

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Perilaku kecanduan internet dapat disebabkan oleh banyak hal diantaranya yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dirinya. Kontrol diri adalah unsur yang penting untuk dapat terlepas dari kecanduan tersebut. Papalia, Olds dan Feldman (2004) menyebutkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat. Borba (2008) mengatakan kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun luar sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar.

Setiap pribadi individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengarahkan dan mengatur perilaku individu yang disebut sebagai kontrol diri. Kontrol diri juga dapat diartikan dengan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku yang mengandung pemahaman untuk melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan. Semakin intens pengendalian tingkah laku, semakin tinggi pula kontrol diri seseorang (Yuniar,2011).

Chaplin (2011) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk membimbing tingkah lakunya sendiri atau kemampuan untuk menekan tingkah laku impulsif. Goldfried & Merbaum(2002)mengemukakan bahwa kemampuan individu dalam mengatur dan mengontrol perilakunya disebut dengan kontrol diri. kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang berasal dari dalam dirinya.

Hirschi dan Gottfredson (Vazsonyi, Pickering, Junger & Hessing 2001) menjelaskan kontrol diri dalam ranah psikologi adalah rendahnya kontrol diri menyebabkan individu mengabaikan konsekuensi negatif jangka panjang dari tindakan yang telah dilakukannya, (misalnya, konsekuensi kesehatan dari penggunaan narkoba), dari lingkungan dan keluarga (misalnya, reaksi pasangan terhadap perselingkuhan), atau dari negara (misalnya, respon pidana terhadap perampokan). Tindakan tersebut menggambarkan rendahnya kontrol diri, karena individu cenderung terlibat dalam kesenangan semu tanpa memikirkan konsekuensi negatif jangka panjang.

Averill (1973) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan variabel psikologis yang sederhana karena didalamnya tercakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakininya.

Adam & Rollings (2010), menyatakan seorang individu, jika tidak mampu mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan dirinya, dapat dikatakan individu tersebut memiliki kontrol diri yang rendah. Seorang remaja dapat saja terjerumus ke aktivitas-aktivitas yang negatif jika kontrol dirinya tidak baik seperti keluar bersama teman-teman sampai larut malam, balapan, tidak masuk sekolah, bermain game online, dan lain lain. Ketika seperti seorang remaja yang sedang bermain game online, jika kontrol dirinya rendah, maka remaja tersebut akan cenderung bermain game online seharian tanpa melakukan aktivitas yang lain. Akibatnya,

remaja tersebut pun harus merasakan dampak dari penggunaan game online yang berlebihan tersebut. Game online tersebut merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan. Umumnya, yang sering memainkan game ini adalah para remaja. Penggunaan game online ini dapat diakses melalui internet. Internet tersebut dapat diakses dimana saja dengan menggunakan gadget seperti, smartphone, laptop, notebook, dan sebagainya.

Dari uraian diatas maka peneliti melakukan *prelimenery* pada subjek yang memainkan *game online mobile legend* dengan intensitas yang tinggi. Subjek pertama berinisial M, Subjek M merupakan mahasiswa semester dua belas yang kuliah disalah satu perguruan tinggi di Yogyakarta. Subjek M memainkan pertama kali permainan *game online* ketika masih SMA, sampai sekarang subjek M memainkan banyak *game* tersebut secara terus menerus. Subjek M merasa sulit meninggalkan *game* tersebut. Subjek M menerangkan bahwa dalam satu hari M memainkan *game online* lebih dari 10 jam, dari intensitas tersebut M banyak bermain pada malam hari. Sedangkan aktivitas kuliah M sering diabaikan dan lebih senang dengan bermain *game*.

Subjek M merasa *game online* sudah jadi bagian dari hidupnya, M mengatakan bahwa dirinya tidak bisa berhenti bermain *game online*. Bagi M bermain *game online* bisa menambah kecerdasan dan mengasah imajinasi. Dari anggapan tersebut M meninggalkan tanggung jawabnya dan lebih memilih *game online*.

Subjek yang kedua ini bernisial A, subjek A sekarang ini kuliah diperguruan tinggi di Kudus, subjek A sudah semester sebelas. Subjek A sudah delapan tahun lebih memainkan *game online*. Awal mulanya A dipengaruhi temanya diajak untuk main bareng *game* ketika masih duduk di bangku SMA. Subjek A banyak menggunakan waktunya untuk bermain game, A mengungkapkan bahwa dalam satu hari banyak digunakan di game daripada aktivitas lainnya. Subjek A merasa *game* adalah pekerjaan yang sangat menguntungkan. Dari game tersebut pula A meninggalkan perkuliahan yang digeluti. Selain itu, A sudah jarang memperhatikan aktivitas lainnya. Siang dan malam dihabiskan A untuk bermain *game*, bahkan pola makan A sekarang ini tidak teratur dan jarang pulang kerumah.

Subjek A merasa tidak bisa mengontrol dirinya ketika ada keinginan bermain *game online*. Apalagi ketika A sedang berada di kampus, A mudah sekali terpengaruh dengan teman-teman sebayanya yang juga bermain *game online*. A merasa lebih senang bermain bersama daripada sendiri.

Subjek Ketiga adalah berinisial J, subjek J adalah mahasiswa aktif semester sembilan yang kuliah di Kudus. Subjek J mulai kenal dengan *game online* sudah dikenalkan oleh temanya, hampir tiga tahun subjek J memainkan *game online*. Subjek J menganggap *game online* adalah game yang sangat menarik dan menantang. Subjek J merasa kehidupannya sekarang banyak digunakan untuk bermain *game online*, J mengungkapkan setiap dirinya bangun hal pertama kali yang difikirkan dan dipegang adalah *game online*, ketika siang hari pula J lebih suka bermain game daripada nongkrong maupun kumpul diskusi dengan teman-



teman sebayanya. Subjek J juga sampai berganti *handphone* untuk bermain game online tersebut. J merasa game sekarang ini sudah menjadi kebutuhan. Sedangkan perkuliahan yang dijalani J dihiraukan begitu saja. J tidak memikirkan dan belum punya rencana untuk menyelesaikan perkuliahannya.

Mahasiswa pada dasarnya memiliki tugas pokok untuk belajar secara total sesuai dengan bidang ilmu yang dipilih guna menyelesaikan studinya (Daldiyono, 2009). Namun dalam kenyataannya seringkali mahasiswa teralihkan fokusnya dalam kuliah dengan kegiatan lain di luar perkuliahan, salah satu contoh dari kegiatan tersebut adalah bermain *game online*.

*Game online* menurut Kim dkk (Aziz, 2011) adalah permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama melalui jaringan internet. Selanjutnya Winn dan Fisher (2000) mengatakan bahwa pemain *game online* adalah pengembangan dari *game single player* dengan bentuk dan metode yang sama serta konsep yang sama dengan *game* lain akan tetapi dapat dimainkan oleh banyak pemain dalam waktu yang sama.

Baru-baru ini *game online* yang sangat viral adalah *game mobile legend*, *game* ini adalah sebuah permainan MOBA yang dirancang untuk ponsel. Kedua tim lawan berjuang untuk mencapai dan menghancurkan basis musuh sambil mempertahankan basis mereka sendiri untuk mengendalikan jalan setapak, tiga "jalur" yang dikenal sebagai "*top*", "*middle*" dan "*bottom*", yang menghubungkan basis-basis karakter tersendiri (wikipedia.com).

Yee (2006) mengungkapkan bahwa kecanduan game online secara umum merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* yang

menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Young (1996) menyatakan bahwa kecanduan *game online* merupakan tingkah laku yang ingin terus bermain *game online* dan tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan dalam menghentikannya. Kecanduan game online merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya (Imanuel, 2009).

Menurut survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018, penggunaan internet di Indonesia mencapai 63 juta orang atau sekitar 24,23% dari jumlah penduduk Indonesia. Menurut Valens, penggunaan internet di Indonesia pada 2018 mencapai 60 juta pengguna. Pada survey APJII tersebut, menunjukkan penduduk berusia 12 sampai 34 tahun mendominasi penggunaan internet di Indonesia dengan porsi 64,2%. Sedangkan pada usia 20 sampai 24 tahun mencapai 15,1% dari total pengguna. Saat ini, game online memiliki beragam jenis permainan, seperti *Clash Of Clans* (COC), DOTA2, *Multiplayer Online Battle Arena* (MOBA), dan sebagainya. Selain itu, pemain game tersebut kini tidak mengenal usia dan jenis kelamin. Pada remaja laki-laki sebanyak 64,45% dan 47,85% pada remaja perempuan. Selain itu 25,3% remaja laki-laki dan 19,25% remaja perempuan pada usia 12-22 tahun mencoba berhenti untuk menggunakan *game online* namun tidak berhasil (Yee, 2006).

Kasus bermain *game mobile legend* yang tengah disoroti adalah Mhary Mundoc Idanan perempuan asal Filipina. Diketahui, gadis berusia 23 tahun ini

terserang stroke karena kelelahan bermain gim bergenre Mobile Online Battle Arena (MOBA) itu. Menurut informasi laman Definitely Filipino, Mhary menghabiskan waktu hampir delapan jam untuk bermain *Mobile Legend*. Terkadang, dia bahkan mengorbankan waktu tidurnya untuk meningkatkan kemampuan karakter yang dimainkannya. penggunaan ponsel berlebihan dapat menyebabkan tumor hingga kanker otak (liputan6.com).

Penggunaan game online ini tentu dapat menimbulkan kecenderungan penggunaan pada pemainnya. Kondisi ini dapat dilihat ketika seorang remaja tidak dapat berhenti atau menggunakan waktunya lebih banyak hanya untuk bermain game. Para pemain, dapat duduk berlama-lama tanpa menginginkan sesuatu apapun yang dapat memecahkan konsentrasi mereka dalam bermain game tersebut. Pemain game tersebut juga dapat mengorbankan waktu tidur, waktu makan, atau belajar hanya untuk bermain game tersebut dan memperoleh kemenangan. Bukan hanya itu, penggunaan yang berlebihan pada game online ini juga dapat merujuk kepada sebuah konsekuensi yang cukup besar, misalnya seperti putus sekolah, munculnya hubungan pertemanan yang tidak baik, dan permasalahan keluarga (Yee, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Herlina Siwi Widiani, Sofia Retnowati, Rahma Hidayat (2016) dengan judul “Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Internet” menunjukkan bahwa uji korelasional antara skor kecenderungan kecanduan internet dengan skor kontrol diri menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ( $r_{xy} = -0.2030$ ;  $p < 0.05$ ) antara *control* diri dengan kecenderungan kecanduan internet ada hubungan yang signifikan. Kontrol diri

memberikan sumbangan efektif sebesar 4.12% terhadap kecenderungan kecanduan internet.

Sedangkan Penelitian yang dilakukan oleh Syahrani yang berjudul “Ketergantungan *Game Online* dan Penanganannya” (2017) bahwa subyek penelitian menjadi ketergantungan atau kecanduan untuk bermain *online game* yang dikarenakan tersedianya beberapa fasilitas pendukung untuk bermain game di rumah, adanya faktor sosial dari pertemanan dengan teman bermain dan keingintahuan yang sangat besar terhadap suatu jenis *game*.

Di Filipina, di sebuah institut teknologi, seorang mahasiswa berusia 18 tahun mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam mengerjakan sebuah ujian yang mendadak dilaksanakan dan pikirannya hanya tertuju pada peperangan monster-monster dalam permainan Ragnarok (suatu jenis nama permainan dalam game online). Secara tiba-tiba dia meminta izin pulang dengan alasan sakit perut padahal dia berlari menuju warung internet terdekat untuk bermain *game online* dan akhirnya secara tidak sadar dia bermain hingga 10 jam.

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk mengkaji bagaimana kontrol diri pada mahasiswa pecandu *game online*.



## **B. Tujuan Penelitian**

Untuk menganalisis aspek kontrol diri yang dilakukan pecandu game *online*.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **C.1 Manfaat Teoritis**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan kajian khususnya dalam ranah keilmuan psikologi sosial yang berkaitan dengan kontrol diri mahasiswa pecandu *game online*.

### **C.2 Manfaat Praktis**

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang kontrol diri pecandu *game online* pada mahasiswa.
2. Hasil penelitian ini bisa menjadikan referensi penelitian lain yang berhubungan dengan kontrol diri pada mahasiswa pecandu *game online* dengan mengkaji lebih dalam lagi.