

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Psychological Well-Being*

##### 1. Pengertian *Psychological Well-Being*

*Psychological Well-Being*, berdasarkan premis kesejahteraan, mengacu pada rentang karakter dan persepsi seseorang tentang fungsi kepercayaan diri dan pengendalian diri, pertumbuhan pribadi, hubungan yang positif terhadap orang lain, serta tujuan hidup, dan penerimaan diri.<sup>1</sup>

Menurut Carol D. Riff, *Psychological Well-Being* adalah sikap positif yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri dan orang lain, mampu membuat lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan dan membuat hidup lebih bermakna, berjuang untuk mengembangkan dirinya diri.<sup>2</sup>

Menurut Ingrid E. Wells, *Psychological Well-Being* dipengaruhi oleh pengalaman subjektif individu dengan berbagai aspek fungsi fisik, mental, dan sosial. Kesejahteraan adalah totalitas hasil dari keseimbangan harapan dan pencapaian di berbagai bidang seperti sosial, pekerjaan, keluarga, kondisi medis dan ekonomi dalam diri seseorang.<sup>3</sup>

Menurut Carol D. Riff, *Psychological Well-Being* adalah gambaran kesehatan psikologis berdasarkan kepuasan individu. Menurut Riff, dalam *Psychological Well-Being* ada enam aspek dimensi yaitu, penerimaan diri, hubungan positif terhadap orang lain, kemandirian, kemampuan mengelola lingkungan, tujuan dalam hidup dan pertumbuhan pribadi.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Faturachman, et.al., *Psikologi Untuk Kesejahteraan Masyarakat* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 13.

<sup>2</sup> Diane E. Papalia, et. al., *Perkembangan Manusia* (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), 294-295.

<sup>3</sup> Ingrid E. Wells, *Psychological Well-Being* (New York: Nova Science Publisher, 2010), 87.

<sup>4</sup> Ibid., 81.

Dari beberapa representasi di atas, yang diwakili oleh beberapa tokoh, dapat disimpulkan bahwa *Psychological Well-Being* adalah bentuk realisasi diri individu berdasarkan dimensi-dimensi *psychological well-being*, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, identitas, otonomi, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

## **2. Dimensi *Psychological Well-Being***

Orang dengan kesejahteraan psikologis yang positif adalah orang yang merespons secara positif aspek *Psychological Well-Being*. Riff mengidentifikasi enam dimensi *Psychological Well-Being*, sebagai berikut:<sup>5</sup>

### **a. Dimensi Penerimaan Diri**

Dalam dimensi penerimaan diri ini, setiap orang memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri. Penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menerima dirinya secara utuh, baik sekarang maupun di masa lalu. Ini dibangun dengan kemampuan setiap orang untuk menyadari suatu kegagalan dan keterbatasannya. Dimensi juga merupakan karakteristik utama dalam mencapai realisasi diri dan kemampuan untuk memahami dan menerima diri sendiri apa adanya.

### **b. Dimensi Hubungan Positif dengan Sesama**

Dimensi ini ditekankan sebagai aspek penting dari konsep *Psychological Well-Being*. Riff memahami hubungan positif sebagai cara seseorang memiliki interaksi sosial yang baik dengan orang lain, menekankan pentingnya membangun kepercayaan dan hubungan yang hangat dengan orang lain. Selain itu, individu peduli terhadap individu lain, dapat menunjukkan rasa empati, dan memahami prinsip saling menerima.

---

<sup>5</sup> Ibit, 81.

c. Dimensi Otonomi

Dimensi ini secara praktis menggambarkan kemandirian, kemampuan seseorang untuk bebas, tetapi mampu mengatur kehidupan dan perilakunya. Memiliki otonomi yang tinggi ditandai dengan bebas, melawan tekanan sosial, mampu mengatur diri sendiri, mandiri, berpikir dan berperilaku dengan cara tertentu, kemudian mampu mengevaluasi diri dengan keterampilan tertentu. Individu yang dapat mengevaluasi dirinya sendiri dapat diklasifikasikan dalam dimensi ini.

d. Dimensi Penguasaan Lingkungan

Dimensi penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan seseorang untuk mengelola lingkungannya sendiri, yang memerlukan keterampilan untuk menciptakan dan mengendalikan lingkungannya sendiri. Orang dengan tingkat kompetensi lingkungan yang tinggi dapat mengendalikan aktivitas eksternal di lingkungannya, termasuk pengaturan dan pengendaliannya. Individu yang mampu menciptakan dan memilih lingkungan sesuai dengan kondisi mentalnya didefinisikan sebagai individu dengan jiwa yang sehat. Menguasai lingkungan adalah memilih dan mengubah lingkungan sedemikian rupa sesuai dengan kehendaknya.

e. Dimensi Tujuan Hidup

Dalam dimensi tujuan hidup, orang yang tujuan hidupnya baik harus memiliki makna dan arah yang jelas dalam hidupnya, baik masa lalu maupun masa kini, serta mampu menerapkannya pada tujuan hidupnya. Dalam hal ini, individu yang inovatif adalah individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas dan dapat mengontrol emosionalnya.

f. Dimensi Pertumbuhan Pribadi

Dimensi pertumbuhan pribadi dapat didefinisikan sebagai keinginan seseorang dalam mengembangkan sebuah potensi dan bakat yang dimilikinya, terbuka untuk pengalaman yang baru dan terus mengembangkan diri dalam menghadapi tantangan setiap perkembangan hidupnya.

**B. *Intensitas Bermain Game Online***

**1. *Pengertian Intensitas Bermain Game Online***

Intensitas berasal dari bahasa Inggris *Intense*, artinya semangat, giat. Menurut kamus Bahasa Indonesia, intensitas adalah keadaan tingkatan ukur.<sup>6</sup> Intensitas juga dapat berarti keadaan suatu tingkatan atau ukur intensitas.<sup>7</sup> Sedangkan dalam *The Complete Dictionary of Psychology*, Caplin menyatakan bahwa intensitas adalah sifat kuantitatif perasaan yang berhubungan dengan intensitas prasangka. Intensitas adalah suatu bentuk daya dukung yang dapat memperkuat daya dukung tersebut, yang dapat diartikan sebagai jumlah atau frekuensi kegiatan pada waktu tertentu.<sup>8</sup>

Intensitas itu sendiri adalah situasi dan keadaan dimana seorang individu melakukan suatu aktivitas secara berulang-ulang dan memiliki frekuensi tertentu.<sup>9</sup> Dalam garis besar yang berarti intensitas disini adalah seberapa sering (frekuensi) individu dalam kurun waktu tertentu untuk melakukan suatu aktivitas.

Secara bahasa *game online*, berasal dari bahasa Inggris yaitu *games* yang artinya permainan. Seperti yang ditulis Kim dalam *Online Games and Precautions*, *game online* merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh seseorang secara bersama dan

---

<sup>6</sup> Prima Pena, *Kamus Ilmiah Edisi Lengkap* (t.t: Gama Press, 2006), 209.

<sup>7</sup> Badudu, *Kamus Kata-Kata Serapan Asing dalam Bahasa Indonesia* (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2003), 158.

<sup>8</sup> Fery Hernoyo Budhi, Endang Sri Idrwati "Hubungan Antara Kontrol diri dengan Intensitas Bermain *Game Online* pada Mahasiswa Pemain Game Oline di Game Center X Semarang" (Jurnal Empati volum 5)

<sup>9</sup> Anggita Apriliyani "Hubungan Intensitas Bermain Permainan Online Dengan Kecerdasan Emosional" jurnal Psikoborneo, Vol 8, No 1, 2020: 40-47

yang memainkannya disebut *player*. *Game online* dapat dimainkan bersama-sama menggunakan koneksi internet.<sup>10</sup>

Pada suatu pembahasan kali ini, game adalah sebuah visual video yang dimainkan oleh seseorang dengan menggunakan *gadget* atau *smartphone* dan konsol, laptop, atau simulator game. Secara terminologi *game online* dibagi menjadi dua kata yaitu game dan online. Game merupakan suatu permainan, dan online adalah terhubung dengan *internet*. *Game online* merupakan suatu game yang diakses menggunakan internet oleh sebagian banyak orang secara bersamaan.

Dimana mesin (perangkat) saling terhubung menggunakan internet. Selain itu, permainan mengandung arti sebuah konteks, fisik atau mental, menurut aturan tertentu seperti hiburan, rekreasi, atau memenangkan taruhan. Menurut Eddy Liem, (dalam baby) komunitas game Indonesia, *game online* adalah game atau permainan yang bisa dimainkan secara online menggunakan internet, menggunakan komputer atau PC (*personal computer*), atau bahkan menggunakan handphone.<sup>11</sup>

Anthony Tri Setio mengatakan bahwa *game online* adalah game atau permainan yang dapat dihubungkan dengan koneksi internet sehingga pemain dapat berkomunikasi dengan pemain lain yang memainkan game yang sama.<sup>12</sup>

Game atau permainan tidak sembarangan dimainkan, memiliki berbagai jenis aturan yang dapat dan harus dipahami oleh pengguna. Permainan ini juga membutuhkan permainan yang jelas dan terarah. Skenario di sini mungkin termasuk pengaturan peta, leveling, pengaturan game, bahkan efek dan grafik dalam game.

---

<sup>10</sup> Andri arif , aw., *Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*(magetan jawa timur:CV AE MEDIKA GRAFIKA,2018) hal. 5-6

<sup>11</sup> Baby Cher Stores, “Teori *Game Online*”, Official Website of Baby Cher Stores. <https://www.scribd.com/doc/91529393/TEORI-Game-Online-Keterampilan-Sosial> (29 Agustus 2016).

<sup>12</sup> Anthony Tri Setio Nugroho, “Defenisi Game dan Jenis-Jenisnya”, Official Website of Antonim Tri Setio Nugroho. <http://chikhungunya.wordpress.com/2011/05/26/definisi-game-dan-jenisjenisnya/> (9 Agustus 2016).

Dari beberapa uraian pendapat dan pandangan di atas disimpulkan bahwa intensitas bermain *game online* adalah derajat atau tingginya minat individu terhadap permainan melalui akses internet (permainan virtual) online.<sup>13</sup>

Dalam penelitian ini intensitas bermain *game online* mengacu pada tingkat atau ukuran, frekuensi, durasi waktu yang digunakan dalam aktivitas bermain *game online* dengan impuls atau dorongan emosional. Pada saat yang sama, semakin tinggi tingkat durasi pengukuran frekuensi waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* dalam periode waktu tertentu, maka semakin tinggi tingkat intensitas bermain *game online* di kalangan mahasiswa. Dan semakin rendah frekuensi waktu yang digunakan dalam bermain *game online*, semakin rendah intensitas bermain *game online*.

*Game online* terbagi menjadi dua jenis, yaitu game berbasis teks dan game berbasis web. Platform web game adalah aplikasi yang dihosting di server internet dimana pemain hanya perlu menggunakan koneksi internet dan akses internet untuk memainkan game tersebut. Jadi Anda tidak perlu menginstal file dan sebagainya untuk mendapatkan akses ke game. Seiring berjalannya waktu, banyak fitur yang perlu diunduh untuk memainkan sebuah game, seperti *Mobile Legend*, *PUBG*, *MMORPG*, dan masih banyak lagi game lainnya. Sedangkan untuk game yang berbasis teks, dapat dikatakan bahwa ini adalah awal dari permainan web yang hanya dapat dimainkan oleh pemain menggunakan teks dan bahkan tanpa gambar.<sup>14</sup>

## 2. Dimensi Intensitas *Game Online*

Aspek-aspek intensitas ini diambil dari definisi Chaplin tentang intensitas, Random House Unabridged Dictionary, sebagai berikut:<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Herlen kartini “Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Intensitas Bermain Game Online dengan Intensitas Berprilaku Agresif pada Siswa SMA Katolik W.R Soeratman smarinda” jurnal Vol,4 No, 4 2016

<sup>14</sup> <sup>14</sup> Andri arif , aw., *Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*(magetan jawa timur:CV AE MEDIKA GRAFIKA,2018) hal. 9-10

<sup>15</sup> Chaplin, J. . 2001, Kamus Lengkap Psikologi. Diedit oleh K. Kartono. Raja Garfindo Persada, Jakarta.

a. Frekuensi

Frekuensi dalam kamus besar bahasa Indonesia di artikan sebagai kekerapan, jadi frekuensi disini adalah seberapa sering seorang bermain *game online* (sekali, dua kali, tiga kali dalam rentang waktu yang di tentukan) .

b. Durasi Waktu

Waktu yang dihabiskan dalam bermain *game online* adalah semakin lama waktu yang dihabiskan dalam game, yang berarti semakin lama seseorang bermain *game online*.

c. Perhatian penuh

Perhatian penuh adalah fokus bermain *game online* sehingga seseorang tidak mempedulikan hal lain seperti makan, mandi, sekolah, dan tidak memperhatikan orang lain saat bermain game.

d. Emosi

emosional meliputi perasaan senang, sedih, takut, berharap, marah, putus asa. Emosi pada saat bermain *game online* sendiri merupakan respon pemain berupa rasa simpati, senang, marah dan jengkel sehingga menyebabkan pemain semakin terhanyut dalam permainan.

### C. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan seseorang yang berproses untuk menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani Pendidikan pada suatu perguruan tinggi. Menurut kamus besar bahasa Indonesia mahasiswa adalah orang yang belajar dalam perguruan tinggi atau universitas. Mereka yang terdaftar dalam perguruan tinggi bisa di sebut dengan mahasiswa.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> KBBI, <https://kbbi.web.id/mahasiswa> , diakses tanggal (13 april 2022)

Menurut Siswoyo mahasiswa dapat di definisikan sebagai seorang individu yang menuntut ilmu di sebuah perguruan tinggi. Mahasiswa dapat dinilai sebagai individu yang memiliki tingkat intelektualitas tinggi, kecerdasan dalam berfikir dan perencanaan dalam bertindak.<sup>17</sup>

Pada tingkatan ini mahasiswa dapat digolongkan sebagai individu yang memasuki masa dewasa yang pada umumnya memiliki rentang usia 18 sampai dengan 25 tahun. Pada masa tersebut individu memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya. Termasuk tanggung jawab pada saat memasuki masa dewasanya.<sup>18</sup>

Dalam hal ini individu dewasa tergolong pada remaja akhir, remaja akhir dimana saat pada .masa ini individu mulai memasuki sekolah menengah tingkat atas. Pada masa ini individu dianggap hamper dewasa dan berada diambang pembatas antara dunia kerja orang dewasa.<sup>19</sup>

#### **D. Hubungan Intensitas Bermain Game Online dan Psychological Well-Being**

Menurut reff *psychological well-being* merupakan sikap positif yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri dan orang lain, mampu membuat lingkungan sesuai kebutuhannya memiliki tujuan dan membuat hidup lebih bermakna berjuang untuk mengembangkan dirinya.<sup>20</sup>

Menurut Well *psychological well-being* dipengaruhi oleh pengalam subjectif individu dengan berbagai aspek fungsi fisik, mental, dan sosial. *Psychological well-being* adalah totalitas hasil dari keseimbangan harapan dan pencapaian di beberapa bidang.

---

<sup>17</sup>Lisa Dwi Lestari “*Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang Berkuliah di Jakarta*” Jurnal Psikologi Vol.2, No.2, 2018

<sup>18</sup> Fitri Nur Rohmah “*Konsep diri pada Masa Remaja Akhir dalam Kematangan Karir Siswa* “ Jurnal Konseling, Vol.5 No.1, 2021

<sup>19</sup> Ibit

<sup>20</sup> Faturochman, et.al., *Psikologi Untuk Kesejahteraan Masyarakat* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 13

Menurut Caplin intensitas adalah sifat kuantitatif perasaan yang berhubungan dengan intensitas prasangka. Intensitas adalah suatu bentuk daya dukung yang dapat memperkuat daya dukung tersebut, yang dapat diartikan sebagai jumlah atau frekuensi kegiatan pada waktu tertentu. Intensitas bermain *game online* mengacu pada tingkat atau ukuran, frekuensi, durasi waktu yang digunakan dalam aktivitas bermain *game online* dengan impuls atau dorongan emosional

Dalam hal ini mahasiswa melakukan kegiatan bermain game online sebagai sarana mereka untuk melepas stres, mengisi waktu luang, dan mencari hiburan. Dalam game online mahasiswa juga bisa melakukan interaksi antara sesama pemain lain.

Dalam suatu penelitian yang dilakukan Erlis Manita menyatakan individu yang memiliki tingkat stress tinggi maka akan rendah tingkat *psychological well-beingnya*.<sup>21</sup> Dikatakan mahasiswa melakukan kegiatan bermain game online untuk melepas stres dan sebagai sarana berinteraksi dengan sesama pemain. Oleh sebab itu intensitas bermain game online merupakan variabel yang penting untuk dipertimbangkan karena untuk mencapai *psychological well being* yang bagus mahasiswa harus memiliki mental dan sosial yang baik

---

<sup>21</sup> Erlis Manita, Marty Mawarpury, Maya Khairani, Kartika Sari "Hubungan Stres dan Kesejahteraan (*Well-being*) dengan Moderasi Kebersyukuran" junal Psikologi, Vol,5 No, 2, 2019