

Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Konformitas Dengan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa

Farida Munawaroh

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

faridaalmunir@gmail.com

Abstract

The phenomenon of online game addiction is increasingly happening among teenagers, especially college students. Based on a preliminary study conducted by researchers on 50 subjects claiming to experience online game addiction. This study aims to determine the relationship between self-regulation and conformity with online game addiction in college students. The variables in this study consisted of self-regulation (X1), conformity (X2) and online game addiction (Y). The method used in this research is quantitative research. Participants in this study amounted to 44 students of 2016 UNTAG Surabaya psychology who have a habit of playing online games with a minimum duration of 6 hours or 5 times a day or more. The research data were obtained by using purposive sampling technique, which is giving questionnaires directly to the target subject and fulfilling the criteria. The analysis technique uses the Multiple Linear Regression Analysis Test with the help of the Statistical Package for the Social Science (SPSS) version 20.0 for windows. The results of this study indicate that there is a significant negative relationship between self-regulation and online game addiction in students, where the value of $t = -4.570$ with a significance value of $p = 0.00 < 0.05$, which means that the hypothesis is accepted. The results also showed that there was a significant positive relationship between conformity and online game addiction among students, with a value of $t = 3.470$ and a significance of $p = 0.01 < 0.05$, meaning that the hypothesis was accepted. The total effective contribution (R^2) of all variables X to variable Y = 0.502, with a distribution of $F = 20.683$ and a significance of $p = 0.00 < 0.05$, it is significant and the hypothesis is accepted.

Keywords: online games, self-regulation, conformity

Abstrak

Fenomena kecanduan game online semakin marak terjadi di kalangan remaja, khususnya mahasiswa. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 50 subjek mengaku mengalami kecanduan game online. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan konformitas dengan kecanduan game online pada mahasiswa. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari regulasi diri (X1), konformitas (X2) dan kecanduan game online (Y). Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 44 orang mahasiswa psikologi UNTAG Surabaya angkatan 2016 yang mempunyai kebiasaan bermain game online dengan durasi minimal 6 jam atau sebanyak 5 kali sehari atau lebih. Data penelitian ini diperoleh dengan teknik purposive sampling yaitu memberikan kuisioner secara langsung kepada subjek yang dituju dan memenuhi kriteria. Teknik analisis menggunakan Uji Analisis Regresi Linier Berganda dengan bantuan Statistical Package for the Social Science (SPSS) versi 20.0 for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecanduan game online pada mahasiswa, dimana nilai $t = -4,570$ dengan nilai signifikansi $p = 0,00 < 0,05$ yang artinya hipotesis diterima. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konformitas dengan kecanduan game online pada mahasiswa, dengan nilai $t =$

3,470 dan signifikansi $p = 0,01 < 0,05$ artinya hipotesis diterima. Total sumbangan efektif (R^2) seluruh variabel X terhadap variabel $Y = 0,502$, dengan sebaran $F = 20,683$ dan signifikansi $p = 0,00 < 0,05$ maka signifikan dan hipotesis diterima.

Kata kunci : *game online, regulasi diri, konformitas*

Pendahuluan

Dewasa ini, fenomena merebaknya *game online* dikalangan remaja, baik itu usia sekolah menengah pertama hingga mahasiswa sangat marak terjadi. Tentunya hal ini patut menjadi perhatian yang serius. Seringkali *game online* membuat pemainnya mengalami kecanduan atau adiksi. *Game online* membuat seseorang menjadi mengabaikan aktivitas lainnya dan memilih bermain dengan *gadget* hingga berjam-jam dengan tujuan agar memenangkan permainan dalam *game online* tersebut. Hal tersebut tak jarang membuat pemainnya lupa akan kegiatan lainnya seperti belajar, makan, tidur dan aktivitas-aktivitas penting lainnya. Selain itu, *game online* membuat para pemainnya pasif dalam lingkungan sosialnya di dunia nyata dan lebih mementingkan kehidupan sosialnya di dunia maya.

Menurut World Health Organization (WHO), karakteristik individu dapat dikatakan mengalami kecanduan internet jika dalam penggunaannya yaitu selama 30 jam per minggu atau sekitar 6 jam per hari. Menurut Young (2009), kecanduan *game online* adalah adanya keterikatan dengan *game*. Pemain *game online* yang sudah kecanduan biasanya akan memikirkan tentang *game online* tersebut dan tidak sabar untuk segera bermain saat sedang melakukan aktivitas lain di dunia nyata sehingga dapat mengganggu konsentrasinya. Seseorang yang kecanduan *game online* akan mengesampingkan hal lain seperti tugas sekolah, perintah orang tua dan lain sebagainya. Weinstein (2010) yang menyatakan kecanduan *game online* sebagai penggunaan berlebih atau kompulsif terhadap *game online* yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Meningkatnya intensitas waktu bermain *game online* membuat mahasiswa rela meninggalkan aktivitas yang lebih prioritas dan terus bermain dengan strategi yang mereka anggap ampuh untuk mencapai target tertentu yang ingin dicapai dalam suatu permainan *game online*. Proses mengatur target pencapaian dalam suatu hal disebut dengan regulasi diri.

Penulis menduga perilaku kecanduan *game online* ada kaitannya dengan regulasi diri. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur pencapaian dan aksinya sendiri, menentukan target, mengevaluasi kesuksesan saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut (Shelley Taylor E & Letitia A. Paplau, 2008). Regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan berpikir dan dengan kemampuan itu individu memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut (Bandura, dalam John W. Santrock, 2008). Sebuah penelitian mengatakan, mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik menunjukkan kesehatan mental dan hasil yang baik dalam proses sosial (Steinberg, 2014 dalam Conover & Daiute, 2017). Mahasiswa yang rela menghabiskan waktu hanya untuk bermain *game online* demi mencapai target yang diharapkan dalam permainan tersebut seringkali adalah bentuk upaya agar ia dapat diterima oleh kelompoknya sehingga hal ini akan mendorong dirinya untuk terlibat dalam sebuah permainan *game online* yang dimainkan oleh kelompoknya. Akibat adanya

fenomena tersebut maka peneliti menduga bahwa kecanduan *game online* ada indikasi terhubung antara regulasi diri dan konformitas.

Deutch dan Gerrard (dalam Brehm dan Kassim, 1993), menyatakan bahwa konformitas merupakan kecenderungan perubahan persepsi, opini, dan perilaku agar sama dengan kelompok. Konformitas terbentuk sebagai upaya untuk menyesuaikan diri dengan kelompok dengan harapan agar seseorang dapat diterima dan menjadi bagian dari kelompok tersebut. Timbulnya konformitas disebabkan oleh adanya ketidakcocokan antara pendapat seseorang dengan pendapat kelompok. Berdasarkan pengertian tersebut bisa disebutkan bahwa seseorang akan berusaha untuk merubah persepsinya, mengubah sikap dan perilaku dan mengubah kecenderungannya agar bisa diterima dan diakui oleh kelompok yang diikutinya. Artinya bukan tidak mungkin seseorang ikut bermain *game online* agar dirinya dapat diterima oleh kelompok sebayanya.

Metode Penelitian

Setiap penelitian memiliki variabel yang merupakan objek penelitian (Singarimbun, 1989). Variabel adalah sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan atau sebagai faktor yang berperan dalam peristiwa yang akan diteliti. Pada penelitian ini variabel penelitian yang diambil adalah :

Variabel Bebas 1 (X1) : Regulasi Diri

Variabel Bebas 2 (X2) : Konformitas

Variabel Tergantung (Y) : Kecanduan *Game Online*

Menurut Singarimbun dan Efendi (1989), definisi operasional merupakan suatu definisi yang berfungsi sebagai pemberi petunjuk pelaksanaan serta bagaimana cara mengukur suatu variabel.

Definisi operasional dari variabel penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol, mengatur serta mengevaluasi dirinya dalam menyikapi suatu hal yang telah dicapai, terlepas dari pencapaian positif maupun negatif. Regulasi diri merupakan proses yang dilalui seseorang untuk mencapai target yang ingin dicapai. Regulasi diri akan diungkap berdasarkan skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan indikator sebagai berikut : observasi diri, proses penilaian, reaksi diri.
- b. Konformitas berarti seseorang akan berusaha untuk merubah persepsinya, mengubah sikap dan perilaku serta mengubah kecenderungannya agar bisa diterima dan diakui oleh kelompok yang diikutinya. Konformitas terbentuk sebagai upaya agar individu memiliki kesamaan dengan kelompok yang diikutinya. Konformitas akan diungkap dengan skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan indikator sebagai berikut : kekompakan, kesepakatan, ketaatan.
- c. Kecanduan *game online* yaitu adanya ketergantungan seseorang untuk bermain *game online* terus menerus sehingga lupa waktu dan mengabaikan hal-hal prioritas lainnya. Orang yang kecanduan *game online* akan bermain *game* dengan banyak menghabiskan waktu sehingga orang tersebut tidak mempedulikan aktivitas lainnya yang mungkin lebih prioritas seperti makan, belajar, mengerjakan tugas dll. Kecanduan *game online* akan diungkap dengan skala yang disusun sendiri oleh

peneliti dengan indikator sebagai berikut : *Salience, Euphoria, Conflict, Tolerance, Withdrawal, Relapse And Reinstatement*

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Azwar (2012), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang analisisnya menggunakan data-data numerik yang diolah menggunakan statistik. Penelitian korelasional adalah penelitian yang mencari apakah ada hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lain (Ibrahim, 2007). Penelitian kuantitatif korelasional dapat digunakan pada 2 variabel atau lebih. Pada penelitian ini penulis ingin meneliti tentang hubungan antara regulasi diri dan konformitas dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa.

Populasi adalah sejumlah individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama, yang dimaksudkan untuk diselidiki atau dikenai kesimpulan-kesimpulan dari hasil penelitian (Hadi, 1990). Populasi yang diambil peneliti adalah mahasiswa psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2016. Subjek penelitian dibatasi dengan pendefinisian mahasiswa yang mempunyai katagori kecanduan *game online* saja. Dimana populasi yang diambil memiliki kriteria-kriteria spesifik, yaitu (1) Mahasiswa Psikologi Untag Surabaya angkatan 2016 (2) Bermain *game online* dengan durasi minimal 6 jam sehari. Atau sebanyak 5 kali sehari atau lebih. Batasan waktu 6 jam tersebut diambil berdasarkan penjelasan WHO yang menyatakan bahwa seseorang yang kecanduan *game online* akan bermain selama 30 jam perminggu atau sekitar 6 jam perhari, dan batasan waktu 5 kali sehari diambil berdasarkan penjelasan Immanuel (2009) bahwa orang yang kecanduan *game online* akan bermain *game* sebanyak 5 kali sehari atau bahkan lebih. Dari kriteria tersebut peneliti menemukan subjek/populasi berjumlah 50 orang.

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang akan diteliti secara mendalam. Sampel diambil apabila kita merasa tidak mampu meneliti seluruh populasi. Syarat utama dari sampel adalah harus mewakili seluruh populasi. Oleh karena itu, semua ciri-ciri populasi harus diwakili dalam sampel. Sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang relatif sama dan dianggap bisa mewakili populasi (Sutrisno , 1993). Dari populasi yang telah peneliti sebutkan di atas, maka peneliti menentukan jumlah sampel yang akan di teliti menggunakan tabel *Krejcie*, sehingga berdasarkan ketentuan tabel *Krejcie* maka jumlah sampel yang harus digunakan berjumlah 44 subjek. Teknik sampling yang akan peneliti gunakan adalah teknik *non random sampling* yaitu *purpossive sampling*. Pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara *purpossive sampling* adalah teknik pengambilan secara langsung dengan memberikan *form* isian kepada subjek yang dituju (Hadi, 1987).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala (kuisisioner) dimana dalam skala tersebut terdapat aitem atau pernyataan-pernyataan yang harus dikerjakan dan dijawab oleh subjek. Metode skala dalam penelitian ini disusun oleh peneliti dan digunakan untuk mengumpulkan data tentang kecanduan *game online*, regulasi diri dan konformitas yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi Untag Surabaya.

Metode pemberian skala yang digunakan dalam penelitian adalah skala yang diberikan langsung kepada subjek yang ingin dimintai pendapat, keyakinan atau diminta

menceritakan keadaan dirinya. Tipe skala tersebut yaitu tertutup, artinya jawaban subjek telah dibatasi dengan menyediakan alternative jawaban yang telah disediakan.

Alat ukur yang digunakan oleh peneliti dalam mengukur regulasi diri yaitu skala *Likert* yang dimodifikasi berdasarkan indicator sebagai berikut : observasi diri, proses penilaian dan reaksi diri. Adapun alat ukur yang digunakan untuk mengukur konformitas berdasarkan indicator sebagai berikut : kekompakan, kesepakatan dan ketaatan. Sedangkan latakur yang digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan game online yaitu berdasarkan indicator sebagai berikut : *salience, euphoria, conflict, tolerance, withdrawal, relapse and reinstatement*.

Analisis data merupakan metode yang digunakan untuk mengevaluasi data-data yang diperoleh melalui pengamatan oleh peneliti. Menurut Suryabrata (1992) analisis data merupakan suatu langkah yang kritis dan harus memutuskan pola analisis yang digunakan dalam suatu penelitian.

Metode analisis data yang digunakan oleh peneliti yaitu analisis regresi, yaitu analisis data yang menghubungkan dua atau lebih variabel penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu berjumlah 3 variabel, sehingga digunakan uji korelasi analisis regresi linier ganda. Statistic merupakan cara alamiah yang dipersiapkan dalam mengumpulkan, menyusun, mengajukan serta menganalisa data penelitian yang berupa angka-angka sehingga diharapkan dapat menyediakan data-data yang dapat dipertanggungjawabkan dalam menarik suatu keputusan yang baik (Hadi, dalam Azwar, 2010).

Untuk menentukan hasil analisis data digunakan uji statistic dengan kaidah yaitu bila $p < 0,05$ maka signifikan dan hipotesis diterima, dan bila $p > 0,05$ maka tidak signifikan sehingga hipotesis ditolak (Azwar, 2010). Pada penelitian ini data yang terkumpul akan di analisis dengan menggunakan metode statistic karena data yang diperoleh berwujud angka sebagai jumlah frekuensi yang menunjukkan nilai, harga, bersifat objektif sehingga tidak akan muncul unsur-unsur objektif dan bersifat universal.

Penelitian ini juga menggunakan uji sumbangan efektif yang diberikan oleh masing-masing variabel X terhadap variabel Y dengan melihat hasil *Cross Production* setelah dilakukan uji SPSS. Penentuan sumbangan efektif haruslah melihat pada beberapa komponen, antara lain nilai regresi, koefisien β masing-masing variabel X dan total Sumbangan Efektif semua variabel X terhadap variabel Y.

Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan 3 variabel sekaligus dengan 2 variabel X dan 1 variabel Y. Sebelum melakukan analisis data, ada 4 syarat yang harus dilakukan yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas dan uji heteroskedastisitas yang peneliti rangkum dengan menggunakan tabel dan uraian deskriptif.

1. Uji normalitas

Uji normalitas sebaran digunakan untuk mengetahui kenormalan distribusi sebaran skor variabel dependent (variabel Y), apabila terjadi penyimpangan dan seberapa besar penyimpangan tersebut muncul. (Hadi, 1990)

Uji normalitas sapaada penelitian menggunakan teknik *Shapiro-Wilk Test* karena partisipan berjumlah < 100 orang. Uji normalitas sebaran menggunakan kaidah jika $p < 0,05$ maka sebaran data berdistribusi tidak normal, jika $p > 0,05$ maka sebaran data berdistribusi normal. Penelitian ini menggunakan 2 variabel X dan 1 variabel Y, maka peneliti melakukan uji normalitas sebaran pada masing-masing variabel X dengan variabel Y. Berikut ini rangkuman tabel hasil uji normalitas sebaran variabel Kecanduan *Game Online* :

Tabel 1

Variabel	Shapiro -Wilk			Keterangan
	Statistic	df.	Sig .	
Kecanduan <i>game online</i>	0,973	44	0,377	Normal

Hasil uji normalitas sebaran untuk variabel kecanduan *game online* menggunakan *Shapiro-WilkTest* diperoleh signifikansi $p= 0.377 >0.05$. Artinya sebaran data berdistribusi normal.

2. Uji linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat apakah hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) linier. Hubungan variabel dikatakan linier apabila memenuhi taraf signifikansi dari F dan $p >0, 05$. Sedangkan jika $p < 0,05$ maka dikatakan tidak linier. Berikut adalah tabel hasil uji linieritas hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan *game online* :

Tabel 2

Variabel	F	Sig .	Keterangan
Regulasi Diri – Kecanduan <i>Game Online</i>	0, 943	0,553	Linier

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel Regulasi Diri dengan Kecanduan *Game Online* diperoleh signifikansi sebesar 0.553 ($p>0.05$). Artinya ada hubungan yang linier antara variabel Regulasi Diri dengan Kecanduan *Game Online*.

Berikut adalah tabel hasil uji linieritas hubungan antara konformitas dengan kecanduan *game online* :

Tabel 3

Variabel	F	Sig .	Keterangan
Konformitas – Kecanduan <i>Game Online</i>	0,750	0,747	Linier

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel Konformitas dengan Kecanduan *Game Online* diperoleh signifikansi sebesar 0.747 ($p > 0.05$). Artinya ada hubungan yang linier antara variabel Konformitas dengan Kecanduan *Game Online*.

3. Uji multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk melihat apakah ada interkorelasi antar variabel bebas (X) (Azwar,2010). Uji multikolinieritas menggunakan ketentuan jika nilai tolerance $> 0,10$ maka tidak terjadi multikolinieritas, kemudian jika nilai VIF $< 0,10$ maka tidak terjadi multikolinieritas. Untuk bisa menggunakan metode analisis data menggunakan teknik regresi linier ganda maka syaratnya adalah tidak boleh ada interkorelasi antar variabel bebas. Peneliti telah merangkum hasil tabel uji multikolinieritas antara variabel X1 (regulasi diri) dan variabel X2 (konformitas) yaitu :

Tabel 5

Variabel	<i>Collinearity Statistic</i>		Keterangan
	<i>Tolerance</i>	VIF	
Regulasi Diri – Konformitas	0,946	1,046	Tidak terjadi interkorelasi

Hasil uji multikolinieritas antara variabel X1 (Regulasi diri) dan X2 (Konformitas) diperoleh *nilai tolerance* = 0,946 $> 0,10$ dan nilai VIF = 1,046 < 10.00 . Artinya tidak ada multikolinieritas / interkorelasi antara variabel X1 (Regulasi diri) dan X2 (Konformitas).

4. Uji heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk melihat apakah ada ketidaksamaan model regresi (heteroskedastisitas) antar variabel X. Uji heteroskedastisitas menggunakan ketentuan jika korelasi antar variabel dengan *ABS_RES* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Uji

heteroskedastisitas dilakukan sebagai syarat utama untuk menggunakan analisis regresi linier berganda. (Azwar, 2010).

Tabel 6

Variabel	ABS_RES	Keterangan	Kesimpulan
Regulasi diri (X1)	0,333	>0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Konformitas (X2)	0,595	>0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Hasil uji Heteroskedastisitas terhadap variabel regulasi diri dan konformitas menggunakan korelasi *Spearman's Rho* diperoleh signifikansi= 0.333 ($p>0.05$) pada variabel regulasi diri dan diperoleh signifikansi = 0.595 ($p>0.05$) pada variabel konformitas. Kesimpulannya adalah tidak terjadi Heteroskedastisitas pada kedua variabel tersebut

Setelah peneliti melakukan 4 syarat di atas, selanjutnya adalah teknik analisis data. Dasar pengujian hipotesis penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis regresi linier ganda, dimana dalam uji hipotesis diperoleh hasil berikut :

Tabel 7

Rsquare/R ² (total sumbangan efektif semua variabel X terhadap Y)	F (besaran)	Sig
0,502	20,683	0,00

Tabel diatas menunjukkan koefisien F dan taraf signifikansi sebagai indikasi dapat memprediksi variabel Y, maka $F = 20,683$, dengan taraf signifikansi = 0,00 ($p < 0,05$) berarti signifikan dan hipotesis diterima. Adapun total sumbangan efektif semua variabel X pada variabel Y (R^2) = 0,502. Artinya total sumbangan efektif semua variabel X terhadap variabel Y pada penelitian ini sebesar 50,2 %. Berarti masih ada 49,8 % variabel lain yang mempengaruhi kecanduan *game online* pada mahasiswa Psikologi Untag Surabaya ini.

Tabel 8

Variabel	Harga t (besaran masing-masing)	Sig .
Regulasi diri	- 4, 570	0,00
Konformitas	3, 470	0,01

Tabel diatas menunjukkan hasil uji korelasi parsial atau uji t pada masing masing variabel X, dimana t regulasi diri = - 4,570, dengan taraf signifikansi = 0,00 ($p < 0, 05$) maka signifikan dan hipotesis diterima. Artinya terdapat hubungan negatif sangat

signifikan antara regulasi diri dengan kecanduan *game online*. Sedangkan hasil uji t konformitas = 3,470, dengan taraf signifikansi = 0,01 ($p < 0,05$) maka ada hubungan positif dan signifikan antara variabel konformitas dengan kecanduan *game online*. Artinya terdapat hubungan positif antara konformitas dengan kecanduan *game online*.

Pembahasan

Hasil perhitungan analisis regresi linear ganda memberikan informasi yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dan konformitas secara bersama-sama dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa Psikologi Untag Surabaya. Artinya kedua variabel tersebut berkorelasi dengan kecanduan *game online*.

Hasil analisis korelasi parsial antara regulasi diri (X_1) dengan kecanduan *game online* (Y) sebesar -4,570 dengan $p = 0,00$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan kecanduan *game online*, artinya semakin tinggi regulasi diri seorang mahasiswa maka semakin rendah kecanduan *game onlinenya*. Hal ini berlaku pula sebaliknya, semakin rendah regulasi diri seseorang maka akan semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* nya. Mereka yang mengalami kecanduan *game online* cenderung mempunyai regulasi diri yang rendah atau kurang baik. Hal ini mengakibatkan kurangnya perhatian atau cenderung abai dengan kewajiban-kewajiban yang sebenarnya lebih penting dan nilai-nilai hidup dalam bermasyarakat.

Hasil korelasi parsial kedua menunjukkan ada korelasi positif antara konformitas (X_2) dengan kecanduan *game online* (Y) sebesar 3,470 dengan $p = 0,00$ hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara konformitas dengan kecanduan *game online*. Artinya semakin tinggi konformitas akan semakin tinggi pula kecanduan *game onlinenya*. Mereka yang mengalami kecanduan *game online* cenderung memiliki konformitas yang relatif tinggi. Hal ini disebabkan karena mereka ingin dianggap keberadaannya dalam kelompok sehingga akan sangat memungkinkan untuk melakukan hal yang dianggap menjadi suatu budaya dalam kelompok tersebut, misalkan dalam kelompok pecinta *game online*.

Adanya hubungan hubungan negatif antara regulasi diri dan kecanduan *game online*, berarti menunjukkan hasil yang bertolak belakang. Artinya kecanduan *game online* pada seseorang akan rendah jika regulasi dirinya tinggi. Hal ini berlaku sebaliknya, jika regulasi diri rendah, maka tingkat kecanduan *game online* akan tinggi. Meningkatnya intensitas waktu bermain *game online* membuat mahasiswa rela meninggalkan aktivitas yang lebih prioritas dan terus bermain dengan strategi yang mereka anggap ampuh untuk mencapai target tertentu yang ingin dicapai dalam suatu permainan *game online*, bukan malah mengejar target untuk tujuan yang lebih prioritas misal mengejar ipk tinggi. Proses mengatur target pencapaian dalam suatu hal disebut dengan regulasi diri.

Mahasiswa yang rela menghabiskan waktu hanya untuk bermain *game online* demi mencapai target yang diharapkan dalam permainan tersebut seringkali adalah bentuk upaya agar ia dapat diterima oleh kelompoknya sehingga hal ini akan mendorong dirinya untuk terlibat dalam sebuah permainan *game online* yang dimainkan oleh kelompoknya. Hal tersebut mengakibatkan terbengkalainya aktivitas yang lebih penting dan lebih positif bagi kehidupannya.

Hasil dari penelitian ini, mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* cenderung mempunyai regulasi diri yang rendah. Peneliti akan membahas per indikator dari regulasi diri. Berdasarkan dari teori Bandura yang peneliti gunakan sebagai acuan penelitian, indikator pertama dari regulasi diri adalah observasi diri yang berarti evaluasi diri mengenai perilaku yang telah dilakukan setelah adanya penentuan target tertentu yang ingin dicapai. Hasil dari analisis ini, mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* cenderung kurang mengobservasi diri. Mereka yang mengalami kecanduan *game online* kurang mampu dalam mengelola emosi diri. Mereka juga kurang mempunyai target yang pasti untuk menentukan nilai ipk dalam masa studinya. Mereka akan lebih acuh terhadap masalah yang menyangkut pendidikan yang sedang dijalannya ataupun masa depannya. Mereka cenderung lebih abai kepada masalah perkuliahan ataupun masalah sehari-hari yang tidak ada hubungannya dengan *game online*. Orang yang kecanduan *game online* akan berusaha menetapkan target untuk bisa memenangkan level tertentu yang menurutnya lebih tinggi dari level sebelumnya. Dia akan menetapkan strategi-strategi tertentu untuk bisa meraih level atau atribut *game online* yang lebih tinggi. Mereka akan lebih *concern* untuk melakukan strategi-strategi lain ketika dia kurang bisa meraih level/atribut yang dia incar agar bisa sejajar atau bahkan lebih tinggi dari teman-temannya sesama penyuka *game online*.

Indikator kedua dari regulasi diri yaitu proses penilaian. Proses penilain ini bermakna bahwa aspek kognitif yang berperan dalam proses regulasi diri seseorang. Pada mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online*, proses penilaian ini juga kurang ada di dalam dirinya. Mereka akan kurang melakukan introspeksi terhadap dirinya mengenai apa saja perilaku dan sesuatu yang pernah dicapai dalam hidupnya. Pada mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online*, mereka akan kurang menempatkan diri untuk berperilaku sesuai dengan adat dan norma yang berlaku, misal tetap bermain *game online* disaat sedang berbincang dengan orang lain dan sebagainya

Indikator ketiga dari regulasi diri adalah reaksi diri. Reaksi diri adalah respon individu mengenai apa saja perilaku yang telah dilakukan dan tujuan apa saja yang telah dicapai. Pada orang yang mengalami kecanduan *game online*, dia akan tetap merespon tentang bagaimana berperilaku dan tujuan apa saja yang telah dicapai. Mereka cenderung menyalahkan diri sendiri jika gagal dalam hal perkuliahan. Namun, mereka tetap menikmati untuk bermain permainan *game online* dengan waktu yang sangat lama dan melupakan belajar untuk memperbaiki nilai perkuliahan. Mereka tetap tenang dan tetap bisa tertawa dalam permainan *game online* meskipun selepas dimarahi dosen atau mengetahui bahwa ada salah satu mata kuliah yang tidak lulus. Maka bisa dikatakan jika reaksi diri pada mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* cenderung rendah. Berdasarkan gambaran tersebut maka kesimpulannya adalah mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* akan memiliki regulasi diri yang rendah. Sehingga hasil analisisnya adalah terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan kecanduan *game online*.

Konformitas berarti seseorang akan merubah sikap dan perilaku sedemikian rupa agar bisa diterima dalam suatu kelompok. Menurut teori Osears, aspek dari konformitas ada 3 dan ini peneliti gunakan untuk dijadikan indikator untuk penelitian. Indikator pertama adalah kekompakan, yang artinya bentuk penyesuaian diri, timbulnya kedekatan dan perhatian antara anggota kelompok. Pada penelitian ini sumbangan efektif yang diberikan oleh konformitas lebih tinggi daripada sumbangan efektif yang diberikan oleh

regulasi diri. Sehingga mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* mempunyai konformitas yang cenderung tinggi. Hal ini dapat dilihat berdasarkan indikator-indikator yang ada dalam konformitas. Indikator yang pertama adalah kekompakan. Pada mahasiswa yang kecanduan *game online*, kekompakan bisa jadi hal yang prioritas menurutnya. Mereka sangat peduli terhadap kelompoknya dibandingkan teman yang bukan kelompoknya. Mereka mayoritas memiliki grup *whatsapp* sesama geng penggemar *game online*. Mereka akan lebih mengutamakan teman sesama kelompok daripada teman diluar kelompok.

Indikator kedua yaitu kesepakatan. Kesepakatan artinya adanya kesamaan atau kesesuaian kehendak atau pendapat antara satu dengan yang lainnya di dalam suatu kelompok. Dalam satu kelompok penyuka *game online*, mereka cenderung akan lebih sering berjalan atau duduk bersama dalam suatu tempat dan melakukan kegiatan yang disepakati bersama-sama, misal bermain *game online* saat perkuliahan selesai atau berencana liburan ke luar kota saat liburan semester. Mereka akan lebih mengingat hari ulang tahun dan memberi kejutan kepada teman satu kelompok daripada teman di luar kelompok. Mahasiswa yang mengalami kecanduan *gameonline* rata-rata memiliki atau bergabung dalam komunitas sesama penyuka *game online*.

Indikator ketiga adalah ketaatan. Dalam teori Osears, ketaatan berarti kepatuhan pada peraturan yang telah ditetapkan. Pada mahasiswa kecanduan *game online* yang menjadi responden pada penelitian ini, mereka cenderung lebih mendengarkan pendapat tentang suatu hal dari teman satu kelompoknya daripada pendapat teman lainnya yang bukan dari kelompoknya. Mereka akan cenderung mengikuti kegiatan untuk bermain *game online* daripada belajar setelah perkuliahan selesai. Mereka akan sibuk bermain *game online* dan menunda mengoreksikan tugas daripada mengerjakan tugas yang diberikan dosen pada hari itu juga. Selain itu, mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* akan merasa lebih nyaman dan bisa lebih beradaptasi dalam bergaul dengan teman sesama penyuka *game online*. Berdasarkan uraian di atas, maka kesimpulan dari hasil analisis tersebut adalah terdapat hubungan positif antara konformitas dengan kecanduan *game online*.

Makna dari kecanduan *game online* itu sendiri menurut teori Brown (1997) adalah kecenderungan untuk bermain *game online* terus-menerus sehingga lupa waktu yang mengakibatkan terbengkalainya pekerjaan-pekerjaan lainnya yang mungkin lebih prioritas. Bermain *game online* hingga sampai waktu yang sangat lama dan lama kelamaan menjadi ketergantungan cenderung dirasakan oleh responden. Menurut Brown (1997), ada 6 aspek seseorang kecanduan *game online* yang kemudian peneliti jadikan indikator. Indikator yang pertama adalah *salience* yang berarti kecenderungan untuk bermain game online sehingga membuat dirinya terdominasi untuk melakukan kegiatan tersebut. Mahasiswa dengan tingkat kecanduan *game online* akan melakukan permainan game online dengan waktu yang lebih lama dibandingkan mereka yang tidak mengalami kecanduan *game online*. Mereka yang mengalami kecanduan *game online* rata-rata lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain game online daripada melakukan kegiatan lainnya. Indikator selanjutnya yaitu *euphoria* yang berarti perasaan senang dalam melakukan permainan game online.

Mahasiswa responden dengan tingkat kecanduan *game online* yang tinggi akan sangat merasa senang saat mereka bisa bermain game online, apalagi jika dapat meraih level yang lebih tinggi dengan waktu yang lebih singkat dibanding teman-temannya

sesama penggemar game online. Mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* akan dengan senang hati memposting hasil perolehan level ke media sosial yang dimilikinya, misal *story Whatsapp* ataupun *Instagram*. Mereka juga senang untuk bisa bergabung dengan komunitas sesama penggemar game online, misalkan bergabung di grup *Whatsapp* atau *Line*.

Selanjutnya adalah *conflict*, yang artinya bahwa mereka yang mengalami kecanduan *game online* cenderung mengalami konflik atau pertentangan baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. Dalam penelitian ini, mereka yang mengalami kecanduan *game online* cenderung akan lebih mengabaikan prioritas yang sebenarnya lebih penting daripada bermain game online, misalkan mereka cenderung menunda pekerjaan rumah dan lebih memilih bermain game online terlebih dahulu. Memang dari responden tersebut ada yang tetap mengedepankan hubungan sosial misalkan tetap memberikan bantuan jika ada yang memerlukan saat itu juga meskipun dalam keadaan sedang bermain game online. Dari penelitian yang peneliti lakukan, mereka yang mengalami kecanduan *game online* lebih cenderung mengalami konflik dengan dirinya sendiri daripada konflik dengan orang lain. Konflik dengan dirinya sendiri antara lain, sering menunda pekerjaan rumah dan lebih memilih bermain game online terlebih dahulu, tetap bermain game online meskipun besok akan ada ujian, jadwal kegiatan sehari-hari yang kurang teratur, juga jam tidur yang tidak teratur akibat bermain game online sehingga rasa kantuk akan hilang dan berganti dengan keseruan dalam bermain game online.

Orang yang kecanduan *game online* cenderung melakukan *tolerance*, yang menurut Brown artinya mereka akan melakukan penambahan waktu dalam aktivitas bermain game online dengan tujuan agar bisa naik level ke tingkat yang lebih tinggi dibanding sebelumnya atau agar bisa meraih atribut atau senjata tertentu yang syaratnya bisa berhasil melewati level yang telah ditentukan. Mereka rela menghabiskan kuota puluhan *gigabyte* demi bisa bermain game online dan meraih target pencapaian yang telah di tentukan oleh dirinya sendiri. Mereka juga rela untuk menghabiskan waktu di kampus hingga sore atau malam hari agar bisa menikmati fasilitas *wi-fi* gratis demi bisa bermain game online dengan teman gengnya sesama penggemar game online. Mereka akan betah berlama-lama di kampus apalagi bersama geng/kelompoknya.

Withdrawal merupakan salah satu indikator dari kecanduan *game online* yang berarti adanya perasaan tidak menyenangkan saat berada pada situasi yang membuat mereka tidak bisa bermain game online. Mahasiswa kecanduan *game online* dalam penelitian ini akan merasa bosan jika tidak dapat bermain game online. Mereka akan resah apabila berada pada daerah yang sulit menjangkau jaringan internet yang mengakibatkan mereka tidak bisa melakukan aktivitas bermain game online. Mereka akan cenderung merasa jengkel jika tidak bisa bermain game online dengan maksimal dikarenakan jaringan internet yang macet ataupun lemah. Namun, mereka akan tetap menikmati momen berkumpul bersama keluarga jika dalam keluarga mereka ada acara tertentu, kemudian ketika dirasa jenuh barulah mereka memilih untuk mengalihkan aktivitas bermain game online.

Relapse and reinstatement artinya kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap tanda-tanda awal perilaku kecanduan atau bahkan menjadi lebih parah meskipun telah lama hilang dan dikontrol. Pada mahasiswa kecanduan *game online* mereka cenderung merasa kesulitan saat mengontrol dirinya untuk tidak atau bahkan berhenti bermain game online. Mereka akan tetap bermain *game online* meskipun berusaha untuk

berhenti bermain game online, karena seringkali mereka diajak untuk bermain game online oleh teman sesama kelompoknya. Mereka juga akan mengalihkan masalah atau meredakan kemarahan atau emosi mereka dengan melakukan aktivitas bermain game online, baik itu sendirian atau bersama teman-teman.

Berdasarkan uraian diatas maka kesimpulannya adalah terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan kecanduan *game online*. Kemudian terdapat hubungan positif antara konformitas dengan kecanduan *game online*. Hasil dari uji t korelasi parsial masing-masing variabel X juga menunjukkan bahwa nilai uji t dari konformitas pada kecanduan *game online* lebih tinggi dibanding nilai uji t regulasi diri pada kecanduan *game online*. Sehingga variabel konformitas lebih mendukung atau lebih mempengaruhi adanya kecanduan *game online* dibanding variabel regulasi diri.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi diri dan konformitas dengan kecanduan game online pada mahasiswa Psikologi Untag Surabaya. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecanduan *game online*. Hasil regulasi diri pada mahasiswa Psikologi Untag Surabaya yang diteliti menunjukkan hasil yang rendah, sedangkan hasil kecanduan *game online* pada mahasiswa Psikologi Untag Surabaya yang diteliti menunjukkan hasil yang tinggi. Selanjutnya berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konformitas dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa Psikologi Untag Surabaya. Hasil konformitas pada mahasiswa Psikologi Untag Surabaya yang diteliti menunjukkan hasil yang tinggi, sedangkan hasil kecanduan *game online* pada mahasiswa Psikologi Untag Surabaya yang diteliti juga menunjukkan hasil yang tinggi.

Referensi

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aziz, Mukhlis. (2015). Perilaku Sosial Anak Remaja Korban Broken Home Dalam Berbagai Perspektif (Suatu Penelitian di SMPN 18 Kota Banda Aceh). Banda Aceh. *Jurnal Al Ijtima'iyyah*, 1(1). Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
- Azwar, S. (2017). *Dasar – Dasar Psikometrika*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar .
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar .
- Azwar, S. (2015). *Tes Prestasi Fungsi Dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Akhir*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar .

- Basri, A. S. H. (2014). Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Ditinjau Dari Religiositas. *Jurnal Xv*(2), 407–432.
- Christianto, V. (2014). *Kecanduan Internet dan Terapi Kognitif Perilaku : Sebuah Tinjauan Ringkas (Internet Addiction Disorder and Cognitive Behavioral Therapy)*.
- Dwintasari, Y., Kurniawati, F. (2019). Persepsi Siwa Terhadap Interaksi Guru Yang Mengembangkan Strategi Belajar Regulasi Diri. Jakarta. *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Fitri, E., Erwinda, L., Ifdil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan dan Konseling. Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(2). 211 – 219. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Hapsari, S., & Rachmawati, L. (2018). Pengaruh Minat Baca Dan Penggunaan Gadget Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Peserta Didik Kelas X Ips Ma Al-Hidayah Bangkalan. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 6(2).
- Hakim, S. N., Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *jurnal* 280–284.
- Jauhar, A. A., Ulfa, N. S., Pradekso, T., & Naryoso, A. (2015). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone dan Komunikasi Orangtua Anak Terhadap Prestasi Belajar Anak. *Interaksi Online*, 3(3). Diakses 14 Oktober 2020 <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/8866/8616>
- Kamajaya, B. (2020). Hubungan Kompetensi Sosial Dengan Kecanduan Game Online Pada Komunitas Players Unknown ' S Battlegrounds (Pubg) Mobile Di Samarinda. *Jurnal* 8(1), 51–66.
- Kusumawati, R., Aviani, Y. I., Molina, Y. (2014). Perbedaan Tingkat Kecanduan (Adiksi) Games Online Pada Remaja Ditinjau Dari Gaya Pengasuhan. Padang. *Jurnal Universitas Negeri Padang*.
- Kuss, D. (2017). Internet Addiction : The Problem and Treatment Internet Addiction : The Problem and Treatment *. *Jurnal* <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0106>
- Laili, M.F., Nuryono, W. (2014). *Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya*. Skripsi. Surabaya. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., Peter, J. (2009). *Development And Validation of a Game Addiction Scale For Adolescents*. Media Psychology.
- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. 03(2), *jurnal* 103–118.
- Mu'min, S.A. (2016). Regulasi Diri Dalam Belajar Mahasiswa Yang Bekerja. Kendari. *Jurnal Al-Ta'dib*, 9(1). Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan IAIN Kendari.

- Pande, N. P. A. M. (2015). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Prestasi belajar Siswa SMP Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163–171.
- Pande, N. P. A. M. (2015). Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163–171.
- Puspita, S.T, Mulyana, P.O. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja akhir*. Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5 (1). Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya.
- Putri, R.L., Deliana, M.S., Rizki. M.B. (2016). *Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Membolos Pada Remaja SMKN 10 Semarang*. Semarang. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Raj, A.A. (2017). Perilaku Kecanduan Internet Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja Di Lingkungan Kos. *Skripsi*. Surakarta. Fakultas Psikolgi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ramdhani. Rinaldi. A.(n.d.). Hubungan Sensation Seeking Dengan Kecanduan Game. *Jurnal 1–12*. Universitas Negeri Padang.
- Reza, M. (2018). Asesmen Cognitive Behavior Therapy Terhadap Remaja Dengan Kecanduan Game Online Pada Kelurahan Pondok Pinang , Kecamatan Kebayoran Lama , Jakarta Selatan. Jakarta.
- Rudianto, N. P., Pambudhi, Y. A., Aspin. (2020). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Dewasa Awal Di Desa Mondoke*. 1(1). Prodi Psikologi Universitas Negeri Halu Oleo
- Saragih,S. Winarsih. (2016). Keharmonisan Keluarga, Konformitas Teman Sebaya dan Kenakalan Remaja. Surabaya. *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(1). 71 – 82. Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Sembiring, D.I., Tumiyem. (2018). *Program Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Oleh Siswa Kelas VIII SMP Melati Binjai Tahun Pelajaran 2017/2018*. *Skripsi*. Binjai. Sekolah Tinggi Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Budidaya Binjai.
- Solikhah, F., Casmini. (2016). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd N Jumeneng, Sumberadi, Mlati, Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Islam Negeri Yogyakarta..