih dari 155 juta unit dan menjadikan penjualan konsol terbanyak sepanjang sejarah. Tidak bisa

---

<sup>46</sup> Ana Saifatul Khusnah *et.al.*, Pengaruh Playstation Terhadap Prestasi Belajar Siswa Bidang Studi Aqidah Akhlak Kelas IV Di Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah 03 Weru, (*Jurnal Mahasiswa Pendidikan*, Volume 2 Nomer 1, 2023), hal. 15-22.

dipungkiri, dengan begitu banyak jumlah basis pengguna yang menyukai game playstation, sony mengembangkan produk gamenya dengan diikuti playstation 3 (2006), playstation 4 (2013) dan yang terakhir playstation 5 (2020). Tidak hanya sampai disitu sony juga menyediakan playstation jenis konsol genggam yakni psp (playstation portable) dan ps vita (playstation vita) yang penjualannya mencapai lebih dari 70 juta unit hingga sekarang.<sup>47</sup>

### 3. Dampak Sosial dan Psikologis.

Sebagai salah satu jenis game konsol terpopuler di dunia, tidak heran jika playstation digemari oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Fungsi dari sebuah permainan sejatinya untuk mengisi waktu luang dan sebagai alternatif kegiatan ketika seseorang merasa jenuh atas rutinitasnya. Akan tetapi seiring perkembangan zaman dan kemajuan teknologi yang semakin pesat, kini game dijadikan oleh sebagian orang sebagai sarana untuk mendapatkan pundi- pundi uang melalui platform- platform digital seperti kanal youtube, tiktok, facebook, dan lainnya, dan tidak jarang pula orang-orang yang menghabiskan waktunya hanya untuk bermain game tanpa tujuan yang jelas. Adapun dampak negatif yang ditimbulkan dari bermain game Playstation secara berlebihan dapat mempengaruhi hubungan sosial dan psikologis penggunanya. Berikut penjelasannya;

#### a. Dampak sosial

##### 1) Kurangnya aktivitas fisik

Bermain dalam jumlah waktu yang lama membuat pengguna duduk dalam posisi yang sama tanpa melibatkan aktivitas fisik seperti olahraga dan kegiatan positif lainnya.

##### 2) Menurunnya ketrampilan sosial

Game dapat mengakibatkan kecanduan, cirinya dapat dilihat ketika seseorang selalu lebih memilih game dari pada memilih kegiatan yang memungkinkan pengembangan diri, seperti meningkatkan komunikasi dan keterampilan dalam bersosialisasi.

---

<sup>47</sup> Google, "Awal Mula Perkembangan Playstation."

### 3) Isolasi sosial

Semakin banyak seseorang menghabiskan waktunya untuk bermain playstation maka secara tidak sadar dirinya telah mengisolasi dirinya dari dunia luar. Hal ini dapat mengurangi waktu untuk berkumpul bersama keluarga maupun teman di lingkungannya, dan kurang berpartisipasi dalam kegiatan sosial.

### 4) Perubahan hubungan keluarga

Ketika seseorang berambisi untuk dapat memainkan playstation maka segala cara bisa dilakukannya, seperti berbohong kepada keluarga, mencuri, telat pulang dan lainnya yang mengakibatkan perselisihan di dalam keluarga. Mengingat untuk bermain playstation harus merogoh 5.000 sampai 25.000 per jamnya.

### 5) Pengaruh terhadap prestasi akademik

Banyak pelajar yang mementingkan untuk bermain game dari pada belajar. Hal ini ini dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh Ana saifatul khusnah dkk (2023) yang hasilnya sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar aqidah akhlak siswa MIM 03 Weru.<sup>48</sup>

## b. Dampak psikologis

### 1) Gangguan tidur

Bermain playstation sampai larut malam dan begadang dapat mengganggu pola tidur yang menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, kelelahan, dan perubahan suasana hati.

### 2) Perubahan perilaku

Seseorang yang kecanduan game dapat menimbulkan sikap agresif dan apatif baik didalam maupun diluar permainan. Mereka juga mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosialnya.

### 3) Kecanduan

Ini merupakan bagian paling serius dari kecanduan *game*. Hal

---

<sup>48</sup> Ana Saifatul Khusnah *et.al.*, Pengaruh Playstation Terhadap Prestasi Belajar Siswa Bidang Studi Aqidah Akhlak Kelas IV Di Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah 03 Weru, (*Jurnal Mahasiswa Pendidikan*, Volume 2 Nomer 1, 2023), hal. 15-22.

tersebut mengakibatkan ketergantungan dan kebiasaan yang dapat mengganggu rutinitasnya, seperti dalam pekerjaan, sekolah, ataupun dalam berhubungan sosial.

#### 4) Stress dan frustrasi

Perasaan negatif ini dapat muncul dan menimbulkan sifat kemarahan pada penggunaanya yang tidak mampu untuk mengontrol dirinya, contohnya ketika sedang mengalami kekalahan dan tekanan dalam bermain Playstation.

#### 5) Gangguan kesehatan fisik

Penggunaan yang terlalu lama dapat mengakibatkan beberapa masalah kesehatan, misalnya gangguan penglihatan, pusing, nyeri. Tidak jarang pula seseorang yang mengabaikan kebutuhan dasar karena bermain playstation, seperti makan dan tidur.

#### 6) Pengaruh konten kekerasan

Banyak sekali *game* yang bertema kekerasan pada Playstation, hal ini dapat menimbulkan sifat agresif dan kurangnya empati pada dunia nyata karena paparan yang secara terus menerus disaksikan melalui kekerasan virtual.

#### 7) Gangguan mental

Akibat bermain playstation dalam jangka panjang, seseorang dapat mengalami gangguan mental seperti depresi dan kecemasan hal ini diakibatkan karena kurangnya interaksi sosial dan aktivitas fisik yang sehat.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> Dzunizar Djamaludin, Hubungan Permainan Playstation Dengan Perilaku Kekerasan Pada Anak Usia Sekolah Di Keluahan Tanjung Harapan Kotanumi Lampung Utara, (Jurnal Kesehatan Holistik, tt.), hal. 26-29.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

##### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif, yakni penelitian yang lebih memfokuskan terhadap makna dari suatu kejadian daripada hasil berupa statistik.<sup>50</sup> Peneliti lebih memilih menggunakan jenis kualitatif karena dalam menguji hipotesis landasan teori tidak dimanfaatkan secara kaku seperti dalam penelitian kuantitatif, melainkan digunakan sebagai panduan sehingga peneliti lebih fokus pada pokok permasalahan yang diteliti yang memungkinkan temuan baru di lapangan.

##### **2. Pendekatan penelitian**

Pendekatan yang digunakan oleh penulis yakni pendekatan fenomenologi. Karena melalui pendekatan ini memudahkan penulis dalam memahami makna dari pengalaman hidup seseorang. Peneliti mengumpulkan data terkait dengan konsep, pandangan, keyakinan, sikap, penilaian, serta bagaimana partisipan memberikan makna terhadap situasi atau pengalaman hidup partisipan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap inti atau esensi dari suatu pengalaman. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman pembaca mengenai cara partisipan menghayati kehidupannya.<sup>51</sup>

#### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **1. Lokasi penelitian**

Penelitian ini dilakukan di rental Plasytation Desa Dukuhwaluh Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas. Lokasi penelitian ini merupakan tempat langganan partisipan bermain Playstation.

##### **2. Waktu penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2024 sampai Desember 2024. Untuk menghindari terganggunya aktivitas partisipan, maka

---

<sup>50</sup> Zuchri Abdussamad., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Makassar: Penerbit Syakir Media Press, 2021).

<sup>51</sup> Ismail Suardi Wekke dkk., *Metode Penelitian Sosial*, (Yogyakarta: Penerbit Gawe Buku, 2019).

pengumpulan data dilakukan menyesuaikan dengan kesiapan partisipan dan peneliti guna mendapat data dan informasi yang lebih akurat.

### C. Subjek dan Objek Penelitian

#### 1. Subjek penelitian

Subjek penelitian adalah individu yang dimintai keterangan atau responden yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, subjeknya adalah 5 pengguna playstation yang bermain di rental champions Desa Dukuhwaluh, Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas. Terdapat lima orang responden, yaitu;

##### a. Partisipan pertama

Nama Inisial : K  
Umur : 23  
Jenis kelamin : Laki - laki

##### b. Partisipan kedua

Nama Inisial : P  
Umur : 24  
Jenis kelamin : Laki - laki

##### c. Partisipan ketiga

Nama Inisial : M  
Umur : 23  
Jenis kelamin : Laki - laki

##### d. Partisipan keempat

Nama Inisial : A  
Umur : 25  
Jenis kelami : Laki - laki

##### e. Partisipan kelima

Nama Inisial : G  
Umur : 22  
Jenis kelamin : Laki - laki

#### 2. Objek penelitian

Objek penelitian adalah apa yang akan diselidiki selama proses

penelitian. Dalam penelitian ini, objeknya adalah pengembangan diri dan kontrol diri pada pemain PlayStation di Desa Dukuhwaluh, Kabupaten Banyumas.

#### D. Metode Pengumpulan Data

Ada tiga metode pengumpulan data dalam penelitian ini, yakni;

##### 1. Observasi

Peneliti melakukan pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Dalam proses observasi, peneliti perlu memiliki kejelian untuk memperoleh informasi yang akurat. Dalam konteks ini, peneliti akan melihat dan mempelajari perilaku alamiah pemain PlayStation, serta dinamika yang muncul dan gambaran perilaku yang sesuai dengan situasi yang ada di lapangan.<sup>52</sup> Marshall, berpendapat bahwasanya “*thought observation, the researcher learn about behavior and the meaning attaced to those behavior*” dengan observasi peneliti belajar tentang perilaku dan makna dari sebuah perilaku yang diteliti.<sup>53</sup>

Data yang diperoleh dari observasi yang dilakukan antara lain : perilaku partisipan, interaksi sosial partisipan, pola aktivitas dan reaksi terhadap stimulus yang berkaitan dengan bermain Playstation.

##### 2. Wawancara

Metode wawancara dalam penelitian kualitatif adalah salah satu metode yang umum untuk menggali informasi secara mendalam dari partisipan penelitian. Metode wawancara sering digabungkan dengan observasi guna mendapat informasi yang lebih akurat, serta memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pandangan, pengalaman, dan pemahaman subyektif dari narasumber terkait topik penelitian.<sup>54</sup> Menurut Yin wawancara adalah komponen yang sangat penting untuk menggali informasi yang tidak bisa

---

<sup>52</sup> Muh Fitrah *et.al.*, Metodologi Penelitian (Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas, & Studi Kasus), (Jawa Barat: CV Jejak, 2017).

<sup>53</sup> Ismail Suardi Wekke dkk., Metode Penelitian Sosial, (Yogyakarta: Penerbit Gawe Buku, 2019).

<sup>54</sup> Muhammad Hasan et.al., (METODE PENELITIAN KUALITATIF, 2022).

didapat melalui metode observasi dan dokumentasi.<sup>55</sup>

Data yang diperoleh melalui wawancara antara lain : data karakteristik partisipan, pengalaman, faktor penyebab kecanduan, faktor pendorong perubahan, dampak personal dan sosial, serta interpretasi makna pengalaman partisipan.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen yang berarti barang tertulis. Dokumentasi merupakan cara mengumpulkan informasi baik secara visual, verbal, maupun tulisan. Dengan menggunakan metode ini peneliti menggali informasi tanpa melibatkan interaksi secara langsung dengan responden, dengan kata lain metode dokumentasi dapat diperoleh melalui arsip, termasuk juga buku tentang terori, pendapat, jurnal, buku, foto, video, ataupun elemen yang dapat memberikan informasi berupa non-verbal.<sup>56</sup> Menurut Sugiyono, metode dokumentasi berguna sebagai informasi pendukung dari hasil observasi dan wawancara.<sup>57</sup>

### E. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah proses untuk mendeskripsikan, mengklasifikasikan, dan menghubungkan fenomena dengan konsep yang dikembangkan oleh peneliti. Fenomena yang diteliti harus dijelaskan dengan cermat. Dalam penelitian kualitatif, sangat penting bagi peneliti untuk memiliki pemahaman yang mendalam mengenai nuansa data, sehingga dapat menghasilkan representasi yang akurat tentang pengalaman hidup partisipan.<sup>58</sup> Ketajaman dan keakuratan dalam menggunakan teknik analisis data berpengaruh terhadap keakuratan kesimpulan. Menurut Flick, tujuan utama dari analisis data adalah untuk menjelaskan suatu fenomena dengan lebih detail, membandingkan beberapa kasus terkait kesamaan atau

---

<sup>55</sup> Ismail Suardi Wekke dkk., *Metode Penelitian Sosial*, (Yogyakarta: Penerbit Gawe Buku, 2019).

<sup>56</sup> Muhammad Hasan et.al., (METODE PENELITIAN KUALITATIF, 2022).

<sup>57</sup> Annisa Rizky Fadilla and Putri Ayu Wulandari, 'Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan', *Mitita Jurnal Penelitian*, 1.No 3 (2023), pp. 34-46.

<sup>58</sup> Bartoven Vivit Nurdin dan Shela Febriyanti, Kontestasi Elit Desa Pada Pilkades Di Desa Transmigrasi Jawa Lampung Tengah, (*Jurnal Konferensi Nasional Sosiologi X APSS/1.2*, 2023), hal. 34-42.

perbedaan di antara mereka, dan mengembangkan teori mengenai fenomena yang sedang diteliti berdasarkan analisis data empiris.<sup>59</sup> Adapun proses analisis data dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, analisis fenomenologi, dan kesimpulan.

#### 1. Reduksi data

Data yang diperoleh selama penelitian adalah sangat kompleks dan belum sistematis, maka di butuhkan teknik reduksi data untuk menyederhanakan dan megubah data yang diperoleh menjadi mudah dipahami untuk memudahkan dalam mengambil kesimpulan. Dalam mereduksi data membutuhkan kejelian dan analisis yang baik dalam memilah, mempertahankan, maupun membuang data yang tidak dibutuhkan. Dalam menyaring data diperlukan kecerdasan dan wawasan yang luas sebagai syarat terbentuknya kesimpulan yang valid.<sup>60</sup> Menurut Bungin, dia berpendapat bahwasanya reduksi data adalah proses penyederhanaan, memilih, dan mengorganisasikan data yang belum terstruktur.

#### 2. Penyajian data

Pada tahap ini, penulis mulai menyusun data yang sudah dipilah menjadi data yang siap di tampilkan dalam penelitian untuk memudahkan dalam menganalisis dan memahami temuannya secara logis dan jelas tanpa kehilangan makna yang sebenarnya. Dalam penyajian data kualitatif bisa dilakukan dalam format seperti narasi singkat, diagram atau flowchart, dan keterkaitan antar kategori. Namun narasi atau cerita yang menggambarkan data secara detail adalah hal yang paling umum digunakan dalam menyajikan data.<sup>61</sup>

---

<sup>59</sup> Chusnul Rofiah, Analisis Data Kualitatif: Manual Atau Dengan Aplikasi, (*Develop*, 6.1, 2022), hal. 33-46.

<sup>60</sup> Ahlan Syaeful Millah *et.al.*, Analisis Data Dalam Penelitian Tindakan Kelas, (*Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1.2, 2023), hal. 140-153.

<sup>61</sup> Ai Purnamasari dam Ekasatya Aldila Afriansyah, Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMP Pada Topik Penyajian Data Di Pondok Pesantren, (*Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1.2,2021), hal. 207-222.

### 3. Analisis fenomenologi

Menurut Moustakas, analisis fenomenologi menekankan pada pemahaman yang mendalam dan reflektif tentang pengalaman hidup individu. Fenomenologi menghindari penilaian awal atau asumsi, dan lebih menekankan pada pengamatan tanpa prasangka terhadap apa yang diungkapkan oleh partisipan, agar peneliti dapat menangkap perspektif mereka dengan lebih autentik.<sup>62</sup>

### 4. Kesimpulan

Kesimpulan merupakan teknik analisis data kualitatif untuk merangkum data yang sudah dipetakan, dianalisis, dan tentunya sudah dipahami oleh peneliti. Dalam menarik kesimpulan, sifatnya tidaklah mutlak atau dengan kata lain masih bisa berubah ketika tidak ada bukti yang kuat setelah pengumpulan data selanjutnya. Hal ini dikarenakan ketidak konsistenan data setelah dilakukan pengecekan ulang di lapangan, mengingat penelitian kualitatif adalah proses yang terus berkembang. Kesimpulan-kesimpulan ini ditangani dengan cara yang longgar, tetap terbuka, dan skeptis, meskipun kesimpulan tersebut sudah ada. Awalnya tidak jelas, tetapi kemudian berkembang menjadi lebih rinci dan memiliki dasar yang kuat.<sup>63</sup>

---

<sup>62</sup> Chusnul Rofiah, Analisis Data Kualitatif: Manual Atau Dengan Aplikasi, (*Develop*, 6.1, 2022), hal. 33-46.

<sup>63</sup> Ahmad Rijali, Analisis Data Kualitatif, (*Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17.33, 2018), hal. 81-95.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi umum partisipan

Pada tahap awal, partisipan yang dipilih untuk penelitian ini adalah individu yang memiliki pengalaman bermain PlayStation sejak masa SMA. Pemilihan partisipan dilakukan dengan menggunakan metode purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian.<sup>64</sup> Partisipan penelitian ini berjumlah lima orang yang memiliki hubungan pertemanan sejak SMA. Mereka semua berbagi pengalaman sebagai pemain PlayStation aktif selama bertahun-tahun di rental champions Dukuhwaluh Banyumas, yakni tempat langganan mereka ketika bermain. Saat ini, dua partisipan telah berhenti dari kebiasaan bermain PlayStation, sementara tiga partisipan masih menunjukkan pola kecanduan PlayStation.

Partisipan ini dipilih karena dinamika mereka memberikan perspektif yang mendalam tentang proses self-development dan kontrol diri dalam menghadapi fenomena kecanduan PlayStation. Hubungan pertemanan di antara partisipan juga memungkinkan adanya perbandingan langsung antara pengalaman mereka yang telah berhasil berhenti dengan mereka yang masih bergulat dengan kecanduan.

Berikut adalah profil masing – masing partisipan:

##### a. Partisipan 1

Nama Inisial	: K
Usia	: 24
Alamat Domisili	: Purbalingga
Pekerjaan	: Guru
Status Penggunaan Playstation	: Sudah berhenti bermain

---

<sup>64</sup> Ika Lenaini, 'Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling', *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6.1 (2021), pp. 33–39 <<http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>>.

Alasan Berhenti : Ingin memulai kehidupan yang lebih baik dan fokus terhadap masa depan

b. Partisipan 2

Nama Inisial : P

Usia : 24

Alamat Domisili : Gumelar

Pekerjaan : Pelatih sekolah bola

Status Penggunaan : Sudah berhenti bermain

Playstation

Alasan berhenti : Tidak ingin membuang-buang uang dan ingin mencari kegiatan yang lebih produktif

c. Partisipan 3

Nama Inisial : M

Usia : 23

Alamat Domisili : Sokaraja

Pekerjaan : Buruh pabrik

Status Penggunaan : Aktif bermain

Playstation

Alasan Bermain : Untuk melepas penat dan ingin mendapatkan kemenangan

d. Partisipan 4

Nama Inisial : A

Usia : 25

Alamat Domisili : Sokaraja

Pekerjaan : Belum bekerja

Status Penggunaan : Aktif bermain

Playstation

Alasan Bermain : Sebagai hobi dan ingin mendapatkan kemenangan

e. Partisipan 5

Nama Inisial : G

Usia : 22

Alamat Domisili : Ajibarang  
Pekerjaan : Belum bekerja (Mahasiswa)  
Status Penggunaan : Aktif bermain  
Playstation  
Alasan Bermain : Suka terhadap game bola dan ingin mendapatkan kemenangan

## 2. Peran Self Development dan Kontrol Diri dalam Proses Berhenti dari Kecanduan PlayStation

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat temuan utama yang mengungkapkan bahwa self-development dan kontrol diri berperan penting dalam proses berhenti dari kecanduan PlayStation pada partisipan. Temuan ini diperoleh dari wawancara mendalam dengan lima partisipan yang terdiri dari dua orang yang berhasil berhenti bermain PlayStation dan tiga orang yang masih aktif bermain. Proses berhenti ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam hal pengembangan diri dan kemampuan mengendalikan kebiasaan, yang dapat dijelaskan melalui dua aspek utama, yaitu self-development dan kontrol diri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat temuan utama yang mengungkapkan bahwa self-development dan kontrol diri memiliki peran yang sangat penting dalam proses berhenti dari kecanduan PlayStation pada partisipan. Temuan ini diperoleh melalui wawancara mendalam dengan lima partisipan, yang terdiri dari dua individu yang berhasil menghentikan kebiasaan bermain PlayStation dan tiga individu lainnya yang masih aktif bermain. Perbedaan kondisi di antara kedua kelompok ini memberikan gambaran yang signifikan mengenai pengaruh pengembangan diri dan kemampuan mengendalikan kebiasaan terhadap keberhasilan mereka dalam mengatasi kecanduan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses berhenti dari kecanduan tidak hanya melibatkan upaya fisik untuk mengurangi waktu bermain, tetapi juga proses psikologis dan emosional yang mendalam. Partisipan yang berhasil berhenti menunjukkan kemampuan untuk mengelola diri mereka dengan lebih baik, memprioritaskan tujuan hidup, serta mengembangkan pola

pikir yang lebih positif. Sebaliknya, partisipan yang masih aktif bermain cenderung terjebak dalam pola perilaku yang berulang, di mana mereka sulit untuk mengatur waktu bermain atau memahami dampak jangka panjang dari kebiasaan mereka.

Proses ini dapat dijelaskan melalui dua aspek utama yang menjadi fokus penelitian, yaitu self-development dan kontrol diri. Dalam aspek self-development, penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang mampu menghentikan kebiasaan bermain PlayStation mengalami perubahan signifikan dalam kepercayaan diri, pengambilan keputusan, dan prioritas hidup. Partisipan yang sudah berhenti bermain Playstation kini mampu memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan yang lebih produktif, seperti memperbaiki prestasi akademik, menjalin hubungan sosial yang lebih sehat, atau mengejar hobi baru yang lebih membangun.

Sementara itu, dalam aspek kontrol diri, hasil penelitian mengungkapkan bahwa keberhasilan individu dalam mengatasi kecanduan sangat bergantung pada kemampuan mereka untuk mengelola dorongan impulsif yang muncul saat berada di lingkungan bermain. Partisipan yang memiliki kontrol diri yang baik mampu menetapkan batas waktu bermain yang jelas dan mematuhi aturan yang mereka buat sendiri, meskipun dihadapkan pada tekanan sosial dari teman-teman di lingkungan rental.

a. Self-Development sebagai Faktor Katalis dalam Perubahan

Dalam penelitian ini, self-development terbukti menjadi salah satu faktor kunci yang mendorong partisipan untuk berhenti dari kecanduan bermain PlayStation. Proses ini tidak hanya melibatkan kesadaran individu terhadap dampak negatif bermain *game* secara berlebihan, tetapi juga menunjukkan bagaimana kemampuan individu untuk mengelola dirinya dapat membawa perubahan positif dalam kehidupannya. Hal ini terlihat pada dua partisipan yang berhasil berhenti bermain PlayStation, yaitu partisipan dengan inisial K dan P.

Partisipan K, misalnya, mengungkapkan bahwa salah satu faktor utama yang memotivasinya untuk berhenti adalah karena jarak tempat tinggalnya yang jauh dari rental serta prioritas pendidikan yang semakin

tinggi. Kondisi tersebut mendorongnya untuk mulai memprioritaskan waktu dan fokus pada hal-hal yang membuatnya tumbuh. Ia menjelaskan:

*"Dulu, saya melihat waktu luang sebagai momen untuk bersantai dan menghabiskan waktu tanpa banyak memikirkan manfaatnya. Setelah memutuskan untuk tidak lagi bermain, Saya merasakan banyak perubahan yang saya alami. Saya jadi lebih fokus mengembangkan diri saya melalui pendidikan, baik mengikuti kegiatan akademik maupun non-akademik. Dan alhamdulillah setelah saya fokus terhadap pendidikan saya, sekarang saya sudah menjadi guru."<sup>65</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam cara pandang dan pola hidup K. Sebelumnya, ia lebih sering menghabiskan waktu di rental PlayStation tanpa memikirkan dampak jangka panjang dari kebiasaannya. Namun, seiring berjalannya waktu, ia mulai menyadari pentingnya pendidikan sebagai kunci untuk mencapai tujuan hidup yang lebih bermakna. Keputusan untuk berhenti bermain PlayStation memberinya lebih banyak waktu dan energi untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik dan bergabung dalam organisasi kampus. Proses ini membantunya mencapai titik keberhasilan sebagai seorang guru, sebuah pencapaian yang tidak hanya mencerminkan self-development, tetapi juga kemampuannya untuk mengelola waktu dan prioritas secara bijak.

Hal serupa juga dirasakan oleh partisipan P, yang berhasil memanfaatkan perubahan ini untuk menggali potensi yang sebelumnya terabaikan. P menyatakan:

*"Saya jadi punya banyak teman di sekitar lingkungan rumah saya karena sering keluar rumah untuk bermain bola. Sebenarnya saya sudah mengetahui bahwa saya mempunyai bakat dalam bermain sepak bola. Terbukti dari SMP sampai SMA, saya selalu mewakili sekolah saya untuk mengikuti lomba sepak bola, baik di tingkat kabupaten maupun provinsi. Tetapi, saya tidak mengasah bakat saya dan malah lebih memilih bermain PlayStation. Setelah meninggalkan PlayStation, sekarang saya lebih memaksimalkan bakat saya dengan menjadi pelatih sepak bola."<sup>66</sup>*

---

<sup>65</sup> K, wawancara.

<sup>66</sup> P, wawancara.

Dari pernyataan tersebut, dapat terlihat bahwa keputusan P untuk berhenti bermain PlayStation tidak hanya membantunya mengurangi kebiasaan yang kurang produktif, tetapi juga memberikan peluang untuk mengembangkan keterampilan yang sebelumnya diabaikan. Sebelumnya, P lebih memilih bermain PlayStation daripada memanfaatkan bakat alaminya di bidang sepak bola. Namun, setelah berhenti, ia mulai aktif keluar rumah, membangun relasi sosial dengan komunitas di sekitar lingkungannya, dan mengejar kembali minat serta potensinya sebagai seorang atlet. Kini, ia telah mengambil peran sebagai pelatih sepak bola, sebuah pencapaian yang menunjukkan keberhasilan dalam proses self-development.

Kedua partisipan ini menggambarkan bahwa self-development bukan hanya sekadar proses individu untuk berubah, tetapi juga menjadi katalis yang memotivasi mereka untuk mengevaluasi kebiasaan lama dan merancang ulang prioritas hidup mereka. Perubahan ini tidak terjadi secara instan, melainkan melalui serangkaian refleksi mendalam tentang dampak kebiasaan mereka terhadap aspek kehidupan lainnya, seperti pendidikan, karier, hingga hubungan sosial.

Self-development dalam konteks penelitian ini menunjukkan bagaimana partisipan mulai menyadari bahwa kebiasaan bermain PlayStation yang awalnya hanya dianggap sebagai hiburan ternyata membawa dampak negatif terhadap pertumbuhan diri dan dapat memengaruhi masa depan mereka, baik dalam kehidupan pribadi maupun karier. Kesadaran ini menjadi pendorong utama bagi sebagian partisipan untuk membuat keputusan sulit, yaitu meninggalkan kebiasaan yang sudah lama melekat, demi mencapai tujuan hidup yang lebih besar. Transformasi yang dialami oleh K dan P memperlihatkan bahwa self-development dapat berperan penting dalam membantu seseorang mengatasi kebiasaan buruk dan membuka jalan menuju perubahan yang lebih baik, baik dalam pengelolaan waktu, prioritas, maupun pengembangan potensi diri.

b. Kontrol Diri dalam Mengatasi Kecanduan

Kontrol diri memainkan peran yang sangat signifikan dalam kemampuan partisipan untuk berhenti atau mengurangi kebiasaan bermain PlayStation. Proses ini bukan hanya sekedar menahan keinginan sesaat, melainkan membutuhkan upaya yang konsisten untuk mengendalikan dorongan bermain dan mengganti kebiasaan tersebut dengan aktivitas yang lebih bermanfaat.

Dalam penelitian ini, partisipan yang berhasil menunjukkan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi memiliki strategi tersendiri dalam menghadapi dorongan bermain. K, misalnya, menggambarkan proses berhenti sebagai upaya aktif untuk menahan diri dari keinginan bermain Playstation dan mengalihkan fokus pada tujuan pribadi yang lebih penting. K menyatakan:

*"Awalnya sangat sulit untuk berhenti bermain PS karena saya sudah terbiasa menghabiskan waktu luang dengan bermain. Namun, saya mulai melatih kontrol diri dengan menetapkan batasan waktu dan mencoba mengalihkan perhatian ke aktivitas lain, seperti olahraga atau belajar. Saya juga mengingatkan diri sendiri tentang alasan utama saya berhenti, yaitu fokus pada pendidikan untuk masa depan saya. Faktor yang paling membantu saya adalah dukungan dari teman-teman saya, serta kesadaran bahwa saya harus memprioritaskan tanggung jawab saya."<sup>67</sup>*

Pernyataan tersebut menggambarkan bagaimana proses membangun kontrol diri membutuhkan kesadaran diri yang kuat dan motivasi yang jelas. Pada tahap awal, K mengalami kesulitan karena kebiasaan bermain sudah terbentuk dalam rutinitas sehari-hari. Namun, dengan menetapkan batasan waktu yang jelas, K berhasil menciptakan perubahan bertahap dalam kebiasaannya. Berikut adalah respon dari K terkait bagaimana proses dalam meninggalkan kebiasaan bermain PlayStation terutama dalam menetapkan batasan waktu, K menjelaskan:

*"Pada masa awal untuk memutuskan tidak bermain Playstation, yang pertama saya lakukan adalah melanjutkan pendidikan setelah lulus SMA ke Universitas selain di purwokerto untuk menghindari dari kebiasaan lama. Dan hal itu ternyata tidaklah mudah, terbukti saya masih suka bolak-balik dari tempat kost saya di wonosobo ke Dukuhwaluh hanya sekedar ingin bermain*

---

<sup>67</sup> K, wawancara.

*playstation. Tetapi saya mempunyai pembiasaan untuk terlepas dari kecanduan tersebut walaupun rasanya sulit saya lakukan, saya beri jadwal dalam di bulan pertama 1 minggu sekali untuk ke dukuhwaluh, kemudian bulan ke 2 saya menyisihkan waktu untuk datang 2 kali ke dukuhwaluh, dan bulan ketiga sampai kelima saya menyisihkan untuk datang ke dukuhwaluh sebanyak 1 kali. Lama kelamaan saya sudah mulai terbiasa untuk tidak datang lagi ke dukuhwaluh hanya untuk bermain playstation bersama teman-teman dan kebetulan diwonosobo saya sudah mempunyai teman baru sehingga membantu mempermudah saya dalam menghilangkan kebiasaan bermain playstation".<sup>68</sup>*

Ini menunjukkan bahwa penetapan batasan waktu adalah salah satu strategi kontrol diri yang efektif. Selain itu, adanya upaya untuk mengalihkan perhatian ke aktivitas yang lebih produktif, seperti olahraga atau belajar, menjadi kunci keberhasilan dalam mengurangi kecanduan bermain. Aktivitas-aktivitas ini bukan hanya mengisi kekosongan waktu, tetapi juga membantu membentuk rutinitas baru yang lebih sehat. Dukungan sosial, seperti dorongan dari teman-teman, juga berperan penting dalam proses ini. Dukungan tersebut membantu partisipan tetap termotivasi dan mengingatkan mereka akan tujuan utama yang ingin dicapai.

Hal serupa juga ditemukan pada partisipan lainnya yang menerapkan kontrol diri melalui metode yang berbeda namun memiliki pola yang sama, yaitu kesadaran akan dampak negatif dari kebiasaan bermain PlayStation yang berlebihan. P, misalnya, menyatakan:

*"Kalau dibilang sulit itu sudah pasti, karena dulu saya sekolah di Purwokerto dan ngekost di sana jadi hampir setiap hari saya bermain PlayStation sampai larut malam bersama teman-teman di Dukuhwaluh. Dan ketika lulus sekolah saya sudah tidak lagi tinggal di Purwokerto dan saya merasa stress kalau tidak bermain PlayStation, sampai saya rela bolak-balik Dukuhwaluh-Gumelar hanya untuk bermain PlayStation. Dan pada akhirnya saya sadar kalau begini terus saya tidak akan berkembang dan saya memutuskan untuk memblokir nomor hp teman-teman saya dan mulai membuka diri untuk melakukan kegiatan selain bermain PlayStation."<sup>69</sup>*

---

<sup>68</sup> K, wawancara.

<sup>69</sup> P, wawancara.

Dari pernyataan P, terlihat bahwa upaya untuk menjauh dari pemicu kebiasaan bermain menjadi strategi utama dalam membangun kontrol diri. Ketergantungan yang sudah terbentuk sejak masa sekolah membuat P merasa stres ketika tidak bermain. Namun, kesadaran akan dampak negatif dari kebiasaan tersebut, seperti stagnasi dalam perkembangan pribadi, mendorong P untuk mengambil langkah tegas. Dengan memblokir akses komunikasi dengan teman-temannya yang sering bermain PlayStation, P berhasil menciptakan jarak dari lingkungan pemicu sekaligus membuka ruang bagi aktivitas yang lebih bermanfaat.

Berdasarkan pengalaman partisipan, kontrol diri dalam mengatasi kecanduan PlayStation melibatkan beberapa tahapan utama, yaitu:

- 1) Kesadaran Diri – Menyadari dampak negatif dari kebiasaan bermain PS dan pentingnya perubahan.
- 2) Penetapan Tujuan yang Jelas – Membuat alasan yang kuat untuk berhenti, seperti fokus pada pendidikan, keluarga, atau masa depan.
- 3) Penetapan Batasan Waktu – Mengontrol durasi bermain dan secara bertahap mengurangi intensitas bermain.
- 4) Pengalihan Perhatian – Mengganti waktu bermain dengan aktivitas positif, seperti olahraga, belajar, atau membantu keluarga.
- 5) Dukungan Sosial – Menerima dorongan dari teman, keluarga, atau lingkungan yang mendukung perubahan positif.
- 6) Menghindari Pemicu – Menjauhi lingkungan atau teman yang mendorong kebiasaan bermain berlebihan.

Dengan menerapkan tahapan tersebut, partisipan tidak hanya berhasil mengendalikan dorongan bermain tetapi juga mampu meningkatkan kualitas hidup mereka. Proses ini menunjukkan bahwa kontrol diri yang efektif berakar pada kesadaran, motivasi, dan konsistensi dalam mengubah kebiasaan. Lebih jauh lagi, faktor eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan yang mendukung turut memperkuat usaha partisipan dalam mencapai tujuan mereka.

Secara keseluruhan, kontrol diri menjadi fondasi utama dalam mengatasi kecanduan bermain PlayStation. Dengan adanya kesadaran dan

upaya nyata, partisipan dapat mengarahkan energi mereka ke aktivitas yang lebih bermanfaat dan berdampak positif bagi perkembangan diri mereka.

c. Perbedaan pada Partisipan yang Masih Bermain PlayStation

Tiga partisipan yang masih aktif bermain PlayStation menunjukkan kesulitan dalam mengembangkan kontrol diri dan self-development. Meskipun mereka memiliki kesadaran akan dampak negatif dari kebiasaan bermain PlayStation, dorongan untuk bermain dan kebiasaan yang telah terbentuk menjadi hambatan utama. Berikut adalah pengalaman dari masing-masing partisipan:

1) Partisipan A

Partisipan A menyatakan:

*"Saya merasakan kalau kebanyakan bermain PlayStation itu menghambat pengembangan diri, itu sudah pasti karena sekarang saya umur 25 masih gini-gini aja, tapi saya enjoy. Saya mau mengembangkan diri tapi bingung saya mau ngembangin apa, saya merasa saya tidak mempunyai bakat apa-apa."<sup>70</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa A menyadari betul dampak negatif dari kebiasaannya bermain PlayStation, terutama dalam hal perkembangan diri. Di usia yang sudah dewasa, A merasa kehidupannya stagnan dan belum mengalami kemajuan yang signifikan. Meskipun ada niat untuk berkembang, kebingungan dalam menemukan bakat atau potensi yang bisa digali membuatnya terjebak dalam kenyamanan bermain PlayStation. Kondisi ini menggambarkan lemahnya kontrol diri dan kurangnya arah yang jelas dalam self-development.

2) Partisipan M

Partisipan M menyatakan:

*"Saya merasa bermain PS menghambat pengembangan diri saya. Waktu yang saya habiskan untuk bermain sering kali membuat saya lupa untuk belajar memperlancar bahasa yang sedang saya pelajari yaitu bahasa Korea. Padahal saya sudah*

---

<sup>70</sup> A, wawancara.

*niat untuk kerja di luar negeri dan menguasai bahasa Korea adalah syarat untuk saya bisa berangkat bekerja ke luar negeri. Tapi anehnya saya selalu mementingkan bermain PlayStation dan pada saat tes akhirnya saya dinyatakan gagal ke luar negeri karena kurang dalam menguasai bahasa Korea."<sup>71</sup>*

Pernyataan M menunjukkan bagaimana kebiasaan bermain PlayStation berdampak langsung pada kegagalan mencapai tujuan hidupnya. M memiliki niat dan tujuan yang jelas, yaitu bekerja di luar negeri, namun kontrol dirinya untuk mengatur waktu antara bermain dan belajar bahasa Korea masih lemah. Akibatnya, ia kehilangan kesempatan penting karena tidak berhasil memenuhi syarat bahasa. Hal ini mencerminkan dilema antara keinginan untuk berkembang dan dorongan kuat untuk tetap bermain PlayStation sebagai aktivitas yang memberikan kenyamanan.

### 3) Partisipan G

Partisipan G mengungkapkan:

*"Jelas menghambat dalam proses pengembangan diri saya, tapi di dalam pikiran saya, saya merasa masih muda dan belum punya tanggungan apa pun, jadi saya masih suka bermain-main. Yang paling jelas itu saya jadi kurang fokus untuk kuliah, pikiran saya jadi tertuju ke PlayStation terus, apalagi kalau paginya sudah dikabarin oleh teman saya untuk bermain PlayStation sorenya, pasti pikiran saya ingin cepet-cepet selesai kegiatan di kampus pada hari itu."<sup>72</sup>*

Dari pernyataan G, terlihat bahwa kontrol diri yang lemah membuatnya kesulitan memprioritaskan tanggung jawab utama seperti kuliah. G menyadari dampak negatif dari bermain PlayStation, terutama pada fokus dan produktivitas akademiknya. Namun, pola pikir yang merasa “masih muda” dan bebas dari tanggungan membuatnya menunda-nunda proses pengembangan diri. Selain itu, pengaruh dari lingkungan sosial, seperti ajakan teman untuk bermain, turut memperkuat kebiasaannya sehingga sulit dihentikan.

meskipun ketiga partisipan menyadari dampak negatif dari kebiasaan bermain PlayStation terhadap pengembangan diri mereka,

---

<sup>71</sup> M, wawancara.

<sup>72</sup> G, wawancara.

mereka masih menghadapi kesulitan untuk mengontrol dorongan tersebut. Masing-masing partisipan mengalami kendala dalam memprioritaskan tujuan hidup dan pengembangan diri, terjebak dalam kenyamanan yang ditawarkan oleh bermain PlayStation. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri yang lemah dan kebiasaan yang sudah terbentuk menjadi faktor utama yang menghambat proses self-development. Selain itu, pengaruh lingkungan sosial juga turut memperburuk situasi ini, memperkuat kecenderungan mereka untuk tetap melanjutkan kebiasaan yang menghambat kemajuan dalam kehidupan pribadi dan profesional. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menyadari dan mengatasi tantangan ini, guna mencapai potensi maksimal dalam kehidupan mereka.

### 3. Konteks Emosional dan Psikologis

Pada sub bab ini, peneliti membahas pengalaman emosional dan psikologis yang dialami oleh pemain PlayStation di Rental Champions Dukuhwaluh. Berdasarkan wawancara mendalam yang telah dilakukan, terdapat beberapa pola emosi dan kondisi psikologis yang muncul, baik yang bersifat positif maupun negatif, seiring dengan kebiasaan bermain PlayStation.

#### a. Emosi Positif saat Bermain PlayStation

Mayoritas partisipan mengungkapkan bahwa aktivitas bermain PlayStation memberikan perasaan senang, puas, dan relaksasi. Bermain dianggap sebagai bentuk pelarian dari kejenuhan aktivitas sehari-hari. Salah satu partisipan menyatakan:

*"Kalau dulu ketika bermain rasanya sangat menyenangkan ya, apalagi dulu waktu masa-masa sekolah bermain bersama teman menjadi pengalaman yang indah dan saya sekarang sudah tidak bisa main-main lagi karena tuntutan pekerjaan. Sebenarnya saya rindu masa-masa bermain Playstation bersama mereka. Perasaan saya setelah bermain Playstation tergantung dari menang atau kalah, kalau menang saya merasa senang karena bisa mengejek teman-teman saya, kalau kalah ya paling siap-siap di bully dan itu rasanya sangat menyebalkan." (K).<sup>73</sup>*

---

<sup>73</sup> K, wawancara.

Selain itu, elemen kompetisi dalam permainan juga memberikan rasa pencapaian. Ketika berhasil memenangkan suatu pertandingan, pemain merasa bangga dan percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa bermain PlayStation tidak hanya sekadar hiburan, tetapi juga memberikan dorongan emosional positif yang meningkatkan suasana hati mereka.

b. Tantangan Psikologis: Ketergantungan dan Kontrol Diri

Namun, tidak semua pengalaman yang dirasakan bersifat positif. Beberapa partisipan mengakui bahwa mereka mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu bermain, sehingga memengaruhi aspek kehidupan lainnya. Ketergantungan ini kerap menimbulkan konflik internal, terutama ketika ada kewajiban lain yang harus diselesaikan. Seorang partisipan mengungkapkan:

*"Ya, saya merasa ada tantangan besar dalam mengatur waktu antara hiburan dan tanggung jawab. Salah satu tantangan utamanya adalah godaan untuk terus bermain, terutama ketika pertemuan kemarin saya menang, perasaan ingin menang lagi itu selalu muncul dalam hati saya. Tapi kebiasaan ini membuat saya menunda atau bahkan melewatkan tanggung jawab dan sangat membuang-buang waktu. Herannya saya masih melakukannya secara berulang-ulang." (G).<sup>74</sup>*

Pernyataan ini mengindikasikan adanya kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara hiburan dan kewajiban. Ketergantungan terhadap kemenangan dalam permainan dapat memicu pola perilaku yang merugikan, seperti menunda tanggung jawab atau mengabaikan tugas yang penting. Hal ini menunjukkan perlunya upaya pengelolaan waktu yang lebih baik.

c. Emosi Negatif akibat Tekanan Sosial

Beberapa partisipan juga mengungkapkan adanya tekanan sosial dari teman-teman bermain yang membuat mereka merasa kesulitan untuk berhenti, meskipun mereka ingin mengurangi waktu bermain. Tekanan ini sering kali membuat mereka merasa terpaksa untuk terus bermain. Salah satu partisipan menyatakan:

---

<sup>74</sup> G, wawancara.

*"Rasanya saya tidak memiliki kontrol dalam bermain PlayStation, kalau ada teman-teman yang ngajak saya bermain PlayStation pasti saya jabanin. Saya biasanya hanya bermain dengan si M dan G untuk sekarang. Bagi kita, kalau tidak berani berangkat pasti dikata-katain, dihina, dikira cupu atau apalah, itu membuat saya semakin ingin melibas mereka." (A).<sup>75</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa faktor eksternal, seperti tekanan dari teman-teman, memengaruhi keputusan pemain untuk terus bermain. Meski ada niat untuk mengurangi waktu bermain, tekanan sosial ini membuat mereka merasa terpaksa untuk melanjutkan permainan agar tidak dianggap lemah atau tidak berani. Hal ini menggambarkan pengaruh besar dari hubungan sosial dalam menentukan kebiasaan bermain mereka.

#### d. Refleksi dan Kesadaran Diri

Beberapa partisipan mulai menunjukkan kesadaran yang mendalam terhadap dampak emosional dan psikologis dari kebiasaan bermain PlayStation. Mereka berusaha untuk membatasi waktu bermain dan berfokus pada pengembangan diri. Salah satu partisipan dengan tegas menyatakan:

*"Sekarang saya sudah tidak bermain PlayStation lagi. Karena selain pekerjaan saya, jarak yang saya tempuh ke rental di Dukuhwaluh juga jauh. Saya bermain hanya disana karena lawan-lawan saya juga langganannya disana. Sekarang saya sudah tidak kost lagi di Purwokerto, jadi saya sudah tidak lagi bermain dengan mereka. Saya sudah pensiun sebagai player PlayStation dan ingin fokus untuk kegiatan lain yang lebih bermanfaat. Kalaupun bermain juga rasanya seperti membuang-buang waktu dan saya tidak mau." (P).<sup>76</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan kesadaran yang kuat dari partisipan untuk mengelola kebiasaan bermain PlayStation yang dulu sering dilakukan. Mereka memilih untuk fokus pada kegiatan yang lebih bermanfaat dan produktif, menggambarkan langkah konkret untuk menjaga keseimbangan emosional dan menghindari perilaku yang bisa mengganggu tujuan hidup mereka.

#### 4. Dua Perspektif Fenomenologi: Transformasi dan Ketergantungan Pemain PlayStation

---

<sup>75</sup> A, wawancara.

<sup>76</sup> P, wawancara.

Penelitian ini mengidentifikasi perbedaan pengalaman antara dua kelompok pemain PlayStation di Rental Champions:

Kelompok A: Pemain yang berhasil mengembangkan kontrol diri dan mengurangi kebiasaan bermain PlayStation.

Kelompok B: Pemain yang masih kesulitan mengendalikan kebiasaan bermain dan cenderung kecanduan.

a. Faktor pendorong perubahan

Faktor pendorong yang menjadi dasar kontrol diri berbeda pada kedua kelompok.

Kelompok A: Kelompok ini menunjukkan kesadaran terhadap pentingnya perubahan. Salah satu partisipan dari kelompok ini menyebutkan adanya dorongan internal seperti keinginan untuk fokus pada pendidikan atau karier, serta dukungan eksternal seperti keluarga dan teman. Misalnya, partisipan P menyatakan:

*"Saya berhenti bermain playstation karena memikirkan masa depan saya, saya teringat orang tua saya yang bekerja di luar negeri. Jadi saya memfokuskan untuk mencari kegiatan yang tidak banyak menghabiskan uang dan mencari kegiatan yang lebih produktif. Saya mendapat dukungan dari orang tua saya dan teman-teman yang satu tim dengan saya, mereka mengajak saya untuk sering berlatih sepak bola dan menyemangati saya supaya bermain sepak bola dengan totalitas karena menurutnya saya mempunyai bakat lebih dibanding teman-teman saya." (P).<sup>77</sup>*

Kelompok B : Sebaliknya, kelompok ini masih terjebak dalam pola bermain PlayStation karena berbagai alasan. Faktor yang sering disebutkan adalah rasa bahagia yang diberikan oleh aktivitas bermain, serta lingkungan sosial yang mendukung kebiasaan tersebut. Seorang partisipan dari kelompok ini mengatakan:

*"Salah satu hal yang membuat saya sulit*

---

<sup>77</sup> P, wawancara.

*mengurangi waktu bermain adalah sensasi menyenangkan saat bermain. Selain itu, teman-teman saya juga sering mengajak bermain bersama, sehingga sulit untuk menolak. Kadang, saya juga merasa waktu bermain menjadi cara saya untuk melepas penat setelah kerja seharian, apalagi jika tidak ada aktivitas lain yang menarik." (M).<sup>78</sup>*

#### b. Tantangan

Baik kelompok A maupun B menghadapi tantangan masing-masing, tetapi dengan nuansa yang berbeda.

Kelompok A : Tantangan utama bagi kelompok ini adalah mempertahankan konsistensi dalam mengurangi waktu bermain. Salah satu partisipan menyebutkan bahwa godaan untuk kembali bermain sering kali muncul, terutama saat mereka merasa stres atau bosan. Partisipan P menyampaikan:

*"kalau dibilang sulit itu sudah pasti, karena dulu saya sekolah di purwokerto dan ngekost disana jadi hampir setiap hari saya bermain playstation sampai larut malam bersama teman-teman di dukuhwaluh. Dan ketika lulus sekolah saya sudah tidak lagi tinggal di purwokerto dan saya merasa stress kalo tidak bermain playstation, sampai saya rela bolak-balik dukuhwaluh-gumelar hanya untuk bermain playstation. Dan pada akhirnya saya sadar kalo begini terus saya tidak akan berkembang dan saya memutuskan untuk memblokir nomor hp teman-teman saya dan mulai membuka diri untuk melakukan kegiatan selain bermain playstation." <sup>79</sup>*

Kelompok B : Kelompok ini menghadapi hambatan yang lebih signifikan, terutama dalam hal pengendalian diri. Banyak dari mereka merasa sulit untuk menolak ajakan teman atau menghentikan kebiasaan bermain karena sudah menjadi rutinitas sehari-hari. Salah satu partisipan berbagi:

*"ya, untuk mengelola waktu rasanya saya belum bisa membagi waktu antara hal yang penting dan bermain*

---

<sup>78</sup> M, wawancara.

<sup>79</sup> P, wawancara.

*playstation. Adanya ajakan dari teman membuat saya sulit untuk benar-benar fokus dalam pengembangan diri saya, saya merasa gelisah kalo tidak bermain playstation. Makanya saya selalu menerima ajakan bermain playstation dan tak jarang juga saya yang mengajak." (M).<sup>80</sup>*

**Tabel Perbandingan Kelompok A dan B Dalam hal Faktor Pendorong Dan Tantangan Yang Mereka Hadapi**

Aspek	Kelompok A	Kelompok B
<b>Faktor Pendorong Perubahan</b>	Kesadaran untuk fokus pada pendidikan/karier. Dukungan dari keluarga dan teman.	Kenyamanan bermain, ajakan dari teman, dan lingkungan sosial yang mendukung kebiasaan.
<b>Tantangan</b>	Godaan untuk kembali bermain saat stres atau bosan.	Ketergantungan emosional pada aktivitas bermain. Sulit menolak ajakan teman.

Hasil perbandingan menunjukkan bahwa Kelompok A memiliki motivasi yang lebih kuat untuk berubah, meskipun mereka masih menghadapi godaan untuk kembali bermain. Sebaliknya, Kelompok B cenderung terjebak dalam rutinitas bermain PlayStation karena kurangnya dorongan internal maupun dukungan eksternal untuk berhenti. Hal ini menggaris bawahi pentingnya penguatan kontrol diri dan perubahan lingkungan untuk membantu pemain mengatasi kebiasaan bermain yang berlebihan.

## **B. PEMBAHASAN**

### 1. Analisis Data Berdasarkan Teori

#### a. Analisis Berdasarkan Teori Kontrol Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri para partisipan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang ada di lingkungan mereka. Berdasarkan Teori Kontrol Diri, individu yang

<sup>80</sup> M, wawancara.

memiliki kemampuan untuk mengelola dorongan bermain game secara berlebihan menunjukkan keberhasilan dalam mengatur waktu bermain dan menghindari kebiasaan buruk. Beberapa partisipan mampu menetapkan batas waktu bermain untuk menjaga keseimbangan antara tanggung jawab dan hiburan, hal ini menunjukkan bahwa mereka dapat menerapkan kontrol perilaku yang efektif, yaitu kemampuan untuk mengendalikan tindakan dan kebiasaan fisik mereka dalam bermain Playstation.<sup>81</sup>

Misalnya, “Salah satu partisipan yang sekarang menjadi guru mengatakan bahwa dia awalnya sangat sulit dalam mengontrol dirinya untuk berhenti bermain Playstation, tetapi setelah menetapkan batasan waktu yang jelas akhirnya partisipan ini mampu meninggalkan kebiasaan lamanya dalam bermain Playstation meskipun secara bertahap”.

Kontrol kognitif juga terlihat pada partisipan yang mampu memproses informasi secara sadar, seperti menyadari dampak negatif dari bermain Playstation yang berlebihan terhadap kehidupan mereka. Mereka bisa menggantikan pemikiran otomatis yang mengarah pada keinginan bermain game dengan pemikiran yang lebih rasional, seperti prioritas pada pendidikan atau pekerjaan. Ini mencerminkan penerapan kontrol kognitif, yaitu kemampuan untuk mengubah pola pikir yang mendukung perilaku impulsif menjadi lebih terkontrol.<sup>82</sup>

Misalnya, “Partisipan yang sekarang menjadi pelatih sepak bola mengatakan bahwa dulu dia merasa stres saat tidak bermain Playstation sampai rela melakukan perjalanan yang cukup jauh untuk melampiaskan keinginannya dalam bermain Playstation, namun kesadaran akan dampak negatif bermain Playstation mendorong partisipan ini untuk mengambil langkah tegas untuk berhenti bermain”.

Sementara itu, pengendalian keputusan juga memainkan peran penting dalam kontrol diri para partisipan. Partisipan yang dapat

---

<sup>81</sup> Elsa Marista, ‘KONTROL DIRI PADA REMAJA PENGGEMAR GAME ONLINE DI DESA SIDOHARJO PULUNG PONOROGO, *Skripsi, FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO (2016)*.

<sup>82</sup> Ambar Mita Sari dan Kamsih Astuti, ‘HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA Ambar’, *Nature Microbiology*, 3.1 (2020), hal. 641.

menentukan keputusan dengan baik, seperti memutuskan untuk mengurangi waktu bermain game atau bahkan berhenti bermain untuk memutus kebiasaan buruknya, menunjukkan tingkat pengendalian diri yang lebih tinggi. Keputusan-keputusan ini didasarkan pada pertimbangan rasional yang mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, seperti peningkatan produktivitas dalam kehidupannya.<sup>83</sup>

Misalnya, “Partisipan sebelumnya yang menjadi pelatih sepak bola berhasil keluar dari kebiasaan lamanya karena dia menyadari betul dampak yang akan ditimbulkan jika terus menerus bermain Playstation, selain itu dia juga mampu mengambil keputusan untuk memutus akses informasi dengan teman-temannya dengan cara memblokir kontak teleponnya guna menciptakan jarak dari lingkungan pemicu kebiasaan lamanya sekaligus membuka ruang bagi aktivitas yang lebih bermanfaat”.

Namun, bagi partisipan yang cenderung bermain secara impulsif, kontrol diri gagal terbentuk. Mereka sering kali terpengaruh oleh tekanan sosial dari teman-teman atau suasana kompetitif di lingkungan mereka. Teori Ego Depletion menyatakan bahwa kontrol diri bisa melemah jika digunakan secara berlebihan, dan hal ini tercermin pada partisipan yang kesulitan mengendalikan dorongan untuk terus bermain meskipun mereka tahu itu merugikan.<sup>84</sup> Dalam hal ini, kontrol kognitif dan pengendalian keputusan tidak dapat diterapkan secara efektif karena faktor eksternal yang mengganggu proses pengambilan keputusan mereka.

Misalnya, “Partisipan yang bekerja sebagai buruh pabrik mengungkapkan bahwa dirinya gagal dalam tes bahasa sebagai syarat untuk bekerja diluar negeri, hal ini disebabkan karena pengaruh Playstation yang membuat dirinya keulitan dalam belajar karena terlalu banyak membuang-buang waktu, terutama untuk bermain Playstation”.

Selain itu, “Partisipan yang berstatus mahasiswa juga

---

<sup>83</sup> Alfin Riza Masyita, ‘PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN GAME ONLINE PADA PEMAIN DOTA 2 MALANG.’, *Skripsi. FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG*, 4.June (2016).

<sup>84</sup> Rini Puspita Sari, ‘Pengaruh Self Regulation Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Fomo Di Media Sosial Sebagai Variabel Mediasi Pada Mata Pelajaran Ski Siswa Kelas Viii Mtsn 1 Kota Kediri’, *Skripsi. Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (Iain) Kediri*, 2024.

mengungkapkan akan dampak dari kecanduan playstation yang menghambat proses belajarnya, meskipun dia tau dampak negatif dari kecanduan Playstation, dia tetap melakukan kebiasaan buruknya hal ini diungkapkan karena dorongan dari temannya yang selalu memintanya untuk terus bermain”.

Faktor lingkungan juga menjadi penentu penting dalam pembentukan kontrol diri. Suasana nyaman di Rental Champions, meskipun mendukung pengalaman bermain yang menyenangkan, dapat memicu perilaku bermain yang berlebihan. Hal ini konsisten dengan teori yang menyatakan bahwa lingkungan eksternal dapat memengaruhi pengendalian diri individu dalam situasi tertentu.<sup>85</sup>

#### b. Analisis Berdasarkan Teori Self-Development

Dalam konteks self-development, hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan yang berhasil mengurangi waktu bermain Playstation secara signifikan menunjukkan perkembangan diri yang positif. Mereka mampu memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan yang lebih produktif, seperti melanjutkan pendidikan, meningkatkan keterampilan, atau berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang mendukung kesehatan tubuh dan mental. Misalnya, partisipan yang dulunya masih mahasiswa atau yang sudah lulus sekolah, mulai memprioritaskan pengembangan diri melalui pendidikan formal maupun non-formal, yang sejalan dengan teori lifelong learning (belajar sepanjang hayat). Teori ini menyatakan bahwa pembelajaran dan pengembangan diri seharusnya berlangsung terus-menerus, tidak terbatas pada pendidikan formal saja.<sup>86</sup>

Partisipan K, “Mengungkapkan bahwa dirinya mengalami perubahan cara pandang dan pola hidup, sebelumnya dia melihat waktu luang sebagai waktu bersantai dan banyak menghabiskan waktunya untuk bermain Playstation. Namun seiring berjalannya waktu, ia menyadari pentingnya pendidikan sebagai sarana dalam pengembangan diri, dan

---

<sup>85</sup> Sapto Irawan and Dina Siska W., ‘Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik’, *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7.1 (2021), hal. 9–19.

<sup>86</sup> Khuzaimah Ummu, ‘Konsep Belajar Sepanjang Hayat’, *Makalah. Universitas Medan Area*, 2009.

memutuskan untuk lebih fokus pada pendidikannya dengan mengikuti kegiatan akademik maupun non-akademik”. Selain itu,

Partisipan P, “Juga mengungkapkan akan manfaat yang dirasakan setelah memutuskan berhenti dari kebiasaan bermain Playstation, dia mulai membangun relasi sosialnya dan mengasah bakatnya dalam mengolah si kulit bundar. Kini dia sudah menjadi pelatih sepak bola, sebuah pencapaian yang menunjukkan keberhasilan dalam proses self-development).

Partisipan yang mampu mengalihkan perhatian mereka dari kebiasaan bermain game ke kegiatan yang lebih bermanfaat menunjukkan peningkatan dalam kepercayaan diri, kemandirian, dan kemampuan mengambil keputusan—aspek-aspek yang sangat penting dalam proses self-development. Hal ini mendukung prinsip dari Self-Determination Theory, yang menekankan pentingnya motivasi intrinsik dalam perkembangan pribadi.<sup>87</sup> Individu yang mampu mengelola waktu dan kebiasaan mereka dengan lebih disiplin cenderung memiliki tingkat kontrol diri yang lebih tinggi, yang berkontribusi pada pengembangan kepercayaan diri dan kemandirian dalam kehidupan nyata.

Di sisi lain, partisipan yang masih kesulitan mengurangi waktu bermain Playstation sering kali menunjukkan stagnasi dalam perkembangan diri. Mereka cenderung lebih fokus pada pencapaian dalam dunia game, tanpa mendorong diri untuk mencapai hal-hal serupa di dunia nyata. Hal ini berisiko menghambat pengembangan diri di bidang lain, seperti karier, pendidikan, dan hubungan sosial. Berdasarkan Social Learning Theory, individu belajar melalui pengamatan dan interaksi sosial.<sup>88</sup> Oleh karena itu, ketika individu terlalu terfokus pada dunia maya, mereka kehilangan kesempatan untuk belajar dari pengalaman sosial yang lebih nyata, yang esensial untuk pengembangan diri yang seimbang.

---

<sup>87</sup> Gina Ayu Nilamsari, Gian Sugiana Sugara, and Dewang Sulistiana, ‘Analisis Determinasi Diri Remaja’, *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 4.1 (2020), hal. 20–33.

<sup>88</sup> Rizma Fithri, ‘Buku Perkuliahan: Psikologi Belajar’, *Prodi Psikologi Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Uin Sunan Ampel Surabaya*, 2014.

Misalnya, salah satu partisipan yang masih kecanduan Playstation mengungkapkan bahwa dirinya tidak mempunyai kontrol diri dan tidak memiliki arah yang jelas dalam pengembangan diri.

Partisipan A “Menjelaskan bahwa kehidupannya stagnan, di usia yang telah menginjak umur 25 tahun dirinya merasa belum mengalami kemajuan pada hidupnya dan masih ingin melibas lawan-lawannya saat bermain Playstation”.

Temuan ini mendukung gagasan bahwa self-development membutuhkan kesadaran diri dan disiplin dalam mengelola kebiasaan, selain itu perlu adanya bimbingan untuk mengarahkan dan memperdalam proses self-development. Individu yang dapat mengendalikan kebiasaan mereka, baik itu dalam mengurangi waktu bermain Playstation atau dalam memprioritaskan kegiatan lain yang lebih produktif, akan lebih mampu mencapai potensi mereka dalam berbagai aspek kehidupan—baik dalam pendidikan, karier, maupun hubungan interpersonal.

## 2. Kontekstualisasi Temuan

### a. Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Hasil penelitian ini menunjukkan kesamaan dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti pengaruh budaya bermain game terhadap kontrol diri dan perkembangan diri individu. Sebagai contoh, penelitian oleh Ambar Mita Sari dan Kamsih Astuti (2020) menemukan hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan game online, yang berarti semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kecanduan game pada siswa, dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi kecanduan game pada siswa. Penelitian tersebut juga mengidentifikasi berbagai faktor lain yang memengaruhi kecanduan game, seperti ketidakmampuan individu dalam mengatur prioritas, pengaruh teman sebaya, dan rasa bosan yang dialami saat berada di rumah.

Namun, temuan dalam penelitian ini menunjukkan perbedaan yang signifikan. Salah satu perbedaan utamanya adalah adanya aspek perjudian atau taruhan berupa uang dalam bermain Playstation di Rental Champions. Banyak pemain yang terlibat dalam taruhan, di mana mereka

mempertaruhkan uang saat bermain, yang berpotensi meningkatkan kecanduan dan perilaku perjudian. Perbedaan ini kemungkinan besar disebabkan oleh konteks lokal dan budaya bermain yang lebih sosial dan kolektif di Rental Champions, yang memungkinkan interaksi sosial yang lebih intens serta ekspektasi dan tekanan dari lingkungan untuk bermain dengan lebih serius, termasuk dalam hal taruhan.

b. Budaya Bermain Game di Lingkungan Partisipan

Budaya bermain *game* Playstation di Rental Champions Dukuhwaluh Banyumas memiliki ciri khas yang membentuk pola perilaku para pemainnya. Selain sebagai tempat bermain, rental ini juga berfungsi sebagai ruang sosial yang mempertemukan individu dengan latar belakang yang beragam. Untuk memahami bagaimana *self-development* dan kontrol diri terbentuk di kalangan partisipan, pemahaman mengenai budaya lokal ini sangat penting.

1) Kebiasaan Bermain Game

Di Rental Champions, kebanyakan pelanggan hanya memainkan game e-Football.<sup>89</sup> *Game* ini sering dimainkan dalam kelompok, yang menciptakan suasana kompetitif sekaligus kolaboratif. Para pelanggan menjadikan bermain *game* sebagai bentuk hiburan dan cara untuk mengisi waktu luang, terutama bagi mahasiswa dan remaja setempat.<sup>90</sup> Selain itu, fenomena perjudian dengan taruhan uang juga muncul di kalangan beberapa pemain, yang menambah kompleksitas dalam pola perilaku mereka.

2) Interaksi Sosial

Interaksi sosial di rental ini sangat kuat, dengan banyak pemain datang bersama teman-teman mereka. Aktivitas bermain *game* menjadi sangat sosial, dan beberapa partisipan mengungkapkan bahwa pengalaman bermain bersama teman lebih menarik dibandingkan bermain sendiri di rumah.<sup>91</sup> Nilai

---

<sup>89</sup> Wawancara, A

<sup>90</sup> Wawancara, A

<sup>91</sup> Wawancara, M

kebersamaan dan solidaritas yang terjalin dalam interaksi ini sangat memengaruhi budaya bermain di tempat ini. Namun, tekanan sosial untuk menunjukkan keterampilan bermain yang baik atau untuk menang dalam taruhan uang dapat menciptakan tantangan dalam hal kontrol diri.

### 3) Lingkungan Fisik dan Suasana

Lingkungan Rental Champions mendukung suasana yang nyaman untuk bermain *game* Playstation. Fasilitas seperti ruangan yang nyaman, pendingin ruangan, dan pengaturan waktu yang fleksibel membuat para pemain betah berlama-lama. Kondisi ini berkontribusi terhadap kebiasaan bermain partisipan, dan ada potensi peningkatan kecanduan, terutama ketika pemain merasa sulit untuk berhenti bermain karena suasana yang sangat mendukung.

### 4) Tekanan Sosial dan Ekspektasi

Tekanan sosial di Rental Champions juga sangat terasa. Beberapa partisipan merasa perlu menunjukkan kemampuan bermain yang baik, terutama untuk diterima dalam kelompok mereka. Ekspektasi ini terkadang disertai dengan taruhan uang, yang memotivasi pemain untuk terus bermain, bahkan jika mereka sudah sadar akan dampak negatifnya. Tekanan sosial ini dapat memengaruhi tingkat stres dan dapat menjadi hambatan dalam mengelola kontrol diri.

### c. Pengaruh Budaya Bermain terhadap Self Development dan Kontrol Diri

Konteks budaya lokal di Dukuhwaluh memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil penelitian. Kebiasaan bermain dalam kelompok yang penuh interaksi sosial memberikan tekanan sekaligus motivasi bagi partisipan untuk meningkatkan kemampuan bermain. Selain itu, fasilitas rental yang nyaman turut menciptakan suasana kondusif, meskipun juga berpotensi mengganggu kontrol diri, terutama bagi pemain yang terlibat dalam taruhan uang.

Budaya lokal yang mengutamakan kebersamaan juga memengaruhi cara partisipan memandang permainan. Sebagian besar

partisipan menganggap bermain *game* Playstation sebagai aktivitas sosial yang menyenangkan. Namun, dalam beberapa kasus, permainan juga dilihat sebagai sarana untuk memperoleh keuntungan finansial melalui taruhan, yang menambah dimensi perjudian dalam kebiasaan partisipan. Hal ini dapat memotivasi mereka untuk terus bermain meskipun sadar akan dampak negatifnya, seperti kecanduan dan gangguan dalam pengelolaan waktu.

Secara keseluruhan, budaya bermain di Rental Champions Dukuhwaluh Banyumas memiliki pengaruh signifikan terhadap kecanduan dan kontrol diri para partisipan. Meskipun permainan ini selalu dimainkan, tekanan sosial yang kuat, serta adanya taruhan uang, menjadi faktor yang memperburuk potensi kecanduan. Partisipan sering kali merasa terperangkap dalam kebiasaan bermain yang berlarut-larut, bahkan ketika mereka sadar akan dampak negatifnya terhadap kehidupan pribadi. Lingkungan yang mendukung serta interaksi sosial yang intens juga berperan dalam memperburuk ketergantungan pada permainan, membuat sebagian partisipan kesulitan untuk berhenti bermain atau mengatur waktu mereka secara bijak.

### 3. Interpretasi Makna Pengalaman

#### a. Makna Pengalaman Kecanduan dan Perubahan

Dari hasil wawancara dan observasi, partisipan menggambarkan kecanduan bermain *game* Playstation sebagai pengalaman yang kompleks. Sebagian dari mereka merasa bahwa kecanduan ini memberikan pelarian sementara dari tekanan kehidupan sehari-hari. Namun, mereka juga menyadari dampak negatifnya, seperti penurunan prestasi akademik, kurangnya waktu bersama keluarga, atau hilangnya kesempatan untuk mengembangkan diri di bidang lain.

Bagi partisipan yang berhasil mengatasi kecanduan, pengalaman perubahan ini dianggap sebagai pencapaian besar. Mereka merasa lebih mampu mengatur waktu, lebih percaya diri, dan lebih produktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Proses perubahan ini sering kali dimulai dari kesadaran akan dampak buruk kecanduan, didukung oleh dorongan

dari lingkungan sosial mereka.

b. Refleksi tentang Kontrol Diri dan Self-Development

Bagi kelompok yang memiliki kontrol diri kuat, mereka memahami konsep ini sebagai kemampuan untuk menetapkan batas yang jelas antara hiburan dan tanggung jawab. Kontrol diri bagi mereka adalah keterampilan yang perlu dilatih, terutama di lingkungan yang penuh dengan godaan seperti Rental Champions. Kelompok ini menunjukkan bahwa mereka mampu memanfaatkan waktu bermain secara seimbang tanpa mengorbankan aspek penting lainnya dalam kehidupan mereka.

Sebaliknya, kelompok dengan kontrol diri rendah sering kali merasa bahwa mereka kehilangan kendali atas kebiasaan bermain. Hal ini menyebabkan stagnasi dalam aspek self-development, karena waktu dan energi mereka habis untuk bermain game tanpa hasil yang berarti. Bagi mereka, self-development menjadi sulit dicapai karena kurangnya fokus dan disiplin dalam mengelola waktu.

Refleksi ini menunjukkan bahwa proses self-development sangat erat kaitannya dengan kemampuan kontrol diri. Bagi partisipan yang berhasil mengatasi kecanduan, pengalaman ini memberikan pelajaran penting tentang bagaimana mengelola diri mereka di berbagai aspek kehidupan. Pengalaman ini juga memperkuat keyakinan mereka bahwa perubahan positif adalah mungkin dengan usaha dan dukungan yang tepat.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui self development dan kontrol diri pada pemain PlayStation yang sering bermain di Rental Champions, Dukuhwaluh, Kabupaten Banyumas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri para pemain sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Para pemain yang mampu mengatur waktu bermain dengan bijak, serta mengontrol perilaku dan keputusan mereka, menunjukkan kemampuan kontrol diri yang sangat baik. Mereka dapat menjaga keseimbangan antara tanggung jawab pribadi, seperti pekerjaan atau pendidikan, dengan hiburan, sehingga memungkinkan mereka untuk berfokus pada pengembangan diri di luar dunia game. Penerapan kontrol kognitif, kontrol perilaku, dan pengendalian keputusan ini mencerminkan kapasitas partisipan untuk menjaga kendali dalam kehidupan mereka, sesuai dengan prinsip-prinsip dasar Self-Determination Theory, yang menekankan pentingnya motivasi intrinsik dalam proses pengembangan diri.

Namun, sebagian pemain mengalami kesulitan besar dalam mengendalikan dorongan untuk terus bermain game, yang disebabkan oleh faktor eksternal yang kuat, seperti lingkungan sosial dan suasana nyaman di Rental Champions. Pengaruh lingkungan ini mempengaruhi pola perilaku partisipan, memperburuk kecanduan, dan menghambat kemampuan untuk mengontrol waktu bermain. Ketergantungan terhadap hiburan yang disediakan di rental *game* Playstation tersebut, serta adanya tekanan sosial dari teman-teman sebaya, memperburuk kondisi kontrol diri bagi partisipan. Fenomena ini dapat dijelaskan dengan teori Ego Depletion, yang menyatakan bahwa kontrol diri berkurang seiring dengan penggunaan yang berlebihan, mengarah pada penurunan kemampuan untuk membuat keputusan rasional dan mengendalikan impuls. Selain itu, Social Learning Theory juga memainkan peran penting dalam pembentukan kebiasaan bermain. Teori ini menjelaskan bagaimana perilaku pemain dipengaruhi oleh observasi dan peniruan dari teman-teman atau individu

di sekitar mereka yang juga terlibat dalam kebiasaan bermain berlebihan, menciptakan pola perilaku yang terulang dalam kelompok sosial tersebut.

Di sisi lain, pemain yang berhasil mengurangi waktu bermain Playstation menunjukkan perkembangan diri yang signifikan. Mereka yang berhasil mengurangi waktu bermain mulai mengalihkan perhatian dari dunia game ke kegiatan yang lebih produktif, seperti melanjutkan pendidikan, mengembangkan keterampilan, dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, yang mendukung prinsip *lifelong learning* atau pembelajaran sepanjang hayat. Peningkatan kepercayaan diri, kemandirian, dan kemampuan pengambilan keputusan mereka adalah bukti nyata dari proses *self-development* yang sukses. Mereka menunjukkan bahwa dengan pengendalian diri yang lebih baik, mereka mampu beradaptasi dan meningkatkan kualitas hidup mereka di luar aktivitas bermain game. Sebaliknya, pemain yang masih terjebak dalam kecanduan game cenderung mengalami stagnasi dalam pengembangan diri. Mereka lebih fokus pada dunia game dan mengabaikan aspek-aspek penting dalam kehidupan mereka, seperti karier, pendidikan, dan hubungan sosial, yang pada akhirnya membatasi pencapaian mereka di bidang lain. Fenomena ini menggarisbawahi bagaimana ketergantungan terhadap kebiasaan bermain game yang berlebihan dapat menghambat kemajuan dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Selain faktor internal, faktor lingkungan juga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku partisipan. Lingkungan yang nyaman dan tidak terstruktur, seperti yang terdapat di *Rental Champions*, cenderung mendorong perilaku bermain yang berlebihan, karena suasana tersebut memfasilitasi penghindaran tanggung jawab dan meningkatkan keterikatan terhadap permainan. Sebaliknya, lingkungan yang mendukung aktivitas produktif, baik dalam bentuk dukungan sosial maupun penyediaan fasilitas untuk kegiatan yang lebih bermanfaat, dapat menjadi pendorong yang kuat bagi partisipan untuk mengembangkan diri mereka lebih lanjut. Lingkungan yang positif ini dapat membantu mengurangi dampak negatif dari kecanduan *game* Playstation dan mendorong partisipan untuk mengarahkan energi mereka ke arah yang lebih konstruktif dan bermanfaat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa self-development dan kontrol diri pada pemain PlayStation di Rental Champions sangat dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal, seperti motivasi pribadi dan keinginan untuk berubah, serta faktor eksternal, seperti pengaruh lingkungan sosial dan suasana sekitar tempat bermain. Partisipan yang mampu menyeimbangkan kedua faktor ini cenderung mengalami perkembangan diri yang positif, sedangkan mereka yang gagal dalam mengelola kedua faktor ini sering kali terjebak dalam pola perilaku yang merugikan, seperti kecanduan *game* Playstation yang menghambat pengembangan diri mereka. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika antara self-development, kontrol diri, dan pengaruh lingkungan dalam konteks kecanduan *game* di kalangan partisipan.

## **B. Implikasi Penelitian**

1. Penelitian ini menunjukkan pentingnya pengelolaan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi individu yang memiliki kebiasaan bermain game.
2. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi keluarga, teman, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab.
3. Penelitian ini menyoroti perlunya pengembangan program edukasi untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak bermain game secara berlebihan terhadap self-development.

## **C. Saran**

### **1. Bagi Pemain PlayStation**

- a. Tingkatkan kesadaran akan dampak jangka panjang bermain game berlebihan terhadap aspek kehidupan lain.
- b. Tetapkan batas waktu bermain dan prioritaskan kegiatan produktif untuk mendukung self-development.

### **2. Bagi Keluarga dan Teman**

- a. Berikan dukungan moral dan motivasi kepada individu yang cenderung bermain game berlebihan.

- b. Ciptakan lingkungan yang kondusif untuk pengembangan diri, seperti mendorong partisipasi dalam aktivitas sosial atau pendidikan.

### 3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Lakukan penelitian lebih mendalam dengan jumlah partisipan yang lebih besar untuk generalisasi temuan.
- b. Teliti lebih lanjut intervensi yang efektif untuk meningkatkan kontrol diri dan self-development pemain game.

### 4. **Bagi Pengelola Rental Game**

- a. Pertimbangkan untuk memberikan batasan waktu bermain.
- b. Edukasi pelanggan tentang pentingnya mengelola waktu bermain dengan bijak.

Dengan kesimpulan dan saran ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam memahami dinamika kontrol diri dan self-development pada pengguna PlayStation. Hasil penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana faktor internal, eksternal, dan lingkungan memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola dorongan bermain serta proses pengembangan diri mereka. Kesimpulan yang dihasilkan juga dapat menjadi dasar untuk perancangan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengelolaan kebiasaan bermain game.

Selain itu, saran-saran yang disampaikan diharapkan tidak hanya bermanfaat bagi individu pemain PlayStation, tetapi juga bagi keluarga, teman, pengelola rental game, dan peneliti lainnya. Dukungan kolektif dari berbagai pihak sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab, serta mendorong pengembangan potensi diri yang lebih optimal. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan dampak akademis tetapi juga relevansi praktis yang dapat diterapkan di berbagai konteks kehidupan.

## DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, Q Q. 2023. Peningkatan Self Development Pada Siswa Introvert Kelas IX Di Smp Ma'Arif Nu 1 Purwokerto. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri (UIN) Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
- Agustin, F. (t.t.). Pengembangan Karir Dan Manfaat.
- Amarodin. 2021. Tela'ah Tafsir QS. An-Nahl Ayat 78 Dan Analisisnya. *Perspektive*, 14(2), 22-61.
- Andini, A. 2021. Konsep Belajar Mengajar Dalam Kitab Tafsir Al-Jalaalayn Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam. *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Anggreini dan Mariyanti. 2014. Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Perilaku Konsumtif Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 34-42.
- Arum. Dkk. 2021. Pemanfaatan Game Online Sebagai Permainan Edukatif Modern Untuk Mengembangkan Kreativitas Anak. *Jurnal Buah Hati*, 8(2), 33-48.
- Djamaludin, Djunizar. (t.t.) Hubungan Permainan Playstation Dengan Perilaku Kekerasan Pada Anak Usia Sekolah Di Kelurahan Tanjung Harapan Kotabumi Lampung Utara.
- Dyanti, Dkk. 2017. Pengaruh Game Playstation Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sd Negeri 69 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 2.(1). 139-49.
- Fitri, dan Tantowie. 2017. Nilai-Nilai Pendidikan Kedisiplinan Dalam Al-Qur'an Surat Al-'Ashr Ayat 1-3 Menurut Tafsir Al-Maraghi. *Tarbiyah Al-Aulad*, 2(1), 1-22.
- Ghozali, Muhammad. 2021. Menuntut Ilmu Sarana Pengembangan Diri Dalam Perspektif Islam. *Promis*, 2(1), 61-75
- Hakimi, Dkk. 2019. Hubungan Kemandirian Berfikir Dan Kemampuan Pengembangan Diri Pada Mahasiswa Bk Fkip Unsyiah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 7-12
- Hasan, Dkk. 2021. Media Penelitian Kualitatif. *Tahta Media Group*.
- Hutasuhut, Chairiatun Nisah. 2020. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Di Smartphone Pada Remaja. *Skripsi*.

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

- Irdianti, Dkk. 2023. Psikoedukasi Self Development Pada Siswa SMA Negeri 15 Bulukumba. *Peshum: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(6), 1011-1021.
- Isman, Muh Hajar. 2019. Kecanduan Game Online Dan Penanganannya (Studi Kasus Di Smp Negeri 2 Sungguminasa). *Skripsi*. Universitas Negeri Makassar.
- Khairiah, Dkk. 2019. Kontrol Diri Mahasiswa Yang Kecanduan Game Online Di Asrama Kaway XVI. *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*, 4(2), 38-43.
- Khusnah, A.S., Dkk. 2023. Pengaruh Playstation Terhadap Prestasi Belajar Siswa Bidang Studi Aqidah Akhlak Kelas IV Di Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah 03 Weru. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan*, 2(1), 15-22.
- Kintani dan Anshori. 2022. Pengaruh Perilaku Konsumsi Islam Terhadap Pengendalian Diri Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa X, *Jurnal Riset Ekonomi Syariah*, 1(2), 127-134.
- Lopez, Camilo Agustm Gonzalez. 2020. GDPR And Privacy Policies: The Case Of Video Games Companies And Data Protection Regulations.
- Luthfiah, Muh. Fitrah. 2017. Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas Dan Studi Kasus.
- Malik, Dkk. 2020. Kontrol Sosial Orang Tua Terhadap Perjudian Game Ps (Playstation) Yang Dilakukan Anakdi Kelurahan Katobengke Kecamatan Betoambari Kota Bau-Bau. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Sosiologi*, 7(1), 1-10.
- Marista, E. 2022. Kontrol Diri Pada Remaja Penggemar Game Online Di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo. *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Millah. Dkk. 2023. Analisis Data Dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 140-153.
- Mulachela, Dkk. 2020. Analisis Perkembangan Industri Game Di Indonesia Melalui Pendekatan Rantai Nilai Global (Global Value Chain). *Indonesian Journal Of Global Discourse*, 2(2), 32-51.

- Nurhalisa, Elsa. 2024. Pengaruh Self Development Terhadap Keterampilan Berkomunikasi Mahasiswa Ppkn Universitas Lampung. *Skripsi*. Universitas Lampung.
- Nursiani, Dkk. 2023. The Analysis Of Work Engagement And Self Efficacy Towards The Self-Development Of Tourism Entrepreneur In Labuan Bajo And Timor Is-Land. *Eduvest - Journal Of Universal Studies*, 3.(2), 416-125.
- Pulungan, Nurul Huda. 2020. Hubungan Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja SMP PAB 8 Sampali Percut Sei Tuan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Purnamasari dan Afriansyah. 2021 Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMP Pada Topik Penyajian Data Di Pondok Pesantren. *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 207-222.
- Rahmi. 2021. Manajemen Peserta Didik Dalam Meningkatkan Kualitas Lulusan (Studi Kasus Di Mts Negeri 2 Tulungagung).
- Rahmi, Mutia. 2022. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswauin Ar-Raniry Banda Aceh. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Rijali, Ahmad. 2019. Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81-95.
- Rochayati, Febriarhamadini. 2024. Modul Pengembangan Diri.
- Rofiah, Chusnul. 2022. Analisis Data Kualitatif: Manual Atau Dengan Aplikasi?. *Develop*, 6(1), 33-46.
- Rohman, Kholilur. 2020. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa Smk Negeri 1 Muara Telang Skripsi. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Rostarita, Nia Amalia. 2021. Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Pada Masa Pandemi COVID-19. *Skripsi*. Universitas Islam Riau.
- Saputra, Pengki. 2019. Kemampuan Kontrol Diri Remaja Pecandu Game Mobile Legends Di Kelurahan Kebun Beler Kota Bengkulu. *Skripsi*. Institut

Agama Islam Negeri (Iain) Bengkulu.

Sari dan Astuti. 2020. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa. *Syntax Idea*, 2(6), 1-8.

Sinaga dan Ritonga. 2023. Meningkatkan Pengembangan Diri Melalui Kecerdasan Emosional Dan Manajemen Diri Pada Anak Sekolah. *Educational Journal Of IslamicManagement*, 3(1), 28-36.

Tranggono, Dkk. 2023. Pengaruh Perkembangan Teknologi Di Era Globalisasi Dan Peran Pendidikan Terhadap Degradasi Moral Pada Remaja. *Bureaucracy Journal: Indonesia Journal Of Law And Social-Political Governance*, 3(2), 1927-1946.

Wati, Susi Erna. 2021. Dampak Bermain Play Station Pada Anak Usia Sekolah (10 - 12 Tahun) Di Sd Gempolan Kec. Gurah Kabupaten Kediri. *Jurnal kesehatan Al-Irsyad*, 14(1), 18-23.

Wekke, Dkk. 2019. Metode Penelitian Sosial. *Yogyakarta: Penerbit Gawe Buku*.



## Lampiran 1

### WAWANCARA DAN JAWABAN

#### Pertanyaan Wawancara untuk Responden yang Sudah Tidak Bermain PlayStation

##### 1. Perubahan Perilaku Setelah Berhenti Bermain PS

###### - Apa yang memotivasi Anda untuk berhenti bermain PlayStation?

Partisipan K : Saya ingin fokus terhadap pengembangan diri dan masa depan saya, saya ingin berubah untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Partisipan P : Saya berhenti bermain playstation karena memikirkan masa depan saya, saya teringat orang tua saya yang bekerja di luar negeri. Jadi saya memfokuskan untuk mencari kegiatan yang tidak banyak menghabiskan uang dan mencari kegiatan yang lebih produktif.

###### - Sejak berhenti bermain PS, bagaimana perubahan yang Anda rasakan dalam kehidupan pribadi atau profesional?

Partisipan K : Saya merasa lebih fokus terhadap pengembangan diri saya.

Partisipan P : Yang saya rasakan adalah tidak merasa gelisah karena dulu saya hampir setiap hari bermain dan merasa gelisah ketika tidak bermain.

###### - Apakah Anda merasa lebih fokus pada pekerjaan atau pengembangan diri setelah berhenti bermain PS?

Partisipan K : Ya tentu, sekarang saya lebih fokus terhadap pekerjaan saya, pikiran saya jadi tidak terfokus untuk bermain playstation bersama kawan-kawan lagi.

Partisipan P : Saya merasa maksimal dalam menjalankan tugas saya sebagai pelatih sepak bola.

##### 2. Pengalaman Mengendalikan Kebiasaan Bermain PS

###### - Apakah Anda merasa kesulitan dalam mengurangi atau berhenti bermain PS? Jika ya, apa yang membuat Anda bertahan?

Partisipan K : Pada masa awal untuk memutuskan tidak bermain Playstation, yang pertama saya lakukan adalah melanjutkan pendidikan setelah lulus SMA ke Universitas selain di purwokerto untuk menghindari dari kebiasaan lama. Dan hal itu ternyata tidaklah mudah, terbukti saya masih suka bolak-balik dari tempat kost saya di wonosobo ke Dukuhwaluh hanya sekedar ingin bermain playstation. Tetapi saya mempunyai pembiasaan untuk terlepas dari kecanduan tersebut walaupun rasanya sulit saya lakukan, saya beri jadwal dalam di bulan pertama 1 minggu sekali untuk ke dukuhwaluh, kemudian bulan ke 2 saya menyisihkan waktu untuk datang 2 kali ke dukuhwaluh, dan bulan ketiga sampai kelima saya menyisihkan untuk datang ke dukuhwaluh sebanyak 1 kali. Lama kelamaan saya sudah mulai terbiasa untuk tidak datang lagi ke dukuhwaluh hanya untuk bermain playstation bersama teman-teman dan kebetulan di wonosobo saya sudah mempunyai teman baru sehingga membantu mempermudah saya dalam menghilangkan kebiasaan bermain playstation. Saya bertahan untuk melepas diri dari kecanduan walaupun sulit Karena saya ingin fokus terhadap masa depan saya dan Alhamdulillah sekarang saya sudah menjadi seorang guru.

Partisipan P : Kalau dibilang sulit itu sudah pasti, karena dulu saya sekolah di purwokerto dan ngekost disana jadi hampir setiap hari saya bermain playstation sampai larut malam bersama teman-teman di dukuhwaluh. Dan ketika lulus sekolah saya sudah tidak lagi tinggal di purwokerto dan saya merasa stress kalo tidak bermain playstation, sampai saya rela bolak-balik dukuhwaluh-gumelar hanya untuk bermain playstation. Dan pada akhirnya saya sadar kalo begini terus saya tidak akan berkembang dan saya memutuskan untuk memblokir nomor hp teman-teman saya

dan mulai membuka diri untuk melakukan kegiatan selain bermain playstation.

**- Apa yang Anda lakukan untuk menggantikan waktu yang sebelumnya dihabiskan untuk bermain PS?**

Partisipan K : Saya fokus dengan kuliah saya dan mengikuti banyak kegiatan dikampus baik akademik maupun non akademik.

Partisipan P : Saya lebih sering bermain sepak bola semenjak itu untuk mereda rasa ingin bermain playstation.

### **3. Self-Development dan Karier**

**- Bagaimana perkembangan diri Anda setelah berhenti bermain PlayStation? Apakah Anda merasa lebih produktif dalam pekerjaan atau kehidupan sosial?**

Partisipan K : Setelah memutuskan untuk tidak lagi bermain, saya merasakan banyak perubahan yang saya alami, saya jadi lebih fokus mengembangkan diri saya melalui pendidikan, baik mengikuti kegiatan akademik maupun non akademik. Dan Alhamdulillah setelah saya fokus terhadap pendidikan saya, saya sekarang sudah menjadi guru.

Partisipan P : Saya jadi punya banyak teman di sekitar lingkungan rumah saya karena sering keluar rumah untuk bermain bola. Sebenarnya saya sudah mengetahui saya mempunyai bakat dalam bermain sepak bola terbukti dari smp sampai sma saya selalu mewakili sekolah saya untuk mengikuti lomba sepak bola baik tingkat kabupaten maupun provinsi, tetapi saya tidak mengasah bakat saya dan lebih memilih bermain playstation. Dan setelah meninggalkan playstation sekarang saya lebih memaksimalkan bakat saya dengan menjadi pelatih sepak bola

**- Apakah ada perubahan dalam pola pikir Anda tentang waktu luang dan cara mengelola hidup Anda?**

Partisipan K : Dulu, saya melihat waktu luang sebagai momen untuk bersantai dan menghabiskan waktu tanpa banyak

memikirkan manfaatnya. Namun, setelah melalui berbagai pengalaman, saya menyadari bahwa waktu luang juga bisa digunakan untuk hal yang lebih produktif, seperti belajar keterampilan baru atau berolahraga. Cara saya mengelola hidup juga berubah; saya mulai membuat jadwal dan membagi waktu antara pekerjaan, hiburan, dan pengembangan diri. Perubahan ini membuat saya merasa lebih terorganisir dan puas dengan hidup saya."

Partisipan P : Kalo bicara soal mengelola waktu sekarang saya jauh lebih menghargai waktu luang, dulu saya hampir setiap hari bermain playstation dan sekarang setelah berhenti bermain playstation saya bisa melatih anak-anak untuk mengembangkan bakat dan minat mereka dalam sepak bola, itu membuat saya merasa bisa bermanfaat untuk orang lain.

#### **4. Kontrol Diri**

- **Bagaimana Anda melatih kontrol diri untuk berhenti bermain PS? Apakah ada faktor tertentu yang membantu Anda untuk tetap bertahan dengan keputusan tersebut?**

Partisipan K : Awalnya sangat sulit untuk berhenti bermain PS karena saya sudah terbiasa menghabiskan waktu luang dengan bermain. Namun, saya mulai melatih kontrol diri dengan menetapkan batasan waktu dan mencoba mengalihkan perhatian ke aktivitas lain, seperti olahraga atau belajar. Saya juga mengingatkan diri sendiri tentang alasan utama saya berhenti, yaitu fokus pada pendidikan untuk masa depan saya. Faktor yang paling membantu saya adalah dukungan dari teman-teman saya, serta kesadaran bahwa saya harus memprioritaskan tanggung jawab saya.

Partisipan P : Saya melatih diri saya sendiri untuk tidak menghubungi teman saya, tetapi hal yang paling sulit adalah ketika teman saya menghubungi saya secara terus menerus dan merayu

saya supaya bermain playstation, maka dari itu saya memutuskan untuk memblokir nomer hp teman saya sampai waktu yang ditentukan. Dan untuk faktor yang membuat saya tetap ingin meninggalkan playstation selain jarak yang jauh adalah karena saya teringat ibu saya yang sedang bekerja di luar negeri dan ingin memperbaiki pola hidup yang lebih sehat.

**- Apakah ada dukungan dari keluarga atau teman yang membantu Anda dalam proses ini?**

Partisipan K : Ya, keluarga saya sangat mendukung proses ini. Mereka sering mengingatkan saya untuk fokus pada hal-hal yang lebih bermanfaat, seperti belajar atau mengembangkan keterampilan. Selain itu, teman-teman saya juga berperan penting. Ada beberapa teman yang mengajak saya untuk melakukan aktivitas lain, seperti bermain olahraga atau mengikuti kegiatan di kampus saya. Dukungan mereka membuat saya merasa tidak sendirian dan lebih termotivasi untuk tetap bertahan dengan keputusan berhenti bermain PS.

Partisipan P : Saya mendapat dukungan dari orang tua saya dan teman-teman yang satu tim dengan saya, mereka mengajak saya untuk sering berlatih sepak bola dan menyemangati saya supaya bermain sepak bola dengan totalitas karena menurutnya saya mempunyai bakat lebih dibanding teman-teman saya.

**Pertanyaan Wawancara untuk Responden yang Masih Bermain PlayStation**

**1. Kebiasaan Bermain PS**

- Sejak kapan Anda mulai bermain PlayStation, dan bagaimana kebiasaan ini berkembang dari waktu ke waktu?

Partisipan M : Saya mulai bermain PlayStation sejak SD. Awalnya, saya bermain karena diajak oleh teman-teman, dan waktu itu

hanya untuk hiburan setelah belajar. Saat SMP sampai kelas 2 sma saya sudah tidak lagi bermain Playstation. Dan akhirnya pada saat kelas 3 SMA saya akhirnya diajak untuk bermain oleh si P untuk bermain playstation ber 5 untuk memainkan game liga sepak bola dan pada saat itu saya hampir melakukannya setiap hari sampai dengan sekarang kebiasaan itu masih berlanjut walaupun saya sudah bekerja.

Partisipan A : Saya bermain playstation pertama kali sejak SD tetapi itu hanya untuk hiburan dan tidak terlalu lama dalam memainkannya. Semenjak kami bermain bersama kami hampir melakukannya setiap hari, kami bermain bersama sejak waktu kami duduk di bangku sma. Untuk sekarang 2 dari kami sudah tidak punya nyali lagi untuk bermain, akhirnya kami hanya bermain playstation ber 3 sampai sekarang.

Partisipan G : Saya mengenal playstation sejak kelas 5 SD, hampir setiap hari saya bermain playstation tetapi hanya memakan waktu 1-1,5 jam saja. Kebetulan saya senang sekali dengan sepak bola. Playstation memberikan sarana untuk saya untuk bermain bola tanpa perlu cape berlari kesana kemari, hanya menekan tombol dan mengatur strategi saya sudah merasakan seperti bermain layaknya pemain sekaligus pelatih sepak bola di dunia nyata, itu membuat saya mengalami kecanduan sampai sekarang. Semenjak kami ber 5 bertemu, dalam sehari kami bisa memainkan game bola di playstation dengan rentan waktu 6-12 jam sehari.

**- Seberapa sering Anda bermain PS dalam seminggu, dan apakah ini memengaruhi kegiatan lain dalam hidup Anda?**

Partisipan M : Dalam seminggu saya bisa bermain antara 3-6 hari. Ketika pulang kerja pada sore hari saya langsung ketempat rental di dukuhwaluh tempat biasa kami bermain. Untuk pengaruhnya mungkin berpengaruh yah, saya kan

belakangan ini mengikuti sekolah bahasa sebagai syarat untuk bekerja di luar negeri dan itu ada ujiannya, ketika di uji saya dinyatakan tidak lolos, itu disebabkan saya jarang belajar dan lebih memilih bermain playstation selepas kerja. Dan untuk dampak yang saya rasakan secara jelas adalah ketika saya sedang bekerja biasanya terasa lemas dan kurang fokus karena mungkin efek begadang saat bermain Playstation.

Partisipan A : Sering mas, menyesuaikan lawan saja. Kalo ada lawan, minimal 1 saja pasti saya berangkat, entah itu si M, G, P, K saya ngga takut. Untuk berpengaruh pada kehidupan saya mungkin berpengaruh yah, saya jadi malas untuk bekerja. Mungkin karena saya terbiasa mendapatkan uang melalui taruhan di playstation makanya saya jadi malas untuk bekerja. Tapi kalahnya juga sering sih hehee.

Partisipan G : Cukup sering dalam seminggu bisa sampai 3-6 kali, apalagi saya kuliah di purwokerto. Setiap pulang kuliah saya seringnya pasti langsung kedukuhwaluh untuk bermain bersama mereka. Ketika hari minggu pasti saya sempatkan jauh-jauh dari rumah ke dukuhwaluh hanya untuk melibas mereka hehee. Dengan kebiasaan seperti ini saya terkadang berangkat kuliah hanya berniat untuk bermain playstation, hal ini mengakibatkan saya jadi kurang fokus ketika di kampus.

## **2. Pengaruh Bermain PS Terhadap Pekerjaan atau Studi**

**- Apakah Anda merasa bermain PS mengganggu pekerjaan, studi, atau aktivitas sosial Anda? Jika ya, bagaimana Anda mengatasinya?**

Partisipan M : Iya, saya merasa bermain PS sering mengganggu aktivitas lain, terutama pekerjaan dan waktu belajar untuk bisa berbahasa korea. Kadang saya lebih memilih bermain daripada menyelesaikan tugas-tugas penting.

Saya mencoba mengatasi ini dengan membuat jadwal dan

membatasi waktu bermain, misalnya hanya bermain setelah semua tugas saya selesai. Tapi tidak jarang saya melanggar jadwal sendiri. Saya sangat mudah terpancing ajakan teman saya ketika sudah menentukan jam berapa kita akan bermain playstation.

Partisipan A : Sebenarnya bukan mengganggu pekerjaan saya, tapi lebih tepatnya bermain playstation secara terus menerus mengakibatkan saya malas untuk bekerja, apalagi dalam bermain kita selalu sepakat untuk taruhan berupa sejumlah uang. Selain itu saya sudah terbiasa berangkat event-event lomba game bola pada playstation dan mendapatkan uang ketika berhasil menjuarai turnamen tersebut.

Partisipan G : Saya merasa terganggu dalam kuliah saya, dalam bersosialpun saya merasa kurang bergaul di lingkungan tempat tinggal saya, bayangkan pagi berangkat kuliah, pulang kerumah pada malam hari dan tak jarang pula melebihi jam 12 malam karena bermain playstation bersama mereka.

Sebenarnya saya sudah mempunyai kesadaran akan masa depan saya dan ingin meninggalkan ps tapi mereka merayu saya bahkan tidak jarang dikatain cupu kalau tidak berani bermain. Ketika berangkat ke rental champions dukuhwaluh saya sudah berniat akan berhenti bermain ketika saya menang. Tetapi hal itu justru membuat saya semakin ingin membantai dan mengalahkan mereka terus ketika saya sudah menang. Mungkin ini efek taruhan kali yah? Kalah penasaran, menangpun penasaran, seperti berada di lingkaran setan.

**- Bagaimana Anda membandingkan waktu yang dihabiskan untuk bermain PS dengan waktu untuk pekerjaan atau studi?**

Partisipan M : Jujur, saya menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain PS dari pada untuk saya belajar mengembangkan

diri saya, padahal saya sudah niat untuk bekerja di korea dan mengikuti sekolah bahasa, tetapi saya merasa terlalu asyik bermain hingga lupa menyelesaikan tugas atau belajar dan akhirnya saya tidak lolos untuk bekerja di luar negeri.

Partisipan A : Waktu untuk bermain PS jauh lebih besar dibandingkan waktu untuk mengembangkan diri supaya masa depan saya lebih terjamin. Saya ingin bekerja tapi rasanya masih berat dan belum siap karena saya masih asik untuk bermain playstation.

Partisipan G : Saya sadar waktu untuk bermain PS lebih banyak dari pada waktu untuk kegiatan penting seperti bisnis ataupun pendidikan saya. Saya dulu sempat membuka usaha dan tidak terlalu fokus mengembangkan usaha saya, sampai akhirnya saya memutuskan untuk menutup usaha saya. Saya sedang mencoba memperbaiki manajemen waktu saya, tapi sejauh ini belum berhasil.

### **3. Kontrol Diri**

**- Sejauh mana Anda merasa memiliki kontrol atas kebiasaan bermain PS Anda? Apa yang membuat Anda sulit untuk mengurangi waktu bermain?**

Partisipan M : Saya merasa sulit mengontrol kebiasaan bermain PlayStation saya. Kadang, meskipun saya tahu kalau badan ini sudah cape bekerja seharian di pabrik, saya tetap memilih bermain. Rasanya seperti ada dorongan kuat untuk terus bermain, terutama ketika saya mengalami kekalahan di hari sebelumnya karena ingin membalasnya.

Salah satu hal yang membuat saya sulit mengurangi waktu bermain adalah sensasi menyenangkan saat bermain. Selain itu, teman-teman saya juga sering mengajak bermain bersama, sehingga sulit untuk menolak. Kadang, saya juga merasa waktu bermain menjadi cara saya untuk melepas penat setelah kerja seharian, apalagi jika tidak ada aktivitas lain yang menarik.

Partisipan A : Rasanya saya tidak memiliki kontrol dalam bermain playstation, kalo ada teman-teman yang ngajak saya bermain playstation pasti saya jabanin. Saya biasanya hanya bermain dengan si M dan G untuk sekarang, bagi kita kalau tidak berani berangkat pasti di kata-katain, dihina, dikira cupu atau apalah, itu membuat saya semakin ingin melibas mereka.

Kalau waktunya sebentar malah terkaadang lebih baik ngga main. Minimal 6 jam kita bermain, bahkan paling sering sekitar 9 jam kita bermain. Bahkan tak jarang sampai 12 jam, ini sesuai kesepakatan diawal kalau misal mengundurkan diri atau pulang setelah mulai bermain artinya dia kalah dan harus membayar ps full beserta uang kalah taruhan.

Partisipan G : Saya merasa sangat sulit menolak ajakan bermain playstation dari mereka, tapi walaupun mereka tidak mengajak pasti saya yang mengajak, kalau misalkan mereka tidak bermain saya pancing dengan kata-kata ataupun saya panas-panasin pasti ujung-ujungnya mereka mau, apalagi mereka rumahnya di sokaraja paling 15 menit juga sampai ketempat rental, orang saya yang jaraknya 50 menitan saja mau apalagi mereka yang rumahnya bisa dibilang deket dari pada rumah saya.

Iya sih sebenarnya saya sudah mempunyai niat untuk mengurangi waktu bermain, tapi setelah saya coba beberapa kali rasanya seperti kosong, atau saya kecanduan mungkin, intinya saya selalu ingin bermain.

**- Adakah strategi atau langkah tertentu yang Anda coba untuk mengontrol kebiasaan bermain PS?**

Partisipan M : Saya pernah mencoba menggantikan waktu bermain dengan aktivitas lain, seperti main futsal ataupun bermain burung merpati, tapi saya merasa lebih nyaman bermain playstation

meskipun harus keluar banyak uang kalau kalah, kalau menang mah ngga keluar uang malah dapat uang. Terkadang saya ketika kalah juga berpikir untuk mengurangi secara bertahap, tapi sulit karena penasaran kok bisa kalah.

Partisipan A : Ngga ada sih, paling ketika ada rasa bosan bermain playstation rasanya ingin ganti ke hobi yang lain, tapi hanya sebatas di pikiran saja. Padahal kalau ada yang mengajak saya untuk bermain pasti saya jabanin.

Partisipan G : Ada, biasanya saya sengaja nongkrong dengan teman-teman setelah selesai ngampus tapi rasanya bosan aja gitu, nongkrong-nongkrong ngga jelas mending main playstation, kalau menang bisa main gratis alias tidak keluar uang sama sekali dan dapat uang dari taruhan. Tapi ya itu kalau kalah resiko pusing hehee.

#### **4. Self-Development dan Pertumbuhan Pribadi**

##### **- Apakah Anda merasa bermain PS membantu Anda dalam pengembangan diri atau justru menghambatnya? Mengapa?**

Partisipan M : Saya merasa bermain PS menghambat pengembangan diri saya. Waktu yang saya habiskan untuk bermain sering kali membuat saya lupa untuk belajar memperlancar bahasa yang sedang saya pelajari yaitu bahasa korea. Padahal saya sudah niat untuk kerja diluar negri dan menguasai bahasa korea adalah syarat untuk saya bisa berangkat bekerja ke luar negri. Tapi anehnya saya selalu mementingkan bermain playstation dan pada saat tes akhirnya saya dinyatakan gagal ke luar negri karena kurang dalam menguasai bahasa korea.

Partisipan A : Saya merasakan kalau kebanyakan bermain PlayStation itu menghambat pengembangan diri, itu sudah pasti karena sekang saya umur 25 masih gini-gini aja, tapi saya enjoy. Saya mau mengembangkan diri tapi bingung saya mau

ngembangin apa, saya merasa saya tidak mempunyai bakat apa-apa.

Partisipan G : Jelas menghambat dalam proses pengembangan diri saya, tapi didalam pikiran saya, saya merasa masih muda dan belum punya tanggungan apapun, jadi saya masih suka bermain-main. Yang paling jelas itu saya jadi kurang fokus untuk kuliah, pikiran saya jadi tertuju ke playstation terus, apalagi kalau paginya sudah di kabarin oleh temen saya untuk bermain playstation sorenya, pasti pikran saya ingin cepet-cepet selesai kegiatan dikampus pada hari itu.

**- Jika Anda ingin berkembang lebih lanjut dalam karier atau kehidupan pribadi, apakah Anda merasa perlu mengurangi waktu bermain PS? Jika ya, apa yang akan Anda lakukan?**

Partisipan M : Sangat perlu, tapi harus tahan godaan untuk tidak bermain playstation. Dan itu rasanya masih sulit untuk saya lakukan.

Partisipan A : Perlu banget, tapi rasanya sulit

Partisipan G : Untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan bisa memanfaatkan waktu seharusnya saya bisa mengurangi penggunaan playstation, tapi untuk saat ini masih sulit saya lakukan.

## **5. Pengaruh Sosial**

**- Apakah teman-teman Anda juga bermain PS? Sejauh mana pengaruh mereka terhadap kebiasaan Anda bermain PS?**

Partisipan M : Kebanyakan tidak bermain playstation, tapi mereka yang biasa bermain playstation selalu mengajak dan membujuk saya untuk bermain, dan saya lebih memilih untuk bermain playstation karena saya merasa terhibur dan asyik aja gitu.

Partisipan A : Ya saya bermain playstation kebanyakan paling sering dengan mereka si M dan G, dulu ada K dan P tapi mereka sekarang sudah tidak bernyali. Mereka sangat berpengaruh dalam bermain playstation, ajakan mereka seperti membuat saya tertantang apalagi setelah permainan kemarin saya

mengalami kekalahan.

Partisipan G : Ya saya bermain playstation dari dulu hanya dengan si K,P,M,A, sampai sekarang tinggal saya, M dan A yang bermain. Yang dua itu sudah tidak lagi terlihat nyalinya, padahal sudah saya pancing-pancing tapi mereka sudah tidak mau lagi, paling kalau mereka ke purwokerto sekalian mampir ke dukuhwaluh untuk bermain bersama kita, tapi hanya sebentar dan sebagai hiburan tanpa ada taruhannya. Si M dan A sangat berpengaruh, karena mereka selalu mengabari saya dan saya pasti terpancing ajakan mereka.

**- Apakah lingkungan sosial Anda mendukung kebiasaan bermain PS, atau justru memberi dorongan untuk berhenti atau mengurangi bermain?**

Partisipan M : Sebenarnya tidak ada yang melarang saya bermain playstation, karena orang tua saya tidak tau kalau saya pergi untuk bermain playstation, taunya pulang malam karena nongkrong –nongkong biasa dengan teman, toh saya sudah gede ngga bakal ditanya-tanya.

Partisipan A : Orang tua saya kadang menelfon saya kalau sudah lewat jam 2 malam belum pulang, tapi mereka taunya saya pergi ke rumah teman. Mereka tidak tau kalau saya bermain playstation selama ini.

Partisipan G : Banyak teman kampus saya yang menyarankan saya untuk berhenti bermain playstation, Karena saya jarang nongkrong dengan mereka selama ini. Kadang saya nongkrong cuman untuk istirahat saja kalau si M dan G nelpon pasti saya langsung meluncur ke tempat rental playstation.

---

## **Pertanyaan Umum untuk Semua Responden**

### **1. Pengalaman Mengelola Waktu**

**- Bagaimana cara Anda mengatur waktu antara bermain PS, pekerjaan, atau kegiatan lainnya?**

Partisipan K : Untuk sekarang saya sudah tidak bermain playstation, jadi saya lebih fokus untuk pekerjaan saya.

Partisipan P : Saya sekarang sudah tidak bermain playstation lagi. Karena selain pekerjaan saya, jarak yang saya tempuh ke rental di dukuhwaluh juga jauh. Saya bermain hanya disana karena lawan-lawan saya juga langgananya disana. Sekarang saya sudah tidak kost lagi dipurwoketo jadi saya sudah tidak lagi bermain dengan mereka. Saya sudah pensiun sebagai player playstation dan ingin fokus untuk kegiatan lain yang lebih bermanfaat. Kalaupun bermain juga rasanya seperti membuang-buang waktu dan saya tidak mau.

Partisipan M : Kalau pada hari dimana saya bekerja, saya bermain playstation pada saat setelah pulang kerja. Sebenarnya saya tidak merasa terlalu terganggu dalam pekerjaan saya, tapi untuk kegiatan yang lainya misal untuk belajar bahasa asing sebagai syarat bekerja diluar negeri menjadi sangat terganggu karena tidak ada waktu untuk belajar.

Partisipan A : Sebenarnya tidak saya atur sih, kalau misal ada panggilan atau tidak adapun pasti saya mengajak mereka untuk bermain playstation.

Partisipan G : Saya membagi waktu untuk bermain playstation setelah saya selesai kuliah. Saya tidak pernah membolos untuk mata pelajaran kuliah hanya untuk bermain playstation. Tapi bermain playstation menurut saya sangat membuang waktu dan menjadikan saya kurang fokus untuk menjalani tanggung jawab saya sebagai mahasiswa. Tapi saya belum bisa meninggalkan playstation, mungkin karena kebiasaan yang sudah lama melekat.

**- Apakah Anda merasa ada tantangan besar dalam mengatur waktu antara hiburan (seperti bermain PS) dan tanggung jawab?**

Partisipan K : Dulu, saya merasa sulit mengatur waktu antara bermain playstation dan tanggung jawab, terutama ketika saya masih kecanduan. Tapi sekarang, setelah saya berhenti bermain atau hanya melakukannya sesekali, saya merasa jadi lebih fokus pada tanggung jawab saya, seperti pekerjaan, karena saya tahu prioritas saya sekarang berbeda. Tantangan terbesar saat masih kecanduan adalah membatasi waktu bermain dan mengatakan 'tidak' pada keinginan untuk terus bermain.

Partisipan P : Kalo bicara dulu, tantangannya adalah ketika saya tidak bisa mengontrol diri ini untuk terus bermain playstation sehingga banyak waktu yang saya buang Cuma-Cuma dan untuk sekarang saya lebih bisa membagi waktu saya dalam mengembangkan diri saya terutama dalam sepak bola dan menyalurkan bakat saya ke anak-anak yang membutuhkan, kini saya lebih fokus menjadi pelatih bola tanpa terganggu untuk bermain playstation bersama teman-teman yang sudah dipastikan memakan banyak waktu

Partisipan M : Ya, untuk mengelola waktu rasanya saya belum bisa membagi waktu antara hal yang penting dan bermain playstation. Adanya ajakan dari teman membuat saya sulit untuk benar-benar fokus dalam pengembangan diri saya, saya merasa gelisah kalo tidak bermain playstation. Makanya saya selalu mennerima ajakan bermain playstation dan tak jarang juga saya yang mengajak.

Partisipan A : Jelas ada, rayuan dari mereka membuat saya ingin selalu bermain. Untuk sekarang fokus saya selalu tertuju ke playstation dan masih belum mimikirkan masa depan saya.

Partisipan G : Ya, saya merasa ada tantangan besar dalam mengatur waktu antara hiburan dan tanggung jawab. Salah satu

tantangan utamanya adalah godaan untuk terus bermain, terutama ketika pertemuan kemarin saya menang, perasaan ingin menang lagi itu selalu muncul dalam hati saya. Tapi kebiasaan ini membuat saya menunda atau bahkan melewatkan tanggung jawab dan sangat membuang-buang waktu. Herannya saya masih melakukannya secara berulang-ulang.

## **2. Dampak Emosional**

### **- Bagaimana perasaan Anda ketika bermain PS? Apakah ada perasaan tertentu yang Anda rasakan ketika bermain atau setelah selesai bermain?**

Partisipan K : Kalau dulu ketika bermain rasanya sangat menyenangkan ya, apalagi dulu waktu masa-masa sekolah bermain bersama teman menjadi pengalaman yang indah dan saya sekarang sudah tidak bisa main-main lagi karena tuntutan pekerjaan. Sebenarnya saya rindu masa-masa bermain Playstation bersama mereka. Perasaan saya setelah bermain Playstation tergantung dari menang atau kalah, kalau menang saya merasa senang karena bisa mengejek teman-teman saya, kalau kalah ya paling siap-siap di bully dan itu rasanya sangat menyebalkan.

Partisipan P : Ketika dulu bermain rasanya ada rasa tegangnya, pokoknya harus menang, kalau kalah nanti bisa di bully habis-habisan dan harus membayar sewa psnya.

Partisipan M : Pada saat bermain saya merasa senang, tapi kalau kalah rasanya pusing banget sampai nyesel karena hari itu bermain Playstation. Saya sudah bekerja seharian untuk mendapatkan uang kalau misal kalah saya harus membayar sewa PS dan itu tidak sedikit minimal 40 ribu harus keluar kalau kalah, belum lagi uang taruhannya.

Partisipan A : Saya merasa senang ketika bermain Playstation bersama mereka apalagi kalau saya menang, saya bisa membully mereka dan mendapatkan uang juga. Biasanya saya

mendapatkan 150 ribu kalau menang. Tapi kalau kalah ya pusing, bisa kepikiran terus sampai rumah, malah inginnya menantang mereka lagi untuk membalas kekalahan saya.

Partisipan G : Kalau main rasanya kaya Semangat banget, pokoknya ketika main saya serius banget kalau bercanda nanti ujung ujungnya kalah dan saya ngga mau kalah. Kalau kalah nanti rugi bisa kena bully juga. Kalau setelah main Playstation bersama mereka kadang happy kadang juga stres tergantung menang atau kalah. Kan kita biasa main ber tiga, kalau juara 1 kita bisa dapat uang nih, kalau juara 2 ya harus ngasih uang 50 ribu, kalau juara 3 ngasih 100 ribu ke yang juara 1 dan harus membayar sewa mainnya. Kalau kalah paling ya puasa besoknya, sebenarnya bikin stres sih tapi asik, karena saya lebih banyak menangnya dari pada kalahnya.

**- Bagi yang sudah berhenti bermain PS, apakah ada rasa kehilangan atau perasaan tertentu yang muncul? Bagaimana Anda menghadapinya?**

Responden K : kadang saya merasa ingin bermain Playstation lagi bersama mereka, tapi karena saya sudah lama tidak bermain Playstation, hasrat ini tidak terlalu menggebu-gebu kayak jaman dulu. Untuk sekarang saya bisa mengontrol keinginan untuk bermain Playstation.

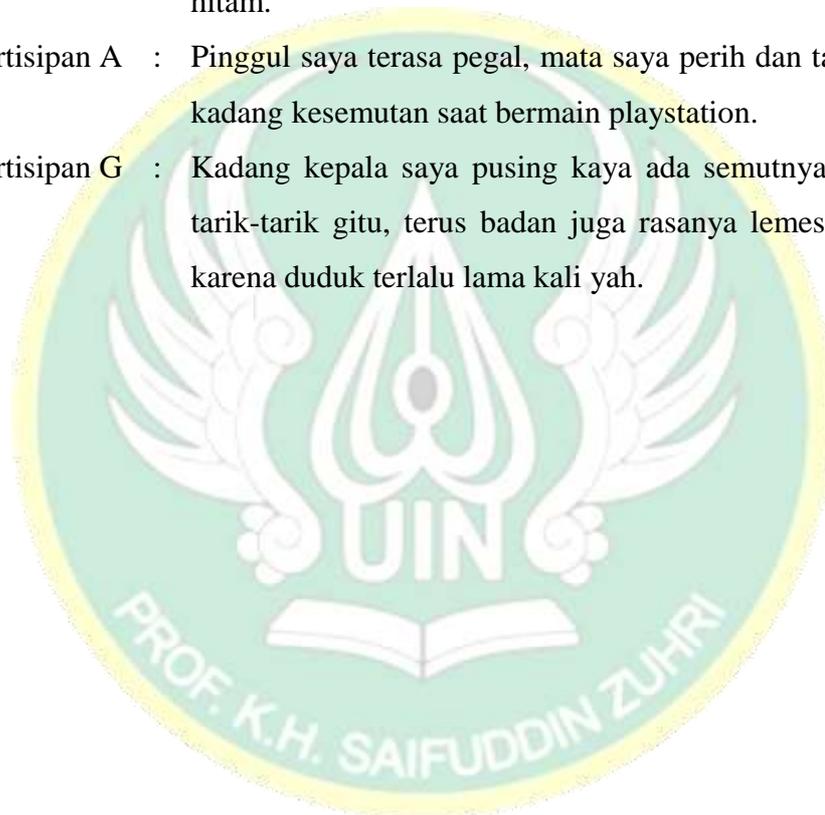
Responden P : Sekarang sudah tidak ada lagi keinginan untuk bermain Playstation bareng mereka. Lagian saya juga sudah lama tidak bertemu mereka. Saya sekarang lebih fokus kepada pekerjaan saya dan lebih memilih kegiatan yang sifatnya membangun.

### **3. dampak fisik**

**- Apakah bermain Playstation terlalu lama dapat mengganggu kondisi fisik anda?**

Partisipan K : Jelas, kadang punggung saya rasanya pegel banget mungkin karena efek duduk yang ber jam-jam.

- Partisipan P : Yang paling saya rasakan di bagian kaki, bayangkan misal habis futsal dan lanjut main Playstation berjam-jam kaki saya sulit untuk diluruskan, mata saya juga kadang rasanya perih kalau habis bangun tidur.
- Partisipan M : Kalau di fisik kadang rasanya cape banget, harusnya saya istirahat dulu pulang kerumah tapi saya langsung ke rental dan besoknya harus kerja lagi di pabrik. Kalau secara fisik yang jelas terlihat itu pada kantong mata saya jadi terlihat hitam.
- Partisipan A : Pinggul saya terasa pegal, mata saya perih dan tangan saya kadang kesemutan saat bermain playstation.
- Partisipan G : Kadang kepala saya pusing kayak ada semutnya seperti di tarik-tarik gitu, terus badan juga rasanya lemes. Mungkin karena duduk terlalu lama kali yah.



## Lampiran 2

### DOKUMENTASI PENELITIAN

#### A. Observasi



Aktivitas bermain di rental Champions  
Sumber: Dokumentasi oleh peneliti

#### B. Partisipan K



Wawancara dengan partisipan K  
Sumber: Dokumentasi oleh peneliti



Dokumentasi Partisipan yang Kini Menjadi Guru  
Sumber: Dokumentasi oleh partisipan K

### C. Partisipan P



Wawancara dengan partisipan P  
Sumber: Dokumentasi oleh peneliti



Dokumentasi partisipan yang kini menjadi pelatih ssb  
Sumber: Dokumentasi oleh peneliti

### D. Partisipan M



Wawancara dengan Partisipan M  
Sumber: Dokumentasi oleh peneliti

#### E. Partisipan A



Wawancara dengan partisipan A  
Sumber: Dokumentasi oleh peneliti

#### F. Partisipan G



Wawancara dengan partisipan G  
Sumber: Dokumentasi oleh peneliti

#### G. Dokumen pendukung



Potret partisipan sedang makan di rental champions  
Menunjukkan seperti rumah kedua bagi mereka  
Sumber: Dokumentasi oleh peneliti

## Lampiran 3

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

#### A. BIODATA PRIBADI

Nama Lengkap : Rifqi Ardiansyah  
NIM : 2017101192  
Tempat, tanggal lahir : Banyumas, 08 Mei 2002  
Fakultas : Dakwah  
Jurusan/ Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Alamat : Karang Blimbing Rt.02 Rw.07 Desa Pekuncen,  
Kec.Pekuncen, Kab.Banyumas, Jawa Tengah.  
Nama Ayah : Sayidi Rohman  
Nama Ibu : Fitriyani Masrurroh  
E-mail : rifqigancet@gmail.com  
No. HP : 089669075445

#### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. MI MA'ARIF NU 01 PEKUNCEN
2. MTS AL-HIKMAH 02 BENDA SIRAMPOG BREBES
3. MAN 2 BANYUMAS
4. UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO