

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja yang dalam bahasa aslinya *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Perkembangan lebih lanjut, istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosi, sosial, dan fisik (Hurlock, 1990). Pandangan ini didukung oleh Piaget yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi kedalam masyarakat dewasa.

Menurut Hall (dalam Ali dan Asrori, 2008) masa remaja dianggap sebagai masa topan, badai, dan stress (*strom and stress*), karena mereka telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib diri sendiri. Masa remaja menurut

Gunarsa dan Gunarsa (dalam Desmita, 2013) antara lain: (a) *puberteit, puberty* dan (b) *adolescentia*. Istilah *puberty* (bahasa Inggris) berasal dari kata latin, pubertas yang berarti laki-lakian, kedewasaan yang dilandasi oleh sifat-sifat dan tanda-tanda kelaki-lakian. *Pubescence* dari kata pubis (*pubic hair*) yang berarti rambut (bulu) pada kemaluan (*genital*), maka *pubescence* berarti perubahan yang dibarengi dengan tumbuhnya rambut pada daerah kemaluan. Jadi, remaja adalah masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju kemasa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial.

Menurut Darajat (dalam Ali dan Asrori, 2008) remaja adalah usia transisi dimana seorang individu telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, akan tetapi belum mampu memasuki usia dewasa dengan penuh tanggung jawab baik terhadap dirinya maupun terhadap masyarakat. Adapun masa usia remaja dimulai pada usia 13 sampai 21 tahun. Sedangkan menurut Mappiare (Ali dan Asrori, 2008) masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria.

Remaja adalah suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Rentang waktu usia remaja biasanya dibedakan atas tiga, yaitu usia 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, usia 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan dan usia 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir (Desmita, 2013).

Menurut Monks (2006), remaja adalah usia di mana individu menjadi terintegrasi dalam masyarakat dewasa, di mana pada usia ini anak tidak merasa

bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua, tetapi mereka merasa bahwa dirinya sama dengan orang dewasa lain dan bahkan dapat saja mereka berfikir bahwa dirinya sejajar dengan orang dewasa. Masa remaja terbagi empat bagian, yaitu masa pra-pubertas usia 10-12 tahun, masa remaja awal atau pubertas usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan usia 15-18 dan masa remaja akhir usia 18-21 tahun

Berdasarkan uraian diatas masa remaja adalah suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial.

b. Ciri-Ciri Masa Remaja

Menurut (Hurlock, 1990) ciri-ciri masa remaja adalah sebagai berikut:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena dapat mencoba gaya hidup baru yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Jika perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga akan menurun.

Berdasarkan uraian di atas ciri-ciri masa remaja adalah sebagai periode penting, sebagai periode peralihan, dan sebagai periode perubahan.

c. Tugas-Tugas Perkembangan Masa Remaja

Tugas perkembangan remaja adalah sikap dan perilaku dirinya sendiri dalam menyikapi lingkungan di sekitarnya. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres, dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat mereka mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku (Dewi, 2012).

Menurut (Dewi, 2012) tugas perkembangan masa remaja yaitu :

1. Mampu menerima keadaan fisiknya.

Sebagian remaja tidak dapat menerima keadaan fisiknya. Hal ini terlihat dari penampilan remaja yang cenderung meniru penampilan orang lain atau tokoh tertentu.

2. Remaja dapat memperoleh kebebasan emosional dari orangtua

Kebebasan emosional dari orangtua dianggap sangatlah penting, dalam hal ini kebebasan orangtua lebih kepada bentuk kepercayaan. Orangtua sebaiknya tidak boleh terlalu mengekang anak, tetapi bukan berarti juga

melepaskan sepenuhnya. Akan tetapi tugas dari orangtua disini adalah memberi arahan, serta memberi kebebasan kepadanya untuk menentukan pilihannya sendiri.

3. Remaja mampu bergaul lebih matang dengan sesama jenis maupun berlawanan jenis. Pada masa remaja, remaja sudah seharusnya menyadari akan pentingnya pergaulan. Remaja yang menyadari akan tugas perkembangan yang harus dilaluinya adalah mampu bergaul dengan sesama jenis maupun yang berlawanan jenis.

4. Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri

Banyak remaja yang belum mengetahui kemampuannya. Bila remaja ditanya mengenai kekurangan dan kelebihan, maka remaja akan lebih cepat menjawab tentang kekurangan yang dimilikinya daripada kelebihan yang dimilikinya.

5. Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma

Skala nilai dan norma biasanya diperoleh remaja melalui proses identifikasi dengan orang yang dikaguminya, dari skala nilai dan norma yang diperolehnya akan membentuk suatu konsep mengenai apa yang harus dilakukan, sehingga hal tersebut dijadikan pegangan dalam mengendalikan gejolak dorongan dalam dirinya.

Berdasarkan uraian diatas tugas perkembangan masa remaja adalah mampu menerima keadaan fisiknya, dapat memperoleh kebebasan emosional orangtua, mampu bergaul lebih matang dengan sesama jenis maupun berlawanan jenis, mengetahui dan menerima kemampuan sendiri, dan memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma.

d. Aspek-Aspek Perkembangan Remaja

1. Perkembangan Fisik

Menurut Papalia dan Olds (2001), yang dimaksud dengan perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan ketrampilan motorik. Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Terjadi kematangan organ seksual karena adanya pertumbuhan kelenjar endokrin yang telah mencapai taraf kematangan sehingga mulai memproduksi menghasilkan hormon yang bermanfaat bagi tubuh. Akibatnya, remaja mulai merasa tertarik kepada lawan jenisnya. Perkembangan hormon mengakibatkan remaja pria sering mengalami mimpi basah, sedangkan perkembangan hormon pada remaja putri menyebabkan mereka mengalami menstruasi yang pada awalnya menimbulkan kegelisahan (Ali & Asrori, 2008).

2. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir, dan bahasa. Piaget mengemukakan bahwa pada masa remaja terjadi kematangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berpikir abstrak. Piaget menyebut tahap perkembangan kognitif ini sebagai tahap operasional formal (Papalia & Olds, 2001).

3. Perkembangan Kepribadian

Menurut Papalia & Olds (2001) yang dimaksud dengan perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik. Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja adalah pencarian identitas diri. Pencarian identitas diri adalah proses menjadi seorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup (Erikson dalam Papalia & Olds, 2001). Banyak remaja menggunakan standar kelompok sebagai dasar konsep mereka mengenai kepribadian mereka sendiri. Keberhasilan remaja dalam usaha untuk memperbaiki kepribadiannya bergantung pada banyak faktor. Pertama, remaja harus menentukan ideal-ideal yang realistis dan dapat dicapai. Kedua, remaja harus membuat penilaian yang realistis mengenai kekuatan dan kelemahannya. Ketiga, remaja harus mempunyai konsep diri yang stabil. Keempat, remaja harus merasa cukup puas dengan apa yang mereka capai dan bersedia memperbaiki prestasi (Hurlock, 1990).

4. Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain. Kuatnya pengaruh teman sebaya merupakan salah satu karakteristik perkembangan sosial di masa remaja. Pengaruh teman sebaya lebih besar bagi remaja dibandingkan dengan pengaruh keluarga pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku. Dibanding pada masa kanak-kanak, remaja lebih banyak melakukan kegiatan di luar rumah seperti kegiatan sekolah, ekstra kurikuler dan bermain dengan teman (Papalia & Olds, 2001).

5. Perkembangan Emosi

Emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu serta setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian (Ali & Asrori, 2008). Menurut Hurlock (1990), masa remaja adalah masa *strom and stress* (penuh badai dan tekanan). Suatu masa di mana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Adapun meningginya emosi terutama karena anak laki-laki dan perempuan berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru.

6. Perkembangan Moral

Menurut Shafer (Ali & Asrori, 2008), moral pada dasarnya merupakan rangkaian nilai tentang berbagai macam perilaku yang harus dipatuhi. Menurut Kohlberg (dalam Hurlock, 1990) tahap perkembangan moralitas *pascakonvensional* harus dicapai selama masa remaja. Tahap ini merupakan tahap menerima sendiri sejumlah prinsip dan terdiri dari dua tahap. Dalam tahap pertama individu yakin bahwa harus ada kelenturan dalam keyakinan moral sehingga dimungkinkan adanya perbaikan dan perubahan standar moral apabila hal ini menguntungkan anggota-anggota kelompok secara keseluruhan. Dalam tahap kedua individu menyesuaikan diri dengan standar sosial dan ideal yang diinternalisasi lebih untuk menghindari hukuman terhadap diri sendiri daripada sensor sosial. Dalam tahap ini, moralitas didasarkan pada rasa hormat kepada orang-orang lain dan bukan pada keinginan yang bersifat pribadi.

Berdasarkan uraian diatas aspek-aspek perkembangan masa remaja adalah perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan kepribadian, perkembangan sosial, perkembangan emosi, dan perkembangan moral.

B. Game

a. Definisi Game

Game dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai permainan. Namun (Smart, 2010) mengatakan *game* adalah permainan modern yang menghubungkan antara permainan, pemakai (*user*), dan *hardware*. Menurut Nilwan (dalam Ramadhani, 2013) *game* diartikan sebagai suatu aktivitas terstruktur atau juga digunakan sebagai alat pembelajaran.

Menurut Freeman (dalam Pratiwi, 2013) menyampaikan bahwa *game online* merupakan permainan yang dimainkan melalui koneksi internet. *Game online* adalah *game* yang berbasis elektronik dan visual (Rini, dalam Sanditaria dkk, 2012). *Game online* mempunyai perbedaan yang sangat besar dengan *game* lainnya yaitu pemain *game* tidak hanya dapat bermain dengan orang yang berada disekitarnya namun juga dapat bermain dengan beberapa pemain lain di lokasi lain (Young, dalam Sanditaria dkk, 2012).

Game online merupakan permainan (*games*) yang dapat diakses oleh banyak pemain, di mana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh satu jaringan umumnya jaringan yang digunakan adalah internet (Adams & Rollings, dalam Affandi, 2013). *Game online* didefinisikan menurut Burhan dalam Tsahrir (dalam Affandi, 2013) sebagai *game computer* yang dimainkan oleh multi pemain melalui internet. Biasanya disediakan sebagai tambahan

layanan perusahaan penyedia jasa *online* atau dapat diakses langsung dari perusahaan yang mengkhususkan menyediakan *game*.

Berdasarkan pengertian *game online* diatas dapat disimpulkan *game online* merupakan suatu jenis permainan yang dimainkan melalui koneksi internet melibatkan banyak pemain atau bahkan ratusan hingga ribuan pemain sekaligus.

b. Jenis–jenis *Game Online*

Jenis *game online* bisa dibagi (Ramadhani, 2013) ke dalam beberapa kategori yaitu :

1. MMORPG (*Massively Multiplayer Online Role Playing Games*)

Merupakan salah satu jenis internet *game* dimana pemain bisa berkomunikasi dan berinteraksi dengan pemain yang lain. Kemampuan tertentu yang dimiliki oleh karakter diperoleh melalui pengalaman (*experience*), dan biasanya berhubungan dengan kemampuannya bertempur dan atau untuk melawan musuh.

2. MMORTS (*Massively Multiplayer Online Real Time Strategy*) Adalah

salah satu jenis *internet games* yang di dalamnya terdapat kegiatan mendirikan gedung, pengembangan teknologi, konstruksi bangunan serta pengolahan sumber daya alam. MMORTS merupakan kategori dari *computer game* yang menggabungkan *real-time strategy* (RTS) dengan banyak pemain secara bersamaan di internet. Game yang populer dari jenis ini adalah WarCraft (1994), Command and

Conqueror (1995), Total Annihilation (1997), StarCraft (1998), SimCity (1999), dan lain-lain.

3. MMOFPS (*Massively Multiplayer Online First Person Shooter*)

Merupakan salah satu jenis internet *games* yang menekankan pada penggunaan senjata.

Berdasarkan uraiandiatas jenis-jenis *game online* adalah *Massively Multiplayer Online Role Playing Game* (MMORPG), *Massively Multiplayer Online Real Time Strategy* (MMORTS), dan *Massively Multiplayer Online First Person Shooter* (MMOFPS).

c. Dampak Game Online

Bermain *game online* memiliki dampak positif dan negatif (Smart, 2010) yaitu :

1. Dampak positif dari bermain *game online*

a. Dapat mengaktifkan sistem motorik, dengan koordinasi yang tepat antara informasi yang diterima oleh mata kemudian di teruskan ke otak untuk diproses dan diperintahkan kepada tangan untuk menekan tombol tertentu.

b. *Game online* dapat mendorong anak menjadi cerdas, karena pemain *game online* menuntut daya analisa yang kuat dan perencanaan strategi yang tepat agar bisa menyelesaikan

permainan dengan baik. Kelebihan yang bisa diperoleh dalam bermain *game online* adalah meningkatkan konsentrasi.

c. Membantu bersosialisasi

Menurut beberapa professor di Loyola University, Chicago, *game online* dapat menumbuhkan interaksi sosial yang menentang stereotip *gamer* yang terisolasi.

2. Bermain *game online* memang dapat berdampak positif, tetapi jika dibiarkan berlarut-larut hingga mengarah pada adiksi tentu akan memberikan dampak negatif, diantaranya :

- a. Menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari.
- b. Mendorong untuk bertindak asosial, karena aktivitas bermain *game online* cukup menyita waktu berkomunikasi, baik berkomunikasi dengan keluarga maupun teman sebaya.
- c. Menimbulkan kemalasan belajar, disebabkan kelelahan yang ditimbulkan setelah bermain *game online*, sehingga dapat memicu tindakan kekerasan, karena mengimitasi tokoh secara berlebihan, sehingga meniru seluruh perilaku yang ditampilkan tokoh dalam permainan tanpa mempertimbangkan apakah hal tersebut berbahaya atau tidak. Perilaku imitasi yang berlebihan ini dapat pula memicu tindakan kriminal, tanpa pengetahuan, bahwa menyakiti orang lain secara fisik adalah suatu tindakan kriminal.

d. Berisiko kecanduan

Jika permainan *game* dilakukan terus menerus maka akan mengalami kecanduan.

Griffiths mengatakan betapa besar dampak pada jangka panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu tersebut yang sampai bisa menghabiskan waktu luang sekitar 30 jam per minggu tersebut pada perkembangan pendidikan, kesehatan, dan sosial anak dan remaja.

C. Kecanduan *Game*

a. Definisi Kecanduan *Game Online*

Kecanduan berasal dari kata candu yang artinya sesuatu yang membuat seseorang ingin melakukannya secara terus menerus (Smart, 2010). Kecanduan sebagai kata bentukan di dalam bahasa Indonesia digunakan untuk menunjukkan suatu keadaan dimana seseorang mengalami ketergantungan kepada candu (Soetjipto, 2005). Penggunaan istilah kecanduan di dalam bahasa Indonesia tersebut memiliki kesamaan dengan konsep *addiction* yang digunakan di dalam bidang psikiatri yang lebih dikenal sebagai *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* atau DSM-IV (American Psychiatric Association, 1995). Di dalam DSM-IV tidak digunakan kata atau istilah *addiction* untuk menggambarkan penggunaan secara patologis atau berlebihan pada suatu stimulus. DSM-IV menggunakan

istilah *dependence* untuk kecanduan pada suatu stimulus secara *pathological*, misalnya ketergantungan untuk berjudi.

Menurut Chaplin (2001) *addiction* berkaitan dengan ketergantungan seseorang terhadap *substance* atau zat yang merugikan tubuh (*substance abuse*). Kecanduan sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat. Davis (Soetjipto, 2005) memaknai kecanduan (*addiction*) sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat. Cooper (Wulandari, 2015) berpendapat bahwa kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Individu biasanya secara otomatis akan melakukan apa yang disenangi pada kesempatan yang ada. Orang dikatakan kecanduan apabila dalam satu hari melakukan kegiatan yang sama sebanyak lima kali atau lebih. Yee (Wulandari, 2015) kecanduan didefinisikan sebagai suatu perilaku tidak sehat atau merugikan diri sendiri yang berlangsung terus menerus yang sulit diakhiri individu bersangkutan.

Adiksi adalah suatu gangguan yang sifatnya kumat-kumatan atau kronis, ditandai dengan perbuatan kompulsif yang dilakukan seseorang secara berulang-ulang untuk mendapatkan kepuasan pada aktivitas tertentu. Istilah adiksi juga digunakan untuk menyebut ketergantungan pada permasalahan sosial seperti judi, kompulsif makan, adiksi *shopping*, bahkan internet khususnya *game online* (Soetjipto dalam Pratiwi, 2013).

Menurut Yee (dalam Pilpala, 2013), kecanduan pada *game online* adalah keterkaitan erat antara kecanduan pada *game online* dengan kecanduan zat terlarang. Dua gejala yang menjadi ciri utama kecanduan

terhadap zat terlarang adalah ketergantungan (*dependence*), dan penarikan diri (*withdrawal*). Adiksi *game online* ditandai oleh sejauh mana pemain *game* bermain *game* secara berlebihan yang dapat berpengaruh negatif bagi pemain *game* tersebut (Weinstein, dalam Sanditaria dkk, 2012).

Berdasarkan uraian di atas maka kecanduan *game online* dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana individu merasakan ketergantungan terhadap *game online* yang berlebihan dan hal tersebut dapat berpengaruh negatif bagi individu.

b. Aspek-Aspek Kecanduan *Game Online*

Menurut Lemmens (dalam Sanditaria dkk, 2012) aspek-aspek kecanduan *game online* antara lain sebagai berikut

1. *Salience* menunjukkan dominasi aktivitas bermain *game* dalam pikiran dan tingkah laku.
2. *Mood modification* merupakan keterlibatan yang tinggi saat bermain *game online*, dimana terdapat perasaan senang dan tenang (seperti menghilangkan stres) saat perilaku kecanduan itu muncul.
3. *Tolerance*, aktivitas bermain *game online* mengalami peningkatan secara progresif selama rentang periode untuk mendapatkan efek kepuasan.
4. *Withdrawal symptoms* merupakan perasaan tidak menyenangkan yang terjadi ketika tidak melakukan aktivitas bermain *game*. Hal ini berpengaruh pada fisik seseorang, perasaan dan efek antara perasaan dan fisik (seperti,

pusing, *insomnia*) atau psikologisnya (misalnya, mudah marah atau *moodiness*).

5. *Conflict*, mengarah pada konflik yang terjadi antara pecandu *game* dengan lingkungan sekitarnya (konflik interpersonal), konflik dalam tugas lainnya (pekerjaan, tugas, kehidupan sosial, hobi) atau konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri (konflik intrafisik atau merasa kurangnya kontrol) yang diakibatkan karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain *game online*.
6. *Relapse*, kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap pola-pola awal tingkah laku pecandu atau bahkan menjadi lebih parah walaupun setelah bertahun-tahun hilang dan dikontrol. Hal ini menunjukkan kecenderungan ketidakmampuan untuk berhenti secara utuh dari aktivitas bermain *game online*.

Berdasarkan uraian di atas maka aspek-aspek kecanduan adalah *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse*.

c. Faktor -Faktor Penyebab Kecanduan *Game Online*

Faktor-faktor penyebab kecanduan *game online* (dalam Smart, 2010), dibagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal

1. Faktor-faktor internal :

- a. Keinginan yang kuat dari dalam diri 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.

- b. Rasa bosan yang dirasakan anak ketika berada di rumah atau di sekolah.
- c. Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap *game online*.
- d. Kurangnya *self control*, sehingga anak kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

2. Faktor-faktor eksternal :

- a. Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*.
- b. Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga anak memilih alternatif bermain *game* sebagai aktivitas yang menyenangkan.
- c. 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.

d. Gejala Kecanduan *Game Online*

Kecanduan bermain *game online* (dalam Pilpala, 2013) pada remaja dapat dilihat dari beberapa gejala yang muncul.

- 1. Remaja bermain *online game* seharian, dan sering bermain dalam jangka waktu lama (lebih dari tiga jam). Biasanya dalam waktu satu minggu remaja bisa menghabiskan waktu sekitar 30 jam.
- 2. Remaja bermain *game online* untuk kesenangan, cenderung seperti tak kenal lelah dan mudah tersinggung saat dilarang. Remaja yang kecanduan

tidak pernah menghiraukan larangan orang tua atau orang lain untuk mengurangi intensitas bermain internet *game online*, dan remaja cenderung berontak apabila dilarang untuk bermain.

3. Mengorbankan kegiatan sosial dan tidak mau mengerjakan aktivitas lain. Para *gamers* bisa menghabiskan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain game dan tidak menghiraukan aktivitas lain yang penting baginya, seperti makan, minum, berinteraksi dengan teman sebaya atau belajar.
4. Ingin mengurangi ketergantungannya tetapi tidak bisa. Seorang remaja yang kecanduan bisa menghabiskan waktu sehari semalam berada pada suatu rental untuk bermain *game online*. Kecanduan yang berlebihan terhadap internet *game online* akan menyebabkan remaja menjadi sangat cemas jika tidak bermain.

Berdasarkan uraian di atas maka gejala kecanduan *game online* adalah bermain *online game* seharian, bermain *online game* untuk kesenangan, mengorbankan kegiatan sosial dan tidak mau mengerjakan aktivitas lain, dan ingin mengurangi ketergantungannya tetapi tidak bisa.

D. Kontrol Diri

a. Definisi Kontrol Diri

Calhoun dan Acocella (dalam Ghufro dan Risnawita, 2014) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Kontrol diri juga berkaitan dengan mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya

(Hurlock, 1990). Seseorang yang memiliki kontrol diri akan mempertimbangkan segala konsekuensi yang akan terjadi sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Seorang yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.

Snyder dan Gangestad (dalam Smet, 1994) mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Ia cenderung untuk 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.

Chaplin (2001) berpendapat bahwa kontrol diri yaitu kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam artian kemampuan seseorang untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Rodin (dalam Smet, 1994) mengungkapkan 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.

Menurut Goldfried dan Merbaum (Ghufron, 2014) kontrol diri berarti suatu proses yang menjadikan individu sebagai agen utama dalam membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku yang

dapat membawanya ke arah konsekuensi positif. Kemampuan mengontrol diri dengan demikian memungkinkan seseorang untuk berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan dorongan dari dalam dirinya secara benar.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kontrol diri diartikan sebagai kemampuan menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku yang dapat membawanya ke arah konsekuensi positif.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari (dalam Ghufro dan Risnawati, 2014)

1. Faktor internal (faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu dari diri individu).
2. Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orangtua menerapkan disiplin kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri (dalam Saputra, 2014) yaitu :

1. Kepribadian.

Kepribadian mempengaruhi kontrol diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya. Setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda (unik) dan hal inilah yang akan membedakan polareaksi terhadap situasi yang dihadapi. Ada seseorang yang cenderung reaktif terhadap situasi yang dihadapi, khususnya yang menekan secara psikologis, tetapi ada juga seseorang yang lamban memberikan reaksi.

2. Situasi

Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik. Situasi yang dihadapi akan dipersepsi berbeda oleh setiap orang, bahkan terkadang situasi yang sama dapat dipersepsi yang berbeda pula sehingga akan mempengaruhi cara memberikan reaksi terhadap situasi tersebut. Setiap situasi mempunyai karakteristik tertentu yang dapat mempengaruhi pola reaksi yang akan dilakukan oleh seseorang.

3. Etnis

Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi

dengan lingkungan. Budaya telah mengajarkan nilai-nilai yang akan menjadi salah satu penentu terbentuknya perilaku seseorang, sehingga seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan, begitu pula strategi yang digunakan.

4. Pengalaman

Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak. Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola pikir yang lebih kompleks dan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk melakukan tindakan, sehingga pengalaman yang positif akan mendorong seseorang untuk bertindak yang sama, sedangkan pengalaman negatif akan dapat merubah pola reaksi terhadap situasi tersebut.

5. Usia

Bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akansangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Orang yang lebih tua cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dibanding orang yang lebih muda.

Berdasarkan uraian di atas maka faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah faktor internal (kepribadian, usia) dan faktor eksternal (situasi, etnis, dan pengalaman).

c. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Averill (dalam Ghufron, 2014) mengungkapkan beberapa aspek yang terdapat dalam kontrol diri seseorang, antara lain :

1. *Behavioral control* (kontrol perilaku)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi 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. Dengan cara mencegah dan mengarahkannya, dengan menempatkan sesuai posisi dan kedudukan stimulus tersebut secara positif dan dapat diterima norma, etika serta peraturan yang berlaku di masyarakat.

2. *Cognitive control* (kontrol kognitif)

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 mengenai 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 memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3. *Decisional control* (mengontrol keputusan)

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 Smet (1994) kemampuan mengontrol diri memiliki 5 aspek yaitu :

1. *Behavioral control* (kemampuan mengontrol keputusan)

Kemampuan dalam mengambil tindakan nyata untuk mengurangi stressor, kemungkinan tindakan ini dapat mengurangi tingkat ketegangan suatu atau mempersingkat durasi masalah.

2. *Cognitive control* (kemampuan mengontrol kognitif)

Kemampuan seseorang dalam menggunakan proses berfikir atau strategi ketika menghadapi masalah. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memfokuskan pikiran terhadap hal-hal yang menyenangkan, netral, atau suatu sensasi yang berbeda dengan situasi yang dihadapi.

3. *Decisional control* (Kemampuan mengontrol informasi)

Suatu kesempatan untuk memilih antar pilihan alternative atau tindakan yang umum.

4. *Informational control* (kemampuan mengontrol informasi) Meliputi hal-hal yang berkaitan dengan pengetahuan tentang masalah yang dihadapinya seperti apa yang akan terjadi, mengapa dan konsekuensi apa yang akan diterimanya. Kontrol informasi ini sangat membantu seseorang dalam mengurangi stres karena seseorang dapat memperkirakan dan mempersiapkan diri terhadap apa yang akan terjadi. Selain itu, seseorang juga merasakan berkurangnya rasa takut terhadap hal-hal yang diketahuinya dengan pasti.

5. *Retrospective control* (kontrol retrospektif)

Kontrol terhadap pengalaman masa lalu adalah keyakinan terhadap apa atau siapa yang menyebabkan suatu permasalahan tersebut. Seseorang seringkali mencoba untuk mencari arti dari berbagai kejadian dalam kehidupannya. Meskipun demikian, hal tersebut tidak membantu seseorang dalam mengontrol apa yang akan terjadi tetapi dapat membantu seseorang atau sesuatu untuk disalahkan, bahkan dirinyan sendiri seringkali membantu meringankan kecemasannya.

Berdasarkan uraian di atas maka aspek-aspek kontrol diri adalah *behavioral control*, *cognitive control*, *decisional control*, *informational control*, dan *retrospective control*.

d. Jenis-jenis Kontrol Diri

Menurut Block dan Block (dalam Ghufron, 2014) mengemukakan tiga jenis kontrol, yaitu:

1. *Over control*, yaitu kontrol yang berlebihan sehingga menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus.
2. *Appropriate control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan impulsnya dengan tepat.
3. *Under control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.

Sedangkan Rosenbaum (dalam Putri dkk, 2008) kontrol diri dibagi dalam tiga tipe, yaitu redresif, reformatif, dan eksperiensial.

1. Kontrol diri tipe redresif yaitu kontrol yang berfokus pada proses pengendalian diri.
2. Kontrol diri tipe reformatif yaitu kontrol yang berfokus pada bagaimana mengubah gaya hidup, pola perilaku, dan kebiasaan-kebiasaan yang destruktif.
3. Kontrol diri tipe eksperiensial yaitu kontrol yang merupakan kemampuan individu untuk menjadi sensitif dan menyadari perasaan-perasaannya dan penghayatan akan stimuli dari lingkungan yang spesifik.

Berdasarkan uraian di atas maka jenis-jenis kontrol diri adalah *over control*, *appropriate control*, *under control*, kontrol tipe redresif, kontrol tipe reformatif, dan kontrol tipe eksperiensial.

E. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online* pada Remaja

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya (Hurlock, 1990). Pada remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remajanya tidak meledak emosinya di hadapan orang lain (Ghufro, 2014).

Perilaku remaja sebagai anak tidak terlepas dari kemampuan kontrol diri yang dimilikinya. Remaja yang mempunyai kontrol diri tinggi akan mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilakunya. Remaja akan

memperhatikan norma subjektif sebelum bertindak mengenai perilaku apa yang diterima dan yang tidak diterima oleh masyarakat.

Terjadinya kecanduan internet *sendiri* dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu faktor demografis seperti sosial ekonomi dan jenis kelamin serta faktor psikologis misalnya kepribadian, *self esteem*, *self regulation* dan termasuk *self control* (Billieux dan Linden dalam Andaryani, 2013). Individu yang memiliki *self control* rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur dirinya dalam penggunaan internet. Akibatnya muncul konsekuensi negatif yang menyertainya, sedangkan individu yang memiliki *self control* yang tinggi mampu mengarahkan dirinya dalam mengatur perilaku untuk menggunakan internet. Individu mampu mempertimbangkan konsekuensi yang dihadapi, mampu menentukan standar berpikir dalam menentukan pilihannya (Widianadkk, 2004).

Salah satu jenis kecanduan internet yaitu *kecanduan game online*. Menurut Gunadi (Pilpala, 2013), bahwa banyak nilai positif dari *game online* asalkan penggunaannya tahu bagaimana mengatur dan memanfaatkannya. Permasalahan kebiasaan bermain *game online* disebabkan karena kontrol diri yang kurang terhadap tingkah laku individu. Individu kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disenangi.

Seseorang yang kecanduan merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat kebiasaannya. Individu dengan kontrol diri yang rendah senang melakukan risiko dan melanggar aturan tanpa memikirkan efek jangka panjangnya, sedangkan individu dengan kontrol diri yang tinggi akan menyadari akibat dan efek jangka panjang dari perbuatan menyimpang. Jika

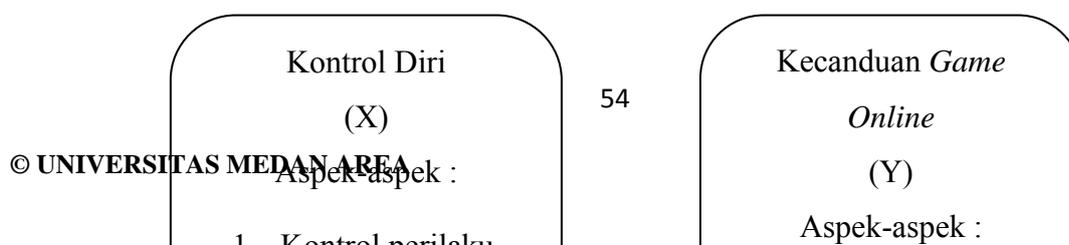
remaja tersebut memiliki kontrol diri yang baik, maka ia akan mampu menahan kebutuhan kesenangan sesaat dan mampu berpikir logis bahwa perbuatannya akan menimbulkan risiko bagi dirinya sehingga tidak akan mengalami kecanduan internet.

Beberapa fenomena di lapangan menunjukkan banyaknya para remaja yang sering menggunakan fasilitas internet untuk mendapatkan informasi apapun, bermain *game online* ataupun sekedar untuk *chatting*. Para remaja tersebut bisa berlama-lama untuk menghabiskan waktunya untuk bermain internet. Remaja tersebut rela menghabiskan uang demi kepuasan untuk bermain *game online*, remaja tidak bisa mengendalikan atau mengontrol dirinya dengan baik, padahal remaja sadar apa yang dilakukan adalah sebuah kesalahan.

Remaja dengan kontrol diri yang tinggi akan mempunyai sikap atas perilaku tertentu berupa penilaian/evaluasi yang berbentuk positif atau negatif. Remaja yang telah melakukan pertimbangan norma subjektif dan sikap negatif terhadap kecanduan, maka ia akan mampu mengontrol dirinya saat bermain *game online* sehingga tidak terlibat dalam kecanduan.

Dari uraian di atas penulis berasumsi bahwa kontrol diri diperlukan untuk membantu mengatur dan mengarahkan remaja dalam membuat keputusan dan melakukan tindakan efektif yang dapat membawa remaja tersebut ke arah konsekuensi positif, dengan kata lain kontrol diri berpengaruh pada perilaku kecanduangame *online* pada remaja.

F. Kerangka Konseptual





G. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja, dengan asumsi semakin rendah kontrol diri remaja maka semakin tinggi perilaku kecanduan terhadap *game online* dan sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku kecanduan terhadap *game online*.