



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN ADIKSI GAME
ONLINE PADA GEN-Z DI DKI JAKARTA**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

AULIA VALENTINA

46122010091

**PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2026



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN ADIKSI
GAME ONLINE PADA GEN-Z DI DKI JAKARTA**

TUGAS AKHIR

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program
Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi**

AULIA VALENTINA

46122010091

PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Valentina
NIM : 46122010091
Fakultas/Program Studi : Psikologi / Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Hubungan *Self-control* Dengan Adiksi Game Online Pada Gen-Z Di DKI Jakarta”
adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 25 Agustus 2026



Aulia Valentina

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Aulia Valentina
NIM : 46122010091
Program Studi : S1 Psikologi

dengan judul

“ HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DENGAN ADIKSI GAME ONLINE PADA GEN-Z DI DKI JAKARTA ”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 3 Agustus 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 29 %.

Jakarta, 5 Agustus 2026

Administrator Turnitin



Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Aulia Valentina
NIM : 46122010091
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan Antara *Self-Control* Dengan
Adiksi Game Online Pada Gen-Z Di DKI Jakarta

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 18 Agustus 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



Firman Alamsyah Ario Buntaran, S.Psi., M.A., Ph.D
NIDN/NUPTK: 0301108105

Jakarta, 18 Agustus 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D
NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi
NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie W, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Karisma Riskinanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Firman Alamsyah Ario Buntaran, S.Psi., M.A., Ph.D selaku Dosen Pembimbing Universitas Mercu Buana Jakarta yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Kepada Bapak/Ibu Dosen Universitas Mercu Buana atas segala ilmu, arahan, dan bimbingan yang telah diberikan selama proses perkuliahan.
6. Bapak Robby Hirooka yang telah memberikan bantuan baik secara materi, waktu, maupun dukungan dan semangat tanpa henti sejak awal perkuliahan hingga proses penyusunan Tugas Akhir ini.
7. Kepada Ibu penulis, Ibu Nunik atas segala dukungan, perhatian dan kasih sayang yang tiada henti, rela bangun setiap pagi untuk menyiapkan sarapan penulis, tempat bagi penulis untuk berbagi cerita sehabis aktivitas perkuliahan serta sumber kekuatan terbesar penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
8. Kepada Ayah penulis, Ayah Sukino yang telah memberikan kesediannya untuk mengantarkan penulis ke kampus setiap harinya, serta dukungan kepada penulis.
9. Kepada Tante Lasmi dan Om Sagin Suseno, yang telah meluangkan waktu dan memberikan dukungan baik secara materi, kerap mengajak penulis beristirahat sejenak melalui kebersamaan yang menyenangkan, dan perhatian selama proses perkuliahan hingga penyusunan Tugas Akhir ini.
10. Kepada sepupu tercinta Destian Priambaga Susena dan Raynand Affan Susena yang telah menemani waktu kebersamaan penulis, yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa tanpa henti.

11. Kepada Keisya Salmaa Al-Ghizani sahabat tercinta penulis yang sudah menemani sejak masa Taman Kanak-Kanak hingga saat ini, yang selalu menjadi tempat berbagi cerita dan berkeluh kesah, serta senantiasa meluangkan waktu untuk kebersamaan bersama penulis.
12. Kepada teman-teman perkuliahan yang saya sayangi, Nelshi Ramanda Putri, Adelia Tegar Alamsyah Putri dan Azizah Khusnun Niswah, yang telah bersama-sama menemani penulis sejak awal perkuliahan hingga saat ini, meluangkan waktunya serta berbagi pengalaman, suka dan duka selama proses perkuliahan.
13. Kepada Regina Putri Angelina Silalahi yang menemani setiap proses penyusunan Tugas Akhir ini, yang saling menguatkan, berbagi motivasi, serta menjadi rekan berdiskusi yang baik bagi penulis.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.



Jakarta, 18 Agustus 2026

UNIVERSITAS
Aulia Valentina
MERCU BUANA

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
DI REPOSITORY UMB**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Valentina
NIM : 46122010091
Fakultas/Program Studi : Psikologi / Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan *Self-control* Dengan Adiksi Game Online Pada Gen-Z Di DKI Jakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Agustus 2026

Yang menyatakan,



Aulia Valentina

“HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN ADIKSI GAME ONLINE PADA GEN-Z DI DKI JAKARTA”

AULIA VALENTINA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-control* dengan adiksi game online pada Gen-Z di DKI Jakarta. *Self-control* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan, mengatur, serta menahan dorongan dan perilaku agar selaras dengan tujuan yang ingin dicapai, sedangkan adiksi game online merupakan perilaku bermain game secara berlebihan dan kompulsif yang menimbulkan gangguan dalam aspek sosial, emosional, maupun aktivitas sehari-hari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 103 responden yang merupakan Generasi Z berusia 14–29 tahun, berdomisili di DKI Jakarta, aktif bermain game online selama enam bulan terakhir, dan memiliki durasi bermain lebih dari empat jam per hari. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Game Addiction Scale* (GAS) yang dikembangkan oleh Lemmens *et al.*, (2009) untuk mengukur adiksi game online dan *Brief Self-control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney *et al.*, (2004) untuk mengukur *self-control*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman* karena hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dengan adiksi game online. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-control*, maka semakin rendah tingkat adiksi game online, begitu juga sebaliknya. Dengan demikian, *self-control* merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam menekan kecenderungan adiksi game online pada Gen-Z di DKI Jakarta.

Kata Kunci : *self-control*, adiksi game online, Generasi Z, DKI Jakarta.

**“THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND ONLINE
GAMING ADDICTION AMONG GEN-Z IN DKI JAKARTA”**

AULIA VALETINA

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-control and online game addiction among Generation Z in DKI Jakarta. Self-control is defined as an individual's ability to control, regulate, and inhibit impulses and behaviors to align with desired goals, whereas online game addiction is characterized by excessive and compulsive gaming behavior that causes disruptions in social and emotional aspects as well as daily activities. This study employs a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 103 individuals from Generation Z, aged 14–29, in DKI Jakarta, who had actively played online games over the past six months for more than four hours daily. A non-probability sampling technique specifically convenience sampling was used. Data collection utilized the Game Addiction Scale (GAS) developed by Lemmens et al., (2009) to measure online game addiction and the Brief Self-Control Scale (BSCS) developed by Tangney et al., (2004) to measure self-control. Data analysis was conducted using the Spearman correlation test, as normality tests indicated that the data were not normally distributed. The results revealed a significant negative relationship between self-control and online game addiction. These findings indicate that higher levels of self-control are associated with lower levels of online game addiction, and vice versa. Thus, self-control is a psychological factor that plays a crucial role in mitigating the tendency toward online game addiction among Generation Z in DKI Jakarta.

Keywords: *self-control, online gaming addiction, Generation Z, DKI Jakarta.*

DAFTAR ISI

HUBUNGAN ANTARA <i>SELF-CONTROL</i> DENGAN ADIKSI GAME ONLINE PADA GEN-Z DI DKI JAKARTA.....	i
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Adiksi Game Online.....	10
2.1.1 Definisi Adiksi Game Online	10
2.1.2 Dimensi Adiksi Game Online	10
2.1.3 Faktor-faktor Adiksi Game Online.....	11
2.2 <i>Self-control</i>	12
2.2.1 Definisi <i>Self-control</i>	12

2.2.2 Dimensi <i>Self-control</i>	13
2.3 Penelitian Terdahulu.....	14
2.4 Dinamika penelitian	17
2.5 Kerangka Berpikir.....	21
2.6 Hipotesis.....	21
BAB III	22
METODE PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian.....	22
3.2 Populasi dan sampel.....	22
3.2.1 Populasi	22
3.2.2 Sampel.....	22
3.2.3 Teknik Sampling	23
3.3 Definisi Operasional.....	24
3.4 Instrumen Penelitian.....	24
3.4.1 Alat Ukur Adiksi Game Online.....	24
3.4.2 Alat Ukur <i>Self-control</i>	27
3.5 Validitas & Reliabilitas	30
3.5.1 Validitas.....	30
3.5.1.1 Hasil Uji Validitas Alat Ukur Adiksi Game Online	31
3.5.1.2 Hasil Uji Validitas Alat Ukur <i>Self-control</i>	32
3.5.2 Reliabilitas & Analisis Item	32
3.5.2.1 Hasil Uji Reliabilitas Adiksi Game Online	32
3.5.2.2 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-control</i>	33
3.5.3 Simpulan Hasil Pengujian Alat Ukur	33
3.5.3.1 Hasil Pengujian Alat Ukur Skala Adiksi Game Online.....	33
3.5.3.2 Hasil Pengujian Alat Ukur Skala <i>Self-control</i>	33
3.6 Analisis Data yang Digunakan	34
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	34
3.6.2 Uji Asumsi Klasik	34
3.6.3 Uji Hipotesis.....	35
BAB IV	36
HASIL DAN PEMBAHASAN	36

4.1 Gambaran Umum Subjek.....	36
4.1.1 Gambaran Umum Demografi Jenis Kelamin Responden	36
4.1.2 Gambaran Umum Demografi Usia Responden.....	36
4.1.3 Gambaran Umum Demografi Domisili Responden.....	37
4.1.4 Gambaran Umum Demografi Status Pekerjaan Responden	38
4.1.5 Gambaran Umum Demografi Game yang Dimainkan Responden.....	38
4.1.6 Gambaran Umum Demografi Durasi Dalam Bermain Game Responden	39
4.2 Hasil	39
4.2.1 Analisa Deskriptif dan Kategorisasi.....	39
4.2.1.1 Kategorisasi Variabel Adiksi Game Online.....	40
4.2.1.2 Kategorisasi Variabel <i>Self-control</i>	41
4.2.2 Uji Asumsi Klasik	41
4.2.2.1 Uji Normalitas.....	41
4.2.2.2 Uji Homogenitas	42
4.2.2.3 Uji Hipotesis.....	42
4.2.2.4 Analisa Tambahan	43
4.2.2.4.1 Uji Beda Berdasarkan Data Demografi.....	43
4.3 Diskusi.....	47
BAB V	52
KESIMPULAN DAN SARAN	52
5.1 Kesimpulan	52
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	52
5.3 Saran.....	52
5.3.1 Saran Teoritis.....	52
5.3.2 Saran Praktis.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Jenis Kelamin Responden	36
Tabel 4. 2 Usia Responden	36
Tabel 4. 3 Domisili Responden	37
Tabel 4. 4 Status Pekerjaan Responden	38
Tabel 4. 5 Game yang Dimainkan Responden	38
Tabel 4. 6 Durasi Dalam Bermain Game Responden	39
Tabel 4. 7 Hasil Uji Anlisis Deskriptif	40
Tabel 4. 8 Kategorisasi Variabel Adiksi Game Online	40
Tabel 4. 9 Kategorisasi Variabel Self-control.....	41
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 4. 11 Hasil Uji Homogenitas Varians.....	42
Tabel 4. 12 Uji Korelasi Spearman Correlation Antar Variabel Self-control dan adiksi game online.....	43
Tabel 4. 13 Hasil Uji Beda Demografi	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir	21
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Perhitungan Uji Validitas Menggunakan Expert Judgement.....	60
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian.....	62
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas.....	65
Lampiran 4 Hasil Uji Data Demografi Adiksi Game Online	66
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas	69
Lampiran 6 Hasil Uji Homogenitas Antar Variabel X dan Y	70
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis	71
Lampiran 8 Hasil Uji Beda Data Demografi Adiksi game online dan <i>Self-control</i>	72
Lampiran 9 Bukti Uji Plagiarisme	77
Lampiran 10 CV Penulis	78

