

**HUBUNGAN *SELF-REGULATION* DENGAN KECENDERUNGAN
ADIKSI *GAME ONLINE* PADA GENERASI Z YANG
BERMAIN *GAME ONLINE***

SKRIPSI

Oleh:

TEGAR MUKTI WIBOWO

201810515187



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan *Self-Regulation* Dengan
Kecenderungan Adiksi Game Online Pada
Generasi Z Yang Bermain *Game Online*

Nama Mahasiswa : Tegar Mukti Wibowo

Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515187

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 31 Januari 2023

Jakarta, 07 Februari 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I



Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si
NIDN. 0324048801

Pembimbing II



Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0301028304

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan *Self-Regulation* Dengan
Kecenderungan Adiksi *Game Online* Pada
Generasi Z Yang Bermain *Game Online*.

Nama Mahasiswa : Tegar Mukti Wibowo

Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515187

Program Studi/Fakultas : Psikologi / Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 31 Januari 2023

Jakarta, 07 Februari 2023

MENGESAHKAN,

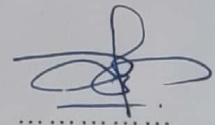
Ketua Tim Penguji : Andreas Corsini Widya Nugraha, S.Fil., MA
NIDN. 0316028901



Penguji I : Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0301028304



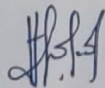
Penguji II : Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si
NIDN. 0324048801



MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., MA

NIDN. 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D

NIDN. 0026047110

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan *Self-Regulation* Dengan Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Generasi Z Yang Bermain *Game Online* ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di foto copy melalui Perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakartta, 07 Februari 2023

Yang membuat pernyataan,



Tegar Mukti Wibowo

201810515187

ABSTRAK

Tegar Mukti Wibowo, 201810515187. Hubungan *Self-Regulation* Dengan Kecenderungan Adiksi *Game Online* Pada Generasi Z Yang Bermain *Game Online*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *Self-Regulation* dengan kecenderungan adiksi *Game Online* pada generasi z yang bermain *Game Online*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi. Subjek pada penelitian ini adalah generasi Z, dengan teknik pengambilan data menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 71 responden generasi Z. alat ukur penelitian ini berupa skala Kecenderungan Adiksi Game dan skala *Self-Regulation* dengan menggunakan skala *Likert*. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan metode analisis yang digunakan pada penelitian kali ini ialah *Corelational Non-Parametric* dari *Spearman's's*. Diketahui bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif antara Kecenderungan adiksi *Game Online* dan *Self-Regulation* pada generasi Z yang bermain *Game Online* dengan nilai signifikan sebesar $<0,01$ ($P < 0.05$) dengan nilai korelasi sebesar $-0,615^{***}$ yang berarti dari hasil penelitian terdapat Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi *Game Online* Dengan *Self-Regulation* Pada Generasi Z Yang Bermain *Game Online*. Hasil tersebut menunjukan bahwa semakin tinggi Kecenderungan Adiksi Game maka semakin rendah *Self-Regulation*.

Kata Kunci : Kecenderungan Adiksi *Game Online*, *Self-Regulation*, Generasi Z.

ABSTRACT

Tegar Mukti Wibowo, 201810515187. *The Relationship between Self-Regulation and the Tendency of Online Game Addiction in Generation Z who Play Online Games.*

*The purpose of this study was to determine the relationship between self-regulation and the tendency of online game addiction in the z generation who play online games. This study uses a quantitative correlation research method. The subjects in this study were generation Z, with data collection techniques using purposive sampling techniques. The sample in this study was 71 respondents from generation Z. The measurement tools for this research were the Game Addiction Tendency scale and the Self-Regulation scale using the Likert scale. Based on the results of the research using the analytical method used in this study is Spearman's's Corelational Non-Parametric. It is known that there is a relationship with a negative direction between the tendency of online game addiction and self-regulation in generation Z who play online games with a significant value of <0.01 ($P < 0.05$) with a correlation value of -0.615^{***} which means that from the results of the study There is a relationship between the tendency of online game addiction and self-regulation in Generation Z who play online games. These results show that the higher the tendency of game addiction, the lower the self-regulation.*

Keywords: *Tendency of Online Game Addiction, Self-Regulation, Generation Z.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang mana atas berkat Rahmat dan hidayahnya lah penulis dapat melakukan penelitian ini dengan baik dan menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan *Self-Regulation* Dengan Kecenderungan Adiksi *Game Online* Pada Generasi Z Yang Bermain *Game Online*”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

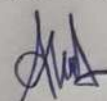
Pada saat penyusunan skripsi ini banyak hal yang dihadapi peneliti, baik yang dialami langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu, peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta kerja sama yang baik dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa (YME), karena telah memberikan saya kesehatan baik psikis maupun fisik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas kepemimpinannya dan bimbingannya bagi seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Ketua Program Studi Psikologi atas bimbingannya bagi seluruh mahasiswa Psikologi khususnya angkatan 2018.
4. Ibu Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Pembimbing Skripsi terbaik, yang telah meluangkan banyak waktunya, membantu dan membimbing saya dengan baik dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi saya, saya mengucapkan banyak terima kasih.
5. Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog sebagai pembimbing kedua yang telah banyak memberikan masukan, serta kritik terhadap skripsi penulis sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.

6. Andreas Corsini Widya Nugraha, S.Fil., MA sebagai ketua penguji yang telah memberikan masukan dan saran untuk memaksimalkan penulisan skripsi ini.
7. Kedua orang tua saya, yaitu Sahroni Indarto & ibunda tercinta Mintarsih yang telah memberikan semangat, do'a dan dukungan finansial serta dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian skripsi sebagai tugas akhir dalam perkuliahan.
8. Fikri Habi Mulya, S.Psi., CHRO (Jamur), sebagai sahabat yang telah menemani, memberi masukan, pendengar yang baik, serta memberikan dukungan dari semester satu sampai saat ini. Sehingga peneliti bisa menyelesaikan penulisan skripsi dengan maksimal.
9. Teman-teman saya Yoga Iswara Zebua S.Psi, Septo Asyifa S.Psi, R. Anggoro Bintang S.Psi, Aryo Try Panca S.Psi, Wilahar Manira Suryatama S.Psi selaku sahabat penulis dan teman-teman seperjuangan baik itu di kampus atau di luar kampus yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang mampu memberikan motivasi, semangat, masukan serta dapat menjadi tempat untuk bertanya selama proses pengerjaan skripsi ini berlangsung.
10. Para responden yang terlibat dan membantu dalam berjalannya penelitian, sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian.

Peneliti menyadari masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini baik dari segi materi, bahasa, maupun hal kecil lainnya. Kritik dan saran sangat diterima untuk kedepannya membangun karakter yang lebih baik lagi di masa mendatang. Akhir kata, peneliti persembahkan skripsi ini dengan harapan dapat memberi manfaat bagi bidang ilmu psikologi maupun kita semua.

Bekasi, 07 Februari 2023



Tegar Mukti Wibowo

DAFTAR ISI

Cover.....	i
Lembar Persetujuan.....	ii
Lembar Pengesahan	iii
Lembar Pernyataan.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat praktis	10
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Kecenderungan adiksi <i>Game Online</i>	11
2.1.1 Definisi kecenderungan adiksi <i>Game Online</i>	11
2.1.2 Aspek kecenderungan adiksi <i>Game Online</i>	13
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecenderungan adiksi <i>Game Online</i>	15
2.1.4 Alat ukur yang digunakan.....	18
2.2 <i>Self-Regulation</i> (Self-regulation).....	18

2.2.1 Definisi Self-Regulation	18
2.2.2 Aspek <i>Self-Regulation</i>	19
2.2.3 Faktor-faktor <i>Self-Regulation</i>	20
2.2.4 Alat ukur yang digunakan.....	21
2.3 Hubungan antara Kecenderungan adiksi <i>Game Online</i> dengan <i>Self-Regulation</i>	21
2.4 Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III	24
METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Tipe Penelitian.....	24
3.2 Identifikasi Variabel	24
3.3 Definisi Operasional Variabel	25
3.3.1 Kecenderungan adiksi <i>Game Online</i>	25
3.3.2 <i>Self-Regulation</i>	25
3.4 Populasi Dan Sample Penelitian.....	25
3.4.1 Populasi Penelitian.....	25
3.4.2 Sampel penelitian	26
3.5 Teknik Pengambilm Data	26
3.5.1 Instrumen penelitian.....	26
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	33
3.6 Analisis Data	34
4.1 Gambaran Konteks Atau Ruang Lingkup Penelitian	35
4.2 Pelaksanaan Penelitian	35
4.3 Hasil Penelitian.....	39
4.4 Pembahasan	45

5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	56

Daftar Tabel

Tabel 3. 1 Blue Print Uji Coba Skala Kecenderungan Adiksi Game Online.....	27
Tabel 3. 2 Blue Print Pengambiln Data Skala Kecenderungan Adiksi Game Online	28
Tabel 3. 3 Alternatif Jawaban	29
Tabel 3. 4 Blue Print Uji Coba Skala Self-Regulation	30
Tabel 3. 5 Blue Print Pengambilan Data Skala Self-Regulation.....	31
Tabel 3. 6 Tabel Alternatif Jawaban	33
Tabel 4. 1 Hasil Uji Asumsi.....	39
Tabel 4. 2 Deskripsi Statistik Variabel kecenderungan adiksi Game Online	40
Tabel 4. 3 Kategorisasi kecenderungan Adiksi Game Online	41
Tabel 4. 4 Deskripsi Statistik Self-Regulation.....	42
Tabel 4. 5 Kategorisasi Self-Regulation	43
Tabel 4. 6 Kategorisasi Pada Kecenderungan Adiksi Game Online dan Self- Regulation	43
Tabel 4. 7 Uji Korelasi Spearman's	44

Daftar Gambar

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Penelitian	22
--	----

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Hasil Wawancara	57
Lampiran 2 Tabel Aitem uji coba skala Kecenderungan Adiksi Game Online	60
Lampiran 3 Tabel Aitem pengambilan data skala Kecenderungan Adiksi Game Online	62
Lampiran 4 Tabel Aitem uji coba skala Self-Regulation.....	63
Lampiran 5 Tabel Aitem pengambilan data skala Self-Regulation	65
Lampiran 6 Surat izin penelitian	66
Lampiran 7 Screenshoot Google Formulir Skala Uji Coba	67
Lampiran 8 Screenshoot Google Formulir Pengambilan Data	69
Lampiran 9 Tabel Coding Try out Skala Kecenderungan adiksi Game Online ...	71
Lampiran 10 Tabel Coding Try out Skala Self-Regulation	73
Lampiran 11 Tabel Coding Pengambilan Data Kecenderungan adiksi Game Online	75
Lampiran 12 Tabel Coding Pengambilan Data Self-Regulation.....	80
Lampiran 13 Tabel Uji Normalitas	85
Lampiran 14 Tabel Uji Korelasi	86
Lampiran 15 Tabel Kategorisasi Berdasarkan Jenis Game Online yang dimainkan	87