

PENDAHULUAN

Game online merupakan sebuah permainan yang dapat dimainkan ketika terhubung dengan akses internet. Pokkt, Decision Lab dan Mobile Marketing Association (2018) yang melakukan studi terkait game online mobile di Indonesia menyebutkan, jumlah pengguna mencapai 60 juta. Bermain *game online* menjadi bagian dari kegiatan yang dilakukan untuk mengisi waktu yang kosong (Nuyens dkk, 2016). Lembaga riset pemasaran asal Amsterdam, Newzoo memberikan data yang terbaru, yaitu pada tahun 2017 ada 43,7 juta gamer dan 56% terdiri dari laki-laki.

Terdapat beberapa jenis *game online*, diantaranya yaitu *Massively Multiplayer Online First-person shooter games (MMOFPS)*, *Massively Multiplayer Online Real-time strategy games (MMOORTS)*, *Massively Multiplayer Online Role-playing games (MMORPG)*, *Review Player Unknown's Battle Grounds (PUBG)*, dan *Mobile Legends (ML)* (Edrizal , 2018). Dari hasil observasi *game online* yang banyak diminati oleh remaja yaitu *Mobile Legend*. Sampai bulan Desember 2018 jumlah pemain sudah mencapai 200 juta orang didunia, dan sebanyak 30 juta pemain aktif yang bermain setiap hari (Kamajaya, 2020). Didalam Permainan *Mobile Legends* terdapat pergantian *season* di mana seluruh pengguna *game Mobile Legends* akan turun ranknya dan juga akan ada *hero* baru yang dimunculkan. Hal inilah yang membuat penggunaannya menjadi tertarik untuk memainkan dan membuat pengguna menjadi kecanduan (Amran , Marheni , Sin , & Yenes , 2020).

Di Indonesia kebanyakan dari pemain *game* berasal dari remaja dan dewasa dengan usia 12 sampai 30 tahun (Wiguna & Herdiyanto, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Piyeke, P.J., Bidjuni, H., & Wowoiling F. (2014) mengungkapkan bahwa para pemain *game* ini mayoritas berjenis kelamin laki-laki. Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh Jap, Tiatri, Jaya, & Suteria (dalam Novrialdy, 2019) menyatakan bahwa sekitar 10,15 % para remaja Indonesia terdeteksi mengalami kecanduan terhadap game online. Di Kabupaten Banyumas ada 10 remaja yang diindikasikan menderita gangguan mental efek dari

kecanduan game online dan di RSUD Banyumas memperoleh penanganan terapi (Aziz, 2018). Usia remaja dianggap lebih mudah mengalami kecanduan game online daripada usia dewasa, karena pada usia remaja mengalami periode ketidakstabilan, lebih mudah terprovokasi untuk menjajal melakukan sesuatu yang belum pernah dilakukan (Jordan & Andersen, 2016).

Menurut Erickson usia remaja terbagi menjadi tiga yaitu usia awal remaja, usia pertengahan remaja, dan usia akhir remaja. Masing-masing tahap ini memiliki kriteria usia tersendiri, kriteria perempuan di usia remaja awal yaitu usia 13-15 tahun dan laki-laki yaitu 15-17 tahun. Karakteristik usia remaja tengah perempuan yaitu 15-18 tahun dan laki-laki 17-19 tahun. Karakteristik remaja akhir perempuan yaitu usia 18-22 tahun dan laki-laki 19-22 tahun (Agustriyana, 2017).

Di usia ini, ada beberapa hal yang mendorong remaja melakukan pengendalian diri. Pertama bersifat dari luar, seperti terdapat perubahan lingkungan, dan hal yang bersifat dari dalam, seperti sifat dari masing-masing remaja yang menyebabkan remaja cenderung lebih mengalami gejala dibanding masa perkembangan lainnya. Remaja mengalami proses pencarian jati diri, yang membuat remaja memilih untuk menuruti teman-temannya daripada orang tua. Remaja akan melakukan apapun agar bisa diterima dan diakui oleh anggota grup, salah satu usahanya yaitu bermain *game online*. Awal mula individu bermain *game online* karena merasa tertarik oleh iklan. Ada juga yang tertarik karena teman sebaya banyak memainkannya.

Bermain *game online* secara berlebihan akan memberikan dampak terhadap hubungan sosial dan juga dalam kehidupan sehari-hari (Jeong , Ferguson , & Lee, 2019). Dampak positif bermain *game online* yaitu meningkatkan kemampuan koordinasi antara otak, tangan serta mata, serta melatih kecepatan kemampuan dari organ tersebut, dapat membantu perkembangan anak autis serta dapat meningkatkan kemampuan bahasa dan membaca (Miranda, Waluyanto & Zacky, 2018). Sedangkan dampak negatifnya individu menjadi malas, mengabaikan aktivitas dan lingkungan sekitar, lupa mengerjakan tugas, membantu orang tua, dan beribadah, pola makan menjadi terganggu serta berbohong (Akmarina, 2016). Banyak pemain *game online* yang meninggalkan dunia

nyatanya dan memilih untuk masuk ke dalam dunia fantasi *game online*, dan mereka merasa kurang nyaman saat tidak dapat menyelesaikan misi memenangkan game (Sazali, Suhaimi, Nazuri, Ahmad, & Young, 2021). Pentingnya individu untuk memiliki control diri agar mampu menggunakan permainan secara wajar dan tidak berlebihan, serta membuat individu dapat membatasi perhatiannya pada hal-hal tertentu.

Puspita dan Mulyana (2018) melakukan penelitian yang menyatakan bahwa ada korelasi negative antara kecanduan *game online* dengan control diri, yang berarti bahwa semakin rendah perilaku kecanduan *game online* maka semakin tinggi control diri yang dimiliki. Dan sebaliknya jika control diri semakin rendah maka tingkat kecanduan *game onlinenya* semakin tinggi. Sifat *game online* yang dapat memberi efek kecanduan menyebabkan penggunanya tidak bisa mengendalikan keinginan untuk bermain, yang berakibat pemain memiliki tingkat waktu bermain yang tinggi dan menjadi kecanduan. Penelitian lain dilakukan pada mahasiswa yang bermain *game online* di *game center x* Semarang menyatakan bahwa terdapat relasi negative antara control diri dan tingkat waktu bermain *game online*, dengan nilai koefisien relasinya sebesar -0,817 dengan $p = 0.00$ ($p < 0.01$), dengan hasil seperti ini menunjukkan bahwa semakin tinggi control diri maka intensitas bermain *game onlinenya* semakin rendah (Budhi & Endang, 2016).

Contoh kasus kecanduan *game online* di Kabupaten Wonogiri yaitu pada tahun 2019 di daerah Baturetno terdapat salah seorang siswa laki – laki yang tidak lulus ujian, pihak sekolah menyatakan bahwa siswa tersebut diindikasikan mengalami kecanduan game online (JawaPos.com). Contoh kasus ini sejalan dengan pendapat Ramadina (2013) yang melakukan penelitian mengenai kecanduan *game online* dan mengungkapkan bahwa ketika masa remaja mengalami kecanduan *game online* terbukti mengakibatkan dampak yang dapat mempengaruhi remaja dalam menjalani kehidupan sosial sehari-hari terutama pada aspek sosialnya.

Pengertian control diri menurut Chaplin (2011) kontrol diri merupakan keahlian individu dalam menuntun perilakunya dalam mendorong tingkah laku

yang bersifat impulsive. Sedangkan menurut Bani Ismail & Zawahreh (2017) control diri merupakan proses pada individu yang menyangkut antara tingkah laku dan perubahan suasana hati, kemudian menahan ajakan atau pengaruh, dan bekerja untuk meraih sesuatu yang diharapkan. Menurut Tangney, Baumeister & Boone (2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya agar mengarah pada perilaku positif. Dari pendapat beberapa ahli diatas dapat diambil satu pengertian control diri yaitu merupakan suatu pengendalian tingkah laku individu agar cenderung bertindak positif.

Sedangkan kontrol diri memiliki lima aspek menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (dalam Chaq et al., 2019) yaitu : a.) Disiplin diri, keahlian individu yang berkaitan dengan kedisiplinan diri, b.) *Deliberate* / nonimpulsive atau tindakan yang tidak kompulsif, yaitu kemampuan individu untuk melakukan segala sesuatu dengan penuh kehati-hatian, c.) Kebiasaan baik yaitu kemampuan individu dalam mengatur perilakunya sehingga melahirkan kebiasaan baik serta sehat bagi dirinya. Individu tidak akan mau melakukan hal yang berakibat negatif bagi dirinya, d.) *Work ethic* atau etika kerja yang dimaksud yaitu menilai control diri dari etika individu dalam menjalani kegiatan setiap hari. Seseorang dengan *work ethic* yang baik mampu menyelesaikan tugasnya meskipun mendapat pengaruh dari luar, ia akan tetap mampu untuk berkonsentrasi, e.) *reliability* atau keajegan, yaitu penilaian individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan rencana yang akan dilakukan dalam jangka panjang. Biasanya individu akan secara stabil dalam mengatur tingkah lakunya untuk meraih apa yang telah direncanakannya.

Kontrol diri individu juga dapat dipengaruhi oleh factor internal dan factor eksternal. Factor internalnya yaitu umur dan kematangan, semakin bertambah umur seseorang, kemampuan control diri yang dimiliki akan bertambah baik. Demikian juga pada seseorang yang sudah matang secara psikologis, mereka dapat mengendalikan perilakunya, karena dapat menimbang mana hal yang sekiranya baik untuk dilakukan. Sedangkan factor eksternalnya yaitu lingkungan keluarga. Di dalam lingkungan keluarga peran kedua orang tua dapat menentukan

seperti apa control diri yang dimiliki seorang anak didalam keluarga tersebut (Ghufron, & Risnawati 2011).

Menurut Yohanes dan Jusuf (2017) kecanduan game online merupakan suatu kondisi yang dialami seseorang, dimana seseorang tersebut memiliki kebiasaan bermain *game online* yang sangat kuat dan tidak bisa lepas, serta adanya peningkatan durasi dan frekuensi dalam bermain. Pendapat lain mengenai apa itu kecanduan *game online*, yaitu kecanduan game online merupakan sebuah aktivitas yang dilakukan individu dengan tujuan ingin menghabiskan waktu sehingga individu tidak dapat mengontrol perilakunya (Lemmans,2009). Sedangkan Young & de Abreu (2017) menyatakan bahwa kecanduan *game online* sebagai gangguan mengontrol dorongan dari dalam diri terhadap permainan *game online*, sehingga individu yang mengalami kecanduan akan lebih focus pada aktivitas *game online* dan mengabaikan hal lain, misalnya tidak mengerjakan pekerjaan sekolah, tidak memperdulikan pelajaran serta pekerjaan. Dari beberapa pendapat tokoh diatas dapat diambil satu pengertian tentang kecanduan *game online* yaitu suatu keadaan apabila individu memiliki kebiasaan bermain *game online* yang kuat dengan intensitas tinggi. Diagnosa Statistic Manual of Mental Disorder V (DSM V) (2013) mencatat bahwa internet gaming disorder masuk kedalam gangguan perilaku seperti kecanduan yang menyebabkan individu dapat duduk berjam-jam untuk bermain dan menolak untuk melakukan aktivitas lainnya. Seorang remaja yang mengalami hal ini merasa tidak tertarik untuk melakukan aktivitas lain, dan mereka akan merasa ada yang kurang saat tidak bisa bermain (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015). Menurut Kusumawati, Aviani & Molina (2017), seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan apabila menggunakan waktu selama kurang lebih 5 jam sehari untuk bermain *game online*.

Lee mengemukakan bahwa seseorang dapat dikatakan kecanduan *game online* apabila termasuk kedalam empat indikator kecanduan game online, yaitu : pertama yaitu penggunaan yang berlebihan, individu dapat termasuk kecanduan *game online* apabila individu menggunakan *game* secara berlebihan. Indikator ini mempengaruhi kognitif individu, perasaan (merasa sangat perlu), dan perilaku, mengalami penurunan aktivitas di lingkungan sosialnya. Kedua, *withdrawal*

symptoms, atau gejala fisik dan mental akibat adanya pembatasan dalam hal ini yaitu pembatasan dalam bermain *game online*. *Withdrawal symptoms* ini juga mempengaruhi kondisi psikologis individu, seperti menjadi lebih tersulut emosinya atau perasaan yang berubah-ubah. Ketiga, yaitu toleransi, proses terjadinya peningkatan intensitas bermain *game online* untuk mendapatkan efek perubahan dari mood. Rasa puas yang didapatkan dari bermain *game online* akan menurun apabila bermain secara terus menerus dengan intensitas waktu yang sama. Para pemain tidak merasa senang atau puas sebelum mereka dapat bermain dengan intensitas waktu yang lama. Terakhir yaitu reaksi negative, merujuk pada akibat negative yang timbul antara para pengguna *game online* dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut penelitian Masya dan Candra (dalam Putri & Prasetyaningrum, 2018) ada factor internal dan factor eksternal yang menyebabkan seseorang kecanduan *game online*. Faktor internal diantaranya : a.) kuatnya keinginan dari individu untuk mendapatkan poin bagus ketika bermain, b.) merasa jenuh ketika berada disekolah atau di rumah c.) tidak mampu menetapkan prioritas kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya, d.) memiliki kontrol diri yang kurang sehingga tidak mampu mencegah akibat negative yang timbul dari bermain *game online* dengan intensitas yang tinggi. Adapun faktor eksternalnya antara lain yaitu: a.) adanya pengaruh dari lingkungan, individu tertarik saat melihat temannya bermain *game online* b.) memiliki relasi social yang kurang baik, dapat berakibat pada individu lebih memilih alternative bermain sebagai kegiatan yang bisa membuat mereka senang, c.) atensi yang kurang dari orang tua atau anggota keluarga kepada anaknya, d.) tingginya ekspektasi orang tua kepada anak agar dapat mengikuti aktivitas-aktivitas seperti kursus, yang berakibat kebutuhan utama anak seperti waktu untuk berkumpul dengan keluarga dan bermain menjadi terabaikan. Pada masa remaja meskipun kematangan emosi, jati diri dan tanggung jawab yang dimiliki semakin meningkat, namun, pengaruh-pengaruh dari luar masih sangat kuat mempengaruhi pikiran dan perilaku yang dilakukan remaja tersebut (Khoir, 2019).

Tingginya intensitas waktu yang digunakan dalam bermain *game online* pada individu disebabkan oleh kurangnya control diri dalam diri individu, sehingga individu tidak mampu mencegah akibat yang akan timbul ketika kecanduan *game online* (Masya dan Candra,2016). Terdapat beberapa aspek dari kecanduan *game online*, diantaranya : a.) toleransi, dimana terdapat batas toleransi dalam bermain *game online*. Pada seseorang yang kecanduan , dari hari ke hari mengalami perluasan toleransi demi mencapai kepuasan bermain game online, b.) kompulsif, yaitu menggunakan *game online* secara terus menerus, sehingga menimbulkan tingkah laku obsesi terhadap *game online*, c.) penarikan diri, individu yang tidak dapat membatasi diri untuk melakukan aktivitas lain selain bermain *game online*. Sehingga individu sulit berhenti atau sulit mengatur aktivitasnya yang berhubungan dengan *game online*, c.) masalah, aspek ini berhubungan dengan kesehatan. Dimana individu tetap bermain *game online* meskipun sudah mengetahui masalah yang ditimbulkan akibat penggunaan *game online*, karena bermain *game online* dengan intensitas waktu yang lama akan berdampak pada kesehatan, d.) manajemen waktu, aspek ini berhubungan dengan lamanya individu menggunakan waktu untuk bermain *game online* (Chen dan Chang,2008).Studi terdahulu menyatakan bahwa semakin control diri seorang individu itu rendah, besar kemungkinan seseorang mengalami kecanduan internet, termasuk didalamnya kecanduan *game online* (Amin, 2019).Mereka akan terdorong untuk terus memikirkan game yang dimainkan dan sulit berhenti (Amin & Nugraha, 2018).

Dari pemaparan latar belakang tersebut pertanyaan penelitiannya adalah bagaimana kemampuan kontrol diri pada remaja kecanduan *game online* ?.Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kemampuan kontrol diri pada remaja mengalami kecanduan *game online*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis. Manfaat teoritis, dapat menambah wawasan mengenai control diri pada remaja yang mengalami kecanduan *game online*. Manfaat praktis, diharapkan dapat memberikan gambaran kepada remaja mengenai control diri pada remaja yang mengalami kecanduan *game online* serta

sebagai bahan masukan peneliti selanjutnya mengenai control diri pada remaja kecanduan *game online*.