

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kecanduan *Game Online* PUBG Mobile

##### 1. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Menurut Lemmens, Valkenburg & Peter (2009) pengertian dari kecanduan *game* sebagai penggunaan komputer atau *smartphone* secara berlebihan dan berulang kali yang menghasilkan munculnya permasalahan pada aspek sosial, emosional dan pemain *game* tidak bisa mengendalikan aktivitas bermain *game* secara berlebihan. Meski mengalami masalah ini, pemain tidak dapat mengontrol penggunaan berlebihan tersebut. Menurut Griffith kecanduan *game online* adalah perilaku adiktif (aktivitas atau keiatan yang dilakukan secara terus – menerus tanpa adanya kesadaran saat melakukan kegiatan) individu terhadap *game online*.

Menurut Young (2009), kecanduan *game online* adalah adanya keterikatan dengan *game*. Pemain *game online* akan berpikir tentang *game* ketika sedang *offline* dan kerap kali berfantasi mengenai bermain *game* ketika mereka seharusnya berkonsentrasi pada hal lainnya. Seseorang yang kecanduan *game online* akan memfokuskan diri pada bermain *game* dan menelantarkan hal lain seperti tugas sekolah, pelajaran, dan lainnya. Bermain *game online* menjadi sebuah prioritas yang harus diutamakan. Chen dan Chang (2008) mengatakan bahwa kecanduan *game online* adalah menghabiskan waktu untuk bermain *game online* dalam penggunaan yang berlebihan yang berdampak pada penglihatan, penurunan berat badan, kebingungan realitas, mengalami ilusi, serta hubungan sosial yang kurang baik.

Sedangkan menurut Weinstein (2010) kecanduan *game online* ditandai oleh sejauh mana seseorang bermain *game* secara berlebihan yang dapat berpengaruh negatif bagi pemain *game* tersebut. Tidak ada kriteria baku untuk kecanduan *game online*, namun ahli kesehatan mental mengatakan secara spesifik bahwa kecanduan adalah gangguan yang tak terkendali, kompulsif dan menyebabkan dampak negatif yang signifikan pada kehidupan seseorang. Kecanduan *game online* menurut (Charlton & Danforth, 2007) adalah penggunaan secara berlebihan, obsesif, kompulsif, dan mengalami masalah umum dari aktivitas bermain *game*.

berdasarkan beberapa pengertian yang diungkapkan ahli – ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* adalah perilaku ketergantungan yang ditandai dengan perbuatan yang dilakukakan secara berulang – ulang (kompulsif) dan sulit diakhiri oleh individu. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan kesenangan

atau kepuasan, namun dalam penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif yang signifikan pada kehidupan seseorang.

## 2. Pengertian *Game Online*

*Game* merupakan aktivitas yang dilakukan untuk hiburan yang memiliki aturan sehingga ada yang menang dan kalah (KBBI dalam Angela, 2013). *Game online* merupakan situs yang menyediakan berbagai jenis permainan. *Game online* adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain yang dihubungkan oleh internet (Adams & Rollings, 2007).

*Game online* mempunyai perbedaan yang sangat besar dengan *game* lainnya yaitu pemain *game* tidak hanya dapat bermain dengan orang yang berbeda di sebelahnya, namun juga dapat bermain dengan pemain lain di tempat yang berbeda bahkan hingga pemain di negara lain (Young, dalam Sanditaria, 2007). Hal ini memungkinkan *gamers* mendapat kesempatan untuk bermain, berinteraksi dan berpetualang serta membentuk komunitas dalam dunia maya dengan berbagai macam orang dari semua belahan bumi.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *game online* adalah permainan yang terhubung dengan suatu jaringan internet sehingga dapat diakses oleh banyak pemain. Jenis *game online* dapat berupa petualangan, pengaturan strategi, simulasi dan bermain peran yang memiliki aturan – aturan main dan tingkatan yang berbeda.

## 3. Aspek –aspek Kecanduan *Game Online*

Lemmens, Valkenburg dan Peter (2009) menjelaskan aspek kecanduan *game* sebagai berikut:

### a. *Salience* (Arti)

Bermain *game* menjadi aktivitas yang penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pikiran, perasaan dan perilaku (penggunaan yang berlebihan).

### a. *Tolerance* (Toleransi)

Berkaitan dengan proses saat seseorang mulai bermain *game* menjadi lebih sering, secara bertahap meningkatkan jam bermain *game online*. Pemain kesulitan menghentikan aktivitas bermain *game online* dan bahkan menambah waktu bermainnya.

### b. *Mood modification* (Modifikasi Mood)

Dimensi ini berkaitan dengan pengalaman subyektif yang dialami seseorang saat bermain *game online*. Pemain akan merasakan suatu perubahan mood yang meningkat dan membaik ketika bermain *game online*.

### c. *Withdrawal* (Penarikan)

Mengacu dengan adanya emosi yang tidak menyenangkan dan atau efek fisik yang terjadi ketika bermain *game* tiba-tiba berkurang atau berhenti. *Withdrawal* biasanya mencakup kemurungan dan cepat marah dan juga termasuk gejala fisiologis seperti gemetar.

d. *Relapse* (Pengulangan)

Kecenderungan untuk kembali ke pola awal kebiasaan bermain. Pola bermain yang berlebihan dengan cepat dipulihkan setelah periode penentangan dan pengendalian. 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.

e. *Conflict*

Mengacu kepada konflik interpersonal dari bermain yang berlebihan. Konflik yang terjadi antara pemain dan lingkungan dunia nyata. Konflik dapat mencakup argument dan pengabdian, juga kebohongan dan penipuan. Ketika pemain dalam tahap kecanduan, mereka akan mengabaikan kehidupan sosialnya demi fokus pada aktivitas *gamingnya*. Hal tersebut tentu membuat konflik terhadap orang – orang disekitarnya.

f. *Problem* (masalah)

Mengacu pada masalah yang diakibatkan dari bermain yang berlebihan. Masalah dengan lingkungan sosial, maupun yang timbul dalam diri individu, seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif dari hilangnya kontrol. Masalah – masalah yang dihadapi oleh *gamer* dapat bersifat fisik maupun sosial. Secara fisik, waktu tidur terganggu dan kebutuhan lainnya, sehingga mengganggu aktivitas lainnya karena kelelahan. *Gamer* juga akan mengalami masalah dengan sosial seperti yang disebutkan dalam aspek konflik sebelumnya. Selain itu juga permasalahan dalam kegiatan lain misalnya masalah pekerjaan, tugas sekolah bagi siswa atau masalah kuliah bagi mahasiswa

Sedangkan menurut Chen dan Chang (2008) menyebutkan bahwa sedikitnya ada empat buah aspek kecanduan online *game*. Keempat aspek tersebut adalah:

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

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri untuk terus-menerus bermain online *game*.

b. *Withdrawal* (penarikan diri)

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan online *game* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan online *game*, seperti halnya seorang perokok yang tidak bisa lepas dari rokok.

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 bermain online *game*. Kebanyakan pemain online *game* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.

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

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

berdasarkan beberapa aspek-aspek mengenai kecanduan online *game* diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa aspek yang dapat mempengaruhi individu kecanduan online *game*, yaitu salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict dan problem.

#### 4. Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online*

Immanuel (2009) mengatakan, beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang bermain *game* online dapat dilihat dari dalam (internal) dan luar individu tersebut (eksternal) menyebabkan adiksi remaja terhadap *game* online.

a. Faktor internal

1) Keinginan

Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game* online, karena *game* online dirancang sedemikian rupa agar *gamer* semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.

2) Bosan

Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap *game* online.

3) Kontrol diri

Kurangnya kontrol diri dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game* online secara berlebihan.

b. Faktor eksternal

- 1) Lingkungan, Lingkungan yang kurang terkontrol karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game* online.
- 2) Hubungan Sosial, Kurang memiliki kompetensi sosial yang baik sehingga remaja memilih alternatif bermain *game* online sebagai aktivitas yang menyenangkan.
- 3) Harapan, Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus-kursus atau les-les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

Menurut Masya dan Candra (2016) terdapat faktor internal dan eksternal yang menyebabkan terjadinya adiksi individu terhadap *game online*. Faktor Internal tersebut meliputi:

- 1) Keinginan yang kuat dari dalam diri individu untuk memperoleh nilai yang tinggi ketika bermain *game online*, karena *game online* dirancang sedemikian rupa agar *gamer* semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi
- 2) Rasa bosan yang dirasakan individu ketika berada di rumah atau di sekolah,
- 3) Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya
- 4) Kurangnya *self control* yang ada dalam diri individu yang menyebabkan individu kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul akibat bermain *game online* secara berlebihan.

Sedangkan faktor eksternal meliputi

- 1) Pengaruh lingkungan, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*
- 2) Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga remaja memilih alternatif bermain *game* sebagai aktivitas yang menyenangkan
- 3) Kurangnya perhatian keluarga maupun orang tua terhadap anaknya
- 4) Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus dan les, sehingga kebutuhan primer anak seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

Menurut Masya & Candra (2016) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan *online game* adalah kurangnya perhatian dari orang-orang terdekat, depresi, kurang kontrol, kurang kegiatan, lingkungan dan pola asuh.

Dalam Widiana (2004), dijelaskan beberapa faktor yang memberi kontribusi terjadinya kecanduan *game online* :

- a. interaksi antara pengguna *game online* dalam komunikasi dua arah.
- b. kurangnya pengawasan dari lingkungan sekitar.
- c. ketersediaan fasilitas *game online*.
- d. motivasi individu pengguna *game online*.
- e. kurangnya kemampuan individu dalam mengontrol perilaku.

Dapat disimpulkan bahwa yang menjadikan seseorang sulit berhenti bermain *game online* adalah karena *game online* yang telah mendominasi pikiran sehingga pemain akan menggunakan banyak waktu hanya untuk bermain *game* dan terbiasa mengabaikan tugas atau tanggung jawabnya di dunia nyata serta kehidupannya sosialnya. Selain itu kebiasaan pemain bermain *game online* adalah untuk melarikan diri dari masalahnya sehari – hari dan ketidakmampuan individu dalam mengontrol atau mengendalikan diri dapat menjadikan seseorang tidak bisa berhenti dari bermain *game online* yang berlebihan.

## 5. Ciri – ciri Kecanduan *Game Online*

Ciri –ciri yang mempengaruhi kecanduan online game menurut Young (dalam Martanto, 2014), antara lain :

### a. Ciri Khas (*salience*)

Biasanya dikaitkan dengan pikiran – pikiran yang berlebihan secara mencolok terhadap bermain *game*. Memikirkan *game* bahkan ketika *offline* atau berfantasi mengenai bermain *game* saat harus berkonsentrasi dengan hal lain misalnya tugas atau pekerjaan lainnya, bahkan bermain *game* menjadi prioritas utama pemain (Young,2009).

### 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. Individu biasanya menyembunyikan waktu online mereka dari keluarga atau orang terdekat.

### c. Pengabaian masyarakat (*neglect to work*)

Individu mengabaikan pekerjaan karena aktivitas *game online*, produktivitas dan kinerja menurun karena bermain *game online*. Tugas dan tanggung jawab 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. Lama kelamaan aktivitas bermain *game* ini menjadi aktivitas yang paling penting dalam hidup sehingga mendominasi pikiran, perasaan dan perilakunya.

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 dalam berkehidupan sosialnya.

f. Ketidak mampuan mengontrol diri (*Lack of Control*)

Ketidak mampuan 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.

## 6. Dampak Kecanduan *Game Online*

*Game online* memiliki dua dampak utama yaitu positif dan negatif. Dampak positif adalah dampak yang memberikan pengaruh baik bagi pemainnya. Ada beberapa dampak positif *game online* yang jika digunakan sebagai mana mestinya, yaitu :

a. Meningkatkan kerja sama

Beberapa *game* saat ini memiliki sistem permainan pertempuran antara dua *team*, sehingga kerja sama *team* sangat diperlukan demi meraih kemenangan bersama.

b. Meningkatkan koordinasi mata dan tangan

Hampir semua jenis *game* baik *online* ataupun *offline* dapat meningkatkan koordinasi mata dan tangan, contohnya saat kita bermain *game* pada *smartphone* / *gadget*, mata akan tetap dengan fokus menatap layar *smartphone* / *gadget*, sedangkan tangan dan jari tetap berada pada layar *smartphone* / *gadget* dengan cepat memencet tombol – tombol yang disediakan dan cukup banyak untuk menggerakkan karakter kita dalam *game*, sehingga tangan, jari dan mata harus terkordinir dengan cepat dan baik agar tidak ada kesalahan dalam memencet tombol dalam *game* tersebut.

c. Menambah teman dari berbagai penjuru dunia

Seperti yang telah diuraikan diatas, para pemain *game online* terhibing satu sama lain melalui internet, sehingga sangat memungkinkan seseorang akan berkomunikasi dengan pemain lain dari berbagai penjuru dunia secara *virtual* atau tidak langsung. Pada umumnya, dari sekian banyak pemain yang ada akan sangat memungkinkan satu atau dua orang tetap menjalin komunikasi.

d. Meningkatkan kemampuan bahasa Inggris

Meskipun beberapa *game* sekarang sudah ada memiliki terjemahan bahasa Indonesia, namun ada beberapa pemain khususnya pemain Indonesia lebih senang bermain menggunakan *server* luar negeri. Pada *server* tersebut pemain diharuskan mengerti Bahasa Inggris. Tidak sedikit juga pemain tersebut harus membuka kamus atau aplikasi translator untuk mencari arti dari kalimat yang ada pada teks maupun percakapan antar pemain.

e. Mengurangi stress

Baik *game online* atau *offline* memiliki fungsi untuk menurunkan stress maupun penat. Karena di hampir semua *game* memiliki unsur *fun* (kecuali *game* bergenis horor, dsb), diaman unsur *fun* ini dapat menurunkan stress dan penat.

f. Meningkatkan sportivitas

Seperti yang dijelaskan pada point “a”. Beberapa *game* yang memiliki sistem pertempuran antara dua team diminta untuk mengalahkan *team* lawan. Selain kerja sama *team* yang dibutuhkan, disini juga terdapat nilai – nilai sportivitas atau *fairplay* antar pemain.

Terkait dengan hal di atas, Hong & Liu (dalam Gaol, 2012) mengatakan *game online* menuntut daya analisa yang kuat dan perencanaan strategis yang tepat agar dapat menyelesaikan permainan dengan baik.

Bermain *game online* dapat berdampak negatif bila dimainkan secara berlebihan. Hal tersebut pula yang menjadi penyebab kecanduan *game online*. Adapun beberapa dampak kecanduan *game online* bagi pemain yaitu dampak psikis, sosial, akademis dan fisik. Dampak psikis pada pemain adalah pemain akan sering atau bahkan terus menerus memikirkan *game online* yang mereka mainkan. Meskipun *game online* dapat menambah teman secara tidak langsung, namun bila pemain terus – menerus hanya berhadapan dengan dunia maya, hal ini akan membuat hubungan sosial dengan teman, keluarga, dan lingkungan sekitar menjadi renggang. Dampak sosial lainnya adalah memungkinkan pemainnya menjadi agresif ataupun kasar terhadap lingkungan sekitar karena terpengaruhi oleh *game online*.

Selain dampak psikis dan sosial, terdapat pula dampak akademis antara lain, sering membolos demi bermain *game online*, sering terlambat karena bermain *game online* hingga larut malam, seringnya menunda – nunda tugas sekolah dan lebih memilih bermain *game online*. Sering menjadi sulit berkonsentrasi terhadap pelajaran karena memikirkan *game online*.

Dampak fisik dari kecanduan *game online* adalah pancaran sinar radiasi dari *smartphone* / *gadget* yang dapat merusak saraf mata dan otak. Salin itu kinerja ginjal, lambung dan jantung menjadi menurun karena terlalu banyak duduk, kurang



minum air putih. Dampak fisik lainnya adalah penurunan berat badan dikarenakan lupa makan dan kurang olahraga, hingga kurang tidur.

## **B. Kontrol Diri**

### **1. Pengertian Kontrol Diri**

Chaplin dalam kamus psikologi (2004) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintang impuls – impuls atau tingkah laku impulsif. Individu akan dapat mengontrol dirinya bila individu tersebut belajar bagaimana menerima atau menolak respon yang masuk. Menurut Averill (1978) kontrol diri yaitu kemampuan individu dalam mengontrol tindakan langsung terhadap lingkungan, pengalaman makna terhadap peristiwa dan kontrol terhadap alternative suatu pilihan. Dengan kata lain kontrol diri digunakan oleh individu untuk mengelolah faktor – faktor perilaku yang sesuai dengan lingkungan sekitar, digunakan dalam mengontrol perilaku serta mengubah yang sesuai dengan kondisi lingkungan sekitar.

Kontrol diri adalah suatu kecakapan individu di dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor – faktor perilaku sesuai dengan keadaan dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, dan selalu konform dengan orang lain, serta menutupi perasaannya (Ghufron dan Risnawati, 2011).

Goldfriend dan Merbaum (dalam Ghufron dan Risnawati, 2017) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi yang positif. Ketika berbicara tentang kontrol diri maka seharusnya semua individu mampu menyusun dan mengatur semua perilakunya kearah yang positif. Kontrol diri mengacu pada kapasitas untuk mengubah respon diri sendiri, terutama untuk membawa diri mereka kepada standar yang sudah ditetapkan seperti cita-cita, nilai-nilai, moral dan harapan sosial dan untuk mendukung mengejar tujuan jangka panjang (Baumeister, Vohs & Tice, 2007).

Menurut Mahoney dan Thoresen dalam Robert (1975), kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (integrative) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk

situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap, hangat dan terbuka.

Menurut Hurlock (dalam Matulesy & Yuniar, 2013) kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Kontrol diri juga didefinisikan sebagai pengaturan proses – proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang. Tangney (2004) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai Kemampuan individu untuk mengendalikan emosi serta dorongan – dorongan yang ada pada dalam dirinya untuk membawa individu kearah yang positif. Kontrol diri diperlukan oleh individu agar individu mampu mempertimbangkan perilakunya.

## 2. Jenis – jenis Kontrol diri

Averill (1997 dalam Gufhron 2010) menyebutkan bahwa kontrol diri dengan sebutan kontrol personal yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decesional control*).

### a. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan terjadinya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

### b. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi

psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenal suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

Kontrol secara kognitif dapat meningkat dengan cara meningkatkan pemahaman seseorang tentang suatu peristiwa atau situasi tentang apa yang sebaiknya dilakukan dan pemahaman tentang konsekuensi yang akan terjadi. Misalnya, pasien yang akan menjalani operasi diberitahu terlebih dahulu apa yang akan terjadi selama rawatan di rumahsakit. Jika informasi yang dibagikan benar-benar berguna, maka hal tersebut dapat mengakibatkan peningkatan kontrol seseorang atau mengubah persepsi orang tersebut (Veitch, 1996).

Sedangkan penilaian dapat dilakukan dengan cara menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memerhatikan segi positif secara subjektif. Kontrol kognitif, salah satunya dapat dilakukan dengan cara menafsirkan kemampuan dan potensi diri sendiri apakah memiliki kontrol diri yang cukup atau tidak untuk menghadapi suatu peristiwa (Rothbaum, Weisz, & Snyder, 1982).

c. Mengontrol Keputusan (*Decesional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Menurut Block dan Block ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under contro*, merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang. Sementara *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

### 3. Aspek - Aspek Kontrol Diri

Tagney, dkk (2004) menyebutkan bahwa self-control terdiri dari lima aspek yaitu :

a. Disiplin diri (*Self-dicipline*)

Disiplin diri yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri seperti tindakan mengikuti peraturan yang ada di lingkungan sosialnya.

b. Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (*Deliberate/Non-impulsive*)

Menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif (memberikan respon kepada stimulus dengan pemikiran yang matang).

c. Kebiasaan baik (*Healthy habits*)

Kebiasaan baik merupakan kemampuan individu dalam mengatur pola perilaku menjadi sebuah kebiasaan yang pada akhirnya menyehatkan. Biasanya individu yang memiliki kebiasaan baik akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk walaupun hal tersebut menyenangkan baginya.

d. Etika Kerja (*Work ethic*)

Etika kerja berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi dirinya dalam layanan etika kerja. Biasanya individu mampu memberikan perhatian penuh pada pekerjaan yang dilakukan. kemampuan mengatur diri individu tersebut didalam layanan etika.

e. Keterandalan atau keajegan (*Reliability*)

Keterandalan atau keajegan merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Biasanya individu secara konsisten akan mengatur perilaku untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Averill (dalam Ghufron, 2017) menjelaskan aspek – aspek kontrol diri adalah kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam pengambilan keputusan.

a. Kontrol perilaku, kontrol perilaku mempengaruhi perilaku individu dalam mempengaruhi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Komponen kontrol perilaku dibagi menjadi dua yaitu individu mampu mengontrol perilaku untuk menentukan siapa yang dapat mengendalikan situasi atau keadaan dan individu mampu mengontrol stimulus untuk mengetahui bagaimana dan kapan stimulus yang tidak diinginkan dihadapi.

b. Kontrol kognitif, kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan dalam dalam suatu kejadian. Kontrol kognitif terbagi dalam dua komponen yaitu dalam memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan memiliki informasi individu akan mampu mengantisipasi keadaan yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi – segi positif secara subyektif.

- c. Mengontrol keputusan, merupakan kemampuan individu dalam memutuskan suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang disetujuinya. Dan kemampuan dalam memilih tindakan berdasarkan apa yang disetujuinya. Kontrol diri dalam memutuskan pilihan akan berfungsi baik bila ada kebebasan, kesempatan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai tindakan.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti menggunakan aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (dalam Ghufron, 2017), terdapat tiga aspek dalam kontrol diri yaitu, kontrol perilaku yang mempengaruhi perilaku individu dalam mempengaruhi suatu keadaan. Kontrol kognitif, kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan dalam suatu kejadian. Mengontrol keputusan, merupakan kemampuan individu dalam memutuskan suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang disetujuinya. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek kontrol diri meliputi aspek kontrol kognitif, aspek kontrol perilaku, dan aspek mengontrol keputusan.

Aspek ini digunakan sebagai acuan untuk pembuatan indikator skala kontrol diri antara lain; 1) mampu mengontrol perilaku, 2) mampu mengontrol stimulus, 3) mampu mengantisipasi peristiwa, 4) mampu menafsirkan peristiwa dan 5) mampu mengambil keputusan.

#### **4. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ghufron & Rini (2010) faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri ini terdiri dari dua faktor, yaitu:

- a. Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.
- b. Faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasichah (dalam Ghufron & Rini, 2010) menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap penerapan disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu, bila orangtua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan diinternalisasi anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi kontrol diri pada individu berasal dari dua faktor menurut Ghufron

& Rini (2010) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari usia dan kematangan pada diri individu, sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan keluarga individu.

## 5. Dampak kontrol diri yang rendah

Seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah akan mudah berperilaku impulsif dan difungsional (Tagney, 2004). Kurangnya kontrol diri menyebabkan berbagai perilaku bermasalah seperti perilaku makan berlebihan, konsumsi alkohol, diskriminasi, dan kekerasan (Baumeister, 2007). Seseorang yang memiliki kontrol diri akan mampu melakukan penyesuaian psikologis, memiliki harga diri, dan stabilitas harga diri.

Kontrol diri yang tinggi juga berkorelasi dengan hubungan interpersonal yang lebih baik dibandingkan seseorang dengan kontrol diri rendah. Hal ini terindikasi dari keakraban keluarga yang tinggi dan konflik keluarga yang rendah pada orang dengan kontrol diri yang tinggi. Selain itu, orang dengan kontrol diri tinggi lebih memiliki kelekatan aman dan tingkat empati yang optimal (Tagney, 2004).

Kontrol diri yang rendah dapat berdampak pada penurunan performansi kerja, impulsivitas, ketidakmampuan melakukan penyesuaian psikologis, stabilitas harga diri yang rendah, kurangnya hubungan interpersonal, dan meningkatnya perilaku agresif.

## C. Remaja

### 1. Pengertian Remaja

Remaja atau *adolescence* dalam artian sempit berasal dari kata latin "*adolescere*" yang berarti tumbuh atau diartikan sebagai tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* dalam arti luas, yakni mencakup kematangan fisik, mental, emosional, dan sosial (Hurlock, 2004). Menurut Young (dalam Miladiyani, 2008), masa remaja diasosiasikan dengan berbagai masalah, seperti kenakalan remaja, masalah pendidikan, dan perkembangan penyesuaian diri. Bagian dari mengendalikan diri ini adalah belajar mengendalikan impuls (dorongan). Dariyo (2004), menambahkan bahwa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak – kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial.

Santrock (dalam Aryanto, 2006) mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri, termasuk kemampuan mengolah dirinya. Remaja merasa mampu dan dapat mengejar harapan dalam hidupnya secara mandiri dan memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai harapan dalam hidupnya secara mandiri dan memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai harapannya. Impuls

(dorongan) ini perlu dikendalikan karena merupakan motif yang tidak disadari sehingga dapat menghasilkan perilaku yang tidak tepat (Miladiyani, 2008). Usaha untuk mengendalikan impuls tersebut adalah kontrol diri. Dalam diri remaja terdapat suatu sistem pengaturan diri (*self regulation*) yang memusatkan perhatian pada pengontrolan diri (Swandarini, 2007).

## 2. Perkembangan Remaja

Hurlock (1980) kata remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang berarti “tumbuh atau menjadi dewasa”. Istilah *adolescence* mempunyai arti yang cukup luas : mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Piaget (dalam Hurlock,1980) mengatakan poin – poin sebagai berikut secara psikologis masa remaja:

- a. usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa.
- b. usia dimana anak tidak merasa dibawah tingkat orang – orang yang lebih tua melainkan berada pada tingkatan yang sama, sekurang – kurangnya masalah hak.
- c. integrasi dalam masyarakat dewasa mempunyai banyak aspek afektif.
- d. kurang lebih berhubungan dengan masa puber.
- e. transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa.

Usia remaja biasa disebut sebagai usia belasan. Hurlock (1980) menjelaskan pada umumnya usia remaja berlangsung kira – kira 13 tahun hingga 16 tahun, dan akhir mas aremaja berkisar antara 16 – 17 hingga 18 tahun. Santrock (2007) menjelaskan rentang usia masa remaja dapat bervariasi sehingga banyak ahli yang berbeda pendapat akan tetapi Santrock menjelaskan bahwa semua itu terkait dengan lingkungan dan budaya sesuai dengan tempat tinggal individu berada. Santrock bertolak dari budaya yang ada di Amerika Serikat dan sebagian besar budaya lainnya, sehingga berpendapat masa remaja dimulai 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun. gunarsa (2008) berpendapat pengertian remaja, menunjukkan ke masa peralihan sampai tercapainya masa dewasa, maka sulit menentukan batasan umurnya, sehingga ia mengungkapkan masa remaja berkisar antara 12 tahun hingga 21 tahun dengan awal remaja dimulai dari 11 tahun hingga 12 tahun, remaja tengah 15 tahun, remaja akhir berkisar antara 17 hingga 18 tahun, dan pada usia 21 tahun memasuki masa dewasa.

Hurlock (1980) remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dijalankan sebagai berikut:

- a. menerima keadaan fisik yang baru dan diperlukan perbaikan pada konsep ini sehingga remaja mampu berpenampilan diri dan mencapai apa yang dicita – citakan.
- b. menerima peran seks pada remaja.

- c. mempelajari hubungan dengan par remaja baik dengan sejenis atau dengan lawan jenis.
- d. mendambakan kemandirian secara emosional dan perilaku.
- e. pendidiokan dan sekolah tinggi menekankan pentingnya intelektual.
- f. tugas untuk mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- g. kecenderungan kawin muda menyebabkan persiapan perkawinan menjadi sangat penting dalam kehidupan remaja.

#### **D. HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE PUBG MOBILE PADA REMAJA**

Di era modern ini teknologi semakin canggih. Banyak sekali teknologi baru yang bermunculan salah satunya telepon genggam atau ponsel pintar yang biasa disebut sebagai *smarthphone*. Era digital juga semakin berkembang pesat sejak adanya internet sebagai pelengkap penggunaan *smarthphone*. dengan pesatnya perkembangan teknologi ada dampak positif dan negatif yang didapat oleh penggunaannya. Dampak positif yang didapat adalah pekerjaan manusia semakin mudah. Seperti dalam hal komunikasi saat ini masyarakat dapat dengan mudah menjalin komunikasi dengan teman atau keluarga dengan *video – call*. Namun disamping itu ada hal negatif yang akan didapat akibat pertumbuhan teknologi yang pesat yaitu kecanduan *game online* khususnya *PUBG Mobile*. Banyak hal buruk yang akan terjadi apabila seseorang mengalami kecanduan *game online PUBG Mobile*. Mulai dari sisi kesehatan, diasingkan oleh lingkungan sekitar, hingga kehilangan pekerjaan karena terlalu lama bermain *game online*.

*Game online* adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, di mana mesin – mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan (Adams & Rolling S, dalam Ayu dan Saragih, 2016). Sedangkan Menurut Young (2009), kecanduan *game online* adalah adanya keterikatan dengan *game*. Pemain *game online* akan berpikir tentang *game* ketika sedang offline dan kerap kali berfantasi mengenai bermain *game* ketika mereka seharusnya berkonsentrasi pada hal lainnya. Seseorang yang kecanduan *game online* akan memfokuskan diri pada bermain *game* dan menelantarkan hal lain seperti tugas sekolah, pelajaran, dan lainnya. Bermain *game online* menjadi sebuah prioritas yang harus diutamakan.

Santrock (dalam Aryanto, 2006) mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri, termasuk kemampuan mengolah dirinya. Remaja merasa mampu dan dapat mengejar harapan dalam hidupnya secara mandiri dan memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai harapan dalam hidupnya secara mandiri dan memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai harapannya. Impuls (dorongan) ini perlu dikendalikan karena merupakan motif yang tidak disadari



sehingga dapat menghasilkan perilaku yang tidak tepat (Miladiyani, 2008). Usaha untuk mengendalikan impuls tersebut adalah kontrol diri.

Pengendalian diri atau kontrol diri adalah tenaga kontrol atas diri dan berasal dari diri sendiri. Kontrol diri terjadi ketika individu atau organisme mencoba untuk mengubah cara bagaimana seharusnya individu tersebut berpikir, merasa, atau berperilaku (Muraven & Baumeister, 2000). Menurut Baumeister, Vos & pc (dalam Puspahayati, 2014) kontrol diri adalah fungsi utama dari dalam diri dan kunci penting untuk kesuksesan dalam hidup. Kontrol diri sendiri dapat menjadi kontribusi tersendiri untuk masyarakat agar dapat lebih sukses dan lebih dapat hidup yang memuaskan, dengan adanya kontrol diri seseorang dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan banyak orang. Dapat disimpulkan pula bahwa kontrol diri dibutuhkan untuk menghindari hal – hal yang merugikan diri sendiri, ketika memiliki pengendalian diri yang baik maka dengan sangat mudah untuk menghindari kebiasaan buruk dalam bermain *game online* yang berlebihan.

Menurut teori Calhoun dan Accocella ada dua alasan mengapa individu perlu mengontrol diri terus menerus. pertama, individu tidak hidup sendirian, akan tetapi dalam kelompok dan individu mempunyai kebutuhan untuk memuaskan keinginan dan kebutuhan. Kedua, masyarakat menghargai kemampuan, kebaikan dan hal – hal yang harus diterima lainnya yang dimiliki individu (dalam Puspahayati, 2014). Pengendalian diri juga dapat diartikan sebagai perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik seharusnya dapat menghindari kecanduan *Game Online PUBG Mobile* yang memberikan dampak negatif, adanya kemungkinan individu mengalami kecanduan *Game Online PUBG Mobile* karena mempunyai kontrol diri yang kurang baik dan tidak memikirkan dampak buruk dari kecanduan *Game Online PUBG Mobile*.

Pada kenyataannya, remaja yang menggunakan *smartphone* mulai bergantung dengan alat tersebut untuk dapat memuaskan dirinya dalam bermain *game online* yang kemudian menjadi kebutuhan pokok pada remaja tersebut. Jika penggunaan *smartphone* untuk bermain *game online* semakin tidak terkendali, maka hal tersebut dapat mengindikasikan remaja tersebut mengalami kecanduan *Game Online PUBG Mobile*. Fenomena tersebut menimbulkan berbagai dampak negatif seperti yang dikatakan Yuwanto (2010) yang pertama berdampak pada keuangan, artinya penggunaan harus mengeluarkan biaya yang banyak agar dapat mendapat pengalaman bermain yang lebih unggul dari pengguna lain. Kedua pada segi psikologis, seperti munculnya perasaan tidak nyaman atau gelisah ketika tidak bisa memainkan *game PUBG Mobile*. Ketiga pada fisik, individu akan mengalami

gangguan tidur, mudah lelah, kemudian penglihatan yang mulai kabur hingga pusing. Dampak yang keempat pada relasi sosial, individu terisolasi dengan orang lain sehingga kurangnya kontak fisik secara langsung serta terdapat beberapa dampak lainnya.

Berdasarkan deskripsi kerangka berpikir atau dasar teori yang dikemukakan, maka disimpulkan bahwa kontrol diri diperlukan individu ketika merasa dirinya tertekan. Dapat dijelaskan pula kontrol diri individu dapat memberikan pengaruh pada tingkat kecanduan *game online PUBG Mobile*, dan sebaliknya kecanduan *game online* juga dapat memberikan dampak terhadap tinggi rendahnya kontrol diri individu.

#### **E. Hipotesis**

Berdasarkan teori – teori yang telah dikemukakan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : “Ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online PUBG Mobile*”. Artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, maka akan semakin rendah kecanduan *game online PUBG Mobile*, begitu sebaliknya semakin rendah tingkat kontrol diri seseorang, maka semakin tinggi kecanduan *game online PUBG Mobile*.