

BAB I

PENDAHULUAN

I.A. Latar Belakang masalah

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat menuntut kita untuk jeli memilah berbagai informasi yang kita terima. Salah satu dampak dari kemajuan teknologi adalah internet. Berbagai informasi dapat diakses melalui internet secara bebas. Tidak hanya informasi, berbagai sarana hiburan juga disajikan oleh internet. Salah satunya adalah *game online*. Pada awalnya, game online dikenal sebagai game jaringan, karena terdapat beberapa Personal Computer atau PC yang saling dihubungkan sehingga para pemain dapat mulai memainkan game sepuasnya (Yanto, 2011). Seiring dengan kemajuan teknologi game saat ini memiliki lebih banyak varian dan dapat diakses melalui smartphone seperti iPhone dan handphone dengan sistem operasi android. Tidak hanya para lelaki yang menggemari game online, namun perempuan juga menggemarinya.

Pengguna pemain game online di Indonesia terus meningkat, menurut data dari *Newzoo* Pemain game mobile di Indonesia mencapai lebih dari 52 juta. Indonesia menduduki rank global ke 17 dengan jumlah pemain game mobile terbanyak. Indonesia juga menyumbang sebesar USD 624 juta atau setara Rp 8,7 triliun untuk mobile gaming selama 2019 dan di prediksi akan lebih meningkat pada tahun 2020. Aske Østergård, Founder - Decision Lab mengatakan bahwa “studi baru kami mengungkapkan bahwa lebih dari separuh orang Indonesia yang terhubung dengan internet sedang memainkan game di perangkat seluler mereka. Ini termasuk ibu – ibu dengan anak 10 tahun. Karena itu, mobile game kini telah menjadi mainstream”

Game online menurut Kim dkk (dalam Azis, 2011) adalah *game* (permainan) dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama melalui jaringan komunikasi *online* atau internet. Banyak orang, termasuk orangtua, percaya bahwa video game dapat memperluas imajinasi, memberi anak - anak kesempatan untuk bekerja secara kolaboratif, dan mempertajam keterampilan kognitif.

Ada banyak variasi game online, mulai dari permainan sederhana berbasis teks hingga permainan dengan grafik kompleks yang ditempati oleh banyak pemain sekaligus. Jenis game online yang paling sering di mainkan oleh para pemain game online adalah MOBA (Massive Online Battle Arena) seperti PUBG dan Mobile Legend. Menurut Hexavianto (dalam Wijayanti, 2013), sampai tahun 2012, di Indonesia terdapat 30 juta pengguna game online dengan rata-rata umur pengguna 17 hingga 40 tahun. Masyarakat kita sekarang ini telah berada pada zona mabuk teknologi yaitu zona yang ditunjukkan oleh adanya hubungan yang rumit dan sering sekali berentangan antara teknologi dan pencarian kita akan makna (Bungin, 2008)

Hidayanti menjelaskan Game online juga mempunyai pengaruh positif bagi manusia yaitu; Meningkatkan kreatifitas dan daya imajinasi, Melatih konsentrasi dan ketekunan, Mempermudah belajar Bahasa, Rekreasi dengan santai sejenak. Dan masih banyak lagi Sedangkan pengaruh negatif dari bermain game online yaitu; Membuang waktu sia – sia dan kehilangan waktu bersosialisasi, Kehilangan empati akibat pengaruh permainan yang penuh, kekerasan, mengeni pikiran dengan prinsip-prinsip buruk, Kesehatan terganggu., Meniru kata-kata kotor dan kasar, Kecanduan bermain game online.

Perkembangannya saat ini game online bukan sekedar sarana hiburan semata, bahkan dijadikan media untuk sumber penghasilan. Beberapa orang yang bermain

game online mulai memilih game online sebagai pekerjaannya dan menghasilkan banyak uang dari bermain game online. Seperti Tobias Justin alias jess no limit, dia mengantongi uang yang berlimpah berkat bermain game online. Jess no limit adalah salah satu pemain game online paling sukses di Indonesia. Ia bisa mendapatkan penghasilan Rp. 6 juta perbulan dan Rp. 1 juta setiap tournamen bersama tim gamernya bernama evos. Selain itu, ia juga mendapatkan gaji dari pihak Mobile Legend sekitar Rp. 4 juta perbulan dari tournamen LMP. Solihin (2007) menjelaskan, saati ini dikalangan mahasiswa bermain game online bukan hanya demi mengejar kesenangan semata, mereka juga berbisnis dengan menjual item - item penting dalam game, karakter, serta mata uang dalam game online.

Berdasarkan penelitian Yee (2006) lima faktor yang mendorong seseorang untuk bermain game online diantaranya *achievement* (prestasi), *relationship* (hubungan), dan *immersion* (penghayatan), *escapism* (pelarian) dan *manipulation* (manipulasi). Gamer atau pemain game terdorong untuk bermain game karena menginginkan pengakuan akan prestasinya dalam bermain game yang dilakukan dengan mengatasi rintangan sulit sehingga meraih tingkatan yang lebih tinggi atau item yang langka dengan sebaik-baiknya. Selain itu, adanya faktor hubungan yang mendorong pemain untuk menemukan pemain lain sehingga dapat membantunya dalam bermain game atau sekedar berbagi strategi dan informasi. Faktor penghayatan adalah faktor ini yang mendorong pemain untuk lebih memahami dan mendalami game yang sedang dimainkan. Ketika mencoba game dan merasa penasaran dengan kelanjutannya atau tingkatan-tingkatan. Faktor pelarian adalah faktor yang mengukur seberapa banyak pengguna menggunakan game online untuk menghindari, melupakan dan melarikan diri dari tekanan atau masalah. Faktor terakhir adalah

faktor manipulasi yang berarti pemain game menikmati mengejek dan mendominasi pemain lain. selanjutnya, pemain akan mencoba untuk memahami dan mendalami game tersebut. Sehingga, pemain akan mencoba strategi-strategi yang beragam agar berhasil dalam game tersebut dan diakui prestasinya.

Keinginan untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi dari orang lain akan mendorong pemain untuk mencari dan mempelajari berbagai trik dalam permainan yang dilakukan. Selain mencari sendiri, memiliki koneksi dengan pemain lain menciptakan kesempatan berbagi informasi dan strategi di antara para pemainnya. Sehingga dorongan bermain game online tersebut akan mendorong seseorang untuk terus memainkan game online secara terus menerus. Dorongan – dorongan ini akan saling mendukung dalam hasrat pemain untuk terus memainkan game online.

Tidak hanya menghasilkan banyak uang dan prestasi saja, jika terlalu banyak menghabiskan waktu dengan game online juga dapat menyebabkan pengaruh buruk untuk pemain game online yaitu dapat menyebabkan kecanduan game online yang dapat mengganggu aktivitas, kesehatan, sosial pemain game online itu sendiri.

Dalam penelitian Sagara dan Masykur (2018) menunjukkan bahwa bermain online game dengan durasi waktu yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas pendidikan, kesehatan, dan sosial dalam lingkungan. Sering dijumpai banyak remaja di waktu jam sekolah mereka bermain game online di warnet – warnet, tidak jarang pula di jumpai para remaja sehari – hari tidak pulang kerumah dan tidak tidur di malam hari hanya untuk bermain game online. Begitu kuatnya keinginan untuk selalu bermain game online sehingga para remaja menghabiskan waktu untuk bermain game online daripada kegiatan yang lain seperti belajar dan berkumpul dengan

keluarga yang menyebabkan sosialisasinya dengan keluarga maupun teman berkurang (Ardianasari, 2013).

Adapun hasil wawancara terhadap pemain game sebagai berikut:

“aku biasanya main game 1 hari bisa 5 kali kalo gak ada kerjaan. Kalo main game biasanya main 2 – 4 jam gitu, kalo gak main game satu atau dua hari rasanya kek ada yang kurang gitu”

D, Mahasiswa F. Teknik Univeritas HKBP Nommensen

Dari data survey online yang peneliti lakukan pada tanggal 1 juni 2020, 22 dari 32 mengatakan kalau mereka sering bermain game online, 12 responden menjawab kalau mereka bermain game online setiap hari. Permainan yang paling banyak responden jawab adalah Mobile Legend, PUBG. 15 responden menjawab kalau mereka menggunakan waktu kuliah untuk bermain game online dan 18 orang responden mengatakan kalau saat mereka menjelang ujian mereka tetap bermain game online. 23 responden mengatakan kalau game online adalah salah satu cara untuk melarikan diri dari masalah – masalah mereka. 16 responden menjawab kalau mereka larut dalam emosi saat bermain game online.

Menurut Lemmens dkk (2009) mendefensikan kecanduan game sebagai penggunaan berlebihan dan kompulsif saja pada video game atau game komputer yang mengakibatkan masalah sosial dan-atau emosional. Meski mengalami masalah ini, pemain tidak dapat mengontrol penggunaan berlebihan tersebut. Seperti yang disebutkan Young (dalam Azis, 2011) menjelaskan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *Computer game addiction* (berlebihan dalam bermain game). Bahkan pada tahun 2018, WHO (*World Health*

Organization) menetapkan kecanduan game online sebagai penyakit gangguan Mental (*game disorder*). Kecanduan game dimasukkan ke daftar “*disorder due to addictive behavior*” penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan. Kecanduan game online berkaitan dengan berbagai macam dampak negatif, antara lain merusak hubungan dalam kehidupan nyata, mengganggu aktivitas masa lalu, tidur, pekerjaan, pendidikan, sosialisasi, dan hubungan. Obsesi terhadap permainan menimbulkan kemunduran hubungan di dalam kehidupan nyata, kurang perhatian, agresif dan sikap bermusuhan, stres, disfungsi koping, prestasi akademik rendah, masalah dengan memori verbal, merasa tidak bahagia dan sendirian.

Hasil penelitian Cole & Griffiths (2007) menunjukkan bahwa 20.3% responden dengan usia rata-rata 23 tahun ke atas mengakui jika game online membawa pengaruh negatif pada aspek relasi dengan orang lain sehingga keterampilan sosial pemain game online menurun (Kim et al., dalam Pratiwi et.al, 2012). Kecanduan game online bersinggungan dengan tinggi rendahnya keterampilan sosial yang dimiliki pemain game, khususnya pada aspek social presentation, *social scanning* dan *social flexibility*. Chen dan Chang (dalam Azis 2011) menyebutkan bahwa sedikitnya ada empat aspek kecanduan game online. Keempat aspek tersebut adalah kompulsif, penarikan diri, toleransi, dan masalah kesehatan dan hubungan interpersonal.

Kompulsif adalah dorongan yang kuat dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dalam hal ini untuk bermain game online. Sedangkan penarikan diri maksudnya adalah orang yang kecanduan game online merasa tidak mampu menarik diri dari hal-hal yang berkenaan dengan game online.

Selain Kompulsif, Aspek toleransi, diartikan penerimaan diri untuk melakukan sesuatu sepenuhnya dalam kecanduan game online berkenaan dengan waktu yang dihabiskan pemain untuk memainkan game online hingga merasa puas. Yang terakhir adalah masalah kesehatan dan hubungan interpersonal, dimana pecandu game online akan cenderung tidak memikirkan hubungan interpersonalnya karena hanya fokus pada game online saja. Aspek-aspek tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar dampak dari kecanduan pada game online akan merugikan diri pemain sendiri.

Penggunaan internet yang berulang-ulang menyebabkan seseorang menjadi sulit untuk mengontrol dirinya. Perilaku Kompulsif dalam bermain game online memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya. Perilaku bermain game online berulang-ulang seringnya disertai keinginan untuk segera bermain game online, membuat pemain tersebut bahkan tidak mampu mengendalikan dirinya. Ciri menunjukkan kualitas kontrol diri yang rendah pada pemain.

Perilaku yang cenderung memberikan tanda relevan pada kontrol diri yang rendah adalah penggunaan internet kompulsif. Hasil penelitian Finkenauer (2013) menjelaskan bahwa kontrol diri signifikan secara negatif memprediksi penggunaan internet kompulsif. Pengguna internet kompulsif dianggap memiliki trait kontrol diri yang lebih rendah daripada orang-orang yang menggunakan internet tidak secara kompulsif.

Kontrol diri menurut Berk dalam Gunarsa (dalam Khairunnisa 2013), adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Kontrol

diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya (Hurlock, dalam Khairunnisa 2013). Selain itu kontrol diri diperlukan guna membantu mengatasi berbagai hal merugikan yang dimungkinkan berasal dari dalam maupun dari luar (Kazdin, 1994 dalam Khairunnisa 2013).

Bagi pemain yang memiliki kontrol diri yang rendah, mereka tidak dapat mengendalikan reaksi impulsif untuk bermain game online dan akan terbawa pada kebiasaan tersebut. Pemain yang kesulitan mengontrol dirinya untuk mengurangi frekuensi bermain game online karena tidak ingin kehilangan konsekuensi-konsekuensi yang didapatkan dari bermain game online sehingga pola akan terus berputar dan menyebabkan pemain menjadi pecandu. Dalam penelitian Budhi dan Endang (2016) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di game center Semarang memiliki tingkat intensitas bermain game online yang tinggi. Dalam penelitian Abdul (2017) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat intensitas bermain game online maka semakin tinggi tingkat kecenderungan agresivitas pada individu. Dalam penelitian Novita Febriyanti Rahayu Putri (2018) menunjukkan bahwa hubungan antara *self control* dengan intensitas bermain game online pada anak usia sekolah. Adanya korelasi tersebut menunjukkan bahwa seorang anak yang memiliki *self control* dapat mengontrol, mengelola, ataupun mengarahkan dirinya untuk memikirkan risiko terhadap setiap aktivitas yang dilakukan sehingga ia dapat mengontrol dan membatasi diri ketika bermain game online yang membuat intensitas bermain game online-nya menjadi rendah.

Dari hasil pemaparan dan hasil wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa Universitas HKBP Nommensen tersebut diperoleh kurangnya kontrol diri dalam diri mahasiswa karena intensitas bermain game online yang tinggi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE PADA MAHASISWA/I UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN”

I. B. Rumusan Masalah

Guna membatasi permasalahan yang akan diteliti, maka disusunlah rumusan masalah, yaitu adakah “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Bermain Game Online pada Mahasiswa/i Universitas HKBP Nommensen”

I. C. Tujuan Penelitian

Melihat kembali pada rumusan masalah diatas, Tujuan Penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui ”Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Bermain Game Online pada Mahasiswa/i Universitas HKBP Nommensen”

I. D. Manfaat Penelitian

Penelitian kali ini dilakukan kali ini diharapkan dapat memberi manfaat pada beberapa pihak

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan tentang pengaruh antara kontrol diri dengan intensitas bermain game

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Untuk menerapkan metode atau ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan melatih untuk menganalisa permasalahan yang ada serta mencari penyelesaiannya.

b. Bagi pembaca

Dapat digunakan sebagai bahan pengetahuan serta sebagai perbandingan dan sumber acuan untuk bidang kajian yang sama.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

II.A Intensitas bermain game online

II.A.1 Pengertian Intensitas Bermain Game Online

A. Intensitas

Pengertian intensitas menurut Azwar (2017) bahwa intensitas adalah kedalaman atau kekuatan sikap terhadap sesuatu belum tentu sama walaupun arahnya mungkin tidak berbeda. Menurut Cowie (dalam Dewandari, 2013) intensitas adalah suatu situasi dan kondisi saat individu melakukan suatu aktivitas secara berulang – ulang dan memiliki frekuensi tertentu.

Hurlock (1994) mendefenisikan bahwa intensitas merupakan suatu kekuatan sikap dan identitas setiap orang yang merupakan hasrat untuk melakukan sesuatu secara sungguh – sungguh yang diukur dari waktu yang dipergunakan pada suatu aktivitas yang telah dipilih. Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa intensitas adalah suatu sikap atau keadaan tertentu yang tertentu yang dilakukan dengan banyaknya waktu yang digunakan pada suatu aktivitas yang telah dipilih.

B. Game Online

Pada tahun 1970 ketika muncul jaringan computer berbasis paket (*Packed based computer networking*), jaringan komputer tidak hanya sebatas LAN (*Local Area Network*) saja tetapi sudah mencakup WAN (*Wide Area Network*) dan menjadi internet. Game online pertama kali muncul kebanyakan adalah game simulasi perang ataupun pesawat yang dipakai untuk kepentingan militer yang akhirnya dilepas lalu

dikomersialkan, game – game ini kemudian menginspirasi game – game yang lain muncul dan berkembang.

Young (2009) menyebutkan bahwa game online merupakan sebuah permainan yang membutuhkan kemampuan berpikir maupun permainan yang memacu adrenalin yang dapat diakses dan dapat digunakan oleh beberapa *users*, dan terkoneksi dengan jaringan internet.

Game online menurut Rahmat (dalam Angela 2013) yang mengatakan bahwa bermain game online sangatlah menyenangkan namun apabila kita mengetahui dalam memainkannya, game online memiliki kecenderungan bersifat kecanduan bagi pemainnya, hal ini dikarenakan dari segi permainannya, game online sendiri memiliki fitur yang menarik, berisi gambar – gambar, animasi – animasi yang mendorong anak bahkan orang dewasa tertarik bermain game, selain itu macam – macam game tersebut dirancang khusus agar anak menjadi ingin terus bermain.

Dari defenisi – defenisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa game online merupakan sebuah layangan yang di dalamnya terdapat bermacam – macam jenis permainan yang bisa dimainkan secara individu ataupun bersama – sama.

II.A.2 Faktor – Faktor yang mempengaruhi Intensitas Bermain Game Online

Imanuel (2009) mengemukakan faktor – faktor yang mempengaruhi intensitas bermain game online, yaitu:

a. Gender

Menurut Imanuel, gender dapat mempengaruhi seseorang menjadi kecanduan terhadap game online. Laki – laki dan perempuan sama – sama tertarik pada fantasi game online. Beberapa penelitian menyatakan bahwa laki – laki lebih mudah menjadi

kecanduan terhadap game dan menghabiskan lebih banyak waktu berada dalam took game elektronik dibandingkan perempuan.

b. Kondisi Psikologis

Pemain game online sering bermimpi mengenai game, karakter mereka dan berbagai situasi. Fantasi dalam game menjadi salah satu keuntungan bagi pemain dan kejadian – kejadian yang ada pada game sangat kuat, yang mana hal ini membawa pemain dan alasan mereka untuk melihat permainan itu kembali.

Pemain menyatakan dirinya termotivasi bermain karena bermain game itu menyenangkan dan memberi kesempatan untuk bereksperimen. Pemain juga tanpa sadar termotivasi karena bermain game memberikan kesempatan untuk mengekspresikan dirinya karena jenuh terhadap kehidupan nyata mereka. Kecanduan game online juga dapat menimbulkan masalah – masalah emosional seperti depresi, dan gangguan kecemasan karena ingin memperoleh nilai yang tinggi dalam bermain game online.

c. Jenis game

Game merupakan tempat dimana para pemain mungkin bisa mengurangi rasa bosannya terhadap kehidupan nyata. Game online merupakan bagian dari dimensi sosial yang dapat menghilangkan stereotip rasa kesepian, ketidakmampuan bersosial bagi pemain yang kecanduan. Jenis game online dapat mempengaruhi seseorang kecanduan game online. Pemain dapat menjadi kecanduan karena pemain yang baru atau permainanya yang menantang. Hal ini menyebabkan pemain semakin sering memainkannya.

II.A.3 Aspek – aspek Intensitas Game Online

Menurut Horrigan (2002), intensitas bermain game online terdiri dari dua aspek, yakni:

a. Frekuensi

Aspek frekuensi merujuk pada tingkatan atau seberapa sering individu bermain game online (dalam bentuk frekuensi seperti sekali, dua kali, tiga kali, dan seterusnya dalam rentang waktu yang ditentukan).

b. Lama mengakses

Aspek ini mempunyai arti penting karena berapa lama waktu yang digunakan oleh individu untuk bermain game online.

Dimiyanti & Mujiono (2013) mengemukakan bahwa tingkat intensitas digolongkan menjadi intensitas tinggi, sedang, dan rendah. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Intensitas Tinggi

Intensitas tinggi merupakan intensitas yang berasal dari motivasi yang tinggi dalam individu berorientasi pada keberhasilan dan memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi setiap tugas yang harus diselesaikan. Selain itu, individu merasa ia menyukai tugas – tugas yang sulit serta lebih suka bekerja dengan orang lain walaupun orang tersebut kurang menyenangkan baginya. Artinya, apabila dikaitkan dengan intensitas bermain game online, individu yang memiliki intensitas yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan setiap level maupun setiap game yang ia mainkan sehingga akan terus – menerus bermain game online tersebut tanpa memikirkan total waktu yang digunakan.

b. Intensitas Sedang

Tingkat intensitas sedang memiliki ciri – ciri antara lain memiliki rasa kurang percaya diri dalam menghadapi tugas dan cukup mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Pada umumnya hal ini terjadi apabila motivasi yang ada dalam diri individu mulai menurun namun tidak sampai pada kategori motivasi yang rendah. Apabila dihubungkan dengan intensitas bermain game online, individu yang memiliki intensitas bermain game online yang sedang cenderung bermain dalam durasi dan frekuensi yang sedang. Ia bermain hanya untuk mengisi waktu luang namun tetap mendahulukan hal – hal yang menjadi prioritasnya, seperti belajar.

c. Intensitas rendah

Tingkat intensitas rendah memiliki ciri – ciri antara lain waktu mengerjakannya sesuatu yang sedikit, tidak memiliki gairah untuk menghadapi suatu hal yang sulit, memiliki usaha yang sedikit dalam mengerjakan sesuatu, serta tidak menyukai kegiatan – kegiatan yang kurang memberikan manfaat terhadap dirinya. Jika dihubungkan dengan intensitas bermain game online, individu yang memiliki intensitas yang rendah cenderung memiliki waktu yang sedikit dalam bermain game online maupun tidak memiliki gairah dalam menyelesaikan setiap permainan yang dilakukan.

II.B Kontrol Diri

II.B.1 Pengertian Kontrol Diri

Pengertian Kontrol diri menurut Tangney dkk (2004) adalah kemampuan untuk menolak atau mengubah respon diri pada individu, maupun untuk menyalakan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari melakukan hal

tersebut. Kontrol diri seharusnya memiliki kontribusi dalam menghasilkan konsekuensi positif dalam kehidupan.

Golfird dan Merbsuw menyatakan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif. (dalam Ghufron & Risnawita, 2010). Rodin (dalam Utami & Sumaryono 2008), menyebutkan bahwa kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Sedangkan menurut Berk (dalam Khairunnisa 2013), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Hurlock (dalam Khairunnisa 2013) mengatakan kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya.

Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku ini memiliki makna untuk melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum bertindak atau memutuskan sesuatu. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku (dalam Ghufron & Risnawita, 2010). Terkadang kita harus berhenti melakukan sesuatu. Mungkin ada beberapa perilaku yang dirasakan menyenangkan, akan tetapi secara sosial dinilai tidak pantas atau dapat membahayakan diri sendiri. Sehingga kita perlu mengendalikan reaksi impulsif karena akan lebih baik jika tidak terbawa pada hal-hal tersebut (dalam Cervone & Pervin, 2012).

Berdasarkan definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan, mengatur dan mengarahkan perilaku dan dorongan-dorongan dalam dirinya dan mengarahkannya ke arah konsekuensi positif. Selain itu, kontrol diri dapat dimaknai sebagai pengendalian tingkah laku dengan melakukan pertimbangan sebelum bertindak atau pengendalian terhadap reaksi impulsif berupa hal-hal yang menyenangkan sehingga tidak terbawa pada hal-hal tersebut dan merugikan diri sendiri.

II.B.2 Aspek Kontrol diri

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyebutkan bahwa self-control terdiri atas lima aspek berikut ini:

a. **Kedisiplinan Diri**

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

b. **Aksi yang tidak impulsive**

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

c. **Pola hidup sehat**

Kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Oleh karena itu, individu dengan healthy habits akan menolak sesuatu yang

dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan *healthy habits* akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

d. Etika dalam mengerjakan sesuatu

Berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam layanan etika kerja. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan *work ethic* mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan.

e. Kehandalan

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

II.B.3 Faktor – Faktor Kontrol diri

Faktor psikologis kontrol diri dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) :

a. Faktor internal.

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

b. Faktor eksternal

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

Jadi, kontrol diri pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal baik yang berasal dari diri sendiri (internal), maupun dari luar individu (eksternal). Faktor internal dapat berupa kematangan yang dapat ditunjukkan dengan kemampuan untuk memilih hal yang baik untuk masa depan dengan tidak tergesa-gesa serta manipulasi stimulus sehingga dapat mendorong diri melakukan hal sulit tapi baik untuk diri. Sedangkan faktor eksternal yaitu pengaruh dari luar diri individu, seperti pola asuh atau pengaruh lingkungan sekitarnya.

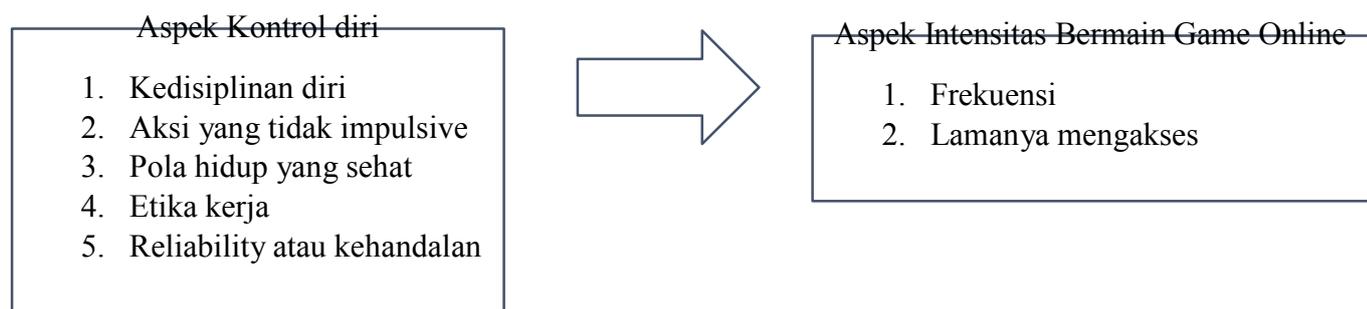
II.C Pengaruh Kontrol Diri Dengan Intensitas Bermain Game Online

Sebuah game online dapat dimainkan secara bersama-sama dengan teman-teman, baik yang dekat maupun yang jauh dimana permainan ini diakses melalui komputer maupun smartphone yang terhubung pada jaringan internet. Anak yang terus-menerus bermain game online akan merasakan efek candu dari game tersebut karena game online memang didesain sedemikian rupa agar membuat penggunanya merasakan keinginan untuk terus mengulangi permainannya. Akan tetapi apabila tidak diimbangi dengan pengontrolan diri (*self control*) yang baik, bermain game online dapat memberikan dampak negative terhadap pemain game online

Apabila dilihat dari kontrol diri, individu yang mempunyai kontrol diri yang rendah karena ia tidak mampu mengontrol, mengelola serta mengarahkan dirinya sendiri untuk melawan godaan tertentu. Penelitian menunjukkan bahwa *self control* yang tinggi memiliki keterkaitan dengan penyesuaian diri yang lebih baik (diantaranya berkurangnya psikopatologi, dan meningkatnya self esteem), berkontribusi terhadap keberhasilan, mengurangi sesuatu hal yang berlebihan, memiliki hubungan yang baik, memiliki keterampilan interpersonal yang baik, serta mengurangi penyalahgunaan alkohol (Tangney, Baumeister, dan Peter, 2004).

Ketika individu memiliki *self control* yang rendah, maka ia cenderung kurang dapat mengontrol diri mereka sendiri untuk tidak terjerumus pada perilaku-perilaku maladaptif. Rendahnya *self control* juga membuat tingginya intensitas bermain game online. Selain itu, faktor yang membuat intensitas bermain game online pada individu menjadi tinggi adalah karena kemudahan dalam mengakses game online yang hanya membutuhkan komputer atau smartphone serta jaringan internet. Hal tersebut sesuai dengan elemen *low self control* yang dikemukakan oleh Gottfredson dan Hirschi (dalam Firmanto dan Ardilasari, 2017) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self control* yang rendah akan cenderung impulsif, lebih suka melakukan kegiatan fisik yang tidak memerlukan keahlian (skill) tertentu, hanya berfokus pada dirinya sendiri, tidak mempertimbangkan konsekuensi negatif yang akan diterimanya, serta menghindari tugas-tugas dan pekerjaan yang membutuhkan banyak pemikiran. Oleh karena itu, individu yang memiliki *self control* yang rendah cenderung menunjukkan intensitas bermain game online yang tinggi serta lebih mungkin dalam mengalami kecanduan terhadap game online.

II.D Kerangka konseptual



Gambar 2.1. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka konseptual yang sudah di buat, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh terhadap Intensitas Bermain Game Online pada Mahasiswa. Oleh sebab itu peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

Ho: Tidak terdapat pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Bermain Game online pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen

Ha: Terdapat pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Bermain Game online pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode asosiatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh ataupun juga hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2013). Penelitian ini dilakukan di Universitas HKBP Nommensen. Penelitian ini dilakukan guna untuk menemukan pemecahan masalah terhadap fenomena yang ditemukan yang kemudian ditetapkan oleh peneliti, dengan demikian dapat dikatakan penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif.

Penelitian kuantitatif merupakan suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat ukur menentukan keterangan mengenai apa yang ingin diketahui.

III.A. Identifikasi Variabel Penelitian

Pembahasan pada bagian metode penelitian ini akan diuraikan mengenai identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi, dan teknik pengumpulan sampel. Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel X (independent Variabel) = Kontrol Diri

Variabel Y (dependent Variabel) = Intensitas Bermain Game Online

III. B. Definisi Operasionalisasi Variabel Penelitian

Definisi operasional penelitian merupakan batasan dari variabel-variabel yang secara kongkrit berhubungan dengan realitas dan merupakan manifestasi dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian.

1. Kontrol diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan, mengatur dan mengarahkan perilaku dan dorongan-dorongan dalam dirinya dan mengarahkannya ke arah konsekuensi positif.

2. Intensitas Bermain Game

Intensitas bermain game online adalah durasi yang dihabiskan seseorang dalam mengakses game online yang dibedakan setiap intensitasnya.

III.C. Populasi dan Sampel

III. C.1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang memiliki karakter & kualitas tertentu yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari yang kemudian ditarik sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian kali ini yang menjadi populasi penelitian adalah Mahasiswa yang bermain game online di Universitas HKBP Nommensen. Berdasarkan data yang diperoleh dari Pusat Sistem Informasi Universitas HKBP Nommensen Medan, jumlah mahasiswa/i yang Universitas HKBP Nommensen Medan Tahun Ajaran 2019/2020 berjumlah 7919 orang

III. C.2 Sampel

Dalam sugiono (2010) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik yang digunakann dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *sampling incidental* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan incidental bertemu dengan peneliti dan dapat digunakan

menjadi sampel, Apabila orang yang kebetulan ditemui dianggap cocok sebagai sumber data. Adapun pedoman yang digunakan dalam menentukan sampel dikarenakan jumlah populasi yang sampel yang besar, maka digunakan table penentuan sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael, dengan tingkat kesalahan 10%, maka jumlah sampel yang diambil berdasarkan table tersebut adalah sebesar 263 orang.

III. D. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang merupakan suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstrak atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (azwar, 2008). Dimana responden diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan dirinya, dengan memberikan tanda silang (x). skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri dan skala intensitas bermain game online

III. D.1. Skala kontrol diri

Pengukuran kontrol diri menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek kontrol diri. Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur tanggapan positif dan negatif terhadap suatu pernyataan (Mulyatiningsih, 2012) . Skala likert dalam pengukuran harga diri memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan favorable dan unfavorable, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (S), Sangat Tidak Setuju (STS). Penyebaran skala kontrol diri diberi berdasarkan *blue print* berikut:

Tabel 3. 1 Blue print skala kontrol diri sebelum uji coba

Aspek	Pernyataan	
	Favourable	Unfavourable
Kedisiplinan	1, 3	2, 4, 5
Aksi tidak impulsive	6, 8	7, 9, 10
Pola hidup sehat	11, 13	12, 14, 15
Etika dalam mengerjakan sesuatu	16, 18, 20	17, 19
Kehandalan	21, 23, 25	22, 24

III.D.2 Skala Intensitas Bermain game online

Pengukuran intensitas bermain game online menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek Intensitas bermain game online. Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur tanggapan positif dan negatif terhadap suatu pernyataan (Mulyatiningsih, 2012) . Alat ukur ini memiliki 4 kategori pemilihan jawaban dengan skor yang bergerak dari 1-4 yaitu Selalu (Sel), Sering (Ser), Kadang-kadang (KD), dan Jarang (J).

Tabel 3. 2 skala intensitas bermain game online sebelum uji coba

Aspek	Pernyataan	
	Favourable	Unfavourable
Frekuensi	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10
Lama mengakses	11,13,15,17,19	12,14,16,18,20

III. E. Reliabilitas dan Validitas

Sebelum dilakukan pengumpulan data penelitian dengan instrument yang sesungguhnya terlebih dahulu dilakukan uji coba (*try out*) skala kepada 84 responden. Selanjutnya dilakukan analisis validitas dan reliabilitas untuk mendapatkan instrument yang baik.

a. Validitas

Suatu alat ukur dikatakan valid jika alat ukur tersebut dapat mengukur apa yang harusnya diukur oleh alat itu. Validitas atau kesahihan adalah menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang ingin diukur (Siregar, 2013). Dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruk (*construct validity*).

Menurut Azwar (2011) kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem menggunakan batasan $r_{ix} > 0,30$. Namun jika jumlah aitem yang valid ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan batasan kriteria menjadi $r_{ix} > 0,25$. Analisis validitas dan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan

program SPSS for windows release 17.00.

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukur yang sama pula (Siregar, 2013). Pada penelitian ini, koefisien reliabilitas skala dihitung dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach.

III.F. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba ini dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari skala yang disusun sebagai pengumpul data penelitian. Dalam pelaksanaan uji coba skala Intensitas Bermain Game Online dan Kontrol Diri dilaksanakan secara online dengan menyebarkan angket online ke 84 mahasiswa aktif di Universitas Sumatera Utara pada 6 Oktober 2020. Dari hasil uji coba yang dilakukan, peneliti mendapat hasil sebagai berikut.

III.F.1. Skala Kontrol diri

Dari hasil perhitungan komputerisasi melalui program SPSS for windows release 17.00. Penelitian mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala Kontrol Diri 0,898 dan 6 item gugur dari 25 item. Berikut *blue print* setelah uji coba.

Tabel 3. 3 blue print skala kontrol diri

aspek	Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Kedisiplinan	1,3(2)	4(3) ,5(4)
Aksi tidak impulsive	6(5),8(7)	7(6)
Pola hidup sehat	11(8),13(9)	12(10)
Etika dalam mengerjakan sesuatu	16(11),18(13),20(14)	17(12)
kehandalan	21(15),23(17),25(19)	22(18),24(18)

III.F.2. Skala Intensitas Bermain Game Online

Dari hasil perhitungan komputerisasi melalui program SPSS for windows release 17.00. Penelitian mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala Intensitas Bermain Game Online 0,944 dan 1 item gugur dari 20 item. Berikut *blue print* setelah uji coba.

Tabel 3. 4 Blue print Skala Intensitas Bermain Game Online

Aspek	pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Frekuensi	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10
Lamanya Mengakses	11,13,15,17,19	14(12),16(14),18(17),20(19)

III.G. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara online dari tanggal 13-15 Oktober 2020. Peneliti menyebarkan secara online dengan menyebarkan *google form* kepada 270 mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan dengan teknik *incidental sampling*.

III. H. Teknik Analisa Data

Dalam menentukan dan melakukan analisa data peneliti menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Dimana teknik ini digunakan untuk dapat mengetahui linearitas dan normalitas dari data yang sudah diperoleh. Sebelum melakukan teknik analisis data maka di lakukan terlebih dahulu uji asumsi. Uji asumsi terdapat beberapa tahapan yaitu; Uji Normalitas dan Linieritas

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik analisis statistik inferensial yang dimaksud untuk menguji hipotesis yang telah ada.

III. H.1 Uji Asumsi

Sebelum data-data terkumpul dianalisis, terlebih dahulu dengan menggunakan uji asumsi pada data penelitian, yang meliputi:

a. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya skor variabel ocb. Uji normalitas sebaran data penelitian menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov. Data dikatakan terdistribusi normal jika harga $p > 0,05$.

b. Linearitas

Uji linearitas merupakan pengujian garis regresi antara variable bebas dengan variable tergantung. Uji ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan atau kesinambungan antara variable X dan variable Y dengan menggunakan program computer *SPSS for windows release 17*.

c. Heterokedastisitas

Uji Heterokedastisitas menguji terjadinya perbedaan varian residu suatu periode pengamatan ke periode pengamatan yang lain. Cara ini memprediksi ada tidaknya heterokedastisitas pada suatu model yang dapat dilihat dengan pola scatterplot.

III.H.2 Uji Hipotesis

Tujuan dari uji hipotesis adalah untuk menetapkan suatu dasar sehingga dapat mengumpulkan bukti yang berupa data-data dalam menentukan keputusan apakah menolak atau menerima kebenaran dari pertanyaan atau asumsi yang dibuat. Adapun teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana dengan bantuan analisis program SPSS (*Statistical for Social Science*) for Windows Release 17. Alasan menggunakan metode ini untuk melihat Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Bermain Game Online pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen.