

**HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* TERHADAP *SELF-REGULATED LEARNING* PADA MAHASISWA BIMBINGAN  
DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**ARIFKA MAWARNI**

**1713052019**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG**

**2024**

**ABSTRAK**

**HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* TERHADAP *SELF-REGULATED LEARNING* PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG**

**OLEH**

**ARIFKA MAWARNI**

Masalah dalam penelitian ini adalah kecanduan *game online* pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan kecanduan *game online terhadap self regulated learning* pada mahasiswa bimbingan dan konseling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Subjek penelitian yang ada dalam penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Lampung dengan jumlah sampel sebanyak 59 orang dengan menggunakan teknik *random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecanduan *game online* dan skala *self regulated learning*. Data penelitian ini diolah menggunakan *pearson product moment*. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan *game online* dengan *self regulated learning* karena diperoleh nilai signifikansi (sig.) 0.023. Berdasarkan tabel output dapat diketahui bahwa diperoleh nilai koefisien korelasi (r) yang didapatkan adalah -0.296.

**Kata kunci:** *Game online, Self Regulated Learning* dan Bimbingan Konseling

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE GAME ADDICTION AND SELF-REGULATED LEARNING IN GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS AT LAMPUNG UNIVERSITY**

**By**

**ARIFKA MAWARNI**

*The problem in this study is online game addiction in guidance and counseling students at the University of Lampung. This study aims to determine how the relationship of online game addiction to self-regulated learning in guidance and counseling students. The method used in this research is quantitative correlation. The research subjects in this study were guidance and counseling students at the University of Lampung with a total sample of 59 people using random sampling technique. The measuring instruments used in this study are online game addiction scale and self-regulated learning scale. The data of this study were processed using Pearson product moment. The results of data analysis showed a relationship between online game addiction and self-regulated learning because the significance value (sig.) 0.023 was obtained. Based on the output table, it can be seen that the correlation coefficient (r) obtained is -0.296.*

**Keywords:** *Online Games, Self-Regulated Learning and Counseling Guidance*

**HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* TERHADAP *SELF-REGULATED LEARNING* PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG**

Oleh

**ARIFKA MAWARNI**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
**SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

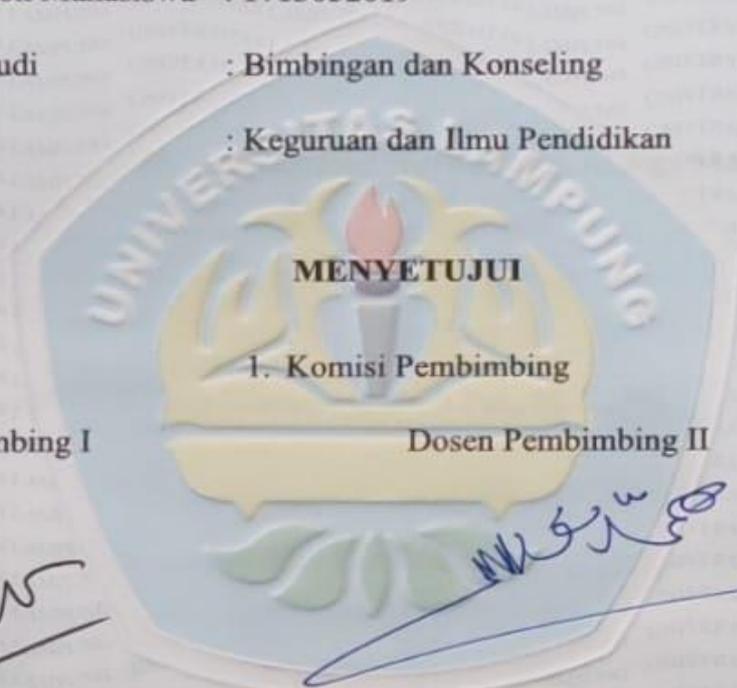
Judul Skripsi : **HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP SELF REGULATED LEARNING PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Arifka Mawarni**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1713052019**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.**  
NIP. 19861102 200812 2 002

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP. 19741220 200912 1 002

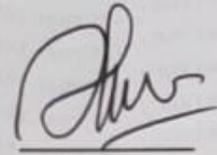
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP. 19741220 200912 1 002

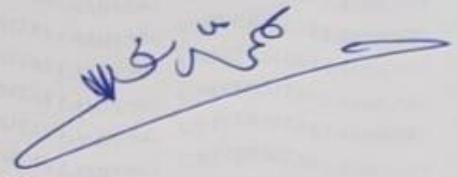
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

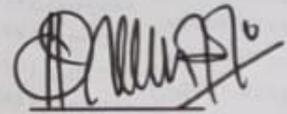
Ketua : **Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A**



Sekretaris : **Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si**



Penguji Utama : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**  
NIP. 19651230 199111 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: **20 Juni 2024**

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arifka Mawarni  
Nomor Pokok Mahasiswa : 1713052019  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan kecanduan *game online* terhadap *self regulated learning* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung” adalah asli penelitian saya kecuali pada bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 20 Juni 2024  
Yang membuat pernyataan



Arifka Mawarni  
1713052019

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Arifka Mawarni, merupakan anak ke dua dari dua bersaudara yang lahir di Pujokerto, Kecamatan Trimurjo, Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung pada tanggal 31 Maret 1998. Penulis mengawali Pendidikan formal pertamanya di Taman Kanak-kanak Pujokerto pada tahun 2004, lalu melanjutkan pendidikannya ke Sekolah Dasar Negeri 2 Pujokerto pada tahun 2005 hingga selesai. Setelah menyelesaikan studi di sekolah dasar, penulis melanjutkan pendidikannya di SMP Negeri 6 Metro pada tahun 2012 dan menyelesaikan studi pada tahun 2014. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMK Negeri 2 Metro dan mengambil jurusan Perikanan pada tahun 2015 dan lulus pada tahun 2017.

Pada tahun 2017 penulis diterima di salah satu perguruan tinggi negeri di Lampung melalui jalur SBMPTN, untuk melanjutkan pendidikan strata 1. Penulis diterima sebagai mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Sebagai mahasiswa aktif penulis juga mengikuti organisasi yakni anggota bidang Ilmu Pendidikan (2018-2019) di HIMAJIP FKIP UNILA (Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan). Pada akhir tahun 2019 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata atau KKN di Desa Sungkai Selatan, Kabupaten Lampung Utara dan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PPLP) pada tahun 2020 di salah satu sekolah menengah atas yang ada di Kota Metro yaitu SMA Negeri 6 Metro.

## **MOTTO**

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya...”

**(Q.S Al Baqarah:286)**

Selesaikan pendidikan mu bagaimanapun keadaannya. Mata boleh basah, jiwa boleh lelah tapi satu hal yang harus kamu ingat, jangan pernah menyerah! Ada orang tua yang menunggu kelulusan mu dirumah.

**(Penulis)**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan rasa Syukur yang teramat dalam, dengan terselesaikannya Skripsi ini penulis ingin mempersembahkannya kepada;

### **Keluarga yang senantiasa selalu memberikan dukungan.**

Bapak dan mamak, terimakasih atas segala yang telah dipertaruhkan, terimakasih atas banyaknya pembelajaran hidup yang sudah kalian ajarkan dan kita lewati bersama selama ini, terimakasih atas semua pengorbanan yang telah kalian lakukan untuk anakmu ini. Panjang umur untuk kalian agar selalu bisa menemani semua proses yang akan aku lakukan kedepannya. Maaf jika prosesku tidak secepat teman-temanku yang lain

### **Kepada diri sendiri, Arifka Mawarni**

Terimakasih karena mampu bertahan dan berjuang sejauh ini. Luar biasa hebat bisa tetap berjalan menghadapi segala kesulitan yang ada, serta selalu bangkit dan tidak menyerah hingga akhirnya berada di titik ini.

Teruntuk suamiku terimakasih sudah menemani proses studiku dari awal sampai di titik ini terimakasih telah bersedia menjadi tempat berkeluh kesah dan mendukung dalam proses studiku selama ini.

Untuk semua pihak yang terlibat namun tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas dukungan dan motifasiserta bantuan yang telah diberikan dalam menyelesaikan studi ini.

## SANCAWACANA

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillahirrabbi'l'aalamin, segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak sedikit adanya hambatan dan rintangan yang dihadapi, namun berkat bantuan, motivasi, serta dukungan yang tidak ternilai dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan kecanduan *Game online* Terhadap *Self-Regulated Learning* Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Lampung”.

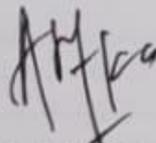
Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
2. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si., M.Ag., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung serta selaku pembimbing kedua. Terimakasih atas kesabaran dan masukan selama proses pengerjaan skripsi;
3. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, dan selaku Dosen Pembahas skripsi yang telah banyak memberikan masukan dan saran-saran yang membangun dalam proses penyelesaian skripsi ini.

4. Ibu Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., MA., selaku pembimbing utama sekaligus pembimbing akademik. Terimakasih atas kesabaran serta saran dan masukan selama proses pengerjaan skripsi;
5. Seluruh Dosen dan staff Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis selama kuliah dan membantu mengarahkan penulis sampai skripsi ini selesai;
6. Bapak dan Ibu Staff Administrasi FKIP Universitas Lampung atas bantuannya dalam keperluan administrasi;
7. Sosok terdekat penulis Wiwid, Franicka, Mia, Vivi, Asti, Mella, Fifi, Utari, Dewi yang selalu memotivasi, menyemangati dan mendukung penulis di situasi apapun, terimakasih banyak;
8. Teruntuk orang tua saya bapak Sutarto dan mamak Mudrikah serta bapak Abdi Suryanto dan ibu Yuni Ekowati yang sudah memotivasi dan mendukung penulis selama mengerjakan skripsi;
9. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Yayan Andrian sebagai partner special saya, Terimakasih telah menjadi sosok pendamping dalam segala hal, telah menjadi rumah yang menemani meluangkan waktunya mendukung maupun menghibur dalam kesedihan mendengar keluh kesah dan memberikan semangat kepada saya;
10. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung angkatan 2017;

Semoga Allah SWT Membalas semua kebaikan semua pihak yang membantu penulis untuk menyelesaikan penelitian ini, Aamiin.

Bandar Lampung, 14 Juni 2024  
Penulis,



**Arifka Mawarni**  
NPM 1713052019

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
1.7 Kerangka Berfikir .....	5
1.8 Hipotesis .....	6
<b>II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	7
2.1 <i>Game online</i> .....	7
2.1.1 Pengertian <i>Game online</i> .....	7
2.1.2 Dampak <i>Game online</i> .....	10
2.1.3 Gejala Kecanduan <i>Game online</i> .....	12
2.1.4 Indikator Kecanduan <i>Game online</i> .....	13
2.1.5 Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan <i>Game online</i> .....	15
2.2 <i>Self Regulated Learning</i> .....	15
2.2.1 Pengertian <i>Self Regulated Learning</i> .....	15
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Self Regulated Learning</i> .....	17
2.2.3 Strategi <i>Self Regulated Learning</i> .....	20
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self- Regulated Learning</i> . 21	
2.3 Penelitian Relevan.....	24
<b>III. METODE PENELITIAN</b> .....	28
3.1 Metode Penelitian .....	28
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
3.3 Populasi dan Sample .....	29
3.4 Definisi Operasional .....	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.6 Teknik Pengujian Instrumen .....	33
3.6.1 Uji Validitas .....	33

3.6.2 Uji Realibilitas .....	38
3.6.3 Uji Linieritas.....	39
3.6.4 Uji Normalitas .....	39
3.7 Teknik Analisis Data .....	40
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
4.1 Lokasi penelitian .....	41
4.2 Analisis Deskriptif .....	41
4.3 Hasil Penelitian .....	43
4.4 Pembahasan .....	46
<b>V. SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>49</b>
5.1 Kesimpulan .....	49
5.2 Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen .....	31
2. <i>Blueprint</i> skala kecanduan <i>game online</i> .....	32
3. <i>Blueprint</i> skala <i>self regulated learning</i> .....	32
4. Hasil Uji Validitas <i>Game online</i> .....	34
5. <i>Blueprint</i> skala kecanduan <i>game online</i> setelah uji validitas .....	35
6. Hasil Uji Validitas <i>self regulated learning</i> .....	36
7. <i>Blueprint</i> skala <i>self regulated learning</i> setelah uji validitas .....	37
8. Klasifikasi Reliabilitas (r) .....	38
9. Uji Reliabilitas <i>Game online</i> .....	39
10. Uji Reliabilitas <i>self regulated learning</i> .....	39
11. Panduan kategorisasi .....	41
12. Hasil Analisis Deskriptive .....	42
13. Kriteria variable <i>game online</i> .....	42
14. Kriteria Variable <i>Self Regulated Learning</i> .....	43
15. Hasil Uji Linieritas .....	43
16. Hasil Uji Normalitas .....	44
17. Interpretasi nilai r .....	45
18. Hasil hitung Uji korelasi .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir.....	6
2. Analisis <i>Triadik Self-Regulated Learning</i> .....	24

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Penelitian Kecanduan <i>Game online</i> sebelum uji coba .....	54
2. Instrumen Penelitian <i>Self regulated learning</i> sebelum uji coba.....	57
3. Instrumen Penelitian Kecanduan <i>Game online</i> .....	61
4. Instrumen Penelitian <i>Self regulated learning</i> .....	64
5. Hasil Pengisian Angket <i>Game online</i> Mahasiswa.....	67
6. Hasil Pengisian Angket <i>Self regulated learning</i> Mahasiswa .....	68
7. Uji Linieritas.....	69
8. Uji Normalitas .....	69
9. Uji Korelasi .....	70
10. Hasil uji deskriptif.....	70
11. Surat izin menggunakan skala.....	71

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Munculnya era teknologi digital dan informasi terutama perkembangan media baru memberikan kemudahan bagi kita untuk melakukan suatu kegiatan dengan menggantungkan pada koneksi *internet*. Salah satu teknologi yang berkembang saat ini adalah perkembangan jaringan *internet*. Ketertarikan seseorang terhadap internet banyak bergantung kepada kepentingan, minat, dan kepribadian setiap individu seperti ketertarikan pada *game online*. *Game online* banyak diminati dari kalangan pelajar SD, SMP, sampai SMA ini dikarenakan terdapat banyak jenis *game* dapat dimainkan yang memiliki akhir dan cara mencapainya artinya ada tujuan, hasil dan serangkaian peraturan untuk mencapai keduanya. Tidak sedikit pula remaja yang ikut larut dalam permainan *game online*, bahkan rela menghabiskan uang jajannya untuk menikmati fasilitas permainan yang tersedia dalam *game online*. *Game online* terus berkembang dikalangan remaja karena dapat dimainkan secara *online* via *internet*. *Game online* adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer (LAN atau *internet*) sebagai medianya (Doolittle, dkk., 2006).

*Game online* merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dengan jaringan internet (Adam & Rollings, 2010). *Game online* tidak hanya memberika hiburan tetapi juga memberikan tantangan yang menarik sehingga individu saat bermain *game online* tidak memperhitungkan waktu demi mencapai kepuasan. Dikalangan remaja *game online* sangat diminati, karena *game online* sebagai media hiburan diwaktu senggang.

*Game online* sangat digemari oleh masyarakat khususnya remaja, biasanya para remaja memainkan *game online* ini di warung *internet* (warnet), remaja yang sudah terlalu asik bermain biasanya akan lupa akan waktu dan tugas-tugas

penting. Berdasarkan perhitungan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) terdapat sekitar 25 juta pengguna *internet*. Kemudahan mengakses *game online* dengan fasilitas menarik yang ditawarkannya serta pengaruh dari teman akan membuat mahasiswa-siswi semakin tertarik untuk bermain *game online*. Bermain *game online* dapat berdampak kehilangan minat dalam belajar dan tidak peduli dengan teman-teman sekitarnya. Menurut Doolittle, dkk. (2006), mahasiswa-siswi yang sering memainkan suatu *game online*, akan menyebabkan ia menjadi ketagihan atau kecanduan. Ketagihan memainkan *game online* akan berdampak buruk, terutama dari segi akademik dan sosialnya. Selain itu menurut Young (1996), *game online* dapat membuat pecandunya jadi cuek, acuh tak acuh, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di lingkungan sekitar seperti pada keluarga, teman dan orang-orang terdekat.

Rahmadina (2014) menyatakan bahwa pada kelompok mahasiswa yang kecanduan *game online* memiliki motivasi berprestasi yang lebih rendah daripada yang bermain hanya sebagai hiburan semata. Selain itu, sulitnya berkonsentrasi terhadap pendidikan dan pekerjaan karena terus memikirkan permainan, serta kurangnya tanggung jawab pada pendidikannya menyebabkan banyak pemain *game online* yang memilih untuk tidak masuk kuliah (bolos) dan menghindari pekerjaan, seperti tugas-tugas perkuliahan. Yang sering terjadi pada remaja yang kecanduan *game online* sering bermasalah kepada akademiknya, maka dari itu untuk mampu mempertahankan dan mengatur akademiknya, remaja memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik. Bekal utama yang dibutuhkan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas adalah memiliki kemampuan dan keterampilan untuk mengatur kegiatan belajar, mengontrol perilaku belajar, dan mengetahui tujuan, arah, serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajar. Masalah belajar adalah masalah pengaturan diri, karenanya mahasiswa membutuhkan pengaturan diri (*Self-Regulated Learning*) atau SLR.

Bandura (dalam Savira dan Suharsono, 2013) mendefinisikan *Self-Regulated Learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar. Torrano dan

Gonzalez (2004) mendefinisikan bahwa *Self-Regulated Learning* sebagai kemampuan belajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral.

Menurut Santrock (2007), regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan mahasiswa untuk membuat sendiri rencana strategi belajar serta target yang ingin dicapai dalam belajar dan menekankan pentingnya tanggung jawab personal dan mengontrol pengetahuan serta keterampilan-keterampilan yang diperoleh. Zimmerman (dalam Woolfolk, dkk., 2007) mendefinisikan *Self-Regulated Learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar. Aspek aspek *Self-Regulated Learning* menurut Torrano dan Gonzalez (2004) yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, pengguna permainan *game online* biasanya menggunakan waktunya untuk bermain *game online* selama 2 sampai 3 jam dalam sehari. Alasan mereka bermain *game online* adalah untuk mengurangi rasa stress setelah kegiatan di kampus maupun di rumah dan hanya sebagai hiburan saja. Seiring berjalannya waktu penggunaan *game online* ini mulai berkurang karena mereka lebih memilih untuk melakukan kegiatan di perkuliahan maupun di luar rumah sehingga penggunaan dalam bermain *game online* mulai berkurang.

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, peneliti juga menemukan permasalahan dilapangan yang dialami oleh mahasiswa bimbingan dan konseling universitas lampung bahwasanya terdapat beberapa mahasiswa tidak mengerjakan tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen dikarenakan asik bermain *game online* sehingga lupa untuk mengerjakan tugas. Mahasiswa juga kurang focus saat berlangsungnya proses perkuliahan bahkan ada mahasiswa yang bermain *game online* saat proses perkuliahan berlangsung. Selain itu juga terdapat mahasiswa yang berkata kasar atau *toxic* saat bermain *game online*.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul dalam penelitiannya yaitu “Hubungan kecanduan *Game online* Terhadap *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung”. Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya *Self-Regulated Learning* pada diri mahasiswa pemain *game online* yang menyebabkan mahasiswa malas untuk belajar dan mengerjakan tugas.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Terdapat mahasiswa yang sering terlambat datang ke kampus
2. Terdapat mahasiswa yang kurang focus saat proses perkuliahan.
3. Terdapat mahasiswa yang terbawa pengaruh buruk akibat kecanduan *game online* seperti mudah emosi dan berkata kasar.

## **1.3 Batasan Masalah**

Penelitian ini diarahkan untuk mengetahui dan menganalisis bagaimana *Self-Regulated Learning* dalam diri mahasiswa pemain *game online*. Maka pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya pada *Self-Regulated Learning* pada diri mahasiswa pemain *game online* saja.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan oleh penulis maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Apakah hubungan kecanduan *game online* terhadap *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas lampung?”

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui hubungan kecanduan *game online* terhadap *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung .

## 1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi yang bermanfaat secara teoritis maupun praktis kepada semua mahasiswa termasuk pada mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Universitas Lampung. Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua jenis, manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu:

### a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada jurusan Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan *Self-Regulated Learning* dan *game online*.

### b. Manfaat praktis

Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi dan menambah wawasan tambahan terkait hubungan kecanduan *game online* terhadap *self regulated learning* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung

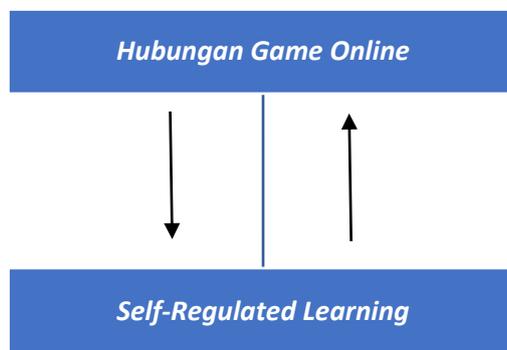
## 1.7 Kerangka Berpikir

Menurut Maurice Andrew (2017) dalam penelitiannya mengemukakan *bahwa Game online* ini membuat para pemainnya lupa waktu karena selain mengasikkan, bisa dimainkan secara *online* dengan orang-orang yang jaraknya jauh. Memiliki alur cerita, memiliki strategi, bisa mengembangkan hero yang dimainkan dan juga memiliki grafis yang sangat baik yang bisa membuat para pemainnya kecenderungan dan melupakan waktu sehingga lebih memilih untuk mengurung diri di dalam kamar dengan permainan *game online* dari pada bersosialisasi dengan orang lain. Jadi ada beberapa kesimpulan dari penelitian ini:

- 1) *Game online* bisa membuat para pemainnya lupa waktu dan mengalami kecenderungan. Ketika mengalami kecenderungan, maka akan sangat susah untuk terlepas dari game tersebut.
- 2) Orang yang sudah mengalami kecenderungan *game online* akan mengalami gangguan kognitif, perasaan (merasa sangat butuh) dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial).

- 3) Perasaan dan efek antara perasaan dan fisik akan timbul seperti pusing dan *insomnia*. Gejala ini juga berpengaruh pada psikologisnya, misalnya mudah marah atau *moodiness*.
- 4) Reaksi negatif di mana komponen ini mengarah pada dampak negatif yang terjadi antara pengguna *game online* dengan lingkungan disekitarnya.
- 5) Mengalami masalah sosial, di mana akan lebih memilih menyendiri dari pada bersosialisasi dengan orang lain.

Dengan demikian bagan alur kerangka berfikir pada penelitian ini adalah sebagai berikut :



**Gambar 1.1 Bagan Kerangka Pikir**

### 1.8 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2017:99) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Sesuai dengan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

H<sub>0</sub> : diduga tidak terdapat hubungan antara *game online* dengan *Self-Regulated Learning*

H<sub>a</sub> : diduga terdapatnya hubungan antara *game online* dengan *Self-Regulated Learning*.

## II. KAJIAN PUSTAKA

### 2.1 *Game online*

#### 2.1.1 *Pengertian Game online*

Secara terminology *game online* berasal dari dua kata yaitu *game* dan *online* yang dimana *game* berarti permainan sedangkan *online* berarti terhubung dengan koneksi *internet*. Maka dapat kita simpulkan bahwa *game online* adalah permainan yang terkoneksi dengan internet sehingga kita dapat terhubung dengan orang lain yang sedang memainkan *game* yang sama. *Game online* adalah salah satu bentuk permainan yang dihubungkan dengan jaringan internet. *Game online* ini tidak terbatas pada perangkat yang digunakan untuk bermain, *game online* ini dapat dimainkan di laptop, *handphone*, maupun di tablet sekalipun asalkan perangkat yang digunakan terhubung dengan internet (Aji, 2012). *Game online* memiliki dampak positif apabila dimanfaatkan sebagai hiburan (Adams, 2013), di mana segala rasa penat dan stress dapat dikurangi dengan bermain *game* (Russoniello, O'Brien, & Parks, 2009). Tetapi yang saat ini terjadi, *game online* banyak dimainkan secara berlebihan dan disalahgunakan sebagai tempat untuk melarikan diri dari realitas kehidupan sehingga yang terjadi adalah kecanduan *game online* (Hussain & Griffiths, 2009). Dalam kamus Bahasa Indonesia "Game" adalah permainan. Permainan merupakan aktivitas yang bersifat rekreasi yang mengikutsertakan satu atau lebih pemainnya. Biasanya *game* melibatkan kompetisi di antara dua atau lebih pemain.

Akbar (diakses 2013) menyatakan bahwa *game online* adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer (LAN atau internet), sebagai medianya. Biasanya permainan *game online* disediakan sebagai tambahan layanan perusahaan penyedia jasa *online*, atau dapat diakses langsung melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut.

Definisi *game* mencakup hampir keseluruhan *game* akan tetapi tidak cukup tepat untuk permainan seperti permainan perang dan olahraga, dimana seringkali permainan tidak dilakukan untuk hiburan akan tetapi untuk meningkatkan keterampilan. Biasanya *Game online* melibatkan kompetisi diantara dua atau lebih pemain. *Game online* adalah media elektronik yang menyuguhkan permainan berupa tampilan gerak, warna, suara yang memiliki aturan main dan terdapat level tertentu, yang bersifat menghibur dan bersifat adiktif. Secara operasional *Game online* adalah sebuah mesin permainan yang memiliki konsep permainan menarik, memiliki gambar tiga dimensi, dan efek-efek yang luar biasa.

Adapun dalam kamus wikipedia, *internet game* disebutkan mengacu pada sejenis *video games* yang dimainkan melalui jaringan komputer (*computer network*), umumnya dimainkan melalui jaringan internet. Biasanya *internet games* dimainkan oleh banyak pemain dalam waktu yang bersamaan dimana satu sama lain bisa saling tidak mengenal. Jadi, yang dimaksud dengan *game online* adalah sebuah permainan yang dimainkan dengan sambungan internet melalui jaringan komputer (*computer network*), bisa menggunakan PC (*personal computer*), atau konsol *game* biasa, dan biasanya dimainkan oleh banyak pemain dalam waktu yang bersamaan dimana antar pemain bisa saling tidak mengenal satu sama lainnya.

Banyak para pemain *game online* menganggap bahwa *game* tidak mempengaruhi belajar mereka, namun pada kenyataannya kebanyakan dari mereka mengalami penurunan prestasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa, walaupun tidak mempengaruhi nilai tetap namun mereka hanya sekedar membuang- buang waktu dengan hal yang sebagian besar kurang bermanfaat.

Dengan kata lain bermain *game* ternyata lebih cenderung merugikan daripada menguntungkan, selain membuang materi juga membuang waktunya, beberapa penelitian mengatakan bahwa anak yang fanatik bermain *game* biasanya merupakan individu yang berintelejensi tinggi, bermotivasi, dan berorientasi pada prestasi. Namun semua itu tergantung dengan masing-masing individu itu sendiri, jika ia dapat mengatur waktu dengan baik maka prestasinya tidak akan menurun.

Kecanduan *game online* merupakan suatu kondisi yang mengacu pada suatu aktivitas atau perilaku yang dilakukan oleh seseorang secara berulang-ulang kali, secara berlebihan atau kompulsif yang mengakibatkan seorang individu menjadi tidak terkontrol terhadap sesuatu yang dilakukan untuk mendapatkan kepuasan tertentu sehingga pada akhirnya berpotensi menimbulkan dampak negative baik fisik maupun psikorasional (Aini, 2015:7).

Jenis-jenis *game* biasa disebut juga dengan istilah *genre game*. Selain berarti jenis, *genre* juga berarti gaya atau format dari sebuah *game*. Berikut *gendre game online* yaitu sebagai berikut:

a. *Action Games*

Merupakan salah satu *genre game* yang paling banyak di temui. *Game* dengan *genre* ini biasanya membutuhkan ketangkasan dan kelincahan dari pemain atau *gamers* untuk bisa menyelesaikannya.

b. *Adventure*

*Genre* ini terdiri dari *game* yang memiliki dasar sebuah alur cerita di dalamnya. Ketika pemain sudah selesai menyelesaikan sebuah *event* biasanya *gamers* tidak bisa kembali ke *event* sebelumnya.

c. *Role Play Games (RPG)*

*Genre* RPG memiliki penggolongan *sub-genre* yang cukup banyak. Pada *game* RPG biasanya memiliki *turn based* dan memiliki hitungan yang sudah pasti. Sehingga setiap langkah yang *gamers* ambil dapat di perhitungkan dan di pikirkan kembali.

d. *Simulation*

*Genre game simulation* akan memberikan *gamers* simulasi atas sebuah kejadian di dunia nyata.

e. *Strategi*

*Game* dengan *genre* strategi mengharuskan *gamers* berfikir cepat dalam mengambil tindakan dan di perlukannya sebuah strategi sebelum memulai permainan.

f. *Sports*

*Genre sport* merupakan salah satu *genre game* yang paling banyak *games* mainkan sepanjang waktu. *Game* dengan *genre sports* ini lebih netral dan terhitung banyak peminatnya.

g. *Mobile Legend*

*Game* dengan *genre MOBA (Multiplayer online battle arena)* ini dimainkan secara *online* membutuhkan koneksi internet. *Game* ini dimainkan oleh 5 orang dalam satu *team* dengan tujuan mempertahankan menghancurkan *base* musuh dan mempertahankan *base* miliknya.

h. *PUBG Mobile*

Pertama rilis di PC pada Maret 2017 dan sangat populer. Hingga pada maret 2018, *Tencent Games* selaku *developer* mobilennya merilis *PUBG* versi *mobile* secara resmi. Dalam permainan *PUBG* ini mempunyai satu tujuan yaitu bertahan hidup sebaik mungkin sehingga menjadi orang terakhir yang bertahan hidup dalam permainan ini.

i. *Free fire*

Memiliki konsep yang sama dengan *PUBG Mobile*, yaitu bertahan hidup melawan kejarnya pulau hingga menjadi orang yang bisa bertahan hidup diakhir *game*. *Game* ini bisa dimainkan bersama teman hingga 4 orang, dan dilengkapi *voice chat* dalam *game* jadi bisa berkomunikasi antar pemain *game* ini.

j. *Puzzle Games*

Untuk memecahkan suatu masalah tertentu. Hampir semua tantangan berkaitan masalah logika yang biasanya dibatasi dengan waktu.

### 2.1.2 Dampak *Game online*

*Game online* sendiri sudah banyak memunculkan gejala-gejala, gangguan atau kecenderungan dalam bermain *game online*, sehingga untuk mengatasi masalah kecenderungan dengan *game online*, perlu adanya upaya seorang guru. Adapun dampak *game online* itu sendiri ada dua yaitu dampak positif dan dampak negative.

## 1. Dampak Positif

*Game online* tidak saja memiliki dampak negative tetapi juga memiliki dampak yang positif diantaranya:

- a. Meningkatkan kemampuan konsentrasi, setiap game memiliki tingkat kesulitan/level yang berbeda. Permainan *game online* akan melatih permainannya untuk dapat memenangkan permainan dengan cepat, efisien dan menghasilkan lebih banyak poin. Konsentrasi pemain akan meningkat karena mereka harus menyelesaikan beberapa tugas, mencari celah yang mungkin bisa dilewati dan memonitor jalannya permainan. Semakin sulit sebuah *game* maka semakin diperlukan tingkat konsentrasi yang tinggi.
- b. Meningkatkan kemampuan etika mahasiswa, kordinasi tangan dan mata, orang yang bermain *game* dapat meningkatkan kordinasi atau kerja sama antara mata dan tangan.
- c. Meningkatkan kemampuan membaca dan sangat tidak beralasan bahwa *game online* merupakan jenis permianan yang menurunkan tingkat minat baca pada mahasiswa. Dalam hal ini justru *game online* dapat meningkatkan minat baca permainannya.
- d. Meningkatkan kemampuan berbahasa inggris, kebanyakan permainan *game online* menggunakan bahasa inggris dalam pengoperasiannya, hal ini yang mengakibatkan pemainnya harus menguasai kosa kata bahasa inggris.
- e. Mengembangkan imajinasi mahasiswa, permainan bisa membantu mahasiswa untuk mengembangkan imajinasi mereka dengan menggunakan imajinasi ini untuk menyampaikan berbagai kejadian dalam *game*.

## 2. Dampak Negatif

Tidak hanya dampak positif saja yang dihasilkan dari *game online* adapula dampak negative yang dihasilkan diantaranya :

- a. Segi Prestasi: karena terlalu sering bermain *game online* sampai larut malam mahasiswa akan kehilangan waktunya untuk belajar dan mengerjakan tugas perkuliahan sehingga tugas perkuliahan yang diberikan oleh guru tidak terselesaikan dengan baik. Bahkan mahasiswa yang bermain *game online* hingga larut malam akan terganggu konsentrasinya

saat belajar didalam kelas dikarenakan rasa kantuk. Mahasiswa yang kecanduan *game online* pada akhirnya akan kehilangan fokus untuk belajar dan mengikuti mata pelajaran di sekolah.

- b. Keuangan: anak-anak pecandu *game online* cenderung lebih boros, karena *game online* adalah game yang memerlukan kuota internet untuk menyambungkan permainan tersebut dengan pemain lainnya, selain itu *game online* juga mengharuskan pemainnya membeli item-item yang harus dibeli menggunakan diamond yang tentu saja menggunakan uang yang tidak sedikit.
- c. Sosial: tentu pecandu *game online* mengalami kesusahan dalam hal bersosialisasi, karena kesehariannya asik dengan *gadget* masing-masing dari pada bermain dengan teman sebayanya. Selain itu juga terdapat banyak sekali dampak negatifnya seperti mahasiswa akan terbiasa berbicara kasar apabila game yang dimainkannya mengalami kekalahan.
- d. Kesehatan: anak yang terlalu banyak bermain *game online* lupa dengan waktu karena bermain sampai larut malam sehingga mahasiswa kekurangan jam untuk beristirahat dan lupa untuk makan karena terlalu asik bermain *game online*, sehingga dapat mengganggu jadwal tidur dan jadal makannya, yang akan menimbulkan berbagai macam penyakit bagi tubuhnya.

### **2.1.3 Gejala Kecanduan *Game online***

Arthur sebagaimana dikutip oleh Yohanes Yusuf mendefinisikan kecanduan dengan sebuah aktivitas atau substansi yang dilakukan berulang-ulang serta dapat menimbulkan dampak negatif. Kecanduan atau yang dalam bahasa Inggris disebut dengan *addiction*, dalam istilah psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat, apabila obat bius dihentikan. Pada mulanya istilah *addiction* atau kecanduan hanya disematkan pada kasus penyalahgunaan obat, namun dalam perkembangannya kecanduan digunakan pada banyak ranah. Pengertian *addiction* kemudian meluas pada

tingkah laku yang mengandung *intoxicant* (sesuatu yang memabukkan), tak terkecuali *video game playing*.

Kardefelt-Winther (2017), menjelaskan bahwa pada awalnya kecanduan hanya berkaitan dengan zat adiktif (contohnya alkohol, tembakau, dan obat-obatan terlarang) yang masuk melewati darah dan menuju ke otak dan dapat merubah komposisi kimia otak. Namun dengan berkembangnya jaman kecanduan juga bisa terjadi pada aplikasi yang terdapat di salah satu teknologi yang canggih seperti pada *handphone*. Kecanduan juga dapat terjadi karena dilakukan secara berulang dan terus menerus.

Maka dalam konteks penelitian ini, pengertian kecanduan *game online* adalah suatu keadaan dimana seseorang memainkan permainan online secara berulang-ulang dan terikat pada kebiasaan tersebut, sehingga frekuensi memainkannya terus mengalami peningkatan, dan tidak lagi memperdulikan konsekuensi negatif yang diakibatkan oleh aktifitas tersebut.

Kecanduan bermain *game online* dapat dilihat dari beberapa gejala yang muncul. Pertama, mahasiswa bermain *game online* seharian, dan sering bermain dalam jangka waktu lama (lebih dari tiga jam). Kedua, mahasiswa bermain *game online* untuk kesenangan, cenderung seperti tak kenal lelah dan mudah tersinggung saat dilarang. Mahasiswa yang kecanduan tidak pernah menghiraukan larangan orang tua atau orang lain untuk mengurangi intensitas bermain *game online*, dan mahasiswa cenderung berontak apabila dilarang untuk bermain. Ketiga, mengorbankan kegiatan sosial, dan tidak mau mengerjakan aktivitas lain seperti tidak menghiraukan aktivitas lain yang penting baginya.

#### **2.1.4 Indikator Kecanduan *Game online***

Aspek seseorang kecanduan akan *game online* sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan *game online* dimasukkan kedalam golongan kecanduan psikologis dan bukan kecanduan secara fisik. Menurut Chen & Chang (2008) Sedikitnya ada empat aspek kecanduan *game online*. Keempat aspek tersebut adalah :

- a. *Compulsion* (kompulsif / dorongan untuk melakukan secara terus menerus)  
Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri

sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus-menerus bermain *game online*.

b. *Withdrawal* (penarikan diri)

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari satu hal. Yang dimaksud penarikan diri adalah seseorang yg tidak bisa menarik dirinya untuk melakukan hal lain kecuali *game online*.

c. *Tolerance* (toleransi)

Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game online* dan kebanyakan pemain *game online* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.

d. *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)

Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada game online saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu *game online* kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang teratur. Remaja yang kecanduan dalam permainan *game online* termasuk dalam kriteria yang ditetapkan WHO (*World Health Organization*) yaitu sangat membutuhkan permainan dengan gejala menarik diri dari lingkungan, kehilangan kendali dan tidak peduli dengan kegiatan lainnya.

Maka berdasarkan uraian diatas, aspek seseorang kecanduan akan *game online* antara lain seseorang tersebut akan mengalami; *Compulsion* (kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus-menerus), *Withdrawal* (penarikan diri), *Tolerance* (toleransi), *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan).

### 2.1.5 Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan *Game online*

Dalam Detria (2013:22) terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan *game online* pada anak. Faktor-faktor internal yang menyebabkan terjadinya kecanduan *game online*, sebagai berikut.

- 1) Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, karena *game online* dirancang sedemikian rupa agar *gamer* semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.
- 2) Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya kecanduan terhadap *game online*.
- 3) Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di kampus.
- 4) Kurangnya *self-control* dalam diri mahasiswa, sehingga mahasiswa kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

Faktor-faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan *game online* pada remaja, sebagai berikut.

- 1) Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*.
- 2) Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga mahasiswa memilih alternatif bermain *game* sebagai aktivitas yang menyenangkan.
- 3) Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus atau les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

## 2.2 *Self-Regulated Learning*

### 2.2.1 Pengertian *Self-Regulated Learning*

Istilah *Self-Regulated Learning* berkembang dari teori kognisi sosial Bandura (1997). Menurut teori kognisi sosial, manusia merupakan hasil struktur kausal yang interdependen dari aspek pribadi (person), perilaku (behavior), dan lingkungan (environment). Ketiga aspek ini merupakan aspek-aspek determinan dalam *Self-Regulated Learning*. Bandura (1986) menjelaskan bahwa ketiga aspek determinan ini saling berhubungan sebab-akibat, dimana person berusaha untuk

meregulasi diri sendiri (*self-regulated*), hasilnya berupa kinerja atau perilaku, dan perilaku ini berdampak pada perubahan lingkungan, dan demikian seterusnya (Latipah, 2010). *Self-Regulated Learning* (pengaturan diri dalam belajar) didefinisikan oleh Zimmerman & Martinez-Pons (2001) sebagai tingkatan dimana partisipan secara aktif melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar. *Self-Regulated Learning* didefinisikan sebagai bentuk belajar individual dengan bergantung pada motivasi belajar mereka, secara otonomi mengembangkan pengukuran (kognisi, metakognisi, dan perilaku), dan memonitor kemajuan belajarnya (Baumert et al., 2002). *Self-Regulated Learning* (pengaturan diri dalam belajar) merupakan perpaduan dari kemampuan dan keinginan. Strategi mahasiswa adalah merencanakan, mengontrol, dan mengevaluasi kognitifnya, motivasi, perilaku, dan proses kontekstualnya. Mahasiswa mengetahui bagaimana merencanakan adalah dengan memotivasi diri, ia mengetahui kemungkinan dan keterbatasannya, dan sebagaimana fungsi pengetahuan ini, mengontrol, dan proses meregulasi belajar untuk menyatukan atau menggabungkan tugas objektif dan konteks mereka untuk mengoptimalkan performen dan meningkatkan keahlian melalui latihan (Montalvo, 2004). Sedangkan Wolters (2003) mengatakan bahwa *Self-Regulated Learning* adalah suatu proses aktif dan konstruktif mahasiswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajar mereka dan berusaha untuk memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan tingkah laku mereka, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan.

Regulasi diri dalam belajar yang baik akan membantu seseorang dalam memenuhi berbagai macam tuntutan yang sedang dihadapinya. Santrock (2007) menyebutkan adanya regulasi diri dalam belajar akan membuat individu dapat mengatur tujuan, mengevaluasi dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi. Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar mempunyai peran penting yang sangat besar dalam pencapaian prestasi akademik seseorang (Zimmerman, 1990; Moltalvo & Torres, 2004; dan Cheng, 2011). Cheng (2011) menguraikan bahwa seseorang yang dapat melakukan pembelajaran mandiri memiliki gagasan yang jelas tentang bagaimana dan mengapa strategi regulasi diri dalam belajar harus digunakan. Mereka adalah

pembelajar aktif dalam hal metakognisi, motivasi dan control terhadap suatu tindakan. Regulasi diri (Bandura, dalam Howard Friedman and Miriam W. Schustack, 2008) adalah proses yang dilakukan seseorang untuk mengatur pencapaian dan aksi mereka tersendiri. Regulasi diri (Zimmerman, 2000) merupakan proses yang dilakukan seseorang untuk menghasilkan pikiran, perasaan, tindakan, merencanakan, dan mengadaptasikan secara terus menerus untuk mencapai tujuan yang telah dirancang demi mencapai hasil yang positif bagi dirinya.

Peneliti kemudian menyimpulkan dari definisi-definisi di atas bahwa *Self-Regulated Learning* adalah suatu proses aktif dan konstruktif mahasiswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dengan melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan.

### **2.2.2 Aspek-Aspek *Self-Regulation Learning***

Kemampuan *self-regulation* meliputi kemampuan mahasiswa dalam mengikuti proses kegiatan perkuliahan di kampus, membagi waktu antara belajar dan bermain, kemampuan mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian (Susanto, 2006). *Self regulation* yang diterapkan dalam *self-regulated learning* mengharuskan mahasiswa fokus pada proses pengaturan diri guna memperoleh kemampuan akademisnya. Menurut Zimmerman (1989, hal. 329), terdiri atas pengaturan dari tiga aspek umum pembelajaran akademis, yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku. Sesuai aspek di atas, menurut Wolters dkk menjelaskan secara rinci penerapan strategi dalam setiap aspek *self-regulated learning* sebagai berikut:

#### **a. Kognisi**

Strategi untuk mengontrol atau meregulasi kognisi, termasuk macam-macam aktivitas kognitif dan metakognitif bahwa individu terlibat untuk mengadaptasi dan mengubah kognisi mereka. Strategi meregulasi kognisi yang meliputi:

- 1) Strategi pengulangan (*rehearsal*) termasuk usaha untuk mengingat materi dengan cara mengulang terus-menerus.

- 2) Strategi elaborasi (*elaboration*) merefleksikan “*deep learning*” dengan mencoba untuk meringkas materi dengan menggunakan kalimatnya sendiri.
- 3) Strategi organisasi (*organization*) termasuk “*deep process*” dalam melalui penggunaan taktik bervariasi seperti mencatat, menggambar diagram atau bagan untuk mengorganisasi materi pelajaran dalam beberapa cara.
- 4) Strategi meregulasi metakognitif (*metacognition regulation*) termasuk perencanaan, monitoring dan strategi meregulasi belajar, seperti menentukan tujuan dari kegiatan membaca, memonitoring suatu pemahaman atau membuat perubahan atau penyesuaian supaya ada kemajuan dalam tugasnya.

#### b. Motivasi

Strategi untuk meregulasi motivasi melibatkan beberapa aktivitas yang mana mahasiswa dengan maksud tertentu berusaha untuk memulai, mengatur atau menambah kemauan untuk memulai, untuk mempersiapkan tugas berikutnya, atau melengkapi aktivitas tertentu atau sesuai tujuan. Regulasi motivasi meliputi beberapa pemikiran, tindakan atau perilaku dimana mahasiswa berusaha untuk mempengaruhi pilihan, usaha, dan ketekunan mereka untuk tugas akademisnya. Regulasi motivasi meliputi:

- 1) *Mastery self-talk* adalah berpikir tentang penguasaan yang berorientasi pada tujuan, seperti memuaskan keingintahuan, menjadi lebih kompeten atau meningkatkan perasaan otonomi.
- 2) *Extrinsic self-talk* adalah ketika mahasiswa dihadapkan pada suatu keinginan untuk menyudahi proses belajar, mahasiswa akan berpikir untuk memperoleh prestasi yang lebih tinggi atau berusaha dengan baik di kelas sebagai cara meyakinkan diri mereka untuk terus melanjutkan kegiatan belajarnya.
- 3) *Relative ability self-talk* adalah saat mahasiswa berpikir tentang performa khusus untuk mencapai tujuan belajar, dengan cara melakukan usaha yang lebih baik daripada orang lain supaya tetap berusaha keras.

- 4) Strategi peningkatan yang relevan (*relevance enhancement*) melibatkan usaha mahasiswa meningkatkan keterhubungan atau keberartian tugas dengan kehidupan atau minat personal yang dimiliki.
- 5) Strategi peningkatan minat situasional (*situasional interest enhancement*) menggambarkan aktivitas mahasiswa ketika berusaha meningkatkan motivasi intrinsik dalam mengerjakan tugas melalui salah satu situasi atau minat pribadi.
- 6) *Self-consequating* adalah mahasiswa menetapkan dan menyiapkan untuk diri mereka dengan konsekuensi intrinsik supaya konsisten dalam aktivitas belajar. Mahasiswa dapat menggunakan reward dan punishment yang kongkrit secara verbal sebagai wujud konsekuensi.
- 7) Strategi penyusunan lingkungan (*environment structuring*) menjelaskan usaha mahasiswa untuk berkonsentrasi penuh untuk mengurangi gangguan di lingkungan belajar mereka atau lebih umumnya untuk mengatur sekitar mereka dan mengatur kesiapan fisik dan mental untuk menyelesaikan tugas akademis.

### c. Perilaku

Strategi untuk meregulasi perilaku yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol sendiri perilaku yang nampak. Mahasiswa mungkin juga mengatur waktu mereka dan mempelajari suasana dengan mengatur belajar dengan menggunakan jadwal dan membuat perencanaan ketika akan belajar. Regulasi perilaku meliputi:

- 1) *Effort regulation* adalah meregulasi usaha.
- 2) *Time/study environment* adalah mahasiswa mengatur waktu dan tempat dengan membuat jadwal belajar untuk mempermudah proses belajar.
- 3) *Help-seeking* adalah mencoba mendapatkan bantuan dari teman sebaya, dosen, maupun orang dewasa. Peneliti menyimpulkan bahwa aspek *self-regulated learning* yang telah dipaparkan oleh Zimmerman meliputi aspek kognitif, motivasi, dan perilaku, yang akan dipakai peneliti dalam skala *self-regulated learning* pada penelitian ini.

### 2.2.3 Strategi *Self regulated learning*

Gagne (1985) (Dalam Merdinger, et al., 2005) mengatakan bahwa unsur-unsur yang mempengaruhi dalam proses pembelajaran agar menjadi lebih efektif adalah strategi dalam menentukan tujuan belajar, mengetahui kapan strategi yang digunakan dan memonitor keefektifan strategi belajar tersebut. Terdapat lima belas strategi dalam *Self-Regulated Learning* yang digunakan mahasiswa seperti yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989):

- a. Evaluasi diri (*self-evaluating*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan penilaian kualitas tugas yang telah diselesaikan, pemahaman terhadap lingkup kerja, atau usaha dalam kaitan dengan tuntutan tugas.
- b. Mengatur dan mengubah (*organizing and transforming*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan keinginan mahasiswa baik secara terus terang atau diam-diam dalam mengatur ulang materi petunjuk untuk mengembangkan proses belajar.
- c. Menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan rencana mahasiswa untuk mencapai tujuan pendidikan atau sub tujuan dan rencana untuk mengurutkan prioritas, menentukan waktu, dan menyelesaikan rencana semua aktivitas yang terkait dengan tujuan tersebut.
- d. Mencari informasi (*seeking information*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya untuk mencari informasi yang berkaitan dengan tugas dari sumber-sumber lain saat mengerjakan tugas.
- e. Menyimpan catatan dan memantau (*keeping records and monitoring*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya mahasiswa untuk mencatat hal-hal yang penting dalam pelajaran atau diskusi.
- f. Mengatur lingkungan (*environmental structuring*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya mahasiswa untuk mengatur lingkungan belajar agar membuat proses belajar menjadi lebih nyaman, dengan mengatur lingkungan fisik maupun psikologis.
- g. Konsekuensi diri (*self-consequating*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya mahasiswa dalam mempersiapkan dan melaksanakan ganjaran atau hukuman untuk kesuksesan dan kegagalan.

- h. Mengulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya mahasiswa untuk mengingat-ingat materi bidang studi dengan diam atau suara keras.
- i. Mencari dukungan sosial (*seeking social assistance*).
- j. Mencari dukungan guru (*seeking social teachers*).
- k. Mencari dukungan teman-teman sebaya (*seeking social adults*), strategi i-k yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya mahasiswa untuk mencari bantuan dari rekan-rekan sebaya, guru, dan orang dewasa.
- l. Memeriksa catatan buku (*reviewing records notes*).
- m. Memeriksa catatan ulangan (*reviewing records tests*).
- n. Memeriksa catatan buku teks (*reviewing records textbooks*), strategi l- n yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya mahasiswa untuk membaca catatan, ulangan atau buku teks.
- o. Lain-lain (*others*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan tingkah laku belajar yang dicontohkan oleh orang lain seperti dosen dan orang tua; pernyataan keinginan yang kuat atau mengekspresikan secara lisan atau secara tulisan hal-hal yang belum jelas.

*Self-Regulated Learning* mempunyai banyak strategi-strategi yang dapat disimpulkan, yaitu evaluasi diri, mengatur dan mengubah, mengatur tujuan dan perencanaan, mencari informasi, menyimpan catatan dan memantau, mengatur lingkungan dan konsekuensi diri, mengulang dan mengingat, mencari dukungan sosial, memeriksa catatan, dan lain-lain.

#### **2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-Regulated Learning**

Self-regulated learning didasari oleh asumsi teori triadik resiprositas oleh Bandura. Menurut teori ini perilaku terjadi karena ada tiga determinan yang saling berkaitan yakni diri (*self*), perilaku (*behavior*), dan lingkungan (*environment*) (Bandura,1997). Berkaitan dengan hal ini maka faktor-faktor yang mempengaruhi self-regulated learning berasal dari tiga determinan ini. Zimmerman (1990) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi self-regulated learning sebagai berikut :

### a. Faktor dalam diri (*Person*)

*Self-Regulated Learning* pada mahasiswa salah satunya dipengaruhi oleh proses dalam diri yang saling berhubungan. Proses personal diantaranya yaitu pengetahuan yang dimiliki mahasiswa, proses pengambilan keputusan metakognitif, tujuan dan kondisi akademis, dan kondisi afektif.

1) Pengetahuan yang dimiliki mahasiswa ada dua jenis, yaitu:

a) Pengetahuan deklaratif

Pengetahuan yang berupa pernyataan. Informasi yang diterima berupa pengetahuan yang didapat sesuai dengan lingkungan tanpa melalui proses pemikiran lebih lanjut.

b) Pengetahuan tentang bagaimana mengarahkan diri

Pengetahuan *Self-Regulated Learning* mahasiswa diasumsikan ada dua, yakni pengetahuan prosedural dan pengetahuan bersyarat karena suatu kondisi tergantung oleh strategi yang digunakan mahasiswa. Pengetahuan prosedural mengarah pada pengetahuan bagaimana menggunakan strategi, sedangkan pengetahuan bersyarat merujuk pada pengetahuan kapan dan mengapa strategi tersebut berjalan efektif. Pengetahuan *Self-Regulated Learning* tidak hanya tergantung pada pengetahuan mahasiswa, melainkan juga proses metakognitif pada pengambilan keputusan dan performa yang dihasilkan.

2) Proses pengambilan keputusan metakognitif

Proses ini melibatkan perencanaan atau analisis tugas yang berfungsi mengarahkan usaha pengontrolan belajar dan mempengaruhi timbal balik dari usaha tersebut. Pengambilan keputusan metakognitif tergantung juga pada tujuan jangka panjang mahasiswa untuk belajar. Tujuan dan pemakaian proses kontrol metakognitif dipengaruhi oleh persepsi terhadap efikasi diri dan afeksi.

3) Tujuan akademis

Tujuan akademis menjadi alasan adanya variasi dalam penggunaan strategi *Self-Regulated Learning* diantara mahasiswa yang berprestasi tinggi dan rendah. Setiap mahasiswa memiliki kemampuan dan alasan yang berbeda-beda.

#### 4) Kondisi afektif

Afeksi merupakan bentuk emosi yang dimiliki mahasiswa. Bentuk emosi mahasiswa yang dimiliki mahasiswa dapat bersifat menghambat atau memperlancar pencapaian prestasi akademis.

### **b. Faktor perilaku (*Behavior*)**

Tiga cara mahasiswa dalam merespon hubungan untuk menganalisis perilaku yang mempengaruhi *self-regulated learning*.

#### 1) Observasi diri

Observasi diri adalah respon mahasiswa yang melibatkan pemantauan sistematis terhadap hasil yang dicapainya. Mahasiswa telah sanggup memonitor performanya meskipun belum lengkap. Mahasiswa memilih dengan selektif sejumlah aspek perilaku dan mengabaikan aspek lainnya. Mengobservasi diri sendiri dapat memberikan informasi mengenai tingkat kemajuan seseorang.

#### 2) Penilaian diri

Penilaian diri adalah respon mahasiswa yang melibatkan perbandingan sistematis antara hasil yang sudah dicapai dengan suatu hasil standar. Proses penilaian diri bergantung pada empat hal: standar pribadi, nilai aktivitas, performa-performa acuan dan penyempurnaan performa.

#### 3) Reaksi diri

Reaksi diri adalah respon mahasiswa terhadap hasil yang dicapainya. Individu merespon positif atau negative perilaku tergantung bagaimana perilaku diukur dan apa standar pribadinya. Ketiganya memiliki hubungan yang sifatnya resiprositas atau timbal balik seiring dengan konteks persoalan yang dihadapi. Hubungan timbal balik tidak selalu bersifat simetris melainkan lentur dalam arti salah satunya di konteks tertentu dapat menjadi lebih dominan dari aspek lainnya, demikian pula pada aspek tertentu menjadi kurang dominan.

### c. Faktor lingkungan (*Environment*)

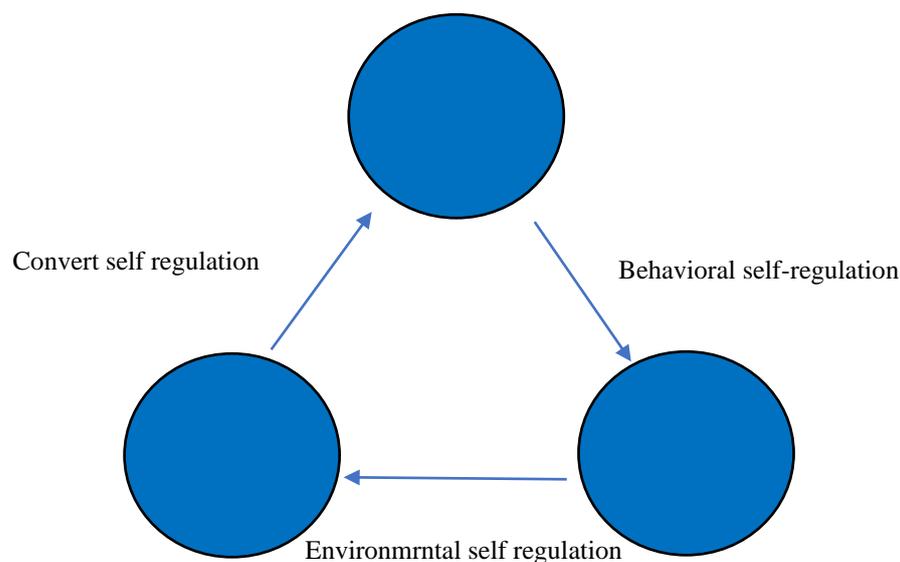
Dua jenis pengaruh lingkungan yang mempengaruhi *Self-Regulated Learning*, yaitu pengalaman sosial dan struktur lingkungan sosial.

#### 1) Pengalaman sosial

Salah satu pengalaman social yang mempengaruhi *self-regulated learning* adalah belajar melalui pengamatan secara langsung terhadap perilaku diri sendiri dan hasil yang diperoleh dari perilaku.

#### 2) Struktur lingkungan

Lingkungan diilustrasikan sebagai tindakan mahasiswa sebagai tindakan proaktif seperti: meminimalisir gangguan berupa polusi udara, mengatur cahaya, mengatur ruangan belajar. Ketiga faktor tersebut sangat mempengaruhi *self-regulated learning* dan saling berhubungan, yakni faktor pribadi yang kembali pada mahasiswa sendiri, kemudian faktor perilaku mahasiswa tersebut, dan yang terakhir faktor lingkungan.



**Gambar 2.1 Analisis Triadik *Self-Regulatied Learning***

### 2.3 Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan bertujuan untuk mendapatkan bahan perbandingan dan acuan panulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperluas teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakuksn. Diharapkan dalam penelitian ini dapat diperhatikan mengenai kekurangan dan kelebihan

antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan. Berikut ini merupakan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, yaitu :

Pertama, Penelitian yang dilakukan Wright (2011) Penelitian ini berjudul “Efek dari Bermain Video Game pada Kinerja Akademik.”. Hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa permainan game online yang kompleks dapat menghasilkan kesuksesan akademik dengan melibatkan pemain dalam pemecahan masalah, pemikiran kritis, dan kreativitas. Persamaan penelitian Wright dengan penelitian yang peneliti tulis terletak pada variabel yang diteliti yaitu permainan game online. Mengingat persamaan yang diuraikan di atas, maka penelitian Wright tersebut dapat menjadi acuan dalam penelitian yang peneliti laksanakan.

Kedua, Penelitian yang dilakukan Noviati (2019) Penelitian ini berjudul “Pengaruh *Game Online* dan Lingkungan Belajar terhadap Disiplin Belajar Peserta Didik”. Hasil dari penelitian ini bahwa  $H_a$  dapat diterima dan hipotesis nihil ditolak  $H_0$  artinya pengaruh yang signifikan antara lingkungan belajar terhadap konsentrasi belajar peserta didik. Persamaan penelitian Noviati dengan penelitian yang peneliti tulis terletak pada variabel bebas 1 yaitu game online. Perbedaannya terletak pada variabel bebas 2 yaitu lingkungan belajar dan variabel terikat yaitu disiplin belajar. Mengingat persamaan dan perbedaan yang telah diuraikan di atas, maka penelitian Noviati dapat menjadi acuan dalam penelitian yang peneliti laksanakan.

Ketiga, Penelitian yang dilakukan Putra (2017) Penelitian ini berjudul “Pengaruh *Game Online* terhadap Disiplin Belajar kelas XI SMK PGRI 4 Kediri”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik yang tidak bermain game online memiliki disiplin belajar yang tinggi sedangkan peserta didik yang bermain game online memiliki disiplin belajar yang rendah dengan hasil uji normalitas sebesar  $0,525 >$  dari  $0,05$  maka dapat disimpulkan data yang digunakan berdistribusi normal. Persamaan penelitian Putra dengan penelitian yang peneliti tulis terletak pada variabel bebas yaitu game online dan perbedaannya terletak di variabel terikat yaitu disiplin belajar. Mengingat persamaan dan perbedaan yang telah

diuraikan di atas, maka penelitian Nanda dapat menjadi acuan dalam penelitian yang peneliti laksanakan.

Keempat, Penelitian yang dilakukan oleh Rini (2011) Penelitian ini berjudul “Menanggulangi Kecanduan Game Online Pada Anak”. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa prestasi para pecandu game online di sekolah terbilang bagus dan tidak terganggu dengan hobi mereka dalam bermain game online.

Kelima, Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lejap, Eugenius Vercelly H, Lotar. Wijaya. R. Pasifikus Ch & Keraf, MKP Abdi. (2022) dalam jurnal “SelfRegulated Learning and Online Game Addiction in College Student” menyatakan bahwa hasil analisis data variabel pada kecanduan game online pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 123 (69,9%) dan perempuan sebanyak 101 (62,7%). Kemudian berdasarkan analisis data variabel regulasi diri pada belajar pada tingkat tinggi, sebanyak 214 (63,5). Pada variabel self regulated learning dalam belajar pada jenis kelamin laki-laki memiliki nilai yang tinggi dibandingkan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 180 (59,3%) dan penyebab regulasi diri dalam belajar tinggi dikarenakan efikasi diri dan dukungan sosial. Hasil yang diperoleh adalah jumlah remaja yang memiliki kemandirian peraturan dalam pembelajaran sebanyak 214 (63,5%) dan jumlah remaja yang kecanduan game online sebanyak 224 (66,5%). Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan nilai Spearman rho = -0,053 dan p = 0,344. Sehingga  $p > 0,05$  antara kedua variabel tidak memiliki hubungan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan uji skala menggunakan cronbach’s alpha. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Kupang yang bersekolah di Nusa Universitas Cendana, Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, dan Artha Christian Universitas. Subjek dipilih menggunakan convenience cluster sampling untuk memilih populasi berdasarkan wilayah studi. Jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus sampling. Jumlah populasi 379.505 dan jumlah sampel sebanyak 337 mahasiswa di Kota Kupang.

Keenam, Hasil penelitian yang dilakukan oleh Efendi, Rolin Maulya Sani (2017) dalam jurnal “Regulasi Diri Dalam Belajar (Self Regulated Learning) Pada Remaja yang Kecanduan Game online” menyatakan bahwa : Self regulated

learning pada subjek FK memiliki nilai diatas rata-rata yaitu subjek mampu mengatur waktunya antara belajar dan bermain game online, dimana subjek mengutamakan tugas-tugas dan tanggung jawabnya sebagai siswa dari pada bermain game online dan subjek dapat mengatur waktu ketika ia menghadapi ujian dengan bermain game online disiang hari atau hari libur. Self regulated learning pada subjek FZ memiliki nilai yang sangat pas-pasan. Hal tersebut dikarenakan subjek sering terbawa suasana ketika ia bermain game online dan disebabkan oleh meninggalnya ibu subjek sehingga subjek tidak memiliki rasa semangat. Self regulated learning pada subjek AR memiliki nilai diatas ratarata, dimana subjek dapat mengatur dan mengendalikan antara belajar dan bermain game online. Sehingga subjek mengutamakan pendidikannya karena ia memiliki cita-cita yang sangat ingin ia capai. Self regulated learning pada subjek FH memiliki nilai baik dengan memenuhi nilai rata-rata, dimana subjek mampu menyelesaikan tugas-tugasnya dan dengan bermain game online subjek mendapatkan ilmu, seperti Bahasa inggris, mengetahui komputer, memiliki ide-ide dan strategi untuk melawan musuh. Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kualitatif, adapun sampel penelitian ini adalah remaja yang bermain game online di warnet dengan jumlah 4 orang. Kemudian teknik sampling yang digunakan dalam penlitian ini adalah puspositive sampling.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Suatu proses penelitian ilmiah terdapat metode penelitian yang harus digunakan secara sistematis dan dipilih dengan tepat. Metode penelitian menurut Muhammad Nasir merupakan sebuah metode yang paling penting yakni dimana para peneliti dapat mencapai sebuah tujuan dan dapat menemukan jawaban dari permasalahan yang diajukan.

Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat di temukan, dikembangkan, dan juga dapat dibuktikan (Sugiyono, 2008). Penggunaan metode disini dimaksudkan agar kebenaran yang akan diungkap benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan tentunya dapat dipercaya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuantitatif korelasional. Metode korelasi adalah metode yang digunakan dalam penelitian untuk melihat apakah antara dua variabel atau lebih ada hubungan atau tidak (Arikunto, 2005). Penggunaan metode analisis korelasi pada penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antar variable yang diteliti. Dalam penelitian ini yang ingin diketahui adalah : “Hubungan kecanduan *Game online* terhadap *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung”.

#### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Universitas Lampung di Jl. Prof. Dr. Sumantri Brojonegoro No. 1 Gedong Meneng, Bandar Lampung. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai Maret tahun 2024.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi yaitu sekumpulan objek yang akan dijadikan sebagai bahan penelitian dengan ciri mempunyai karakteristik yang sama (Rusman, 2018). Menurut Sugiyono (2017) populasi adalah wilayah yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakter tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi penelitian ini yaitu pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas lampung.

Arikunto (2006) menjelaskan apabila jumlah subjek yang diteliti kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Akan tetapi apabila jumlah subjeknya besar dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih.

#### **3.3.2 Sampel**

Menurut Sugiyono (2010), sample adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dapat ditarik kesimpulan bahwa sample adalah sebagian dari populasi yang mewakili populasi karena memiliki karakteristik yang sama. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 59 mahasiswa bimbingan dan konseling universitas lampung.

Teknik pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling. Menurut Sugiyono (2001:57) dalam Hidayat (2018) merupakan teknik pengambilan sample yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam popilasi tersebut.

### **3.4 Definisi Operasional**

Definisi operasional menurut Sugiyono (2025) adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Dalam penelitian ini, definisi operasional adalah sebagai berikut:

### **1. Kecanduan *Game online***

Kecanduan *game online* adalah suatu keadaan seseorang yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain *game online*, dari waktu ke waktu akan terjadi peningkatan frekuensi, durasi atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya seperti persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi dengan orang lain dan juga masalah kesehatan selain itu juga mempengaruhi *mood modification or escape* dimana bermain *game online* sebagai cara melarikan diri dari berbagai masalah atau perasaan yang kurang menyenangkan seperti perasaan bersalah, cemas, depresi, dan sedih.

Menurut Chen & Chang (2008) Sedikitnya ada empat aspek kecanduan *game online*. Keempat aspek tersebut adalah:

- a. *Compulsion* (kompulsif / dorongan untuk melakukan secara terus menerus)
- b. *Withdrawal* (penarikan diri)
- c. *Tolerance* (toleransi)
- d. *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan)

### **2. *Self-Regulated Learning***

*Self-Regulated Learning* adalah suatu proses aktif dan konstruktif mahasiswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dengan melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan.

Menurut Zimmerman (1989, hal. 329), aspek-aspek *self regulated learning* terdiri atas pengaturan dari tiga aspek umum pembelajaran akademis, yaitu:

- a. Kognisi
- b. Motivasi
- c. Perilaku.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan salah satu prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Menurut Ridwan (2005) “Teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data”. Sugiyono (2015) menyatakan bahwa metode pengumpulan data ialah cara memperoleh data. Peneliti akan menggunakan beberapa metode atau cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan.

Berdasarkan pengertian diatas, maka pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data atau bahan-bahan untuk menunjang penelitian ini. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah menggunakan angket. Instrumen penelitian hubungan kecanduan *game online* terhadap self regulated learning menggunakan skala likert, yaitu pengukuran psikologis dimana peneliti meminta subjek memberikan pernyataan setuju atau tidak setujunya dalam sebuah kontinum dari pernyataan penelitian skala. Untuk menghindari central effect pada responden jawaban subjek, maka skala likert dalam penelitian ini menggunakan skala yang terdiri dari 5 respon jawaban menjadi 4 respon jawaban dengan tujuan menghilangkan respon jawaban netral agar tidak ada jawaban ragu-ragu yang dinyatakan subjek. Skala likert terdiri dari beberapa item pernyataan yang memiliki 4 respon jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Item-item pada skala ini terdiri 2 jenis item yaitu favorable untuk menunjukkan sikap positif subjek dan unfavorable untuk menunjukkan sikap negative subjek.

**Tabel 3.1 Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen**

No	Alternatif Jawaban	Skore jawaban	
		Favorebel	Unfavorebel
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Kecanduan *game online* diukur menggunakan skala kecanduan *game online* yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecanduan *game online*, diantaranya adalah *withdrawal, compulsion, mood modification or escape, interpersonal & health problem, tolerance* seperti yang telah dikemukakan oleh Chen and Chang (2008). Adapun *blueprint* kecanduan *game online* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 3.2 *Blueprint* skala kecanduan *game online***

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total
		+	-	
<i>Whithdrawal</i> (Penarikan diri)	Tidak dapat terlepas dari bermain <i>game online</i>	1, 2, 3, 4, 5	-	5
<i>Compulsion</i> (Komplusif)	Dorongan untuk melakukan secara terus menerus	6, 7, 8, 9,10	-	5
<i>Mood Modifaication or Escape</i>	Melarikan diri dari berbagai masalah atau perasaan yang kurang menyenangkan	11, 12, 13, 14, 15	-	5
<i>Tolerance</i>	Toleransi terhadap bermain <i>game online</i>	16, 17, 18, 19,20	-	5
<i>Interpersonal HealthRelated Problems</i>	Interaksi dengan orang lain	21, 22, 23, 24, 25	-	5
	Masalah kesehatan	26, 27, 28, 29, 30	-	5
Jumlah				30

**Tabel 3.3 *Blueprint* Skala Self regulated learning**

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total
		+	-	
Kognitif	<i>Rehearsal</i> (mengingat dan mengulang)	1, 2	3, 4	4
	<i>Elaboration</i> (menggunakan kalimatnya untuk merangkum materi)	5, 6	7, 8	4
	<i>Mastery self talk</i> (memuaskan keingintahuan menjadi lebih kompeten)	9, 10, 11	12	4
	<i>Extrinsic self talk</i>	13, 14		2

	(Berpikir untuk memperoleh prestasi lebih tinggi)			
Motifasi	<i>Relative ability self talk</i> (melakukan usaha yang lebih baik)	15, 16		2
	<i>Relevance enhancement</i> (Meningkatkan keterhubungan tugas dengan kehidupan)	17, 18		2
	<i>Situational interest enhancement</i> (Meningkatkan motivasi)	19, 20	21	3
	<i>Effort regulation</i> (Meregulasi usaha)	22, 23, 24		3
Perilaku	<i>Time/study environment</i> (Mengatur waktu untuk mempermudah proses belajar)	25, 26, 27	28	4
	<i>Help seeking</i> (mencoba mendapatkan bantuan dari teman sebaya, guru dan orang lain)	29	30	2
Jumlah				30

### 3.6. Teknik Pengujian Instrumen

#### 3.6.1. Uji validitas

Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang akan diteliti atau diinginkan. Rusman (2018) menjelaskan bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid jika memiliki validitas yang tinggi dan mampu mengungkap data variabel yang teliti secara tepat. Apabila hal tersebut telah dicapai maka instrumen itu memiliki validitas tinggi. Dengan kata lain instrumen yang valid berti alat ukur instrumen tersebut yang digunakan untuk mengungkap data itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat menjadi alat pengukur apa yang hendak diukur. Metode uji kevalidan instrumen dalam penelitian metode korelasi product moment dengan cara mengkorelasikan antar masing-masing butir item pertanyaan dengan skor total menggunakan rumus korelasi pearson product moment. Riduwan (2005):

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{n \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{n \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Selanjutnya dihitung dengan uji t dengan rumus:

$$r_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Dimana:

rx<sub>y</sub> = keeratan hubungan (korelasi)

t = nilai t hitung

x = total nilai variabel X

y = total nilai variabel Y

n = jumlah sampel yang akan di uji

Kriteria keputusan:

Jika rx<sub>y</sub> hitung ≥ r-tabel maka instrumen valid.

Jika rx<sub>y</sub> hitung ≤ r-tabel maka instrumen tidak valid

Peneliti telah melakukan uji validitas hubungan kecanduan *game online* terhadap self regulated learning, berikut adalah hasil uji validitas:

**Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas *Game online***

No Item	Rtabel	Rhitung	Keterangan
1	0,289	0,220	Valid
2	0,232	0,220	Valid
3	0,365	0,220	Valid
4	0,333	0,220	Valid
5	0,406	0,220	Valid
6	0,402	0,220	Valid
7	0,238	0,220	Valid
8	0,280	0,220	Valid
9	0,397	0,220	Valid
10	0,114	0,220	Tidak Valid
11	0,355	0,220	Valid
12	0,295	0,220	Valid

13	0,430	0,220	Valid
14	0,164	0,220	Tidak Valid
15	0,340	0,220	Valid
16	0,274	0,220	Valid
17	0,339	0,220	Valid
18	0,481	0,220	Valid
19	0,137	0,220	Tidak Valid
20	0,136	0,220	Tidak Valid
21	0,518	0,220	Valid
22	0,369	0,220	Valid
23	0,123	0,220	Tidak Valid
24	0,388	0,220	Valid
25	0,541	0,220	Valid
26	0,361	0,220	Valid
27	0,296	0,220	Valid
28	0,319	0,220	Valid
29	0,459	0,220	Valid
30	0,288	0,220	Valid

**Tabel 3.5** *Blueprint* skala kecanduan *game online* setelah uji validitas

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total
		+	-	
<i>Whithdrawal</i> (Penarikan diri)	Tidak dapat terlepas dari bermain <i>game online</i>	1, 2, 3, 4, 5	-	5
<i>Compulsion</i> (Komplusif)	Dorongan untuk melakukan secara terus menerus	6, 7, 8, 9	-	4
<i>Mood Modifaication or Escape</i>	Melarikan diri dari berbagai masalah atau perasaan yang kurang menyenangkan	11, 12, 13, 15	-	4
<i>Tolerance</i>	Toleransi terhadap bermain <i>game online</i>	16, 17, 18	-	3
<i>Interpersonal HealthRelated Problems</i>	Interaksi dengan orang lain	21, 22, 24, 25	-	4
	Masalah kesehatan	26, 27, 28, 29, 30	-	5
Jumlah				25

Berdasarkan tabel uji validitas *game online* diatas dari 30 pertanyaan terdapat 5 item pertanyaan yang tidak valid yaitu pertanyaan nomor 10, 14, 19, 20 dan 23. Selanjutnya terdapat 25 item yang valid yaitu nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29 dan 30 yang kemudian digunakan untuk menganalisis data penelitian. Sedangkan 5 item yang gugur tidak digunakan untuk menganalisis data penelitian.

**Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas *Self regulated learning***

No Item	Rhitung	Rtabel	Keterangan
1	0,159	0,220	Tidak Valid
2	0,392	0,220	Valid
3	0,373	0,220	Valid
4	0,378	0,220	Valid
5	0,378	0,220	Valid
6	0,297	0,220	Valid
7	0,501	0,220	Valid
8	0,277	0,220	Valid
9	0,420	0,220	Valid
10	0,401	0,220	Valid
11	0,437	0,220	Valid
12	0,373	0,220	Valid
13	0,451	0,220	Valid
14	0,327	0,220	Valid
15	0,491	0,220	Valid
16	0,482	0,220	Valid
17	0,539	0,220	Valid
18	0,411	0,220	Valid
19	0,415	0,220	Valid
20	0,281	0,220	Valid
21	0,330	0,220	Valid
22	0,056	0,220	Tidak Valid
23	0,356	0,220	Valid
24	0,131	0,220	Tidak Valid
25	0,004	0,220	Tidak Valid
26	0,302	0,220	Valid
27	0,486	0,220	Valid
28	0,282	0,220	Valid
29	0,412	0,220	Valid
30	0,386	0,220	Valid

Tabel 3.7 *Blueprint Skala Self regulated learning* setelah uji validitas

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total
		+	-	
Kognitif	<i>Rehearsal</i> (mengingat dan mengulang)	2	3, 4	3
	<i>Elaboration</i> (menggunakan kalimatnya untuk merangkum materi)	5, 6	7, 8	4
	<i>Mastery self talk</i> (memuaskan keingintahuan menjadi lebih kompeten)	9, 10, 11	12	4
	<i>Extrinsic self talk</i> (Berpikir untuk memperoleh prestasi lebih tinggi)	13, 14		2
Motifasi	<i>Relative ability self talk</i> (melakukan usaha yang lebih baik)	15, 16		2
	<i>Relevance enhancement</i> (Meningkatkan keterhubungan tugas dengan kehidupan)	17, 18		2
	<i>Situational interest enhancement</i> (Meningkatkan motivasi)	19, 20	21	3
	<i>Effort regulation</i> (Meregulasi usaha)	23		1
Perilaku	<i>Time/study environment</i> (Mengatur waktu untuk mempermudah proses belajar)	26, 27	28	3
	<i>Help seeking</i> (mencoba mendapatkan bantuan dari teman sebaya, guru dan orang lain)	29	30	2
Jumlah				26

Berdasarkan tabel uji validitas *game online* diatas dari 30 pertanyaan terdapat 4 item pertanyaan yang tidak valid yaitu pertanyaan nomor 1, 22, 24 dan 25. Selanjutnya tersisa 26 item valid yaitu nomor 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 26, 27, 28, 29 dan 30.

### 3.6.2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah tingkat kepercayaan hasil suatu pengukuran. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi yaitu yang mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya, disebut reliable. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi yaitu yang mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya, disebut reliabel. Reliabilitas suatu alat dapat diketahui jika alat tersebut mampu menunjukkan sejauh mana pengukurannya dapat memberikan hasil yang relatif sama apabila dilakukan pengukuran kembali pada objek yang sama (Azwar, 2010). Uji validitas dilakukan untuk mendapatkan ketetapan suatu alat pengumpul data (instrument) yang digunakan. Dalam hal ini pengujian reliabilitas menggunakan uji *Alpha Cronbach* dilakukan untuk instrument yang memiliki jawaban benar lebih dari 1 (Adamson & Prion, 2013). Berikut ini rumus koefisien reabilitas *Alpha Cronbach*

$$r = \frac{k}{(k - 1)} \left\{ 1 - \frac{\sum s^2}{s_t^2} \right\}$$

R = koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*

K = jumlah item soal

$\sum s^2$  = jumlah varians skor tiap item

$s_t^2$  = varians total

**Tabel 3.8 Klasifikasi Reliabilitas (r)**

Besarnya Nilai Reliabilitas	Interpretasi
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Tinggi
0,80-1,00	Sangat Tinggi

Penelitian ini menggunakan program bantuan SPSS (*Statistical Package For Social Science*) 23 for windows dengan menggunakan perhitungan *Alpha Cronbach*.

**Tabel 3.9 Uji Reliabilitas *Game online***

Cronbach's Alpha	N of Items
0,691	30

Berdasarkan tabel uji reliabilitas *game online* hasil uji reliabilitas instrument didapatkan sebesar 0,691. Dengan demikian skala *game online* tergolong tinggi karena memiliki nilai koefisien reliabilitas lebih dari 0,60.

**Tabel 3.10 Uji Reliabilitas *Self regulated learning***

Cronbach's Alpha	N of Items
0,764	30

Berdasarkan tabel uji reliabilitas *Self Regulated Learning* diperoleh hasil sebesar 0,764. Dengan demikian skala *Self regulated learning* tergolong tinggi karena memiliki nilai koefisien reliabilitas lebih dari 0,60.

### 3.6.3. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengukur derajat hubungan, memprediksi arah hubungan serta meramalkan besarnya variabel terikat jika nilai variabel bebas diketahui. Dalam penelitian ini uji linieritas yang dilakukan adalah dengan menggunakan program *SPSS 23*. Uji linieritas ini digunakan oleh peneliti untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas (kecanduan *game online*) dengan variabel terikat (*self regulated learning*).

### 3.6.4. Uji Normalitas

Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas ini menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini yaitu jika signifikan yang diperoleh  $> 0,05$  maka data sampel dari populasi tersebut berdistribusi normal, sebaliknya jika signifikan yang diperoleh  $< 0,05$  maka data sampel dari populasi tersebut tidak berdistribusi normal.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Menurut Anwar Sanusi (2011:115) teknik analisis data mendeskripsikan teknik analisis apa yang akan digunakan oleh peneliti untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan, termasuk pengujiannya. Uji korelasi data bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratn hubungan antara variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi ( $r$ ), selain itu, peneliti juga ingin melihat jenis hubungan antar variabel yaitu positif atau negatif. uji korelasi data ini menggunakan *pearson product moment* dengan bantuan *SPSS 23*. Apabila nilai signifikansi  $<$  dari 0,05 maka kedua variabel dinyatakan berkorelasi, jika nilai signifikansi  $>$  0,05 maka kedua variabel dinyatakan tidak berkorelasi. Derajat hubungan antar variabel dapat dilihat dengan melihat nilai *pearson correlation* dengan pedoman derajat hubungan sebagai berikut:

Nilai *pearson correlation* 0,00 s/d 0,199 = korelasi sangat rendah

Nilai *pearson correlation* 0,20 s/d 0,399 = korelasi rendah

Nilai *pearson correlation* 0,40 s/d 0,599 = korelasi sedang

Nilai *pearson correlation* 0,60 s/d 0,799 = korelasi kuat

Nilai *pearson correlation* 0,81 s/d 1,00 = korelasi sangat kuat

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan table output tersebut dapat diketahui bahwa koefisien korelasi ( $r$ ) yang didapatkan adalah  $-0,296$  dengan nilai signifikansi ( $\text{sig.}$ )  $0,023$ . Bentuk hubungan antara kedua variabel adalah hubungan negatif, dimana kenaikan pada variabel kecanduan *game online* akan mendorong terjadinya penurunan pada variabel self regulated learning. Sebaliknya, akan terjadi penurunan pada variabel kecanduan *game online* dan mendorong terjadinya peningkatan variabel self regulated learning. Berdasarkan rentang dari (Boediono 2004) hasil dari uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan self regulated learning dengan nilai korelasi sebesar  $-0,296$  berada pada rentang hubungan rendah. Penting untuk melihat temuan ini sebagai satu bagian dari gambaran yang lebih besar dan mempertimbangkan implikasi praktis yang lebih luas. Studi ini menunjukkan bahwa masih banyak yang perlu dipahami tentang hubungan antara *game online* dan *self-regulated learning*. Penelitian lanjutan diharapkan dapat memperdalam pemahaman kita tentang bagaimana penggunaan *game online* dapat memengaruhi Self regulated learning dan bagaimana variabel lain dapat memoderasi hubungan tersebut.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil secara keseluruhan dari penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran, diantaranya:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memungkinkan mempengaruhi kecanduan *game online*. Peneliti juga dapat menggali informasi yang lebih dalam mengenai self regulated learning.

2. Bagi mahasiswa bimbingan dan konseling semoga penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam bidang *game online* dan *self regulated learning* agar bisa menjadi bahan pembelajaran selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adams., E & Rollings, A. 2010. *Fundamentals Of Game Design (Ed)*. Berkeley Ca: New Riders.
- Cheng, E. C. 2011. *The role of self regulated learning in enhancing learning performance*. The International Journal of Research and Review, 6(1), 1-16.
- Duckworthm K., Akerman, R., MacGregor, A., Salter, E., & Vorhaus, J. 2009. *Self Regulated Learning: A Literature Review*. London: Centre for Research on the Wider Benefits of Learning, London.
- Friedman, Howard and Miriam W. S. 2008. *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Grant, J. E., Kim, S.W., & Potenza, M. N. 2003 *Advances in the pharmacological treatment of pathological gambling*. Jurnal of Gambling Studies. 19(1):85-109.
- Hurlock, E. B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. 2009. *Excessive use of Massively Multi-Player Online Role-Playing Games: A Pilot Study*. Springer Science: Business Media.
- Imanuel, N. 2009 *Gambaran profil kepribadian yang kecanduan game online dan yang tidak kecanduan game onine*. Fakultas Psikologi UI. (Online)
- Kardefelt-Winther, D. 2017. *Conceptualizing internet use disorders: Addiction or coping process?* Psychiatry and Clinical Neurosciences, 71(7), 459–466.
- Merdinger, Joan, M., Hines, A. M., Osterling, K. L., & Wyatt, P. 2005. *Pathways to college for former foster youth: Understanding factors that contribute to educational success*. Child Welfare League of America, LXXXIV, 867-898.

- Rustanto, R. 2009. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Demi Mencapai Performance Akademik yang Baik di Kalangan Mahasiswa Psikologi*. Skripsi. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Sanusi, Anwar. 2011 *Metodelogi Penelitian Bisnis*. Jakarta Selatan : Salemba Empat, hlm.115
- Savira, F. & Suharsono, Y. 2013. *Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akselerasi*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 01
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian (Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta
- Woolfolk, A. E. 1995. *Educational Psychology*. Boston : Allyn and Bacon
- Young, K. S. 1996. *Internet Addiction a New Clinical Phenomenon and its Consequences*. Journal St. Bonaventura University Center for Online Addiction American Behavioral Scientist. Vol. 48 No. 4.
- Zimmerman, B. J. 2000. *Attaining Self-Regulation*. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Ed.). *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.