

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Selain itu juga merupakan kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi di lingkungannya dan kemampuan mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi dalam menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi.¹

Kontrol diri menurut Tangney adalah kemampuan untuk menolak atau mengubah respon diri pada individu, maupun untuk menyela kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari melakukan hal tersebut. Kontrol diri seharusnya memiliki kontribusi dalam menghasilkan konsekuensi positif dalam kehidupan.²

Golfird dan Merbsuw menyatakan bahwa, “Kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif.”³

Rodin, menyebutkan bahwa, “Kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak

¹Ghufon, M Nur, Rini Risnawita S. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar- Ruzz Media.

²E.B Hurlock, “Psikologi Perkembangan. 5 th edition. Erlanga: Jakarta. Khairunnisa, Ayu. 2013. Hubungan Religiusitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja di MAN 1 Samarinda,” *eJournal Psikologi*, 1 (2) (2002) : 220-229

³M Nur Ghufon dan Rini Risnawita S. *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar- Ruzz Media 2010), 22.

diinginkan.”⁴

Sedangkan Elfidan dalam Muniroh, menyatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan cara individu mengendalikan emosi serta dorongan- dorongan dari dalam dirinya, mengontrol emosi berarti mendekati suatu situasi dengan menggunakan sikap yang rasional untuk merespon situasi tersebut dan mencegah munculnya reaksi yang berlebihan. ⁵

Sedangkan menurut Berk, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.⁶

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, dorongan-dorongan dari dalam dirinya untuk mengatur proses-proses fisik, psikologis, perilaku dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang positif agar dapat diterima dalam lingkungan sosial. Dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal keluarga, teman, kualitas keyakinan dan spiritual, tingkat pendidikan, pekerjaan, sosial ekonomi, dan status pernikahan.⁷

2. Indikator Kontrol Diri

Averill menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol *personal*, yang terdiri dari tiga aspek utama yang penting bagi individu dalam menentukan model perilaku mana yang akan ditampilkan. Aspek-aspek tersebut yaitu⁸ :

a. Kontrol Perilaku (*behaviorcontrol*)

⁴FikaAriani Utami dan Sumaryono, “Pembelian Impulsif ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Remaja,” *Jurnal Psikologi*. Volume 3 No.1 (Februari 2008): 55.

⁵ Ibid, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar- Ruzz Media),30

⁶ Santi Praptiani, “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Agresivitas Remaja dalam Menghadapi Konflik Sebaya dan Pemaknaan Gender,” *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, Vol 1 (1) (2013): 01-13.

⁷ Santi Praptiani, “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Agresivitas Remaja dalam Menghadapi Konflik Sebaya dan Pemaknaan Gender,” *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, Vol 1 (1) (2013): 01-13.

⁸ M Ghufro dan Rini Risnawita Nur, *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta : Ar- Ruzz Media. 2010), 99

Adalah kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Terdiri dari dua komponen, yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan individu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, apakah dirinya atau aturan perilaku. Individu akan menggunakan kemampuan dirinya jika mampu dan akan menggunakan sumber eksternal jika tidak mampu. Sedangkan kemampuan modifikasi stimulus adalah mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki akan dihadapi. Hal ini dapat dilakukan dengan mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Adalah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Terdiri dari dua komponen yaitu memperoleh informasi dan penilaian. Melalui informasi mengenai keadaan yang tidak menyenangkan individu akan mempertimbangkan. Dengan melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.

c. Kontrol keputusan (*decisional control*)

Adalah kemampuan untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan pada sesuatu yang baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan dan

kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Tangney, Baumeister, dan Boone, mengusulkan bahwa *self-control* terdiri atas lima aspek berikut ini⁹:

d. Kedisiplinan Diri

Mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu dengan *self-discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.

e. Aksi yang tidak impulsif

Kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang bekerja, ia cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong *non-impulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak.

f. Pola hidup sehat

Kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Oleh karena itu, individu dengan *healthy habits* akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan *healthy habits* akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

g. Etika kerja

Berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam

⁹ NelaRegar Ursia et.al., "Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa," *Skripsi Makara Seri Sosial Humaniora*. 17 (1) (2013) : 1-18.

layanan etika kerja. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan *work ethic* mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan.

h. *Reliability* atau kehandalan

Dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Tingkat kontrol diri individu dapat dilihat dari beberapa aspek, diantaranya kemampuan individu tersebut dalam berkonstrasi dan fokus pada yang sedang dikerjakan tanpa terganggu hal-hal yang menyenangkan. Selain itu, kemampuannya dalam fokus pada pekerjaan atau tanggung jawab dan rencana atau target jangka panjangnya tanpa terganggu hal-hal lain. Selanjutnya kemampuan untuk menolak hal-hal yang buruk dan merugikan diri sendiri serta mengutamakan hal-hal yang baik dan menyehatkan bagi dirinya. Terakhir dapat dilihat dari kebiasannya dalam bertindak dan pengambilan keputusan yang tidak tergesa-gesa dan selalu melakukan pertimbangan sebelumnya.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri

Calhoun dan Acocella berpendapat bahwa berhasilnya kontrol diri dipengaruhi tiga faktor dasar, yaitu:

- a. Memilih dengan tidak tergesa-gesa
- b. Memilih di antara dua perilaku yang bertentangan, yang memberikan kepuasan seketika dan yang lain memberikan *reward* jangka panjang
- c. Memanipulasi stimulus dengan tujuan membuat sebuah perilaku menjadi tidak

mungkin dan perilaku yang lain memungkinkan. ¹⁰

Keyakinan diri untuk mencapai hasil yang diinginkan terutama pada bagaimana individu mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan dari dalam dirinya menjadi poin penting dalam manifestasi kontrol diri.

Sebagaimana faktor psikologis lainnya kontrol diri dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah:

1) Faktor internal.

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah faktor usia dan kematangan. Semakin bertambah usia seseorang, akan semakin baik kemampuan kontrol diri orang tersebut.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal meliputi keluarga, dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan tetap konsisten terhadap semua konsekuensi dari perbuatan anaknya yang menyimpang dari aturan yang telah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan diinternalisasi anak yang kemudian akan menjadi kontrol diri baginya. ¹¹

Jadi, kontrol diri pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal baik yang berasal dari diri sendiri (internal), maupun dari luar individu (eksternal). Faktor internal dapat berupa kematangan yang dapat ditunjukkan dengan kemampuan untuk memilih hal yang baik untuk masa depan dengan tidak tergesa-gesa serta manipulasi stimulus sehingga dapat mendorong diri

¹⁰ FikaAriani Utami dan Sumaryono, "Pembelian Impulsif ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Remaja, *Jurnal Psikologi*, Volume 3 No.1 (Februari 2008): 44.

¹¹ Ibid.

melakukan hal sulit tapi baik untuk diri. Sedangkan faktor eksternal yaitu pengaruh dari luar diri individu, seperti pola asuh atau pengaruh lingkungan sekitarnya.

B. Kecanduan Game Oline

1. Definisi Kecanduan Game Online

Ma'rifatul Laili & Nuryono, mengatakan bahwa, "Kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negative."¹² Pada kesempatan ini, kenikmatan dan kepuasanlah yang awalnya dicari, namun perlu keterlibatan selama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa normal.

Kardefelt-Winther menjelaskan bahwa, "Awalnya kecanduan hanya berkaitan dengan zat adiktif (Contohnya alkohol, tembakau, dan obat-obatan terlarang) yang masuk melewati darah dan menuju ke otak dan dapat merubah komposisi kimia otak."¹³

Namun, saat ini konsep kecanduan telah berkembang. Istilah kecanduan berkembang seiring dengan perkembangan kehidupan masyarakat, sehingga istilah kecanduan tidak hanya melekat pada obat-obatan tetapi dapat juga melekat pada kegiatan atau suatu hal tertentu yang dapat membuat seseorang ketergantungan, baik secara fisik atau psikologis. Seperti halnya, internet, televisi, dan tentunya kecanduan *game online*.

Kecanduan game online sendiri, merupakan gangguan mental yang

¹² F. Ma'rifatul Laili dan W. Nuryono, "Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 21 Surabaya," *Jurnal BK*, 5 (1), 2015: 65–72.

¹³ D. Kardefelt-Winther, "Conceptualizing internet use disorders: Addiction or coping process? *Psychiatry and Clinical Neurosciences*," *jurnal*, 71(7) (2017): 459–466.

dimasukkan ke dalam International Classification of Diseases (ICD-11). Hal ini ditandai dengan gangguan kontrol atas game dengan meningkatnya prioritas yang diberikan pada game lebih dari kegiatan lain. Perilaku tersebut terus dilanjutkan walaupun memberikan konsekuensi negatif pada dirinya. Sebuah studi menunjukkan bahwa kecanduan game online lebih sering terjadi pada remaja.¹⁴

Game online adalah *game* atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*. Selanjutnya Winn dan Fisher mengatakan *multiplayer online game* merupakan pengembangan dari game yang dimainkan satu orang, dalam bagian yang besar, menggunakan bentuk yang sama dan metode yang sama serta melibatkan konsep umum yang sama seperti semua *game* lain perbedaannya adalah bahwa untuk *multiplayer game* dapat dimainkan oleh banyak orang dalam waktu yang sama.¹⁵

Game online didefinisikan menurut Burhan sebagai *game* komputer yang dimainkan oleh multi pemain melalui internet. Biasanya disediakan sebagai tambahan layanan perusahaan penyedia jasa *online* atau dapat diakses langsung dari perusahaan yang mengkhususkan menyediakan *game*. Dalam memainkan *game online* terdapat dua perangkat penting yang harus dimiliki yaitu seperangkat komputer dengan spesifikasi yang memadai dan koneksi dengan internet.¹⁶

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Kecanduan *game online* adalah salah satu bentuk kecanduan yang bersifat *non-physical*, ditunjukkan dengan perilaku tidak sehat yang kompulsif atau perilaku yang dilakukan secara

¹⁴ Brand, J. E., Todhunter, S., dan Jervis, J.

[Http://www.igea.net/wpcontent/uploads/2017/07/DigitalAustralia-2018-DA18-Final-1.pdf](http://www.igea.net/wpcontent/uploads/2017/07/DigitalAustralia-2018-DA18-Final-1.pdf). Diakses pada 02 Juli 2021

¹⁵ Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 21 Surabaya,” *Jurnal BK*, 5 (1), 2015: 67.

¹⁶[Http://www.igea.net/wpcontent/uploads/2017/07/DigitalAustralia-2018-DA18-Final-1.pdf](http://www.igea.net/wpcontent/uploads/2017/07/DigitalAustralia-2018-DA18-Final-1.pdf). Diakses pada 02 Juli 2021

terus-menerus dalam memainkan *game online* untuk mendapat kepuasan tersendiri sehingga akan sulit berhenti atau membatasinya meski perilaku tersebut menyebabkan beberapa masalah sosial atau emosional.

2. Indikator Kecanduan Game Online

Sementara Lemmens, Valkenburg and Peter , mengembangkan aspek-aspek tersebut menjadi 7 dimensi, antara lain :

1) *Salience* (Penting)

Aspek dimana bermain game menjadi kegiatan yang paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pikirannya (keasyikan), perasaan, dan perilaku (penggunaan yang berlebihan). Pemain *game* akan selalu terpikir dengan *game online* yang sedang dimainkan karena telah menjadi salah satu hal yang penting baginya, sehingga sebagian besar waktu luangnya akan digunakan untuk bermain *game online*.

2) *Tolerance* (Toleransi)

Aspek yang berkaitan dengan proses dimana seseorang mulai bermain *game* lebih sering, sehingga secara bertahap membangun jumlah waktu yang dihabiskan untuk *game*. Pemain kesulitan menghentikan aktivitas bermain *game online* dan bahkan menambah waktu bermainnya.

3) *Mood Modification* (Modifikasi *Mood*)

Dimensi ini sebelumnya diberi label *euphoria*, mengacu pada 'buzz' atau 'tinggi' yang berasal dari suatu kegiatan. Namun, modifikasi suasana hati juga dapat mencakup penenang dan-atau perasaan santai yang terkait dengan pelarian dari permasalahan dan stres, yang menjadi pengalaman subjektif seseorang akibat bermain *game*. Pemain *game online* akan merasakan suatu perubahan *mood* yang meningkat dan membaik ketika ia mulai bermain *game*

online.

4) *Relapse* (Pengulangan)

Aspek ini berkaitan dengan kecenderungan pemain untuk berulang kali kembali ke pola awal dari bermain *game*. Pola bermain yang berlebihan dengan cepat dipulihkan setelah periode pantang atau kontrol. Ketika pemain *game online* berusaha untuk mengurangi waktu bermainnya, pada tahap kecanduan pemain akan selalu kembali ke pola awal dan gagal dalam usahanya untuk mengurangi waktu maupun intensitas bermainnya.

5) *Withdrawal* (Penarikan)

Aspek ini berkaitan dengan adanya emosi tidak menyenangkan dan-atau efek fisik yang terjadi ketika bermain *game* tiba-tiba berkurang atau dihentikan. Oleh karena itu pemain *game online* akan semakin kesulitan dalam menarik dirinya dari kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan.¹⁷

6) *Conflict* (Konflik)

Aspek ini mengacu pada semua konflik antar pribadi dihasilkan dari bermain *game* yang berlebihan. Konflik terjadi antara pemain dan orang-orang di sekitarnya. Konflik dapat mencakup argumen dan pengabaian atau juga kebohongan. Ketika pemain dalam tahap kecanduan, mereka akan mengabaikan kehidupan sosialnya demi fokus pada aktivitas *gaming*nya. Hal tersebut tentu saja membuatnya memiliki konflik dengan orang-orang disekitarnya.

7) *Problem* (Masalah)

Aspek ini mengacu pada masalah yang disebabkan karena bermain *game* berlebihan. Masalah dengan lingkungan sosial, maupun yang timbul dalam diri

¹⁷S. Jeroen Lemmens, et.al., "Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents," Jurnal, II (05 Mar 2009), 34.

individu, seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif dari hilangnya kontrol. Masalah-masalah yang dapat dihadapi oleh pecandu *game online* dapat bersifat fisik maupun sosial. Secara fisik, pemain yang berlebihan dalam bermain *game online* akan mengganggu tidur dan kebutuhan lainnya, sehingga akan mengganggu kerja tubuh yang membutuhkan istirahat dan pemenuhan kebutuhan yang cukup. Pecandu juga akan mengalami masalah dengan sosial seperti yang disebutkan dalam aspek konflik sebelumnya. Selain itu juga permasalahan dalam kegiatan lainnya misalnya masalah pekerjaan atau perkuliahan bagi mahasiswa.

Chen dan Chang menyebutkan bahwa sedikitnya ada empat buah aspek kecanduan *game online*.¹⁸ Keempat aspek tersebut adalah:

- a. *Compulsion* (kompulsif/ dorongan untuk melakukan secara terus menerus).

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus-menerus bermain *game online*.

- b. *Withdrawal* (penarikan diri)

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*, seperti halnya seorang perokok yang tidak bisa lepas dari rokok. Adanya perasaan yang tidak nyaman seperti gelisah ketika tidak memainkan *game online*, akan membuat pecandu kesulitan menarik dirinya dari hal yang

¹⁸ Rahayuning, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)." *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta Dyah. (2009): 67.

disukai.

c. *Tolerance* (toleransi)

Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game online*. Kebanyakan pemain *game online* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.

d. *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan).¹⁹

Interpersonal and health-related problems merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan.

Pecandu *game online* cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada *game online* saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu *game online* kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet atau *game online* menurut Young, antara lain :

a. Ciri khas (*saliency*)

Biasanya dikaitkan dengan pikiran-pikiran yang berlebihan secara mencolok terhadap bermain *game*. Memikirkan *game* bahkan ketika *offline*

¹⁹ Ibid, Rahayuning.,68

atau berfantasi mengenai bermain *game* saat harus berkonsentrasi dengan hal lain misalnya tugas atau pekerjaan lainnya, bahkan bermain *game* akan menjadi prioritas utama pemain.

b. Penggunaan yang berlebihan (*excessive use*)

Penggunaan atau bermain *game online* yang terlalu banyak biasanya dikaitkan dengan hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupannya misalnya makan, tidur, bahkan mandi. Individu biasanya menyembunyikan waktu *online* dari keluarga atau orang terdekat.²⁰

c. Pengabaian pekerjaan (*neglect to work*)

Individu mengabaikan pekerjaannya karena aktivitas *game online*, produktivitas dan kinerja menurun karena bermain *game*. Tugas dan pekerjaan akan diabaikan karena pemain lebih memprioritaskan *game*.

d. Antisipasi (*anticipation*)

Bermain *game online* digunakan sebagai sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan sementara masalah yang terjadi dalam kehidupan nyata pemain. Karena kebiasaan ini, pemain akan terbiasa melarikan diri dari permasalahan melalui *game online* dan lama kelamaan akan menjadi kebiasaan dan mendominasi pikiran dan bahkan perilakunya. Bermain *game* digunakan sebagai strategi *coping* dari masalah yaitu sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata, lama kelamaan aktivitas internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam hidup sehingga mendominasi pikiran, perasaan dan perilakunya.

²⁰Purwanta, *Modifikasi Perilaku. Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus* (Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2012), 34.

- e. Mengabaikan akan kehidupan sosial (*neglect to social life*)

Pemain akan mengabaikan kehidupannya dan mengorbankan kegiatan sosial untuk bermain *game*. Kegiatan bermain *game* yang dilakukan secara terus menerus akan mengurangi waktu sosialnya.

- f. Ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*)

Ketidakmampuan mengontrol diri akan menimbulkan banyaknya waktu yang digunakan untuk bermain *game online* baik dalam intensitas maupun durasi. Penggunaan waktu yang tidak terkontrol akan berakibat buruk pada kesehatan.

Jadi beberapa hal yang menjadikan seseorang kesulitan berhenti bermain *game online* adalah karena *game online* yang telah mendominasi pikiran sehingga pemain akan menggunakan banyak waktunya untuk bermain *game* dan terbiasa mengabaikan pekerjaan atau tanggung jawabnya serta kehidupannya. Selain itu kebiasaan pemain bermain *game online* untuk melarikan diri dari masalah sehari-hari dan ketidakmampuan individu dalam mengontrol atau mengendalikan dirinya akan membuat seseorang tidak bisa melepaskan diri dari bermain *game online* yang berlebihan.

4. Game Online PUBG Mobile

Salah satu *game* yang sedang diminati oleh pemain *game online* adalah PUBG Mobile. PUBG Mobile merupakan sebuah *game online* dengan Platform PC (*Personal Computer*), yang berjenis MOBA (*Massive Online Battle Arena*), dimana setiap pemain mengontrol representasi dalam *game*, yaitu pahlawan atau karakter yang dimainkan. Setiap tim memiliki tujuan untuk menaklukkan lawan dan menghancurkan bangunan atau benteng utama milik lawan. Permainan mencakup banyak elemen strategis, misalnya operasi tim untuk pengelolaan

sumber daya dan penciptaan pasukan pembant.²¹PUBG dikembangkan dengan suatu kerja sama antar pengembang dan penerbit *game online* internasional, bernama VALVE dan STEAM. Dalam Feprinca di jelaskan bahwa PUBG Mobile adalah suatu *game* strategi yang dibuat oleh *Valve Corporation* dan diumumkan secara formal pada 13 Oktober 2010 lewat *websitedari* majalah *Game Informer*.

PUBG Mobile merupakan *game online* hasil pengembangan dari "Dota Allstar", yang pada awalnya adalah suatu bentuk *Mod / Custom Scenario*, dari *game online* "Warcraft III". Hal tersebut dapat terlihat dari terpilihnya *Game online* PUBG MOBILE yang dalam waktu singkat, berhasil menduduki peringkat pertama sebagai *Most Played Online Games in The World*, pada bulan Januari 2014. Diakses 10 Oktober 2015, Jam 12.00). Pengguna atau pemain *game* PUBG Mobile sampai saat ini tercatat sebanyak 12.795.653 pemain di seluruh dunia.²²

PUBG Mobile menjadi salah satu *game online* yang sedang diminati oleh banyak pemain *game* saat ini terlihat dari jumlah pemainnya yang mencapai dua belas juta dan masih terus bertambah hingga saat ini. PUBG Mobile sendiri adalah *game* strategi, dimana dalam *game* ini terdapat dua tim yang masing-masing terdiri dari lima anggota dengan tujuan menghancurkan benteng lawan untuk menang.

C. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online

Dilihat secara natural dan format pembentukan *game online* dapat menjadi tempat pelarian dari dunia nyata yang menyediakan kesenangan dalam memainkannya

²¹Ruud Van De Bovenkamp, et.al., *Understanding and Recommending Play Relationships in Online Social Gaming* (IEE: Delft University of Technology, 2013), 48.

²²Muhammad Affandi, "Pengaruh Game Online Terhadap Tingkat Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pada Kalangan Pelajar Kelas 5 Sdn 009 Samarinda," *eJournal Ilmu Komunikasi*, Vol 1 (4) (2013) :177-187.

sehingga dapat menyebabkan kecanduan.²³ Seperti yang telah disebutkan oleh salah satu responden dari survei sederhana yang telah dilakukan peneliti, bahwasannya kegiatan dan tugas-tugas perkuliahan yang banyak dan mendesak menyebabkan tekanan sehingga menimbulkan kebutuhan akan hiburan. Kebutuhan ini responden memilih PUBG Mobile sebagai fasilitasnya dalam melepaskan stres dari tekanan-tekanan yang ia rasakan.

Kecanduan *game online* menjadi aktivitas yang paling adiktif di internet. Kecanduan *game online* adalah perilaku yang bersifat kronis dan kompulsif untuk memuaskan diri pada permainan yang dimainkan dengan koneksi internet hingga menimbulkan masalah dalam hidup sehari-hari. Meski beberapa pemain *game online* menyadari akan hal tersebut, akan tetapi banyak dari mereka masih belum berhenti atau berusaha menguranginya sehingga terjebak dalam perilaku kecanduannya. Hal tersebut dikarenakan individu merasa sulit untuk keluar atau berhenti memainkan *game online*.²⁴

Beberapa faktor yang menyebabkan pemain sulit untuk menghindari *game online* hingga menjadi kecanduan *game online* antara lain ketidakmampuan melepaskan diri dari memikirkan *game*, pengabaian pekerjaan atau *neglect to work*, antisipasi terhadap masalah sehari-hari dan mengalihkannya melalui bermain *game*, pengabaian akan kehidupan sosial atau *neglect to social life*, dan yang terakhir adanya ketidakmampuan mengontrol diri atau *lack of control* yang menimbulkan intensitas dan durasi waktu bermain yang semakin banyak. Usi berpendapat bahwa pencandu tidak dapat mengontrol diri sehingga mengabaikan kegiatan lainnya.²⁵

Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti melakukan survei sederhana kepada

²³Muhammad Affandi, "Pengaruh Game Online Terhadap Tingkat Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pada Kalangan Pelajar Kelas 5 Sdn 009 Samarinda," eJournal Ilmu Komunikasi, Vol 1 (4) (2013):177-187.

²⁴ Pradipta Christy Pratiwi, "Perilaku Adiksi Game-online Ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Keterampilan Sosial pada Remaja di Surakarta," Jurnal, ? (2012): 32.

²⁵Nela Regar Ursia et.al., "Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya," *Makara Seri Sosial Humaniora*. 17 (1) (2013): 1-18.

beberapa pemain PUBG Mobile, dimana hasilnya mendukung pernyataan di atas bahwa salah satu faktor yang menyebabkan seseorang menjadi kecanduan akan *game online* adalah ketidakmampuan mengontrol diri. Mayoritas responden menyatakan bahwa sebelum mengenal PUBG Mobile mereka juga mengalami kesulitan dalam mengarahkan dirinya dan membagi waktu. Beberapa kebiasaan yang banyak menghabiskan waktu hingga mengganggu perkuliahan atau tugas lainnya adalah bermain *game* misalnya PS 2 atau juga *game online* “*Point Black*”, menggunakan berbagai macam sosial media, menonton film dan berlatih *band*. Selanjutnya responden juga menyebutkan bahwa sebelum dan setelah mengenal PUBG Mobile tidak terdapat perbedaan yang dirasakan dalam hal mengontrol dirinya sehingga tidak dapat membagi waktunya dengan baik dan mengganggu tugas perkuliahannya.

Mengenai hal ini Cervone dan Pervi, menyatakan bahwa terkadang kita harus berhenti melakukan sesuatu. Mungkin ada beberapa perilaku yang dirasakan menyenangkan, akan tetapi secara sosial dinilai tidak pantas atau dapat membahayakan diri sendiri. Sehingga kita perlu mengendalikan reaksi impulsif karena akan lebih baik jika tidak terbawa pada hal-hal tersebut. Ketika kita tidak memiliki pengendalian diri yang baik, maka akan mudah terjebak pada kebiasaan yang berdampak buruk pada diri sendiri. Bagi pemain yang memiliki kontrol diri yang rendah, mereka tidak dapat mengendalikan reaksi impulsif untuk bermain *game online* dan akan terbawa pada kebiasaan tersebut.

Pengaruh kontrol diri dan kecanduan *game online* juga dapat dijelaskan melalui analisis fungsi pada tahap awal modifikasi perilaku. Ada tiga hal yang perlu diungkap dalam analisis fungsi, yaitu faktor-faktor penyumbang terjadinya

perilaku, yang memelihara perilaku, dan tuntutan lingkungan terhadap pasien.²⁶

Untuk melakukan analisis fungsi dapat digunakan formula ABC. Formula tersebut terdiri dari:

1. (*Antecedent*) adalah segala hal yang mencetuskan atau menyebabkan perilaku yang dipermasalahkan. Antecedent berkaitan dengan situasi tertentu, misalnya bila sendiri atau bila bersama teman, pada saat atau tempat tertentu, sedang melakukan aktivitas tertentu dan sebagainya.
2. (*Behavior*) adalah segala hal mengenai perilaku yang dipermasalahkan. Behavior ini dilihat dari sisi frekuensinya, intensitas, dan lamanya.
3. (*Consequence*) adalah akibat-akibat yang diperoleh setelah perilaku tersebut terjadi. Konsekuensi inilah yang biasanya memelihara perilaku yang menjadi masalah. Misalnya mendapat pujian, perasaan bebas, lebih tenang atau puas, dan sebagainya.

Pada analisis fungsi, perolehan informasi diarahkan dalam tiga hal tersebut. Informasi tersebut mungkin berkenaan dengan antecedennya, atau mungkin berkaitan dengan perilaku itu sendiri, juga berkaitan dengan konsekuensinya.²⁷

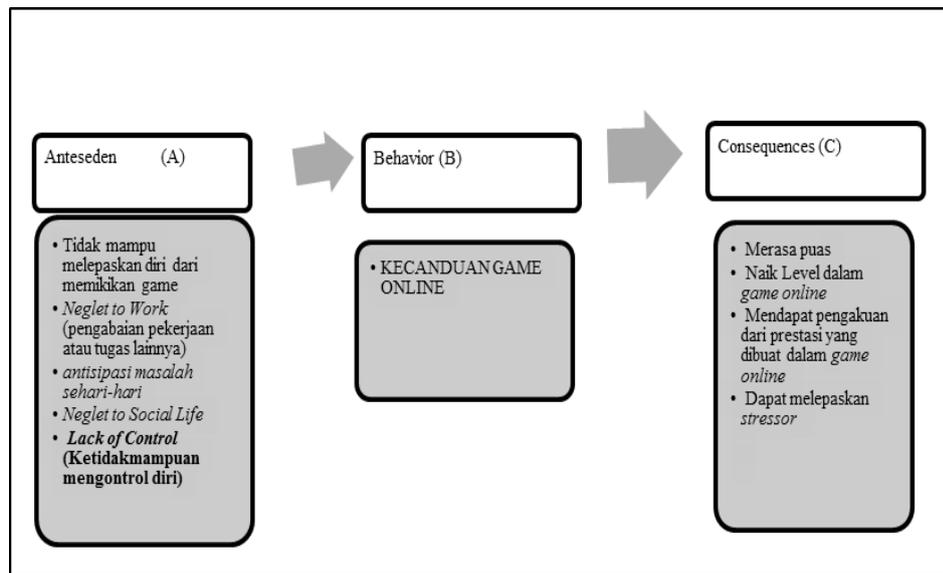
Perilaku berawal dari beberapa rangkaian peristiwa yang mendahului sebuah perilaku (antecedent) dan diikuti hasil atau akibat dari perilaku yang dirasakan individu (konsekuensi) yang dapat meningkatkan atau menurunkan kemungkinan pengulangan perilaku. Antecedent dapat memunculkan perilaku untuk mendapatkan konsekuensi yang diharapkan (*reward*) atau menghindari konsekuensi yang tidak diharapkan (*penalty*). Jadi, antecedent mengarahkan suatu perilaku dan konsekuensi menentukan perilaku tersebut akan muncul kembali atau tidak.

²⁶Purwanta, Modifikasi Perilaku. Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus. Yogyakarta : Pustaka Belajar. 2012.

²⁷Ibid.

Sebagaimana disebutkan sebelumnya bahwa beberapa faktor menjadi penyebab kecanduan game online, seperti ketidak mampuan melepaskan diri dari memikirkan *game*, pengabaian pekerjaan atau *neglect to work*, antisipasi terhadap masalah sehari-hari dan mengalihkannya melalui bermain *game*, pengabaian akan kehidupan sosial atau *neglect to social life*, dan yang terakhir adanya ketidak mampuan mengontrol diri atau *lack of control* dapat diformulasikan sebagai berikut:

Gambar 1.1 Analisis Fungsi Kontrol Diri



Dalam kasus ini, konsekuensi bersifat positif. Artinya, konsekuensi- konsekuensi di atas menyebabkan peningkatan intensitas atau frekuensi perilaku. Dari adanya konsekuensi seperti perasaan puas yang dirasakan, dan prestasi yang didapatkan serta pengalihan masalah akan menyebabkan pecandu semakin sulit melepaskan diri dari pola tersebut. Pemain kesulitan dalam mengontrol dirinya untuk mengurangi frekuensi bermain *game online* karena tidak ingin kehilangan konsekuensi-konsekuensi yang didapatkan dari bermain *game online* sehingga pola akan terus berputar dan menyebabkan pemain menjadi pecandu.

Hal ini juga didukung dengan motivasi yang mendorong seseorang untuk tetap bermain *game online* yang disebutkan Yee,²⁸ yaitu *achievement* (prestasi); *social* (sosial); dan *immersion* (penghayatan). *Gamer* atau pemain *game* terdorong untuk bermain *game* karena menginginkan pengakuan akan prestasinya dalam bermain *game* yang dilakukan dengan mengatasi rintangan sulit sehingga meraih tingkatan yang lebih tinggi atau *item* yang langka dengan sebaik-baiknya. Dorongan ini akan membuat seseorang terus bermain bahkan bisa sampai lupa waktu, sehingga dorongan ini dapat menimbulkan perilaku kecanduan. Selain itu, adanya faktor sosial yang mendorong pemain untuk menemukan pemain lain sehingga dapat membantunya dalam bermain *game* atau sekedar berbagi strategi dan informasi. Terakhir adalah faktor penghayatan yang mendorong pemain untuk lebih memahami dan mendalami *game* yang sedang dimainkan. Ketika mencoba *game* dan merasa penasaran dengan kelanjutannya atau tingkatan-tingkatan selanjutnya, pemain akan mencoba untuk memahami dan mendalami *game* tersebut. Sehingga, pemain akan mencoba strategi-strategi yang beragam agar berhasil dalam *game* tersebut dan diakui prestasinya.

²⁸ Dica Feprinca, "Hubungan Motivasi Bermain Game Online Pada Masa Dewasa Awal Terhadap Perilaku Kecanduan Game Online Defence Of The Ancients (PUBG Mobile)," Jurnal, 2 (2012): 73.