

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecanduan *Game Online*

1. Pengertian

Game online, seperti yang diungkapkan Pratika (2021), berasal dari kata “*game*” dan “*online*” yang merupakan akar kata dari istilah tersebut. *Online* mengacu pada koneksi ke internet, dan *game* adalah permainan. *Game online* didefinisikan oleh Mawalia (2020) sebagai jenis permainan yang dimainkan melalui jaringan yang terhubung dengan internet. Sedangkan Santika (2019) mengemukakan bahwa *game online* berfungsi sebagai sarana komunikasi. Agresi dapat muncul pada *game online* karena adanya interaksi yang intens antara pemain dengan komputer atau pemain lainnya.

Dari beberapa definisi diatas *game online* dapat disimpulkan sebagai permainan yang dapat dimainkan dengan internet yang memberikan sensasi senang pada penggunaanya. Dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* dapat diartikan sebagai suatu kondisi individu merasa ketergantungan terhadap sesuatu dan mengakibatkan kurang kontroling terhadap perilaku sehingga membuat terhukum apabila tidak memenuhi kebiasaan tersebut. Kecanduan *game online* adalah suatu perilaku yang berlebihan, dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang untuk memainkan salah satu permainan dari internet sehingga mengalami kecanduan atau kebiasaan.

2. Aspek-Aspek Kecanduan *Game Online*

Lemmens et al., (2009), mengembangkan aspek-aspek tersebut menjadi 7 dimensi, antara lain:

a. *Saliency* (Arti)

Titik di mana ide, emosi, dan tindakan seseorang sepenuhnya dikendalikan oleh permainan, hingga menjadi aktivitas utamanya. Karena bermain video *game online* telah menjadi begitu penting bagi para gamer, sehingga sering kali melamun bahkan ketika tidak sedang bermain.

b. *Tolerance* (Toleransi)

Detail mengenai bagaimana seseorang mulai bermain game lebih sering, yang menyebabkan peningkatan jumlah total waktu yang dihabiskan untuk bermain *game*. Orang-orang kesulitan meletakkan perangkat *game* elektroniknya dan sering kali menemukan cara untuk bermain dalam jangka waktu yang lebih lama.

c. *Mood Modification* (Modifikasi *Mood*)

Aspek ini sebelumnya dikenal sebagai euforia, yang berarti "dengungan" atau "tinggi" yang dialami setelah melakukan aktivitas fisik. Di sisi lain, pengalaman subjektif seseorang dalam bermain dapat menimbulkan emosi tenang dan relaksasi, yang berhubungan dengan pelarian dari masalah dan stres. Saat orang mulai bermain *game online*, suasana hatinya sering kali mengalami peningkatan yang signifikan.

d. *Relapse* (Pengulangan)

Hal ini terkait dengan kecenderungan pemain untuk terus kembali ke cetak biru asli game tersebut. Begitu seseorang mencapai ketenangan atau kendali atas kecenderungan berjudinya, kecenderungannya akan kambuh dengan cepat. Selama fase kecanduan, pemain yang bermain *video game online* sering kali mencoba mengurangi waktu bermainnya namun akhirnya kembali ke kebiasaan lamanya.

e. *Withdrawal* (Penarikan)

Ketika seseorang tiba-tiba mengurangi atau berhenti berjudi, hal ini mungkin menimbulkan beberapa pengalaman tidak menyenangkan dan/atau dampak pada tubuh. Oleh karena itu, semakin sulit baginya yang bermain *video game online* untuk mengontrol kebiasaan bermain game.

f. *Conflict* (Konflik)

Masalah dalam bergaul dengan orang lain adalah apa yang disinggung di bagian ini ketika orang menghabiskan terlalu banyak waktu bermain *game online*. Pemain dan orang-orang di sekitarnya menemukan dirinya terlibat dalam konflik. Berdebat, mengabaikan, atau bahkan berbohong adalah bentuk konflik. Selama fase kecanduan, pemain cenderung mengabaikan kehidupan sosialnya demi bermain *game*. Tentu saja hal ini menyebabkan dia berselisih dengan orang-orang di sekitarnya.

g. *Problem* (Masalah)

Permainan online yang berlebihan merupakan masalah di bidang ini. Konflik batin dan sensasi subjektif dari ketidakberdayaan adalah contoh masalah yang bisa muncul baik dari lingkungan sosial eksternal maupun dari pikiran individu itu sendiri. Masalah fisik dan sosial mungkin muncul dalam game online. Stimulasi berlebihan dari bermain *video game online* dapat mengganggu kemampuan pemain untuk tidur dan memenuhi kebutuhan dasar lainnya, yang pada akhirnya memengaruhi performa di kehidupan nyata. Seperti yang ditunjukkan dalam perspektif konflik sebelumnya, pecandu juga menghadapi tantangan sosial. Selain itu, ada masalah dengan kegiatan lain, seperti kesulitan pekerjaan atau akademik bagi siswa.

3. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan

Faktor penyebab kecanduan antara lain (Santika, 2019):

a. Faktor Internal

Ciri-ciri individu adalah landasan pengaruh internal. Pertama-tama, banyak sekali pencarian sensasi di sana. Kebosanan adalah pengalaman umum bagi orang-orang yang pandai dalam pencarian emosi. Selanjutnya, harga diri yang buruk. Orang yang berjuang dengan harga diri rendah sering kali mengalami kecemasan saat melakukan interaksi tatap muka. Pengekangan diri yang buruk menempati urutan ketiga. Orang rentan terhadap kecanduan ketika memiliki sedikit

pengendalian diri dan ambang batas yang tinggi untuk kesenangan pribadi.

b. Faktor Situasional

Faktor situasional terdiri dari faktor-faktor yang bergantung secara psikologis seperti stres, kesepian, kecemasan, kebosanan atau kurangnya hobi di waktu senggang.

c. Faktor Sosial

Faktor sosial terdiri dari perilaku kompulsif dan kohesi yang tinggi. Perilaku kompulsif mengacu pada perilaku yang memenuhi kebutuhan untuk berinteraksi dengan rangsangan orang lain. Kehadiran relasional didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain, yang bersumber dari diri sendiri.

d. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor dari luar individu. Menurut Mark, Murray, Evans, dan Willig kecanduan disebabkan akibat:

- 1) Adanya keinginan untuk selalu terlibat dalam perilaku tertentu, terutama ketika kesempatan untuk perilaku tertentu tidak dapat dilakukan.
- 2) Adanya kegagalan dalam melakukan kontrol terhadap perilaku, individu merasa tidak nyaman ketika perilaku ditunda atau dihentikan
- 3) Terjadi perilaku terus menerus meskipun telah ada fakta jelas mengenai dampak perilaku tersebut.

Dampak dari kecanduan adalah orang kehilangan segalanya, termasuk waktu untuk belajar bagi pecandu. Hal ini membuat masyarakat menjadi kurang bersosialisasi di lingkungannya karena terlalu fokus pada sesuatu yang membuat dirinya bahagia dan nyaman. Dampak psikologis lain dari kecanduan adalah (Syahran, 2015):

- a. Lemah dalam pengendalian emosi
- b. Stres
- c. Sulit berkonsentrasi dalam melakukan sesuatu
- d. Menjadi apatis terhadap lingkungan sekitar

B. Self Management

1. Pengertian

Menurut Komalasari dan Wahyuni (2016) manajemen diri merupakan suatu teknik dimana konseli dapat mengurus dirinya sendiri untuk menghadapi permasalahan pribadinya. Menurut Counseling dan Ganesha (2014), strategi manajemen diri adalah cara orang mengarahkan dan mengendalikan perilakunya sendiri, dengan tujuan menjadi lebih mandiri dan menjalani kehidupan yang produktif. Manajemen diri adalah proses dimana seorang konselor melakukan perawatan diri untuk mengatasi masalah yang mungkin timbul di luar sesi terapi (Gunarsa, 2011).

Menurut pengertian di atas, manajemen diri terjadi ketika individu yang dibina memimpin dalam melakukan penyesuaian perilaku dengan menerapkan keterampilan konseling yang telah dipelajarinya. Oleh karena

itu, manajemen diri adalah serangkaian strategi untuk mengubah keadaan emosi, cara berpikir, dan pola perilaku seseorang, membantu dalam mengembangkan kebiasaan baru yang akan membantunya menjalani kehidupan yang lebih baik dan efisien dengan mengatur, memantau, mengarahkan, atau mengatur upaya pemecahan masalah dan pencapaian tujuannya sendiri.

2. Aspek-Aspek *Self Management*

Menurut Sukadji (2012) aspek manajemen diri adalah sebagai berikut:

a. Monitor diri (*self-monitoring*) atau observasi diri

Konseli sekarang mengambil peran aktif dalam memantau dan mendokumentasikan perilakunya sendiri. Catatan observasi kualitatif atau tahapan pemeriksaan dapat digunakan dalam catatan ini. Durasi, tingkat keparahan, dan frekuensi perilaku adalah tiga aspek terpenting dalam pencatatan perilaku untuk terapi.

b. Evaluasi diri (*self-evaluation*)

Sekarang setelah catatan perilaku ditinjau, konseli dapat membandingkan temuannya dengan target perilakunya. Tujuan dari perbandingan ini adalah untuk menilai efektivitas dan efisiensi program. Ketika suatu program gagal memberikan hasil yang diinginkan, penting untuk mengambil langkah mundur dan menilai apakah harapan program terhadap perilaku sasaran tidak realistis, perilaku itu sendiri tidak tepat, atau penguatannya salah arah

c. Pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*)

Di sini klien mengambil kendali atas perilakunya sendiri, mengaturnya, memperkuatnya, dan bahkan menghukum atau menyingkirkan dirinya jika diperlukan. Tahap ini merupakan tahap yang paling menantang karena menuntut komitmen konseli yang teguh untuk mengikuti program yang terus dikembangkan.

d. Prilaku (*behavior*)

Perilaku yang diamati, diidentifikasi, dan diukur dengan tujuan mengubah perilaku sehubungan dengan lingkungan adalah inti dari penilaian perilaku.

D. Mahasiswa

Sebagaimana dikemukakan Santoso (2012), seseorang yang bersekolah di perguruan tinggi, universitas, institut, atau akademi untuk melanjutkan pendidikan dikenal sebagai pelajar. Siapa pun yang menyimpan ID pelajarnya dapat dianggap pelajar. Sederhananya, signifikansi siswa tidaklah terbatas. Mendaftar untuk mengikuti kelas di sekolah hanyalah formalitas menjadi siswa, namun menjadi siswa lebih dari sekadar apa yang terlihat. "Keturunan" dan "siswa" adalah dua akar kata "pelajar" dalam konteks etimologisnya. Sementara "siswa" berarti seorang pelajar atau pembelajar, "Maha" berarti keagungan yang luar biasa. Siswa adalah masa depan negara kita; siswa harus kompetitif dan memberikan penghargaan kepada kita, namun siswa juga harus mampu bekerja sama dan mengutarakan pendapatnya demi kebaikan negara kita. Siswa juga

dipandang cerdas dan terpelajar oleh masyarakat. Kekuatan yang besar bagi kejayaan Indonesia dapat terwujud ketika masyarakat disadarkan akan perlunya perbaikan di negara ini dan adanya kemungkinan untuk melakukan upaya intelektual. Selain itu, ruang kelas kaya akan potensi. Mahasiswa merupakan harapan terbaik bangsa karena pendukungnya akan mengabdikan pada kemajuan bangsa khususnya di bidang pendidikan.

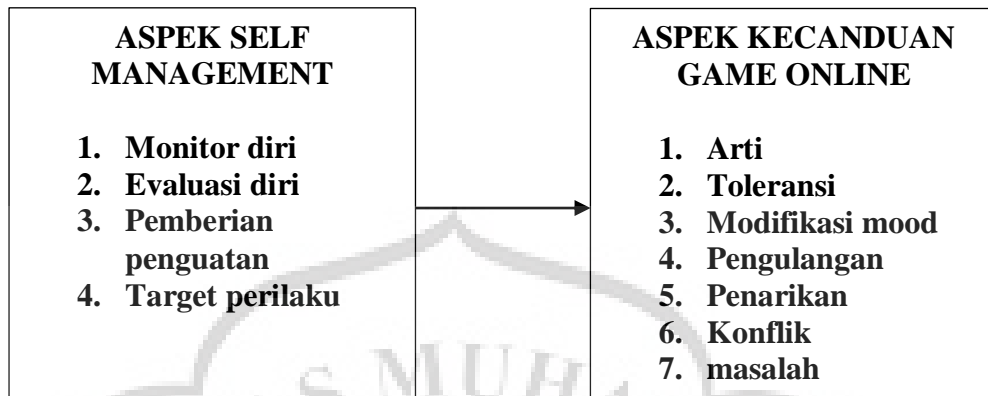
E. Pengaruh *Self Management* terhadap Kecenderungan Kecanduan *Game Online*

Menurut Kharisma et al., (2020) *game online* memiliki efek baik dan efek buruk sendiri. Efek baiknya adalah mengembangkan keahlian tentang teknologi, pengetahuan dan sebagai cara untuk keluar saat mengalami tekanan atau masalah (misalnya putus cinta, patah hati). Sedangkan dampak buruknya adalah mengalami penurunan sosialisasi melalui pengabaian terhadap lingkungan kerabat dan teman sendiri saat dirinya sibuk bermain *game*, mengubah pola relaksasi, dan mengabaikan tanggung jawab sebagai mahasiswa. Menurut Karaca et al., (2020) faktor internal penyebab terjadinya kecanduan terhadap *game online* yaitu kurangnya manajemen diri dan kontrol diri sehingga remaja kurang mampu mengantisipasi dampak negatif dari bermain *game online* berlebihan. Kemudian faktor eksternal penyebab terjadinya Kecanduan bermain *game online* ialah lingkungan yang kurang termanajemen dan kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak bermain *game online*.

Menurut Usi dalam (Rahayuning 2009), berpendapat bahwa pencandu tidak dapat *self management* sehingga mengabaikan kegiatan lainnya. Berkaitan dengan pernyataan di atas bahwa salah satu faktor yang menyebabkan seseorang menjadi kecanduan akan *game online* adalah ketidakmampuan mengontrol diri. Seseorang yang mengenal *game online* akan mengalami kesulitan dalam mengarahkan dirinya dan membagi waktu.

Dalam Radhakrishnan et al., (2023) dijelaskan bahwa pengelolaan diri atau *self management* dapat mengurangi dan menghambat kecanduan *game online*. Dengan adanya pengelolaan diri mampu merubah dirinya sendiri untuk menjadi lebih baik dan berkualitas. Untuk mengontrol suatu tingkah laku diri sendiri agar dapat mengendalikan diri dari kecanduan *game online* diperlukannya pengontrolan diri atau menanamkan *self management* yang baik dan menahan diri dari perilaku yang berlebihan dalam bermain *game online*. Dalam hal ini seseorang dapat mempergunakan waktunya dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat daripada membuang banyak waktu dalam bermain *game online*. Individu yang mempunyai *self management* kurang baik maka kemampuan untuk mengendalikan diri juga kurang, sehingga berlebihan dalam bermain *game online* yang menyebabkan kecanduan. Semakin tinggi *self management* seseorang maka semakin rendah kecanduan game onlinenya. Sebaliknya semakin rendah *self management* semakin tinggi kecanduan *game onlinenya* (Fitriani et al., 2021).

F. Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir Pengaruh Self Management terhadap Kecenderungan Kecanduan Game Online

G. Hipotesis

Hipotesa dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *self management* terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto.