

**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

ABSTRAK

Marista, Elsa. 2022. Kontrol Diri Pada Remaja Penggemar *Game Online*. **Skripsi.** Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Remaja, *Game Online*

Banyak remaja yang bermain *game online* terkadang kurang mampu untuk melakukan kontrol diri. Remaja mengalami perubahan-perubahan setelah bermain *game online* yang memunculkan perubahan perilaku dan dampak-dampak yang bersifat negatif dan positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku remaja penggemar *game online*, dampak *game online* pada remaja, dan kontrol diri pada remaja yang dilakukan di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Data diambil menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Mengambil tiga sampel remaja penggemar *game online* yang sesuai dengan kriteria. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku ketiga subjek remaja penggemar *game online* yaitu suka menunda pekerjaan, kurang berminat untuk bersosialisasi, pola hidup yang kurang sehat, dan sering membantah orang tua. Dampak *game online* pada ketiga subjek meliputi dampak negatif seperti mudah marah, perubahan pola makan dan istirahat, sering dimarahi orang tua dan nilai sekolah mengalami penurunan. Adapun dampak positif yaitu mereka dapat memahami beberapa istilah bahasa asing, merasa bahagia dan mengurangi stres. Jenis kontrol diri dari ketiga subjek menunjukkan kontrol diri yang sama yakni dengan *appropriate control* atau kontrol yang tepat. Aspek kontrol diri yang dilakukan ketiga subjek sama yakni kontrol kognitif dan kontrol perilaku. Kontrol kognitif yang dilakukan ketiga subjek dengan menyadari bahwa bermain *game online* sebenarnya kurang bermanfaat. Kontrol perilaku yang dilakukan ketiga subjek dengan menyibukkan diri untuk melakukan kegiatan yang lebih positif.



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Elsa Marista

Nim : 303180011

Fakultas : Ushuluddin Adab dan dan Dakwah

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam


Judul : Kontrol Diri Pada Remaja Penggemar *Game Online* Di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqasah.

Ponorogo, 16 Februari 2022

Mengetahui,

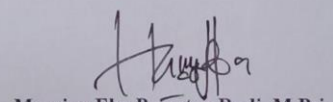
Kajur



Muhammad Nurdin, M.Ag.
NIP. 197604132005011001

Menyetujui

Pembimbing



Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi.
NIP. 198304112018012001



**KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
PENGESEAHAN**

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Elsa Marista
Nim : 303180011
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Kontrol Diri Pada Remaja Penggemar *Game Online* Di
Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam (IAIN) Negeri Ponorogo pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 23 Maret 2022

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 23 Maret 2022

Tim Penguji :

1. Ketua sidang : Muhammad Nurdin, M.Ag.
2. Penguji I : Mohanmad Rozi Indrafuddin, M.Fil.I
3. Penguji II : Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi.

Ponorogo, 23 Maret 2022

Mengesahkan
Dekan,



Dr. Ahmad Munir, M. Ag
NIP. 196806161998031002

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang Bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elsa Marista

NIM : 303180011

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi : Kontrol Diri Pada Remaja Penggemar Game Online Di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di **etheses.iainponorogo.ac.id**. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 19 April 2022

Penulis



iain
P O N O R O G O



Elsa Marista

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Elsa Marista
NIM : 303180011
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Judul : Kontrol Diri Pada Remaja Penggemar *Game Online*
Di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuun saya tidak terdapat karya yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Dengan surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Ponorogo, 16 Februari 2022

Yang membuat pernyataan,



METERAI
TEMPEL
C93AJX664924277
ELSA MARISTA

NIM. 303180011

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi dan kemajuan zaman pada saat ini sangat mengalami peningkatan. Di dalam aspek kehidupan ditunjukkan dengan adanya internet dan kecanggihan gawai dalam aktivitas sehari-hari. Hampir semua lapisan masyarakat menggunakan internet sebagai sumber informasi dan pengetahuan diri. Pada kalangan orang tua biasanya menggunakan kecanggihan teknologi untuk bekerja dan mencari sumber informasi. Berbeda lagi pada kalangan remaja yang menggunakan teknologi untuk akses sekolah dan mencari kesenangan dalam aplikasi-aplikasi yang ada di dalam *smartphone*. Remaja merupakan proses perkembangan seseorang yang akan menuju dewasa, dalam hal ini pola pikir dan perilaku yang dilakukan remaja sangatlah perlu diawasi baik itu dari keluarga maupun lingkungan yang ada di sekitar, serta di sekolah pengawasan juga tetap dilakukan.

Didalam kehidupan masyarakat *game online* ini dilakukan oleh semua kalangan masyarakat baik itu orang tua maupun anak muda, namun yang sering menggunakannya yaitu para remaja baik dari tingkat SMP, SMA dan mahasiswa. Remaja yang bermain *game online* tidak hanya dilakukan oleh kaum laki-laki saja, melainkan remaja perempuan juga banyak yang bermain *game online* tersebut. Perbedaannya terletak pada *game* yang dimainkan oleh remaja laki-laki cenderung lebih banyak.

Sedangkan *game* yang dimainkan remaja perempuan lebih ke *game* yang standar dan menghibur untuk kesenangan pribadi. Perbedaan kesukaan dalam bermain *game online* juga sangat mempengaruhi pola pikir, perilaku dan mental pada remaja. Karena memang tingkat emosional remaja yang terjadi ketika sedang bermain *game online* terkadang mengalami peningkatan dan penurunan tergantung *game* apa yang dimainkan.

Pada era modern seperti ini semua serba bisa dilakukan dengan *online* bahkan menempuh pendidikan pada saat ini juga dengan *online*. Sekolah dari rumah yang sangat tidak efektif bagi kelangsungan pendidikan remaja membuat aktivitas di sekolah menjadi terhambat dan sering melakukan aktivitasnya di rumah pada setiap harinya. Dari pengamatan dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, remaja sekarang dimanapun tempatnya baik itu di rumah atau diluar rumah selalu memegang *handphone*, dan yang terjadi adalah waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, membantu orang tua, tidur dan aktivitas lainnya menjadi terhambat. Adanya jaringan internet yang sangat mudah dijangkau membuat remaja menjadi ingin melihat apa saja aplikasi-aplikasi di *handphone* yang akhirnya pada kehidupan sekarang ini dikenal dengan aplikasi bermain *game online*.

Dari pengamatan yang dilakukan, peneliti menemukan fenomena remaja yang bermain *game online* tepatnya di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo sejak beberapa bulan yang lalu. Remaja yang bermain *game online* paling banyak menghabiskan waktu untuk bermain di rumah mereka

masing-masing, kadang juga di warung-warung yang terdapat jaringan *wifi*. remaja tertarik bermain *game online* karena merasakan kebosanan dalam aktivitas tertentu sehingga pelariannya dengan bermain *game online*, juga sebagai sarana menghibur diri dan ingin mendapatkan penghargaan dalam bermain *game online* karena *game* yang dimainkan selalu mengalami kenaikan level yang membuat emosi remaja menjadi semakin berambisi untuk segera menuntaskan dan menyelesaikan *game* supaya menjadi pemenang dalam *game online* tersebut.

Ada empat aspek pada remaja penggemar *game online* yaitu kompulsif, toleransi, hubungan interpersonal dan masalah kesehatan. Kompulsif merupakan dorongan yang sangat kuat di dalam diri individu untuk melakukan suatu hal secara terus menerus dan tidak bisa mengendalikan dirinya dalam hal bermain *game online*. Kemudian toleransi dapat diartikan dengan rasa penerimaan diri untuk melakukan permainan *game online* secara sepenuhnya agar dirinya merasa puas dan senang. Selanjutnya berkaitan dengan hubungan interpersonal dan masalah kesehatan, dimana remaja yang penggemar *game* akan selalu cenderung tidak peduli dan tidak mau memikirkan bagaimana hubungan interpersonalnya karena hanya lebih memilih untuk fokus terhadap apa yang ia lakukan seperti bermain *game*.¹

¹ Andri Arif Kustiawan & Andy Widhiya Bayu Utomo, *Jangan Suka Game Online* (Magetan: CV. AE MEDIKA GRAFIKA, 2019), 17.

Adapun hal yang berkaitan dengan masalah kesehatan pada diri remaja yaitu kurang memperhatikan kesehatan pada dirinya, ditunjukkan dengan kurangnya waktu tidur dan pola makan yang tidak teratur. Dari berbagai aspek tersebut menunjukkan dan menjelaskan bahwa sebagian luas dampak yang terjadi pada remaja yang bermain *game online* akan merugikan diri sendiri dan membuat tatanan kehidupan menjadi terganggu. Kerugian yang dialami oleh remaja karena bermain *game online* sebenarnya remaja rasakan dan menyadari karena membuang waktu yang harusnya digunakan untuk belajar, membantu orang tua dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.²

Kesadaran remaja untuk melepaskan *game online* tersebut mengalami kesulitan untuk mengarahkan diri dengan menggunakan waktu dalam melakukan kegiatan yang lebih positif dan menguntungkan. Bermain *game online* dapat memberikan pengaruh positif dan negatif. Dampak positif dari bermain *game* seperti mampu meningkatkan kemampuan koordinasi antara otak, tangan, mata sekaligus dapat melatih kecepatan dan kemampuan masing-masing organ, selain itu juga mampu meningkatkan dan mengasah kemampuan bahasa dan membaca. Maka dari itu kontrol diri sangat diperlukan bagi remaja agar mampu mengendalikan dan mengatur diri, waktu dan kondisi supaya terhindar dari perilaku buruk, dan tidak

² Ibid., 18.

bermanfaat, sehingga mampu hidup di dalam masyarakat dengan baik dan mampu memberi manfaat yang positif.³

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis mengadakan penelitian di Desa Sidoharjo, Kec. Pulung Ponorogo, lebih tepatnya untuk mengkaji tentang perilaku remaja penggemar *game online*, dampak *game online* pada remaja dan kontrol diri pada remaja penggemar *game online*. Pembatasan masalah pada penelitian ini yaitu subjek yang diteliti hanya seputar pada remaja, tepatnya berada di Dukuh Plosorejo, Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo. Diharapkan penelitian ini juga dapat memberi masukan dan wawasan yang sifatnya membangun, sehingga dapat meningkatkan kontrol diri remaja penggemar *game online*.

Dari penjabaran permasalahan di atas, peneliti akan melakukan penelitian untuk menggali perilaku remaja penggemar *game online*, dampak pada remaja penggemar *game online*, dan kontrol diri pada remaja penggemar *game online*, dengan judul **"KONTROL DIRI PADA REMAJA PENGGEMAR GAME ONLINE DI DESA SIDOHARJO PULUNG PONOROGO"**.

B. Rumusan Masalah

Berikut adalah rumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Bagaimana Perilaku remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo?

³ Krista Subakti, Pengaruh *Game Online* Terhadap Remaja, *Jurnal Curere*, 1 (April, 2017),

2. Bagaimana Dampak *game online* pada remaja di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo?
3. Bagaimana Kontrol diri remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo?

C. Tujuan Penelitian

Berikut adalah tujuan penelitian dalam penelitian ini:

1. Untuk mengetahui perilaku remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo.
2. Untuk mengetahui dampak *game online* pada remaja di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo.
3. Untuk mengetahui kontrol diri remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo.

D. Kegunaan Penelitian

Berikut adalah kegunaan penelitian dalam penelitian ini:

1. Teoritik
 - a. Diharapkan penelitian ini dapat menambah khasanah keilmuan psikologi dan menjadi sumbangan pengetahuan dan wawasan mengenai kontrol diri pada remaja penggemar *game online*.
 - b. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti berikutnya yang mengangkat topik berkaitan dengan penelitian ini.

2. Praktis

a. Remaja

Diharapkan penelitian ini memberi pengetahuan tentang kontrol diri yang baik bagi remaja penggemar *game online*.

b. Orang tua

Diharapkan dapat dijadikan sumber informasi bagi orang tua dalam mendampingi dan mengawasi para remaja penggemar *game online* dalam mengontrol diri.

E. Telaah Pustaka

Penelitian Khairiah dkk yang berjudul, “Kontrol Diri Mahasiswa Yang Kecanduan *Game online* Di Asrama Kaway XYI”, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa terkadang tidak mengontrol dirinya terutama pada saat bermain *game online*. Diperkirakan hal yang mendasari mahasiswa tidak mampu mengontrol diri dalam bermain *game* dikarenakan mahasiswa ini memasuki masa periode dewasa awal. Perbedaan penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjek penelitian dan tempat penelitian yang berbeda. Subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa di asrama kaway sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu remaja di Desa Sidoharjo. Tempat pada penelitian ini terletak pada Asrama Gaway dan tempat penelitian yang akan dilakukan berada di Desa Sidoharjo, Kecamatan Pulung Ponorogo. Persamaan pada penelitian ini

terletak pada objek penelitian yang menjelaskan tentang kontrol diri individu yang bermain *game online*.⁴

Penelitian Ricky Darusman yang berjudul, "Kontrol Diri Pada Mantan Adiksi *Game online*". Ada beberapa faktor yang terdapat dari kontrol diri pada penelitian ini yakni secara eksternal dan internal yang dimana satu sama lain saling mempengaruhi. Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek dan tempat penelitian yang berbeda. Subjek pada penelitian ini yaitu pada mantan adiksi dan subjek penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu pada remaja di Desa Sidoharjo. Tempat penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu di Desa Sidoharjo Kecamatan Pulung Ponorogo. Persamaan pada penelitian ini terletak pada objek bahasan yaitu menjelaskan tentang kontrol diri pada individu yang bermain *game online*.⁵

Penelitian Alfin Riza Masyita yang berjudul, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game online* Pada Pemain Dota 2 Malang", Kecanduan *game online* adalah perilaku yang bersifat kronis dan kompulsif yang penggunaanya secara berlebihan dalam video *game* atau *game online* yang mengakibatkan timbulnya masalah sosial dan emosional. Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek dan tempat penelitian yang dilakukan. Subjek dan lokasi pada penelitian ini yaitu pada pemain dota 2 Malang. Sedangkan subjek dan lokasi penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu

⁴ Khairiah, "Kontrol Diri Pada Remaja Yang Kecanduan *Game online*," *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2 (Desember, 2019), 38-43.

⁵ Ricky Darusman, "Kontrol Diri Pada Mantan Adiksi *Game online*," (Skripsi, UIN Ar-Ranry Banda Aceh, 2020), 53-54.

pada remaja di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo. Persamaan pada penelitian ini terletak pada objek penelitian yaitu menjelaskan tentang individu yang bermain *game online*.⁶

Penelitian Restya Kartika yang berjudul, “Hubungan Antara *Self Control* Dengan Intensitas Bermain *Game online* Pada Remaja Di Wiyata Karya Natar Lampung Selatan”. Hasil penelitian ini adalah semakin tinggi *self control* yang dimiliki individu maka semakin rendah intensitas bermain *game onlinenya*. Pada hal ini berkaitan dengan *self control* individu masing-masing yaitu dengan kemampuan individu di dalam mengendalikan dirinya sendiri dan perilaku yang tidak mampu adaptasi. Perbedaan penelitian ini terletak pada tempat penelitiannya. Tempat pada penelitian ini berada di Wiyata Karya Natar Lampung Selatan dan tempat penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berada di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo. Persamaan penelitian ini terletak pada objek dan subjek penelitian. Objek penelitiannya yaitu tentang bagaimana kontrol diri penggemar *game online* dan subjeknya adalah remaja.⁷

Penelitian Siti Khoiriyah yang berjudul, “Dampak *Game online* Terhadap Perilaku Remaja Dalam Pelaksanaan Ibadah Sholat Lima Waktu Di Desa Rangai Kecamatan Katibung Lampung Selatan”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang bermain *game online* memiliki dampak

⁶ Alfin Riza Masyita, “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game online* Pada Pemain Dota Malang,” (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016), 138-139.

⁷ Restya Kartika, “Hubungan Antara *Self Control* Dengan Intensitas Bermain *Game online* Pada Remaja di SMP Wiyata Karya Natar Lampung Selatan,” (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2020), 77-78.

positif maupun negatif. Dampak positif diantaranya meningkatkan konsentrasi dan menjadikan disiplin. Sedangkan dampak negatif yaitu melalaikan ibadah solat lima waktu, perubahan sikap dan perilaku. Perbedaan penelitian ini terletak pada tempat dan objek penelitian. Tempat penelitian ini dilakukan di Desa Rangai Kecamatan Katibung Lampung Selatan dan objeknya adalah dampak *game online*. Sedangkan persamaan pada penelitian ini adalah subjeknya yaitu remaja.⁸

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang mana prosedur penelitian dapat menghasilkan data-data yang bersifat deskriptif yang berupa ucapan, tulisan dan perilaku, dengan melakukan pengamatan pada subjek yang diteliti.⁹

Jenis penelitian yang digunakan dan diterapkan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan. Jenis penelitian lapangan yaitu penelitian yang dilakukan secara sistematis dengan mengangkat data di lapangan yang bersifat deskriptif. Penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif, yaitu data yang dikumpulkan berupa kata-kata dan gambar. Data yang

⁸ Siti Khoiriyah, "Dampak *Game online* Terhadap Perilaku Remaja Dalam Pelaksanaan Ibadah Sholat Lima Waktu Di Desa Rangai Katibung Lampung Selatan," (Skripsi, UIN Raden Intang Lampung, 2018), 11.

⁹ Farhan Arief. *Pengantar Metode Penelitian Kualitatif*. (Surabaya: Usaha Nasional. 1992),

diperoleh meliputi transkrip wawancara, foto, catatan lapangan, dan dokumen yang lainnya.¹⁰

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian berada di Desa Sidoharjo, Kecamatan Pulung, Kabupaten Ponorogo. Lokasi penelitian dilakukan disini karena adanya fenomena banyak remaja yang bermain *game online* setiap hari.

3. Data dan Sumber Data

Dilihat pada sumbernya, data pada penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder.

a. Data Primer

Data yang diperoleh dan didapatkan langsung dari subjek yaitu remaja yang terbagi menjadi remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. Jumlah subjek pada penelitian ada tiga yaitu Remaja P, G dan N. Karakteristik subjek penelitian ini yaitu remaja yang usianya sekitar 12-20 tahun, bermain *game online* setiap hari minimal dua jam dalam sehari dan maksimal delapan jam dalam sehari. Tingkat pendidikan remaja pada penelitian adalah SMP, SMA, dan Mahasiswa. Dalam hal terdapat perubahan

¹⁰ Salim & Syahrudin, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Citapustaka Media, 2012), 87.

perilaku dan kontrol diri pada remaja penggemar *game online*.

b. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari pihak lain seperti keluarga subjek. Keluarga subjek P yaitu orang tuanya, yang bekerja sebagai petani dan peternak. Keluarga subjek N terdiri dari ibu dan kakaknya yang tinggal satu rumah. Keluarga subjek G terdiri dari orang tuanya, ayah dari subjek G bekerja sebagai petani dan ibunya bekerja sebagai ibu rumah tangga.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara

Wawancara yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan melakukan dialog secara langsung dengan subjek atau sumber data yang akan diteliti. Wawancara pada penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur adalah proses wawancara dengan menggunakan wawancara yang berasal dari pengembangan topik dan memberikan pertanyaan lebih fleksibel dari pada wawancara terstruktur. Wawancara dilakukan langsung dengan informan yaitu remaja dan orang terdekatnya yaitu keluarga. Wawancara ini menggali perilaku remaja penggemar *game online*, dampak *game online* pada remaja dan kontrol diri yang dilakukan.

b. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan sebuah pengamatan. Peneliti akan melakukan observasi perilaku remaja ketika bermain *game online*, dampak yang terjadi ketika remaja bermain *game online* dalam kehidupan sehari-hari, dan kontrol diri yang dilakukan remaja. Observasi yang dilakukan pada penelitian ini yaitu observasi non partisipan dimana peneliti hanya menjadi pengamat objek yang akan diteliti, tanpa terlibat secara langsung.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu metode dalam mencari data tentang variabel yang berupa buku, jurnal, dan artikel. Dokumentasi pada penelitian ini adalah data-data jumlah penduduk Desa Sidoharjo, profil dan visi misi desa Sidoharjo.¹¹

5. Teknik Pengolahan Data

Proses pengolahan data yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah penulis akan melakukan pengolahan data setelah data terkumpul secara keseluruhan. Proses pengolahan penelitian ini dengan cara mencari data, menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga mudah dipahami.¹²

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: ALFABETA CV, 2018), 104.

¹² John Setiawan & Albi Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: Tim CV Jejak, 2018), 69.

6. Teknik Analisis Data

Teknik Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis data kualitatif, ada tiga teknik analisis data yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman yaitu:

1. Mereduksi data merupakan kegiatan yang dilakukan dengan cara merangkum, memfokuskan pada hal-hal yang penting, memilih hal-hal yang pokok dan mencari pola dan temanya.
2. Pemaparan data sebagai sekumpulan informasi yang tersusun, dan memberi penarikan kesimpulan serta pengambilan tindakan. Penyajian data digunakan untuk menjadi acuan dalam mengambil tindakan dan meningkatkan pemahaman kasus berdasarkan analisis data.
3. Penarikan kesimpulan yaitu berupa hasil penelitian yang menjawab semua fokus penelitian sesuai dengan analisis data. Kesimpulan disajikan dengan bentuk deskriptif pada objek penelitian yang berpedoman pada kajian penelitian yang dilakukan.¹³

7. Pengecekan Keabsahan Data

Uji kredibilitas pada penelitian kualitatif ini dilakukan dengan bermacam-macam cara, namun pada penelitian ini hanya menggunakan dua cara yaitu:

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: ALFABETA CV, 2018), 134

a. Ketekunan pengamat

Ketekunan pengamat merupakan mencari data secara konsisten interpretasi dengan bermacam cara yang berkaitan dengan proses analisa yang tentatif. Ketekunan pengamat dalam penelitian ini tujuannya untuk menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur pada situasi yang relevan dengan persoalan yang sedang diteliti. Juga menjadi bekal peneliti dalam meningkatkan ketekunan dengan cara membaca berbagai macam buku referensi maupun dokumen-dokumen yang terkait dengan temuan penelitian.

b. Triangulasi

Triangulasi dalam penelitian ini adalah pengecekan data dari bermacam cara dan bermacam waktu. Praktik dalam menggunakan triangulasi ini yaitu dilakukan dengan cara mengecek data melalui berbagai sumber data yaitu buku, jurnal dan artikel-artikel. Setelah data sudah terkumpul, peneliti datang ke lokasi penelitian untuk memastikan keakuratan data dan keabsahan data yang telah didapatkan. Setelah data sudah benar dan akurat, maka peneliti akan membuat kesimpulan sesuai data yang didapatkan.¹⁴

¹⁴ Sirajuddin Saleh, *Analisis Data Kualitatif* (Bandung: Pustaka Ramdan, 2017), 173.

G. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian ini, penulis membagi sistematika pembahasan menjadi lima bab yang memiliki keterkaitan antara satu sama lain. Masing-masing dari isi bab memiliki gambaran sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan. Bab ini berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka dan metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II Kajian Teori. Bab ini berisi tentang landasan teoritik kontrol diri pada remaja penggemar *game online*, yang di dalamnya meliputi pengertian kontrol diri, pengertian remaja dan *game online*.

Bab III Paparan Data. Bab ini berisi tentang temuan data penelitian yang berkaitan dengan rumusan masalah pertama, rumusan kedua, dan rumusan masalah ketiga.

Bab IV Pembahasan. Bab ini berisi tentang analisis untuk rumusan masalah pertama, rumusan masalah kedua, dan rumusan masalah ketiga.

Bab V Penutup. Bab ini membahas tentang kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis, sebagai bukti bahwa penulis benar-benar sudah melakukan sebuah penelitian dengan sungguh-sungguh.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kontrol Diri Pada Remaja Penggemar *Game Online*

1. Pengertian Kontrol Diri Pada Remaja Penggemar *Game Online*

Kontrol diri adalah suatu kecakapan atau kedisiplinan individu dalam mengatur, membaca situasi diri dan lingkungan dengan rasa kepekaan, serta memiliki kemampuan untuk mengontrol dan mengatur atau mengelola perilaku yang sesuai keadaan dan kondisi untuk menampilkan diri dengan bersosialisasi, dan memiliki kemampuan dalam mengendalikan perilakunya.¹⁵

Menurut Tangney kontrol diri merupakan suatu kemampuan mengubah respon inti untuk menahan kecenderungan perilaku yang tidak sesuai dan mampu menahan diri untuk tidak melakukan hal tersebut. Kontrol diri yang baik seharusnya memiliki kontribusi serta dapat menahan diri seseorang dari perilaku apapun yang tidak membawa manfaat positif bagi kehidupannya.¹⁶

¹⁵ Juliyanti Harahap, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan," *Jurnal Edukasi*, 2 (Juli, 2017), 139-140.

¹⁶ June P Tangney, et.al, "*High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success,*" (*Journal Of Personality*, 2 Blackwell Publishing 2004), 72.

Hurlock dalam jurnal Khairunnisa menjelaskan bahwa kontrol diri itu berkaitan dengan bagaimana cara individu mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan di dalam dirinya.¹⁷ Sedangkan menurut Delisi dalam Praptiani kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan emosi untuk mengatur perilaku agar bisa diterima di dalam lingkungan sosial. Dalam hal ini juga dipengaruhi oleh kualitas dalam hubungan interpersonal keluarga, teman, pekerjaan, kualitas keyakinan dan spiritual, pendidikan dan status pernikahan.¹⁸

Kontrol diartikan sebagai upaya pengendalian tingkah laku pada individu dalam melakukan suatu aktivitas. Pengendalian tingkah laku ini mempunyai makna dalam melakukan pertimbangan-pertimbangan dahulu sebelum melakukan memutuskan sesuatu. Semakin tinggi tingkat kontrol diri semakin baik pula pengendalian terhadap tingkah laku.¹⁹

Kontrol diri remaja penggemar *game online* adalah aktivitas pengendalian sikap dan tingkah laku yang dilakukan remaja dalam menentukan kemampuan remaja dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan sikap dan perilaku, serta mengambil keputusan baik itu yang bersifat perasaan, emosi, nafsu, dan disiplin

¹⁷ Ayu Khairunnisa, "Hubungan Religiulitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja di MAN 1 Samarinda," *Psikoborneo*, 3 (2013), 126-131.

¹⁸ Santi Praptiani, "Pengaruh Kontrol Diri terhadap Agresivitas Remaja dalam Menghadapi Konflik Sebaya dan Pemaknaan Gender," *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 2 (2013), 1-13.

¹⁹ M Nur Ghufroon & Rini Risnawita Suminta. *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 30.

dalam bermain *game online*. Kontrol diri yang dilakukan remaja penggemar *game online* mencakup kontrol diri yang rendah dan kontrol diri yang tinggi.²⁰

Block membagi kontrol diri menjadi tiga jenis yaitu:

- a. *Over control*, yaitu kontrol yang terlalu berlebihan sehingga menyebabkan seseorang banyak menahan dan mengontrol diri untuk bereaksi terhadap suatu dorongan dan stimulus apapun.
- b. *Under control*, yaitu kecenderungan untuk melepas impuls dan rangsangan yang bebas tanpa adanya perhitungan yang matang.
- c. *Appropriate control*, kontrol dan pengendalian yang memungkinkan individu dapat mengendalikan impuls secara tepat.²¹

Mesina (dalam skripsi Alfin Riza Mayita) menjelaskan bahwa pengendalian diri atau kontrol diri memiliki beberapa fungsi yaitu:

- a. Membatasi perhatian individu kepada orang lain,
- b. Membatasi keinginan individu dalam mengendalikan orang lain dan lingkungan disekitarnya,
- c. Membatasi individu untuk tidak berperilaku negatif,

²⁰ Pengki Saputra, "Kemampuan Kontrol Diri Remaja Pecandu *Game Mobile Legends* Di Kelurahan Kebun Beler Kota Bengkulu," (Skripsi, IAIN Bengkulu, 2019), 14.

²¹ Ibid., 31

- d. Membantu individu atau seseorang agar dapat memenuhi kebutuhan secara seimbang.²²

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Averill aspek-aspek kontrol diri yang dimaksud adalah bahwa kontrol diri juga disebut dengan kontrol personal yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dirinya yang meliputi beberapa kontrol diri yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), mengontrol keputusan (*decisional control*) dan kontrol kognitif (*cognitive control*).

a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Merupakan kesiapan suatu respon seseorang yang dapat secara langsung mempengaruhi atau membawa perubahan di suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan individu dalam mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu kemampuan memodifikasi stimulus dan mengatur pelaksanaan. Kemampuan memodifikasi stimulus merupakan kemampuan individu untuk mengetahui kapan dan bagaimana stimulus yang tidak diterima atau tidak dikehendaki. Ada beberapa cara yang bisa digunakan meliputi mencegah dan menjauhi stimulus, menempatkan batasan waktu di antara susunan stimulus yang

²² Alfin Riza Masyita, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game online* Pada Pemain Dota Malang," (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016), 21.

berlangsung, kemudian menghentikan stimulus sebelum waktu aslinya berakhir, dan mengatasi keadaanya.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Merupakan suatu kemampuan individu dalam menilai, mengolah informasi yang tidak diinginkan, atau menggabungkan kejadian dalam kerangka kognitif dan sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi suatu tekanan.

c. Mengontrol keputusan (*Decisional Control*)

Merupakan kemampuan individu dalam memilih hasil atau tindakan sesuatu yang sudah diyakini dan disetujuinya. Kontrol diri sangat berpengaruh dalam menentukan pilihan dan memiliki fungsi kebebasan, kemungkinan, atau kesempatan pada individu untuk memilih berbagai tindakan.²³

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone menyebutkan ada 5 aspek kontrol diri pada individu yaitu:

1. Kedisiplinan diri, hal ini mengarah pada kemampuan individu untuk mendisiplinkan diri agar tetap fokus dengan aktivitas yang dianggap sangat penting dan harus diprioritaskan.

²³ Monica Puji Astuti, "Tingkat Kontrol Diri Remaja Terhadap Perilaku Negatif," (Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2019), 14.

2. Aksi yang tidak terencana, yakni kemampuan individu untuk melakukan sesuatu dengan banyak pertimbangan yang sifatnya hati-hati dan tidak tergesa-gesa,
3. Pola hidup sehat, yakni kemampuan dalam mengatur perilaku atau kebiasaan yang sehat bagi individu.
4. Etika pada saat mengerjakan sesuatu, yakni berkaitan dengan evaluasi individu terhadap diri dalam layanan bekerja.
5. Keandalan, kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan aktivitas jangka panjang untuk mencapai apa yang diinginkan.²⁴

3. Faktor Kontrol Diri

Ghufron dan Risnawati menyebutkan ada dua faktor dari kontrol diri yaitu:

- a. Faktor internal, yaitu faktor usia dan kematangan yang dimana semakin tinggi usia individu, maka kemampuan dalam kontrol diri yang dimiliki akan semakin baik dan teratur.
- b. Faktor eksternal, yakni meliputi keluarga dan lingkungan sekitar. Keluarga dan lingkungan sangat menentukan dan

²⁴ Moh. Chablul Chaq, Religiusitas Kontrol Diri dan Agresivitas Verbal Remaja, *Jurnal Psikologi*, 2 (Desember 2018), 23.

mengarahkan bagaimana kemampuan individu dalam mengontrol diri pada dirinya.²⁵

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah *adolesence* atau remaja berasal dari bahasa latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Istilah ini memiliki arti yang lebih luas yang mencakup emosional, kematangan mental sosial dan fisik.²⁶ Menurut Piaget masa remaja adalah usia dimana seseorang menjadi bersatu dan berintegrasi bersama masyarakat dewasa dan berada sejajar sama dengan orang tua, seperti kesamaan hak. Pada masa ini disebut juga dengan masa yang penuh dengan rasa stres dan krisis bagi remaja.²⁷

Remaja merupakan suatu periode peralihan dari perkembangan anak-anak menjadi dewasa, sekitar mulai umur 12-15 tahun dan sampai umur 19-22 tahun. Masa remaja memiliki berbagai keragaman yang sangat berbeda-beda dari segi variasi etnis, sejarah, kultur dan jenis kelamin, status sosial dan perbedaan gaya hidup yang menjadi ciri khas mereka.²⁸

²⁵ MHD Ricky Darusman, "Kontrol Diri Pada Mantan Adiksi *Game online*," (Skripsi, UIN Ar-Ranry Banda Aceh, 2020), 15.

²⁶ Hurlock. Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan*, 5 th edition (Jakarta: Erlangga. 2002), 205.

²⁷ Mohammad Ali & Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT Bumi Aksara. 2006), 29.

²⁸ Laura A. King, *Psikologi Umum* (Jakarta: Salemba Humanika, 2016), 188.

2. Pembagian Masa Remaja

1. Masa remaja awal (12-15 tahun)

Pada masa remaja awal individu memiliki peran sebagai anak-anak dengan berusaha untuk mengembangkan diri menjadi individu yang tidak bergantung kepada orang tua dan memiliki karakter sendiri. Pada tahap ini remaja melakukan penerimaan kondisi fisik dan bentuk serta adanya kedekatan yang erat dengan teman sebaya. Ciri-ciri remaja awal yaitu:

- a. Status tidak menentu
- b. Emosional
- c. Tidak stabil keadaannya mempunyai banyak masalah
- d. Dan masa yang kritis

2. Masa remaja pertengahan (15-18 tahun)

Pada masa remaja ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru dan maju. Teman sebaya masih mempunyai peran yang sangat penting, namun pada masa ini individu sudah mampu mengarahkan diri sendiri (*self directed*). Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan dalam tingkah laku, belajar untuk mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berhubungan dengan tujuan vokasional

yang ingin diwujudkan. Selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi hal yang penting bagi individu untuk terus mengembangkan dirinya.

3. Masa remaja akhir (19-22)

Pada masa ini ditandai dengan persiapan akhir untuk memasuki peran-peran seperti orang dewasa. Selama periode ini remaja sangat berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity*. Keinginan yang sangat kuat pada diri remaja untuk menjadi matang dan dapat diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa disekitarnya.²⁹ Ciri-ciri remaja akhir yaitu:

- a. Kestabilan bertambah
- b. Lebih matang dalam cara menghadapi masalah
- c. Campur tangan dari orang dewasa berkurang
- d. Ketenangan emosional bertambah
- e. Realistis bertambah
- f. Lebih banyak perhatian terhadap lambang-lambang kematangan.³⁰

²⁹ Kayyis Fithri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019), 122.

³⁰ Elfi Yuliana Rohmah, *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Hidup* (Ponorogo: STAIN Po PRESS, 2014), 22.

3. Proses Perubahan Pada Masa Remaja

Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi dalam dua aspek yang bersifat biologis, fisiologis dan psikologis. Secara ringkas proses perubahan pada remaja ada beberapa aspek yaitu:

a. Perubahan fisik

Masa remaja adalah salah satu antara dua masa rentangan kehidupan seseorang, dimana sangat mengalami pertumbuhan yang sangat pesat pada pertumbuhan fisik. Masa pertama terjadi pada masa pranatal dan bayi. Pada bagian-bagian tubuh tertentu pada awal tahun kehidupan barunya secara proposionalnya masih kecil, namun seiring tahun berganti pada masa remaja proposionalnya menjadi besar, karena sudah mencapai kematangan pada bagian-bagian yang lainnya.³¹

b. Perubahan emosionalitas

Perubahan emosionalitas remaja akibat dari perubahan fisik yang semakin meningkat, serta pengaruh lingkungan yang juga ikut mempengaruhi. Akibat langsung dari perubahan fisik dan hormonal merupakan perubahan yang terjadi dalam aspek emosionalitas yang juga terkait

³¹ Syamsul Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: PT Remaja Rosyadakarya, 2012), 103.

dengan perubahan badaniah. Hormonal menyebabkan perubahan seksual dan memunculkan dorongan-dorongan dan perasaan-perasaan baru.

c. Perubahan kognitif

Perubahan kognitif terjadi karena implikasi dari perubahan fisik dan perubahan emosional. Perubahan dalam kemampuan berpikir yang disebut tahap paling akhir pada perkembangan kognitifnya. Dalam tahapan yang bermula pada umur 11 sampai 12 tahun ini, remaja sudah tidak lagi terikat dengan realitas fisik yang konkrit, remaja mulai mampu berhadapan pada aspek-aspek yang sifatnya hipotesis dan abstrak dari realitas yang terjadi.

Misalnya aturan-aturan dari orang tua, status remaja dalam teman sebayanya. Kemampuan-kemampuan berpikir yang baru akan memungkinkan individu untuk berpikir secara abstrak, hipotesis dan konfaktual, yang kemudian akan memberikan peluang pada individu untuk berimajinasi kemungkinan untuk segala hal. Dan imajinasi tersebut terkait dengan kondisi di masyarakat, aturan-aturan orang tua, dan segala hal yang dia lakukan dalam kehidupannya.

d. Implikasi psikososial

Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja dalam waktu yang cepat membawa akibat bahwa fokus

utama perhatian remaja adalah dirinya sendiri bukan orang lain. Secara psikologis proses remaja semuanya akan mengalami perubahan pada komponen-komponen fisik, emosional, fisiologis, dan kognitif karena sedang mengalami perubahan besar. Sekarang dengan terbukanya kemungkinan bagi semua objek untuk selalu dipikirkan secara hipotesis. Berbeda dengan perubahan dirinya yang radikal, pada masa ini remaja fokus dan mencoba memahami apa yang sedang terjadi didalam dirinya.³²

4. Perilaku Remaja Penggemar *Game Online*

Perilaku adalah aktivitas atau kegiatan organisme yang memiliki cakupan yang sangat luas, yang meliputi: berbicara, berjalan, bereaksi, berpakaian dan kegiatan lainnya. Kegiatan internal seperti berfikir, emosi dan persepsi juga merupakan suatu perilaku. Perilaku remaja penggemar *game online* adalah sebuah aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh remaja dengan cara memainkan *game online*.³³

Menurut Skinner perilaku adalah reaksi atau respon seseorang pada stimulus atau rangsangan yang berasal dari luar. Oleh karena itu perilaku ini terjadi karena adanya proses

³² Kayyis Fithri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019), 125.

³³ Siti Khoiriyah, "Dampak *Game online* Terhadap Perilaku Remaja Dalam Pelaksanaan Ibadah Sholat Lima Waktu Di Desa Rangai Katibung Lampung Selatan," (Skripsi, UIN Raden Intang Lampung, 2018), 45.

stimulus terhadap rangsangan, dan kemudian organisme dapat merespon. Teori dari Skinner ini dapat disebut dengan teori "S-O-R" atau juga bisa diartikan sebagai Stimulus-Organisme-Respon. Dalam hal ini respon terbagi menjadi dua macam yaitu:

1. *Respondent respons* atau *reflexive*, yaitu respon yang muncul karena rangsangan-rangsangan (stimulus) tertentu yang biasa disebut dengan *eliciting* stimulus, karena dapat menimbulkan respon yang relatif tetap.
2. *Operant respons* atau *instrumental respons*, yaitu respon yang muncul dan berkembang yang diikuti oleh stimulus atau rangsangan yang lain. Dalam teori "S-O-R" berikut, maka perilaku manusia dikelompokkan menjadi dua yaitu:
 - a. Perilaku Tertutup (*covert behavior*), Perilaku tertutup yang terjadi apabila respon terhadap stimulus masih dapat diamati oleh orang lain secara jelas. Respon dari seseorang masih terbatas dalam bentuk, perasaan, perhatian, pengetahuan, persepsi, dan sikap terhadap stimulus yang berkaitan. Bentuk *covert behavior* seperti sikap dan pengetahuan.
 - b. Perilaku Terbuka (*overt behavior*), perilaku terbuka yang terjadi apabila respon terhadap stimulus yang berupa praktik dan tindakan yang dapat diamati oleh orang lain.

Bentuk dari perilaku terbuka adalah berupa tindakan nyata dengan bentuk praktik.³⁴

C. *Game Online*

1. Pengertian *Game Online*

Game online adalah permainan yang dimana sangat banyak orang bermain pada waktu bersamaan dengan menggunakan jaringan komunikasi secara *online*. Adapun pengertian lain dari *game online* yaitu *game* melalui komputer atau smartphone yang dimainkan oleh para pemain menggunakan internet. *Game* ini biasanya disediakan dan menjadi tambahan layanan suatu perusahaan yang menyediakan jasa *online* yang dapat diakses secara langsung oleh perusahaan yang terkhusus menyediakan *game*. Cara memainkan *game online* tersebut memiliki dua perangkat yang sangat penting dan harus ada yaitu seperangkat komputer dengan menggunakan spesifikasi yang saling menandai dan terkoneksi dengan internet.³⁵

Game online merupakan permainan berupa video yang dimainkan dalam beberapa bentuk jaringan komputer, dengan menggunakan komputer milik pribadi atau konsol video *game*. Jaringan ini berupa internet atau teknologi setara. Semakin luas *game online* mencerminkan keseluruhan dengan jaringan komputer dari jaringan

³⁴ Notoatmojo. *Konsep Perilaku Dan Perilaku Kesehatan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2012), 133.

³⁵ Rischa Pramudia Trisnani & Silvia Yula Wardani, *Stop Kecanduan Game online* (Madiun: UNIPMA PRESS, 2018), 1.

yang lokal kecil ke internet itu sendiri. *Game online* bisa berkisar dari yang sederhana yaitu lingkungan berbasis teks grafis *game* bergabung kompleks dan dunia maya ditempati oleh banyak pemain yang dimainkan secara bersamaan. Banyak juga permainan *online* yang terkait dengan komunitas *online*, biasanya juga membuat *game online* untuk bentuk kegiatan sosial diluar pemain yang bersifat tunggal.³⁶

2. Sejarah *Game Online*

Sejarah *game online* dimulai pada tahun 1969. Pada awalnya permainan ini dikembangkan untuk tujuan pendidikan. Namun, selanjutnya pada tahun 1970, sebuah sistem yang memiliki kemampuan time sharing yang dinamakan dengan Plato, diciptakan agar mempermudah siswa belajar secara *online*, yang mana beberapa pengguna bisa mengakses komputer secara bersamaan sesuai waktu yang diperlukan. Dua tahun kemudian, muncul Plato IV yang memiliki kemampuan grafik baru, dan digunakan untuk menciptakan permainan untuk para pemain dengan jumlah banyak.³⁷

Kemudian pada tahun 1995, *game online* mengalami perkembangan yang sangat cepat, apalagi muncul adanya pembatasan pada organisasi NSFNET (*National Science Foundation Network*) akan dihapuskan sehingga proses akses menuju domain yang lengkap dari internet. Kesuksesan yang menghampiri perusahaan-perusahaan karena

³⁶ Ibid., 2

³⁷ Ibid., 4

telah meluncurkan permainan ini, sehingga pada akhirnya persaingan mulai muncul dan menjadikan *game online* semakin banyak digemari juga berkembang maju sampai saat ini.³⁸

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kegemaran *Game Online*

1. Faktor internal

- a. Keinginan. Keinginan yang kuat dari dalam diri individu remaja agar memperoleh nilai angka yang tinggi dalam bermain *game online*. *Game online* dibuat sedemikian bentuk agar pemain *game online* menjadi semakin penasaran dan semakin ingin memainkan agar memperoleh nilai yang tinggi.
- b. Kebosanan. Rasa bosan yang ada pada diri remaja saat berada di rumah, sekolah atau tempat yang lainnya. Remaja tidak mampu mengatur prioritas untuk dikerjakan dan mengerjakan suatu aktivitas yang penting lainnya juga menjadi salah satu penyebab individu menjadi penggemar *game online*.
- c. Kontrol diri yang kurang. Di dalam diri remaja sangat perlu kontrol diri yang baik, apabila kurangnya kontrol pada diri

³⁸ Krista Subakti, Pengaruh *Game Online* Terhadap Remaja, *Jurnal Curere*, 1 (April, 2017), 31.

maka remaja tidak mampu mengantisipasi dampak negatif dari aktivitas bermain *game online* secara berlebihan.³⁹

2. Faktor eksternal

- a. Lingkungan. Lingkungan sangat mempengaruhi remaja dalam mengontrol diri, lingkungan yang tidak terkontrol seperti lingkungan pertemanan yang juga ikut dalam bermain *game online*, maka seiring waktu berjalan remaja itu akan menirunya.
- b. Hubungan sosial. Kurangnya hubungan sosial dan kompetensi sosial yang baik, maka remaja akan memilih alternatif bermain *game online* yang dijadikan sebagai aktivitas yang menyenangkan.
- c. Harapan. Harapan yang tinggi dari orang tua untuk mengikuti les dan kursus-kursus yang menjadikan rasa kebersamaan yang kurang atau jarang berkumpul bersama orang tua membuat diri remaja melakukan pelarian dengan bermain *game online*.⁴⁰

4. Dampak Bermain *Game Online*

1. Dampak positif

Dampak positif bermain *game online* menurut Poetoe yaitu:

- a. Meningkatkan kemampuan membaca

³⁹ Risca Pramudia Trisnani & Silvia Yula Wardani, *Stop Kecanduan Game Online*, (Madiun: UNIPMA PRESS, 2018), 19.

⁴⁰ Andri Arif Kustiawan & Andy Widhiya Bayu Utomo, *Jangan Suka Game Online*, (Magetan: CV AE MEDIA GRAFIKA), 21.

- b. Koordinasi tangan, motorik, mata dan kemampuan spasial
 - c. Meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris
2. Dampak negatif bermain *game online* menurut Young yaitu:
- a. Memicu remaja untuk meningkatkan pikiran agresif, perilaku, perasaan, dan turunya prososial membantu.
 - b. Terlalu banyak bermain *game online* membuat remaja terisolasi dari sosial. Dan dapat mengganggu kegiatan lain seperti pekerjaan rumah, olahraga, belajar, berkumpul bersama keluarga dan aktivitas lainnya.
 - c. Merasa cemas dan mudah marah
 - d. Perubahan pola makan dan istirahat.
 - e. Prestasi akademik menjadi menurun.
 - f. Terhambatnya aktivitas-aktivitas yang lebih penting dan bermanfaat.
 - g. Bermain *game* terlalu sering dapat mengganggu kesehatan, seperti gangguan pada mata, gangguan otot dan saraf dan gangguan pada mental.⁴¹

⁴¹ Rischa Pramudia Trisnani & Silvia Yula Wardani, *Stop Kecanduan Game Online*, (Madiun: UNIPMA PRESS, 2018), 19.

BAB III

PAPARAN DATA

A. Deskripsi Data Umum

1. Profil Desa Sidoharjo

Lokasi penelitian terletak di Desa Sidoharjo Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo. Desa Sidoharjo berada di lokasi dataran yang memiliki jarak cukup dekat untuk menuju pusat kota Ponorogo. Desa sidoharjo terdiri dari beberapa dukuh yaitu Dukuh Krajan, Dukuh Plosorejo dan Dukuh Sukun. Dusun Plosorejo dan Dusun Krajan terletak dibagian timur wilayah Sidoharjo yang berbatasan dengan Desa Pulung. Sedangkan Dukuh Sukun terletak dibagian barat wilayah Sidoharjo yang berbatasan dengan wilayah Klego Kecamatan Jenangan.⁴²

Kondisi remaja di Desa Sidoharjo berbeda-beda, ada yang masih bersekolah dan ada yang sudah bekerja. Remaja yang sudah bekerja mayoritas bekerja di luar kota. Remaja yang masih bersekolah pendidikannya ada yang dari tingkat SD, SMP, SMA, dan Mahasiswa. Remaja di Desa Sidoharjo mayoritas sudah memiliki *gadget* yang teknologinya bisa mengakses banyak informasi di seluruh dunia. Sekolah daring yang sedang dilaksanakan pada saat ini membuat remaja

⁴² Hasil wawancara dari Kepala Sekretariat Pemerintah Desa Sidoharjo 17 Januari 2022

di Desa Sidoharjo harus selalu berkamuikasi dengan *gadget* pada setiap harinya.⁴³

2. Visi dan Misi Desa Sidoharjo

a. Visi

Terwujudnya Desa Sidoharjo yang maju, aman dan sejahtera berdasar pada nilai-nilai religius.

b. Misi

- 1). Meningkatkan kualitas sumber daya manusia
- 2). Meningkatkan ketahanan ekonomi guna mengatasi kemiskinan
- 3). Menciptakan lingkungan yang bersih, tertib dan aktif
- 4). Meningkatkan pelayanan kepada masyarakat
- 5). Memberdayakan masyarakat menuju masyarakat mandiri dan kreatif
- 6). Melestarikan dan mengembangkan sumber daya alam desa dan nilai-nilai budaya desa.⁴⁴

3. Gambaran Bentang Alam dan Penduduk Desa Sidoharjo

Tabel 3.1 Bentang Alam Desa Sidoharjo

No.	Bentang Alam	Keterangan
1.	Batas Wilayah	
	a. Sebelah Utara	Desa Wotan

⁴³ Hasil wawancara dengan remaja Desa Sidoharjo 20 Januari 2022

⁴⁴ Dokumen Profil Desa Sidoharjo

	b. Sebelah Timur	Desa Pulung
	c. Sebelah Selatan	Desa Pulung Merdiko
	d. Sebelah Barat	Desa Klego

Tabel 3.2 jumlah penduduk Desa Sidoharjo

1	Jumlah Penduduk	Keterangan
	Dukuh	3
	Rw	11
	Rt	28
	Penduduk	3.099
	Laki-laki	1.511
	Perempuan	1.588
	Kepala keluarga	1.149

Tabel 3.3 Mata Pencaharian Desa Sidoharjo

1	Mata pencaharian	Keterangan
	Pertanian	Jagung, padi, sayur, singkong
	Peternakan	Sapi, kambing, ayam, bebek

	Jasa	Travel, pijat, las, penggilingan padi dan jagung
	Industri	Pabrik minyak kayu putih dan pabrik gondorukem

B. Deskripsi Data Khusus

Subjek pada penelitian ini yaitu, remaja P, N, dan G. Remaja P berusia 20 tahun, *tingkat* pendidikan mahasiswa, mengenal *game online* sudah sejak tahun 2020, dan biasanya setiap hari bermain *game online* minimal dua jam dan maksimal delapan jam. Orang tua dari remaja N bekerja sebagai petani dan peternak. Remaja N berusia 18 tahun, tingkat pendidikannya SMA, mengenal *game online* sudah sejak tahun 2021, bermain *game online* minimal dua jam dan maksimal enam jam dalam sehari. Orang tua remaja N bekerja sebagai petani. Remaja G berusia 13 tahun, tingkat pendidikannya SMP, mengenal *game online* sejak tahun 2021, bermain *game online* minimal dua jam dan maksimal 6 jam dalam sehari. Orang tua remaja N bekerja sebagai petani.

1. Perilaku Remaja Penggemar *Game Online* Di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo

Menurut *Skinner* perilaku adalah reaksi atau respon seseorang pada stimulus atau rangsangan yang berasal dari luar. Oleh karena itu perilaku ini terjadi karena adanya proses stimulus terhadap rangsangan, dan kemudian organisme dapat merespon.⁴⁵

Game online merupakan suatu permainan yang dihubungkan dengan internet untuk bisa mengaksesnya. *Game online* dimainkan oleh semua kalangan, namun mayoritas yang bermain *game online* tersebut adalah kalangan remaja. Hal yang terjadi ketika remaja sudah mengenal *game online* ini sangat membawa perubahan pada perilaku remaja pada kehidupan sehari-hari. Kegemaran pada suatu *game online* ini akan menjadikan remaja merasa ketagihan dalam bermain dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi untuk menyelesaikan *game online* agar mendapatkan kesenangan.

Adapun hal-hal yang menyebabkan remaja menjadi penggemar *game online* dikarenakan mengalami kebosanan, untuk mencari kesenangan dan pengawasan yang kurang dari orang tua. Berikut adalah data perilaku narasumber penggemar *game online* yaitu, suka menunda pekerjaan, kurang berminat bersosialisasi, pola hidup kurang sehat dan membantah orang tua.

⁴⁵ Notoatmojo. *Konsep Perilaku Dan Perilaku Kesehatan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2012), 133.

a. Suka Menunda Pekerjaan

Remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo perilakunya sangat mengalami perubahan, yang awalnya rajin belajar, membantu orang tua dan beraktivitas lainnya sekarang jadi berubah perilakunya. Dalam hal ini perilaku remaja penggemar *game online* menjadi malas dalam belajar, membantu orang tua dan malas dalam melakukan kegiatan sehari-hari seperti bersih-bersih, mencuci baju, dan aktivitas lainnya.

Hal itu ditunjukkan oleh remaja N:

“Saya pada saat sudah bermain *game online* kadang lupa tidak memikirkan hal lain, saya terlalu fokus bermain karena takut kalah main. Saya sejak mengenal *game online* jadi agak malas untuk berkegiatan, lebih suka bermain di dalam ruangan sendiri dan saya juga malas dalam belajar, membantu pekerjaan rumah, saya juga sering menunda pekerjaan sehari-hari karena sudah asyik dengan *game*”.⁴⁶

Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan orang tua dari remaja N yaitu:

”Anak saya setelah mengenal *game online* sekarang perilakunya jadi lebih malas dalam belajar, kadang malas membantu orang tua, dan malas bersih-bersih rumah, ketika saya mengajak ngobrol juga jarang dipedulikan karena fokus dengan *game*”.⁴⁷

Hal tersebut sama seperti yang disampaikan oleh remaja G:

“Saya kalau sudah main *game* jadi malas untuk melakukan aktivitas lainnya, saya paling malas untuk mandi, kadang sehari mandi satu kali kadang tidak mandi sama sekali”.⁴⁸

⁴⁶ Wawancara dengan remaja N, Lihat transkrip wawancara, No. 01/W/20-XI/2021

⁴⁷ Wawancara dengan orang tua remaja N, Lihat transkrip wawancara, No. 06/W/27-XII/2021

⁴⁸ Wawancara dengan remaja G, Lihat transkrip wawancara, No. 02/W/22-XI/2021

Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan orang tua remaja G:

“Setelah main *game* anak saya itu sering bermalas-malas di kamar, tiduran sambil main hp dan jadi terlihat kusam karena malas mandi dan malas berkegiatan”.⁴⁹

Remaja P juga merasakan hal yang sama seperti:

“*Game online* itu membuat saya jadi malas mbak, dan saya juga sering menunda waktu sholat dan belajar”.⁵⁰

Hal tersebut sama seperti yang disampaikan oleh orang tua remaja P:

“Anak sejak mengenal *game online* itu awalnya sangat fokus sekali dalam bermain. Perilakunya sekarang jadi banyak malasnya, saya suruh sholat itu jawabnya hanya iya-ya tetapi tidak dijalankan. Tidak tau kenapa *game online* juga membuat anak saya jadi lebih suka menunda-nunda waktu dalam belajar karena asik dengan *game online*”.⁵¹

b. Kurang Berminat Bersosialisasi

Perilaku remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo yaitu tidak mau bersosialisasi. Keseharian remaja ini sering menyendiri di dalam rumah, jarang melakukan interaksi bersama lingkungan. Remaja ini menghabiskan waktu untuk bermain *game online* dan bersenang-senang dengan *game* yang dimainkan setiap harinya. Adapun perilaku remaja G penggemar *game online* mengatakan bahwa:

”saya ini anaknya pendiam, jarang keluar rumah dan jarang bersosialisasi. Sejak saya mengenal *game online* saya lebih punya teman yakni dengan bermain *game*, saya sekarang lebih tertutup dan menyimpan perasaan sendiri saya tidak

⁴⁹Wawancara dengan orang tua remaja G, Lihat transkrip wawancara, No. 04/W/20-XI/2021

⁵⁰ Wawancara dengan remaja P, Lihat transkrip wawancara, No. 03/W/27-XII/2021

⁵¹ Wawancara dengan orang tua remaja P, Lihat transkrip wawancara, No. 06/W/27-XII/2021

punya teman untuk bercerita. Sebelum mengenal *game online* saya masih kadang main bersama teman diluar rumah, tetapi sejak mengenal *game online* jadi sering di dalam kamar dan cenderung *introvert*".⁵²

Pernyataan tersebut diperkuat oleh jawaban dari orang tua remaja G yaitu:

"Anak saya ini sekarang lebih suka menyendiri, apalagi setelah saya belikan *handphone* baru semakin banyak *game* yang di mainkan, selain suka bermain *game*, anak saya juga sering melihat video *game* kartun yang saya sendiri kurang paham apa cerita didalamnya. Intinya anak saya ini jadi lebih tertutup, bahkan kadang kalau di panggil orang itu hanya diam saja, padahal juga sudah cukup besar anak saya itu".⁵³

Hal yang sama juga disampaikan oleh remaja N:

"Saya itu sering menghabiskan waktu dirumah, saya jarang berkumpul bersama teman dan masyarakat sekitar. Saya memang anaknya pemalu dan lebih memilih bermain *game online* dirumah".⁵⁴

Hal yang sama juga disampaikan oleh remaja P:

"Karena terlalu asik bermain *game online* kadang saya malas untuk keluar rumah saya lebih memilih pergi ngopi di warung kopi dan dirumah main *game*".⁵⁵

c. Pola Hidup Kurang Sehat

Pada saat bermain *game online* perilaku remaja sangat mengalami perbedaan yaitu sekarang menjadi jarang makan dan jarang tidur. Remaja tersebut jarang makan karena memang tidak merasa lapar saat sedang bermain *game online* dan karena terlalu

⁵² Wawancara dengan remaja G, Lihat transkrip wawancara, No.02/W/22-XI/2021

⁵³ Wawancara dengan orang tua remaja G, Lihat transkrip wawancara, No.04/W/20-XI/2021

⁵⁴ Wawancara dengan remaja N, Lihat transkrip wawancara, No. 01/W/20-XI/2021

⁵⁵ Wawancara dengan remaja P, Lihat transkrip wawancara, No. 03/W/27-XII/2021

fokus dengan *game online* remaja tersebut sampai lupa waktu makan.

Adapun perilaku remaja penggemar *game online* yang pola hidupnya kurang sehat seperti yang dikatakan oleh remaja P:

“Saya kalau sudah bermain *game online* itu kadang tidak mau diganggu mbak, harus benar-benar fokus. Bahkan seharian kadang saya hanya makan satu kali, kadang juga dua kali, sampai pernah tidak makan nasi hanya makan roti dan minum saja. Saya juga jarang tidur kalau sudah main *game*, karena takut nanti *game* saya diserang pemain lainnya”.⁵⁶

Remaja G juga mengatakan hal yang sama:

“Sebenarnya sebelum main *game* saya kalau makan itu sehari dua kali, tapi sekarang kadang satu kali kadang tidak makan nasi karena cuma makan cemilan. Kalau malam itu saya kadang menyempatkan waktu untuk bermain *game* makanya waktu tidur saya jadi berkurang”.⁵⁷

Sama halnya juga dengan remaja N:

“Sekarang pola hidup sehat saya jadi terganggu mbak setelah keseringan main *game online*, saya tidak menyempatkan waktu untuk makan dan kadang susah tidur karena kepikiran dengan *game*”.⁵⁸

d. Sering Membantah Orang Tua

Remaja penggemar *game online* yang perilakunya jadi sering membantah kepada orang tua dan menjadikan remaja berperilaku negatif.

⁵⁶ Wawancara dengan remaja P, Lihat transkrip wawancara, No. 03/W/27-XII/2021

⁵⁷ Wawancara dengan remaja G, Lihat transkrip wawancara, No.02/W/22-XI/2021

⁵⁸ Wawancara dengan remaja N, Lihat transkrip wawancara, No. 01/W/20-XI/2021

Hal ini ditunjukkan oleh remaja G:

“Saya sering mbak dimarahin ibu karena suka bantah kalau di kasih tau, saya juga sering menolak kalau disuruh ke warung beli sesuatu”.⁵⁹

Orang tua remaja G juga mengatakan:

“Ada mbak, anak saya juga jadi berubah, sekarang suka bantah omongan saya, jadi sering juga menolak jika saya suruh bantu bersihin rumah”.⁶⁰

Hal yang sama juga disampaikan oleh remaja N:

“Tidak tau kenapa saya jadi lebih mudah marah, apalagi kalau dibilangin orang tua saya jadi sering membantah soalnya udah fokus sama *gamenya*”.⁶¹

Orang tua dari remaja N juga mengatakan hal yang sama:

“Pokoknya kalau sudah asik dengan *gamenya* itu kalau saya suruh makan dan belajar, malah balik marah ke saya dan sering bantah juga kalau saya suruh membantu pekerjaan rumah”.⁶²

Sama halnya dengan yang disampaikan oleh remaja P:

“Setelah mengenal *game online* saya juga kadang mulai membantah orang tua mbak, karena sering dimarahi kalau berlama-lama main *game*, padahal *game* yang saya mainkan belum selesai”.⁶³

Hal yang sama juga disampaikan oleh orang tua remaja P:

“Saya juga tidak tau kenapa anak saya kalau disuruh suka banyak alasan, kadang juga bantah kalau lagi asik sama *gamenya*”.⁶⁴

⁵⁹ Wawancara dengan remaja G, Lihat transkrip wawancara, No.02/W/22-XI/2021

⁶⁰ Wawancara dengan orang tua remaja G, Lihat transkrip wawancara, No.04/W/20-XI/2021

⁶¹ Wawancara dengan remaja N, Lihat transkrip wawancara, No. 01/W/20-XI/2021

⁶² Wawancara dengan orang tua remaja N, Lihat transkrip wawancara, No. 06/W/27-XII/2021

⁶³ Wawancara dengan remaja P, Lihat transkrip wawancara, No. 03/W/27-XII/2021

⁶⁴ Wawancara dengan orang tua remaja P, Lihat transkrip wawancara, No. 06/W/27-XII/2021

Game online yang dimainkan remaja memang mampu mengubah perilaku pada remaja seperti pernyataan ketiga subjek di atas. Perilaku yang dihasilkan setelah mengenal *game online* memang lebih banyak mengarah ke hal yang bersifat negatif.

2. Dampak *Game Online* Pada Remaja Di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo

Dampak positif bermain *game online* menurut Poetoe yaitu, mengurangi stres yang berlebihan, meningkatkan kemampuan membaca, koordinasi tangan, motorik, mata dan kemampuan spasial, serta meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris.⁶⁵ Menurut Young *game online* memiliki dampak negatif pada remaja seperti dapat membuat remaja merasa cemas dan mudah marah, perubahan pola makan dan istirahat, serta prestasi akademik menjadi menurun.⁶⁶

1. Dampak Negatif

Dampak negatif yang dialami remaja di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo setelah mengenal *game online* yaitu:

a. Mudah marah

Salah satu dampak negatif yang dirasakan oleh remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo adalah mudah marah.

Remaja mudah marah karena sering kalah dalam bermain *game*

⁶⁵ Rischa Pramudia Trisnani & Silvia Yula Wardani, *Stop Kecanduan Game online*. (Madiun: UNIPMA PRESS, 2018), 26.

⁶⁶ Alfin Riza Masyita, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game online* Pada Pemain Dota Malang," (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016), 34.

online dan sering dinasehati orang tua untuk tidak bermain *game online* dengan asik.

Dampak *game online* yang terjadi pada remaja sangat mempengaruhi kegiatan sehari-hari seperti mudah marah, remaja G mengatakan:

“Sejak saya tau *game online* saya jadi mudah sensitif dan kadang suka marah-marah sendiri karena kalah bermain *game online*. Orang tua saya juga sering menasihati saya untuk tidak bermain *game*, tapi saya tetap bermain *game* dengan asik”.⁶⁷

Hal yang sama juga dirasakan pada remaja N:

“Setelah mengenal *game online* saya jadi mudah marah karena mengalami kekalahan dalam bermain *game online* padahal hampir mendapatkan kemenangan”.⁶⁸

Remaja P juga merasakan hal yang sama:

“Saya gampang mudah marah karena biasanya pada saat main *game handphone* saya habis baterai atau juga kadang saya kalah main *game* jadi emosi yang tidak jelas”.⁶⁹

b. Perubahan pola makan dan istirahat

Remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo juga mengalami dampak negatif dari bermain *game* yaitu tidak makan tepat waktu dan sering mengantuk. Selain itu remaja tersebut juga sering mengantuk pada waktu jam pelajaran sekolah berlangsung. Dampak negatif *game online* tersebut sebagaimana disampaikan oleh remaja P:

⁶⁷ Wawancara dengan remaja G, Lihat transkrip wawancara, No.02/W/22-XI/2021

⁶⁸ Wawancara dengan remaja N, Lihat transkrip wawancara, No. 01/W/20-XI/2021

⁶⁹ Wawancara dengan remaja P, Lihat transkrip wawancara, No. 03/W/27-XII/2021

“Saya jadi tidak makan dan tidur tepat waktu, saya juga jadi terlihat kurus dan sering mengantuk saat bersekolah dan melakukan aktivitas lain”.⁷⁰

Hal yang sama juga disampaikan oleh remaja N:

“Setelah mengenal *game online* saya jadi jarang tidur dan pola hidup yang kurang baik membuat saya menjadi tambah kurus dan sering mengantuk”.⁷¹

Hal yang sama juga disampaikan oleh remaja G:

“Sejak main *game online* pola makan saya jadi tidak teratur mbak, saya kadang sehari hanya makan satu kali. Saya juga jarang tidur tepat waktu padahal sudah larut malam”.⁷²

c. Sering dimarahi orang tua

Dampak negatif lainnya yaitu orang tua menjadi lebih merasa ingin marah karena kebiasaan remaja tersebut yang jadi malas dan tidak mau disuruh karena remaja terlalu asik main *game online*. Orang tua remaja sering marah juga karena remaja tersebut sering minta uang untuk membeli paket internet dan boros dalam penggunaan paket data internet yang digunakan remaja untuk main *game*.

Adapun dampak negatif dari bermain *game online* seperti yang dikatakan oleh remaja G yaitu:

“Jadi orang tua saya sekarang sering marah-marah ke saya mbak, ya karena salah saya sendiri kalau di ajak bicara diam saja dan saya lebih banyak menghabiskan waktu di kamar untuk bermain *game online*, ibu saya setiap hari menyuruh saya belajar dan saya cuma menjawab iya-iya saja dan jarang saya lakukan.

⁷⁰ Wawancara dengan remaja P, Lihat transkrip wawancara, No. 03/W/27-XII/2021

⁷¹ Wawancara dengan remaja N, Lihat transkrip wawancara, No. 01/W/20-XI/2021

⁷² Wawancara dengan remaja G, Lihat transkrip wawancara, No.02/W/22-XI/2021

Makanya orang tua saya jadi sering marah karena saya kebanyakan main *game online*. Saya juga sering minta uang buat beli paket internet yang seharusnya habisnya satu bulan menjadi dua minggu sudah habis paket datanya”.⁷³

Hal yang sama juga disampaikan oleh remaja N:

“Karena terlalu asik bermain *game* dan sering minta uang buat beli paket internet orang tua saya jadi suka marah-marah mbak, karena saya waktu bermain *game online* memang boros paket internet”.⁷⁴

Hal yang sama juga disampaikan oleh remaja P:

“Orang tua saya sering marah-marah ke saya karena saya kalau sudah main *game online* dengan asik kadang kalau disuruh suka pura-pura tidak mendengar dan diam tidak menjawab”.⁷⁵

d. Nilai mengalami penurunan

Dampak lainnya yang terjadi pada remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo yaitu nilai di sekolah mengalami penurunan. Nilai turun yang terjadi pada remaja tersebut karena memang remaja tersebut jarang belajar, kurang fokus saat pelajaran di sekolah dan waktu yang dipergunakan lebih banyak untuk bermain *game online*.

Adapun dampak penurunan nilai dialami oleh remaja P, N, dan

G. Remaja P mengatakan:

“Nilai sekolah saya juga pernah mengalami penurunan mbak, yang sebelumnya saya mengumpulkan tugas dengan rajin sekarang jadi suka terlambat mengumpulkan”.⁷⁶

⁷³ Wawancara dengan remaja G, Lihat transkrip wawancara, No.02/W/22-XI/2021

⁷⁴ Wawancara dengan remaja N, Lihat transkrip wawancara, No. 01/W/20-XI/2021

⁷⁵ Wawancara dengan remaja P, Lihat transkrip wawancara, No. 03/W/27-XII/2021

⁷⁶ Wawancara dengan remaja P, Lihat transkrip wawancara, No. 03/W/27-XII/2021

Remaja N juga mengatakan:

“Karena pada waktu itu saya keseringan main *game online* nilai rapot jadi turun, yang awalnya banyak mendapatkan nilai tugas A sekarang jadi banyak B. Kerajinan saya juga kurang saat mengerjakan tugas dan itu sangat berdampak pada nilai sekolah saya”.⁷⁷

Remaja G juga mengatakan hal yang sama yaitu:

“Dulu sebelum mengenal *game online* saya rajin belajar, setiap ada tugas pulang sekolah langsung dikerjakan. Sekarang langsung mengambil *handphone* dan main *game*. Dari hal itu nilai sekolah saya pernah menurun dan itu membuat saya kecewa sendiri”.⁷⁸

2. Dampak Positif

Remaja penggemar *game online* mengalami banyak dampak negatif, namun ternyata dari bermain *game online* menurut remaja di Desa Sidoharjo juga ada dampak positif yang dirasakan namun hanya sedikit dampak positifnya yaitu:

a. Memahami beberapa istilah bahasa asing

Dari dampak negatif bermain *game online*, ada pula dampak positif yang bisa didapatkan remaja penggemar *game online*. Remaja G mengatakan:

“Dari bermain *game online* saya jadi tau banyak kosakata bahasa asing, yang awalnya gak mengerti ini artinya apa, sekarang jadi paham karena main *game online*”.⁷⁹

⁷⁷ Wawancara dengan remaja N, Lihat transkrip wawancara, No. 01/W/20-XI/2021

⁷⁸ Wawancara dengan remaja G, Lihat transkrip wawancara, No.02/W/22-XI/2021

⁷⁹ Wawancara dengan remaja G, Lihat transkrip wawancara, No.02/W/22-XI/2021

Hal yang sama juga disampaikan oleh remaja N:

“Bermain *game online* ternyata juga ada manfaatnya mbak, saya lebih mengerti tentang beberapa kata dalam bahasa inggris dan lebih bisa memahaminya”.⁸⁰

Hal yang sama juga disampaikan oleh remaja P:

“*Game online* itu juga ada hal positifnya, saya jadi tau kosakatu baru bahasa asing dan istilah-istilah bahasa inggris. Selain itu memang dalam *game online* kebanyakan bahasa inggris”.⁸¹

b. Merasa bahagia dan mengurangi stres

Dengan bermain *game online* ternyata membuat remaja di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo tidak merasa bosan dan stres hal tersebut berdampak positif bagi perasaan remaja. Seperti yang dikatakan oleh remaja N:

“Saya juga heran kenapa setelah main *game online* saya itu jadi merasa senang dan bahagia, dalam pikiran itu jadi tambah seger. Memang *game online* saya jadikan pelampiasan stres ketika saya banyak tugas sehingga otak saya itu jadi tidak banyak beban pikiran”.⁸²

Sama halnya yang dikatakan oleh remaja G:

“*Game online* itu juga kadang bisa buat saya tidak merasa bosan dan juga saya merasa senang, serta semangat dalam bermain”.⁸³

Diperkuat juga dengan pernyataan remaja P:

“Tidak tau kenapa *game online* itu membuat perasaan saya jadi lebih tenang dan bahagia. Saya juga kadang kalau banyak fikiran langsung bermain *game online*.”

⁸⁰ Wawancara dengan remaja N, Lihat transkrip wawancara, No. 01/W/20-XI/2021

⁸¹ Wawancara dengan remaja P, Lihat transkrip wawancara, No. 03/W/27-XII/2021

⁸² Wawancara dengan remaja N, Lihat transkrip wawancara, No. 01/W/20-XI/2021

⁸³ Wawancara dengan remaja G, Lihat transkrip wawancara, No.02/W/22-XI/2021

Terkadang juga biasanya membawa perasaan saya jadi lebih baik”.⁸⁴

Keterangan-keterangan di atas menunjukkan bahwa remaja yang bermain *game online* merasakan dampaknya yang berpengaruh pada mereka. Dampak yang dialami remaja di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo bersifat negatif dan positif. Adapun dampak negatifnya yang paling banyak dialami remaja, namun dari dampak negatif tersebut ada pula dampak positif dari bermain *game online*.

3. Kontrol Diri Remaja Penggemar *Game Online* Di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo

Menurut Tangney kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk mengubah respon inti atau menolak pada individu, maupun untuk menahan kecenderungan perilaku yang tidak sesuai dan mampu menahan diri untuk tidak melakukan hal tersebut. Kontrol diri yang baik seharusnya memiliki kontribusi serta dapat menghasilkan konseskuensi atau dampak yang baik bagi kehidupannya.⁸⁵

Melihat banyak dampak negatif yang terjadi setelah mengenal *game online* maka remaja penggemar *game online* di Desa

⁸⁴ Wawancara dengan remaja P, Lihat transkrip wawancara, No. 03/W/27-XII/2021

⁸⁵ Tangney, June P, dkk, “*High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success,*” *Journal Of Personality*, 2 (Blackwell Publishing 2004), 72

Sidoharjo Pulung Ponorogo melakukan kontrol diri. Mereka mengontrol dirinya sendiri dan keluarga juga berusaha mengontrol kebiasaan mereka bermain *game online*. Kontrol diri yang dilakukan seperti dengan cara membatasi waktu bermain *game online*, menyibukkan diri dengan aktivitas yang positif, adanya pengawasan dari orang tua, dan bersosialisasi.

Adapun kontrol diri seperti yang dikatakan oleh remaja P yaitu:

“Ternyata bermain main *game online* dampak negatifnya banyak sekali mbak dan saya sudah merasakan dampaknya. Saya sekarang akan fokus merubah kebiasaan yang tidak baik itu dengan menyibukkan diri dan memilih kegiatan yang lebih positif. Saya di rumah sekarang ikut membantu bapak saya memelihara sapi. Setiap hari mencari rumput dan semakin bertambah umur saya juga berfikir saya harus bisa melupakan *game online* dan fokus belajar juga bekerja untuk kehidupan yang lebih baik. Saya juga kadang sudah merasa jenuh dengan *game online*. Saya kalau diajak teman untuk main sekarang sering menolak karena saya tau itu akan membuang-buang waktu dan tidak bermanfaat”.⁸⁶

Dari pernyataan remaja P di atas kontrol diri yang dilakukan cenderung mengarah pada kontrol kognitif dan kontrol perilaku. Hal tersebut dijelaskan dengan pernyataan remaja P yang mengatakan bahwa dirinya sudah merasakan dampak-dampak yang terjadi setelah bermain *game online* remaja P berfikir dan mulai menyadari apa yang dilakukan memang bukan hal yang bermanfaat. Dari kesadaran itu remaja P mulai menyibukkan diri dengan kegiatan yang positif yang bisa disebut juga dengan kontrol perilaku.

⁸⁶ Wawancara dengan remaja P, Lihat transkrip wawancara, No. 03/W/27-XII/2021

Seperti yang disampaikan oleh orang tua remaja P yaitu:

“Sekarang saya lebih mengawasi anak saya mbak, saya mulai tegas dalam mendidiknya. Sebenarnya anak saya bermain *game online* tidak apa-apa asalkan tau waktu. Anak saya sekarang saya suruh untuk ikut beternak sapi jadi setiap hari cari rumput, ikut ke sawah bertani dan saya beri wejangan setiap hari untuk fokus belajar agar sekolahnya tidak terhambat”.⁸⁷

Remaja N juga menyadari bahwa dirinya terlalu berlebihan dalam bermain *game online* sehingga dampak negatifnya sangat dirasakannya. Dari dampak tersebut remaja N melakukan kontrol diri agar dirinya tidak bermain *game online* dengan waktu yang banyak. Seperti yang disampaikan oleh remaja N yaitu:

“Saya bermain *game online* kurang lebih sudah satu tahunan mbak, tapi saya main *game* nya jarang-jarang. Dan setelah saya mengenal *game online* banyak perubahan yang terjadi tapi masih belum berlebihan. Saya sekarang mau membatasi waktu saat bermain *game online*, dan menyibukkan diri dengan aktivitas lain. Jadi sekarang saya aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Saya sekarang main *game* paling lama empat jam tidak seperti dulu lagi mbak sampai delapan jam”.⁸⁸

Orang tua remaja N juga melakukan kontrol dengan cara yaitu:

“Saya sekarang lebih tegas mbak sama anak saya. Selalu saya awasi setiap harinya. Sekarang saya suruh cuci baju sendiri, tidur sendiri agar lebih mandiri dan membatasi paket data internetnya dan saya katakan hanya untuk paket internet untuk sekolah saja tidak untuk bermain *game*. Saya juga bersyukur mbak sekarang anak saya jadi aktif ikut berkegiatan di sekolah jadi sering menghabiskan waktu di sekolah dari pada dikamarnya.”⁸⁹

⁸⁷ Wawancara dengan orang tua remaja P, Lihat transkrip wawancara, No. 06/W/27-XII/2021

⁸⁸ Wawancara dengan remaja N, Lihat transkrip wawancara, No. 01/W/20-XI/2021

⁸⁹ Wawancara dengan orang tua remaja N, Lihat transkrip wawancara, No. 06/W/27-XII/2021

Dari pernyataan yang disampaikan oleh remaja N diatas, kontrol diri datang dari dirinya sendiri dan orang tuanya. Hal ini disampaikan oleh remaja N yang merasa dirinya banyak mengalami perubahan perilaku dan dampak yang terjadi setelah bermain *game online*. Kontrol diri yang dilakukan remaja yaitu kontrol kognitif dan kontrol perilaku.

Remaja G juga melakukan kontrol diri seperti hal yang disampaikannya:

“Saya sekarang mulai menyibukkan diri dengan mengasah kemampuan saya yaitu menggambar dan mengikuti bimbingan belajar. Saya sekarang mengurangi waktu bermain *game online* dengan bermain hanya untuk mengatasi rasa bosan saya sebentar. Saya juga tidak mau sampai kecanduan *game online* yang itu sangat merugikan diri saya sendiri. Setiap hari saya juga mulai ikut bermain bersama teman diluar rumah dan tidak menyendiri di dalam kamar. Dulu saya diperkenalkan *game online* oleh teman saya, sekarang saya jarang bermain bersama kalau diajak main *game* bareng saya mau tapi tidak lama-lama”.⁹⁰

Adapun kontrol yang dilakukan oleh orang tua remaja G yaitu:

“Sekarang anak saya jadi ikut bimbel mbak agar memberi dorongan diri untuk semangat belajar lagi, anak saya juga suka menggambar dan saya memfasilitasi alat yang digunakan dalam menggambar seperti membelikannya buku gambar yang dia mau, membelikan pensil warna yang lengkap dan tidak lupa juga saya mengawasi anak saya setiap hari agar pelan-pelan mengurangi aktivitas bermain *game online*”.⁹¹

Remaja G juga menyadari bahwa bermain *game online* memang tidak membawa dampak yang baik bagi kehidupannya.

⁹⁰ Wawancara dengan remaja G, Lihat transkrip wawancara, No.02/W/22-XI/2021

⁹¹ Wawancara dengan orang tua remaja G, Lihat transkrip wawancara, No.04/W/20-XI/2021

Apalagi sekolahnya mulai terganggu dan kontrol diri yang dilakukan oleh orang tuanya juga sangat mempengaruhi remaja G untuk bisa jauh dari *game online*. Kontrol diri yang dilakukan oleh remaja G yaitu kontrol perilaku, dimana untuk menjauhkan diri dari *game online* remaja G menyibukkan diri dengan berkegiatan yang jauh lebih bermanfaat.



BAB IV PEMBAHASAN

A. Analisis Perilaku Remaja Penggemar *Game Online* Di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo

Perilaku remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo mengalami perubahan yang menyebabkan aktivitas-aktivitas lainnya menjadi terganggu dan tertunda. Ketiga remaja mengalami perubahan perilaku yang sama. Perubahan perilaku yang terjadi pada remaja penggemar *game online* adalah suka menunda pekerjaan, kurang berminat bersosialisasi, pola hidup kurang sehat dan suka membantah orang tua.

Perilaku menurut Skinner adalah reaksi atau respon seseorang pada stimulus atau rangsangan yang berasal dari luar. Menurut Bandura mengemukakan bahwa perilaku individu sangat mempengaruhi individu sendiri, selain itu perilaku juga berpengaruh pada lingkungan, demikian juga lingkungan dapat mempengaruhi perilaku individu. Perilaku remaja penggemar *game online* adalah sebuah aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh remaja dengan cara bermain *game online*. Dari teori di atas remaja penggemar *game online* mengalami perubahan perilaku karena adanya stimulus atau rangsangan dari *game online*. Dari perubahan perilaku itu muncul banyak dampak-dampak yang terjadi.⁹²

⁹² Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2007), 47-49.

Remaja merupakan suatu periode peralihan dari perkembangan anak-anak menjadi dewasa, sekitar mulai umur 12-15 tahun dan sampai umur 19-22 tahun. Masa remaja memiliki berbagai keragaman yang sangat berbeda-beda dari kultur, jenis kelamin, status sosial dan perbedaan gaya hidup yang menjadi ciri khas mereka.⁹³

Kesimpulan dari teori dan analisis hasil penelitian diatas adalah bahwa perilaku remaja penggemar *game online* merupakan aktivitas remaja yang muncul stimulus dari luar untuk mempengaruhi perubahan perilaku. Stimulus tersebut adalah *game online* yang dimainkan oleh remaja, sehingga remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo mengalami perubahan perilaku setelah memainkan *game online*.⁹⁴

Kedua teori di atas sejalan dengan hasil penelitian penulis dimana remaja yang mengenal *game online* akan mengalami perubahan-perubahan pada perilakunya. Perubahan perilaku terjadi karena adanya rangsangan atau stimulus dari *game online*. *Game online* merupakan permainan yang tidak dapat dihindarkan dikalangan remaja, hal ini menjadikan remaja menjadi penggemar *game online* karena kebiasaan bermain yang sering diulang-ulang.⁹⁵

⁹³ Laura A. King, *Psikologi Umum* (Jakarta: Salemba Humanika, 2016), 188.

⁹⁴ Siti Khoiriyah, "Dampak *Game online* Terhadap Perilaku Remaja Dalam Pelaksanaan Ibadah Sholat Lima Waktu Di Desa Rangai Katibung Lampung Selatan," (Skripsi, UIN Raden Intang Lampung, 2018), 45.

⁹⁵ Andri Arif Kustiawan, Andy Widhiya Bayu Utomo. *Jangan Suka *Game online* Pengaruh Dan Tindakan Pencegahan*. (Magetan: CV. AE. MEDIA GRAFIKA). 2019.

B. Analisis Dampak *Game Online* Pada Remaja Di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo

Dampak yang terjadi setelah bermain *game online* pada remaja di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo terdapat dampak yang negatif dan dampak yang positif. Dampak negatif yang terjadi pada remaja penggemar *game online* adalah mudah marah, perubahan pola makan dan istirahat, sering membantah orang tua dan nilai mengalami penurunan. Dampak positif yang terjadi pada remaja penggemar *game online* yaitu memahami beberapa istilah bahasa asing, merasa bahagia dan mengurangi stres.

Masa remaja adalah proses tahapan perkembangan yang secara umum dimulai sekitar usia 12-22. Remaja merupakan suatu usia dimana seseorang anak tidak merasa dibawah tingkat orang yang lebih dewasa melainkan sejajar dan hampir sama.⁹⁶ *Game* adalah suatu aktivitas yang dilakukan untuk menghibur diri dan memiliki aturan sehingga ada yang kalah juga ada yang menang. *Game* membawa arti suatu konteks, fisik, mental. Menurut Eddy Liem sebagai Direktur Indonesia *gamers* yaitu sebuah penggemar *game* di Indonesia. *Game online* merupakan sebuah permainan yang dimainkan lewat internet.⁹⁷

Kegagalan remaja dalam melaksanakan tugas perkembangannya termasuk berhubungan dengan lingkungan sekitar

⁹⁶ Zakiah Darajat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: PT Bulan Bintang, 2005).

⁹⁷ Siti Khoiriyah, "Dampak *Game online* Terhadap Perilaku Remaja Dalam Pelaksanaan Ibadah Sholat Lima Waktu Di Desa Rangai Kecamatan Katibung Kabupaten Lampung Selatan," (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2018).

dapat menimbulkan berbagai perilaku negatif. *Game online* membuat remaja menjadi jarang berkumpul dengan keluarga, teman, dan masyarakat sekitar. Hal ini terlihat dari banyaknya waktu yang dihabiskan untuk bermain *game* dari pada untuk melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat.⁹⁸ Menurut Young *game online* memiliki dampak negatif pada remaja seperti dapat membuat remaja merasa cemas dan mudah marah, perubahan pola makan dan istirahat, serta prestasi akademik menjadi menurun.⁹⁹

Dampak positif bermain *game online* menurut Poetoe yaitu, mengurangi stres yang berlebihan, meningkatkan kemampuan membaca, koordinasi tangan, motorik, mata dan kemampuan spasial, serta meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris.¹⁰⁰

Dampak bermain *game online* pada remaja di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo sejalan dengan teori yang diambil penulis dalam penelitian ini. Menurut Young dampak negatif dari bermain *game online* adalah mudah marah, perubahan pola makan dan istirahat, serta prestasi akademik menjadi menurun. Sama halnya juga dampak negatif yang dirasakan remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo seperti mudah marah, perubahan pola makan dan istirahat

⁹⁸ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012).

⁹⁹ Alfin Riza Masyita, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game online* Pada Pemain Dota Malang," (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016), 34

¹⁰⁰ Rischa Pramudia Trisnani & Silvia Yula Wardani, *Stop Kecanduan Game online*. (Madiun: UNIPMA PRESS, 2018), 26.

karena pola hidup yang kurang baik, nilai mengalami penurunan dan sering membantah orang tua. Dampak bermain *game online* yaitu sering membantah orang tua merupakan hasil penemuan baru yang dilakukan oleh peneliti.

Adapun dampak positif dari bermain *game online* menurut remaja di Desa Sidoharjo yaitu *game online* dapat membuat remaja memahami beberapa kosakata bahasa asing seperti bahasa Inggris dan *game online* dapat mengurangi stress. Hal ini sejalan dengan teori dampak positif bermain *game online* menurut Poetoe dan beberapa psikolog yang menyatakan *game online* dapat mengasah seseorang dalam memahami bahasa Inggris dan tidak membuat stres.¹⁰¹

C. Analisis Kontrol Diri Remaja Penggemar *Game Online* Di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo

Kontrol diri yang dilakukan oleh ketiga subjek penelitian remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo yaitu dengan memiliki kesadaran bahwa aktivitas bermain *game online* yang dilakukannya merupakan aktivitas yang kurang bermanfaat dan juga dengan cara menyibukkan diri pada pekerjaan atau kegiatan yang bersifat positif

Menurut Tangney kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk mengubah respon diri atau menolak pada individu, maupun untuk

¹⁰¹ Rahmad Nico Suryanto, "Dampak Positif Dan Negatif Permainan *Game online* Dikalangan Pelajar," *Jom FISIP*, 2 (Oktober, 2015), 8

menahan kecenderungan perilaku yang tidak sesuai dan mampu menahan diri untuk tidak melakukan hal tersebut. Kontrol diri yang baik seharusnya memiliki kontribusi serta dapat menghasilkan konsekuensi atau dampak yang baik bagi kehidupannya.¹⁰²

Menurut Block jenis kontrol diri dibagi menjadi tiga yaitu *over control*, kontrol yang terlalu berlebihan sehingga menyebabkan seseorang banyak menahan dan mengontrol diri untuk bereaksi terhadap suatu dorongan dan stimulus apapun. *Under control*, yaitu kecenderungan untuk melepas impuls dan rangsangan yang bebas tanpa adanya perhitungan yang matang. *Appropriate control* yaitu kontrol dan pengendalian yang memungkinkan individu dapat mengendalikan impuls secara tepat.¹⁰³

Menurut Averill aspek kontrol diri ada tiga yaitu, kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Kontrol perilaku adalah kontrol yang langsung membawa dan mempengaruhi perubahan pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Sedangkan kontrol kognitif adalah kontrol individu yang menilai, mengolah informasi yang tidak diinginkan. Kemudian kontrol keputusan adalah kontrol individu dalam memilih hasil atau tindakan sesuatu yang sudah diyakininya.¹⁰⁴

¹⁰² Tangney, June P, dkk, “*High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success.*” *Journal Of Personality*, 2 (Blackwell Publishing 2004), 72

¹⁰³ Pengki Saputra, “Kemampuan Kontrol Diri Remaja Pecandu *Game Mobile Legends* Di Kelurahan Kebun Beler Kota Bengkulu,” (Skripsi, IAIN Bengkulu, 2019), 14.

¹⁰⁴ Monica Puji Astuti, “Tingkat Kontrol Diri Remaja Terhadap Perilaku Negatif,” (Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2019), 14

Jenis kontrol diri yang digunakan remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo adalah *appropriarite control* yaitu kontrol dan pengendalian yang memungkinkan individu dapat mengendalikan impuls secara tepat. Hal tersebut sejalan dengan kontrol diri dari ketiga subjek remaja yang melakukan kontrol diri dengan *appropriarite control* atau kontrol yang tepat dengan menyadari adanya perubahan dalam dirinya setelah bermain *game online* dan langsung melakukan pengendalian secara tepat untuk merubah kebiasaanya.¹⁰⁵

Aspek kontrol diri yang dilakukan remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo yaitu kontrol kognitif dan kontrol perilaku. Ketiga subjek melakukan kontrol kognitif dengan menyadari bahwa aktivitas yang dilakukan ketiga subjek kurang bermanfaat. Adapun kontrol perilaku yang dilakukan ketiga subjek remaja adalah dengan cara menyibukkan diri untuk melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat dan untuk melakukan pengalihan dari bermain *game online*.¹⁰⁶

¹⁰⁵ Pengki Saputra, "Kemampuan Kontrol Diri Remaja Pecandu *Game* Mobile Legends Di Kelurahan Kebun Beler Kota Bengkulu," (Skripsi, IAIN Bengkulu, 2019), 14.

¹⁰⁶ Monica Puji Astuti, "Tingkat Kontrol Diri Remaja Terhadap Perilaku Negatif," (Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2019), 14

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

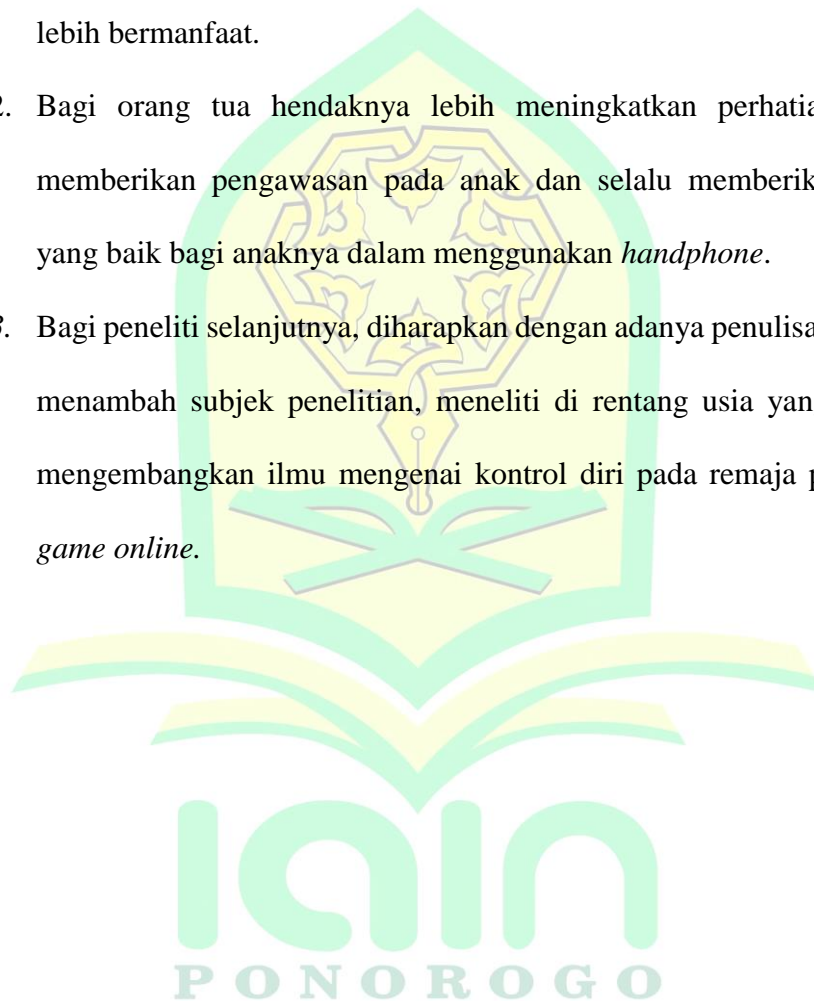
Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Perilaku remaja penggemar *game online* adalah suka menunda pekerjaan, kurang berminat untuk bersosialisasi, pola hidup kurang sehat dan sering membantah orang tua.
2. Dampak *game online* pada remaja meliputi dampak negatif dan dampak positif yaitu:
 - a. Dampak negatif seperti, mudah marah, perubahan pola makan dan istirahat, sering dimarahi orang tua dan nilai sekolah mengalami penurunan.
 - b. Dampak positif seperti, memahami beberapa istilah bahasa asing, merasa bahagia dan mengurangi stres.
3. Jenis kontrol diri yang dilakukan remaja penggemar *game online* adalah *appropriate control* yaitu kontrol atau pengendalian diri ketika ada stimulus yang kurang baik dan langsung berusaha memperbaiki secara tepat dan tidak berlebihan. Aspek kontrol diri yang dilakukan remaja adalah kontrol kognitif dan kontrol perilaku.

B. Saran

Adapun saran yang bisa disampaikan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi remaja hendaknya meningkatkan kontrol diri agar tidak mengalami kecanduan *game online* dan memprioritaskan aktivitas-aktivitas yang lebih bermanfaat.
2. Bagi orang tua hendaknya lebih meningkatkan perhatian dengan memberikan pengawasan pada anak dan selalu memberikan contoh yang baik bagi anaknya dalam menggunakan *handphone*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dengan adanya penulisan ini dapat menambah subjek penelitian, meneliti di rentang usia yang lain dan mengembangkan ilmu mengenai kontrol diri pada remaja penggemar *game online*.



DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, Kayyis Fitri. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019.
- Ali, Mohammad & Asrori, Mohammad. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006.
- Arief, Farhan. *Pengantar Metode Penelitian Kualitatif*. Surabaya: Usaha Nasional, 1992.
- Astuti, Monica Puji. *Tingkat Kontrol Diri Remaja Terhadap Perilaku Negatif*. *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2019.
- Bai, Fransica Gradistia. *Perbedaan Tingkat Kecanduan Game online Pada Remaja Antargaya Pengasuhan*. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2015.
- Chaq, Moh. Chablul. *Religiusitas Kontrol Diri dan Agresivitas Verbal Remaja*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 27 No. 2, 2018.
- Darajat, Zakiah. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT Bulan Bintang, 2005.
- Darusman, MHD Ricky. *Kontrol Diri Pada Mantan Adiksi Game online*. *Skripsi*. UIN Ar-Ranry Banda Aceh, 2020.
- Ghufron, M Nur. Rini Risnawita. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Harahap, Julianti. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan*. *Jurnal Edukasi*. Vol. 3 No. 2, 2017.
- <https://www.bola.com/ragam/read/4502754/40-kata-kata-mutiara-mengendalikan-diri-dan-pikiran-membuatmu-bijak?page=2>
- Hurlock, EB. *Psikologi Perkembangan*. 5 th edition Jakarta: Erlangga, 2002.
- Hutasuhut, C N. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Oline Di Smartphone Pada Remaja*. *Skripsi*. UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2020.

- Kartika, Restya. Hubungan Antara *Self Control* Dengan Intensitas Bermain *Game online* Pada Remaja di SMP Wiyata Karya Natar Lampung Selatan. Skripsi. UIN Raden Intan Lampung, 2020.
- Khairiah, dkk. Kontrol Diri Pada Remaja Yang Kecanduan *Game online*. *Jurnal Bimbingan Konseling* Universitas Syiah Kuala, Vol. 4 No. 2, 2019.
- Khairunnisa, Ayu. Hubungan Religiulitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja di MAN 1 Samarinda. *eJournal Psikologi*, jilid 1, No 2 Tahun 2013.
- Khoiriyah, Siti. *Dampak Game online* Terhadap Perilaku Remaja Dalam Pelaksanaan Ibadah Sholat Lima Waktu Di Desa Rangai Kecamatan Katibung Kabupaten Lampung Selatan. Skripsi. UIN Raden Intan Lampung, 2018.
- King, Laura A. *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika, 2016.
- Kustiawan, Andri Arif & Utomo, Andy Widhiya Bayu. *Jangan Suka Game Online*. Magetan: CV. AE MEDIKA GRAFIKA, 2019.
- LN, SyamsulYusuf. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosyadakarya, 2012.
- Masyita, Alfin Riza. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game online* Pada Pemain Dota Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016.
- Meleong, J Lexy. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Roskadarya, 2010.
- Notoatmojo. *Konsep Perilaku Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2012.
- Praptiani, Santi. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Agresivitas Remaja dalam Menghadapi Konflik Sebaya dan Pemaknaan Gender. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. Vol. 1, No. 2, 2013.
- Rochmah, Elfi Yuliana. *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Hidup*. Ponorogo: STAIN Po PRESS, 2014.
- Saleh, Sirajuddin. *Analisis Data Kualitatif*. Bandung: Pustaka Ramdan, 2017

- Salim & Syahrums. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media, 2012.
- Saputra, Pengki. Kemampuan Kontrol Diri Remaja Pecandu *Game Mobile Legends* Di Kelurahan Kebun Beler Kota Bengkulu. *Skripsi*. IAIN Bengkulu, 2019.
- Sarwono, Wirawan Sarwono. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012.
- Setiawan, John & Anggito Albi. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: Tim CV Jejak, 2018.
- Subakti, Krista. Pengaruh *Game online* Terhadap Remaja. *Jurnal Curere* Vol.1 No. 2, 2017.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA CV, 2018.
- Suryanto, Rahmad Nico & Kadarisman, Yoskar. Dampak Positif Dan Negatif Permainan *Game Online* Dikalangan Pelajar *Jom FISIP*. Vol. 2 No. 2, 2015.
- Tangney, June P, dkk. *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. *Journal Of Personality* 72:2. Blackwell Publishing 2004.
- Trisnani, R. P & Wardani, S. Y. *Stop Kecanduan Game online*. Madiun: UNIPMA PRESS, 2018.
- Umami, Ida. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: IDEA Press. 2019.
- Walgito, Bimo. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: CV Andi Offset, 2007.
- Yee, N. Motivations of Play in *Games*. *Journal of Cyber Psychology and Behavior*. Vol. 9 No. 6. 772-775. 2006.
- Young, Kimberly S. *Kecanduan Internet (Panduan Konseling Dan Petunjuk Untuk Evaluasi Dan Penanganan)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.