

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang belajar di sebuah perguruan tinggi (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2018). Pada Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi pada pasal 13 ayat 1 dan 2 disebutkan bahwa mahasiswa adalah anggota sivitas akademika yang ditempatkan sebagai individu yang secara aktif memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri untuk melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang ilmu pengetahuan dan/atau teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya (Indonesia, 2012).

Menurut Sarwono (Alfian, 2014) mahasiswa adalah setiap individu yang secara resmi terdaftar mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia 18 – 30 tahun dan bisa disebut sebagai suatu kelompok di dalam masyarakat yang mendapatkan statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Kemudian Knopfemacher (Alfian, 2014) menyebut mahasiswa sebagai insan-insan calon sarjana yang dalam proses keterlibatannya dengan perguruan tinggi makin menyatu dengan masyarakat, dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas mengenai definisi mahasiswa, maka penulis membuat kesimpulan bahwa mahasiswa adalah individu sekaligus

anggota sivitas akademika yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dan secara aktif memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri untuk melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang ilmu pengetahuan untuk menjadi calon-calon intelektual yang berbudaya.

2. Rentang Perkembangan Usia Mahasiswa

Monks (1985) menyebutkan bahwa mahasiswa terbagi menjadi 2 bagian, sebagian termasuk kategori remaja akhir dengan rentang usia antara 18 sampai dengan 21 tahun, kemudian sebagian lainnya termasuk kategori dewasa awal dengan rentang usia antara 22 sampai dengan 25 tahun. Diperjelas oleh Santrock (2011), masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, sehingga bisa juga disebut sebagai masa transisi. Masa dewasa merupakan masa dimana individu memiliki pekerjaan atau melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi lagi, dan mulai menjalin hubungan dengan lawan jenis.

Menurut Notoatmodjo (2007), masa remaja pada umumnya dimulai pada rentang usia 10 sampai dengan 13 tahun dan berakhir pada rentang usia 18 sampai dengan 21 tahun. Seperti yang disebutkan di atas, masa remaja sebagai masa transisi, ditandai oleh adanya beberapa perubahan. Perubahan tersebut meliputi fisik, emosi, dan psikologis dimana perubahan-perubahan tersebut merupakan saat pematangan organ reproduksi manusia atau biasa dikenal sebagai masa pubertas (Widyastuti, 2009).

Dibutuhkan rentang waktu atau transisi yang panjang dari masa-masa remaja ke masa dewasa, sehingga individu tersebut dapat dikategorikan

mengalami masa dewasa awal, yaitu pada usia 18 sampai dengan 25 tahun (Arnett dalam Rizki, 2017). Tanda bahwa individu sudah memasuki masa dewasa adalah mulai adanya keinginan untuk melakukan eksperimen dan eksplorasi pada kehidupannya dengan maksud agar kegiatannya tersebut mampu menunjang masa depannya (Santrock, 2011). Kemudian ada salah satu perubahan yang signifikan saat individu mulai memasuki dewasa awal, yaitu perubahan pada aspek sosial. Perubahan pada aspek sosial tersebut maksudnya adalah individu mulai menjalin suatu hubungan dengan individu lainnya (Papalia dalam Rizki, 2017).

3. Tugas Perkembangan Usia Remaja dan Dewasa Awal

Seperti yang sudah dijabarkan pada penjelasan di atas, mahasiswa terdiri dari 2 bagian yaitu mahasiswa yang berada pada masa remaja akhir dan mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal. Oleh karena itu, tentu mahasiswa sudah mulai dituntut untuk memenuhi tugas-tugas sesuai fase masa perkembangannya. Terdapat beberapa tanda atau indikator bahwa individu memasuki tahap remaja yang ditinjau dari tugas-tugas perkembangan remaja (Rice, 1992), di antaranya meliputi:

- a. Mencapai kemandirian secara emosional dari orang tua dan orang dewasa lain. Remaja dianggap telah dewasa karena sudah tidak seperti anak-anak, namun sebetulnya remaja masih belum memasuki fase dewasa secara penuh. Hal tersebut yang menyebabkan remaja merasa belum siap dan kebingungan dengan anggapan tentang diri mereka tadi
- b. Mencapai jalinan pergaulan yang lebih matang. Pada masa remaja, individu mulai mengenal teman secara lebih dalam, baik itu kepada sesama jenis

kelamin atau beda jenis kelamin. Saat menjalin hubungan dengan teman sesama jenis kelamin atau beda jenis kelamin, individu pada masa ini akan membentuk persahabatan yang lebih mendalam secara aspek. Sehingga, hal tersebut juga bisa mengakibatkan suatu permasalahan yang kompleks tentang suatu hubungan, misalnya perbedaan pendapat

- c. Melaksanakan peran dan bertanggung jawab dalam berperilaku sosial sesuai dengan harapan masyarakat di lingkungannya. Di masa ini, individu dituntut untuk dapat melaksanakan perannya sebagai seorang yang lebih matang daripada anak kecil sehingga oleh masyarakat dianggap mampu menjadi panutan untuk individu di bawah usianya
- d. Melaksanakan tanggung jawab secara akademis. Remaja pada umumnya memiliki tanggung jawab secara akademis, salah satunya yaitu dengan memiliki prestasi akademik yang baik selama berada di sekolah. Hal tersebut dinilai akan menghambat stigma negatif pada individu remaja yang belum memiliki prestasi secara akademik
- e. Mendapatkan seperangkat nilai dan sistem etis sebagai pedoman dalam berperilaku sesuai norma masyarakat. Pada masa remaja, individu mulai belajar dan memahami tentang nilai-nilai dan sistem etis yang mampu dijadikan sebagai pedoman dalam berperilaku melalui pengalaman yang diketahui dari orang dewasa lainnya. Pergaulan yang keliru pada masa remaja, terkadang menyebabkan individu mendapatkan nilai atau etika yang keluar atau tidak sesuai dengan norma masyarakat

Terdapat beberapa indikator bahwa individu telah memasuki tahap dewasa awal dengan berpatok pada tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal (Arnett dalam Rizki, 2017), antara lain:

- a. Pencarian jati diri terutama dalam pekerjaan dan percintaan. Pada masa ini, adalah waktu dimana adanya kunci dari berbagai perubahan dalam kehidupan kebanyakan individu
- b. Ketidakstabilan. Terjadinya ketidakstabilan pada individu yang telah memasuki masa dewasa awal, salah satunya disebabkan karena adanya perubahan tempat tinggal. Ketidakstabilan tersebut pada aspek pekerjaan, pendidikan, dan percintaan. Kemudian bagi individu yang memasuki masa dewasa awal, ketiga aspek tersebut harus dipenuhi secara bersama atau secara baik sehingga juga mampu menimbulkan ketidakstabilan dalam proses pemenuhan hal-hal tersebut
- c. Fokus diri. Pada masa ini, bisa dikatakan merupakan waktu dimana individu berfokus diri karena merasa bahwa tidak memiliki banyak cara untuk memenuhi tanggung jawab sosial, tugas-tugas akademik atau pekerjaan, dan komitmen dengan orang lain. Adanya hal tersebut adalah pengaruh otonomi atas kehidupan dirinya, sehingga individu tersebut belum mengetahui batasan yang pasti tentang tanggung jawabnya dan pada akhirnya menjalani hidup dengan caranya sendiri dimana cara tersebut belum tentu sesuai dengan tanggung jawab yang dimaksud tersebut

- d. Merasa pada masa transisi. Individu pada masa ini, kebanyakan merasa bingung atau bahkan tidak mengetahui tentang posisi dirinya, apakah dirinya adalah seorang remaja atau dewasa secara penuh
- e. Masa dimana ada kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi. Masa dewasa awal adalah masa dimana individu memiliki kesempatan untuk merubah kehidupannya. Ditinjau dari cara menyikapi kemungkinan atas perubahan kehidupannya, ada dua hal yang akan terjadi, yaitu individu yang optimis pada masa depannya dan individu yang merasa pesimis atau kesulitan mengenai hal tersebut
- f. Perubahan hidup mencakup tujuan di masa depan. Di berbagai negara berkembang, setiap individunya memenuhi tujuan masa depannya dengan melanjutkan pendidikan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi, hal tersebut merupakan aspek yang penting dari proses transisi dari remaja ke dewasa awal (Bowman dalam Rizki, 2017)

Individu pada masa remaja atau masa dewasa awal, selain mengalami banyak perubahan dan konflik yang terjadi karena berbagai tuntutan hidup, rawan mengalami berbagai masalah seperti penyalahgunaan narkoba, gangguan makan, depresi, kecanduan internet, merokok, minum-minuman keras, seks bebas, gangguan tidur, hingga kasus bunuh diri (Santrock, 2011). Frydenberg (1997) mengatakan bahwa berbagai permasalahan yang dialami oleh remaja hingga dewasa awal adalah kurangnya rasa percaya diri terkait penampilan, nilai akademis, kegagalan membentuk suatu hubungan, rencana edukasi dan vokasional

yang kurang terarah. Kemudian dilanjutkan oleh Harris (Rizki, 2017) bahwa berbagai macam permasalahan terkait kebiasaan atau gaya hidup yang tidak baik ketika masa remaja akan menjadi semakin buruk pada masa dewasa awal.

B. Adiksi

1. Pengertian Adiksi

Huffman (1991) menyebutkan bahwa istilah adiksi digunakan untuk menggambarkan penggunaan obat yang berat dan kompulsif. *American Psychiatric Association's* (2013) mendefinisikan adiksi sebagai ketergantungan secara fisik terhadap zat kimia yang mengakibatkan perasaan atau efek fisik yang tidak menyenangkan apabila zat tersebut tidak dikonsumsi.

Kemudian Rice (2011) dan Yee (2010) mengartikan adiksi sebagai suatu aktivitas atau penggunaan substansi berulang, yang sulit diakhiri dan menimbulkan dampak negatif. Reza dkk. (2016) menyatakan bahwa adiksi merupakan suatu perilaku yang tidak sehat dan merugikan diri sendiri yang berlangsung terus-menerus dan sulit diakhiri, yang mempengaruhi keadaan fisik, psikis, sosial, dan kerusakan otak seperti pada perilaku kompulsif.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas penulis mendapat kesimpulan bahwa adiksi merupakan suatu aktivitas yang tidak sehat dan merugikan atau penggunaan substansi berulang (seperti obat-obatan atau zat kimia), dimana hal tersebut berlangsung secara terus-menerus dan sulit diakhiri, sehingga berdampak negatif terhadap kondisi fisik, psikis, dan sosial.

Adiksi dahulu hanya sebatas pada penyalah guna obat-obatan atau alkohol (Griffiths, Kuss & King, 2012). Namun belakangan ini, beberapa perilaku pada

kegiatan tertentu seperti olahraga, seks, perjudian, video *game*, dan penggunaan internet mampu menimbulkan kecenderungan adiksi (Griffiths dalam Persada dkk., 2017). Adiksi *game online* sebagai fokus dari penelitian termasuk dalam kategorisasi adiksi internet yaitu *computer addiction*. Berikut kategorisasi terhadap adiksi internet menurut Young (1998):

a. *Cybersexual addiction*

Yaitu penelusuran terhadap situs-situs porno atau *cybersex* secara kompulsif oleh individu

b. *Cyber-relationship addiction*

Yaitu individu yang hanyut oleh pertemanan melalui dunia *cyber*

c. *Net Compulsion*

Yaitu individu terobsesi terhadap situs-situs perdagangan (*cyber shopping* atau *day trading*) atau perjudian (*cyber casino*)

d. *Information overload*

Yaitu penelusuran terhadap situs-situs informasi yang dilakukan secara kompulsif oleh individu

e. *Computer addiction*

Yaitu individu yang terobsesi terhadap *game online*

A. Adiksi Game Online

1. Game Online

Permainan yang menggunakan koneksi internet sebagai sarana hubungannya disebut *game online* (Freeman, 2008). Teknologi dalam *game* yang semakin berkembang mulai menggeser *game* yang memakai teknologi lawas seperti mesin

game yang memakai koin untuk memainkannya, disusul munculnya *game* komputer, konsol, dan *game* yang menggunakan perangkat telepon seluler. Kemudian mulai adanya internet dan dibarengi kemunculan *game* yang dapat dimainkan secara *online*, membuat jutaan pemain *game* di penjuru dunia tertarik untuk ikut bermain di dalamnya (Seok & DaCosta, 2014).

Game online dapat membuat para pemain yang terpisah lokasinya, menjadi saling berinteraksi dan menyatu di dalam permainan dengan cara modern. Misalnya saja pemakaian *avatar* atau karakter *game* yang sudah dikustomisasi, adanya fitur obrolan atau *chat*, atau menggunakan fitur suara melalui protokol internet (Seok & DaCosta, 2014). Selain itu Masya dan Candra (2016) menyatakan bahwa ada berbagai tipe *game online* yang dapat dimainkan para pemain *game* tersebut, antara lain:

a. *First Person Shooter (FPS)*

FPS merupakan suatu *game* yang menjadikan pemain melihat pandangan karakter *game* yang sedang dikendalikan, sehingga pemain tersebut dibuat seolah-olah berada di dalam *game*. Umumnya tipe *game* ini mengambil suasana pertempuran yang menggunakan senjata militer. Para pemain *game* biasa menyebut tipe *game online* sebagai *game* tembak-menembak

b. *Real-Time Strategy*

Real-Time Strategy adalah suatu *game* yang tipenya menekankan pada ketangguhan mengatur strategi permainan. Pada umumnya tipe *game online* ini memiliki suatu ciri yaitu pemain tidak hanya memiliki satu karakter saja

untuk dikendalikan, tapi banyak karakter yang bisa dikendalikan oleh pemain dalam proses mengatur strategi permainan

c. *Croos-Platform Online*

Croos-Platform Online adalah suatu *game* dimana pemain dapat memainkannya secara *online* menggunakan *hardware* yang berbeda. Contohnya adalah *Need for Speed Undercover*[®], *game* tersebut bisa dimainkan secara *online* melalui PC (*Portable Computer*) atau *Console Game* seperti *Play Station*[®] yang dapat terhubung ke internet, sehingga pemain dapat memainkannya secara *online*

d. *Browser Games*

Browser games adalah suatu *game* yang bisa dimainkan menggunakan perangkat *browser* pada komputer. Namun *game* ini memiliki beberapa syarat agar dapat dimainkan melalui perangkat *browser*. Syaratnya perangkat *browser* tersebut harus mendukung *javascript*, *php*, ataupun *flash*

e. *Massive Multiplayer Online Games (MMOG)*

MMOG adalah suatu *game* yang memberikan kelebihan pada pemainnya agar dapat bermain dalam dunia virtual yang skala ukurannya luas. Umumnya pada MMOG, pemainnya berjumlah lebih dari 100 orang, dimana setiap pemainnya bisa saling berkomunikasi langsung melalui fitur di dalam *game* tersebut seperti halnya di dunia nyata

2. Pengertian Adiksi *Game Online*

Khang, Kim, dan Kim (2013) menyatakan bahwa adiksi *game online* merupakan perilaku ketergantungan, penggunaan problematis, penggunaan secara impulsif dan berlebihan dari suatu *game online*. Kemudian Pratiwi, Andayani, dan Karyanta (2012) mendefinisikan adiksi *game online* sebagai perilaku yang sifatnya kronis dan kompulsif untuk memuaskan diri pada *game* yang dimainkan secara *online* hingga memunculkan permasalahan-permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Laili dan Nuryono (2015) memiliki pendapat bahwa adiksi *game online* merupakan sebuah kondisi kronis dalam bermain *game* berbasis elektronik yang mampu terhubung dengan internet dengan aturan-aturan tertentu yang dilakukan secara berulang hingga tidak terkendali dan sukar untuk berhenti dari perilaku tersebut secara sukarela.

Adiksi *game online* adalah penggunaan komputer atau video *game* secara eksekusif dan kompulsif yang pada akhirnya menghasilkan masalah sosial dan/atau emosional, dimana pemain sudah tidak mampu untuk mengendalikan penggunaan secara eksekusif tersebut (Lemmens, Valkenburg & Peter, 2009). Adiksi *game* di dalam DSM V (*American Psychiatric Association*, 2013) dikenal dengan sebutan *internet gaming disorder*, yang pengertiannya adalah suatu pola perilaku pemakaian internet secara berlebihan dan berkelanjutan sehingga memunculkan kumpulan simtom kognitif dan tingkah laku meliputi, semakin berkurangnya kontrol terhadap keinginan bermain *game*, muncul gejala penarikan diri dan toleransi, dimana hal tersebut serupa dengan simtom penyalahgunaan obat-obatan.

Beberapa pendapat ahli mengenai adiksi *game online*, mengerucut pada suatu kesimpulan bahwa adiksi *game online* adalah pola perilaku penggunaan komputer atau video *game* berbasis internet secara eksemif yang bersifat kronis dan kompulsif untuk memuaskan diri sehingga menimbulkan permasalahan di dalam kehidupan sehari-hari.

3. Indikator Adiksi *Game Online*

Griffiths (Lemmens, dkk., 2009) dalam penelitiannya menjabarkan tentang indikator-indikator adiksi *game online*, yaitu:

a. *Salience*

Pada indikator ini, kegiatan bermain *game online* sudah menjadi kebutuhan yang sangat penting pada kehidupan individu, hingga secara tidak langsung mempengaruhi afektif, kognitif, dan perilaku individu tersebut

b. *Tolerance*

Tolerance merupakan suatu proses bertambahnya jumlah atau intensitas individu dalam bermain *game online* dibanding sebelumnya

c. *Mood Modification*

Mood modification adalah suatu pengalaman atau perasaan subjektif individu yang dipengaruhi oleh kegiatan bermain *game online*. Pengalaman atau perasaan tersebut memiliki efek yang bisa menenangkan sehingga digunakan oleh pemain sebagai pelarian dari kenyataan

d. *Withdrawal*

Gejala psikis yang dialami oleh individu yang mengalami suatu perasaan ataupun efek fisik yang tidak menyenangkan akibat berkurangnya atau dihentikannya kegiatan bermain *game online*

e. *Relapse*

Saat individu kembali bermain *game online*, individu tersebut belum sepenuhnya sembuh atau terlepas dari perilaku adiksi *game online*

f. *Conflict*

Konflik di sini adalah secara interpersonal atau intrapersonal. Konflik interpersonalnya terjadi karena terdapat perbedaan pendapat antara individu yang mengalami adiksi *game online* dengan individu lain di sekitarnya. Bisa juga konflik tersebut berada di dalam diri individu (konflik intrapersonal) dengan kegiatannya bermain *game online*

g. *Problems*

Problems merupakan suatu masalah yang timbul pada individu yang mengalami adiksi *game online* disebabkan aktivitasnya dalam bermain *game online* yang eksemis. Pada umumnya, masalah yang terjadi berkaitan dengan aktivitas sehari-harinya seperti sekolah atau kuliah, pekerjaan, atau dalam hubungan sosial dengan individu lain. Selain itu, masalah yang timbul bisa juga berupa konflik psikis atau perasaan subjektif pada diri

individu tersebut karena tidak mampu mengontrol aktivitasnya bermain *game online*

4. Faktor yang Mempengaruhi Adiksi *Game Online*

Adiksi *game online* pada individu dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Masya & Candra, 2016):

a. Faktor Internal

- 1) Kemauan yang kuat dari dalam diri individu untuk mendapatkan nilai tinggi saat bermain *game online*. Alur cerita *game online* dibuat sedemikian rupa supaya pemain semakin penasaran dan semakin tertarik mencapai nilai yang lebih tinggi
- 2) Perasaan bosan yang dialami individu saat berada di rumah atau di kampus menjadi salah satu penyebab aktivitas bermain *game online* secara eksekif
- 3) Individu tidak mampu mengatur prioritas dalam melaksanakan aktivitas-aktivitas penting lainnya sehingga timbul perilaku adiksi tersebut
- 4) Kurangnya kontrol dalam diri individu mengakibatkan individu kurang mengantisipasi dampak negatif yang muncul dari perilaku bermain *game online* secara eksekif

b. Faktor Eksternal

- 1) Lingkungan yang kurang terkontrol menyebabkan individu menjadi terbawa untuk ikut bermain *game online* dengan berlebihan
- 2) Individu yang kurang mempunyai hubungan sosial yang baik, cenderung memilih alternatif lain, salah satunya adalah bermain *game* karena aktivitas tersebut dinilai menyenangkan
- 3) Harapan orang tua yang melambung terhadap anak, membuat mereka terpaksa mengikuti kegiatan seperti bimbingan belajar yang berlebihan. Hal tersebut membuat kebutuhan primer anak atau individu seperti kebersamaan dengan keluarga menjadi pudar

D. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri sering disebut dengan menggunakan Bahasa Inggris yaitu *self regulation*. *Self* berarti diri, sedangkan *regulation* berarti keteraturan, sehingga *self regulation* bisa diartikan sebagai pengaturan diri, namun pada umumnya lebih sering disebut sebagai regulasi diri. Istilah regulasi diri pertama kali dirumuskan oleh Albert Bandura di dalam teori belajar sosialnya, yang pengertiannya adalah kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya sendiri (Boeree, 2010).

Zimmerman (Hendrianur, 2015) menjelaskan bahwa individu bisa disebut memiliki regulasi diri apabila pikiran dan perilakunya berada di bawah kendali

dirinya sendiri, bukan dikendalikan oleh pihak lain ataupun lingkungan. Regulasi diri mengarah pada proses belajar yang sebagian besar terjadi dari pikiran, perasaan, strategi, dan perilaku yang dihasilkan oleh individu yang diarahkan kepada tujuan yang telah ditetapkan (Schunk dan Zimmerman dalam Hendrianur, 2015).

Definisi regulasi diri menurut Shonkoff dan Phillips (Sofiana, 2014) adalah kemampuan individu untuk mendapatkan kendali atau kontrol atas fungsi tubuh, pengelolaan emosi yang kuat, dan kemampuan mempertahankan fokus serta perhatian. Kemudian Miller dan Brown (Carey, dkk., 2004) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola, merencanakan, dan mengatur perilaku sesuai dengan yang diketahui, sehingga mampu diterima oleh lingkungan dari individu tersebut. Regulasi diri yang dinyatakan oleh Schunk (Sofiana, 2014) memiliki pengertian sebagai kemampuan menggunakan proses aktivasi dari pemikiran, perilaku, serta perasaan yang berkelanjutan dalam usaha untuk mencapai tujuan.

Dari beberapa pendapat di atas mengenai pengertian regulasi diri, maka penulis menyimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mendapatkan kendali dan mengaktivasi pemikiran, perasaan, dan perilaku, yang secara berkelanjutan diarahkan kepada usaha untuk mencapai tujuan serta agar mampu diterima oleh lingkungannya.

2. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Bandura (Alwisol, 2014) ada dua faktor yang mampu mempengaruhi regulasi diri, yaitu faktor internal dan eksternal:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang mampu mempengaruhi regulasi diri ada tiga bentuk, yaitu observasi diri (*self-observation*), proses penilaian (*judgemental process*), dan reaksi diri afektif (*self response*).

- 1) Observasi diri adalah kemampuan individu dalam mengamati perilakunya sendiri. Individu harus mampu memonitor performansinya walaupun tidak sempurna, karena individu cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya yang tidak sesuai dengan minat dan konsep dirinya
- 2) Proses penilaian adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standard pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standard atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi
- 3) Reaksi diri afektif digunakan setelah kedua komponen di atas terlaksana, yaitu sebagai evaluasi terhadap diri sendiri tentang perilakunya, yang kemudian dapat menghadahi atau menghukum diri sendiri agar mampu mengembangkan *self* dengan baik dan sesuai dengan lingkungan

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara, yaitu pemberian standard oleh lingkungan masyarakat dan penguatan (*reinforcement*).

- 1) Pemberian standard oleh lingkungan masyarakat adalah sebagai evaluasi tingkah laku individu dengan lingkungan sekitarnya
- 2) Penguat (*reinforcement*) tersebut maksudnya adalah individu bertingkah laku dalam suatu situasi tergantung pada resiprokal atau reaksi timbal balik antara lingkungan dengan kondisi kognitif, yang membentuk keyakinan bahwa diri mampu melakukan tindakan yang memuaskan

3. Aspek-aspek Regulasi Diri

Manab (2016) menyebutkan bahwa regulasi diri dapat diartikan sebagai ketahanan diri terhadap stimulus dari lingkungan sehingga memaksa individu untuk bertindak, baik tindakan tersebut bertendensi positif ataupun negatif. Beberapa aspek yang mendasari regulasi diri pada setiap individu, antara lain:

a. Metakognitif

Metakognitif adalah bagian dari kemampuan individu di saat berpikir untuk merancang atau merencanakan suatu tindakan yang ingin dilakukan. Romera (Manab, 2016) dari hasil penelitiannya menyebutkan bahwa metakognisi yang dilakukan oleh anak usia dini saat diberi suatu informasi yang menggunakan pertanyaan atau tugas-tugas, aspek yang banyak

berperan dalam penentuan regulasi dirinya adalah metakognitif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dalam strategi penerimaan informasi maupun pembelajaran yang baik memiliki kemampuan metakognitif. Begitu juga disebutkan di dalam penelitian Araujo (Manab, 2016) bahwa metakognitif memainkan peranan penting sebagai pembentuk regulasi diri pada individu

b. Motivasi

Dalam melakukan tindakan atau sebagai suatu rangkaian usaha yang bisa berasal dari stimulus eksternal ataupun internal, faktor penentunya adalah motivasi, baik berupa *reward* atau *punishment* (Zuhmrin et al dalam Manab, 2016). Pintrich dan De Grot (Manab, 2016) dalam penelitiannya menyebutkan motivasi adalah serapan dari serangkaian kognitif individu, sehingga motivasi yang bertendensi baik akan menghasilkan prestasi. Kemudian keluarga atau orang tua merupakan suatu unsur penting dalam membangun motivasi

c. Tindakan Positif

Tindakan positif adalah suatu tindakan individu yang dilakukan saat menyeleksi dan menghasilkan perilaku yang bisa diterima oleh lingkungan masyarakat atau sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. Semakin maksimal usaha yang dilakukan oleh individu dalam beraktivitas, maka regulasi dirinya akan ikut meningkat. Schneider (Manab, 2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dengan meningkatkan intensitas belajar

siswa sebagai usaha untuk menghasilkan prestasi belajar merupakan suatu tindakan positif yang mempengaruhi tingkat regulasi diri siswa, sehingga tindakan positif yang dilakukan oleh siswa dapat menghasilkan regulasi diri yang baik

4. Tahapan Regulasi Diri

Miller dan Brown (Carey, dkk., 2004) menyatakan terdapat tujuh tahap dalam regulasi diri, yaitu:

a. *Receiving*

Tahap ini merupakan langkah awal individu dalam menerima informasi yang relevan dari berbagai sumber. Adanya informasi-informasi tersebut, membuat individu bisa mengetahui karakteristik suatu masalah secara spesifik, seperti adanya hubungan antar aspek-aspek yang lain

b. *Evaluating*

Informasi yang didapat membuat individu tersebut menyadari ukuran suatu masalah. Dalam proses evaluasi diri ini, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang ada di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman sebelumnya yang mirip atau serupa dengan masalah yang sedang dihadapi. Pendapat tersebut didasari oleh harapan ideal yang diperoleh dari pengembangan diri sepanjang hidupnya (pengalaman) yang termasuk dalam proses pembelajaran

c. *Trigerring*

Tahap ini merupakan langkah individu dalam mendorong diri melakukan perubahan. Individu memiliki kemampuan untuk mendorong kinerja ke arah yang lebih baik, sehingga individu mencari banyak informasi untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik pula

d. *Searching*

Tahap evaluatif, proses yang dilalui individu menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah. Dari pertentangan tersebut, individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi perbedaan yang terjadi. Kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi

e. *Formulating*

Fase selanjutnya individu melakukan perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target tujuan, meliputi waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek-aspek lainnya yang mampu mendukung tingkat efektivitas dalam melaksanakan aktivitas

f. *Implementing*

Perencanaan yang terealisasi mengalami fase *implementing* secepatnya mengarah kepada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan yang tepat

mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan proses keinginan

g. *Assessing*

Fase yang terakhir adalah individu mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

E. Konformitas

1. Pengertian Konformitas

Konformitas menurut Chaplin (2004) merupakan kecenderungan untuk memperbolehkan suatu tingkah laku individu dikuasai oleh sikap dan pendapat yang sudah berlaku. Kemudian, konformitas sebagai suatu ciri pembawaan kepribadian yang cenderung membiarkan sikap dan pendapat orang lain untuk menguasai hidupnya. Menurut Zebua dan Nurdjayadi (Wardhani, 2009), konformitas adalah satu tuntutan yang tidak tertulis dari kelompok terhadap anggotanya namun memiliki pengaruh yang kuat dan dapat menyebabkan munculnya perilaku-perilaku tertentu pada anggota kelompok tersebut.

Kiesler dan Kiesler (Rakhmat, 2000) mendefinisikan konformitas sebagai perubahan perilaku atau kepercayaan menuju (norma) kelompok sebagai akibat tekanan kelompok yang *real* atau yang dibayangkan. Konformitas didasari oleh kesamaan antara perilaku dengan perilaku atau antara perilaku dengan norma. Hidayati (2016) berpendapat bahwa konformitas yang bersifat negatif dapat menimbulkan kegagalan sehingga muncul perilaku yang tidak dapat diterima oleh lingkungan sosial atau masyarakat.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, penulis menyimpulkan pengertian konformitas adalah perubahan perilaku atau kepercayaan individu sebagai akibat tuntutan tidak tertulis dari kelompok atau kesamaan antara perilaku dengan perilaku yang apabila sifatnya negatif dapat memunculkan perilaku-perilaku tertentu yang tidak dapat diterima oleh lingkungan sosial.

2. Aspek-aspek Konformitas

Menurut Sears, Freedman, dan Peplau (1994) aspek-aspek konformitas berdasarkan ciri khasnya ada tiga poin, yakni:

a. Kekompakan

Besar kekuatan yang dipunyai oleh suatu kelompok dapat membuat individu tertarik untuk ikut ke dalam kelompok tersebut atau mau bertahan menjadi anggota dari kelompok tersebut. Kekompakan yang tidak terarah dan kesetiaan untuk bertahan dalam kelompok akan meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan konformitas

b. Kesepakatan

Pendapat dari suatu kelompok mampu menekan kuat seorang individu sehingga individu tersebut mau atau tidak mau harus menyesuaikan pendapat pribadinya dengan kelompok tersebut

c. Ketaatan

Individu yang memiliki ketaatan yang tinggi terhadap suatu kelompok apabila mendapat tekanan dari kelompok tersebut, akan membuat individu

tersebut rela mengikuti keputusan kelompok walaupun individu tersebut tidak menginginkannya

3. Faktor yang Mempengaruhi Konformitas

Baron dan Byrne (2005) berpendapat bahwa konformitas dipengaruhi oleh tiga hal, yaitu:

a. Kohesivitas

Definisi dari kohesivitas adalah tingkat ketertarikan individu terhadap suatu kelompok. Semakin besar tingkat kohesivitas individu pada suatu kelompok tertentu, maka semakin besar pula keinginan individu melakukan konformitas terhadap kelompok tersebut

b. Ukuran Kelompok

Tingkat individu dalam melakukan konformitas juga dipengaruhi oleh semakin banyak atau besarnya jumlah anggota suatu kelompok

c. Jenis Norma Sosial yang Berlaku Pada Situasi Tertentu

Norma sosial yang diberlakukan pada masalah ini bisa berupa norma deskriptif atau norma injungtif. Norma yang hanya mengindikasikan apa yang dilakukan oleh mayoritas individu pada situasi tertentu disebut dengan norma deskriptif. Norma yang menetapkan tingkah laku apa yang bisa diterima atau tidak bisa diterima pada situasi tertentu disebut dengan norma injungtif

Kemudian menurut Rakhmat (2000) ada dua faktor yang mempengaruhi konformitas, yaitu:

a. Faktor Situasional

1) Kejelasan Situasi

Situasi lingkungan yang semakin tidak jelas atau tidak teratur akan memperbesar kecenderungan individu melakukan konformitas dengan suatu kelompok

2) Konteks Situasi

Ada suatu kondisi atau situasi, dimana situasi konformis dan situasi kemandirian akan dihargai. Pada teori *behavioral* misalnya tentang *reward and punishment*, remaja yang mengerti bahwa dirinya akan disukai kelompoknya jika melakukan konformitas, akan membuat remaja tersebut memiliki kecenderungan melakukan konformitas di masa depan

3) Cara Penyampaian Penilaian

Ketika individu diharuskan untuk menyampaikan responnya secara terbuka, individu tersebut akan cenderung melakukan konformitas ketimbang menyampaikan respon secara rahasia

4) Karakteristik Sumber Pengaruh

Individu pada beberapa hal cenderung menyukai konformitas dengan anggota yang lebih sesuai dengan keadaan atau diri individu tersebut

5) Ukuran Kelompok

Pada taraf tertentu ada hubungan positif antara jumlah anggota kelompok dengan konformitas. Apabila kelompok semakin besar, kemungkinan konformisnya akan ikut membesar

6) Tingkat Kesepakatan Kelompok

Hal lain yang dapat menimbulkan konformitas adalah suatu kekuatan sosial, dimana bentuk dari kekuatan sosial yang dimaksud merupakan kesepakatan pendapat antar individu kelompok

b. Faktor Personal

1) Usia

Dalam hal ini, kecenderungan individu untuk melakukan konformitas memiliki hubungan yang negatif dengan usia individu. Dimana semakin banyak usia individu, maka kecenderungan untuk konform semakin berkurang

2) Jenis Kelamin

Zebua dan Nurdjayadi (Wardhani, 2009) menyatakan bahwa remaja putri lebih konform ketimbang remaja putra. Hal tersebut terjadi karena remaja putri memiliki keinginan yang besar untuk menjaga keselarasan, mencapai persetujuan, dan penerimaan sosial

3) Stabilitas Emosional

Individu yang memiliki emosi kurang stabil, akan lebih mudah mengikuti suatu kelompok ketimbang individu yang emosinya cenderung stabil

4) Otoritarianisme

Konformitas memiliki korelasi yang positif dengan jenis kepribadian yang otoriter

5) Kecerdasan

Tingkat kecerdasan individu memiliki hubungan negatif dengan konformitas, sehingga semakin cerdas individu maka kecenderungan ke arah konformitas semakin berkurang

6) Motivasi

Individu yang memiliki motivasi tinggi dalam berprestasi, maka semakin kecil kemungkinannya melakukan konformitas

7) Harga Diri

Semakin tinggi rasa percaya diri individu, maka individu tersebut semakin sulit dipengaruhi oleh tekanan suatu kelompok

F. Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Adiksi *Game Online* Pada Mahasiswa

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi pada pasal 13 ayat 1 dan 2 menyebutkan bahwa mahasiswa adalah anggota sivitas akademika yang ditempatkan sebagai individu yang secara aktif memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri untuk melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang ilmu pengetahuan dan/atau teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya (Indonesia, 2012). Monks (1985) menyebutkan bahwa mahasiswa terbagi menjadi 2 bagian, sebagian termasuk kategori remaja akhir dengan rentang usia antara 18 sampai dengan 21 tahun, kemudian sebagian lainnya termasuk kategori dewasa awal dengan rentang usia antara 22 sampai dengan 25 tahun. Diperjelas oleh Santrock (2011), masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, sehingga bisa juga disebut sebagai masa transisi. Masa dewasa merupakan masa dimana individu memiliki pekerjaan atau melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi lagi, dan mulai menjalin hubungan dengan lawan jenis.

Menurut Santrock (2011) mahasiswa yang juga berada di masa transisi tersebut akan mengalami berbagai perubahan-perubahan dan konflik yang disebabkan oleh begitu banyaknya tuntutan tugas-tugas perkembangan mereka, serta rawan mengalami berbagai masalah seperti penyalahgunaan narkoba, gangguan makan, depresi, kecanduan internet, merokok, minum-minuman keras,

seks bebas, gangguan tidur, bahkan sampai tindakan bunuh diri. Selain itu, permasalahan yang dialami oleh mahasiswa adalah adiksi atau penggunaan problematis *game online* (Festl, Scharkow & Quandt, 2013). Qin dan Nan (2010) menemukan bahwa adiksi *game online* memiliki dampak buruk terhadap aspek fisik, kesehatan mental, kepribadian, hubungan interpersonal, dan perkembangan kognitif pada mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian Islamiati (2015) menunjukkan bahwa adiksi *game online* menyebabkan dampak yang buruk pada aspek akademik mahasiswa, yaitu menjadi semakin tingginya tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tersebut.

Seperti yang dijelaskan pada sub bab sebelumnya, kesimpulan dari pengertian adiksi *game online* adalah pola perilaku penggunaan komputer atau video *game* berbasis internet secara eksemif yang bersifat kronis dan kompulsif untuk memuaskan diri sehingga menimbulkan permasalahan di dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa yang berada pada tahap *continuum* menuju adiksi tersebut pada akhirnya menunjukkan indikasi adiksi secara umum, yaitu *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *relapse*, *conflict*, dan *problems*. *Salience* adalah kegiatan bermain *game online* sudah mempengaruhi afektif, kognitif, dan perilaku individu. *Tolerance* adalah bertambahnya jumlah atau intensitas individu dalam bermain *game online* dibanding sebelumnya. *Mood modification* adalah pengalaman atau perasaan yang memiliki efek menenangkan disebabkan oleh kegiatan bermain *game online*. *Withdrawal* adalah gejala psikis atau fisik yang tidak mengenakan akibat berkurangnya atau dihentikannya kegiatan bermain *game online*. *Relapse* adalah individu yang belum sepenuhnya

sembuh atau terlepas dari adiksi *game online*. *Conflict* adalah konflik interpersonal atau intrapersonal disebabkan adiksi *game online*. *Problems* adalah masalah yang timbul dikarenakan aktivitas bermain *game online* yang ekksesif (Lemmens, Valkenburg & Peter, 2009).

Individu yang mengalami adiksi terhadap *game online* akan terus berusaha untuk bermain *game* tersebut secara terus-menerus sampai akhirnya tidak terkontrol dan berdampak buruk pada aspek akademik, hubungan sosial di dunia nyata, hubungan keluarga, kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologis diri mereka sendiri (Yousafzai, Hussain & Griffiths, 2014).

Usaha individu untuk terus bermain *game online* sampai akhirnya mengalami adiksi disebabkan oleh faktor internal dari individu tersebut. Dari penelitian Masya dan Candra (2016) disebutkan bahwa faktor internal yang menyebabkan adiksi *game online* pada individu adalah keinginan yang kuat untuk mendapatkan nilai tertinggi di dalam *game online*, perasaan bosan yang dirasa saat berada di rumah atau di luar rumah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas yang lain, dan lemahnya kontrol di dalam diri. Pada mahasiswa, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitasnya sehari-hari dengan kegiatan bermain *game online* tentu saja akan berdampak buruk terhadap aspek prestasi akademiknya. Sehingga mahasiswa yang sering bermain *game online*, perlu secara mandiri agar aktif mengatur kebiasaan bermain *game online* tersebut, sehingga mampu memastikan bahwa kegiatannya dalam bermain *game online* tidak sampai menjadi sesuatu yang berdampak negatif bagi kehidupannya. Kegiatan individu yang secara mandiri mengatur dan mengelola

kebiasaan serta aktivitas tersebut mengarah pada konsep regulasi diri (Seay & Kraut, 2007).

Dalam teorinya, individu disebut memiliki regulasi diri apabila memenuhi tujuh tahapan regulasi diri yang meliputi *receiving*, *evaluating*, *triggering*, *searching*, *formulating*, *implementing*, dan *assessing* (Miller & Brown dalam Rizki, 2017). Menurut Bandura (1999), adanya kemampuan regulasi diri pada individu dapat menekan dan mengontrol dirinya secara sadar terhadap kebiasaan atau perilaku yang terjadi secara berulang-ulang. Tingkat regulasi diri pada masing-masing individu itu berbeda-beda sehingga konsekuensi yang muncul dari perilaku sehari-hari juga berbeda.

Apabila tingkat regulasi diri individu tersebut tinggi, maka individu tersebut mampu mengendalikan diri atau menekan *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *relapse*, *conflict*, dan *problems* dari kebiasaannya tanpa adanya intervensi dari luar diri individu. Namun ketika tingkat regulasi dirinya rendah, maka individu tersebut tidak mampu mengendalikan diri atau menekan *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *relapse*, *conflict*, dan *problems* dari kebiasaannya, baik itu secara pribadi atau pengaruh eksternal yang lebih kuat dari kemampuan individu tersebut (LaRose dkk., 2003).

Seay dan Kraut (2007) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa hubungan antara regulasi diri dengan adiksi bermain *game online* menunjukkan suatu hubungan yang negatif, yaitu individu yang memiliki tingkat regulasi diri rendah akan menunjukkan tingkat adiksi bermain *game online* yang tinggi, begitu juga berlaku untuk kebalikannya. Haagsma (2012) memperkuat pendapat tersebut

dengan hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat regulasi diri yang kurang baik, berdampak buruk pada penggunaan internet seperti *game online*, dimana penggunaannya menjadi berlebihan sehingga mengakibatkan adiksi terhadap *game* tersebut.

G. Hubungan Antara Konformitas dengan Adiksi *Game Online* Pada Mahasiswa

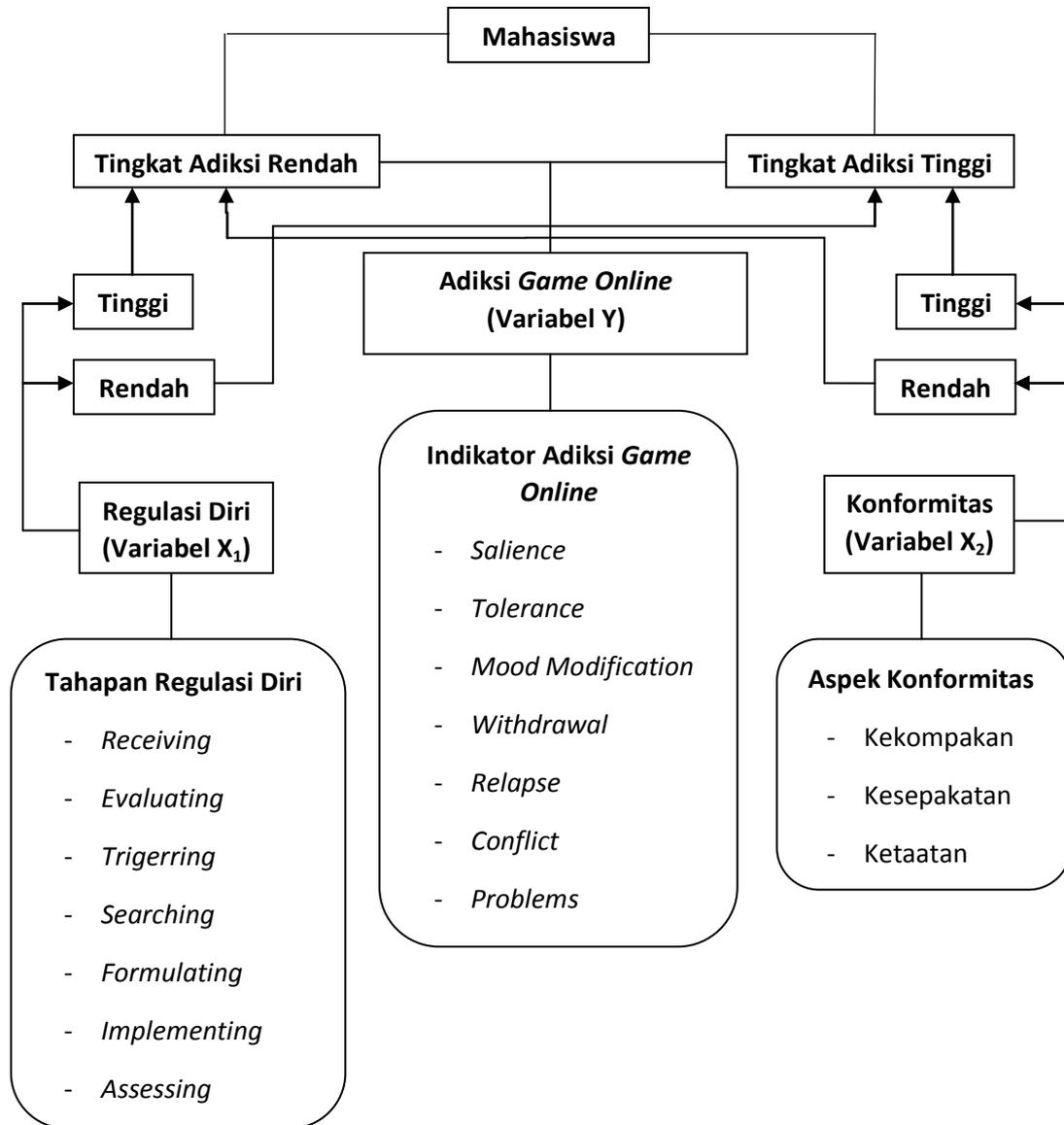
Selain faktor internal yang menyebabkan individu sampai mengalami adiksi dalam bermain *game online*, maka ada juga faktor eksternal yang mempengaruhi adiksi tersebut. Masya dan Candra (2016) dalam penelitiannya menyebutkan ada tiga faktor eksternal yang mempengaruhi individu hingga akhirnya menjadi suatu adiksi dalam bermain *game online*, yaitu lingkungan yang kurang terkontrol, tidak memiliki hubungan sosial yang baik, harapan orang tua yang melambung terhadap individu tersebut. Pada mahasiswa, faktor eksternal yang pertama yaitu lingkungan yang kurang terkontrol menyebabkan individu menjadi terbawa untuk mengikuti teman-teman di sekitarnya, dimana teman-teman individu tersebut juga bermain *game online* (Masya & Candra, 2016). Mahasiswa yang juga bisa dikategorikan sebagai remaja, pada umumnya masih senang berorientasi kepada teman sebaya atau kelompoknya (Andriani, Sulistiyawati & Puruhita, 2013). Faktor lingkungan yang kurang terkontrol sehingga mempengaruhi individu untuk mengikuti apa yang dikerjakan oleh teman-teman di sekitarnya, mengarah kepada konsep konformitas (Chaplin, 2004).

Perilaku konformitas mudah ditemukan di dalam pergaulan atau permainan, dimana salah satunya adalah kebersamaan dalam bermain *game online* (Andriani, Sulistiyawati & Puruhita, 2013). Secara eksplisit, konformitas pada individu ditandai dengan adanya tiga hal yaitu, kekompakan, kesepakatan, dan ketaatan (Sears, Feedman & Peplau, 1994). Konformitas muncul saat individu meniru perilaku atau sikap individu lain karena tekanan yang nyata maupun yang dibayangkan oleh individu tersebut (Meilinda, 2013).

Selain itu, tingkat konform pada individu dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu kohesivitas, ukuran kelompok, jenis norma sosial yang berlaku pada situasi tertentu (Baron & Byrne, 2005). Rakhmat (2000) menambahkan dua faktor yang mempengaruhi konformitas, yaitu faktor situasional dan faktor personal. Faktor situasional meliputi kejelasan situasi, konteks situasi, cara penyampaian penilaian, karakteristik sumber pengaruh, ukuran kelompok, dan tingkat kesepakatan kelompok. Faktor personal meliputi usia, jenis kelamin, stabilitas emosional, otoritarianisme, kecerdasan, motivasi, dan harga diri. Faktor-faktor tersebut berpengaruh pada tingkat konform masing-masing individu dengan konsekuensi yang berbeda terhadap munculnya perilaku sehari-hari.

Andriani, Sulistiyawati, dan Puruhita (2013) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecenderungan perilaku adiksi *game online* dengan konformitas terhadap kelompok pemain *game online*, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecenderungan adiksi *game online*, konformitas terhadap kelompok pemain *game online* ikut semakin meningkat.

H. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

I. Hipotesis

Berdasarkan uraian tinjauan pustaka di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara regulasi diri dan konformitas dengan adiksi *game online* pada mahasiswa.