

Hubungan Antara *Self Control* dan Motivasi Bermain *Game Online* pada Dewasa Awal (Studi pada Dewasa Awal yang Bermain *Game Online* di Immortal Cyber Cafe)

Correlation between self control and motivation playing online games in early adulthood

¹Indi Dwi Lestari, ²Agus Budiman

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹indidwilestari41@gmail.com, ²agusbudiman1105@gmail.com

Abstract. Now playing online games is a part of millennial life. This has a negative effect on the players especially those who are in early adulthood as students. Online game players have the drive to make them want to continue playing online. This makes them play online games excessively, so self control is needed. This study aims to see how closely the relationship between self control and motivation to play online games in early adulthood who play online games at Immortal Cyber Cafe. The study used a correlational method with 35 subjects. Data collection uses a measure of motivation to play online games from Yee (2006) and self control that refers to Averill's theory (1973). Correlation value of -0.520 with a significance value = 0.001. The results of the study there are negative relationships that are quite close and significant. This means that the lower the self-control of early adults who play online games, the higher the motivation to play online games.

Keywords: *Self Control, Motivation, Adult.*

Abstrak. Saat ini bermain *game online* merupakan bagian di dalam hidup masyarakat milenial. Hal ini membawa efek negatif bagi para pemainnya apalagi yang berada di masa dewasa awal berstatus sebagai pelajar dan mahasiswa. Pemain *game online* memiliki dorongan yang membuat ingin terus bermain *game online*. Hal ini membuat mereka bermain *game online* secara berlebihan, sehingga dibutuhkan *self control*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa erat hubungan antara *self control* dan motivasi bermain *game online* pada dewasa awal yang bermain *game online* di Immortal Cyber Cafe. Penelitian menggunakan metode korelasional dengan subjek 35 orang. Pengumpulan data menggunakan alat ukur motivasi bermain *game online* dari Yee (2006) dan *self control* yang mengacu pada teori Averill (1973). Nilai korelasi sebesar -0,520 dengan nilai signifikansi = 0,001. Hasil penelitian terdapat hubungan negatif yang cukup erat dan signifikan. Hal ini berarti semakin rendah *self control* dewasa awal yang bermain *game online* maka semakin tinggi motivasi bermain *game online*.

Kata kunci : *Self Control, Motivasi, Dewasa*

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi yang semakin pesat tentunya banyak memberikan pengaruh kepada gaya hidup masyarakat. Salah satunya yaitu masyarakat menjadikan *game online* sebagai suatu hiburan yang tidak hanya diminati oleh anak-anak tetapi juga diminati oleh orang dewasa. Karena banyaknya masyarakat yang berminat terhadap *game online* tentunya *game online* itu semakin dikembangkan hingga munculnya berbagai jenis *game*

online. Setiap jenis *game online* menawarkan tantangan serta alur cerita yang berbeda-beda sehingga hal ini semakin membuat masyarakat tertarik untuk memainkannya. Perkembangan *game online* dapat dilihat dari *game online* sudah dipertandingkan dimana pertandingan tersebut tidak hanya bertaraf nasional namun sudah ada yang bertaraf internasional. Selain itu semakin banyaknya *game center* yang bermunculan. *Game center* merupakan suatu warung internet yang

diperuntukkan bagi para pemain *game online*.

Immortal Cyber Cafe merupakan salah satu *game center* terbesar di kota Bandung. *Game center* ini menyediakan berbagai fasilitas komputer bagi para pemain *game online*. Di *game center* ini yang paling banyak diminati yaitu game MOBA. Game MOBA merupakan jenis *game action realtime* yang merupakan turunan dari *game strategi*. Dalam *game* ini satu pemain hanya mengontrol satu karakter *hero* yang memiliki kemampuan yang unik daripada karakter yang lain. Serta memiliki tujuan untuk menghancurkan bangunan inti lawan.

Bermain *game online* sudah dianggap suatu hal yang biasa, dimana terkadang bermain *game online* sudah menjadi rutinitas yang sulit untuk dihilangkan dan merupakan gaya hidup baru di kalangan masyarakat milenial. Bermain *game online* dianggap dapat membawa dampak positif bagi beberapa orang seperti menjadi sarana hiburan. Namun *game online* juga dapat memberikan dampak negatif bagi pemain *game online* yang bermain *game online* secara berlebihan selama berjam-jam dalam sehari. Perilaku tersebut dinamakan *excessive gaming*. *Excessive gamer* merupakan pemain *game online* yang bermain lebih dari 5 jam dalam sehari (Griffiths, 2009).

Mereka yang bermain *game online* ini memiliki ketertarikan serta dorongan pemenuhan kebutuhan yang berbeda-beda. Ada yang tertarik bermain *game online* karena mendapat pemuasaan kebutuhan penghargaan dan kompetisi, ada yang tertarik karena merasa mendapatkan teman yang lebih banyak serta ada yang menjadikan *game online* sebagai suatu sarana menghilangkan stress dan merasa sudah menjadi bagian di dalam *game* tersebut. Sehingga hal-hal inilah yang

memotivasi mereka untuk bermain *game online*.

Motivasi seseorang untuk bermain *game online* merupakan suatu dasar untuk membentuk suatu perilaku yang baik ataupun buruk. Perilaku yang baik tersebut membutuhkan pengaturan dari dalam diri maupun dari luar diri, sehingga individu dapat menunjukkan perilaku yang baik dan dapat diterima di hadapan masyarakat. Untuk itu setiap individu memerlukan *self control*.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada sepuluh pemain *game online* di Immortal Cyber Cafe didapatkan data bahwa mereka yang bermain *game online* memiliki target untuk menang. Beberapa dari mereka bahkan terus menerus bermain *game online*, serta ada yang berusaha mengasah kemampuan mereka dalam bermain *game online* agar mendapatkan kemenangan setiap bermain. Kemenangan yang diperoleh dapat meningkatkan *rank* yang dimiliki sehingga akan meningkatkan status mereka sebagai seorang pemain *game online*. Mereka juga tertarik bermain *game online* karena mereka memiliki keinginan untuk memperluas pertemanan yang mereka miliki serta mempererat hubungan tersebut. Selain itu mereka juga menjadikan *game online* sebagai suatu sarana untuk mengalihkan perasaan negatif yang dimiliki. Berbagai dorongan inilah yang membuat mereka ingin bermain *game online* yang membuat mereka bermain *game online* secara berlebihan. Mereka bermain *game online* secara berlebihan tanpa bisa dikontrol.

Pemain *game online* di Immortal Cyber Cafe merasa kurang memiliki kemampuan untuk mengatur diri mereka sendiri, mereka masih kesulitan untuk menentukan hal yang bisa membawa konsekuensi positif. Selain itu juga mereka merasa jika mereka ingin bermain *game online*, mereka

tidak bisa mengalihkan keinginan tersebut dengan melakukan kegiatan lain. Mereka juga mengatakan jika mereka mengetahui dampak negatif serta sudah merasakan dampak negatif tersebut dalam hal akademik ataupun dampak fisik, namun hal tersebut tidak membuat mereka berhenti ataupun mengurangi bermain *game online*. Mereka tidak memiliki keyakinan bahwa mereka bisa berhenti bermain *game online* sehingga walaupun mereka sudah merasakan dampak negatif mereka tetap terus bermain *game online*. Selain itu juga mereka mengaku mereka belum mampu menemukan kegiatan lain selain bermain *game online*.

Efek samping yang mereka rasakan saat bermain *game online* yaitu mereka kesulitan untuk membagi waktu mereka antara bermain *game online* dan mengerjakan tugas mereka, baik tugas mereka sebagai seorang pelajar, atau mahasiswa. Mereka yang sebagai pelajar dan mahasiswa membuat mereka sering tidak masuk kelas, menitip absen dengan temannya, bahkan ada yang tetap datang mengikuti pelajaran walaupun sepanjang kelas hanya tidur. Sehingga hal ini membuat mereka mengalami hambatan dalam segi akademik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vivid Amalia tahun 2013 dengan penelitian yang berjudul Hubungan Motivasi Penggunaan Handphone dengan Kontrol Diri pada Anak Usia Menengah Akhir di SD Negeri Sukun 1 Malang didapatkan hasil bahwa semakin tinggi tingkat motivasi penggunaan handphone semakin rendah pula tingkat kontrol diri pada anak usia menengah akhir. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Vivekanda Lengkong dan Ignatius D J pada tahun 2014 dengan judul penelitian Gambaran Motivasi Bermain Para Pemain MMORPG yang

Tergolong *High Engagement Gamer* didapatkan hasil bahwa setiap pemain *game online* memiliki motivasi yang berbeda-beda saat mereka bermain *game online* walaupun mereka bermain *game online* yang sama.

Berdasarkan dengan fenomena yang telah dipaparkan diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian adalah “Seberapa erat hubungan antara *self control* dan motivasi bermain *game online* pada dewasa awal yang bermain di Immortal Cyber Cafe?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk memperoleh data empiris mengenai hubungan antara *self control* dan motivasi bermain *game online* pada dewasa awal yang bermain *game online* di Immortal Cyber Cafe.

B. Landasan Teori

Averill (1973) menyebutkan *self control* sebagai *personal control*, yaitu variabel psikologis yang sederhana karena didalamnya tercakup tiga konsep yang berbeda mengenai kemampuan mengontrol diri, yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak dingginkan dengan cara menginterpretasikan, serta kemampuan individu dalam memilih suatu tindakan berdasarkan yang diyakininya.

Tangney, Baumeister, & Boone (2004) *self control* merupakan fungsi utama dan kunci penting untuk kesuksesan dalam hidup. *Self control* yang tinggi memiliki keterkaitan dengan penyesuaian diri yang lebih baik, berkontribusi terhadap keberhasilan akademis, mengurangi makan yang berlebihan dan mengurangi penyalagunaan alkohol, memiliki hubungan yang lebih baik dan memiliki keterampilan interpersonal yang baik.

Averill (1973) membagi *self control* menjadi tiga aspek yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, dan

desicional control.

1. *Behavioral control* merupakan ketersediaan suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi karakteristik objek dari peristiwa yang tidak menyenangkan atau tidak diinginkan. *Behavioral control* terbagi menjadi dua komponen, yaitu *regulated administration* (mengatur pelaksanaan) dan *stimulus modifiability* (memodifikasi stimulus).
2. *Cognitive control* merupakan kemampuan yang dimiliki individu sehingga mereka mampu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikannya. *Cognitive control* terbagi menjadi dua komponen, yaitu *Information gain* dan *appraisal*.
3. *Desicional control* merupakan kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang individu yakini atau setuju. Kontrol diri ini akan berfungsi dengan baik apabila tersedianya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Menurut Yee (2006) motivasi bermain *game online* adalah suatu keadaan di dunia nyata yang menekan sehingga menjadi sarana yang mendorong seorang individu untuk bermain *game online*.
4. *Achievement* merupakan keinginan pemain *game online* untuk mencapai kemenangan, menjadi kuat dalam *game online*, melalui pencapaian tujuan dan akumulasi dan item-item yang merupakan simbol kekuasaan. Aspek ini terbagi menjadi tiga yaitu

- a. *Advancement* merupakan keinginan untuk mendapatkan kekuatan, maju dengan cepat, dan mengakumulasi simbol kekayaan atau status dalam game.
 - b. *Mechanics* merupakan memiliki minat dalam menganalisis aturan dan sistem yang mendasarinya untuk mengoptimalkan kinerja karakter.
 - c. *Competition* merupakan keinginan untuk menantang dan bersaing dengan pemain lain.
1. *Social Interaction* merupakan keinginan pemain *game online* untuk memiliki hubungan sosial dan dukungan sosial dari pemain yang lain. Aspek ini terbagi menjadi tiga yaitu
 - a. *Socializing* adalah memiliki minat untuk memabntu dan mengobrol dengan pemain lain.
 - b. *Relationship* merupakan keinginan untuk membentuk hubungan jangka panjang yang berarti dengan pemain lain.
 - c. *Teamwork* mendapatkan kepuasan saat menjadi bagian dalam kelompok.
 2. *Immersion* merupakan penghayatan dalam bermain *game online*, seolah mereka terlibat atau berperan langsung dalam suatu permainan.
 - a. *Discovery* adalah menemukan dan mengetahui hal-hal yang kebanyakan pemain tidak mengetahuinya.
 - b. *Role Playing* adalah membuat persona dengan latar belakang cerita dan berinteraksi dengan pemain lain untuk membuat improvisasi cerita.

- c. *Customization* adalah memiliki minat untuk menyesuaikan penampilan karakter
- d. *Escapism* menggunakan *game online* untuk menghindari berpikir mengenai masalah di kehidupan nyata.

Menurut Anderson (dalam Mamppiare, 1983) ciri-ciri perkembangan dewasa awal yaitu:

- a. Individu berorientasi pada tugas, bukan pada diri atau ego yang dimilikinya. Individu yang matang berorientasi pada tugas-tugas yang harus dikerjakannya, serta tidak condong pada perasaan diri atau kepentingan pribadi.
- b. Memiliki tujuan-tujuan yang jelas dan kebiasaan kerja yang efisien. Individu yang matang akan melihat tujuan-tujuan yang ingin dicapai dengan jelas serta dapat menjelaskan mengenai tujuannya dengan cermat dan mampu memilah mana yang pantas untuk dilakukan dan mana yang tidak.
- c. Memiliki kemampuan untuk mengendalikan perasaan pribadi. Individu yang matang mampu untuk mengendalikan perasaannya ketika mengerjakan sesuatu atau saat berhadapan dengan orang lain.
- d. Memiliki sikap yang objektif, individu ini akan berusaha mencapai keputusan dalam keadaan yang bersesuaian dengan kenyataan.
- e. Mampu menerima kritik dan saran, individu yang matang memiliki kemauan yang realistis serta memiliki pemahaman bahwa dirinya tidak selalu benar. Sehingga

mereka akan terbuka terhadap kritik dan saran orang lain untuk memperbaiki dirinya.

- f. Memiliki tanggung jawab terhadap usaha-usaha pribadi. Individu yang matang mereka akan memberi kesempatan kepada orang-orang lain untuk membantu usahanya agar mencapai tujuan.
- g. Memiliki penyesuaian yang realistis terhadap situasi-situasi yang baru. Individu yang matang memiliki ciri yang fleksibel dan mampu menempatkan diri seirama dengan kenyataan-kenyataan yang dihadapkannya dalam situasi yang baru.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan Antara *Self Control* Dan Motivasi Bermain *Game Online* Pada Dewasa Awal

Tabel 1 Hasil Korelasi *Self Control* dan Motivasi Bermain *Game Online* Pada Dewasa Awal yang Bermain *Game Online* di Immortal Cyber Cafe

			<i>Self Control</i>	Motivasi Bermain <i>Game Online</i>
Spearmans' Rho	<i>Self Control</i>	Correlation Coefficient	1.000	-.520**
		Sig. (2-tailed)		0.001
		N	35	35
	Motivasi Bermain <i>Game Online</i>	Correlation Coefficient	-.520**	1.000
		Sig. (2-tailed)	0.001	
		N	35	35

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan motivasi bermain *game online*. Dimana nilai signifikansi sebesar 0,001 (signifikansi < 0,005). Koefisien korelasinya sebesar -0,520 yang berarti terdapat hubungan negatif antara *self control* dan motivasi bermain *game online* pada dewasa awal. koefisien korelasi sebesar -0,520 menunjukkan koefisien korelasinya cukup erat. Beberapa dewasa awal yang kurang memiliki kemampuan dalam mengontrol diri membuat mereka kurang mampu untuk mengurangi motivasi untuk bermain *game online*. Hubungan yang ditemukan pada penelitian ini yaitu hubungan negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendahnya *self control* maka motivasi bermain *game online* semakin tinggi.

Tabel 2 Tabulasi Silang.

<i>Self Control</i>	Motivasi Bermain <i>Game Online</i>				Total	
	Rendah		Tinggi			
	F	%	F	%	F	%
Rendah	2	5,7%	26	74,3%	28	80%
Tinggi	1	2,9%	6	17,1%	7	20%
Total	3	8,6%	32	91,4%	35	100%

Hasil tabulasi silang antara *self control* dan motivasi bermain *game online* pada dewasa awal yang bermain *game online* di Immortal Cyber Cafe menunjukkan sebanyak 74,3% dewasa awal memiliki tingkat *self control* yang rendah dan motivasi bermain *game online* yang tinggi. Selain itu terdapat 2,9% dewasa awal memiliki *self control* yang tinggi dan motivasi bermain *game online* yang rendah. Hal ini sesuai

dengan hipotesis yang telah diajukan.

Hubungan negatif ini juga sejalan dengan fenomena yang telah ditemukan dimana dewasa awal yang bermain *game online* menunjukkan mereka memiliki motivasi bermain *game online* sehingga hal ini membuat mereka bermain *game online* secara berlebihan. Setelah dilakukan wawancara lebih lanjut mereka menunjukkan perilaku dimana mereka kurang memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri sehingga mereka kurang mampu untuk menahan, mengatur, mengendalikan, atau menghambat dorongan atau keinginan untuk bermain *game online* dan akibatnya mereka tidak menjalankan tugas serta tanggung jawab yang mereka miliki baik sebagai dewasa awal maupun tugas mereka sebagai seorang pelajar dan mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vivid Amalia (2013) menyatakan motivasi merupakan hal yang mendasari *self control* dan keduanya memiliki hubungan. Jika individu memiliki *self control* yang bagus maka akan berperilaku sesuai dengan aturan yang memotivasi untuk melakukan hal baik. Namun jika *self control* rendah akan memiliki kecenderungan untuk berkelakuan yang tidak sesuai dengan aturan dalam lingkungan.

Menurut Messina-messina (dalam Gunarsa 2009) fungsi *self control* adalah untuk membatasi individu untuk berperilaku negatif. Pengendalian diri yang dimiliki oleh individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertindak laku (negatif) yang tidak sesuai dengan norma sosial. Selain itu juga *self control* memiliki fungsi untuk memenuhi kebutuhan secara seimbang. *Self control* membuat individu tidak melakukan sesuatu secara berlebihan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *self control* dan motivasi bermain *game online* pada dewasa awal yang bermain *game online* di Immortal Cyber Cafe, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dan motivasi bermain *game online*, dengan nilai korelasi sebesar -0,520 yang memiliki makna semakin rendah *self control* maka semakin tinggi motivasi bermain *game online*.
2. Hasil distribusi frekuensi menyatakan bahwa sebanyak 28 (80%) dewasa awal memiliki *self control* yang rendah, sedangkan sebanyak 32 (91,4%) dewasa awal memiliki motivasi bermain *game online* yang tinggi.

E. Saran

Peneliti mengemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat, yaitu

1. Bagi dewasa awal bermain *game online* secara berlebihan diharapkan untuk mengembangkan kemampuan *self control* yang dimiliki, karena dengan memiliki *self control* yang baik membuat mereka dapat mengendalikan dan menghambat keinginan atau dorongan memainkan *game online* sehingga membuat motivasi bermain *game online* menurun. Menurunnya motivasi bermain *game online* dapat membuat mereka mengurangi waktu memainkan *game online*.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan alat ukur yang baku sesuai dengan teori yang digunakan.

Daftar Pustaka

- Amalia, Vivid (2013) *Hubungan motivasi penggunaan handphone dengan kontrol diri pada anak usia menengah akhir di Sekolah Dasar Negeri Sukun 1 Malang*. thesis: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Averill. J.R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin* 286-303 University of Massachusetts.
- Gunarsa, S.D. (2009). Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Griffiths, M. (2009). Excessive use of massively multiplayer online role playing games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 7, 563-571.
- Lengkong, Vivekanda. (2013). Gambaran Motivasi Bermain Para Pemain MMORPG Yang Tergolong High Engagement Gamer. Jakarta: Unika Atma Jaya.
- Mamppiare, Andi. (1983). Psikologi Orang Dewasa. Surabaya: Usaha Nasional
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyber psychology & behavior*, 9, (6).