

## Studi Deskriptif *Self Control* pada *Gamers Game Online DOTA 2* di Warnet X Bandung

Descriptive Study of Self Control Gamers Game Online DOTA 2 in Warnet X Bandung

<sup>1</sup>Riska Chintia, <sup>2</sup>Lilim Halimah

<sup>1,2</sup>*Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,*

*Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116*

*email: <sup>1</sup>[riskachintia45@gmail.com](mailto:riskachintia45@gmail.com), <sup>2</sup>[aumisyaniida@gmail.com](mailto:aumisyaniida@gmail.com)*

**Abstract.** Warnet X Bandung is one of the most popular internet cafes in the city of Bandung. At Warnet X Bandung, there are gamers who spend their time to play games at least 4 hours a day, but they are able to do productive activities by dividing their time between playing games and doing activities. In planning goals, gamers are able to realize them. For students who actively play games but they have a GPA above 3.00. For gamers who are already working, they are able to carry out their work duties because for them it is an obligation that must be carried out. This phenomenon describes the self control of gamers. The purpose of this study was to get an overview of Self Control for gamers game online DOTA 2 of warnet X Bandung. The research method used is descriptive research with a quantitative approach that uses frequency distribution data analysis techniques. Research subjects were 37 people. The self control variable was measured using the Self Control Scale constructed by Tangney et al. (2004). Based on the results of data processing, as many as 22 gamers (60%) showed high self control while as many as 15 gamers (40%) showed low self control, this showed that the majority of gamers in warnet X Bandung had high self control.

**Keywords:** *Self Control, Game Online*

**Abstrak.** Warnet X Bandung merupakan salah satu warnet yang populer di kota Bandung. Di warnet X Bandung, terdapat gamers yang menghabiskan waktunya untuk bermain game minimal 4 jam dalam sehari, tetapi mereka mampu menjalankan aktivitas secara produktif dengan cara membagi waktunya antara bermain game dan beraktivitas. Dalam perencanaan tujuan pun para gamers mampu untuk merealisasikannya. Pada mahasiswa yang aktif bermain game namun memiliki IPK diatas 3,00. Pada *gamers* yang sudah bekerja pun, mereka mampu untuk menjalankan tugas pekerjaannya karena bagi mereka hal tersebut merupakan suatu kewajiban yang harus dijalankan. Fenomena tersebut menggambarkan *self control* pada *gamers*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai *self control* pada *gamers game online DOTA 2* di warnet X Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang menggunakan teknik analisis data distribusi frekuensi. Subjek penelitian berjumlah 37 orang. Variabel *self control* diukur menggunakan *Self Control Scale* yang dikonstruksi oleh Tangney, dkk. (2004). Berdasarkan hasil pengolahan data, sebanyak 22 *gamers* (60%) menunjukkan *self control* yang tinggi sedangkan sebanyak 15 *gamers* (40%) menunjukkan *self control* yang rendah, hal tersebut menunjukkan bahwa *gamers* di warnet X Bandung mayoritas memiliki *self control* yang tinggi.

**Kata Kunci:** *Self Control, Game Online*

### A. Pendahuluan

Salah satu *game online* jenis *Real Time Strategy* (RTS) yang paling dikenal di Indonesia adalah *Game Defence Of The Ancients 2* atau bisa disebut DOTA 2. *Game online* yang secara resmi dirilis pada tanggal 9 Juli 2013 ini, dalam waktu singkat, berhasil menduduki peringkat pertama sebagai *Most Played Online Game in The World* pada bulan Januari 2014. Indonesia merupakan Negara dengan jumlah pemain DOTA 2 terbesar ke-6 di dunia.

Pemain DOTA 2 di Indonesia diperkirakan sekitar 4,79 juta pemain (Steamspy, 2016).

*Game online* Dota 2 ini sangat populer di kota-kota besar seperti di kota Bandung. Warnet X Bandung merupakan salah satu warnet di kota Bandung yang sebagian besarnya bermain *game online DOTA 2* dan mayoritas *gamers* nya merupakan orang dewasa yang sebagian besar sudah berkuliah ataupun sudah bekerja.

*Gamers game online* DOTA 2 di warnet X Bandung rata-rata bermain *game* selama 3-4 hari dalam seminggu, ada pula yang bermain hampir setiap hari. Durasi *gamers* dalam bermain minimal 4 jam per harinya. Kegiatan begadang pun sering mereka lakukan hanya untuk bermain *game* tersebut. *Gamers game online* DOTA 2 di warnet X Bandung sudah merasa nyaman bermain *game* tersebut sebab semua kesenangan yang ia butuhkan terpenuhi dalam *game* tersebut. Di warnet pun banyak orang yang bermain *game* tersebut sehingga mereka selalu terpengaruh untuk mengikuti bermain *game*. Terlebih antar pemain sudah saling kenal dan cukup akrab. Apabila mereka tidak bermain, mengalami kebosanan dan merasa takut tertinggal dalam *game* tersebut. Selain itu *gamers* merasa dengan bermain *game* dapat meningkatkan semangat dan mood didalam diri mereka. Sehingga ketika mereka sedang dalam masalah didalam kehidupannya ataupun merasa penat, jenuh dan lelah dalam mengerjakan tugas pekerjaan, mereka akan bermain *game* untuk mengembalikan suasana hati dan pikirannya.

Menurut Griffith (2004) besarnya dampak yang dihasilkan dari kegiatan bermain *game online* yang dihabiskan lebih dari 30 jam per minggunya yaitu pada perilaku yang menyimpang seperti keengganan dalam mengerjakan tugas atau perasaan cemas ketika tidak bermain. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ferry Heryono (2016) pada mahasiswa pemain *game online* di warnet X Semarang, menunjukkan bahwa *gamers* yang memiliki intensitas bermain *game online* yang tinggi, memiliki kontrol diri yang rendah. Selain itu Novita Febriyanti (2018) menunjukkan hasil penelitian pada *gamers game online* bahwa semakin tinggi self control maka semakin rendah tingkat intensitas

bermain *game online* pada *gamers* begitu pula sebaliknya.

Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti menemukan *gamers* dengan intensitas bermain *game* yang cukup tinggi sehingga mereka aktif dalam bermain *game* tersebut, namun mereka masih tetap produktif menjalankan kewajibannya untuk berkuliah ataupun bekerja. Mereka mampu untuk membagi waktunya antara bermain *game* dan melakukan kegiatan sehari-hari sedangkan durasi bermain mereka minimal 4 jam dalam sehari. Mereka memiliki strategi dalam mengatur waktunya. Hal tersebut ditunjukkan dengan jadwal tertentu yang sudah mereka tetapkan seperti jadwal jam berkuliah ataupun bekerja, jadwal jam bermain *game* ataupun jadwal jam istirahat. Namun terkadang pada beberapa *gamers* memiliki waktu istirahat yang cukup singkat karena mereka lebih memilih mengorbankan waktu istirahatnya untuk bermain *game* agar tidak mengganggu waktu bekerja atau waktu kuliahnya. Selain itu mereka memiliki strategi dalam mengatur perencanaan yang telah ditetapkan. Terdapat beberapa *gamers* yang memiliki bisnis yang cukup sukses, ataupun memiliki prestasi yang cukup stabil dalam perkuliahannya dengan memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) diatas 3,00. Untuk *gamers* yang berkuliah, ketika mereka begadang namun mereka masih tetap mengerjakan tugas ataupun memasuki perkuliahannya karena mereka merasa bahwa mengerjakan tugas ataupun memasuki perkuliahan masih tanggung jawab yang harus dijalaninya dan mereka pun masih mempunyai tujuan bahwa mereka ingin lulus tepat waktu. Mereka menjadikan *game* sebagai hal yang dapat meningkatkan mood serta kesenangannya.

Jika dilihat dari fenomena yang dijelaskan, hal tersebut dapat

menggambarkan *self control*. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Bagaimana gambaran *Self Control* pada *Gamers Game Online DOTA 2* di warnet X Bandung?”.

**B. Landasan Teori**

Menurut Baumeister, Vohs & Tice (2007) *Self control* merupakan kemampun untuk mengubah respon dari individu itu sendiri, terutama untuk mengarahkan individu sesuai dengan standar seperti cita-cita, nilai, moral dan harapan social untuk mendukung mereka mencapai tujuan jangka panjang. Menurut Baumesiter, Vohs & Tice (2007), *self control* dapat memungkinkan seseorang untuk menahan suatu respon atau lebih, dengan demikian mereka bisa memunculkan respon yang berbeda.

**Aspek-aspek *Self Control***

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) terdapat lima aspek dalam *self-control* yang dapat diukur. Aspek-aspek dalam kontrol diri tersebut adalah :

1. *Self-Discipline*

*Self-discipline* adalah kemampuan kedisiplinan diri dalam individu saat melakukan sesuatu. *Self-discipline* merupakan rencana yang dibuat individu secara sadar untuk meningkatkan atau menjadikan diri individu itu sendiri menjadi pribadi yang lebih baik. *Self-discipline* biasanya berkaitan dengan kesesuaian norma atau adat istiadat yang berlaku di budaya setempat.

2. *Deliberate/Non-Impulsive*

Kecenderungan individu dalam melakukan suatu tindakan dengan tujuan yang jelas, pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa dalam pengambilan keputusan atau bertindak.

3. *Healthy Habits*

Kemampuan individu dalam engatur kebiasaan atau pola hidup sehat dalam diri individu. Individu yang memiliki *healthy habits* mampu menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan baginya.

4. *Work Ethic*

Etika kerja berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi dalam melakukan pekerjaan sehari-hari. Individu yang memiliki *work ethic* mampu memberikan perhatian penuh pada pekerjaan yang dilakukan.

5. *Reliability*

Merupakan kemampuan dalam diri individu dalam pelaksanaan rencana jangka panjang untuk memperoleh pencapaian tertentu. Individu yang memiliki *reliability* akan secara konsisten mengatur perilaku untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

**C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Berikut adalah hasil pengolahan data *self control* pada *gamers DOTA 2* di warnet X Bandung

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	22	60%
Rendah	15	40%
<b>Total</b>	37	100%

Berdasarkan tabel dan diagram diatas, diperoleh data gamers yang memiliki *self control* tinggi sebanyak 22 orang (60%) dan yang memiliki *self control* rendah sebanyak 15 orang

(40%). Mengacu pada persentasi kategori self control yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian lebih didominasi oleh responden yang memiliki self control yang tinggi.

Kebanyakan dari mereka yang memiliki *self control* tinggi berada pada usia 22-29 tahun dimana pada usia tersebut berada pada usia dewasa awal. Sesuai dengan yang dipaparkan oleh Ghufron dan Risnawita (2010) bahwa factor yang mempengaruhi *self control* yaitu faktor internal diantaranya factor usia dan kematangan dimana semakin bertambah usia seseorang, akan semakin baik kemampuan *self controlnya*.

Menurut Hurlock (1986), tahap dewasa awal menunjukkan ciri-ciri perkembangan yaitu salah satunya adalah masa komitmen dan masa pengaturan dimana individu akan mengalami perubahan, dimana mereka akan memiliki tanggung jawab sendiri sebagai orang dewasa dan memiliki komitmen-komitmen sendiri dalam kehidupannya. Pada mahasiswa tingkat akhir dan orang yang sudah bekerja umumnya sudah memiliki komitmen dan tanggung jawab yang harus ia jalani. Walaupun dirinya aktif dalam bermain *game* namun mereka mengetahui bahwa mereka diharuskan menjalani tuntutan-tuntutan selama perkuliahan maupun bekerja. Namun hal tersebut diikuti dengan berbagai cara dan strategi mereka dalam mengontrol diri mereka ketika melakukan kegiatan produktif diselingi bermain *game*.

Aspek <i>Self Control</i>	Frekuensi	
	Tinggi	Rendah
<i>Self Discipline</i>	23 (62%)	14 (38%)
<i>Deliberate/Non Impulsive</i>	19 (52%)	18 (48%)
<i>Healthy Habbits</i>	15 (40%)	22 (60%)
<i>Work Ethic</i>	19 (51%)	18 (49%)
<i>Reliability</i>	26 (70%)	11 (30%)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa pada aspek *self discipline* didominasi oleh *gamers* yang memiliki *self discipline* yang tinggi. Perilaku tersebut ditunjukkan dengan kemampuan mereka mengatur dirinya untuk membagi waktu antara bermain *game* dengan menjalankan kegiatan sehari-harinya. Mereka mengetahui apa yang sebaiknya dikerjakan dan ada saatnya mereka melepaskan dorongan dalam dirinya. Mereka mempertimbangkan setiap perilakunya sehingga tanggung jawab yang dimiliki tidak terabaikan dengan tetap merasakan kesenangan sebagai bentuk pelarian dari permasalahan dan beban yang dihadapi dalam kehidupannya. Seperti pada mahasiswa dan orang yang sudah bekerja terdapat aktivitas yang harus rutin dilakukan seperti berkuliah, masuk bekerja ataupun mengerjakan tugas pekerjaan sedangkan intensitas bermain *game* yang rata-ratanya minimal 4 jam dalam sehari.

Pada aspek *deliberate/non impulsive*, didominasi oleh *gamers* yang memiliki *deliberate/non impulsive* tinggi. Dalam hal ini *gamers* mampu dalam mengatur keinginan dalam bermain *game* yaitu bermain sesuai dengan jadwal bermain yang sudah ditetapkan karena ketika mereka tidak memiliki strategi dalam mengatur waktu, mereka tidak akan bisa

mengantisipasi konsekuensi apa saja yang akan mereka dapatkan ketika mereka menghabiskan seluruh waktunya untuk bermain game tanpa adanya pertimbangan karena masih banyak tanggung jawab yang harus mereka jalani sebagai mahasiswa ataupun pekerja.

Pada aspek *healthy habits*, didominasi oleh *gamers* yang memiliki *healthy habits* rendah. Perilaku tersebut ditunjukkan dengan ketidakmampuan mereka mengatur kebiasaan atau pola hidup sehat dalam dirinya. Seperti pada salah satu *gamers* yang memiliki kebiasaan bermain game setiap hari di warnet X Bandung, terkadang dirinya suka begadang hingga menginap dan memilih untuk tidak pulang. Dirinya terus menerus menghabiskan waktunya di depan computer untuk bermain game, mengabaikan waktu istirahat, terkadang ia melewatkan waktu makan. Dengan perilaku tersebut jika terus menerus dilakukan akan berdampak pada kondisi fisik yang tidak sehat ataupun merasakan gejala-gejala sakit seperti kelelahan, pegal-pegal ataupun mata terasa perih karena berlama-lama bermain game.

Pada aspek *work ethic* didominasi oleh *gamers* yang memiliki *work ethic* tinggi. Hal tersebut ditunjukkan pada perilaku *gamers* yang bermain game untuk meningkatkan moodnya, untuk refreshing atau sebagai sarana untuk melepas penat ketika menghadapi tugas pekerjaan. Namun setelah mereka mendapatkan kepuasan dalam bermain game, mereka akan kembali pada tanggung jawab mereka terhadap tugas pekerjaan yang harus dilakukan dan memberikan perhatian penuh untuk menyelesaikannya. Dengan kebiasaan mereka yaitu aktif dalam bermain game namun mereka akan tetap mengerjakannya tanpa mengabaikannya karena menurut para

*gamers* tugas pekerjaan merupakan suatu kewajiban yang harus dilakukan.

Pada aspek *reliability* didominasi dengan *gamers* yang memiliki *reliability* tinggi, dimana ketika para *gamers* memiliki perencanaan seperti halnya mahasiswa yang mempunyai tujuan untuk lulus kuliah tepat pada waktunya, mereka akan mengatur perilakunya untuk mewujudkannya. Dalam hal ini *gamers* memiliki berbagai strategi dalam mewujudkan tujuan yang mereka inginkan, mereka pun melaksanakan hal tersebut secara konsisten.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan tujuan untuk menggambarkan *self control* pada *gamers game online DOTA 2* di warnet X Bandung, dapat diambil simpulan sebagai berikut:

1. *Gamers game online DOTA 2* di warnet X Bandung sebanyak 37 orang mayoritas memiliki *self control* yang tinggi.
2. Aspek *self control* tertinggi pada *gamers game online DOTA 2* di warnet X Bandung yaitu aspek *reliability*.
3. Aspek *self control* terendah pada *gamers game online DOTA 2* di warnet X Bandung yaitu aspek *healthy habits*.

#### E. Saran

##### Saran Teoritis

Bagi peneliti lain diharapkan penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam penelitian *self control* pada *gamers* namun dapat dikembangkan dengan menyertakan variabel lain yang mendukung.

##### Saran Praktis

Bagi *gamers* dengan *self control* yang rendah agar meningkatkan *self control* terutama aspek *healthy habits*. Untuk meningkatkan aspek *healthy habits*, *gamers* sebaiknya memulai

untuk menjalani pola hidup sehat. Dengan kebiasaan *gamers* yang aktif dalam bermain *game* agar tidak melewatkan waktu makan, makan makanan yang sehat serta mementingkan kondisi fisik mereka yaitu istirahat dengan waktu yang cukup dan mengurangi kegiatan begadang untuk bermain game.

### Daftar Pustaka

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). *The Strength Model of Self-Control*. *Current Directions in Psychological Science*, 351-355.

Febriyanti, N. 2018. *Hubungan Antara Self Control Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Gamers*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Griffiths, MD, Davies, MNO & Chappell, D. (2004). *Demographic Factors and Playing Variables in Online Computer Gaming*. *Journal of CyberPsychology & Behavior*, 7, 479-487.

Heryono, F. 2016. *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Mahasiswa Pemain Game Online di Game Center X Semarang*. *Jurnal Empati*, Volume 5(3), 478-481. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Kominfo. 2018. *Jumlah Pengguna Internet 2017 Meningkat, Kominfo akan Terus Lakukan Percepatan Pembangunan Broadband*. <https://www.kominfo.go.id/content/detail/12640/siaran-pers-no-53hmkominfo022018-tentang-jumlah-pengguna-internet-2017-meningkat-kominfo-terus-lakukan-percepatan->

pembangunan-broadband/0/siaran\_pers  
Steamspy. 2016. *Dota* 2. <https://steamspy.com/app/570>  
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*, 271-324.