

**KONTROL DIRI DAN KESEPIAN TERHADAP
KECENDERUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE*
PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh :

SAYID MUSTAFA MALUSU

41183507220025

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Kontrol Diri dan Kesepian terhadap Kecenderungan Kecanduan
Game Online pada Remaja

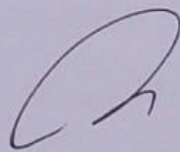
Penyusun : Sayid Mustafa Malusu

NPM : 41183507220025

Bekasi 3 Juli 2026

Menyetujui:

Pembimbing,



Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui

Ketua program studi



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Kontrol Diri dan Kesenangan terhadap Kecenderungan Kecanduan *Game Online*
pada Remaja

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Sayid Mustafa Malusu

41183507220025



Telah diujikan dihadapan Dewan Penguji

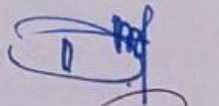
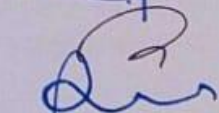
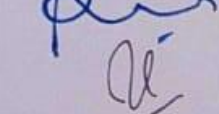
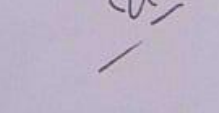
Pada tanggal 3 Juli 2026

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Universitas Islam 45

Pada tanggal 3 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	: Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
Sekretari	: Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
Anggota	: 1. Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si.	()
	2. Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sayid Mustafa Malusu
NPM : 41183507220025
Judul Skripsi : Kontrol Diri dan Kesepian terhadap Kecenderungan Kecanduan
Game Online pada Remaja



Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau pustaka), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu Pustaka membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. Falsifikasi, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek, dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 3 Juli 2026

Yang



CURRICULUM VITAE

A. Data Diri

Nama : Sayid Mustafa Malusu

Tempat Tanggal Lahir : Bajawa, 09 Agustus 2003

Alamat : Jl Bhayangkara rt 004/011. Kec. Gunung Puyuh,
Kel. Gunung Puyuh

Nomor Telepon : 0895415640600

Nama Orang Tua Ayah/Ibu : Mustafar dan Heny Isticharoh S.Ag

B. Riwayat Pendidikan

Instansi	Kota/Kabupaten	Tahun
Mi Arrohman	Kota Tangerang	2009 - 2015
MTS Syamsul 'Ulum	Kota Sukabumi	2015 - 2018
SMKN 1 Kota Sukabumi	Kota Sukabumi	2018 - 2021
Universitas Islam 45 Bekasi	Kota Bekasi	2022 - 2026

C. Riwayat Organisasi/Instansi

Organisasi/Kegiatan	Tahun	Lokasi	Jabatan
Pengabdian Masyarakat	2026	Rumah Inklusi Dr. Iqbal. Rawa Lumbu	Fasilitator
Himapsi – Biro Kreasi Seni Dan Olahraga (Krisol)	2026	Universitas Islam 45	Koordinator
Upgrading Himpunan Mahasiswa Psikologi	2025	Universitas Islam 45	Ketua Pelaksana
Himapsi – Biro Pengawasan Dan Pengembangan Organisasi	2025	Universitas Islam 45	Anggota
Kunjungan Rumah Sakit Jiwa Marzuki Mahdi (Rsmm)	2024	Bogor	Panitia
Psychology Celebration 10 (Turnamen Futsal)	2024	Universitas Islam 45	Ketua Pelaksana
Himapsi – Biro Kreasi Seni Dan Olahraga (Krisol)	2023	Universitas Islam 45	Anggota

D. Riwayat Pekerjaan/Magang

Instansi	Tahun	Lokasi	Jabatan
Yayasan Sentra Psikomedika (Psikolog Anak, Remaja, Dewasa)	Oktober 2025- Desember 2025	Pondok Hijau Permai	Asisten Terapis

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Pelan pasti ku kabulkan s'gala catatan harapmu, tentang masa depan, tentang masa terang, kebul jalan kuterjang.”

(Prunggu)

“Barang siapa bersungguh-sungguh dalam mencari ridha Allah, maka Allah akan menunjukkan jalan terbaik baginya.”

(QS. Al-Ankabut: 69)

Persembahan

Skripsi ini penulis dedikasikan kepada kedua orang tua tercinta atas segala doa, perhatian, dan dukungan yang senantiasa diberikan. Berkat kasih sayang serta kepercayaan yang mereka berikan, penulis dapat terus bertahan dan menyelesaikan perjalanan akademik ini dengan baik.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat-Nya yang begitu besar dirasakan penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul “Kontrol Diri dan Kesepian Terhadap Kecenderungan Kecanduan *Game online* Pada Remaja” dengan baik dan semaksimal mungkin. Dalam proses penyusunan penelitian ini penulis menyadari bahwa motivasi dan support dari banyak diperoleh dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing, atas bimbingan, arahan, dan nasihat berharga yang senantiasa diberikan sejak awal perencanaan hingga penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi, M.Si Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik, atas segala bimbingan, nasihat, dan dukungan moral yang senantiasa diberikan kepada penulis selama masa perkuliahan.
3. Ibu Novita Iva Dian Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Drs. Yanto Supriyanto, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi.
5. Bapak dan ibu dosen penguji, yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran yang membangun demi peyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan, wawasan, serta pengalaman berharga, baik di bidang akademik maupun nonakademik selama menempuh studi.
7. Kepada keluarga tercinta, yang tidak pernah lelah mengalirkan doa, dukungan materiel dan spiritual, serta kasih sayang yang tulus kepada penulis. Ungkapan terima kasih yang tak terhingga penulis haturkan atas segala pengorbanan dan pengertian yang telah diberikan selama ini. Kalian adalah alasan terbesar bagi penulis untuk terus berkomitmen menyelesaikan studi ini dengan sebaik-baiknya. Penyusunan skripsi ini dapat berjalan

dengan lancar berkat rida, dorongan, dan semangat yang senantiasa kalian titipkan dalam setiap langkah penulis.

8. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan satu angkatan yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih telah menjadi bagian tak terpisahkan dari cerita kedewasaan penulis selama empat tahun ini. Ruang kelas, diskusi kelompok, hingga tawa dan keluh kesah yang kita bagikan bersama telah membentuk memori yang amat berharga. Terima kasih atas solidaritas, dukungan moril, dan semangat pantang menyerah yang saling kita tularkan. Perjuangan kita tidak mudah, namun kebersamaan dengan kalian membuat perjalanan akademik ini terasa jauh lebih ringan dan bermakna.
9. Secara khusus, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap proses, tantangan, serta keterbatasan selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala usaha, doa, dan kerja keras yang telah mengantarkan penulis hingga berada pada titik ini.

Bekasi, 3 Juli 2026

Sayid Mustafa Malusu
41183507220025

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Kajian Pustaka.....	13
1. Kecenderungan Kecanduan <i>Game online</i>	13
2. Kontrol Diri.....	20
3. Kesepian.....	24
4. Remaja	29
B. Kerangka Berfikir	31
C. Hipotesis.....	36
D. Orisinilitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	38
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Desain Penelitian.....	43
B. Identifikasi Penelitian	44
1. Identifikasi Variabel.....	44
2. Definisi Konseptual.....	45
3. Definisi Operasional	45
C. Subjek, Tempat dan Waktu Penelitian	46
1. Subjek Penelitian.....	46
2. Populasi dan Teknik Sampling	47

3. Tempat dan Waktu Penelitian	47
D. Teknik Pengumpulan Data	48
1. Wawancara	48
2. Skala Psikologis	49
E. Teknik Analisis Data	65
1. Teknik Deskriptif	66
2. Uji Asumsi	67
3. Uji Hipotesis	69
F. Etika Penelitian	71
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	73
A. Gambaran Umum Lokasi	73
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	73
C. Deskripsi Variabel Penelitian	75
D. Hasil Penelitian	76
E. Diskusi	80
F. Keterbatasan	84
BAB V PENUTUP	87
A. Simpulan	87
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	98

DAFTAR TABEL

Table 1 Hasil Pre-Eliminary Study Kecenderungan Kecanduan Game Online	8
Table 2 Hasil Pre-Eliminary Kontrol Diri	9
Table 3 Hasil Pre-Eliminary Kesenian	10
Table 4 Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	38
Table 5 Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
Table 6 Blue Print Kecenderungan Kecanduan Game online	50
Table 7 Blue print Kontrol Diri	52
Table 8 Blue print Kesenian	52
Table 9 Expert Judgement	54
Table 10 Indeks diskriminasi aitem Kecenderungan Kecanduan Game online	55
Table 11 Indeks diskriminasi aitem Kecenderungan Kecanduan Game online	56
Table 12 Indeks diskriminasi aitem Kecenderungan Kecanduan Game Online	57
Table 13 Indeks diskriminasi aitem Kontrol Diri.....	58
Table 14 Indeks diskriminasi aitem Kontrol Diri.....	59
Table 15 Indeks diskriminasi aitem Kesenian.....	59
Table 16 Indeks diskriminasi aitem Kesenian.....	60
Table 17 Indeks diskriminasi aitem Kesenian.....	61
Table 18 Validitas Kecenderungan Kecanduan Game online	62
Table 19 Validitas Kontrol Diri.....	63
Table 20 Validitas Kesenian.....	64
Table 21 Kategori Koefisien Reliabilitas	65
Table 22 Hasil Uji Reliabilitas	65
Table 23 Rumus Kategorisasi Deskriptif.....	66
Table 24 Hasil Uji Deskriptif	67
Table 25 Hasil Uji Asumsi Normalitas.....	68
Table 26 Hasil Asumsi Uji Linearitas	69
Table 27 Interpretasi koefisien korelasi.....	70
Table 28 Kategorisasi Berdasarkan Jenis kelamin	74
Table 29 Kategorisasi Berdasarkan Usia.....	74
Table 30 Kategorisasi Berdasarkan Kelas	75
Table 31 Deskripsi variabel penelitian	75
Table 32 Uji Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Game online Pada Remaja	77
Table 33 Uji Hubungan Kesenian Terhadap Kecenderungan Kecanduan Game online Pada Remaja	78
Table 34 Uji Pengaruh Kontrol Diri dan Kesenian Terhadap Kecenderungan Kecanduan Game online Pada Remaja.....	79

DAFTAR GAMBAR

Figure 1 Krangka Berfikir	36
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1: Hasil Cek Plagiarisme Turnitin	99
LAMPIRAN 2: Surat Izin Lokasi & Tanggapan Lokasi Penelitian	99
LAMPIRAN 3: Lembar Bimbingan Skripsi	101
LAMPIRAN 4: Lembar Bimbingan Skripsi	105
LAMPIRAN 5: Kartu Kehadiran Sidang Draf.....	104
LAMPIRAN 6: Matriks Tabel Revisi Sidang Draf & Skripsi	106
LAMPIRAN 7: Hasil Analisis Expert Judgment Skala Psikologi	106
LAMPIRAN 8: Hasil Analisis Statistik Deskriptif dengan SPSS	102
LAMPIRAN 9: Hasil Analisis Statistik Pengujian Asumsi.....	105
LAMPIRAN 10: Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas.....	109
LAMPIRAN 11: Hasil Analisis Statistika Pengujian Hipotesis	123
LAMPIRAN 12: Tabulasi Data Instrumen	120
LAMPIRAN 13: Hasil Data Preliminary Study	136

KONTROL DIRI DAN KESEPIAN TERHADAP KECENDERUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA

Sayid Mustafa Malusu (sayidmustafa28@gmail.com)
Alfiana Indah Muslimah (alfianaherawan@gmail.com)
Universitas Islam 45

ABSTRACT

The high use of online games among adolescents may increase the risk of developing online game addiction tendencies. This study aimed to examine the relationship between self-control and loneliness with online game addiction tendencies among students at SMAN X East Jakarta.

This study employed a quantitative approach with a descriptive correlational design. The participants consisted of 94 students selected using a quota sampling technique. Data were collected using Likert-scale questionnaires and analyzed using Spearman's Rho correlation and multiple linear regression.

The results showed a significant negative relationship between self-control and online game addiction tendencies ($r = -0.314$; $p < 0.05$), as well as a significant positive relationship between loneliness and online game addiction tendencies ($r = 0.303$; $p < 0.05$). Simultaneously, self-control and loneliness had a significant effect on online game addiction tendencies, contributing 11.6% of the variance ($R^2 = 0.116$). Self-control was identified as the most dominant predictor of online game addiction tendencies.

Keywords: *self-control, loneliness, online game addiction, adolescents.*

ABSTRAK

Tingginya penggunaan *game online* pada remaja dapat meningkatkan risiko munculnya kecenderungan kecanduan *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dan kesepian dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada peserta didik SMAN X Jakarta Timur.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Subjek penelitian berjumlah 94 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik *quota sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert dan dianalisis dengan korelasi Spearman's Rho serta regresi linear berganda.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online* ($r = -0,314$; $p < 0,05$), serta hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan kecenderungan kecanduan *game online* ($r = 0,303$; $p < 0,05$). Secara simultan, kontrol diri dan kesepian berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan kecanduan *game online* dengan kontribusi sebesar 11,6% ($R^2 = 0,116$). Kontrol diri merupakan variabel yang paling dominan dalam memprediksi kecenderungan kecanduan *game online*.

Kata Kunci: *kontrol diri, kesepian, kecanduan game online, remaja.*

skirpsi-sayid_1782309139972.pdf

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	123dok.com Internet	317 words — 2%
2	repository.unismabekasi.ac.id Internet	301 words — 2%
3	e-theses.iaincurup.ac.id Internet	292 words — 2%
4	repository.bku.ac.id Internet	291 words — 2%
5	ejournal.unesa.ac.id Internet	259 words — 1%
6	journals.upi-yai.ac.id Internet	140 words — 1%
7	jurnal.stik-sintcarolus.ac.id Internet	137 words — 1%
8	repository.ubharajaya.ac.id Internet	127 words — 1%
9	eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet	119 words — 1%
10	jurnal.causalita.com Internet	