

**Kontribusi *Self-Control* Terhadap Kecenderungan Adiksi Gacha pada
Generasi Z di Indonesia yang Bermain *Game Online***



**RESKY AMANDA SUSAN
C021221039**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2026**

**KONTRIBUSI *SELF-CONTROL* TERHADAP KECENDERUNGAN ADIKSI
GACHA PADA GENERASI Z DI INDONESIA YANG BERMAIN *GAME*
*ONLINE***

**RESKY AMANDA SUSAN
C021221039**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2026**

**KONTRIBUSI *SELF-CONTROL* TERHADAP KECENDERUNGAN ADIKSI
GACHA PADA GENERASI Z DI INDONESIA YANG BERMAIN *GAME*
*ONLINE***

RESKY AMANDA SUSAN

C021221039

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana

Program Studi Psikologi

pada

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2026

ABSTRAK

RESKY AMANDA SUSAN. **Kontribusi Self-Control Terhadap Kecenderungan Adiksi Gacha pada Generasi Z di Indonesia yang Bermain Game Online.** (Dibimbing oleh Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Si).

Latar Belakang. Generasi Z di Indonesia merupakan *digital natives* yang akrab dengan *game online* berbasis gacha. Game gacha menggunakan mekanisme *variable ratio schedule* dengan *reward* diberikan secara acak, sehingga secara psikologis efektif mempertahankan perilaku bermain berulang dan menyerupai pola penguatan pada perjudian. Namun, banyak pemain tetap rela menghabiskan banyak waktu dan uang untuk memperoleh *item virtual*, yang menunjukkan potensi perilaku kompulsif berupa adiksi gacha. Kondisi ini berdampak pada aspek finansial maupun psikologis individu. *Self-control* dipandang sebagai faktor protektif karena berkaitan dengan kemampuan individu menahan dorongan impulsif dan mengarahkan perilaku sesuai tujuan jangka panjang. Meskipun hubungan *self-control* dan adiksi *game online* telah banyak diteliti, kajian spesifik tentang adiksi gacha pada Generasi Z di Indonesia masih terbatas. **Tujuan.** Mengetahui apakah terdapat kontribusi negatif yang signifikan antara *self-control* dan kecenderungan adiksi gacha pada Generasi Z di Indonesia yang bermain game online. **Metode.** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain *cross-sectional*. Sebanyak 412 partisipan Generasi Z (18–25 tahun) dan aktif minimal selama 6 bulan diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Brief Self-Control Scale* (BSCS) dan *Online Gacha Gaming Addiction Scale* (OGGAS). Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. **Hasil.** *Self-control* berkontribusi negatif signifikan terhadap kecenderungan adiksi gacha ($B = -.326$, $\beta = -.394$, $p < .001$, $R^2 = .156$). **Kesimpulan.** *Self-control* berpengaruh negatif signifikan terhadap kecenderungan adiksi gacha pada Generasi Z di Indonesia. Semakin tinggi *self-control*, semakin rendah kecenderungan perilaku gacha yang bersifat kompulsif yang dipicu oleh mekanisme *variable ratio schedule*. Dengan demikian, *self-control* berperan sebagai faktor protektif, meskipun kecenderungan adiksi tetap dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya.

Kata Kunci: adiksi perilaku; *ego depletion*; *emerging adulthood*; *impulse control*; *gacha games*; *variable ratio schedule*.

ABSTRACT

RESKY AMANDA SUSAN. **The Contribution of Self-Control to the Tendency of Gacha Addiction Among Generation Z in Indonesia Who Play Online Games.** (Supervised by Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Si).

Background. Generation Z in Indonesia are digital natives familiar with gacha-based online games. Gacha games use a variable ratio schedule where rewards are distributed randomly, making them psychologically effective at sustaining repetitive play and resembling gambling reinforcement patterns. Many players spend significant time and money on virtual items, suggesting compulsive behavior in the form of gacha addiction with financial and psychological consequences. Self-control is considered a protective factor, reflecting an individual's ability to resist impulsive urges and pursue long-term goals. Although self-control and online gaming addiction have been widely studied, research on gacha addiction among Generation Z in Indonesia remains limited. **Objective.** This study aimed to determine whether self-control significantly and negatively contributes to gacha addiction tendency among Generation Z in Indonesia who play online games. **Methods.** A quantitative correlational approach with a cross-sectional design was used. A total of 412 Generation Z participants aged 18–25 years who had played actively for at least six months were recruited through purposive sampling. Instruments included the Brief Self-Control Scale (BSCS) and the Online Gacha Gaming Addiction Scale (OGGAS). Data were analyzed using simple linear regression. **Results.** Self-control made a significant negative contribution to gacha addiction tendency ($B = -.326$, $\beta = -.394$, $p < .001$, $R^2 = .156$). **Conclusion.** Self-control has a significant negative effect on gacha addiction tendency among Generation Z in Indonesia. Higher self-control is associated with lower compulsive gacha behavior triggered by the variable ratio schedule mechanism. Thus, self-control serves as a protective factor, though addiction tendency is also shaped by other variables.

Keywords: behavioral addiction; ego depletion; emerging adulthood; impulse control; gacha games; variable ratio schedule.

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk dalam cara berkomunikasi, mengakses informasi, dan memperoleh hiburan (Krisno, 2025). Internet sebagai salah satu hasil dari kemajuan teknologi digital telah menciptakan pola hidup baru yang serba terhubung secara digital, di mana individu banyak mengandalkan teknologi dalam aktivitas sehari-hari (Riyanto, 2025). Berdasarkan data pengguna internet pada tahun 2025, pengguna aktif internet di Indonesia telah mencapai 212 juta jiwa dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai 8 jam 30 menit setiap harinya (Krisno, 2025).

Perubahan yang disebabkan oleh perkembangan teknologi sangat dirasakan oleh generasi muda. Generasi Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, tumbuh dalam lingkungan yang erat dengan teknologi digital (Wahyudi, 2023). Mereka dikenal sebagai "*digital natives*" karena sejak usia dini telah terbiasa dengan perangkat digital dan internet (A'yun, 2024). Paparan teknologi sejak usia dini telah memengaruhi cara Gen Z berinteraksi, belajar, mengonsumsi informasi, serta mencari hiburan (A'yun, 2025). Salah satu bentuk hiburan yang sangat populer di kalangan generasi ini adalah permainan daring atau *game online* (Muhammad, 2023).

Game online merupakan permainan yang dimainkan secara daring melalui koneksi internet yang memungkinkan pemain untuk berinteraksi dalam dunia virtual (Yulius, 2017). Berdasarkan data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (KOMINFO), jumlah pemain *game online* di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 174,1 juta pengguna dan diperkirakan meningkat menjadi 192,1 juta pengguna pada tahun 2025 (Setiawan, 2024). Adapun untuk kelompok usia yang dominan dalam ekosistem *game* digital adalah individu dalam rentang usia dewasa awal 18-25 tahun yang termasuk dalam fase *emerging adulthood* (Turner, 2015). Fase *emerging adulthood* merupakan transisi remaja menuju dewasa awal di mana individu belum sepenuhnya terikat pada peran sosial, namun juga tidak lagi bergantung seperti remaja menjadikan individu pada tahap ini lebih rentan terhadap perilaku berisiko termasuk adiksi digital (Arnett, 2000).

Berdasarkan hasil survei Rakuten *Insight* pada tahun 2020 tercatat bahwa 69% responden Indonesia berusia 16-34 tahun bermain *game online*, dengan usia yang terkonsentrasi pada rentang 18-25 tahun (Stipp, 2022), sementara laporan Newzoo menunjukkan bahwa 92% generasi Z secara global tergolong sebagai *mobile gamer* aktif (Belfiore, 2026). Selain itu, penelitian mengemukakan bahwa 47% partisipan usia 18-25 tahun tergolong dalam kategori kecanduan *game online* tinggi (Mirabella & Tiatri, 2023). Disisi lain, penelitian juga mengungkapkan bahwa faktor psikologis seperti rasa bosan di waktu luang secara signifikan memprediksi *gaming disorder* pada kelompok dewasa awal berusia 18-25 tahun (Y. Hu et al., 2025;

Yuwono & Virlia, 2022). Hal ini menunjukkan tingginya minat generasi muda pada *game online* yang semakin populer seiring berjalannya waktu.

Adapun salah satu jenis permainan yang paling diminati oleh generasi muda saat ini adalah *game online* yang memiliki mekanisme gacha seperti mobile legends, Genshin Impact, dan Free Fire (Dhini, 2022). Istilah gacha berasal dari mesin permainan kapsul di Jepang yang disebut *gachapon*, di mana pemain dapat memperoleh hadiah acak berupa mainan (Shibuya et al., 2016). Konsep tersebut kemudian diterapkan dalam *game online*, dengan cara pemain dapat melakukan *top-up* atau mengumpulkan sumber daya permainan (*grinding*) untuk memperoleh mata uang virtual yang digunakan dalam permainan (Koeder et al., 2018). Dengan sistem ini, pemain berkesempatan untuk mendapatkan karakter atau *item* tertentu secara acak sesuai tingkat kelangkaannya (Kesuma & Princes, 2024). Game dengan sistem gacha memungkinkan pemain memperoleh item langka dengan melakukan pembelian berulang kali dan menghabiskan waktu untuk *grinding* untuk mendapatkan hasil yang diinginkan (Yonatan, 2024).

Selama lima tahun terakhir, game gacha menjadi tren yang digemari oleh generasi muda, terutama Gen Z, karena dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pemain (Koeder et al., 2018). Game ini biasanya menggunakan sistem *free to play*, yang memungkinkan siapa pun bermain tanpa biaya awal (Koeder & Tanaka, 2017). Selain itu, permainan gacha dirancang agar mudah dipahami oleh berbagai kalangan sehingga cepat populer di kalangan anak muda (Shibuya et al., 2016). Faktor lainnya adalah adanya komunitas pemain yang aktif serta *event* beragam dalam *game* yang membuat pemain tetap terlibat dan tertarik untuk terus bermain (Koeder & Tanaka, 2017).

Fenomena menarik muncul ketika banyak pemain rela menghabiskan waktu dan uangnya untuk membeli *item* virtual yang bersifat sementara dan tidak memiliki nilai nyata di dunia fisik (Lakić et al., 2023). Terdapat beberapa faktor psikologis menjadi penyebab perilaku tersebut. Faktor pertama adalah kesenangan atau *enjoyment* yang dirasakan saat bermain, hal ini dapat memperkuat keinginan untuk terus bermain (Ivander & Djakasaputra, 2024). Faktor kedua adalah nilai sosial, kepemilikan *item* langka menjadi simbol status dalam komunitas *game* (Tuzzahra & Edastama, 2024). Faktor ketiga yaitu faktor nilai ekonomi, pemain dapat memandang pembelian item sebagai bentuk investasi untuk kenyamanan dan mempermudah pengalaman bermain (Hamari et al., 2017; Xiao, 2018). Faktor keempat adalah keterlibatan emosional terhadap *game*, di mana pemain merasa terikat dengan dunia permainan dan cenderung menghabiskan lebih banyak uang (Balakrishnan & Griffiths, 2018).

Pengalaman bermain sangat penting untuk mempertahankan pemain agar tetap aktif dan terus bermain. Banyak pemain yang menghabiskan banyak waktunya untuk *grinding* yaitu melakukan aktivitas berulang dalam *game* untuk mengumpulkan sumber daya dengan menyelesaikan tugas (*quest*), mengumpulkan koin dan material tertentu (Andiloro, 2023; Ryall, 2021). Hal tersebut dilakukan agar pemain dapat naik *level* atau mendapatkan hadiah yang diinginkan yang dapat berupa *item* atau uang virtual. Akan tetapi, terdapat pula sistem *pay to win*, yaitu dengan

membayar untuk mempermudah pemain mendapatkan *item* yang lebih langka dan uang virtual dengan lebih mudah, sehingga tidak perlu menghabiskan banyak waktunya untuk *grinding* (Bakrie et al., 2024; Luo et al., 2023).

Fenomena meningkatnya jumlah pemain yang rela menghabiskan waktu dan uang untuk membeli item virtual dalam *game* mencerminkan adanya dinamika psikologis yang kompleks di balik perilaku konsumtif digital. Banyak pemain menganggap pembelian *item*, meskipun bersifat sementara dan tidak memiliki nilai nyata di dunia fisik, sebagai bagian dari pengalaman bermain yang menyenangkan. Kesenangan atau *enjoyment* yang muncul saat bermain memperkuat dorongan untuk terus berpartisipasi, sementara nilai sosial dari kepemilikan *item* langka memberikan rasa kebanggaan tersendiri di antara komunitas pemain (An et al., 2024; Liu et al., 2025). Selain itu, sebagian pemain memandang pengeluaran tersebut sebagai bentuk investasi terhadap kenyamanan bermain, serta wujud keterikatan emosional dengan dunia virtual (Yolanda Putra et al., 2024).

Namun, perilaku tersebut juga berpotensi menimbulkan kecenderungan adiktif, terutama pada *game* yang menggunakan sistem gacha. Pemain yang mengalami keterlibatan emosional tinggi cenderung menunjukkan perilaku berulang, seperti terus melakukan *top-up* atau interaksi dalam *game*, karena emosi yang kuat memperkuat keterikatan mereka dengan pengalaman bermain (Sykora et al., 2022). Kondisi ini dapat memperkuat siklus kompulsif, di mana pemain sulit mengendalikan keinginan untuk bermain dan berbelanja secara terus-menerus tanpa mempertimbangkan dampak finansial maupun psikologisnya.

Oleh karena itu, perilaku konsumtif dalam *game* gacha tidak hanya dipengaruhi oleh kesenangan semata, tetapi juga oleh kombinasi antara faktor sosial, ekonomi, emosional, dan mekanisme permainan yang bersifat acak. Interaksi antara motivasi pemain dan fitur desain permainan, termasuk sistem *reward* dan elemen ketidakpastian, dapat memfasilitasi pola bermain yang kehilangan kontrol, terutama bagi pemain yang termotivasi oleh pelarian, interaksi sosial, atau pencapaian, sehingga menyerupai mekanisme perilaku perjudian (Flayelle et al., 2025). Jika tidak diimbangi dengan kontrol diri dan kesadaran terhadap pola bermain, fenomena ini dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu, sekaligus menjadi tantangan baru dalam memahami perilaku konsumsi di dunia digital.

Fenomena ini menunjukkan adanya kecenderungan adiksi gacha, yaitu keterlibatan berlebihan dan kompulsif terhadap aktivitas gacha yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu (Faisal, 2026). Game gacha memiliki struktur yang menyerupai perjudian karena mengandalkan mekanisme acak untuk memperoleh *reward* (Drummond et al., 2020). Beberapa penelitian juga mengaitkan sistem gacha dengan *loot box* yang memiliki karakteristik mirip dengan perjudian (Li et al., 2019). Pemain yang terus menerus melakukan *top-up* dan menghabiskan banyak waktu untuk mendapatkan *item virtual* berpotensi mengalami kecenderungan adiksi, terutama jika tidak diimbangi dengan kontrol diri yang baik (Montiel et al., 2022). Mekanisme acak dalam gacha juga dapat

meningkatkan ketertarikan pemain untuk terus bermain meskipun hasilnya tidak dapat diprediksi (Rogers, 1998; Zendle & Cairns, 2019).

Kecenderungan adiksi erat kaitannya dengan ketidak mampuan individu dalam mengendalikan dorongan impulsif, yaitu ketidak mampuan dalam menahan dorongan sesaat tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari suatu perilaku (Rogers, 1998). Ketidak mampuan untuk menahan dorongan sesaat berakar pada sistem *self-regulation* individu, yaitu proses yang mencakup regulasi emosi, pikiran, dan perilaku agar tetap sejalan dengan tujuan jangka panjang individu (Baumeister et al., 2007). Lebih lanjut, salah satu aspek dari *self-regulation* yang secara khusus bertujuan untuk menahan dorongan impuls individu adalah *self-control*. Individu dengan *self-control* tinggi cenderung mampu menahan dorongan impulsif dan menghindari perilaku berlebihan (De Ridder et al., 2012). Sebaliknya, individu dengan *self-control* rendah lebih mudah terlibat dalam perilaku impulsif, termasuk perilaku berlebihan dalam bermain *game online* (Safarina & Halimah, 2019).

Hal ini dapat dijelaskan dengan *strength model of self-control* Baumeister et al. (2007) yang menjelaskan bahwa *self-control* merupakan kapasitas psikologis yang terbatas, sehingga ketika kemampuan pengendalian diri melemah, individu menjadi lebih rentan terhadap perilaku adiktif. Sumber daya psikologis yang terus menerus digunakan akan terkuras dan menyebabkan *ego depletion* atau kelelahan psikologis yang terjadi akibat penggunaan sumber daya psikologis, dalam hal ini adalah *self-control* (Baumeister et al., 2007). Penggunaan *self-control* secara berulang dalam menghadapi godaan akan menguras sumber daya tersebut dan berpotensi menimbulkan kondisi *ego depletion*, yaitu penurunan kapasitas *self-control* setelah digunakan secara terus-menerus (Baumeister et al., 2007; Hagger et al., 2010). Ketika individu mengalami *ego depletion*, kemampuan untuk mengendalikan dorongan menjadi melemah, sehingga individu lebih rentan terhadap perilaku impulsif. Dalam konteks *game* berbasis gacha, kondisi ini menjadi relevan karena mekanisme permainan yang menggunakan *variable ratio schedule*, yaitu pola penguatan dengan *reward* acak yang diberikan secara tidak dapat diprediksi, yang terbukti efektif dalam mempertahankan perilaku secara berulang (Ferster & Skinner, 1957). Dengan demikian, kombinasi antara keterbatasan sumber daya *self-control* dan karakteristik penguatan dalam sistem gacha dapat meningkatkan kerentanan individu untuk terus terlibat dalam perilaku gacha secara berulang.

Hal tersebut juga diperkuat oleh Model *Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution* (I-PACE) yang dikembangkan oleh Brand et al. (2019). Berdasarkan model ini, *self-control* berperan pada tahap *execution* yaitu tahap penentuan keputusan akhir individu terhadap suatu pilihan. Model ini menjelaskan bahwa kecenderungan adiksi dapat terjadi karena adanya konflik antara perasaan (*affection*) dan aspek kognitif (*cognitive*) yaitu impuls dari *self-control*. Dalam konteks *game* berbasis gacha, kondisi ini dapat menjadi relevan karena karakteristik permainan yang menggunakan sistem reward acak (*variable ratio schedule*), yang diketahui dapat mempertahankan keterlibatan perilaku secara berulang (Ferster & Skinner, 1957; Rogers, 1998). Dengan demikian jika digunakan secara terus

menerus dapat berpotensi menimbulkan *ego depletion* yang akan mengikis fungsi dari aspek *execution*, hasil akhirnya individu akan sulit untuk menahan dorongan gacha dan meningkatkan kecenderungan adiksi gacha dari individu

Dalam konteks bermain game, *self-control* membantu pemain untuk menentukan batas waktu bermain dan jumlah uang yang dikeluarkan, sehingga aktivitas tersebut tetap berada pada taraf hiburan yang sehat. Pemain dengan tingkat *self-control* yang baik umumnya mampu menikmati permainan tanpa kehilangan kendali terhadap perilaku mereka. Namun, tidak semua individu memiliki tingkat *self-control* yang sama (Lay et al., 2021). Sebagian pemain cenderung kesulitan mengendalikan keinginan untuk terus bermain, terutama ketika dihadapkan pada sistem permainan yang memicu rasa penasaran dan harapan untuk memperoleh hadiah langka. Ketika kontrol diri rendah, seseorang cenderung mengalami aspek kognitif berupa kurangnya perencanaan dan aspek afektif berupa respons emosional yang kuat, sehingga lebih mudah melakukan pembelian impulsif berulang tanpa pertimbangan yang matang (Qureshi et al., 2024).

Hal tersebut dapat berujung pada pengeluaran berlebih dan munculnya stres atau rasa menyesal setelah bermain. Mekanisme ini membuat pemain sulit berhenti, terutama jika mereka tidak memiliki kemampuan pengendalian diri yang kuat untuk menahan dorongan tersebut (Cokki Cokki et al., 2025; Han, 2025). Keterkaitan antara rendahnya *self-control* dan sistem penguatan acak dalam game gacha menjelaskan mengapa sebagian pemain terjebak dalam siklus perilaku kompulsif (Angelia et al., 2021). Semakin sering seseorang mengalami dorongan untuk mencoba kembali, semakin besar pula peluang munculnya perilaku adiktif. Ketika kontrol tujuan, pemikiran, dan perilaku tidak dioptimalkan, pemain lebih cenderung bermain bukan semata untuk kesenangan, melainkan terdorong oleh kebutuhan psikologis untuk mencapai hasil spesifik (Bonilla et al., 2022). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan emosional dan finansial.

Kecenderungan adiksi terhadap game gacha dapat dijelaskan melalui teori *operant conditioning*, di mana sistem penguatan acak atau *variable ratio schedule* mendorong pemain untuk terus melakukan perilaku tertentu karena adanya harapan mendapatkan *reward* (Ferster & Skinner, 1957). Dalam konteks ini, individu dengan *self-control* rendah akan cenderung terus melakukan gacha tanpa memperhitungkan dampak finansial atau psikologis (Han, 2025). Apabila *self-control* lemah, maka individu cenderung kesulitan mengatur dorongan untuk melakukan pembelian dalam game secara berulang (Filzah, 2024).

Kecenderungan adiksi termasuk dalam kategori kecanduan perilaku, yaitu keterlibatan berlebihan terhadap suatu aktivitas yang berdampak negatif pada kehidupan individu (Grant et al., 2010). Ciri-cirinya meliputi dorongan kuat untuk melakukan aktivitas, hilangnya kontrol diri, gejala toleransi, serta munculnya gejala *withdrawal* ketika aktivitas dihentikan (Dong & Potenza, 2014). Individu yang mengalami kecenderungan adiksi sering kali tetap melakukan aktivitas tersebut meskipun menyadari dampak negatifnya, seperti gangguan hubungan sosial atau masalah keuangan (American Psychiatric Association, 2013).

Beberapa penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa *self-control* merupakan prediktor penting dalam kecenderungan adiksi pada *game online*. Salah satu penelitian mengungkapkan bahwa *self-control* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan kecenderungan adiksi pada *game online* di usia dewasa awal, yang menunjukkan bahwa kemampuan menahan impuls merupakan salah satu faktor yang penting untuk mencegah kecenderungan adiksi pada *game online* (Safarina & Halimah, 2019). Selain itu, penelitian lain juga mengungkapkan bahwa terdapat kontribusi negatif yang signifikan antara *self-control* dan kecenderungan adiksi pada *game online* pada remaja, yang mengindikasikan bahwa *self-control* yang rendah memiliki kontribusi pada meningkatnya kecenderungan adiksi untuk bermain *game online* (Wihantama & Purnomo, 2024). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self-control* rendah cenderung lebih rentan terhadap pengeluaran dan keterlibatan berlebihan terhadap mekanisme *reward* acak yang disajikan oleh *game* gacha (Lakić et al., 2023). Akan tetapi, penelitian yang secara spesifik mengkaji kontribusi *self-control* terhadap kecenderungan adiksi *game online* berbasis gacha pada Generasi Z di Indonesia masih sangat terbatas.

Keterbatasan penelitian mengenai kontribusi antara *self-control* dan kecenderungan adiksi *game online* yang memiliki mekanisme gacha menunjukkan adanya celah penting yang perlu dieksplorasi lebih lanjut dalam kajian perilaku bermain *game* modern. *Game* gacha memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari jenis *game online* lainnya, yaitu adanya sistem pengundian berbasis peluang yang menimbulkan sensasi ketegangan, harapan, dan kepuasan sesaat ketika pemain berhasil memperoleh item langka. Mekanisme ini berpotensi memicu perilaku kompulsif bahkan pada individu dengan tingkat *self-control* moderat, karena sistem penguatannya bersifat acak dan tidak dapat diprediksi (Cokki Cokki et al., 2025; Han, 2025; Xi, 2024; Yuan, 2024).

Selain itu, aspek sosial dan emosional dalam *game* gacha seperti keinginan untuk menunjukkan status, bersaing dengan pemain lain, serta keterikatan dengan karakter dalam permainan dapat memperlemah kontrol diri dan memperkuat dorongan untuk terus melakukan *top-up* (Yuan, 2024). Oleh karena itu, penting untuk meneliti bagaimana *self-control* berperan dalam mengatur respons individu terhadap mekanisme acak pada *game* gacha, agar dapat dipahami sejauh mana faktor ini mampu mencegah atau justru gagal menahan perilaku adiktif yang berkembang dalam konteks permainan digital berbasis peluang tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-control* berperan penting dalam mengendalikan perilaku individu yang berkaitan dengan aktivitas gacha. Namun, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait sejauh mana *self-control* berkontribusi kecenderungan adiksi gacha pada *game online* digenerasi Z khususnya Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian: “Apakah terdapat kontribusi negatif yang signifikan antara *self-control* dan kecenderungan adiksi gacha pada generasi Z di Indonesia yang bermain *game online*?”

1.1.1. Tinjauan Pustaka

1.1.1.1 Self-Control

Self-control dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk secara sadar mengelola dorongan, mengendalikan perilaku impulsif dan memilih tindakan yang selaras dengan tujuan jangka panjang meskipun harus mengorbankan kepuasan sesaat (Baumeister et al., 2007; De Ridder et al., 2012; Tangney et al., 2004). *Self-control* dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk menahan impuls dan kemampuan untuk konsisten dalam mempertahankan perilaku sesuai dengan tujuan jangka panjang. Selain itu, faktor lain yang dapat memengaruhi *self-control* seperti impulsivitas, regulasi emosi, serta kondisi kelelahan mental (*ego depletion*) (Arifin & Milla, 2020; De Ridder et al., 2011). Lebih lanjut, dijelaskan bahwa *self-control* memiliki 2 dimensi utama menurut De Ridder et al (2011):

1. *Inhibition* (inhibisi), yaitu kemampuan individu untuk menahan diri dari godaan yang merugikan. Hal tersebut menggambarkan individu mampu menolak impuls yang dapat berdampak negatif terhadap jangka panjang.
2. *Initiation* (inisiasi), yaitu kemampuan individu untuk memulai dan mempertahankan perilaku yang berorientasi pada tujuan jangka panjang, sehingga mampu untuk melakukan hal produktif secara konsisten.

1.1.1.2 Adiksi dan Game Gacha

Adiksi tidak hanya terbatas pada ketergantungan terhadap zat seperti narkoba, tetapi juga dapat berbentuk kecanduan perilaku, yaitu keterlibatan berulang dan kompulsif terhadap suatu aktivitas secara berlebihan hingga berdampak negatif pada kehidupan individu (Grant et al., 2010). Berbeda dari adiksi zat, adiksi perilaku lebih menekankan pada pola perilaku yang mendominasi waktu, pikiran, dan emosi individu (Dong & Potenza, 2014). Individu dengan kecanduan perilaku cenderung terus melakukan aktivitas tersebut meskipun menyadari dampak negatifnya, seperti masalah keuangan, gangguan relasi sosial, atau kesulitan menjalankan tanggung jawab (APA, 2013). Adiksi dalam konteks gacha, mengacu pada perilaku keterlibatan berlebihan dan kompulsif dalam suatu aktivitas yang ditandai oleh kesulitan mengendalikan perilaku tersebut meskipun mengetahui dampak negatifnya (Griffiths, 2005). Adapun 7 dimensi utama dalam model komponen adiksi yang dijelaskan oleh Griffiths (2005) diantaranya:

1. *Salience* (Penonjolan), Hal ini ditandai jika suatu aktivitas yang menjadi pusat perhatian utama bagi individu.
2. *Mood Modification* (Perubahan Suasana hati), dimensi ini mencakup perilaku individu yang telah menjadikan suatu aktivitas menjadi pusat utama dalam kehidupannya, sehingga mendominasi pikiran, perasaan dan perilaku dari kehidupan sehari-hari individu. Dimensi ini juga ditandai dengan suatu aktivitas yang dijadikan sebagai cara untuk mengelola emosi, seperti menghilangkan stres atau mendapatkan perasaan senang atau perasaan puas.

3. *Tolerance* (Toleransi), dimensi ini menggambarkan frekuensi atau intensitas dilakukannya suatu aktivitas dari waktu ke waktu untuk mendapatkan kepuasan yang sama seperti yang pernah individu lakukan sebelumnya.
4. *Withdrawal Symptoms* (Gejala Putus), hal ini ditunjukkan dengan munculnya perasaan tidak nyaman seperti marah, sulit fokus, atau stres ketika tidak melakukan suatu aktivitas tertentu.
5. *Conflict* (Konflik), dimensi ini dapat berupa konflik internal seperti perasaan bersalah atau menyesal, maupun konflik eksternal seperti masalah dengan intrapersonal akibat frekuensi aktivitas yang berlebihan.
6. *Relapse* (Kambuh), yang terjadi pada saat individu telah mencoba berhenti untuk melakukan suatu aktivitas tertentu, akan tetapi individu kembali ke perilaku lama dengan intensitas yang sama atau bahkan lebih tinggi.
7. *Problems* (Masalah) munculnya berbagai konsekuensi negatif yang dialami individu akibat keterlibatan berlebihan dalam suatu aktivitas adiktif. Masalah ini dapat bersifat fisik, psikologis, interpersonal, pekerjaan/sekolah, maupun keuangan.

1.1.1.3 Gen Z

Generasi Z (Gen Z) merupakan kelompok individu yang lahir sekitar pada tahun 1995 hingga 2012 (Eberhardt, 2017; Turner, 2015). Lebih lanjut penelitian juga menjelaskan bahwa gen Z memiliki pola pikir yang pragmatis, berorientasi pada pencapaian, berfokus pada keamanan, menghargai kestabilan dan sangat memanfaatkan teknologi untuk mencapai tujuannya. Gen Z sering kali disebut sebagai *digital natives* dikarenakan gen Z telah tumbuh pada era teknologi yang maju, sehingga telah terbiasa terhadap paparan internet, *social media* dan perangkat digital sejak usia dini (Turner, 2015). Selain itu, gen Z juga dikenal adaptif terhadap perubahan dan cepat beradaptasi dengan teknologi baru, akan tetapi juga memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami stres dan kecemasan akibat tekanan sosial (Williams, 2020).

1.1.2. Hubungan antara *Self-Control* dan kecanduan pada *Game Gacha*

Kecanduan gacha sering kali dikaitkan dengan kurangnya kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan dalam dirinya, hal ini dapat disebabkan ketidakmampuan individu menahan dorongan sesaat dan tidak mempertimbangkan dampak jangka panjang (Lakić et al., 2023; Rogers, 1998). Ketidakmampuan individu dalam menahan dorongan tersebut dapat dikaitkan dengan *Self-regulation* dari individu. *Self-regulation* dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengatur atau menyesuaikan pikiran, emosi dan perilaku agar selaras dengan nilai-nilai pribadi individu (Baumeister et al., 2007). Lebih lanjut juga dijelaskan bahwa, salah satu

aspek paling penting yang berperan dalam mengatur dorongan individu adalah *self-control*.

Kecenderungan adiksi gacha secara teoretik berkaitan erat dengan kapasitas *self-control* individu, dimana kecenderungan adiksi dapat terbentuk dari kegagalan *self-control*. Hal ini dapat dijelaskan melalui *Strength Model of Self-Control*, yang menjelaskan bahwa *self-control* merupakan sumber daya psikologis yang terbatas yang dapat terkikis bahkan habis jika digunakan secara terus menerus yang akan mengakibatkan *ego depletion* (Baumeister et al., 2007). Apabila digunakan secara terus menerus, maka akan terjadi penurunan sumber daya psikologis dan individu akan terdorong untuk terus menerus terdorong untuk melakukan gacha yang juga di dukung oleh *variable ratio schedule* yang secara khusus dirancang untuk *game* gacha dengan memberikan *reward* acak yang tidak dapat diprediksi (Ferster & Skinner, 1957). Mekanisme tersebut secara sistematis mengikis sumber daya psikologis berupa *self-control* dari waktu ke waktu sehingga dapat meningkatkan dorongan individu untuk melakukan gacha secara terus menerus. Hal ini juga diperkuat dengan model *Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution* (I-PACE) yang menjelaskan bahwa kecenderungan adiksi dapat berkembang akibat dari konflik antara komponen *affection* dan *cognitive* dari mekanisme *variable ratio schedule* pada *game* gacha yang secara sistematis memicu penggunaan *self-control* secara terus menerus sehingga terjadi *ego depletion* (Brand et al., 2019). Lebih lanjut, apabila kemampuan kognitif dalam hal ini *self-control* semakin berkurang, individu akan kesulitan pada tahap *execution*, sehingga individu terus menerus terdorong untuk melakukan gacha dan berpotensi meningkatkan kecenderungan keterlibatan dalam perilaku adiktif pada *game* gacha.

Selain itu, kecanduan dapat dipengaruhi oleh rendahnya *self-control* individu akibat keterlibatan berulang secara terus menerus yang secara berulang-ulang dilakukan, sehingga sulit untuk dihentikan meskipun telah menimbulkan konsekuensi finansial ataupun dampak negatif secara psikologis (Filzah, 2024). Penelitian juga mengungkapkan bahwa individu dengan *self-control* yang rendah menunjukkan kecenderungan untuk lebih banyak untuk terus melakukan pembelian dalam game yang akan meningkatkan pada risiko kecanduan untuk terus menerus menghabiskan uang pada suatu *game* (Salsabila & Tyas, 2024). Pernyataan tersebut juga didukung oleh penelitian yang mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *self-control* yang rendah menunjukkan tingkat kecanduan yang lebih tinggi (Cokki Cokki et al., 2025).

Sistem acak dalam *gacha game* dibuat dengan ketidakpastian untuk mendapatkan *reward* yang tidak dapat diprediksi dapat menyebabkan individu untuk menghabiskan waktu dan uang secara berlebihan dan berkorelasi dengan tingkat keparahan perilaku yang mirip dengan perjudian (Han, 2025). Sistem acak tersebut merupakan penguatan yang mendorong perilaku untuk melakukan suatu perilaku tertentu yang dijelaskan oleh teori *operant conditioning* yang biasa disebut sebagai *variable ratio schedule* (Ferster & Skinner, 1957). Penguatan *variable ratio schedule* dilakukan dengan memberikan jumlah respons yang tidak tetap tetapi dengan rata-rata tertentu, mirip seperti mekanisme *slot* pada judi *online* dan mekanisme pada *game gacha*, sehingga individu akan terus terdorong melakukan suatu perilaku

tertentu meskipun tanpa jaminan hasil yang diinginkan (Derenne, 2018). Lebih lanjut, penelitian juga mengungkapkan bahwa *variable ratio schedule* akan menghasilkan tingkat respons yang tinggi dan konsisten, sehingga cenderung akan dilakukan secara terus menerus.

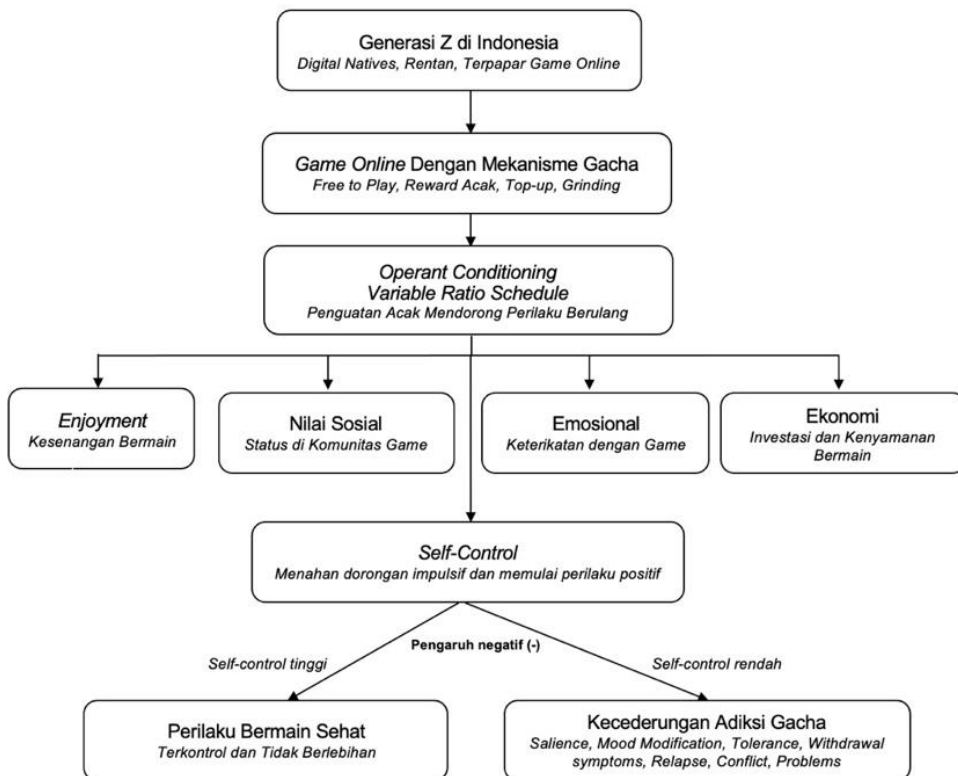
Berdasarkan tinjauan pustaka dan hasil penelitian terdahulu, *self-control* merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam mengendalikan dorongan dari perilaku individu, termasuk dalam aktivitas bermain *game online* dengan fitur gacha. Individu dengan *self-control* tinggi cenderung mampu untuk menahan dorongan impulsif menghabiskan waktu dan uangnya dalam bermain *game* gacha, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H0: Tidak Terdapat Kontribusi Negatif Yang Signifikan Antara *Self-Control* dan Kecenderungan Adiksi Gacha Pada Generasi Z Di Indonesia Yang Bermain *Game Online*.

H1: Terdapat Kontribusi Negatif Yang Signifikan Antara *Self-Control* dan Kecenderungan Adiksi Gacha Pada Generasi Z Di Indonesia Yang Bermain *Game Online*

Gambar 1.1

Kerangka Konseptual



1.2. Tujuan dan Manfaat

1.2.1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi negatif yang signifikan antara *self-control* dan kecenderungan adiksi gacha pada generasi Z di Indonesia yang bermain *game online*.

1.2.2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat teoretis dan manfaat praktis berupa:

- a. Manfaat Teoretis
 1. Menambah pengetahuan baru bagi generasi Z terkait pentingnya *self-control* untuk terhindar dari kecanduan gacha pada *game online*.
 2. Memberikan sumbangan yang bermanfaat terhadap pengembangan ilmu Psikologi khususnya di bidang psikologi konsumen.
 3. Menjadi referensi maupun data tambahan bagi penelitian terkait *self-control* dan kecanduan terhadap gacha di masa mendatang.
- c. Manfaat Praktis
 1. Penelitian ini diharapkan secara praktis akan bermanfaat dalam memberikan informasi dan pemahaman kepada generasi Z terkait untuk mengatur pola konsumsi, terutama terkait pentingnya *self-control* terhadap *game online* berbasis gacha.
 2. Penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi institusi pendidikan dalam merancang pengembangan diri yang mendorong penguatan *self-control* terutama pada generasi muda yang sering terpapar teknologi, sehingga generasi muda dapat lebih bijak dalam mengelola pengeluaran dan perilaku konsumtif.
 3. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi praktisi psikologi maupun konselor dalam menyusun intervensi preventif dan kuratif untuk mengurangi risiko kecanduan gacha, khususnya pada individu dan generasi Z yang memiliki *self-control* yang rendah.

BAB II METODE PENELITIAN

2.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran terkait pengaruh *self-control* dengan kecanduan gacha pada generasi Z. Metode penelitian kuantitatif digunakan karena penelitian berfokus pada analisis data numerik yang diperoleh melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan analisis statistika (Azwar, 2022; Creswell & Creswell, 2023). Pendekatan ini dipilih menguji teori secara objektif dengan cara menganalisis kontribusi antar variabel atau membandingkan antar kelompok dengan menggunakan instrumen penelitian yang telah ditetapkan (Creswell & Creswell, 2023). Dengan demikian penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hipotesis mengenai kontribusi *self-control* terhadap kecenderungan adiksi gacha pada generasi Z melalui analisis data numerik.

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan desain *cross-sectional*. Pendekatan korelasional digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah kontribusi antara variabel *self-control* dan kecenderungan adiksi pada game gacha, sehingga dapat mengetahui sejauh mana variasi pada suatu variabel terhadap variabel lain (Azwar, 2022). Dengan demikian, peneliti dapat mengetahui kontribusi antara variabel *self-control* dengan kecenderungan adiksi gacha pada *game online*.

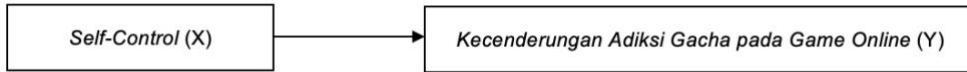
Desain *cross-sectional* dalam penelitian digunakan untuk mengetahui pola maupun urutan perubahan yang terjadi seiring dengan perubahan waktu (Azwar, 2022). Adapun, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *cross-sectional*. Desain *cross-sectional* dalam penelitian kuantitatif adalah data yang dikumpulkan pada satu waktu tertentu untuk mengetahui kontribusi antar variabel (Creswell & Creswell, 2023). Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* untuk mengetahui pengaruh antara *self-control* dengan kecanduan gacha *game online* pada generasi Z secara objektif dan terukur.

2.2. Variabel Penelitian

2.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dua jenis variabel yang diklasifikasikan menjadi variabel independen (bebas), yaitu variabel yang menjelaskan dan memengaruhi variabel lain dan variabel dependen (terikat), yaitu variabel yang dijelaskan dan dipengaruhi oleh variabel independen (Sugiyono, 2024). Adapun variabel independen dari penelitian ini adalah *Self-Control* yang diberi simbol X dan variabel dependen yaitu Kecenderungan Adiksi Gacha Pada Game Online yang diberi simbol Y.

Gambar 2.1
Variabel Penelitian



Keterangan:

□ : Variabel

→ : Arah panah kontribusi

2.1.1.1. Self-control

Self-control pada penelitian ini dioperasionalkan sebagai skor total yang diperoleh individu pada instrumen Brief Self-Control Scale (BSCS) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Arifin & Milla, (2020). Alat ukur tersebut dikembangkan oleh Tangney et. al. (2004), dengan dioperasionalkan oleh De Ridder et. al. (2012) dengan 2 dimensi yaitu dimensi *inhibition* dan *initiation*. Instrumen ini terdiri dari 10 item yang mencerminkan dua dimensi utama, yaitu inhibition & Initiation. Respons dihitung berdasarkan skala *Likert* 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Semakin tinggi skor total, maka semakin tinggi pula kapasitas *self-control* individu dalam mengendalikan dorongan perilaku *game online* berbasis gacha, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor total maka semakin rendah pula kapasitas *self-control* individu dalam mengendalikan perilaku bermain gachanya.

Inhibition (Inhibisi) menggambarkan kemampuan individu untuk menahan dorongan impulsif dalam konteks *game online* berbasis gacha, seperti menahan keinginan untuk menghabiskan sebagian besar waktunya untuk *grinding* atau *top-up* pada saat terdapat *reward* terbatas waktu demi mendapatkan mata uang virtual, ataupun dengan menghentikan sesi bermain sesuai dengan rencana meskipun belum mendapat *reward* yang diinginkan, dan tidak menghabiskan uang di luar batas yang telah ditetapkan oleh diri sendiri. Selain itu, *Initiation* (inisiasi), menggambarkan kemampuan individu untuk memulai dan mempertahankan perilaku yang terarah dan sesuai dengan tujuan jangka panjang dari kehidupan sehari-hari dengan tidak terlena untuk terus bermain ataupun menghabiskan uang berlebihan demi bisa melakukan gacha, yang dapat dilakukan dengan menjalankan batasan jumlah bermain ataupun uang yang sudah ditetapkan.

2.1.1.2. Kecenderungan Adiksi Gacha pada Game Online

Kecenderungan adiksi gacha pada penelitian ini dioperasionalkan sebagai skor total yang diperoleh individu pada instrumen *Online Gacha Games Addiction* (OGGAS) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan konteks kecenderungan adiksi pada game online berbasis gacha oleh peneliti berjumlah 33 *item* pertanyaan. Alat ukur ini dikembangkan dari instrumen *Game Online Addiction* (GAS) yang dikembangkan oleh Lemmens et al (2009) yang kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Ikhwan & Kasim (2021) dengan jumlah *item* 28. Instrumen mencerminkan tujuh dimensi utama dari kecenderungan adiksi yaitu *salience*, *mood modification*, *relapse*, *withdrawal symptoms*, *conflicts* dan *problems* yang diukur menggunakan skala *Likert* nilai 1

(sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Semakin tinggi skor total yang didapatkan individu, maka semakin tinggi kecenderungan adiksi pada game online berbasis gacha, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor total individu maka semakin rendah pula kecenderungan adiksi gacha pada game online yang memiliki mekanisme gacha.

Instrumen ini mengukur tujuh dimensi kecenderungan adiksi pada konteks gacha, dalam hal ini *salience* menggambarkan aktivitas gacha yang mendominasi pikiran dan waktu individu dalam kehidupan sehari-hari. *Tolerance* menggambarkan meningkatnya kebutuhan individu untuk terus melakukan gacha dengan terus menambah durasi harian dan pengeluaran untuk melakukan *pull/roll* agar mendapatkan perasaan puas yang sama seperti sebelumnya. *Mood Modification* menggambarkan penggunaan aktivitas gacha sebagai cara untuk regulasi emosi, seperti bermain untuk menghilangkan stres, rasa bosan atau perasaan negatif lainnya.

Selain itu, *relapse* menggambarkan pola bermain gacha individu yang berlebihan dan lebih parah dari sebelumnya, setelah pernah sempat mencoba untuk berhenti atau membatasi diri. *Withdrawal symptoms* menggambarkan munculnya perasaan gelisah, tidak nyaman atau mudah marah pada individu ketika tidak dapat mengakses *game* gacha pada beberapa waktu tertentu. *Conflict* menggambarkan munculnya konflik internal ataupun eksternal akibat aktivitas gacha, seperti perasaan bersalah setelah menghabiskan terlalu banyak waktu bermain ataupun konflik intrapersonal karena mengabaikan tanggung jawab, dan orang terdekat demi bermain gacha. *Problems* menggambarkan munculnya berbagai konsekuensi negatif yang dialami individu akibat keterlibatan berlebihan dalam aktivitas gacha, yang dapat mencakup dampak fisik seperti kurang tidur ataupun dampak psikologis seperti perasaan bersalah ataupun cemas setelah bermain dan dampak lainnya seperti penurunan prestasi akademik, dan dampak finansial setelah menghabiskan banyak uang untuk pengeluaran gacha.

2.3. Partisipan Penelitian

2.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah individu Generasi Z di Indonesia, dalam hal ini adalah individu yang lahir pada rentang tahun 1997 hingga 2012 (Murad, 2024). Generasi Z dipilih karena merupakan *digital natives* yang tumbuh bersama teknologi digital yang membuat generasi Z sangat akrab dengan teknologi digital seperti internet, sehingga memiliki paparan yang tinggi terhadap berbagai bentuk hiburan digital termasuk *game online* yang memiliki mekanisme gacha (Maulia & Respati, 2023; Turner, 2015; Wahyudi, 2023). Tingginya keterlibatan aktivitas digital menjadikan gen Z relevan untuk mengaji perilaku bermain game serta kecenderungan adiksi yang mungkin muncul.

2.3.2 Sampel

Sampel penelitian ini ditentukan dengan teknik non-probability sampling dengan pendekatan *purposive sampling* melalui penyebaran kuesioner secara daring sampel dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan

(Creswell & Creswell, 2023; Sugiyono, 2024). Teknik ini dipilih karena Generasi Z tergolong sebagai *hidden population* yang tidak memiliki kerangka sampel yang komprehensif atau tidak diketahui jumlah pastinya. Meskipun penelitian ini berfokus pada generasi Z yang bermain game *online* berbasis gacha, penggunaan teknik *non-probability sampling* perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Teknik ini digunakan untuk memperoleh partisipan yang sesuai dengan karakteristik spesifik penelitian, sehingga analisis kontribusi antar variabel dapat dilakukan secara lebih terarah pada kelompok yang diteliti (Azwar, 2022).

Adapun kriteria spesifik pada penelitian ini memfokuskan pada individu generasi Z dengan rentang usia 18-25 tahun yang berada pada masa transisi dari remaja ke dewasa awal dan sedang dalam tahap perkembangan fase emerging adulthood berdasarkan konsep perkembangan Arnett, (2000), yang memiliki minat paling tinggi terhadap game online. Pada tahap ini, individu telah mencapai kematangan kognitif termasuk kemampuan berpikir abstrak dan memahami konsekuensi perilaku (Inhelder & Piaget, 1958). Akan tetapi, kematangan kognitif tersebut belum sepenuhnya diimbangi dengan kontrol impuls yang optimal karena bagian otak prefrontal cortex belum sepenuhnya berkembang secara optimal hingga usia 25 tahun (Casey et al., 2008; Steinberg et al., 2008). Oleh karena itu, individu pada rentang usia ini tetap rentan terhadap perilaku impulsif meskipun sudah seharusnya memasuki usia kematangan kognitif yang lebih baik, sehingga relevan untuk diteliti.

Selain itu, kriteria khusus lainnya adalah individu yang aktif bermain game online berbasis gacha dalam waktu minimal 6 bulan dengan beberapa pertimbangan. Pertama, instrumen penelitian *Game Addiction Scale* (GAS) yang menjadi dasar adaptasi instrumen penelitian ini secara eksplisit mengukur perilaku adiksi *game* dalam kerangka waktu 6 bulan terakhir yang telah ditetapkan oleh pengembang dasar instrumen yang digunakan (Lemmens et al., 2009). Kedua, DSM-5 menjelaskan bahwa penetapan diagnosis untuk *Internet Gaming Disorder* memerlukan pemenuhan minimal lima dari sembilan kriteria diagnostik, dengan penekanan bahwa gejala harus bersifat presisten dan berulang bukan hanya sekedar episode sementara. Dalam hal ini, periode 6 bulan secara luas digunakan sebagai ambang minimal. Yang memadai untuk mengidentifikasi pola perilaku yang presisten dan berulang, sehingga dapat dibedakan dari keterlibatan kasual yang bersifat sementara (APA, 2013). Ketiga, ICD-11 menjelaskan bahwa meskipun durasi standar untuk diagnosis *gaming disorder* adalah 12 bulan, periode tersebut dapat dipersingkat menjadi 6 bulan apabila seluruh gejala diagnostik sudah tampak dengan jelas (MacQuarrie, 2025). Dalam konteks penelitian ini, kecenderungan adiksi bukan bertujuan untuk menegakkan diagnosis klinis, akan tetapi untuk mengetahui kecenderungan adiksi berdasarkan instrumen penelitian, sehingga durasi 6 bulan dinilai sudah memadai untuk memastikan individu telah membentuk pola keterlibatan yang presisten dan berulang terhadap *game* gacha.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, terdapat beberapa kriteria inklusi diantaranya:

1. Responden merupakan Generasi Z yang berusia 18-25 tahun.

2. Responden merupakan individu yang aktif minimal 6 bulan bermain game *online* berbasis gacha.

Penentuan ukuran sampel dilakukan menggunakan analisis *power* dengan bantuan perangkat lunak G*Power versi 3.1.9.7. Uji statistik yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana dengan mempertimbangkan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05, statistical power sebesar 0,80, serta *effect size sedang* ($f^2 = 0,15$) dengan pertimbangan bahwa penelitian ini bersifat eksploratif dan deskriptif kuantitatif awal, maka *effect size* sedang sudah cukup kuat untuk mendeteksi kontribusi antar variabel (Cohen, 2009). Adapun hasil analisis menunjukkan bahwa jumlah minimum partisipan yang dibutuhkan adalah 55 responden.

Untuk meningkatkan validitas dan reabilitas data, serta mengantisipasi kemungkinan data tidak valid atau gugur pada tahap *screening* jumlah sampel diperbesar menjadi 250 orang. Setelah proses pengumpulan data, didapatkan total 528 responden. Seluruh data kemudian diproses melalui data screening untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi serta kualitas data yang layak dianalisis. Dengan jumlah partisipan akhir sebanyak 412 responden, penelitian ini telah melampaui jumlah minimum yang disyaratkan, sehingga dinilai memadai untuk melalui jumlah minimum yang disyaratkan.

2.4. Teknik Pengumpulan Data

2.4.1. Skala Pengukuran Self-Control

Variabel *self-control* diukur menggunakan instrumen *self-control scale* dengan jumlah item sebanyak 36 dan versi singkat sebanyak 13 aitem (Tangney et al., 2004). Instrumen ini kemudian dioperasionalkan menjadi 10 item yang terdiri dari 2 dimensi yaitu *inhibition* dan *initiation* (De Ridder et al., 2011). Instrumen tersebut juga telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia yang dengan 10 aitem oleh Arifin & Milla (2020) dengan skala *likert* dengan *range* 1 (sangat tidak sesuai) sampai 5 (sangat sesuai). Semakin tinggi skor maka semakin tinggi pula *self-control* individu begitu pula sebaliknya.

Item dalam skala ini memiliki validitas yang baik, ditunjukkan dengan nilai *factor loading* pada model terpilih di atas 0,43, serta hasil *fit model* terbaik berdasarkan struktur dua dimensi *inhibition* dan *initiation* (CFI = 0,97; RMSEA = 0,04; SRMR = 0,05), menandakan aitem cukup merepresentasikan *item* yang dimaksud. Selain itu, skala ini memiliki reabilitas yang cukup yang baik, ditunjukkan oleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,81 pada keseluruhan skala, 0,68 pada dimensi inhibisi, dan 0,69 pada dimensi inisiasi, sehingga dapat disimpulkan sebagai alat ukur yang valid dan reliabel (Arifin & Milla, 2020).

2.4.2. Skala Pengukuran Online Gacha Games Addiction Scale

Variabel kecenderungan adiksi gacha diukur menggunakan *Game Addiction Scale* yang mengukur tingkat kecenderungan adiksi remaja pada *game online* (Lemmens et al., 2009). Instrumen tersebut mencakup 7 dimensi yaitu *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *relapse*, *withdrawal*, *conflict*, dan *problem* yang mengukur tingkat kecanduan gacha pada individu. Instrumen tersebut kemudian diadaptasi ke dalam konteks bahasa Indonesia oleh Ikhwan & Kasim (2021) dengan

jumlah 28 *item* dengan skala *likert* dengan *range* 1 (sangat tidak sesuai) sampai 5 (sangat sesuai). Semakin tinggi skor maka semakin tinggi pula adiksi pada game *online* individu begitu pula sebaliknya.

Pada pengembangan awal, instrumen tersebut memiliki validitas yang baik, hal ini ditunjukkan dari nilai *factor loading* yang berada pada rentang 0,480-0,85. Alat ukur ini juga menunjukkan reabilitas yang tinggi dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,94. Hasil *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menunjukkan bahwa model *second-order* memiliki model *fit* yang memadai dengan data yang ditunjukkan dengan *indeks goodness of fit* yaitu CFI= 0.903 dan RMSEA= 0,053.

Alat ukur kemudian diadaptasi dari konteks adiksi *game online*, yang kemudian disesuaikan konteksnya agar lebih tepat dalam mengukur variabel yang diteliti yaitu kecenderungan adiksi pada *game online* yang berbasis pada mekanisme gacha. Instrumen *Game Addiction Scale* yang dikembangkan Indonesia oleh Ikhwan & Kasim (2021) dengan jumlah 28 *item* kemudian melalui berbagai tahap untuk adaptasi alat ukur untuk menyesuaikan konteksnya dengan variabel penelitian.

Penyesuaian konteks untuk adaptasi dilakukan secara sistematis pada seluruh *item* instrumen penelitian untuk memastikan relevansinya dengan konteks penelitian yaitu mengukur kecenderungan adiksi pada *game* gacha secara spesifik. Secara umum, penyesuaian dilakukan dengan beberapa tahap diantaranya yaitu dilakukan penyesuaian terminologi, penyesuaian konteks perilaku, uji *Subject Matter Expert* dan *Aiken's V*, Uji keterbacaan dengan 15 responden dengan *peer assessment* dan *pilot study* secara bertahap. Secara spesifik, penyesuaian terminologi dilakukan dengan mengganti istilah umum *game online* dengan istilah spesifik yang mencerminkan mekanisme gacha seperti *pull/roll*, *top-up*, dan *grinding*. Selain itu, penyesuaian konteks perilaku dilakukan dengan menyesuaikan deskripsi perilaku agar mencerminkan aktivitas *game* berbasis gacha dan bukan hanya *game* secara umum. Misalnya item "Saya menghabiskan banyak waktu luang untuk bermain *game online*" menjadi "Saya menghabiskan banyak waktu untuk *grinding* (mengumpulkan sumber daya dalam *game*) agar bisa mendapatkan kesempatan gacha". Begitu pula dengan item lainnya yang telah disesuaikan konteksnya dengan *game* gacha.

Selain itu dilakukan pula uji *Subject Matter Expert* dan *Aiken's V* sebanyak dua kali dengan menyesuaikan dengan umpan balik dari 5 *expert* berbeda dalam bidangnya masing-masing, dimana terdapat beberapa *item* dengan makna yang tumpang tindih sehingga disarankan oleh memecah *item*, sehingga yang awalnya 28 *item* menjadi 24 *item*. Adapun berdasarkan hasil *Aiken's V*, diperoleh 33 *item* final yang dinyatakan valid secara isi. Kemudian dilakukan pula uji keterbacaan dengan 15 responden dengan *peer assessment* untuk memberikan beberapa umpan balik mengenai istilah dan *item* yang masih belum dimengerti. Kemudian dilakukan *pilot study* dan pengambilan data.

Berdasarkan hasil penelitian ini, validitas instrumen diuji menggunakan CFA yang menunjukkan bahwa model memiliki tingkat kecocokan yang cukup (CFI = 0,700; TLI = 0,675; RMSEA = 0,067; SRMR = 0,074). Nilai RMSEA dan SRMR menunjukkan kategori *acceptable fit*, meskipun nilai psikometrik belum memenuhi

kriteria ideal (L. Hu & Bentler, 1999). Meskipun begitu, model dapat dikatakan memiliki kecocokan yang marginal namun masih dapat diterima dalam konteks pengembangan instrumen.

Hasil analisis *factor loading* menunjukkan bahwa sebagian besar *item* berada pada rentang 0,575 hingga 1,810, yang mengindikasikan bahwa *item* mampu merepresentasikan konstruk yang diukur. Namun demikian, terdapat dua *item unfavorable*, yaitu item 19 dan 20, yang memiliki nilai *factor loading* negatif (-0,137 dan -0,190). Meskipun demikian, kedua item tersebut tidak dieliminasi karena merupakan item reverse yang secara konseptual tetap penting dalam mengurangi bias jawaban serta menjaga keseimbangan konstruk yang diukur (L. Hu & Bentler, 1999).

Keputusan untuk mempertahankan item tersebut juga didasarkan pada pertimbangan bahwa penghapusan *item* dalam pengembangan instrumen tidak hanya didasarkan pada kriteria statistik, tetapi juga mempertimbangkan validitas isi (*content validity*) dan representasi konstruk secara keseluruhan (L. Hu & Bentler, 1999). Lebih lanjut, Hasil RMSEA & SRMR berada pada batas *acceptable fit* menunjukkan bahwa model masih dapat diterima karena menunjukkan tingkat kesalahan aprosimasi yang masih dapat ditoleransi dalam penelitian sosial (Kline, 2016).

Dari segi reliabilitas, hasil analisis menunjukkan bahwa skala ini memiliki konsistensi internal yang baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,85. Dengan demikian, instrumen ini dapat disimpulkan memiliki kualitas psikometrik yang cukup memadai untuk mengukur kecenderungan adiksi gacha pada *game online*. Informasi lebih lanjut mengenai hasil uji validitas dan reliabilitas masing-masing item untuk kedua variabel dapat dilihat pada lampiran 1 & 2.

2.5. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk menguji kontribusi *self-control* terhadap kecenderungan adiksi gacha pada *game online*. Pada analisis regresi, variabel independen digunakan untuk memprediksi dan menjelaskan variasi pada variabel dependen (Wooldridge, 2016). Dalam penelitian ini *self-control* berperan sebagai untuk memprediksi variasi pada variabel kecenderungan adiksi gacha pada *game online*.

Sebelum melakukan analisis regresi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik, yaitu uji normalitas residual, linearitas, dan homoskedastisitas pada perangkat lunak SPSS. Adapun, untuk hasil uji normalitas menunjukkan bahwa residual terdistribusi normal dilihat dari nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0.129 ($p > 0.05$), sehingga asumsi normalitas terpenuhi. Untuk analisis regresi, normalitas yang dipersyaratkan adalah distribusi residual, bukan data mentah, karena residual merepresentasikan kesalahan prediksi model (Montgomery et al., 2012; Kline, 2016).

Setelah uji normalitas, dilakukan uji linearitas yang menunjukkan bahwa hubungan antara *self-control* dan kecenderungan adiksi gacha pada *game online* bersifat linear, yang ditunjukkan oleh signifikansi pada uji *linearity* dengan nilai sebesar < 0.001 ($p > 0.05$) dan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,8 ($p > 0.05$) yang

tidak signifikan menunjukkan tidak ada penyimpangan dari linearitas. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antar variabel dapat dijelaskan dengan model linear, yang merupakan salah satu asumsi utama dalam uji regresi (Field, 2013).

Kemudian hasil uji homoskedastisitas menunjukkan bahwa tidak terdapat pola tertentu pada sebaran residual, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians error bersifat konstan. Kondisi ini menunjukkan bahwa uji homoskedastisitas terpenuhi dan dapat dipastikan bahwa estimasi parameter regresi efisien dan tidak bias (Gujarati & Porter, 2009).

Dengan terpenuhinya seluruh uji asumsi klasik, maka model regresi linear sederhana dapat digunakan secara valid untuk melakukan analisis kontribusi antar variabel. Pemenuhan asumsi klasik memastikan bahwa estimasi parameter yang dihasilkan bersifat tidak bias, konsisten, dan efisien, sehingga hasil analisis dapat diinterpretasikan secara akurat (Greene, 2018).

Hasil analisis regresi linear sederhana diinterpretasikan berdasarkan beberapa parameter utama, yaitu *unstandardized coefficient* regresi (B), *standard error* (SE), interval kepercayaan 95% (CI), *standardized coefficient* (β), nilai t, nilai signifikansi (p), serta koefisien determinasi (R^2) dan nilai F. Koefisien B digunakan untuk menunjukkan besarnya perubahan variabel dependen akibat perubahan pada variabel independen, sedangkan SE menunjukkan tingkat ketelitian estimasi parameter (Montgomery et al., 2013).

Interval kepercayaan 95% digunakan untuk memperkirakan rentang nilai parameter dalam populasi dan menjadi indikator signifikansi ketika tidak melintasi nilai nol (Kline, 2016). Koefisien β digunakan untuk melihat kekuatan pengaruh dalam bentuk terstandarisasi, sehingga memudahkan interpretasi kontribusi antar variabel (Field, 2013). Selanjutnya, nilai t dan p digunakan untuk menguji signifikansi pengaruh secara parsial, sedangkan nilai R^2 menunjukkan proporsi variansi yang dapat dijelaskan oleh model, dan nilai F digunakan untuk menilai kelayakan model secara keseluruhan (Greene, 2018; Wooldridge, 2016).

2.6. Prosedur Penelitian

2.6.1 Tahap Pra-pelaksanaan

Pada tahap pra-pelaksanaan, peneliti melakukan serangkaian persiapan penelitian secara sistematis untuk memastikan bahwa instrumen dan prosedur penelitian telah memenuhi kaidah metodologis, linguistik, dan konseptual. Tahapan ini meliputi kajian literatur, adaptasi alat ukur, penilaian ahli (*subject matter expert*), uji keterbacaan, serta uji coba (*pilot study*) sebelum pengumpulan data utama dilakukan.

Pada tahap awal, peneliti melakukan studi literatur terkait alat ukur yang digunakan, yaitu *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh Arifin & Milla (2020), serta *Game Addiction Scale* (GAS) yang dikembangkan oleh Lemmens et al. (2009). Instrumen *Brief Self-Control Scale* telah tersedia dalam versi bahasa Indonesia sehingga peneliti mengadopsi alat ukur tersebut secara langsung. Sementara itu, *Game Addiction Scale* yang tersedia masih berfokus pada konteks game online secara umum, meskipun telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia

oleh Ikhwan & Kasim (2021) Oleh karena itu, peneliti melakukan adaptasi lebih konteks untuk menyesuaikan konteks instrumen dengan fenomena adiksi pada *game* berbasis gacha.

Selanjutnya, peneliti menyusun kembali *item* instrumen agar sesuai dengan karakteristik perilaku adiksi pada *game online* berbasis gacha. Setelah penyusunan awal, dilakukan uji penilaian oleh *Subject Matter Expert* (SME) yang melibatkan lima ahli di bidang psikologi klinis dan psikometri. Para ahli diminta untuk mengevaluasi kesesuaian terjemahan, kejelasan redaksi, serta relevansi item dengan konteks budaya dan karakteristik responden di Indonesia. Hasil penilaian ini digunakan sebagai dasar untuk merevisi dan menyempurnakan instrumen hingga diperoleh versi *pre-final* yang layak digunakan.

Selain memberikan masukan kualitatif, para ahli juga memberikan penilaian kuantitatif yang digunakan untuk menghitung nilai *Aiken's V* sebagai indikator validitas isi. Secara umum, umpan balik dari para ahli menekankan pentingnya penggunaan kalimat yang lebih efektif dan tidak ambigu, konsistensi penggunaan istilah seperti gacha, *top-up*, dan *game*, serta penyederhanaan istilah yang berpotensi tidak dipahami oleh seluruh responden seperti *grinding* dan FOMO. Selain itu, beberapa item dinilai kurang sesuai dengan dimensi teoritisnya, memiliki makna yang tumpang tindih, atau mengandung lebih dari satu aspek sehingga perlu dipecah dari yang awalnya 28 *item* pertanyaan menjadi 34 dengan *item* yang dipecah. Para ahli juga menyoroti pentingnya penggunaan bahasa Indonesia yang baku, spesifikasi subjek yang lebih relevan (misalnya "orang terdekat"), serta konsistensi format penulisan. Beberapa item dinilai sudah representatif secara teoritis, sementara item lain perlu direvisi karena belum mencerminkan konstruk yang diukur secara tepat.

Berdasarkan masukan tersebut, peneliti melakukan revisi item dan kemudian mengembalikan instrumen kepada kelima ahli untuk dilakukan penilaian ulang. Pada tahap penilaian kedua, instrumen terdiri dari 34 item setelah beberapa item dipecah. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebanyak 33 item memiliki nilai *Aiken's V* yang memenuhi kriteria validitas isi, sehingga dinyatakan layak untuk digunakan dalam penelitian.

Setelah proses penilaian ahli, peneliti melanjutkan dengan uji keterbacaan yang melibatkan 15 responden dengan karakteristik serupa dengan populasi penelitian, serta *peer assessment*. Tahap ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap item dapat dipahami dengan baik dan tidak menimbulkan penafsiran ganda. Hasil uji keterbacaan menunjukkan bahwa beberapa istilah seperti gacha, *grinding*, *top-up*, dan *pull/roll* masih berpotensi membingungkan bagi responden awam, sehingga perlu diberikan penjelasan singkat dalam tanda kurung. Selain itu, diperlukan konsistensi penggunaan istilah, perbaikan redaksi agar lebih formal dan jelas, serta penambahan konteks pada beberapa item seperti "tanggung jawab utama", serta adanya item reverse yang perlu diperhatikan dalam proses *scoring*. . Secara umum, instrumen dinilai sudah cukup baik dan mudah dipahami, namun memerlukan penyempurnaan pada aspek bahasa dan kejelasan istilah.

Setelah seluruh revisi dilakukan, peneliti melanjutkan ke tahap uji *coba (pilot study)* yang melibatkan 54 partisipan. Uji coba ini bertujuan untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitas instrumen secara empiris. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS untuk menilai kelayakan alat ukur. Hasil uji coba menunjukkan bahwa instrumen memiliki kualitas yang memadai dan siap digunakan dalam pengumpulan data utama. Selanjutnya, peneliti mendistribusikan kuesioner secara daring melalui platform survei digital dan media sosial, dengan menyertakan instruksi pengisian serta lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*).

2.6.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan pengumpulan data menggunakan metode survei dengan kuesioner daring. Instrumen penelitian disebarkan kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi melalui berbagai platform media sosial seperti Instagram, Twitter, dan WhatsApp, serta komunitas *online* yang relevan dengan pemain game online. Penyebaran secara daring dipilih untuk memudahkan akses terhadap individu yang aktif dalam komunitas game gacha. Sebelum mengisi kuesioner, responden diminta untuk membaca dan menyetujui *informed consent* yang berisi penjelasan mengenai tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan data, serta hak responden untuk menghentikan partisipasi kapan saja. Hanya responden yang memberikan persetujuan yang dapat melanjutkan proses pengisian kuesioner.

2.6.3 Tahap Pasca Pelaksanaan

Pada tahap pasca-pelaksanaan, peneliti melakukan proses pemeriksaan dan pembersihan data (*data cleaning*) untuk memastikan kualitas data yang akan dianalisis. Pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali karena pada pengambilan data pertama terdapat kesalahan berupa penghapusan *item*, sehingga peneliti melakukan pengambilan data ulang.

Jumlah responden awal yang terkumpul sebanyak 528 orang. Selanjutnya, data diseleksi berdasarkan kriteria inklusi penelitian. Sejumlah respons dieliminasi karena tidak memenuhi persyaratan, seperti usia di luar rentang yang ditentukan (di bawah 18 tahun atau di atas 25 tahun), menjawab item kontrol (*attention check*) secara tidak tepat, serta responden yang mengisi kuesioner lebih dari satu kali. Setelah proses seleksi, diperoleh 412 responden yang memenuhi kriteria dan dinyatakan layak untuk dianalisis.

Data yang telah dibersihkan kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS dan JASP. Analisis validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan JASP, sedangkan uji asumsi dan uji hipotesis dilakukan menggunakan SPSS. Sebelum pengujian hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat analisis regresi linear sederhana. Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa seluruh asumsi terpenuhi, sehingga analisis dapat dilanjutkan.

Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui kontribusi *self-control* terhadap kecenderungan adiksi gacha pada game online. Hasil analisis ini digunakan untuk menjawab tujuan utama penelitian mengenai kontribusi antara kedua variabel tersebut.