

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecanduan *Game-Online*

1. Definisi Kecanduan *Game Online*

Adiningtias (2017:29) mengatakan jika game online ialah permainan yang dilakukan dengan internet. Game online mempunyai karakter khusus tersendiri sebab lingkungan obrolan memungkinkan pemain untuk mulai berbicara pemain lainnya dari semua penjuru.

Berdasarkan Pande dan Marhen (2015:164), bermain game online menarik pemainnya ke komputer, pemakaian game online yang melebihi batas dengan jangka durasi lama memicu seseorang lupa belajar, makan, dan tidur.

Mengisolasi diri, yaitu pribadi yang waktunya habis untuk bermain game online berpasangan, lebih sedikit menghabiskan waktu bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain, sebab bermain game online dominan waktunya habis di kehidupan maya dibandingkan di kehidupan nyata.

Kecanduan dari Novrialdy (2019:150) bertumbuh selaras dengan kepentingan masyarakat, oleh karena itu kini bisa diaplikasikan di macam-macam kegiatan atau barang, misalnya narkoba, yang dapat membantu individu menjadi ketergantungan secara fisik dan psikis.

Berdasarkan Young (2009:360), kecanduan game online yakni hasrat yang kokoh agar bermain game online. Saat pemain tidak bermain, mereka menderita dan sering melamun terkait bermain padahal seharusnya mereka mengerjakan hal lain. Orang yang kecanduan game online mengabaikan pekerjaan lainnya contohnya pekerjaan sekolah, kelas, dan sebagainya. Bermain game online adalah hal prioritas.

Hal ini sesuai dengan Weinstein (2010: 268) yang mengatakan bahwa game yang melampaui batas yang menghambat kepentingan kesehariannya dinamakan dengan Internet gaming. Individu yang kecanduan game online akan terus bermain melampaui batas, jauh dari pergaulan, dan meluangkan semua perhatiannya untuk game tersebut, tanggung jawab yang dijalankan diabaikan.

Organisasi Kesehatan Dunia (2018) mendefinisikan kecanduan game internet menurut Klasifikasi Penyakit Internasional (ICD-11) sebagai suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan hilangnya kendali terhadap game dan preferensi untuk bermain game dibandingkan aktivitas sehari-hari lainnya. Meski perilakunya berdampak negatif, ia terus melakukannya. Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental-5 (DSM-5) menganggap kecanduan game sebagai gangguan permainan internet.

Gangguan permainan internet ialah macam kecanduan permainan internet yang menyebabkan ciri dan gejala persoalan psikologis dan tingkah laku, misalnya hilangnya kontrol dengan permainan, keterbukaan dan penarikan diri, serta gejala khusus dari gangguan pemakaian.

Sesuai pemaparan di atas, maka bisa diurai ringkas jika kecanduan game online merupakan hasrat tinggi agar bermain game online dengan melewati batas atau obsesif, yang mampu mengganggu aktivitas sehari-hari individu sedemikian rupa sampai menimbulkan akibat negatif dan dapat menimbulkan dampak kognitif dan psikologis. Ciri dan tanda awal penyakit persoalan tingkah laku misalnya kehilangan kontrol bermain, keterbukaan dan penarikan diri.

2. Aspek – aspek Kecanduan *Game Online*

Pendapat Lemmens et al. (2009 : 79) ditemui 7 hal yang masuk pada kecanduan *game online*, yakni :

- a. Visibilitas yakni untuk pemain merupakan aktivitas yang urgensinya tinggi di hidupnya dan mampu mengendalikan logis, perasaan dan tingkah lakunya.
- b. Toleransi, artinya orang tersebut secara bertahap meningkatkan waktu yang dihabiskan untuk permainan dengan lebih sering memainkannya.

- c. Perubahan suasana hati yang mengacu pada perasaan subjektif seperti kelegaan atau relaksasi yang terkait dengan kecanduan game internet.
- d. Withdrawal, yakni saat individu menghentikan dan ada batasan saat memainkan game online, bisa merasakan efek fisik dan emosi yang tidak membuatnya senang. Bagian ini cenderung dominan dari tanda awal penarikan, misalnya murung, lekas marah, serta gejala fisik lainnya misalnya tremor.
- e. Kambuh adalah kecenderungan untuk segera mengulangi perilaku tersebut sesudah berhenti dari game online dengan priode waktu khusus.
- f. Konflik yang berkaitan dengan masalah hubungan apa pun yang diakibatkan oleh permainan internet yang melampaui batas. Konflik bisa ditemui antara pemain dan banyak orang di sekitar mereka. Permasalahan semacam itu mampu meliputi perkelahian dan sikap acuh, serta kebohongan dan penipuan.
- g. Masalah yakni game internet yang melampaui batas menimbulkan persoalan dengan mendukung pengabaian tugas lain contohnya sekolah, bekerja dan bagaimana bersikap sosial.

Sesuai pemaparan di atas bisa diuraikan ringkas jika kecanduan game internet memiliki aspek yaitu: exposure, tolerance, mood swings, withdrawal, relaps, konflik. , masalah (masalah).

3. Karakteristik Kecanduan *Game Online*

Young (2009 : 360) mengatakan lebih dari satu ciri dari kecanduan *game online*, ialah :

- a. Kegembiraan dalam permainan Bermain merupakan permulaan dari tahap kecanduan. Gamer sering kali memikirkan game ketika mereka tidak sedang bermain gamenya dan sering membayangkan terkait game ketika mereka tidak mampu berkonsentrasi di tugas lain. Pemain memfokuskan semua pada permainan dibandingkan mengerjakan tugas sekolah, pergi ke kelas, atau belajar di perpustakaan. Pemain mulai acuh pada tenggat waktu, pekerjaan, dan sebagainya untuk mengutamakan game.
- b. Berbohong atau sembunyi menggunakan beberapa permainan secara terus menerus. Mereka tidak dapat makan, tidur atau berenang untuk bermain. Gamer berbohong pada kawan dan terlebih keluarganya tentang hal yang dilakukannya di komputer atau ponsel cerdasnya.

- c. Hilangnya niat untuk kegiatan lain Seiring berkembangnya kecanduan, ketertarikan pemain pada hobi dan kegiatan terdahulu menjadi hilang serta lebih minat pada permainan.
- d. Kepribadian pemain permainan sosial berubah seiring dengan semakin kuatnya kecanduan. Mereka cenderung menarik diri dari pergaulan dan waktunya diutamakan semuanya di depan komputer. Pada lebih dari satu persoalan, gamer menjadi introvert dan tidak mudah menjalin hubungan sosial di dunia nyata, akhirnya mereka mengalihkan ke game untuk diterima.
- e. Pertahanan dan Kemarahan Pemain melindungi atau membela kebutuhan perjudian mereka dan menjadi marah ketika dipaksa untuk menarik diri dari permainan.
- f. Pemain yang tertarik secara psikologis ingin selalu ada di permainan. Saat mereka ditekan agar menghentikannya, emosinya memuncak dan timbul keresahan serta depresi. Mereka tampaknya tidak fokus pada hal lain selain kembali bermain. Otak mereka terlalu menyibukkan pada game online sampai secara tidak sadar mereka mengembangkan keterikatan mental padanya. Mereka kehilangan potensi berlogika rasional dan mulai bersikap tidak wajar terhadap orang lain di dunia nyata. Dorongan untuk berjudi kembali muncul di otak mereka dan siapa pun yang meminta mereka menghentikan judi tentu memunculkan rasa gila mereka.

- g. Memakai game untuk pelampiasan orang yang kecanduan game online menggunakan game untuk pelampiasan. Game ini menyalin masalahnya. Permainan, contohnya narkoba, dipakai agar menghindari kondisi stres dan emosi yang membuatnya muak, hingga individu lupa pada kesulitannya dan sulit dalam menyerah.
- h. Terus gunakan apa pun konsekuensinya. Pemain lazimnya berupaya agar dirinya yang terbaik dalam permainan, dan semakin tinggi level kesulitannya, semakin besar pula tantangannya. Pemain ada hasrat sebagai yang terbaik dan butuh jangka beberapa jam agar menyelesaikan satu tantangan. Ada keinginan merasa hebat dan diakui dengan pemain lain, apapun konsekuensi nyatanya.

American Psychiatric Association (APA) menetapkan bahwa pemeriksaan Gangguan Permainan Internet memerlukan setidaknya lima gejala atau kriteria dalam jangka waktu 12 bulan (keadaan itu mungkin termasuk bermain game di Internet atau perangkat elektronik apa pun). Ciri-ciri itu adalah:

- a. Keseruan memainkan game online
- b. Saat game online jauh darinya, dia mengalami tanda awal penarikan diri
- c. Toleransi, meningkatkan waktu bermain game online secara bertahap

- d. Upaya yang gagal agar membatasi game online
- e. Hilangnya ketertarikan pada hobi dan minat terdahulu selain game online
- f. Meski merasakan efek negatif dari perjudian yang terlewat batas, ia selalu memanjakannya.
- g. Berbohong pada keluarga dan terapis tentang berapa banyak waktu yang digunakan dalam bermain game online
- h. Bermain game online agar menghadapi emosi negatif (contohnya ketidakberdayaan, rasa tidak benar, dan kekhawatiran).
- i. mungkin telah timbul bahaya atau hilangnya relasi, pekerjaan atau peluang karir karena bermain game online.

Sesuai pemaparan di atas, bisa diuraikan ringkas jika ciri-ciri kecanduan game internet adalah: keseruan bermain game online, berbohong atau tidak terbuka pada orang terkait game, ketertarikan yang hilang pada kegiatan lain, menarik diri secara sosial, defensif dan marah, keminatan kognitif, serta melarikan diri walaupun mengetahui konsekuensi dari penggunaan.

4. Faktor-faktor Penyebab Kecanduan *Game Online*

Dari Immanuel (2009), ada lebih dari satu faktor yang berdampak pada pemain game online baik secara internal (internal) maupun eksternal (eksternal), antara lain:

a. Faktor internal

- 1) Hasrat para remaja yang besar demi memperoleh nilai tinggi di game online sebab game online didesain agar pemain tingkat penasarannya tinggi dan supaya mencapai nilai yang lebih tinggi.
- 2) membosankan. Rasa bosan di sekolah atau di rumah, ketidakmampuan untuk memprioritaskan kegiatan penting lainnya juga menjadi alasan kecanduan game online.
- 3) Pengendalian diri Kurangnya pengendalian diri di kalangan anak muda, sehingga anak muda tidak melihat dampak negatif dari terlalu banyak bermain game online.

b. Faktor eksternal

- 1) Lingkungan yang kurang dominan sebab mengamati temannya dominan memainkan game online
- 2) Hubungan sosial. Kurangnya potensi bersosialisasi yang baik, sampai game online lah yang terpilih sebagai hobi yang ser.
- 3) Harapan orang tua Tingginya keinginan orang tua pada keikutsertaan anaknya dalam lebih dari satu aktifitas, misalnya kursus atau pengajaran, hingga kepentingan utama anak contohnya berkumpul, lupa bermain bersama kerabat (Kustiawan dan Utomo, 2019).

Berdasarkan Smart, individu hobi bermain game online karena lama kelamaan individu sudah lazim bermain game online. Lebih dari satu orang tua memfungsikan game online untuk sarana menenangkan anak, dan jika dilaksanakan berulang kali, maka anak sudah biasa dengan game online di antaranya :

a. Kurangnya perhatian.

Kurangnya perhatian dari kerabatnya banyak orang beranggapan jika dirinya akan diperhatikan apabila bisa mengendalikan situasi. Mereka merasa senang ketika mendapat perhatian dari kerabatnya, terlebih dari ayah dan ibunya. Agar menarik kasih sayang, individu bertingkah laku buruk terhadap orang tuanya. Sebab dengan melakukan hal tersebut orang tua akan menasihati dan memantaunya.

b. Depresi.

Beberapa orang memakai sarana agar meredakan depresi, termasuk bermain game online. Dan karena kegembiraan yang diberikan game online, secara perlahan hendak memicu kecanduan.

c. Kurang kontrol Orang tua yang menuruti kemauan anaknya termasuk pelayanan,

akibatnya kecanduan tinggi peluang terjadi. Banyak anak yang tidak diawasi cenderung bertingkah laku buruk.

d. Kurangnya tindakan.

- e. Menjadi penganggu merupakan sebuah aktivitas yang tidak menyenangkan.

Di tengah sepi aktivitas, bermain game online kerap berfungsi sebagai pelampiasan yang dicari-cari.

- f. Lingkungan.

Tingkah laku manusia bukan hanya tercipta pada keluarga. Bermain dengan teman semasa sekolah juga mampu menciptakan tingkah laku. Maknanya walaupun ada orang di rumah yang tidak mengenal game online, ada yang mengenal game online karena koneksinya.

5. Dampak kecanduan Game online

a. Dampak Positif

Memainkan game online juga memiliki dampak positif, yaitu:

- 1) Saat memainkan game online, individu juga harus fokus menyelesaikan tugas atau menang permainan yang dia mainkan. Karena semakin keras permainan yang ia mainkan, maka dibutuhkan konsentrasi yang lebih besar untuk memenangkan permainan tersebut.
- 2) Bermain game online juga memerlukan dan meningkatkan kerjasama mata-tangan.
- 2) Game online juga dapat meningkatkan kemampuan membaca pemainnya.

- 3) Seseorang yang kecanduan game online juga dapat meningkatkan bahasa Inggrisnya karena sebagian besar game online menggunakan bahasa Inggris.
- 4) Gamer online biasanya ingin bermain dengan nyaman dan dengan kualitas gambar yang baik, maka biasanya para gamer mencari informasi dan pengetahuan tentang komputer atau media lain agar dapat bermain dengan nyaman, sehingga banyak mendapatkan informasi tentang komputer.

Adapun dampak negatifnya adalah banyaknya game online yang mengandung adegan kekerasan. Menurut Kustiawan dan Utomo (2019:44), game online memiliki beberapa dampak negatif, yaitu:

b. Dampak Negatif

- 1) Game dengan dasar atau konten barbar menciptakan pemikiran, perasaan, kebiasaan, dan hambatan prososial yang kuat pada anak-anak menurut penelitian logis.
- 2) Memainkan banyak permainan mencegah anak berinteraksi.
- 3) Beberapa permainan mengajarkan nilai-nilai asusila.
- 4) Game dapat menggabungkan realitas dan fantasi.
- 5) Penurunan prestasi akademik.

- 6) Bermain game dapat berdampak buruk bagi kesehatan beberapa anak, termasuk obesitas, kejang, gangguan postural, gangguan muskuloskeletal.

6. Gejala Kecanduan *Game Online*

- a. nilai anak di sekolah mengalami penurunan.
- b. tertidur di kelas.
- c. Saya lebih suka bermain daripada menjadi teman.
- d. Berbohong tentang waktu yang dihabiskan Untuk bermain permainan.
- e. sering melalaikan tugasnya.
- f. Seringkali cemas dan kesal, jika tidak takut
- g. Habiskan waktu hanya untuk bermain game online

7. Gejala fisik pecandu *game online* adalah:

- a. Carpal tunnel syndrome (penyakit pada pergelangan tangan Akibat kompresi saraf, contohnya jari menjadi kaku)
- b. Hambatan tidur.
- c. Mata kering.
- d. Sakit kepala.
- e. Nyeri punggung atau nyeri punggung bawah.
- f. Malas makan atau makan tidak terjadwal.
- g. Tidak peduli pada kebersihan diri (misalnya: malas mandi)
(Adam, 2012).

8. Ciri-Ciri Kecanduan *Game Online*

- a. Memainkan hanya satu game sehari selama lebih dari 3 jam atau bahkan sepanjang hari.
- b. Ikhlas jika banyak uang keluar hanya demi bermain game Dan membeli token game untuk meng-upgrade item dan karakter.
- c. Lebih dari 1 bulan masih memainkan game yang mirip dengan intensitas yang sering.
- d. Marah karena di banned atau di blokir.
- e. Punya banyak teman di dalam game bahkan bergabung dengan komunitas game.
- f. Sangat bersemangat jika ditanya tentang game tersebut.
- g. Jika bermain game online yang terletak di warnet, orang lebih banyak menghabiskan waktunya di warnet dibandingkan dengan kegiatan lainnya.

Berdasarkan faktor-faktor diatas bisa diuraikan ringkas jika faktor yang berdampak pada kecanduan game online ialah faktor internal meliputi keinginan, kebosanan dan pengendalian diri. Faktor eksternal meliputi lingkungan, hubungan dan harapan sosial, hidup sendiri atau kesepian, dan mengalami neurosis.

B. KONTROL DIRI

1. Definisi Kontrol Diri

Dari Ghufron dan Risnawita S (2010:21), pemantauan diri yakni potensi menilai kepekaan seseorang pada keadaan dan lingkungannya. Hal ini juga meliputi potensi agar mengarahkan dan mengendalikan bagian tingkah laku khusus dalam latar belakang dan keadaan sosial, potensi untuk mengontrol tingkah laku, menarik perhatian, hasrat untuk mengondisikan tingkah laku dengan orang lain dan potensi tidak terbukanya sikap emosi. Tangney dkk. (2004, 42:275).

Pengendalian diri merupakan potensi agar menolak atau memodifikasi reaksi dasar individu dan untuk memberi sela serta menjauhi tingkah laku yang tidak diharapkan. Pengendalian diri wajib berfungsi dalam pencapaian kehidupan yang positif. Tangney lebih lanjut mencatat bahwa pengendalian diri secara umum dilihat untuk potensi agar berubah dan beradaptasi demi memperoleh keselarasan yang lebih baik antara individu dan sekitarnya.

Baumeister dkk. (2007: 351), yang disebut pengendalian personal, berpedoman pada potensi individu agar memodifikasi reaksi yang tidak menyerempet dari nilai dan keinginan sosial. Dalam Bukhor (2012:38), pengendalian diri bisa dinilai sebagai fungsi pengendalian tingkah laku, misalnya pertimbangan yang

matang sebelum memutuskan bertindak. Kontrol diri dapat dibentuk melalui undang-undang atau peraturan yang mengikatnya, sehingga dapat mengatur perilaku yang ditunjukkannya, yang nantinya kegagalan dalam mengendalikan diri akan menimbulkan dampak negatif (Nurhayat, 2021:30). Dari definisi di atas bisa diuraikan ringkas jika kontrol diri yakni potensi dalam menyesuaikan, menolak, menahan, mengontrol dan memodifikasi tingkah laku selaras pada keadaan serta menciptakan penilaian sebelum beraksi agar tidak menyeleweng dari nilai-nilai sosial. atau keinginan serta mungkin timbul akibat undang-undang atau peraturan yang mewajibkan Anda.

2. Kontrol Diri anak

Pengendalian diri berkembang seiring bertambahnya usia. Pengendalian diri ada di tahun ketiga, saat anak mulai menolak semua hal yang diberikan padanya dan mengungkapkan keinginan agar melakukannya individu.

Vasta et al (2011) menunjukkan bahwa perilaku anak terutama didorong oleh kekuatan eksternal. Anak-anak pada awalnya memperoleh kendali eksternal melalui instruksi verbal dari orang tua. Secara bertahap pengendalian eksternal diubah menjadi pengendalian internal. Pada usia ini, ia membentuk dirinya dengan meniru atau meniru tatanan yang sama. Anak menyerap instruksi dengan mengarahkan tingkah lakunya secara

statis dari pikirannya tanpa banyak berucap. Oleh sebab itu, bimbingan verbal pada tingkah laku anak yang semula asalnya dari daya luar, berasal dari dirinya. Sesudah 3 tahun, pemeriksaan diri menjadi lebih detail dari apa yang dikerjakan.

Anak-anak mengembangkan trik agar mengatasi pengaruh yang mereka alami setiap hari. Mereka wajib belajar menolak hambatan untuk menerima imbalan yang lebih besar atau lebih penting di hari berikutnya. Oleh karena itu penting bagi orang tua untuk melatih anak-anak mereka untuk mengendalikan diri sejak dini agar mereka dapat mempengaruhi diri mereka secara positif di masa depan. tanpa membahayakan nyawanya.

3. Aspek-aspek Kontrol Diri

Tangney et al. (2004 : 283) mengungkapkan jika kontrol diri meliputi 5 bagian, yakni :

- a. Disiplin diri (self-discipline). Ini mengacu pada potensi individu agar mendisiplinkan diri atau potensi agar fokus ke dirinya saat mengerjakan pekerjaan. Kedisiplinan dapat menimalisir segala sesuatu yang bisa menghambat konsentrasinya.
- b. Sengaja/Non-impulsif (non-impulsive action) adalah kecenderungan untuk memperoleh suatu hal secara hati-hati, dengan macam-macam pertimbangan, dan tanpa terburu-buru. Ia tidak goyah akan gangguan ketika bertugas. Orang

- yang tidak impulsif dapat mengambil ketetapan dan bergerak dengan tenang.
- c. Kebiasaan sehat, yaitu orang yang dapat mengatur perilakunya sendiri menjadi kebiasaan yang sehat. Oleh karena itu, orang yang gaya hidupnya bagus akan menjauhi segala hal yang berdampak negatif terhadap dirinya, meskipun itu sifatnya senang.
 - d. Etos kerja mengacu pada evaluasi individu dalam kinerja kegiatan kesehariannya. Personal bisa melaksanakan tugasnya secara baik tanpa dipengaruhi oleh beberapa hal di luar kendalinya, walaupun hal itu seru. Orang dengan etos kerja tinggi bisa focus pada apa yang dikerjakan.
 - e. Keandalan, merupakan bagian yang berhubungan dengan evaluasi kemampuan individu agar memperoleh misi waktu panjang. Orang ini mempertahankan pengendalian diri yang konstan agar melakukan seluruh hal yang direncanakannya.

Sesuai Averill (1973 : 292) dijumpai 3 macam kontrol diri yang terdiri dari aspek :

- a. **Kontrol perilaku** (Behavioral Control), merupakan potensi agar memodifikasi keadaan yang tidak diharapkan, terdiri dari:
 - 1) Potensi mengelola tingkah laku individu agar melihat siapa yang bertanggung jawab terhadap keadaan, menghadapi rangsangan yang tidak diinginkan,

- 2) Mengendalikan rangsangan dengan menghalangi atau menghindarinya.

Sesuai pemaparan di atas bisa diuraikan ringkas jika ditemui banyak aspek kontrol diri, ialah : disiplin diri (self-discipline), kesengajaan/tidak impulsif (non-impulsive action), kebiasaan sehat (healthy life), bekerja . . kesopanan (etika kerja), kehandalan (reliability).

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kotrol Diri

Dari (Ghufron & Risnawita S, 2010 : 32) kontrol diri dipengaruhi oleh lebih dari satu faktor, yakni :

a. Faktor internal.

Usia dan kedewasaan merupakan faktor internal yang berdampak pada pengendalian diri. Orang yang matang secara psikologis dapat mengelola perilakunya sebab bisa belajar persoalan baik atau buruk. Berjalan dengan usia yang bertambah, kemampuan individu dalam mengontrol diri semakin naik.

b. Faktor eksternal.

Faktor ini terdiri dari lingkungan keluarga, terlebih orang tua berdampak dalam potensi personal dalam mengendalikan dirinya. Saat orang tua mengaplikasikan disiplin yang ketat kepada anaknya sejak kecil dan terus menerus dengan segala akibat yang akan dihadapi anak jika melanggar aturan. Dari

Baumeister dan Boden (1998:20), faktor-faktor yang berdampak pada kontrol diri yakni :

1) Orang Tua

Relasi dengan orang tua membuktikan jika orang tua mempengaruhi pengendalian diri anak. Orang tua yang merawat anaknya dengan cara yang penuh kekerasan dan otoriter menemui jika anak-anak mereka kurang mempunyai kontrol diri dan kurang peka pada keadaan yang dihadapinya. Orang tua wajib mendidik kemandirian pada anak sejak dini dan memberi mereka kesempatan untuk mengambil keputusan sendiri sehingga mereka bisa lebih mengontrol diri sendiri.

2) Faktor budaya

Setiap individu pada lingkup khusus mempengaruhi budaya lingkungannya. Setiap lingkungan mempunyai budaya tersendiri yang berbeda dengan ekosistem lainnya. Sebagai anggota lingkungan, hal itu mempengaruhi kontrol diri Anda. Lingkungan setiap individu dipengaruhi oleh budaya lingkungan tersebut. Dan setiap lingkungan memiliki budaya yang berbeda dengan sekitarnya. Hal ini mempengaruhi pengendalian diri seseorang sebagai bagian dari lingkungannya. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa

terdapat faktor-faktor yang berdampak pada kontrol diri, yaitu: faktor internal dan faktor eksternal.

5. Dampak Kontrol Diri

Tangney et al. (2004 : 275) menyebutkan lebih dari satu dampak dari kontrol diri yang tinggi, ialah :

- a. kepatuhan dan pelaksanaan kewajiban.
- b. Individu dengan pengendalian diri yang kokoh biasanya mendapat nilai lebih tinggi sebab mampu membereskan tugas tidak terlambat, menjauhi hambatan yang mampu mengganggu tugas, memanajemen waktu dengan baik, mengutamakan tugas yang paling penting, dan mengendalikan emosi. Terdapat beberapa faktor yang bisa mempengaruhi intensitas kerja tugas-tugas ini.
- c. Kontrol impuls. Beberapa penelitian mengaitkan kurangnya pengendalian individu dengan persoalan pengendalian rangsangan. Kontrol diri yang rendah dihubungkan dengan hambatan makan dan pemakaian tidak semestinya pada alkohol. Individu dengan pengendalian diri yang tinggi cenderung tidak menderita masalah seperti gangguan makan dan alkoholisme.
- d. Penyesuaian.
- e. Beberapa penelitian mengaitkan pengendalian diri yang buruk dengan rasa marah dan dendam. Emosi negatif hendak

memudar apabila seseorang mempunyai kontrol diri yang baik.

- f. Hubungan interpersonal Pengendalian diri.
- g. Berperan untuk komunikasi yang harmonis, misalnya tidak berkata kasar terhadap orang lain. Rendahnya control diri bisa memicu amarah yang memuncuka dan tingkah laku kekerasan, sehingga tidak mudah memberi maaf orang lain. Setiap personal wajib menjaga pengendalian diri di keseharian hidupnya. Sebab manusia bersifat sosial yang tidak mampu mempertahankan hidup tanpa berinteraksi dengan manusia lain yang ada di sekitarnya. Dalam interaksi sosial, kontrol diri sangatlah penting. Orang dengan pengendalian diri yang kokoh mengetahui cara berkomunikasi yang lebih baik dan mencegah dampak lingkungan (Dwi Marsela dan Supriatna, 2019: 66).

Sesuai penjelasan di atas maka bisa diuraikan ringkas jika pengaruh pengendalian diri yang tinggi yakni prestasi dan kinerja tugas, kontrol impuls, adaptasi, hubungan interpersonal.

C. KONSEP ANAK USIA SEKOLAH

1. Definisi anak usia sekolah

Anak usia sekolah merupakan anak yang berusia antara 7 dan 12 tahun yang ada di proses perkembangan khusus baik secara psikologis, fisik, moral, dan sosio-emosional. Dalam proses

ini diawali dengan masuknya anak ke dalam area sekolah yang memberikan pengaruh signifikan terhadap tumbuh kembang anak dan hubungannya dengan orang lain (Trianingsih, 2018).

Tahap perkembangan memunculkan ciri-ciri khusus yang khas pada setiap anak. Anak usia sekolah menerima informasi dasar agar berhasil beradaptasi dengan kehidupan dewasa dan mendapatkan keterampilan khusus (Winkelstein et al., 2009).

Tipe perkembangan anak usia sekolah 10-12 tahun adalah masa pubertas, yang mengasumsikan cara dan intensitas penyampaiannya dalam perkembangan aspek fisik, kognitif, emosional, mental, dan sosial anak usia sekolah dasar sesuai informasi penangkalan perilaku (Trianingsih, 2018).

2. Tahap Perkembangan Anak Usia sekolah :

a. evolusi biologis.

Banyak anak paruh baya merasakan pertumbuhan tinggi dan berat badan yang lebih lambat namun stabil daripada sebelumnya. Antara usia 6-12 tahun, anak-anak tumbuh hingga tinggi 30-60 cm dengan kecepatan sekitar 5 cm per tahun dan berat badan mereka meningkat hampir dua kali lipat, bertambah 2-3 kg per tahun. Rata-rata tinggi badan anak usia 6 tahun adalah sekitar 116 cm dan berat badan 21 kg: rata-rata tinggi badan anak usia 12 tahun sekitar 150 cm dan berat badan hampir 40 kg. Pada periode ini, pertumbuhan

anak perempuan dan anak laki-laki sedikit berbeda, pada awalnya anak laki-laki biasanya sedikit lebih tinggi dan sedikit lebih berat dibandingkan anak perempuan, namun pada akhir masa sekolah, sebagian besar anak perempuan lebih tinggi dan lebih berat dibandingkan anak laki-laki (Soetjningsih, 2016).

b. Perkembangan kognitif

Menurut Piaget, proses perkembangan kognitif anak yang terjadi antara usia 7 hingga 12 tahun merupakan tahap perkembangan fungsional tertentu (Soetjningsih, 2016). Di proses ini, anak mampu mengerjakan operasi dan cara berpikir masuk akal yang menukarkan pemikiran intuitif dengan berpikir jauh bisa diaplikasikan pada teladan nyata. Anak mengembangkan potensi berpikir terkait hak milik sebuah benda, keahlian perlindungan dan penggolongan. Anak dapat menciptakan konsep, mengetahui relasi dan menyelesaikan persoalan. Anak-anak dapat memilah, mis. menempatkan objek dalam urutan tertentu. Selain itu, anak dapat meringkas relasi antara dua benda sesuai pengetahuan terkait relasi antara masing-masing benda dengan benda ketiga. Pada akhir proses ini, anak juga mempunyai keahlian mengetahui sesuatu dalam lingkup makna yang lain, yakni mengetahui arti dari apa yang dilihatnya (Trianingsih, 2018).

Selain itu, anak ada di tahap industri versus inferior ialah saat anak mulai berpikir deduktif, belajar dan bermain sesuai aturan yang tersedia, berkompetisi, saling timbal balik, menjaga dan mempelajari aturan (Aprida et al.)

c. Perkembangan psikososial

Fase laten merupakan kebodohan antara fase Oedipus masa kanak-kanak dan erotisme masa remaja. Pada proses perkembangan ini, anak usia sekolah hendak meningkatkan keterampilannya dan meluangkan waktunya untuk tugas yang bermakna dan bermanfaat menurut sosial. Memperoleh keahlian termasuk mencakup potensi agar bekerja sama, berkompetisi dengan orang lain dan bergaul dengan efektif dalam warga setempat. Pada proses ini, anak belajar menghargai aksi yang dilaksanakan dengan orang lain dan mendapatkan manfaat dari bagian kerja yang diperoleh untuk sampai ke misi. Penguatan dengan motif imbalan materi, tunjangan dan pengakuan mendorong dan memotivasi. Mengenali rekan kerja memberikan motivasi yang kuat (Soetjiningsih, 2016)

d. Mengembangkan konsep diri

Konsep diri berpedoman pada kesadaran tentang anggapan diri, contohnya atribut fisik, potensi, nilai, aspirasi, serta keinginan seseorang, persepsi diri sendiri dalam hubungannya

dengan orang lain. Konsep tersebut meliputi citra tubuh, seksualitas dan kepercayaan diri juga. Walaupun paramedis masih mempengaruhi harga diri anak, pendapat teman sebaya dan guru mengarahkan dengan saran yang berkesan sewaktu zaman kanak-kanak. Jika penekanannya pada pengembangan keahlian dan perluasan relasi sosial, maka anak hendak senantiasa bersangkutan pada tahap evaluasi diri (Soetjiningsih, 2016)

D. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online*

Bagian dari pengaruhnegatif game online adalah mampu membuat ketagihan. Kecanduan game internet adalah tingkah laku yang terjadi dengan berkesinambungan dalam game online atau game dimana lebih dari satu orang bermain secara bersamaan dari koneksi Internet untuk memenuhi kebutuhannya sendiri. Sulit untuk dihentikan. Kecanduan game internet dimaknai sebagai tingkah laku bermain game online berkali-kali hingga gamer membutuhkan waktu yang lama untuk membiasakannya sampai sulit untuk berhenti bermain game online (Kardefelt-Winther). Maka dari itu, diperlukan pengendalian diri yang baik untuk mengatasi kecanduan game online. Otonomi adalah keahlian mengatur, mengarahkan, mengatur, serta mengarahkan tingkah laku yang dapat menimbulkan akibat positif (Marsela dan Supriatna,).

Pengendalian diri juga termasuk kepekaan individu menyesuaikan situasi yang ada di sekitarnya serta potensi memantau dan mengendalikan faktor tingkah laku selaras keadaan tersebut. dan keadaan untuk mempresentasikan diri saat pelaksanaan sosialisasi (Marsela dan Supriatna,). Faktor sesudahnya yang mampu berdampak pada seseorang kecanduan game online adalah pengendalian diri. Berdasarkan Rohayat (2020:5), ditemui faktor luar dan dalam yang mampu mengakibatkan persoalan kecanduan game online.

Kurangnya pengendalian individu ketika bermain game online ialah bagian dari faktor intrinsik penyebab kecanduan game online. Pengendalian diri yakni potensi manajemen, melawan, menahan, mengontrol, memodifikasi tingkah laku pada keadaan, serta berpikir sebelum bertindak agar tidak menyimpang dari nilai-nilai dan harapan masyarakat serta membiarkan diri patuh pada hukum. atau peraturan. perilaku berkomitmen yang ditunjukkan sudah ditentukan agar tidak memicu dampak negatif.

Faktor ini juga didorong oleh penelitian yang dilaksanakan oleh Masyita (2016) membuktikan jika pengendalian diri berpengaruh terhadap kecanduan game online. Hal ini bisa dijelaskan jika pengendalian diri tinggi dan tingkat kecanduan game online rendah.

E. Kerangka konseptual

Kerangka konseptual, atau kerangka berpikir, adalah sintesa relasi antar variabel yang diambil dari macam-macam teori yang diuraikan. Menurut Uma, keadaan pikiran merupakan model konseptual hubungan suatu teori

Table 2.1

Kerangka konseptual penelitian



F. Hipotesis

Hipotesis adalah respon awal terhadap permasalahan penelitian yang didapatkan dari kajian teoritis (Kasmuri et. al,). Dalam pengujian hipotesis ada lebih dari satu ketetapan yang wajib diperhatikan yaitu rumusan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif yang menyertainya (H_a). Berdasarkan uraian di atas, mampu diungkapkan beberapa hipotesis yang dapat ditunjukkan di penelitian ini.

1. H_a : ditemui relasi kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada siswa di SDN 005 sungai kunjang.
2. H_0 : tidak ditemui relasi kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada siswa di SDN 005 sungai kunjang.