

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI  
PADA REMAJA PENGGUNA *GAME ONLINE* DI SMP SANDIKA**

**SUKAJADI**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Sebagai Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 Psikologi



**Diajukan Oleh :**

**FERNANDO FERDIANSYAH**

**171810002**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG**

**2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI  
PADA REMAJA PENGGUNA *GAME ONLINE* DI SMP SANDIKA  
SUKAJADI**

**SKRIPSI**

Sebagai Persyaratan Guna Mencapai Derajat

Sarjana (S1) Psikologi

Diajukan Oleh:

**FERNANDO FERDIANSYAH**

171810002

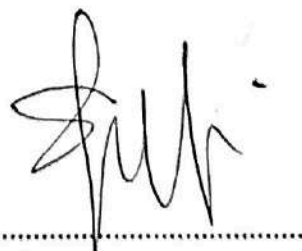
Telah disetujui oleh dosen pembimbing

Pada Tanggal, 27 Maret 2023

**Pembimbing Utama**

**Sawi Sujarwo, S.Psi., M.A**

**NIDN. 0207048001**



.....

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI  
PADA REMAJA PENGGUNA *GAME ONLINE* DI SMP SANDIKA  
SUKAJADI**

Yang disusun dan dipersiapkan oleh

**FERNANDO FERDIANSYAH**

**171810002**

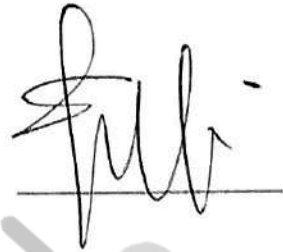
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Pada tanggal, 27 Maret 2023

Susunan Dewan Penguji

Sawi Sujarwo. S.Psi., M.A  
NIDN. 0207048001  
Ketua

Desy Arisandy., S.Psi., M.Si., Psikolog  
NIDN. 0229127501  
Anggota

Mulia Marita Lasutri Tama., S.Psi. M.Psi., Psikolog  
NIDN. 022058404  
Anggota



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Palembang, 27 Maret 2023

Fakultas Sosial Humaniora  
Universitas Bina Darma Palembang  
Dekan



Nuzsep Almigo., M.Si. Ph.D  
NIDN. 0012097607

## SURAT PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : FERNANDO FERDIANSYAH

Nim : 171810002


Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi ini saya tidak melakukan tindakan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Bina Darma. Oleh karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan pembimbing.
3. Apabila dalam ujian skripsi saya terdapat melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Bina Darma.
4. Karena yakin dengan keaslian karya tulis ini, saya bersedia tugas akhir/skripsi saya, yang saya hasilkan diunggah pada internet.
5. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi, Universitas Bina Darma ditemukan bukti secara menyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang ditetapkan Universitas Bina Darma.

Palembang, 27 Maret 2023

Yang Menyatakan



  
**FERNANDO FERDIANSYAH**  
171810002

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Alhamdulillah Robbil Aalamiin. Segala puji bagi Allah SWT atas segala karunia dan rahmatnya serta semua kelancaran dan kemudahan yang telah diberikan sehingga halaman persembahan ini sebagai pengingat diri bahwa perjalanan khususnya selama kuliah hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari kasih sayang dan ridho Allah SWT. Salah satu bentuk kasih sayang-Nya adalah dengan menghadirkan orang-orang baik yang senantiasa menemani, memberi semangat dan do'a.*

*Halaman persembahan ini juga ditujukan sebagai ungkapan terima kasih khususnya kepada :*

*Kedua orang tuaku tercinta Bapak Haryansyah dan Ibu Sri Ervinawati yang tiada henti memberi dukungan dan doa setulus hati.*

*Saudaraku tersayang Adek Andre dan Kakak Jali yang telah menyemangati di setiap langkah peneliti.*

*Dosen pembimbingku Bapak Sawi Sujarwo yang selalu membimbing, memberikan saran, motivasi dan meluangkan waktunya serta menyemangati dalam penyusunan skripsi ini.*

*Seseorang yang spesial yang telah mengorbankan waktu, pikiran dan membantuku berjuang demi menyelesaikan skripsi ini yaitu Diana.*

*Teman seperjuangan psikologi 2017 yang telah menyemangati.*

*Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu – persatu.*

*Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian dan memberikan kelancaran dalam segala hal. Aamiin*

- Fernando Ferdiansyah -

## MOTTO

*“Jika sudah waktunya, hujan akan turun, jika sudah masanya, bunga akan mekar, dan jika sudah waktunya, doa-doa akan dikabulkan.”*

*“Jangan terlalu dikejar, jika memang jalannya pasti Allah memperlancarnya karena yang akan menjadi takdirmu akan mencari jalannya untuk menemukanmu.”*

*“Tidak masalah seberapa lambat kamu berjalan selama kamu tidak berhenti. Never Give Up, Setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orangnya.”*

- (Fernando Ferdiansyah) -

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin. Atas segala Rahmat Allah SWT yang Maha Pengasih Lagi Maha Pemberi pertolongan dan Karunia-Nya lah peneliti mampu menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik. penelitian yang berjudul **“Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Pengguna *Game Online* Di SMP Sandika Sukajadi”** dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis banyak menghadapi rintangan dan hambatan. Namun, dengan bantuan dari berbagai pihak hambatan tersebut dapat teratasi. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Bina Darma Palembang, Ibu Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M
2. Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang, Bapak Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D
3. Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang, Ibu DR. Itryah, M.A
4. Dosen Pembimbing Bapak Sawi Sujarwo, S.Psi., M.A yang telah sabar membimbing peneliti, memberikan saran, kritik, dukungan, serta meluangkan waktu dan motivasi yang sangat berharga kepada peneliti.
5. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang yang telah memberikan segenap ilmunya kepada peneliti.
6. Keluarga yang tercinta terutama Kedua Orang tua saya bapak Haryansyah dan ibu Sri Erwinawati terima kasih untuk do'a terbaik yang tiada hentinya selalu di panjatkan dan yang setulus hati memberikan dukungan, kasih sayang, motivasi, nasehat serta dukungan dalam setiap keadaan.

7. Kepada Kepala Sekolah SMP Sandika Sukajadi, Wakil Kesiswaan, Guru, dan seluruh responden siswa yang terlibat, terima kasih atas dukungan dan bantuannya dalam proses penulisan penelitian ini.
  8. Sahabat-sahabat penulis dari angkatan 2017 Psikologi terimakasih atas dukungan selama proses dan hingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
  9. Saudara kakak Jali, Adek Andre, Akmal, yang selalu memberikan suport serta semangat yang luar biasa sehingga peneliti bisa terus mengerjakan skripsi ini.
  10. Teman - teman satu pembimbing yang saling membantu dalam segala kesulitan.
  11. Dan teruntuk Diana seseorang terbaik yang telah mengorbankan waktu dan tenaganya untuk membantu peneliti, terima kasih sudah selalu menguatkan peneliti.
- Peneliti menyadari bahwa penulisan ini tidak luput dari berbagai kekurangan, jauh dari kata sempurna baik dari bentuk penyusunan maupun materinya.
- Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan untuk penyempurnaan penelitian ini, sehingga kedepannya dapat bermanfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lebih lanjut.

Palembang, 17 Desember 2022

Penulis  
FERNANDO FERDIANSYAH



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A.Latar Belakang Masalah .....	1
B.Tujuan Penelitian .....	12
C.Manfaat Penelitian .....	12
D.Keaslian Penelitian .....	13
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>21</b>
<b>A.Penyediaan Diri</b> .....	<b>21</b>
1.Pengertian Penyediaan Diri .....	21
2.Faktor-faktor Penyediaan Diri .....	23
3.Aspek- aspek Penyediaan Diri .....	28
4.Ciri-ciri Penyediaan Diri .....	30
<b>B. Kontrol Diri</b> .....	<b>33</b>
1.Pengertian Kontrol Diri .....	33
2.Faktor-faktor Kontrol Diri .....	34
3.Aspek-aspek Kontrol Diri .....	37
4.Ciri-ciri Kontrol Diri .....	38
<b>C. REMAJA</b> .....	<b>40</b>
1. Pengertian Remaja.....	40
2. Tahap - tahap perkembangan remaja.....	41

<b>D. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Pengguna Game Online Di SMP Sandika Sukajadi.....</b>	<b>42</b>
<b>Hipotesis.....</b>	<b>48</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>49</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	49
B. Definisi Operasional Variable Penelitian.....	49
1. Penyesuaian Diri.....	49
2. Kontrol Diri.....	49
C. Populasi Dan Teknik <i>Sampling</i> .....	50
D. Metode Pengambilan Data.....	51
E. Teknik Analisi Data.....	57
1. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	57
a. Validitas.....	57
b. Reliabilitas.....	58
2. Uji Asumsi/Prasyarat.....	59
a. Uji Normalitas.....	59
b. Uji Linieritas.....	60
c. Uji Hipotesis.....	60
F. Jadwal Penelitian.....	61
<b>BAB IV</b>	
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>63</b>
A. Prosedur dan pelaksanaan penelitian.....	63
1. orientasi kancah penelitian.....	63
2. persiapan penelitian.....	64
a. persiapan administrasi penelitian.....	64
b. persiapan alat ukur.....	64
B. Laporan pelaksanaan penelitian.....	65
1. Uji coba alat ukur.....	65
2. Pelaksanaan penelitian.....	65
C. Hasil Penelitian.....	66
1. Hasil uji coba alat ukur.....	66

a. Analisis uji coba alat ukur.....	66
1. Validitas Skala uji coba.....	66
2. Reliabilitas Skala uji coba.....	71
b. Analisis data penelitian.....	71
1. Deskripsi data penelitian.....	71
2. Uji Asumsi.....	74
a. Uji Normalitas.....	74
b. Uji Linieritas.....	75
3. Uji Hipotesis.....	76
D. Pembahasan.....	77
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>85</b>
a. Kesimpulan.....	85
b. Saran.....	85
1. Bagi Remaja Di SMP Sandika Sukajadi.....	85
2. Bagi Guru.....	86
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	86
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>91</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Penilaian Aitem.....	52
Tabel 2. Blue Print Skala Penyesuaian Diri.....	54
Tabel 3. Blue Print Skala Kontrol Diri.....	56
Tabel 4. Rincian dan Tahapan Kegiatan.....	62
Tabel 5. Distribusi aitem valid dan gugur penyesuaian diri.....	67
Tabel 6. Blue Print Skala penyesuaian diri untuk penelitian.....	68
Tabel 7. Distribusi aitem valid dan gugur kontrol diri.....	69
Tabel 8. Blue Print Skala kontrol diri untuk penelitian.....	70
Tabel 9. Deskripsi data penelitian.....	71
Tabel 10. Kategorisasi Sampel Penelitian Alat Ukur Penyesuaian diri.....	73
Tabel 11. Kategorisasi Sampel Penelitian Alat Ukur Kontrol Diri.....	74
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas.....	75
Tabel 13. Hasil Uji Linieritas.....	75
Tabel 14. Hasil Uji Regresi Sederhana.....	76

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Outline</i> Berfikir.....	47
--	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	91
Lampiran 2. Surat Balasan Dari Instansi.....	92
Lampiran 3. Lembar Konsultasi.....	93
Lampiran 4. Angket Awal.....	96
Lampiran 5. Skala Sebelum Di Uji.....	100
Lampiran 6. Skala Penelitian.....	109
Lampiran 7. Data Populasi Penelitian.....	116
Lampiran 8. Data Subjek Angket Awal Dan Wawancara.....	121
Lampiran 9. Validitas dan Reliabilitas Hasil Try Out Kontrol Diri Dan Penyesuaian Diri.....	123
Lampiran 10. Hasil Analisis Penelitian.....	140
Lampiran 11. Tabel Issac And Michael.....	150
Lampiran 12. SK Pembimbing.....	151
Lampiran 13. LOA.....	152
Lampiran 14. Dokumentasi.....	153

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI  
PADA REMAJA PENGGUNA *GAME ONLINE* DI SMP SANDIKA  
SUKAJADI**

**FERNANDO FERDIANSYAH**

**171810002**

**Fakultas Sosial Humaniora  
Universitas Bina Darma Palembang**

***ABSTRAK***

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri pada remaja pengguna *game online* di SMP Sandika Sukajadi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri pada remaja pengguna *game online* di SMP Sandika Sukajadi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 200 remaja di SMP Sandika Sukajadi. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik simple random sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala kontrol diri dan penyesuaian diri. Teknik analisis yang digunakan yaitu regresi sederhana dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20.0. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,459 dengan skor yang didapatkan yaitu ( $R$ -square) = 0,211 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$  dan  $p < 0,01$ ) yang berarti hipotesis yang diajukan diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri pada remaja pengguna *game online* di SMP Sandika Sukajadi. Kontribusi variabel kontrol diri dengan variabel penyesuaian diri yaitu 21,1%.

***Kata Kunci*** : kontrol diri, penyesuaian diri, remaja SMP

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND  
SELF-ADJUSTMENT IN ADOLESCENT USING *ONLINE GAMES* AT  
SANDIKA SUKAJADI MIDDLE SCHOOL**

**FERNANDO FERDIANSYAH**

**171810002**

**Faculty of Social Humaniora**

**Bina Darma University**

***ABSTRACT***

This research was conducted to determine the relationship between self-control and self-adjustment in adolescent *online game users* at Sandika Sukajadi Middle School. The hypothesis put forward in this study is that there is a relationship between self-control and self-adjustment in adolescents who use *online games* at Sandika Sukajadi Middle School. The subjects in this study were 200 teenagers at Sandika Sukajadi Middle School. The sample technique used in this study is a simple random sampling technique. Measuring tool used is a scale of self-control and self-adjustment. The analysis technique used is simple regression using SPSS version 20.0. The results of the analysis show that the correlation coefficient ( $r$ ) = 0.459 with the score obtained is (R-square) = 0.211 and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$  and  $p < 0.01$ ) which means that the proposed hypothesis is accepted. These results indicate that there is a significant relationship between self-control and self-adjustment in adolescent *online game users* at Sandika Sukajadi Middle School. The contribution of the self-control variable to the self-adjustment variable is 21,1%

***Keywords:*** *self-control, self-adjustment, junior high school youth*