

## **KONTROL DIRI PADA REMAJA PENGGEMAR *GAME ONLINE* DI DESA SIDOHARJO PULUNG PONOROGO**

**Elsa Marista**

Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo

[elsamarista7@gmail.com](mailto:elsamarista7@gmail.com)

### ***Abstract***

*The purpose of this study was to determine the behavior of adolescent fans of online games, the impact of online games on adolescents, and self-control in adolescents conducted in Sidoharjo Pulung Village, Ponorogo. This research use descriptive qualitative approach. . The results showed that the behavior of the three teenage subjects who were fans of online games, namely procrastination, lack of interest in socializing, unhealthy lifestyles, and often denied parents. The impact of online games on the three subjects included negative impacts such as irritability, changes in eating and resting patterns, frequent scolding by parents and decreased school grades. The positive impact is that they can understand some foreign language terms, feel happy and reduce stress. The type of self-control of the three subjects showed the same self-control, namely with appropriate control. Aspects of self-control carried out by the three subjects are the same, namely cognitive control and behavioral control. Cognitive control carried out by the three subjects by realizing that playing online games is actually less useful. Behavior control carried out by the three subjects by busying themselves to do more positive activities.*

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

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku remaja penggemar *game online*, dampak *game online* pada remaja, dan kontrol diri pada remaja yang dilakukan di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. . Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku ketiga subjek remaja penggemar *game online* yaitu suka menunda pekerjaan, kurang berminat untuk bersosialisasi, pola hidup yang kurang sehat, dan sering membantah orang tua. Dampak *game online* pada ketiga subjek meliputi dampak negatif seperti mudah marah, perubahan pola makan dan istirahat, sering dimarahi orang tua dan nilai sekolah mengalami penurunan. Adapun dampak positif yaitu mereka dapat memahami beberapa istilah bahasa asing, merasa bahagia dan mengurangi stres. Jenis kontrol diri dari ketiga subjek menunjukkan kontrol diri yang sama yakni dengan *appropriate control* atau kontrol yang tepat. Aspek kontrol diri yang dilakukan ketiga subjek sama yakni kontrol

kognitif dan kontrol perilaku. Kontrol kognitif yang dilakukan ketiga subjek dengan menyadari bahwa bermain *game online* sebenarnya kurang bermanfaat. Kontrol perilaku yang dilakukan ketiga subjek dengan menyibukkan diri untuk melakukan kegiatan yang lebih positif.

**Kata kunci: Kontrol Diri, Remaja, Penggemar Game Online**

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi dan kemajuan zaman pada saat ini sangat mengalami peningkatan. Di dalam aspek kehidupan ditunjukkan dengan adanya internet dan kecanggihan gawai dalam aktivitas sehari-hari. Hampir semua lapisan masyarakat menggunakan internet sebagai sumber informasi dan pengetahuan diri. Pada kalangan orang tua biasanya menggunakan kecanggihan teknologi untuk bekerja dan mencari sumber informasi. Berbeda lagi pada kalangan remaja yang menggunakan teknologi untuk akses sekolah dan mencari kesenangan dalam aplikasi-aplikasi yang ada di dalam *smartphone*. Remaja merupakan proses perkembangan seseorang yang akan menuju dewasa, dalam hal ini pola pikir dan perilaku yang dilakukan remaja sangatlah perlu diawasi baik itu dari keluarga maupun lingkungan yang ada di sekitar, serta di sekolah pengawasan juga tetap dilakukan.

Didalam kehidupan masyarakat *game online* ini dilakukan oleh semua kalangan masyarakat baik itu orang tua maupun anak muda, namun yang sering menggunakannya yaitu para remaja baik dari tingkat SMP, SMA dan mahasiswa. Remaja yang bermain *game online* tidak hanya dilakukan oleh kaum laki-laki saja, melainkan remaja perempuan juga banyak yang bermain *game online* tersebut. Perbedaannya terletak pada *game* yang dimainkan oleh remaja laki-laki cenderung lebih banyak. Sedangkan *game* yang dimainkan remaja perempuan lebih ke *game* yang standar dan menghibur untuk kesenangan pribadi. Perbedaan kesukaan dalam bermain *game online* juga sangat mempengaruhi pola pikir, perilaku dan mental pada remaja. Karena memang tingkat emosional remaja yang terjadi ketika sedang bermain *game online* terkadang mengalami peningkatan dan penurunan tergantung *game* apa yang dimainkan.

Remaja bermain *game online* disebabkan karena adanya faktor dari dalam dan faktor dari luar. Faktor dari dalam yang menyebabkan remaja menjadi penggemar *game online* yaitu keinginan, kebosanan dan kontrol diri yang kurang. Sedangkan faktor dari

luar yang mempengaruhi remaja bermain game online yaitu lingkungan, hubungan sosial dan harapan .<sup>1</sup> Dari kegemaran remaja bermain game online biasanya akan membuat remaja mengalami perubahan perilaku. Perubahan perilaku disebabkan karena adanya reaksi atau respon seseorang pada stimulus atau rangsangan yang berasal dari luar.<sup>2</sup>

Ada empat aspek pada remaja penggemar *game online* yaitu kompulsif, *toleransi*, hubungan interpersonal dan masalah kesehatan. Kompulsif merupakan dorongan yang sangat kuat di dalam diri individu untuk melakukan suatu hal secara terus menerus dan tidak bisa mengendalikan dirinya dalam hal bermain *game online*. Kemudian toleransi dapat diartikan dengan rasa penerimaan diri untuk melakukan permainan *game online* secara sepenuhnya agar dirinya merasa puas dan senang. Selanjutnya berkaitan dengan hubungan interpersonal dan masalah kesehatan, dimana remaja yang penggemar *game* akan selalu cenderung tidak peduli dan tidak mau memikirkan bagaimana hubungan interpersonalnya karena hanya lebih memilih untuk fokus terhadap apa yang ia lakukan seperti bermain *game*.<sup>3</sup>

Adapun hal yang berkaitan dengan masalah kesehatan pada diri remaja yaitu kurang memperhatikan kesehatan pada dirinya, ditunjukkan dengan kurangnya waktu tidur dan pola makan yang tidak teratur. Dari berbagai aspek tersebut menunjukkan dan menjelaskan bahwa sebagian luas dampak yang terjadi pada remaja yang bermain *game online* akan merugikan diri sendiri dan membuat tatanan kehidupan menjadi terganggu. Kerugian yang dialami oleh remaja karena bermain *game online* sebenarnya remaja rasakan dan menyadari karena membuang waktu yang harusnya digunakan untuk belajar, membantu orang tua dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.<sup>4</sup>

Kesadaran remaja untuk melepaskan *game online* tersebut mengalami kesulitan untuk mengarahkan diri dengan menggunakan waktu dalam melakukan kegiatan yang lebih positif dan menguntungkan. Bermain *game online* dapat memberikan pengaruh positif dan negatif. Dampak positif dari bermain *game* seperti mampu meningkatkan kemampuan koordinasi antara otak, tangan, mata sekaligus dapat melatih kecepatan dan

---

<sup>1</sup> Rischa Pramudia Trisnani & Silvia Yula Wardani, *Stop Kecanduan Game Online*, (Madiun: UNIPMA PRESS, 2018), 19.

<sup>2</sup> Notoatmojo. *Konsep Perilaku Dan Perilaku Kesehatan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2012), 133.

<sup>3</sup> Andri Arif Kustiawan & Andy Widhiya Bayu Utomo, *Jangan Suka Game Online* (Magetan: CV. AE MEDIKA GRAFIKA, 2019), 17.

<sup>4</sup> *Ibid.*, 18.

kemampuan masing-masing organ, selain itu juga mampu meningkatkan dan mengasah kemampuan bahasa dan membaca. Maka dari itu kontrol diri sangat diperlukan bagi remaja agar mampu mengendalikan dan mengatur diri, waktu dan kondisi supaya terhindar dari perilaku buruk, dan tidak bermanfaat, sehingga mampu hidup di dalam masyarakat dengan baik dan mampu memberi manfaat yang positif.<sup>5</sup>

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang mana prosedur penelitian dapat menghasilkan data-data yang bersifat deskriptif yang berupa ucapan, tulisan dan perilaku, dengan melakukan pengamatan pada subjek yang diteliti.<sup>6</sup>Jenis penelitian yang digunakan dan diterapkan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan. Jenis penelitian lapangan yaitu penelitian yang dilakukan secara sistematis dengan mengangkat data di lapangan yang bersifat deskriptif. Penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif, yaitu data yang dikumpulkan berupa kata-kata dan gambar. Data yang diperoleh meliputi transkrip wawancara, foto, catatan lapangan, dan dokumen.<sup>7</sup>

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Remaja merupakan suatu periode peralihan dari perkembangan anak-anak menjadi dewasa, sekitar mulai umur 12-15 tahun dan sampai umur 19-22 tahun.<sup>8</sup> *Game online* adalah permainan yang dimana sangat banyak orang bermain pada waktu bersamaan dengan menggunakan jaringan komunikasi secara *online*.<sup>9</sup> *Game online* merupakan suatu permainan yang dihubungkan dengan internet untuk bisa mengaksesnya. *Game online* dimainkan oleh semua kalangan, namun mayoritas yang bermain *game online* tersebut adalah kalangan remaja. Hal yang terjadi ketika remaja

---

<sup>5</sup> Krista Subakti, Pengaruh *Game Online* Terhadap Remaja, *Jurnal Curere*, 1 (April, 2017), 34.

<sup>6</sup> Farhan Arief. *Pengantar Metode Penelitian Kualitatif*. (Surabaya: Usaha Nasional. 1992), 79

<sup>7</sup> Salim & Syahrudin, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Citapustaka Media, 2012), 87.

<sup>8</sup> Laura A. King, *Psikologi Umum* (Jakarta: Salemba Humanika, 2016), 188.

<sup>9</sup> Rischa Pramudia Trisnani & Silvia Yula Wardani, *Stop Kecanduan Game online* (Madiun: UNIPMA PRESS, 2018), 1.

sudah mengenal *game online* ini sangat membawa perubahan pada perilaku remaja pada kehidupan sehari-hari.

Kegemaran pada suatu *game online* ini akan menjadikan remaja merasa ketagihan dalam bermain dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi untuk menyelesaikan *game online* agar mendapatkan kesenangan. Berikut adalah data perilaku narasumber penggemar *game online* yaitu, suka menunda pekerjaan, kurang berminat bersosialisasi, pola hidup kurang sehat dan membantah orang tua. Perilaku remaja penggemar *game online* yaitu, suka menunda pekerjaan, kurang berminat *bersosialisasi*, pola hidup kurang sehat dan membantah orang tua.

Dampak negatif seperti, mudah marah, perubahan pola makan dan istirahat, sering dimarahi orang tua dan nilai sekolah mengalami penurunan. Dampak positif seperti, memahami beberapa istilah bahasa asing, merasa bahagia dan mengurangi stres. Melihat banyak dampak negatif yang terjadi setelah mengenal *game online* maka remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo melakukan kontrol diri. Mereka mengontrol dirinya sendiri dan keluarga juga berusaha mengontrol kebiasaan mereka bermain *game online*. Kontrol diri yang dilakukan seperti dengan cara membatasi waktu bermain *game online*, menyibukkan diri dengan aktivitas yang positif, adanya pengawasan dari orang tua, dan bersosialisasi.

Perubahan perilaku terjadi karena adanya rangsangan atau stimulus dari *game online*. *Game online* merupakan permainan yang tidak dapat dihindarkan dikalangan remaja, hal ini menjadikan remaja menjadi penggemar *game online* karena kebiasaan bermain yang sering diulang-ulang.<sup>10</sup> Perilaku remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo mengalami perubahan yang menyebabkan aktivitas-aktivitas lainnya menjadi terganggu dan tertunda. Ketiga remaja mengalami perubahan perilaku yang sama. Perubahan perilaku yang terjadi pada remaja penggemar *game online* adalah suka menunda pekerjaan, kurang berminat bersosialisasi, pola hidup kurang sehat dan suka membantah orang tua. Dampak yang terjadi setelah bermain *game online* pada remaja di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo bersifat negatif dan dampak yang positif

---

<sup>10</sup> Andri Arif Kustiawan, Andy Widhiya Bayu Utomo. *Jangan Suka Game online Pengaruh Dan Tindakan Pencegahan*. (Magetan: CV. AE. MEDIA GRAFIKA). 2019.

Dampak negatif yang terjadi pada remaja penggemar *game online* adalah mudah marah, perubahan pola makan dan istirahat, sering membantah orang tua dan nilai mengalami penurunan. Dampak positif yang terjadi pada remaja penggemar *game online* yaitu memahami beberapa istilah bahasa asing, merasa bahagia dan mengurangi stres. Menurut Tangney kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk mengubah respon inti atau menolak pada individu, maupun untuk menahan kecenderungan perilaku yang tidak sesuai dan mampu menahan diri untuk tidak melakukan hal tersebut. Kontrol diri yang baik seharusnya memiliki kontribusi serta dapat menghasilkan dampak yang baik bagi kehidupannya.<sup>11</sup>

Menurut Block jenis kontrol diri dibagi menjadi tiga yaitu *over control*, kontrol yang terlalu berlebihan sehingga menyebabkan seseorang banyak menahan dan mengontrol diri untuk bereaksi terhadap suatu dorongan dan stimulus apapun. *Under control*, yaitu kecenderungan untuk melepas impuls dan rangsangan yang bebas tanpa adanya perhitungan yang matang. *Appropriate control* yaitu kontrol dan pengendalian yang memungkinkan individu dapat mengendalikan impuls secara tepat.<sup>12</sup> Menurut Averill aspek kontrol diri ada tiga yaitu, kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Kontrol perilaku adalah kontrol yang langsung membawa dan mempengaruhi perubahan pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Sedangkan kontrol kognitif adalah kontrol individu yang menilai, mengolah informasi yang tidak diinginkan. Kemudian kontrol keputusan adalah kontrol individu dalam memilih hasil atau tindakan sesuatu yang sudah diyakininya.<sup>13</sup>

Kontrol diri yang dilakukan oleh ketiga subjek penelitian remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo yaitu dengan memiliki kesadaran bahwa aktivitas bermain *game online* yang dilakukannya merupakan aktivitas yang kurang bermanfaat dan juga dengan cara menyibukkan diri pada pekerjaan atau kegiatan yang bersifat positif. Jenis kontrol diri yang digunakan remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo Pulung Ponorogo adalah *appropriarite control* yaitu kontrol dan pengendalian

---

<sup>11</sup> Tangney, June P, dkk, "*High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success,*" *Journal Of Personality*, 2 (Blackwell Publishing 2004), 72

<sup>12</sup> Pengki Saputra, "Kemampuan Kontrol Diri Remaja Pecandu *Game Mobile Legends* Di Kelurahan Kebun Beler Kota Bengkulu," (Skripsi, IAIN Bengkulu, 2019), 14.

<sup>13</sup> Monica Puji Astuti, "Tingkat Kontrol Diri Remaja Terhadap Perilaku Negatif," (Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2019), 14

yang memungkinkan individu dapat mengendalikan impuls secara tepat.<sup>14</sup>Aspek kontrol diri yang dilakukan remaja penggemar *game online* di Desa Sidoharjo yaitu kontrol kognitif dan kontrol perilaku. Ketiga subjek melakukan kontrol kognitif dengan menyadari bahwa aktivitas yang dilakukan ketiga subjek kurang bermanfaat. Adapun kontrol perilaku yang dilakukan ketiga subjek remaja adalah dengan cara menyibukkan diri untuk melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat dan untuk melakukan pengalihan dari bermain *game online*.<sup>15</sup>

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Perilaku remaja penggemar *game online* adalah suka menunda pekerjaan, kurang berminat untuk bersosialisasi, pola hidup kurang sehat dan sering membantah orang tua.
2. Dampak *game online* pada remaja meliputi dampak negatif dan dampak positif yaitu:
  - a. Dampak negatif seperti, mudah marah, perubahan pola makan dan istirahat, sering dimarahi orang tua dan nilai sekolah mengalami penurunan.
  - b. Dampak positif seperti, memahami beberapa istilah bahasa asing, merasa bahagia dan mengurangi stres.
3. Jenis kontrol diri yang dilakukan remaja penggemar *game online* adalah *appropriate control* yaitu kontrol atau pengendalian diri ketika ada stimulus yang kurang baik dan *langsung* berusaha memperbaiki secara tepat dan tidak berlebihan. Aspek kontrol diri yang dilakukan remaja adalah kontrol kognitif dan kontrol perilaku.

Adapun saran yang bisa disampaikan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi remaja *hendaknya* meningkatkan kontrol diri agar tidak mengalami kecanduan *game online* dan memprioritaskan aktivitas-aktivitas yang lebih bermanfaat.

---

<sup>14</sup> Pengki Saputra, "Kemampuan Kontrol Diri Remaja Pecandu *Game Mobile Legends* Di Kelurahan Kebun Beler Kota Bengkulu," (Skripsi, IAIN Bengkulu, 2019), 14.

<sup>15</sup> Monica Puji Astuti, "Tingkat Kontrol Diri Remaja Terhadap Perilaku Negatif," (Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2019), 14

2. Bagi orang tua hendaknya lebih meningkatkan perhatian dengan memberikan pengawasan pada anak dan selalu memberikan contoh yang baik bagi anaknya dalam menggunakan *handphone*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dengan adanya penulisan ini dapat menambah subjek penelitian, meneliti di rentang usia yang lain dan mengembangkan ilmu mengenai kontrol diri pada remaja penggemar *game online*.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arief, Farhan. *Pengantar Metode Penelitian Kualitatif*. Surabaya: Usaha Nasional, 1992.
- Astuti, Monica Puji. Tingkat Kontrol Diri Remaja Terhadap Perilaku Negatif. *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2019.
- Kustiawan, Andri Arif & Utomo, Andy Widhiya Bayu. *Jangan Suka Game Online*. Magetan: CV. AE MEDIKA GRAFIKA, 2019.
- King, Laura A. *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika, 2016.
- Notoatmojo. *Konsep Perilaku Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2012.
- Salim & Syahrudin. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media, 2012.
- Saputra, Pengki. Kemampuan Kontrol Diri Remaja Pecandu *Game Mobile Legends* Di Kelurahan Kebun Beler Kota Bengkulu. *Skripsi*. IAIN Bengkulu, 2019.
- Subakti, Krista. Pengaruh *Game online* Terhadap Remaja. *Jurnal Curere* Vol.1 No. 2, 2017.
- Tangney, June P, dkk. *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. *Journal Of Personality* 72:2. Blackwell Publishing 2004.
- Trisnani, R. P & Wardani, S. Y. *Stop Kecanduan Game online*. Madiun: UNIPMA PRESS, 2018.
- Meleong, J Lexy. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Roskadarya, 2010.