

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Internet adalah teknologi baru yang telah mempengaruhi dunia dan memberi banyak manfaat bagi penggunanya (Young, 2009). Salah satu teknologi yang baru berkembang ialah *game online*, *game online* merupakan situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang dapat melibatkan beberapa pengguna internet di waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online* (Febriandari dkk, 2016).

Diperjelas oleh Hussain dan Griffiths (2008) MMORPG (*massive multiplayer online role-playing games*) adalah salah satunya inovasi paling menarik dibidang *game online*. Jap (2013) menambahkan bahwa *game online* adalah sumber hiburan yang semakin populer untuk segala usia, dengan konsekuensi negatif yang relatif lazim. Bermain *game* sebuah media hiburan yang sangat digemari dari kalangan anak-anak hingga dewasa, laki-laki maupun perempuan.

Griffiths dkk (Young dan Abreu, 2017) menyatakan bahwa kebanyakan pemain *game* rata-rata berumur 25 tahun dan lebih banyak pemain dewasa dibanding remaja. Kebanyakan pemain *game* adalah laki-laki, representasi mereka lebih dari 90%, khususnya untuk pemain yang lebih muda dan representasi perempuan meningkat seiring bertambahnya umur, mencapai lebih kurang 20% di kalangan pemain dewasa. Yee (Young dan Abreu, 2017) menambahkan bahwa

pemain perempuan biasanya menjadi terlibat dalam permainan melalui pasangannya. Meningkatnya jumlah mereka selama awal masa dewasa dan masa dewasa muda menunjukkan bahwa mereka diperkenalkan dengan *game* oleh lingkungan sosialnya (biasanya dari pasangannya).

Studi yang dilakukan Griffiths dkk (Young dan Abreu, 2017) rata-rata intensitas bermain per minggu lebih kurang 25 jam. Hal ini menunjukkan bermain *game* sangat digemari dan memicu untuk terus memainkannya. Diperjelas oleh Chappell dkk (2006) penelitian sebelumnya tentang *game* komputer remaja, bermain *game* menunjukkan siapa pun yang melakukannya dengan waktu yang lama ini berisiko mengorbankan orang lain, tugas, dan kemungkinan kecanduan *game online*.

Kecanduan video *game* dalam penelitian Indahtiningrum (2013) adalah kondisi seseorang melakukan bermain video *game* secara berlebihan dan berulang kali. Kegiatan bermain *game* hanya untuk kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan atau tekanan dari luar. Diperkuat dengan pendapat Bettelheim (Kustiawan dan Utomo, 2019) kegiatan bermain *game* adalah kegiatan yang tidak memiliki peraturan kecuali yang ditetapkan pemain sendiri dan ada hasil akhir yang dimaksudkan dalam realitas luar.

Young (2004) mengatakan bahwa kecanduan secara tradisional dikaitkan dengan keinginan yang tidak terkendali, sering disertai dengan kehilangan

kontrol, keasyikan dengan penggunaan, dan berlanjut meskipun ada masalah yang disebabkan oleh perilaku tersebut.

Menurut Young (2009) seseorang yang berlebihan bermain *game online* akan kehilangan kedisiplinan, mengabaikan pekerjaan atau lebih dari aktivitas-aktivitas utama, dan seperti bermain *game online* menjadi kegiatan prioritas utama mereka. *Gamer* akan selalu memikirkan disaat tidak bermain *game* atau saat melakukan aktivitas lain selalu terbayang-bayang tentang *game*. Diperjelas oleh Pratiwi dkk (2012) bahwa perkembangan internet menyuguhkan banyak penawaran yang menarik, alih-alih menggunakan internet untuk menyelesaikan tugas sekolah atau pekerjaan, kenyataannya banyak yang beralih pada *game online*.

Young dan Rogers (Sitiayu, 2018) mengatakan bahwa mahasiswa dianggap sebagai kelompok risiko tertinggi untuk kecanduan internet dengan alasan tersedianya waktu luang namun tanpa pengawasan dari orang tua. Diperkuat pendapat Griffiths (Mansell dan Ang, 2015) bahwa mahasiswa mungkin sangat rentan untuk kecanduan pada *game online*, alasannya untuk ini termasuk biaya kuliah dan jam belajar yang fleksibel, akses broadband berkecepatan tinggi atau koneksi internet yang memadai.

Menurut Young (2009) bahwa tanda-tanda seseorang yang mengalami kecanduan pada *game online* yaitu: sibuk dengan *game*, berbohong atau menyembunyikan penggunaan *game*, hilangnya minat pada aktivitas lain, penarikan sosial, pertahanan diri dan emosional, penarikan psikologis,

menggunakan *game* sebagai pelarian dari masalah, dan penggunaan *game* yang berulang-ulang meskipun ada konsekuensi. Pemain *game online* memainkan peran penting akan kecanduan internet, yang berhubungan dengan prognosis yang lebih buruk dan beberapa gangguan sosial.

Dalam penelitian Effendi (2017) tentang regulasi diri dalam belajar pada remaja yang kecanduan *game online*, hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami kecanduan *game online* sangat mempengaruhi regulasi dirinya dan sulit untuk mengendalikan perilaku bermain *game online*. Kraut dan Seay (2007) menyatakan bahwa pentingnya regulasi diri dalam merubah perilaku kecanduan *game* atau mencegahnya untuk berkembang.

Untuk memperkuat permasalahan peneliti melakukan wawancara terhadap tiga mahasiswa. Informan pertama yang berinisial R sebagai mahasiswa tingkat akhir disalah satu perguruan tinggi yang ada di Kudus. Informan adalah mahasiswa yang gemar bermain *game online*, ia bermain *game* lebih dari 8 jam setiap hari terkadang hingga larut malam. Hal tersebut mengakibatkan informan kurang tidur dan sering bangun kesiangan. Selain itu, sering mengabaikan pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel atau membantu orang tua. Ketika informan tidak bermain *game* informan merasa cemas, gelisah, terkadang lebih memilih mengurung diri dikamar, hal tersebut membuat informan jarang bergaul dengan lingkungan sekitar. Menurut informan aktifitas bermain *game* adalah sebagai peredam kegelisahan dan pengisi waktu luang atau sebagai hiburan. Selain itu, *game online* juga sebagai pelarian ketika banyak tugas kuliah, namun

akibat berlebihan bermain *game* informan justru mengabaikan tugas-tugas dan lebih memilih menghabiskan waktu untuk bermain *game online*.

Informan kedua berinisial P salah satu mahasiswa semester 10 perguruan tinggi yang ada di kota Kudus. Informan mengenal *game* sudah sejak lama, pada awal semester 7 dimana informan merasa bosan ketika tidak ada jam perkuliahan. Hal tersebut membuat informan mengisi waktu luangnya dengan bermain *game online*, karena teman-teman dilingkungannya juga banyak bermain *game*. Pada awalnya hanya sekedar bermain untuk mengisi waktu luang, namun akibat keseringan bermain *game* informan menjadi sibuk dengan *game*. Informan dapat bermain *game online* lebih dari 6 - 7 jam dalam sehari. Lalu pada semester 8 informan mengulang mata kuliahnya karena nilainya menurun. Waktu mulai masuk kuliah informan tampak seperti mahasiswa biasa yang mengikuti perkuliahan. Setelah berjalan 3 kali perkuliahan, informan mulai membolos atau tidak masuk jam perkuliahan, namun informan lebih memilih bermain *game online* bersama teman-teman. Hal tersebut terjadi berulang-ulang hingga akhir semester 8 dan informan belum sempat mengerjakan tugas-tugas pada saat mengulang mata kuliah. Hal tersebut akibat dari keseringan bermain *game*, selain itu kondisi lingkungan informan yang mendukung membuat informan tidak dapat mengendalikan aktifitasnya bermain *game*.

Informan ketiga berinisial T seorang perempuan yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang ada di kota Kudus. Awal mula informan mengenal *game online* dari teman-teman kuliah. Seringnya informan berkumpul bersama teman yang bermain *game*, informan terpengaruh menjadi suka dengan

game tersebut. Bermain *game* menjadi aktifitas yang sering dilakukan informan hingga saat ini, aktifitasnya bermain *game* sebagai hiburan disaat informan banyak pikiran mengenai tugas kuliah. Hal tersebut membuat informan merasa ada kesenangan tersendiri ketika bermain *game* dan menjadi pengalih apabila ada tugas banyak. Namun apabila informan tidak bermain *game* dalam sehari, informan merasa aneh seperti ada yang kurang. Dalam sehari informan dapat bermain *game online* selama 7 – 8 jam perhari, bahkan rela begadang hingga larut malam. Akibatnya sering mendapat teguran dari orang tua untuk berhenti, namun informan tetap saja bermain *game*, bahkan informan sampai berhobong terkait dengan aktifitasnya bermain *game*. Hal tersebut membuat kehidupan informan menjadi tidak teratur dan tidak terkontrol, karena tidak dapat mengendalikan aktifitasnya bermain *game online*.

Dari wawancara terhadap ketiga mahasiswa telah diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* dapat mempengaruhi regulasi diri. Regulasi diri menurut Zimmerman (Fahmi, 2013) adalah suatu pikiran yang dibangkitkan oleh diri sendiri, perasaan dan tindakan yang terencana dan disesuaikan sedemikian hingga untuk mencapai tujuan pribadi tertentu. Pengaturan diri ini berkebalikan 180 derajat dari ciri sikap suka menunda-nunda, mudah terkacaukan pikirannya, dan kurang mampu mengelola waktu. Melalui kemampuan dalam pengaturan diri ini, seseorang mengelola pikiran, perasaan, dan tindakannya agar bisa mencapai tujuan yang telah ditetapkan sendiri sebelumnya.

Regulasi diri menurut Sifa dan Sawitri (2018) adalah kemampuan untuk merencanakan dan mengarahkan perilaku untuk mencapai suatu tujuan dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Sedangkan menurut Alfiana (2013) regulasi diri merupakan kemampuan seseorang mengontrol diri dalam mencapai tujuan, sehingga mahasiswa meregulasi diri demi tercapai tujuan perkuliahnya. Regulasi diri dipandang sebagai salah satu kunci keberhasilan mahasiswa. Diperjelas oleh Husna dkk (2014) bahwa proses regulasi diri melibatkan keaktifan seseorang dalam menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan serta terus-menerus mengadaptasinya guna mencapai tujuan.

Menurut Bandura (Alwisol, 2009) akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan hampir tercapai strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Orang memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif, menciptakan ketidakseimbangan, agar dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya berdasarkan antisipasi apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.

Purdie dkk (Ghufron dan Risnawita, 2014) mengemukakan bahwa pengelolaan diri memfokuskan perhatian pada mengapa dan bagaimana individu berinisiatif dan mengontrol terhadap segala perilaku mereka sendiri. Perilaku yang tidak terkontrol berasal dari dalam diri individu, dimana individu dapat berfikir dan berencana untuk mencapai tujuan. Namun, kegagalan untuk mencapai suatu tujuan bisa dari faktor lingkungan atau tingkah laku yang saling mempengaruhi.

Bandura (Pervin dkk, 2010) mengatakan bahwa orang-orang menentukan standar dan tujuan mereka sendiri, bukan hanya merespon tuntutan dari lingkungan. Namun, melalui perkembangan mekanisme kognitif seperti ekspektasi, standar, dan evaluasi diri, kita dapat menetapkan tujuan bagi masa depan dan mendapatkan kontrol terhadap nasib kita. Prasad dkk (Kurniawan dan Nastasia, 2018) berpendapat bahwa kemampuan individual untuk memiliki pengendalian diri dalam dirinya sendiri itu lah yang menjadi sorotan penting dalam regulasi diri.

Penelitian Kurniawan dan Nastasia (2018) tentang hubungan self regulation dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa pasca sarjana, dimana para mahasiswa merasa kesulitan dalam memusatkan perhatian pada saat perkuliahan karena para mahasiswa lebih fokus pada sosial media. Dalam hal ini perilaku *cyberloafing* yang dilakukan mahasiswa pasca sarjana dapat mempengaruhi faktor regulasi diri. Menurut Bandura (1991) menyatakan bahwa terdapat tiga faktor kebutuhan internal dalam proses melakukan regulasi diri, yaitu: *self monitoring subfunction* (observasi diri), *judgmental subfunction* (proses penilaian), dan *self reactive* (reaksi diri).

Berdasarkan permasalahan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* sulit berhenti dari kegiatan buruknya, akibat dari aktifitas bermain *game online* dengan intensitas cukup lama dapat mempengaruhi regulasi dirinya. Sehingga dapat berdampak pada kehidupan dan akademis mereka. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengkaji lebih mendalam “Regulasi Diri Pada Mahasiswa Kecanduan *Game Online*”.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor kebutuhan internal dalam melakukan regulasi diri pada mahasiswa kecanduan *game online*.

C. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Memberikan masukan ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial yang berkaitan dengan regulasi diri pada mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online*.

2. Praktis

Diharapkan dapat memberikan manfaat untuk peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan regulasi diri pada mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online*.

