

Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online; Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

Amelia Fahmi

ameliafahmi41@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Des 2, 2024

Revised: Des 2, 2024

Accepted Des 2, 2024

Available online Des 1, 2024

Abstrak

Kecanduan game online individu tersebut memprioritaskan dirinya untuk selalu memainkan game online, orang yang kecanduan memainkan game online individu tersebut berasumsi bahwasannya game online bisa membuatnya terasa terhibur terhadap stress yang dimilikinya. Ketidakmampuan untuk mengontrol diri terhadap hal tersebut, individu menjadi lengah terhadap prioritasnya sendiri, sehingga tugas perkuliahan tidak dapat terselesaikan secara baik. Analisis data dalam studi ini dilakukan melalui tiga proses. Pertama, reduksi data. Kedua, verifikasi data. Ketiga, deskripsi data. Setelah ketiga proses tersebut, tahap selanjutnya dilakukan penarikan kesimpulan secara induktif oleh peneliti. Game online tanpa disadari dapat membuat diri individu menjadi kecanduan yang menyebabkan lalai terhadap tugas yang seharusnya dilaksanakan. Serta game online dapat mempengaruhi psikologi seseorang karena dapat menyebabkan ketergantungan terhadap hal itu bermain game online dengan Mengisi waktu kosong individu berfikir waktu kosong diisi dengan game online merupakan sesuatu yang sangat mengasikkan. Game online dapat terciptanya komunikasi yang buruk terhadap lingkungan sekitar. Kefokusannya individu terhadap bermain game online dapat teralihkan sehingga interaksi sosial anatar sesama dapat terganggu. Didalam bimbingan konseling islam kontrol diri bisa dilaksanakan dengan menerapkan self control yaitu strategi seseorang dalam mengendalikan dirinya sendiri. Dengan bermain game online individu bisa lebih mengontrol dirinya agar tidak kecanduan serta dapat melibatkan kelalaian terhadap hal yang harus dilakukannya.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Game Onlina, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

1. PENDAHULUAN

Dewasa ini menjadi poin utama dalam kehidupan seorang individu. Pentingnya kontrol diri bagi seorang individu agar tidak mudah terpengaruh terhadap sesuatu yang negatif, sehingga dengan adanya kontrol diri dapat membuat hidup seseorang lebih terarah. Aviyah & Farid, (2014) mengatakan bahwa kontrol diri memiliki peran yang penting terhadap individu. Karena kontrol diri dapat menggambarkan keputusan seorang individu dengan melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun agar meningkatkan hasil serta tujuan tertentu seperti apa yang diharapkan. Dengan adanya kontrol diri individu dapat mempertimbangkan setiap keputusan serta menghindari seseorang agar tidak mudah terbawa arus negatif terhadap pengaruh lingkungan yang tidak baik. Di UIN Imam Bonjol padang, tepatnya di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi tidak sedikit dari mahasiswa yang memainkan game online.

Maraknya game online diberbagai kalangan sehingga kontrol diri merupakan hal yang sangat penting. Namun tidak setiap individu mampu melakukan kontrol diri

dengan baik, sehingga banyak yang terjerumus dalam perilaku kecanduan game online (Susanti, 2021). Sebagaimana yang terdapat di fakultas dakwah dan ilmu komunikasi, beberapa dari mahasiswa ada yang kecanduan memainkan game online yaitu mobile legends disebabkan terpengaruh dari teman serta dapat menghilangkan stress dari banyaknya tugas yang dimilikinya karena telah sering memainkan game online tersebut sehingga terciptalah kecanduan untuk memainkan game online. Dikarenakan kecanduan game online individu tersebut memprioritaskan dirinya untuk selalu memainkan game online, orang yang kecanduan memainkan game online individu tersebut berasumsi bahwasannya game online bisa membuatnya terasa terhibur terhadap stress yang dimilikinya. Ketidakmampuan untuk mengontrol diri terhadap hal tersebut, individu menjadi lengah terhadap prioritasnya sendiri, sehingga tugas perkuliahan tidak dapat terselesaikan secara baik.

Hal ini dapat dibuktikan dengan maraknya dari berbagai kalangan yang terpengaruh terhadap judi online. Judi online dapat mempengaruhi mahasiswa, dengan adanya kontrol diri mahasiswa lebih bisa menentukan jalan hidupnya lebih baik untuk dirinya (Aini & Mahardayani, 2011). Kontrol diri merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk mengambil tindakan yang tepat terhadap keberlangsungan hidupnya (Had et al., 2004).

Adapun studi-studi terdahulu terkait kontrol diri cenderung memberikan perhatian pada empat isu. Pertama, perilaku kontrol diri terhadap melakukan sebuah tindakan (Ezra Addo Setiawan, 2023) (Widyaningrum & Susilarini, 2021). Kedua, perilaku kontrol diri terhadap penggunaan teknologi (Hafizah et al., 2021; Nofitriani, 2020; Nurhanifa et al., 2020; Nurningtyas & Ayriza, 2022; Tripambudi & Indrawati, 2020)(Nofitriani, 2020)(Nurhanifa et al., 2020)(Nurningtyas & Ayriza, 2022)(Hafizah et al., 2021) Ketiga, perilaku kontrol diri terhadap perilaku sosial (Salmi et al., 2018) (Kurnia et al., 2020). Perilaku kontrol diri terhadap dunia entertainment (Fitriana, 2019). Dari keempat kecenderungan tersebut tampak bahwa kontrol diri telah diteliti dalam konteks tindakan, penggunaan teknologi, perilaku sosial, dan entertainment. Namun, dari penelitian yang sudah ada belum dilakukan secara komprehensif, terlebih lagi yang membahas kontrol diri terhadap kecanduan game online.

2. METODE

Studi ini merupakan studi deskriptif kualitatif, yang merupakan sebuah proses penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kalimat atau ucapan dari orang-orang dan perilaku yang diamati (Rusli et al., 2014). Studi ini bukan penelitian lapangan, sehingga tidak ada data yang diperoleh melalui proses wawancara ataupun observasi secara langsung. Jenis data yang digunakan dalam studi ini adalah data primer berupa kuisioner yang dibagikan kepada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dengan memberikan beberapa pertanyaan melalui google form.

Proses pengumpulan data ini dilakukan selama satu minggu, dimulai dari 1 oktober hingga 7 oktober 2024. Data yang dapat diperoleh melalui kuisioner tersebut kemudian dikoding sehingga bisa dikelompokkan melalui jenis game yang

dimainkan. Kuosioner merupakan alat untuk mengukur suatu peristiwa atau kejadian yang berisi perkumpulan pertanyaan untuk memperoleh informasi terkait penelitian yang sedang dilakukan (Behavior et al., 2022). Oleh karena itu, melalui rangkaian data proses tersebut maka pecandu game online dapat ditemukan apa penyebab kecanduan game online kemudian akan ditarik menjadi sebuah kesimpulan.

Analisis data dalam studi ini dilakukan melalui tiga proses. Pertama, reduksi data adalah proses pengorganisasian ulang data ke dalam format yang lebih terstruktur berdasarkan klasifikasi data yang telah dikumpulkan, sesuai dengan situasi, kondisi, dan konteks dari pola data yang muncul. Kedua, verifikasi data adalah proses menarik kesimpulan dari data yang telah direduksi dengan cara tematik. Ketiga, deskripsi data adalah proses menyajikan data yang telah diperoleh dalam bentuk tabel yang dilengkapi dengan gambar dan penjelasan mengenai gambar tersebut, yang telah diverifikasi sesuai dengan relevansi pembahasan dalam penelitian ini. Setelah ketiga proses tersebut, tahap selanjutnya dilakukan penarikan kesimpulan secara induktif oleh peneliti. Proses dan tahapan dari analisis yang dilakukan tersebut memungkinkan untuk diperolehnya sebuah kesimpulan mengenai kontrol diri bagi pecandu game online (Fernando & Larasati, 2023).

3. HASIL PENELITIAN

Kontrol diri sering dilakukan oleh seseorang untuk mengontrol tindakan ataupun perilaku yang akan dilakukan oleh seseorang. Dengan adanya perilaku kontrol diri individu dapat menentukan kegiatan apa yang dilakukan dalam waktu tertentu. Kontrol diri yang dilakukan seseorang dapat dilihat dari beberapa hal yang penting dalam studi ini.

Kontrol diri saat tidak bermain game online

Kontrol diri sangat mudah dilakukan bagi seseorang yang tidak menyukai game online dikarenakan dengan tidak menyukai hal tersebut seseorang sangat mudah untuk menghandle tindakan yang lebih bermanfaat untuk dirinya sendiri. Adapun kontrol diri yang dilakukan agar tidak terjadinya kecanduan game online. Kontrol diri sangat mudah dilakukan apalagi bagi seseorang yang tidak menyukai game online. Karena game online merupakan sesuatu yang dapat membahayakan diri seorang individu (Ummah, 2019). Jika individu dalam keadaan stress hal yang dilakukan bagi individu tersebut tidak dengan cara memainkan game agar stress tersebut hilang. Dengan itu kegiatan yang dilakukan bisa dengan hal yang bermanfaat. Serta gangguan mental juga dapat timbul dikarenakan bermain game online. Dengan itu dapat melakukan tindakan yang lebih membuat mental seseorang lebih baik tanpa bermain game online.

Dampak positive dari individu tidak menyukai game online sangatlah banyak manfaat bagi diri individu salah satunya yaitu kurang terciptanya hubungan sosial dengan individu yang lain. Dengan tidak menyukai game online individu dapat melakukan kesibukan dengan cara mencari kegiatan yang lebih bermanfaat seperti olahraga (Ezra Addo Setiawan, 2023). Dalam penelitian di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang menyatakan bahwasannya

15,4% mahasiswa tidak menyukai game online dikarenakan tidak hobi terhadap permainan tersebut disebabkan lebih suka scroll tiktok dari pada main game online.

Kontrol Diri Saat Bermain Game Online Terhindar Dari Stress

Game online merupakan salah satu cara alternatif yang disimpulkan oleh seorang individu untuk terhindar dari stress yang melanda. Individu tersebut menyimpulkan bahwasannya game online bisa menjadi penenang untuk dirinya. Akan tetapi persepsi terhadap hal itu merupakan suatu hal yang salah. Game online tanpa disadari dapat membuat diri individu menjadi kecanduan yang menyebabkan lalai terhadap tugas yang seharusnya dilaksanakan. Serta game online dapat mempengaruhi psikologi seseorang karena dapat menyebabkan ketergantungan terhadap hal itu (Nofitriani, 2020).

Kecanduan game online akan merasakan sulit untuk berhenti. Yang awalnya berpersepsi bahwasannya game online dapat menghindari dari stress akan tetapi mendapatkan dampak yang buruk terhadap dirinya sendiri. Salah satu dampak negatif dari game online yaitu kurangnya motivasi dalam belajar yang disebabkan oleh kecanduan game online. Serta dapat menyebabkan individu menjadi terobsesi untuk memenangkan game lalu akan mengabaikan hal-hal penting yang seharusnya dilakukan bukan terhindar dari stress yang diharapkan akan tetapi terciptanya stress yang ditimbulkan akibat bermain game online tersebut (Konseling et al., n.d.).

Hasil survey menyatakan bahwasannya jika seorang individu merasakan stress terutama sebagai seorang mahasiswa yang memiliki tekanan tugas yang begitu banyak dengan memainkan game online dapat membantu meredakan pikiran yang menjadi tekanan terhadap hal tersebut akan tetapi sebaliknya, jika dilampiaskan ke game online dapat menjadi kecanduan dan akan menyebabkan dampak negatif yang lebih banyak dialami oleh seorang individu. Bukan mengurangi tekanan yang dimiliki akan tetapi menambah tekanan yang akan didapatkan oleh seorang individu (Novrialdy et al., 2019).

1. Mengisi waktu kosong

Banyaknya individu berfikir waktu kosong diisi dengan game online merupakan sesuatu yang sangat mengasikkan. Akan tetapi pada kenyataannya dengan bermain game online individu tidak dapat mengisi waktu kosong dengan hal yang bermanfaat. Game online dapat terciptanya komunikasi yang buruk terhadap lingkungan sekitar. Kefokusannya individu terhadap bermain game online dapat teralihkan sehingga interaksi sosial antar sesama dapat terganggu. Kadangkala dengan berkumpul dengan teman sebaya hanya diisi dengan bermain game online oleh sebab itu tidak terbentuklah komunikasi yang baik dengan sesama (Aini & Mahardayani, 2011).

Waktu kosong yang diisi untuk memainkan game online lebih banyak dampak negatif dari pada dampak positif bagi seorang individu. Jika memainkan game online secara terus-menerus untuk mengisi waktu kosong akan menyebabkan kecanduan sehingga sangat sulit untuk menghentikan hal tersebut. Mengisi waktu

luang yang baik dapat digunakan dengan banyak cara adapun dengan mengerjakan tugas yang belum dikerjakan, berolahraga dan banyak hal yang bisa dilakukan. Dimulai untuk diri sendiri dan bisa juga bermanfaat untuk orang lain. Waktu kosong yang diisi dengan menyibukan diri untuk diri sendiri akan mengakibatkan kepribadian yang anti sosialisasi, pada dasarnya kita makhluk sosial sehingga untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar sangat diperlukan (Fernando & Larasati, 2023).

Tinjau peneliti terhadap kecanduan game online difakultas dakwah dan ilmu komunikasi menyatakan bahwasannya 69,7% mahasiswa memainkan game online dengan alasan untuk mencegah stress yang dialami terkait tugas perkuliahan serta mengisi waktu kosong dengan memainkan game online. Pada dasarnya game online dimulai dengan alasan diatas akan tetapi setelah berjalannya waktu, game online menjadi kecanduan setiap individu. Dengan hal itu banyak dampak negatif yang tercipta dimulai dari prioritas yang akan dilaksanakan akan menjadi lalai, sering bergadang, kurangnya jiwa sosial serta dampak psikologis yang terganggu akibat bermain game online bahkan menyebabkan insomnia bagi seorang individu.

Kontrol diri yang dapat dilakukan seorang individu didalam bimbingan konseling islam yaitu dengan *self control*. (Tobing, n.d.) menyatakan *self control* adalah strategi individu dalam mengendalikan dirinya baik dari emosi serta tingkah lakunya sendiri. Dengan menerapkan *self control* individu dalam bisa mempertimbangkan tindakan apa yang sesuai dengan kepentingan yang akan dilaksanakannya. Serta *self control* dapat menjadi pertimbangan setiap langkah yang ada diambil oleh seorang individu.

6. KESIMPULAN

Kontrol diri merupakan suatu tindakan yang harus dilakukan oleh seorang individu. Didalam bimbingan konseling islam kontrol diri bisa dilaksanakan dengan menerapkan self control yaitu strategi seseorang dalam mengendalikan dirinya sendiri. Dengan bermain game online individu bisa lebih mengontol dirinya agar tidak kecanduan serta dapat melibatkan kelalaian terhadap hal yang harus dilakukannya. Kontrol diri ini memberikan banyak manfaat bagi seorang individu agar bisanya mengambil keputusan yang tepat terhadap tindakan yang harus dilakukannya. Akankah mendapatkan manfaat atau hanya memberikan dampak negatif yang berlebihan seperti ingin mengisi waktu luang akan tetapi menyebabkan kecanduan karena terbiasa bermain game online yang dilakukan secara terus menerus.

REFERENSI

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, *1*(2), 65–71.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *3*(02), 126–129. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.376>

- Behavior, S., Amalia, R. N., Dianingati, R. S., Farmasi, P. S., & Diponegoro, U. (2022). *Pengaruh jumlah responden terhadap hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner pengetahuan dan perilaku swamedikasi*. 9–15.
- Ezra Addo Setiawan. (2023). Kontrol Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 84–91. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>
- Fernando, H., & Larasati, Y. G. (2023). *MELAMPAUI DARI SEBUAH SIMBOL SEMANGKA : Memahami Konflik Palestina-Israel Dalam Instagram*. 19(02).
- Fitriana, M. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan Pemujaan Terhadap Idola Pada Remaja Penggemar K-Pop. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 450–456. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4804>
- Had, F. P., Ugm, F. P., & Ugim, F. P. (2004). 389017827. 1(1).
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6504>
- Konseling, B., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Konseling, B., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN PERILAKU ASERTIF DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS IX SMP NEGERI 34 SURABAYA*. 25–34.
- Kurnia, S., Sitasari, N., & Safitri. (2020). Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58–67.
- Nofitriani, N. N. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan harga diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget pada Siswa Kelas XII SMAN 8 Bogor. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(1), 53–65.
- Novrialdy, E., Pendidikan, F. I., & Padang, U. N. (2019). *Kecanduan Game Online pada Remaja : Dampak dan Pencegahannya Online Game Addiction in Adolescents : Impacts and its Preventions*. 27(2), 148–158. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Nurhanifa, A., Widiyanti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527–540. <https://journal.pppnajateng.org/index.php/jikj/article/download/727/374/2593>
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14–20. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>
- Rusli, M., Pendidikan, D., & Timur, L. (2014). *Merancang Penelitian Kualitatif Dasar / Deskriptif dan Studi Kasus*. 1–13.
- Salmi, S., Hariko, R., & Afdal, A. (2018). Hubungan kontrol diri dengan perilaku bullying siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 88. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i2.2693>
- Susanti, R. (2021). JUDI ONLINE DAN KONTROL SOSIAL MASYARAKAT PEDESAAN (Online Gambling and Social Control of Rural Communities). *ETNOREFLIKA: Jurnal*

- Sosial Dan Budaya*, 10(1), 86–95. <https://doi.org/10.33772/etnoreflika.v10i1.1094>
- Tobing, M. S. (n.d.). *TEKNIK-TEKNIK BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MEMBENTUK SELF CONTROL PADA PEMAIN GAME ONLINE*. 5(1), 47–58.
- Tripambudi, B., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pembelian Gadget Pada Mahasiswa Teknik Industri Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 597–603. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21683>
- Ummah, M. S. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 34–39. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/953>.

