

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN
KECANDUAN INTERNET (*GAME ONLINE*)
PADA REMAJA DI SMPN 15 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Jurusan Bimbingan dan Konseling sebagai salah satu persyaratan
Guna memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



**Oleh:
SINDI ADNESIA
NIM.72523/2006**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI
DENGAN KECANDUAN INTERNET (*GAME ONLINE*)
PADA REMAJA DI SMPN 15 PADANG**

Nama : Sindi Adnesia
NIM : 72523
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dra. Hj. Zikra, M.Pd, Kons
NIP. 19591130 198503 2 003

Nurmina, S.Psi, M.A, Psikolog
NIP. 19741110 200112 2 001

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

Judul : **Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecanduan Internet (*Game Online*) pada Remaja di SMPN 15 Padang**
Nama : Sindi Adnesia
NIM : 72523
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

- | | | |
|---------------|-----------------------------------|----------|
| 1. Ketua | : Dra. Hj. Zikra, M.Pd., Kons | 1. _____ |
| 2. Sekretaris | : Nurmina, S.Psi., M.A., Psi | 2. _____ |
| 3. Anggota | : Dra. Basniar, M.Si., Kons | 3. _____ |
| 4. Anggota | : Dr. Afif Zamzami, M.Psi | 4. _____ |
| 5. Anggota | : Farah Aulia, S.Psi., M.Psi, Psi | 5. _____ |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Sungguh atas kehendak Allah semua ini terwujud,
tiada kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah
(QS 18:39)

Ketahuiilah bahwasanya Allah Pelindungmu.
Dia adalah sebaik-baik Pelindung dan sebaik-baik Penolong
(QS 8:40)

Bersabarlah dalam kebingunganmu karena ia adalah badai yang mengawali musim semi
yang menyuburkan tanaman dan meranumkan buah-buahan
(Mario Teguh Quote)

Alhamdulillahirobbil 'alamin

Dengan penuh ucapan syukur hamba haturkan semua puji syukur ke hadirat-Mu
Atas izin dan kasih-Mu lah akhirnya aku mampu menyelesaikan karya ini

Tanpa mengurangi rasa syukur kepada Allah SWT

Ku persembahkan skripsi ini :

Mama dan Papa

Yang selalu menyebut namaku di setiap doanya

Yang tak pernah lelah memberi kasih dan sayang sepanjang hidupku

Yang menjadi motivator utama

Yang menjadi penenang di saat kegalauan

Yang menjadi sumber inspirasi dalam kehidupanku

Karya ini dengan penuh kebanggaan dan keharuan,ku persembahkan untuk orangtua
terhebat di dunia ini

Untuk abang dan opa ku serta para sepupu

Terimakasih atas supportnya

Semua sangat berarti dalam proses penyelesaian karya ini

Terimakasih banya kepada dosen pembimbing ibuk Dra. Hj. Zikra M.Pd, Kons dan

ibuk Nurmina S.Psi, M.A., Psikolog,

Dengan kesabaran dan kemudahan-kemudahan serta ilmu dari ibuklah skripsi ini dapat terselesaikan.

Kepada semua dosen-dosen pengajar program studi psikologi UNP makasi atas semua bimbingan, ilmu, motivasi serta pengalaman yang berarti selama menuntut ilmu di Psikologi ini.

Untuk sahabat-sahabatku Liza, Arum, Nia (senasib kita), Ica, Lola dan Devi, Makasih atas semua canda tawa serta semangat yang kalian selalu berikan

Untuk teman, sahabat bahkan sudah seperti keluarga sendiri,

Ria (Makasih atas semua pertolongannya, semangat serta perhatiannya ☺)

Oma isil (Teman sekamar sejak dari awal kuliah, yang selalu perhatian *bawel lebih tepatnya, dan yang suka nolong dan kasi semangat, makasih ya om)

Cici, Roe² "sista", Dian, Gina, Anic (Makasih ya udah kasih semangat, motivasi, support serta doa sampe akhirnya skripsi ini selesai juga)

Pokoknya makasih buat semua canda tawa, suka duka yang kita lalui bersama, hingga kita menjadi dewasa bersama, akan terkenang selalu ☺

Untuk teman-teman seperjuangan

Ade Nofitri (sadar gak klo kamu to yg paling lebay!! dan suka membuat kusut rambut dan baju² ku), Dwi wahyuni (udah jadi notulen), Zulita (sama pulang, sama malala),

Ventia (teman sekamar yg meninggalkan ku dan oma, yg selalu mendengarkan aku

bernyanyi dari pagi sampe malam, hihi), Mardoly "brada" (yg selalu rusuah, makasih ya saran dan semangatnya), Jerry "brada" (tetap berjuang dan semangat menyelesaikan

"itu" biar dapat nobel), Rio kariok (sorry ya duluan, hehe), Arie (Moga cepat nyusul

jadi sarjana), Fera (Senasib nunggu² bimbingan), Hari "senpai" (senasib nunggu

bimbingan dan udah bantuin abstrak bahasa inggris), Khairul (tempat bertanya,

makasih ya).

Pokoknya semua teman-teman angkatan 06 yang tak bisa disebutkan satu per satu terimakasih banyak atas saran dan semangatnya yaa

Special untuk Hardi Rahman,

Terimakasih atas perhatian, saran, support, semangat dan motivasi yang telah di berikan (walaupun aku keras kepala), juga untuk kepedulian dan ketulusannya.

Makasih yaa od ☺

Buat senior² 05 yang baik hati dan mau berbagi ilmu, makasih ya kak

Sekali lagi buat semua teman-teman, saudara, tetangga, semua pihak yang membantu proses penyelesaian skripsi ini, jika ada kata yang lebih dari terima kasih, maka kata itu yang dapat terucapkan

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, Januari 2011

yang menyatakan,

Sindi Adnesia

ABSTRAK

Nama : Sindi Adnesia
Judul : Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kecanduan Internet (*Game Online*) pada Remaja di SMPN 15 Padang
Pembimbing I : Dra. Hj.Zikra, M. Pd, Kons
Pembimbing II : Nurmina, S.Psi, M.A, Psikolog

Penelitian ini bermula dari perkembangan internet yang kian pesat di Indonesia. Banyak hal yang dapat dilakukan dengan internet, sehingga membuat orang menjadi kecanduan internet, terutama remaja. Salah satu bentuk kecanduan internet adalah kecanduan *game online*.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji dan mendapatkan data secara empiris hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan internet pada remaja di SMPN 15 Padang. Populasi penelitian ini adalah remaja SMPN 15 Padang yang sudah kecanduan internet (*game online*), yang lamanya bermain *game online* ≥ 40 jam per minggu. Jumlah populasi penelitian ini sebanyak 62 orang, dengan teknik *sampling* total sampel. Metode pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri berdasarkan aspek yang dikemukakan Hergenhan dan skala kecanduan internet (*game online*) berdasarkan aspek yang dikemukakan Young. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis *product moment* dari Perason.

Berdasarkan hasil perhitungan teknik analisis *product moment* dari Pearson diperoleh nilai korelasi (r) sebesar $-0,520$, $p = 0,000$ ($p < 0,01$) artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecanduan internet (*game online*). Semakin tinggi regulasi diri siswa maka semakin rendah tingkat kecanduan internet (*game online*) yang dialaminya, sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan internet (*game online*) yang dialaminya. Diperoleh besarnya sumbangan efektif regulasi diri terhadap kecanduan internet (*game online*) yaitu sebesar 28%. Oleh karena itu, masih terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecanduan internet (*game online*) selain regulasi diri yaitu kontrol diri, dan *self monitoring*.

Kata kunci: regulasi diri, kecanduan internet (*game online*)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan nikmat-Nya hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecanduan Internet (*Game Online*) pada Remaja di SMPN 15 Padang ”. Penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana (S1) Psikologi di Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang Terima kasih atas pendidikan, perhatian, dan kemudahan selama penulis mengikuti jenjang perkuliahan yang Bapak berikan.
2. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons dan Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling. Terima kasih atas pendidikan, perhatian, dan kemudahan selama penulis mengikuti jenjang perkuliahan yang Bapak berikan.
3. Bapak Dr. Afif Zamzami, M.Psi, Kons selaku Ketua Program Studi Psikologi, Bapak Mardianto, S.Ag., M.Si selaku Sekretaris Program Studi psikologi dan beserta seluruh staf pengajar Program Studi Psikologi yang telah memberikan bimbingan dan pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Dra.Hj. Zikra, M.Pd, Kons selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan saran serta dukungan yang sangat berarti kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Nurmina, S.Psi., M.A., Psikolog selaku pembimbing II dan pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan saran serta dukungan yang sangat berarti kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini. Serta, mendidik dan membimbing peneliti dalam hal akademik sehingga peneliti bisa menyelesaikan perkuliahan dengan baik.
6. Ibu Dra. Basniar, M.Si., Kons, Bapak Dr. Afif Zamzami, M.Psi, dan Ibu Farah Aulia, M.Psi, Psikolog selaku penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membaca dan menguji skripsi peneliti.
7. Ibu Zuyeti yang telah bersedia membantu peneliti dalam mengurus masalah yang berhubungan dengan surat perizinan.
8. Kepala Sekolah SMPN 15 Padang Bapak Drs. Syamsuardi Ismael, M.Pd yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Staf pengajar dan tata usaha SMPN 15 Padang, Ibu Jus, Ibu Dian dan Ibu Aci, terima kasih sudah membantu peneliti saat menyebarkan skala dan pembuatan surat keterangan telah melakukan penelitian.
10. Siswa-siswi SMPN 15 Padang yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

11. Keluarga penulis, Orang tua penulis (Bapak Zainal Hadi dan Ibu Isye Rosyati) atas kasih sayangnya yang tak ternilai harganya, dukungan yang sangat besar baik moril maupun materil serta do'a yang selalu menyertai peneliti. Juga, Abang peneliti atas semangatnya sehingga skripsi ini terselesaikan.
12. Teman-temanku angkatan 2006 yang sudah seperti saudara yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan do'a, dukungan dan masukan yang sangat berguna untuk skripsi ini.
13. Hardi Rahman, yang telah memberikan perhatian, saran, semangat, dan doa sampai skripsi ini terselesaikan.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu proses penelitian skripsi ini.

Semoga segala amal, kebaikan, dan pertolongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat berkah dari Allah SWT. Akhir kata peneliti mohon maaf apabila masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan berguna untuk pengembangan ilmu di kemudian hari.

Bukittinggi, Januari 2011
Peneliti

Sindi Adnesia

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kecanduan Internet.....	9
1. Pengertian Kecanduan Internet	9
2. Bentuk-bentuk Kecanduan Internet.....	11
3. Komponen Kecanduan Internet.....	12
B. <i>Game Online</i>	14
1. Pengertian <i>Game Online</i>	14
2. Jenis-jenis <i>Game Online</i>	15
3. Dampak <i>Game Online</i>	16
C. Kecanduan Internet (<i>Game Online</i>).....	17
D. Regulasi Diri.....	18
1. Pengertian Regulasi Diri.....	18
2. Komponen Regulasi Diri.....	19
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri	21

E. Kaitan Regulasi Diri dengan Kecanduan Internet (<i>Game Online</i>) ..	24
F. Kerangka Konseptual	26
G. Hipotesis	26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	27
B. Defenisi Operasional	27
1. Regulasi Diri.....	27
2. Kecanduan Internet (<i>Game Online</i>).....	27
C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Teknik Pengumpulan Data	29
E. Prosedur Penelitian	31
1. Persiapan Penelitian.....	31
2. Pelaksanaan Penelitian	32
F. Validitas dan Reliabilitas.....	32
1. Validitas Alat Ukur.....	32
2. Reliabilitas Alat Ukur	33
G. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	38
1. Regulasi Diri.....	38
2. Kecanduan Internet (<i>Game Online</i>).....	40
B. Analisis Data.....	41
1. Uji Normalitas	41
2. Uji Linieritas	42
3. Uji Hipotesis	43
C. Pembahasan	44

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	48
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri	30
2. <i>Blue Print</i> Skala Kecanduan Internet (<i>Game Online</i>)	31
3. Kegiatan, Waktu dan Jumlah Subjek Penelitian.....	32
4. Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	34
5. Data Item Hasil Uji Korelasi Item dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri	35
6. Data Item Hasil Uji Korelasi Item dan Reliabilitas Skala Kecanduan Internet (<i>Game Online</i>).....	36
7. Rerata Empiris dan Rerata Hipotetik Regulasi Diri	38
8. Kriteria Kategori Skala Regulasi Diri dan Distribusi Skor Subjek	39
9. Rerata Empiris dan Rerata Hipotetik Kecanduan Internet (<i>Game Online</i>) ..	40
10. Kriteria Kategori Skala Kecanduan Internet (<i>Game Online</i>) dan Distribusi Skor Subjek.....	41
11. Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel Regulasi Diri dan Kecanduan Internet (<i>Game Online</i>).....	42
12. Hasil Uji Linieritas Hubungan antara Variabel Regulasi Diri Dan Kecanduan Internet (<i>Game Online</i>).....	43
13. Hasil Korelasi Antara Variabel Regulasi Diri Dengan Kecanduan Internet (<i>Game Online</i>).....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
2. <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri	1
3. <i>Blueprint</i> Skala Kecanduan Internet (<i>Game Online</i>).....	7
4. Data Uji Coba Regulasi Diri	11
5. Data Uji Coba Kecanduan Internet (<i>Game Online</i>).....	12
6. Hasil Perhitungan Reliabilitas dan Pengguguran Item Skala Regulasi Diri	13
7. Hasil Perhitungan Reliabilitas dan Pengguguran Item Skala Kecanduan Internet (<i>Game Online</i>)	15
8. Skala Regulasi Diri (Setelah Uji Coba)	20
9. Skala Kecanduan Internet (<i>Game Online</i>) (Setelah Uji Coba)	24
10. Data Penelitian Skala Regulasi Diri.....	27
11. Data Peneltian Skala Kecanduan Internet (<i>Game Online</i>).....	29
12. Uji Normalitas.....	31
13. Uji Linieritas	33
14. Uji Hipotesis	34
15. Uji Regresi	35
16. Deskriptif Statistik	35
17. Surat Izin Penelitian	38

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Internet merupakan salah satu media yang sekarang ini banyak digemari oleh remaja. Jumlah pengguna internet di berbagai belahan dunia terus berlipat ganda dengan angka yang menakjubkan. Di Indonesia, perkiraan jumlah pengguna internet oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 1998 adalah 512.000 orang, dan terus bertambah hingga kira-kira 25.000.000 orang pada tahun 2007. Dengan jumlah sebanyak ini, Indonesia sudah termasuk ke dalam 20 negara pengguna internet (<http://www.apjii.or.id/statistik>)

Banyak hal yang dapat dilakukan dengan internet, seperti bermain *games*, *browsing*, dan *chatting*. Bagi beberapa orang, mereka dapat duduk di depan komputer berjam-jam lamanya dan tidak merasa jenuh atau bahkan menghabiskan waktu seharian penuh bersama komputer. Salah satu dampak negatif dari internet itu adalah tidak sedikit individu yang bergantung pada internet sehingga individu menjadi kecanduan. Kecanduan internet ini dapat diketahui melalui kegiatan remaja sepulang sekolah dan malam hari banyak di jumpai di depan komputer untuk mengakses internet atau di warung internet atau warnet.

Salah satu bentuk kecanduan yang ditimbulkan oleh penggunaan internet adalah kecanduan internet *game online*/internet *game* atau biasa dikenal juga dengan *game online*, yaitu permainan yang dimainkan secara *online* melalui internet. Di Indonesia sendiri industri *game online* sangat berkembang pesat di seluruh pelosok tanah air. Media teknologi terbaru ini dirancang untuk interaktif

dan untuk komunikasi interpersonal. Layaknya dunia nyata, orang-orang yang bermain di dalamnya dapat membuat kehidupan virtual dan berlaku seperti masyarakat yang nyata pada umumnya. Mereka dapat hidup, bergerak, bertransaksi, melakukan aktivitas sehari-hari, mendapatkan pekerjaan, mencari pasangan, bahkan membesarkan binatang peliharaan di 'dunia' virtual atau maya. Lolly (2008) Direktur Sistem Informasi, Departemen Komunikasi dan Informasi (Depkominfo) mengatakan, setidaknya ada 30 juta orang Indonesia yang memainkan *game online*, atau dengan kata lain, 1 dari 8 orang Indonesia adalah pemain *game online*.

Daya pikat *game online* salah satunya adalah sifatnya yang memungkinkan pemain menjadi pribadi yang berbeda di dunia nyata. Pemain tidak harus mengikuti aturan-aturan di dunia nyata dan dapat menjadi sosok yang kuat dan yang selalu memenangkan pertarungan. Beberapa *game online* yang populer di Indonesia antara lain *Ragnarok*, *Seal Online*, dan *DotA* yang bertambah populer dengan adanya perlombaan- perlombaan. Berbagai game juga ditawarkan melalui situs-situs populer, seperti *Facebook*, beberapa di antaranya bahkan tidak perlu di install ke komputer kita (Husni, 2007).

Kecanduan *game online* ini banyak memberikan dampak negatif pada remaja. Menurut Margaretha (2008) secara sosial hubungan dengan teman, keluarga jadi renggang karena waktu bersama mereka menjadi jauh berkurang. Keterampilan sosial berkurang, sehingga semakin merasa sulit berhubungan dengan orang lain. Secara psikis, pikiran kita jadi terus menerus memikirkan game yang sedang kita mainkan. Individu yang kecanduan *game online* jadi sulit

konsentrasi terhadap pelajaran, pekerjaan, sering bolos atau menghindari pelajaran dan pekerjaan. Membuat individu yang kecanduan *game online* jadi *cuek*, acuh tak acuh, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di sekelilingnya. Terbiasa hanya berinteraksi satu arah dengan komputer membuat kita jadi tertutup, sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata. Secara fisik terkena paparan cahaya radiasi komputer dapat merusak saraf mata dan otak. Ginjal dan lambung juga terpengaruh akibat banyak duduk, kurang minum, lupa makan karena keasyikan main. Berat badan menurun karena lupa makan, atau bisa juga bertambah karena banyak makan cemilan dan kurang olahraga.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, internet *game* banyak diminati oleh remaja dan dewasa. Saat ini, 67% remaja di Amerika Serikat bermain game secara online (Rideout, et. al., 2005 dalam Theodora, 2009). Sekitar 50% dari pengguna *game online* diperkirakan adalah pelajar dan mahasiswa, jumlah ini sangat besar lonjakannya dibandingkan tahun 2007. Hal yang mengkhawatirkan, jika remaja yang pada umumnya masih duduk di bangku sekolah menghabiskan waktu dengan main *game online* dapat menyebabkan merosotnya prestasi belajar. Begitu juga remaja tidak dapat mempunyai kemampuan untuk bersosialisasi dengan baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan pergaulannya di masyarakat (Surya, 2008).

Kecanduan didefinisikan oleh *Gale Encyclopedia of Medicine* (dalam Huh dan Bowman, 2008) sebagai ketergantungan, pada suatu perilaku atau zat bahwa seseorang tidak berdaya untuk menghentikan. Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu lepas dari keadaan itu

, individu kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disenangi.

Menurut Young (1999), salah satu strategi untuk mengobati kecanduan internet adalah latihan mengatur waktu dan mengatur tujuan serta waktu untuk mengakses internet dalam periode tertentu, dengan kata lain meregulasi dirinya. Pasien yang kecanduan internet haruslah betul-betul dapat mempertahankan komitmennya dalam mengatur waktu untuk mengakses internet (*game online*).

Menurut Heman (2009), cara untuk mencegah pecandu mengakses internet adalah menghilangkan *tolerance effect*. Dalam hal ini, perlu ada semacam regulasi diri pada diri pecandu, harus ada ketegasan untuk tidak menggunakan internet dalam jangka waktu tertentu, perlu pengawasan terhadap komitmen pecandu agar tidak ada pelanggaran terhadap hal tersebut. Pecandu harus bisa mengatur waktunya untuk membatasi penggunaan akses internet dalam jangka waktu tertentu, agar dapat mengendalikan perilakunya.

Penelitian yang dilakukan oleh Baumeister (dalam West, 2005) menyatakan bahwa kecanduan, obsesi, manajemen diri yang rendah, agresi serta permasalahan perilaku lainnya tergantung pada regulasi diri seorang individu. Kemungkinan dampak dari kecanduan dan berbagai permasalahan perilaku lainnya tergantung pada regulasi diri. Dampak jangka pendek yang mempengaruhi seperti kelelahan, situasi emosi dan stimulus lingkungan dari regulasi diri.

Penelitian Nitya, (2010) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan motivasi berprestasi pada siswa kelas X SMK Ibu Kartini Semarang. Regulasi diri yang baik diperlukan karena dengan

adanya regulasi diri ini, remaja akan mengetahui dan memahami perilaku seperti apa yang dapat diterima oleh orang tua dan lingkungannya, sehingga remaja bisa menetapkan target pencapaian prestasi yang harus diraihinya. Regulasi diri yang baik juga membantu remaja dalam mengatur, merencanakan dan mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu. Adanya pengaturan diri ini, remaja akan mampu menunjukkan atau menahan perilaku tertentu secara tepat sesuai dengan kondisi yang dihadapinya dalam usaha mencapai prestasinya (Fajar, dalam Nitya, 2010).

Peneliti melakukan penelitian awal di SMPN 15 Padang. Hal ini disebabkan karena fenomena yang tampak oleh peneliti bahwa siswa SMPN 15 Padang setiap pulang sekolah dengan masih memakai pakaian seragam sekolah bermain di warnet sekitar sekolahnya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 7 Juni 2010, dengan guru Pembimbing SMPN 15 Padang, bahwa di bulan ini ada sekitar 7 orang siswanya yang dipanggil ke BK. Satu diantaranya dipanggil ke BK karena bolos sekolah, setelah guru Pembimbing menanyakan lebih lanjut, ternyata siswa tersebut bolos untuk bermain *game* di warnet. Sementara yang lain di indikasi dari kurangnya perhatian dan konsentrasi siswa tersebut saat di kelas yang berdampak pada menurunnya hasil ulangan harian mereka. Kemudian setelah ditanyakan lebih lanjut penyebabnya mereka mengaku bahwa mereka sering bermain *game online* hampir setiap pulang sekolah dan di saat di kelas pun mereka tidak konsentrasi terhadap pelajaran dan di rumah pun mereka tidak mengulang pelajaran sehingga nilai ulangan mereka menurun.

Dari data yang diperoleh peneliti dari salah satu pemilik warung internet (warnet) yang terletak di sekitar SMPN 15 Padang, bahwa selama bulan Juni ini jumlah siswa SMPN 15 Padang yang datang ke warnet itu per harinya sekitar 20 orang, yaitu sekitar 15 orang melakukan aktivitas bermain *game online* dan 5 orang melakukan aktivitas *browsing*.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecanduan Internet (*Game Online*) Pada Remaja SMPN 15 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahannya yaitu sebagai berikut :

1. Banyaknya remaja siswa SMP yang memiliki perilaku kecanduan terhadap *game online*
2. Regulasi diri mempunyai hubungan dengan kecanduan internet (*game online*) pada remaja di SMPN 15 Padang.

C. Batasan Masalah

Permasalahan pada penelitian ini dibatasi kepada perilaku kecanduan pada remaja. Perilaku kecanduan mempunyai berbagai macam bentuk diantaranya adalah bentuk kecanduan *game online*. Penulis membatasi perilaku *game online* berdasarkan regulasi dirinya. Penulis ingin melihat hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan internet (*game online*) pada remaja.

D. Rumusan Masalah

Peneliti ingin mengetahui pada pelajar SMP 15 Padang mengenai:

1. Bagaimanakah regulasi diri siswa di SMPN 15 Padang ?
2. Bagaimanakah kecanduan internet (*game online*) di SMPN 15 Padang?
3. Bagaimana hubungan regulasi diri terhadap kecanduan internet (*game online*) pada remaja di SMPN 15 Padang

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengungkapkan regulasi diri siswa di SMPN 15 Padang
2. Untuk mengungkapkan kecanduan internet (*game online*) di SMPN 15 Padang
3. Untuk mengungkapkan hubungan regulasi diri terhadap kecanduan internet (*game online*) pada remaja di SMPN 15 Padang

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis yaitu memberikan sumbangan pada ilmu psikologi dalam memahami fenomena yang terjadi dihubungkan dengan permainan komputer dengan menggunakan internet dari pandangan ilmu psikologi

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari data hasil penelitian ini adalah:

1. Untuk pihak sekolah

Diharapkan para guru dapat menggunakan sebagai kajian dalam memberikan pengarahan kepada siswa agar tidak kecanduan internet.

2. Untuk orang tua

Diharapkan para orang tua dapat dapat menggunakan sebagai sumber informasi mengenai pentingnya regulasi diri terhadap kecanduan internet pada siswa.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kecanduan Internet

1. Pengertian Kecanduan Internet

Griffiths (dalam Tyrer, 2008: 18) menyatakan, perilaku kecanduan adalah berbagai macam perilaku yang benar-benar dipengaruhi oleh faktor konteks yang tidak bisa diliputi oleh satu perspektif teoritis saja.

Menurut Goodman (1990: 1404) pada dasarnya kecanduan menunjuk pada proses dimana suatu perilaku yang dapat berfungsi untuk menghasilkan kesenangan dan untuk menyediakan jalan keluar bagi keidaknyamanan yang dirasakan, yang ditandai dengan : (1) kegagalan berulang kali untuk mengontrol perilaku (ketidakberdayaan) dan (2) tetap melakukan perilaku tersebut meskipun mempunyai konsekuensi negatif yang signifikan.

Kecanduan didefinisikan oleh *Gale Encyclopedia of Medicine* (dalam Huh dan Bowman, 2008) sebagai ketergantungan, pada suatu perilaku atau zat bahwa seseorang tidak berdaya untuk menghentikan. Meskipun istilah ini sering digunakan ketika mendefinisikan suatu kondisi medis di mana individu memiliki ketergantungan pada zat kimia, Horvath (dalam Huh dan Bowman, 2008) berpendapat bahwa kecanduan dapat diterapkan pada semua jenis perilaku yang berlebihan. Proses kecanduan dapat dipahami sebagai kebiasaan pola perilaku yang berkaitan dengan aktivitas, dan dapat termasuk judi, belanja, makan, *game* dan kecanduan seksual (Huh dan Bowman, 2008)

Menurut Young (1996) *Internet addiction disorder* adalah pola penggunaan internet yang maladaptif yang menghasilkan pengrusakan atau *distress* secara klinis yang terwujud oleh tiga atau lebih kriteria *internet addiction disorder*, yang terjadi kapanpun selama 12 bulan yang sama sebagai kelainan yang muncul pada orang bahwa dunia maya (*virtual reality*) pada layar komputernya lebih menarik daripada dunia kenyataan hidupnya sehari-hari. Umumnya pengguna yang kecanduan cenderung menggunakan internet di manapun dari 40-80 jam per minggu (Young, 1999)

Suler (1996) menyatakan kecanduan internet merupakan simtom psikologis yang berkaitan dengan gangguan fisiologis yang muncul dalam bentuk ketergantungan yang berlebihan terhadap *World Wide Web (www)* yang disebabkan oleh penggunaan web jangka panjang, secara bertahap menjadi terobsesi sehingga akan mengurangi kemampuan untuk menghindar dari godaan dan peningkatan keinginan untuk mengakses internet secara berulang-ulang.

Menurut Orzack (1999) kecanduan internet sebagai kelainan yang muncul pada orang yang merasa bahwa dunia maya (*virtual reality*) pada layar komputernya lebih menarik dari pada dunia kenyataan hidupnya sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet adalah sebagai suatu gejala penggunaan internet yang berlebihan, menghabiskan waktu yang berlebihan untuk bermain internet, menggunakan internet berkali-kali, kesulitan mengatur waktu saat bermain internet dan merasa dunia nyata adalah suatu hal yang membosankan. Dilakukan selama 40-80 jam per minggu.

2. Bentuk-bentuk Kecanduan Internet

Young (1996) membagi bentuk-bentuk dari kecanduan internet sebagai berikut:

a. Ketagihan *cybersex*

Ketagihan atau kecanduan *cybersex* termasuk didalamnya melihat atau menonton, melakukan *download* atau melakukan transaksi melalui internet untuk mendapatkan pornografi, termasuk di dalamnya juga fantasi seksual dalam *chatting*.

b. Kecanduan dalam menjalin hubungan di dunia maya

Individu yang ketagihan untuk terus *chatting* dalam menjalin hubungan dengan orang lain secara *online*. Kecanduan ini secara bertahap akan membuat individu tersebut lebih mementingkan orang yang ia kenal melalui *online* dibandingkan dalam kehidupan nyata.

c. *Net Compulsive*

Net Compulsive merupakan kecanduan dalam bermain *game online*, judi *online*. Beberapa individu yang ketagihan bermain *game online*, *virtual kasino* kehilangan pekerjaan, gagal dalam menyelesaikan tugasnya dan memburuknya hubungan dengan pasangannya.

d. Kecanduan *surfing* atau mengumpulkan data-data di internet

Banyaknya informasi yang tersedia di jaringan internet *World Wide Web*, membuat sebagian individu kecanduan dalam mengumpulkan data-data tersebut secara teratur. Mereka menghabiskan waktu lama di internet dengan

menggunakan mesin pencari untuk mengumpulkan data. Perilaku ini cenderung mengarah pada perilaku *obsessive compulsive*.

e. Kecanduan *game online*

Sejak kemunculan *game* seperti *Mafia Wars* dan *Farmville* dilaporkan banyak individu obsesif dengan program tersebut, diantara mereka mengalami berbagai permasalahan dalam pekerjaannya, hubungan interpersonal dan membuang-buang waktu secara sia-sia. Saat ini, ada ribuan program dan *game* yang muncul lebih menarik dari tahun-tahun sebelumnya.

3. Komponen Kecanduan Internet

Komponen kecanduan menurut Griffith (dalam dalam Tyrer, 2008:18), yaitu:

1. Aktivitas Menonjol

Ketika satu aktivitas khusus mendominasi hidup dan pikiran individu, mempengaruhi penurunan moral, dan menjadi ketagihan.

2. Perubahan *Mood*

Ketika merasakan perasaan yang baik atau tenang ketika melakukan aktivitas tersebut.

3. Toleransi

Meningkatkan dengan teratur dan menghabiskan waktu untuk melakukan perilaku kecanduan tersebut.

4. Menarik diri

Menggunakan aktivitas tersebut untuk melarikan diri dari masalah.

5. Konflik yang melibatkan interpersonal dan intrafisik.

Konflik interpersonal pada umumnya melibatkan pengguna dengan diri sendiri maupun orang lain. Konflik intrafisik yaitu ketika individu mengalami kehilangan kontrol dan tidak bisa berhenti untuk melakukan aktivitas tersebut.

6. Kambuh atau berbuat lagi

Ketika siapa pun sebelumnya sudah berhenti dari aktivitas tersebut kemudian memulai lagi aktivitas tersebut.

Young (1996) komponen-komponen kecanduan internet meliputi empat komponen yaitu:

1. *Excessive use* (kecanduan penggunaan internet), sering dikaitkan dengan kelalaian menggunakan waktu atau dalam memenuhi kebutuhan pokok.
2. *Withdrawal* (penarikan diri), meliputi perasaan marah, tegang dan depresi saat internet tidak dapat diakses.
3. *Tolerance* (toleransi) meliputi kebutuhan akan tersedianya komputer yang lebih baik atau *software* terbaru atau kesempatan menggunakan waktu yang lebih lama.

Berdasarkan komponen kecanduan yang diungkapkan para ahli tersebut, maka dalam penelitian ini komponen yang digunakan adalah *excessive use* (kecanduan penggunaan internet), *withdrawal* (penarikan diri), dan *tolerance* (toleransi).

B. *Game online*

1. Pengertian *Game Online*

Kata “*game*” tidak terlepas dari pengertian bermain, bermain dianggap sebagai perilaku yang pantas untuk anak-anak. Bermain pada umumnya adalah kegiatan spontan yang tidak mempunyai tujuan tertentu dan lebih didorong oleh kebutuhan untuk rasa senang (Arvin, 2006:3)

Game online berasal dari kata *game* dan *online*. *Online* adalah langsung dengan bantuan internet. Disadari atau tidak, *game online* mengubah kehidupan manusia modern dalam kehidupan sehari-hari, termasuk bagaimana menghibur dirinya sendiri. *Game online* juga mengubah cara belajar, misal dengan *game* para pelajar khususnya remaja akan betah didalam rumah dan tidak perlu jauh-jauh mencari teman. *Game online* kian dinikmati oleh pemainnya, kesempurnaan teknologi grafis menjadikan daya pikatnya, memacu *adrenalin* para pemainnya. Suara tembakan, ledakan dan raungan pesawat, bagi para pemain, itulah musik yang mengiringi tarian jari-jari mereka di atas *keyboard*, dan pandangan mata mereka didepan layar monitor atau laptop (Lusiana, 2009).

Menurut Mursalini (dalam Lusiana, 2009) kemampuan *game* jaringan yang memungkinkan puluhan orang bermain sekaligus mulai mendapatkan pesaing ketika *game online* merebak, memungkinkan kita bermain bersama puluhan orang sekaligus dari berbagai lokasi.

2. Jenis-jenis *Game Online*

Menurut Nilwan (2009) *game online* dibagi menjadi:

a. *Fun games*

Permainan semacam ini terlihat mudah dari segi grafiknya tetapi biasanya sulit dalam algoritma, yang termasuk ke dalam permainan jenis ini adalah *Ayodance*, *Idol street*, dan *Crazy kart*

b. *Arcade Games*

Arcade games adalah semua permainan yang mudah dimengerti, menyenangkan dan grafiknya bagus walau biasanya sederhana. Pengertian mudah dimengerti dan menyenangkan dikarenakan permainan ini hanyalah berkisar pada hal-hal yang disenangi umum seperti pukul memukul, tembak-menembak, tusuk-menusuk, kejar-mengejar dan semua yang mudah dan menyenangkan.

c. *Strategic Games*

Strategic games biasanya permainan strategi perang atau bisa juga permainan lain tetapi tetap saja memerlukan strategi untuk memenangkannya seperti strategi bisnis dan strategi politik.

d. *Adventure Games*

Grafik jenis permainan ini benar-benar sulit. Contoh beberapa permainan jenis ini adalah *The Sims*.

e. *Simulation Games*

Dari semua jenis permainan yang ada, masing-masing memiliki tingkat kesulitan dan kemudahannya, jika bukan algoritmanya maka akan mudah

dalam hal animasinya, akan tetapi *game* simulasi bisa disebut sebagai jenis permainan yang paling sulit.

3. Dampak *Game Online*

Margaretha (2008) menuliskan dampak buruk secara sosial, psikis, dan fisik dari kecanduan bermain *game online* :

a. Secara sosial

Hubungan dengan teman, keluarga jadi renggang karena waktu bersama mereka menjadi jauh berkurang. Pergaulan kita hanya di *game online* saja, sehingga membuat para pecandu *game online* jadi terisolir dari teman-teman dan lingkungan pergaulan nyata. Keterampilan sosial berkurang, sehingga semakin merasa sulit berhubungan dengan orang lain. Perilaku jadi kasar dan agresif karena terpengaruh oleh apa yang kita lihat dan mainkan di *game online*.

b. Secara psikis

Pikiran kita jadi terus menerus memikirkan game yang sedang kita mainkan. Kita jadi sulit konsentrasi terhadap studi, pekerjaan, sering bolos atau menghindari pekerjaan. Membuat kita jadi *cuek*, acuh tak acuh, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di sekeliling kita. Melakukan apa pun demi bisa bermain *game*, seperti berbohong dan mencuri uang. Terbiasa hanya berinteraksi satu arah dengan komputer membuat kita jadi tertutup, sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata.

c. Secara fisik

Terkena paparan cahaya radiasi komputer dapat merusak saraf mata dan otak. Kesehatan jantung menurun akibat bergadang 24 jam bermain game online. Ginjal dan lambung juga terpengaruh akibat banyak duduk, kurang minum, lupa makan karena keasyikan main. Berat badan menurun karena lupa makan, atau bisa juga bertambah karena banyak ngemil dan kurang olahraga. Mudah lelah ketika melakukan aktivitas fisik, kesehatan tubuh menurun akibat kurang olahraga. Yang paling parah adalah dapat mengakibatkan kematian.

C. Kecanduan Internet (*Game Online*)

Menurut Goodman (1990) pada dasarnya kecanduan menunjuk pada proses dimana suatu perilaku yang dapat berfungsi untuk menghasilkan kesenangan dan untuk menyediakan jalan keluar bagi ketidaknyamanan yang dirasakan, yang ditandai dengan : (1) kegagalan berulang kali untuk mengontrol perilaku (ketidakberdayaan) dan (2) tetap melakukan perilaku tersebut meskipun mempunyai konsekuensi negatif yang signifikan.

Menurut Young (1996) *Internet addiction disorder* adalah pola penggunaan internet yang maladaptif yang menghasilkan pengrusakan atau *distress* secara klinis yang terwujud oleh tiga atau lebih kriteria *internet addiction disorder*, yang terjadi kapanpun selama 12 bulan yang sama sebagai kelainan yang muncul pada orang bahwa dunia maya (*virtual reality*) pada layar komputernya lebih menarik daripada dunia kenyataan hidupnya sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas yang dimaksud dengan kecanduan internet (*game online*) dalam penelitian ini adalah aktivitas penggunaan *game* komputer yang dapat dimainkan oleh multipemain melalui internet yang dilakukan dengan durasi 40-80 jam per minggu yang memiliki dampak negatif terhadap individu tersebut.

D. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Ada banyak definisi tentang regulasi diri yang dikemukakan oleh para ahli diantaranya yaitu menurut pendapat Hergenhann (dalam Triwulandari,2007: 52), *self regulated* adalah kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan perilaku manusia. Bandura (dalam Singgih, 2006:252) menyatakan bahwa *self regulation* merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan selama periode waktu tertentu, khususnya pada saat tidak adanya insentif yang berasal dari luar diri.

Menurut Kowalski (dalam Triwulandari, 2007: 52), *self regulated* diartikan sebagai tugas seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan impuls-impuls perilaku, menahan hasrat, mengontrol pikiran, dan mengubah emosi. *Self regulated* menurut Watson dalam (dalam Triwulandari,2007: 52) adalah instruksi diri untuk mengadakan perubahan pada perilaku seseorang.

Papalia et al (dalam Gunarsa, 2006:251) dinyatakan bahwa *self regulation* adalah kemampuan individu untuk menahan dorongan-dorongan dan kemampuan

individu mengendalikan tingkah lakunya pada saat tidak adanya kontrol dari lingkungan. *Self regulation* berkaitan dengan bagaimana individu mengontrol dan mengarahkan tindakan, pikiran dan emosi mereka, difokuskan terutama kepada tujuan dan cara mendapat tujuan itu (Feiske dan Taylor, 2008: 114).

Brandstatter & Frank (dalam Feiske dan Taylor, 2008: 115) dinyatakan individu secara sadar dan aktif membatasi pikiran, emosi dan perilakunya. Feiske dan Taylor (2008:132) *self regulation* diarahkan oleh proses motivasional yang mendasar, dan yang terpenting dari semua ini adalah melingkupi sasaran kebutuhan yang tepat, kebutuhan akan rasa konsisten diri, keinginan untuk lebih baik, dan peningkatan diri yang cenderung menganut dan mempertahankan diri yang cenderung menganut dan mempertahankan konsep diri yang baik.

Berdasarkan uraian di atas yang dimaksudkan dalam penelitian: Regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi.

2. Komponen Regulasi Diri

Menurut Hergenhann (dalam Triwulandari 2007:53) mengemukakan tiga komponen yang mempengaruhi dalam perilaku pengaturan diri (regulasi diri) diantaranya adalah:

a. *Self Efficacy*

Hijelle dan Ziegler (dalam Triwulandari 2007: 53) menyatakan *self efficacy* berhubungan dengan penilaian bagaimana seseorang menyadari kemampuan mereka untuk melakukan suatu perilaku atau tindakan yang

berhubungan dengan suatu tugas. Dengan begitu, menurut Hergenhann (dalam Triwulandari 2007: 53) “seseorang yang memiliki *perceived self efficacy* yang tinggi akan terus mencoba memperoleh lebih banyak, dan bertahan lebih lama terhadap suatu tugas dibandingkan dengan mereka yang memiliki *self efficacy* dalam tingkat yang lebih rendah”. Hal ini menggambarkan mampu atau tidaknya individu untuk melakukan sesuatu seperti yang diinginkannya.

Self efficacy menurut Bandura (dalam Feist 2008: 416) adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dalam mengerjakan tugas, aktivitas ataupun usaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Bandura mengungkapkan indikator dari *self-efficacy* yaitu:

1) Dimensi tingkat (*magnitude*)

Berkaitan dengan derajat kesulitan tugas dimana individu merasa mampu melakukannya. Individu merasa mampu melakukan tugas apakah berkaitan dengan tugas yang sederhana, agak sulit atau sangat sulit.

2) Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini dikaitkan dengan kekuatan penilaian tentang kecakapan individu. Dimensi ini mengacu kepada derajat kemampuan individu terhadap keyakinan akan harapan yang dibuatnya.

3) Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berhubungan dengan luas bidang perilaku. *Self efficacy* seseorang tidak terbatas hanya situasi spesifik saja. Dimensi ini mengacu pada variasi situasi penilaian tentang *self-efficacy* dapat diungkapkan.

b. Peraturan Moral (*Moral Conduct*)

Menurut Bandura (dalam Triwulandari 2007: 53) *Moral conduct* adalah prinsip-prinsip standar dari apa yang baik maupun yang buruk melalui proses internalisasi. Terdapat sejumlah mekanisme kognitif yang dapat membuat seseorang bertindak bertentangan dengan prinsip-prinsip moral yang dimiliki tanpa menimbulkan perasaan bersalah. Karena itu diperlukan adanya *self regulated* untuk mengarahkannya. Komponen dari tindakan moral diantaranya:

- 1) Individu dapat menentukan perilaku (pikiran) yang benar dan yang salah
- 2) Individu bisa menjaga perilakunya setelah menyadari kesalahannya

c. *Delay of gratification*

Delay of gratification adalah suatu proses penundaan kepuasan sesaat. Kemampuan untuk menunda kepuasan sesaat menurut Hergenhann (dalam Triwulandari, 2007: 53) berkaitan dengan beberapa indikator, diantaranya:

- 1) Keyakinan seseorang bahwa tujuan dimasa mendatang akan lebih baik
- 2) Pengalaman lampau seseorang dalam menunda kepuasan sesaat
- 3) Nilai dari tujuan dimasa datang

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi diri

Menurut Bandura (dalam Feist, 2009:420) ada dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri, yaitu:

a. Faktor Eksternal dalam regulasi diri

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam dua cara yaitu:

- 1) Faktor eksternal menyediakan standar untuk mengevaluasi perilaku kita sendiri. Standar tidak semata-mata berasal dari daya tarik internal. Faktor-faktor lingkungan, yang berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, turut membentuk standar individual bagi pengevaluasi.
- 2) Faktor eksternal mempengaruhi pengaturan diri dengan menyediakan cara-cara penguatan. Penghargaan instrinsik tidak selalau cukup, kita juga memerlukan insentif-insentif dari luar.

b. Faktor internal dalam regulasi diri

Faktor eksternal berinteraksi dengan faktor internal atau personal dalam pengaturan diri. Bandura (dalam Feist, 2008:421) Menemukan tiga persyaratan internal untuk melatih pengaturan diri:

1) Observasi diri

Faktor internal pertama pengaturan diri adalah observasi diri terhadap performa yang sudah dilakukan, orisinalitas tingkah laku diri. Manusia dapat memonitor penampilannya meskipun tidak lengkap atau akurat. Individu memilih dengan selektif sejumlah aspek perilaku dan mengabaikan aspek yang lainnya, yang diperthankan biasanya adalah sesuai dengan konsep diri.

2) Proses Penilaian

Judgement adalah proses melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan

tingkah laku orang lain. Kita sanggup bukan hanya sadar diri secara selektif, namun juga menilai berharga tidaknya tindakan-tindakan berdasarkan tujuan yang ditentukan bagi diri sendiri.

Proses penilaian tergantung pada empat hal yaitu:

- a. Standar pribadi, mengevaluasi performa tanpa harus membandingkan dengan hasil dari orang lain
- b. Standar acuan
- c. Keseluruhan nilai yang ditetapkan bagi seluruh aktivitas
- d. Cara kita menilai penyebab tingkah laku demi penempurnaan performa

3) Reaksi diri

Berdasarkan pengalaman manusia merespon positif atau negatif perilaku mereka tergantung kepada bagaimana perilaku itu diukur dan apa standar pribadinya. Manusia mengarahkan diri pada insentif bagi tindakannya melalui penguatan diri atau penghukuman diri. Manusia menetapkan standar-standar tertentu bagi performa yang jika dipenuhi cenderung meregulasi perilaku dengan memberi penghargaan pada diri sendiri dalam bentuk kebanggaan diri dan kepuasan diri dan bila gagal memenuhi standar maka perilaku akan diikuti oleh ketidakpuasan dan mengkritik diri.

E. Kaitan Regulasi diri dengan Kecanduan Internet *Game Online*

Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu lepas dari keadaan itu, individu kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disenangi. Seseorang yang kecanduan merasa terhukum apabila tak memenuhi hasrat kebiasaannya. Menurut Goodman (1990) pada dasarnya kecanduan menunjuk pada proses dimana suatu perilaku yang dapat berfungsi untuk menghasilkan kesenangan dan untuk menyediakan jalan keluar bagi ketidaknyamanan yang dirasakan, yang ditandai dengan : (1) kegagalan berulang kali untuk mengontrol perilaku (ketidakberdayaan) dan (2) tetap melakukan perilaku tersebut meskipun mempunyai konsekuensi negatif yang signifikan.

Menurut Young (1999), salah satu strategi untuk mengobati kecanduan internet adalah latihan mengatur waktu dan mengatur tujuan serta waktu untuk mengakses internet dalam periode tertentu, dengan kata lain meregulasi dirinya. Pasien yang kecanduan internet haruslah betul-betul dapat mempertahankan komitmennya dalam mengatur waktu untuk mengakses internet (*game online*). Sesuai dengan yang di kemukakan oleh Menurut Heman (2009), cara untuk mencegah pecandu mengakses internet adalah menghilangkan *tolerance effect*. Dalam hal ini, perlu ada semacam regulasi diri pada diri pecandu, harus ada ketegasan untuk tidak menggunakan internet dalam jangka waktu tertentu, perlu pengawasan terhadap komitmen pecandu agar tidak ada pelanggaran terhadap hal tersebut. Pecandu harus bisa mengatur waktunya untuk membatasi penggunaan akses internet dalam jangka waktu tertentu, agar dapat mengendalikan perilakunya.

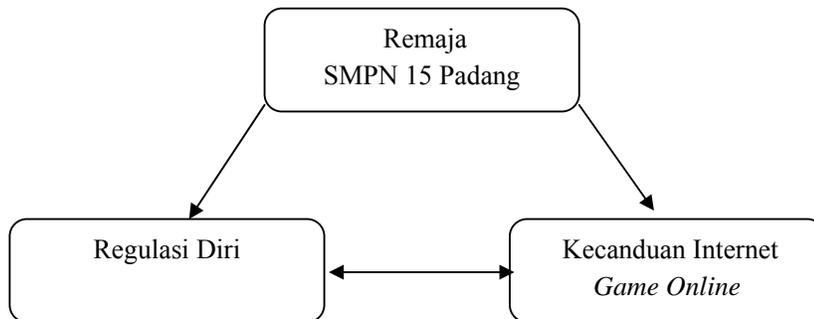
Baumeister (dalam West, 2005) yang menyatakan bahwa kecanduan, obsesi, manajemen diri yang rendah, agresi serta permasalahan perilaku lainnya tergantung pada regulasi diri seorang individu. Kemungkinan dampak dari kecanduan dan berbagai permasalahan perilaku lainnya tergantung pada regulasi diri.

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat mengatur dan mengarahkan perilakunya yang disebut regulasi diri. Regulasi diri yang dimiliki antara satu individu dengan individu lainnya tidaklah sama. Individu dengan regulasi diri yang tinggi mampu untuk mengubah kejadian dan menentukan, mengarahkan serta mengatur perilakunya sendiri sesuai dengan tujuan dan harapan individu itu sendiri dengan mempertimbangkan dampak dari perilaku tersebut.

Setiap orang akan berusaha untuk meregulasi fungsi dirinya dengan berbagai cara untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Winne, dalam Handy 2006). Oleh karena itu yang membedakan hanyalah efektivitas dari *self regulation* itu sendiri. Pada waktu seseorang mampu mengembangkan kemampuan *self regulation* secara optimal, maka pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dapat dicapai secara optimal. Sebaliknya pada saat seseorang kurang mampu mengembangkan kemampuan *self regulation* dalam dirinya, maka pencapaian tujuan yang telah ditetapkannya tidak dapat dicapai secara optimal.

Peneliti membatasi penelitian pada sampel yang kecanduan internet dengan bentuk kecanduan terhadap *game online*. Sampel yang diteliti adalah sampel yang ketika mengakses internet memilih untuk bermain *game online*.

F. Kerangka Konseptual



Gambar 1
Kerangka Konseptual Hubungan Regulasi Diri dengan
Perilaku Kecanduan *Game Online* Remaja

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan internet (*game online*). Bentuk kerangka pikirnya orang yang kecanduan internet (*game online*) memiliki regulasi diri yang rendah, dan tidak akan melakukan kecanduan internet (*game online*) bila memiliki regulasi diri yang tinggi.

G. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

“Terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan kecanduan internet *game online* remaja di SMPN 15 Padang”, yang berarti semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah tingkat kecanduan internet (*game online*) remaja tersebut atau semakin rendah regulasi diri maka akan semakin tinggi tingkat kecanduan internet (*game online*).

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pengujian hipotesis mengenai hubungan antara regulasi diri dan kecanduan internet (*game online*) remaja di SMPN 15 Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat regulasi diri remaja yang sudah kecanduan internet (*game online*) di SMPN 15 Padang dapat digambarkan sebagai berikut, tidak ada yang termasuk kategori rendah, sebanyak 35 orang siswa termasuk dalam kategori sedang, dan sebanyak 27 orang siswa termasuk dalam kategori tinggi.
2. Tingkat kecanduan internet (*game online*) remaja di SMPN 15 Padang dapat digambarkan sebagai berikut, sebanyak 21 orang siswa termasuk kategori rendah, sebanyak 19 orang siswa termasuk dalam kategori sedang, dan sebanyak 22 orang siswa termasuk dalam kategori tinggi.
3. Terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan kecanduan internet (*game online*) pada remaja di SMPN 15 Padang ($r = -0,520$, $p = .000$ ($p < .01$), $R^2 = 0,280$). Ini berarti bahwa semakin rendah regulasi diri remaja maka semakin tinggi tingkat kecanduan internet (*game online*) yang dialami oleh remaja tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki kontribusi sebesar 28% dalam menurunkan tingkat kecanduan internet (*game online*) yang dialami oleh remaja di SMPN 15 Padang dan

selebihnya ada faktor-faktor lain yang menentukan penurunan tingkat kecanduan internet (*game online*) yang dialami oleh remaja tersebut.

B. SARAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk pihak sekolah, agar para guru dapat lebih membimbing siswa untuk lebih meningkatkan kemampuan regulasi diri mereka sehingga siswa bisa menjadi individu yang bisa mengendalikan perilakunya dan bisa menentukan pilihan untuk bisa mencapai tujuan serta prestasi yang lebih baik. Untuk Guru, agar dapat memberikan informasi tentang dampak-dampak dari kecanduan internet (*game online*) untuk para siswa.
2. Untuk Orang tua, agar dapat lebih mengawasi perkembangan anak-anaknya, dan dapat menjadikan sebagai sumber informasi mengenai pentingnya regulasi diri terhadap kecanduan internet pada siswa.
3. Untuk peneliti selanjutnya agar melanjutkan atau memperdalam mengenai faktor lainnya yang mempengaruhi kecanduan internet (*game online*) dengan meneliti menggunakan variabel-variabel lain seperti kontrol diri, *self monitoring*, dan faktor lain yang mempengaruhinya.

DAFTAR PUSTAKA

- A Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian Dasar-dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang: UNP Press
- Arvin Natahanel C. 2006. Gambaran Perilaku dan Motivasi Pemanin *Online Games*. *Jurnal Pendidikan* Penabur. Hlm. 1-4 Jakarta
- Fieske, Susan T. Taylor, Shelly E. 2008. *Social Cognition From Brains To Culture*. Newyork: Mc Grow-Hill International
- Goodman, Aviel. 1990. "Addiction: definition and implications". *British Journal of addiction*. No 85. Hlm 1403-1408
- Handy Susanto 2006. "Mengembangkan Kemampuan *Self Regulation* untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa". *Jurnal Pendidikan* Penabur. No.07 hlm 64-71
- Heman, Elia. 2009. "Kecanduan Berinternet dan Prinsip-Prinsip untuk Menolong Pecandu Internet". *Jurnal Teologi* No.10 hlm 285-299
- <http://www/apjii.or.id/dokumentasi/statistik.php>. diakses 29 Mei 2010
- Huh, Serale & Bowman, N.D. 2008. "Perception of and Addiction to Online Games as a Function of Personality Traits". *Journal of Media Psychology*. Vol 13. No. 2
- Husaini, Usman & Purnomo, Setiady A. 2006. Pengantar Statistika Edisi Kedua. Jakarta. Bumi Aksara
- Husni. 2007. Dunia yang Sempurna. Suara Pembaruan
- Hurlock, E. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga Press
- Jess Feist, Gregory J Feist. 2008. *Theory Of Personality*(Edisi ke enam) *Terjemahan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Lolly Amalia.2008. <http://www.beritatanya.com>. diakses 29 Mei 2010
- Lusiana Afrianti. 2009. Perbedaan Tingkat Agresivitas Pada Remaja Yang Bermain Game Online Jenis Agresif dan Non Agresif. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Margaretha Soleman, M.Si, Psi. 2008. Dampak Buruk Kecanduan Game Online. <http://guildsentinel.wordpress.com> diakses 09 Juni 2010