

**PENGARUH *SELF MANAGEMENT* TERHADAP KECENDERUNGAN
KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**



SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mencapai Derajat Sarjana
S-1 Bidang Psikologi**

SHAF A DE FAUZIA

NIM 1707010136

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
AGUSTUS 2024**

**PENGARUH *SELF MANAGEMENT* TERHADAP KECENDERUNGAN
KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**



SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mencapai Derajat Sarjana
S-1 Bidang Psikologi**

SHAFa DE FAUZIA

NIM 1707010136

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
AGUSTUS 2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shafa De Fauzia
Tempat/ Tanggal Lahir : Cilacap, 16 Desember 1997
NIM : 1707010136
Fakultas/ Jurusan : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya dengan metode yang berjudul: “Pengaruh *Self Management* Terhadap Kecenderungan Kecanduan *Game Online* Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto” adalah asli bukan menjiplak karya penelitian lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila di kemudian hari ditemukan ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Purwokerto, tanggal

Yang menyatakan,



Shafa De Fauzia

HALAMAN PENGESAHAN

Pengaruh *Self Management* Terhadap Kecenderungan Kecanduan *Game Online* Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Yang diajukan oleh:

SHAFA DE FAUZIA

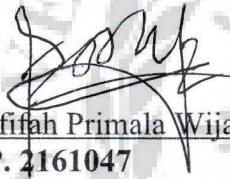
1707010136

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 8 Agustus 2024

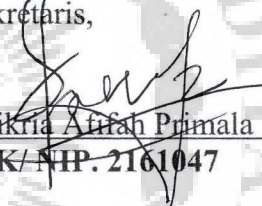
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua,



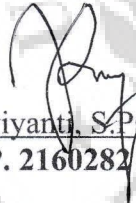
Dzikria Afifah Primala Wijaya, S.Psi., M.A
NIK/ NIP. 2161047

Sekretaris,



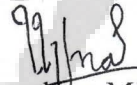
Dzikria Afifah Primala Wijaya, S.Psi., M.A
NIK/ NIP. 2161047

Penguji I,




Retno Dwiyanti, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIK/ NIP. 2160282

Penguji II,



Itsna Nurrahma Mildaeni, S.E.I., M. A
NIK/ NIP. 2160865

Penguji III,


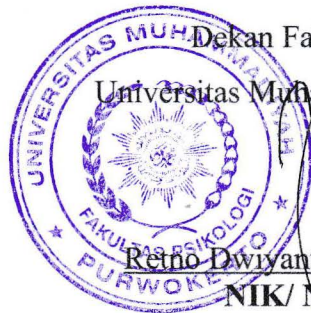


Dr. Ugung Dwi Ario Wibowo, S.Psi., M.Si
NIK/ NIP. 2160353

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Purwokerto



Retno Dwiyanti, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIK/ NIP. 2160282

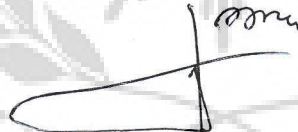
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Shafa De Fauzia
NIM : 1707010136
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Pengaruh *Self Management* Terhadap
Kecenderungan Kecanduan *Game Online* Pada
Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Telah diterima dan disetujui
Purwokerto, 15 Agustus 2024

Pembimbing Skripsi



Dr. Ugung Dwi Ario Wibowo, S.Psi., M.Si
NIK/ NIP. 2160353

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shafa De Fauzia
NIM : 1707010136
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul: Pengaruh *Self Management* Terhadap Kecenderungan Kecanduan *Game Online* Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimoan, mengalih media/ mangalih formatkan, mengelola dalam bentuk perangkat data (*database*), merawat dan mempublikasi tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat : Purwokerto

Pada tanggal : 15 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Shafa De Fauzia

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan rasa syukur dan terima kasih yang mendalam, peneliti ingin mengungkapkan terima kasih atas karunia dan keberkahan yang diberikan oleh Allah SWT, serta rasa damai dan petunjuk-Nya yang telah memungkinkan peneliti menyelesaikan skripsi berjudul "Pengaruh *Self Management* terhadap Kecenderungan Kecanduan *Game Online* pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto". Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, arahan, motivasi, dan doa selama proses penelitian skripsi ini. Peneliti juga ingin menyampaikan penghargaan yang tulus kepada:

1. Retno Dwiyanti, S.Psi., M.Si., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto, terima kasih telah memberikan ilmunya sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi dengan baik
2. Dyah Astorini Wulandari, S.Psi., M.Si., Ph.D selaku Dosen Pembimbing Akademik, terima kasih telah memberikan saran kepada peniliti selama proses perkuliahan dan memberikan semangat sehingga peneliti berhasil menyelesaikan studi dengan baik
3. Dr. Ugung Dwi Ario Wibowo, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi, terima kasih telah membimbing skripsi dengan baik, memberi dukungan penuh serta memberikan ilmu dan waktunya untuk peneliti selama proses penelitian hingga peneliti berhasil untuk menyelesaikan studi penelitian

4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu dan berbagi pengalaman kepada peneliti yang sebelumnya belum pernah didapatkan dari Sekolah Menengah Atas
5. Seluruh Staff Tata Usaha Dan Karyawan Fakultas Psikologi yang sangat membantu dan mempermudah peneliti selama masa studi
6. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini
7. Mukti Widodo suami peneliti yang selalu memberi dukungan dan doa kepada peneliti sehingga peneliti bisa menyelesaikan studi dengan baik
8. Asa Sevriana teman peneliti yang telah meluangkan waktunya untuk peneliti dalam proses masa akhir studi dan memberi dukungan serta nasihat untuk peneliti.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran agar kualitas skripsi ini dapat ditingkatkan. Peneliti menyadari bahwa setiap perubahan adalah langkah awal menuju kesempurnaan, dan peneliti berharap agar setiap langkah ini mendapatkan berkah dan keberhasilan, Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Purwokerto, 8 Agustus 2024

Pengaruh *Self Management* terhadap Kecenderungan Kecanduan *Game Online* Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Shafa De Fauzia

ABSTRAK

Kecanduan *game online* pada mahasiswa dapat juga berawal dari kosongnya kegiatan setelah selesai mengikuti kelas. Hal tersebut dapat menjadi keberlanjutan sampai dengan penyusunan tugas akhir yang menimbulkan stres, *game online* beralih fungsi sebagai pelarian untuk membuat kesenangan dalam stresnya mengerjakan tugas akhir. Dampak negatif kecanduan *game online* adalah ketidakmampuan dalam mengontrol emosional, mudah marah ketika permainannya tidak berlangsung dengan lancar. Diperlukan manajemen diri sebagai salah satu bentuk dukungan yang dapat diberikan untuk membantu remaja menjadi lebih baik dalam mengelola dirinya sendiri. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *self management* terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Metode penelitian dengan metode kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan *accidental sampling* atau pengambilan sampel tidak berdasarkan peluang dengan jumlah sampel sebanyak 100 sampel. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner dengan skala *self management* dan skala kecanduan *game online*. Hasil penelitian didapatkan nilai signifikansi 0.000 yang artinya < 0.05 , sehingga dapat disimpulkan bahwa *self management* berpengaruh terhadap kecenderungan kecanduan *game online*. penelitian ini menunjukkan ada pengaruh *self management* dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Kata Kunci: Kecanduan *Game Online*, Mahasiswa, *Self Management*.

The Effects of Self-Management on the Tendency of Online Gaming Addiction Among Students at Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Shafa De Fauzia

ABSTRACT

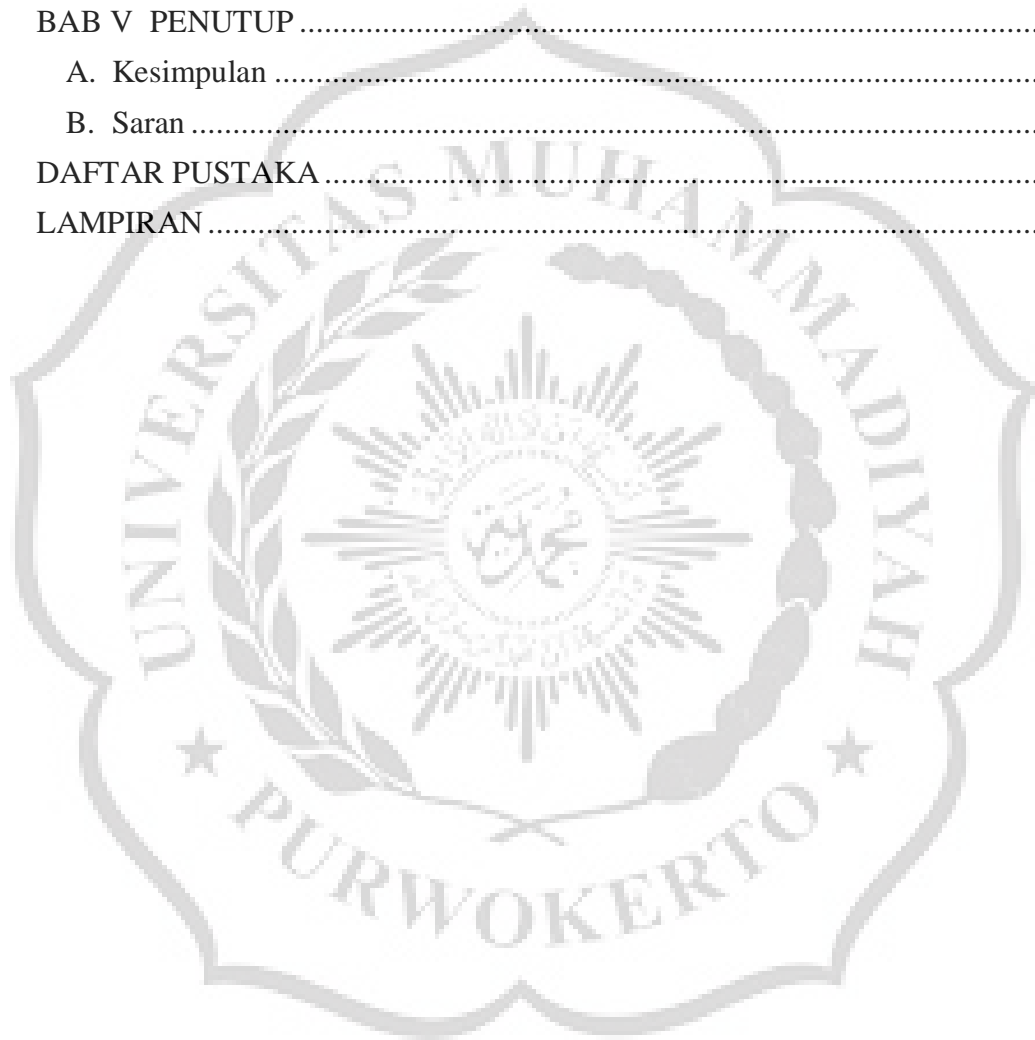
Online gaming addiction among university students can often stem from a lack of activities following class hours. This behavior can persist through to the final assignment phase, where stress from completing tasks leads to online gaming becoming an escape mechanism to find enjoyment amidst academic pressures. One of the negative impacts of online gaming addiction is the inability to control emotions, resulting in frustration when the game does not progress smoothly. Self-management is necessary as a form of support to help students better manage themselves. The purpose of this study is to examine the effects of self-management on the tendency of online gaming addiction among students at Universitas Muhammadiyah Purwokerto. This research uses a quantitative method with an accidental sampling technique, resulting in a sample size of 100 respondents. The research instruments utilized were questionnaires with self-management and online gaming addiction scales. The results showed a significance value of 0.000, which is less than 0.05, indicating that self-management significantly affects the tendency of online gaming addiction. This study demonstrates that self-management has an impact on the tendency toward online gaming addiction among students at Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Keywords: *Online Gaming Addiction, University Students, Self-Management.*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
MOTTO	xiii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kecanduan <i>Game Online</i>	10
B. <i>Self Management</i>	15
D. Mahasiswa.....	17
E. Pengaruh <i>Self Management</i> terhadap Kecenderungan Kecanduan <i>Game Online</i>	18
F. Kerangka Berpikir.....	20
G. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Identifikasi Variabel	21
B. Definisi Operasional Variabel.....	21
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampel	23
D. Instrument Penelitian	24

E. Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Orientasi Kanchah	27
B. Pelaksanaan Penelitian.....	27
C. Hasil.....	30
B. Pembahasan.....	35
BAB V PENUTUP	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	45



DAFTAR TABEL

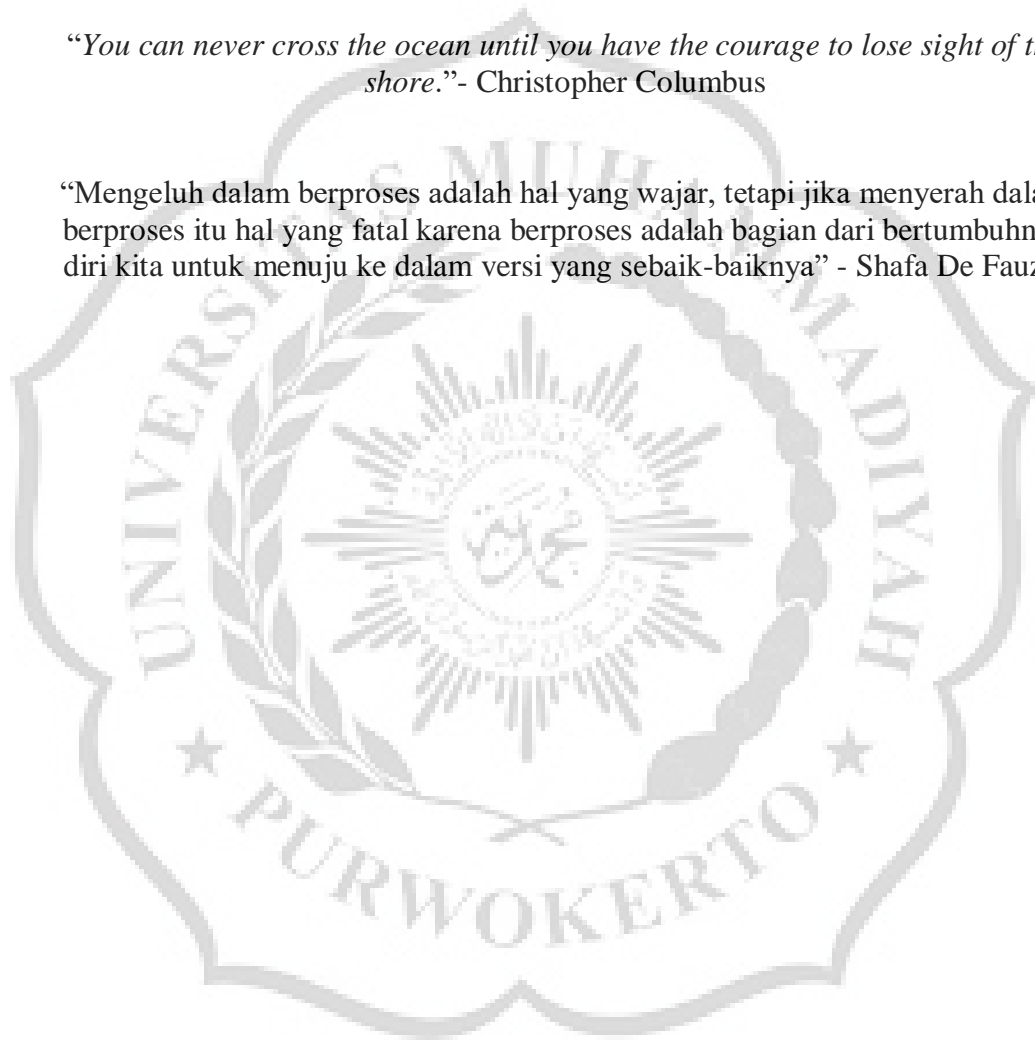
Tabel 1. Respon Jawaban Pernyataan Skala Self Management	24
Tabel 2. Blue Print Manajemen Diri.....	24
Tabel 3. Respon Jawaban Pernyataan Skala Kecanduan Game Online.....	25
Tabel 4. Blue Print Kecanduan Game Online	25
Tabel 5. Blue Print Hasil Uji Coba.....	28
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas	30
Tabel 7. Uji Normalitas.....	31
Tabel 8. Uji Heteroskedastisitas	31
Tabel 9. Uji Autokorelasi.....	32
Tabel 10. Uji Linearitas	33
Tabel 11. Hasil Uji Regresi Sederhana.....	33
Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis	34
Tabel 13. Koefisien Determinasi R^2	35

MOTTO

“Tidaklah mungkin bagi matahari mengejar bulan dan malam pun tidak dapat mendahului siang. Masing-masing beredar pada garis edarnya” - QS Yasin 40

“You can never cross the ocean until you have the courage to lose sight of the shore.”- Christopher Columbus

“Mengeluh dalam berproses adalah hal yang wajar, tetapi jika menyerah dalam berproses itu hal yang fatal karena berproses adalah bagian dari bertumbuhnya diri kita untuk menuju ke dalam versi yang sebaik-baiknya” - Shafa De Fauzia



HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirohim dengan menyebut nama Allah SWT, yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang dengan segala rasa syukur kepada Allah SWT, karya kecil ini aku persembahkan kepada:

Keluarga tercinta, kepada kedua orang tua ku yaitu Bapak Sudiyono dan Ibu Wiwi, terimakasih selama ini atas pengorbanan finansial, tenaga, waktu untuk dapat membiayai anakmu selama menimba ilmu di perkuliahan, rasanya ucapan terimakasih pun tidak akan cukup untuk membalas semua yang telah engkau berikan kepada anakmu ini. Maafkan bila selama ini anakmu selalu merepotkan, dan sering menjadikan kalian tempat berkeluh kesah.

Terimakasih juga kepada suami ku Mukti Widodo atas *supportnya* selama mengerjakan skripsi dan terimakasih juga kepada tante dan paman ku yang tidak bisa aku sebutkan satu persatu sudah menjadi penyemangat ku selama mengerjakan skripsi ini.