

# STUDI KASUS MENGENAI REGULASI DIRI PADA MAHASISWA YANG KECANDUAN DAN TIDAK KECANDUAN *ONLINE GAME* DI JATINANGOR

Karya Ilmiah

*Khairunnisa (NPM. 190110070116)*

*Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran*

**Abstrak.** Mahasiswa yang kecanduan *online game* cenderung memiliki permasalahan khususnya pada aspek akademis. Namun ada mahasiswa yang juga bermain *online game* dan tidak terganggu kegiatan kuliahnya. Hasil survey yang dilakukan peneliti, kecanduan *online game* memiliki keterkaitan dengan regulasi diri. Regulasi diri yang baik dapat mengubah atau mencegah berkembangnya masalah kecanduan online game. Fenomena inilah yang membuat peneliti kemudian ingin melihat bagaimana regulasi diri pada mahasiswa dengan karakteristik demikian. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek pada penelitian ini adalah enam orang, masing-masing tiga subjek kecanduan dan tidak kecanduan. Untuk memilih sample digunakan kuesioner kecanduan *online game* yang dikembangkan oleh Young (2009). Alat ukur yang digunakan berupa panduan wawancara menurut teori regulasi diri oleh Miller dan Brown (2004). Hasil wawancara diolah dengan proses coding (Gillham,2000). Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek yang tidak kecanduan online game sudah memiliki regulasi diri yang baik, sedangkan pada mahasiswa yang kecanduan online game, regulasi diri subjek terhambat pada fase pelaksanaan. Dukungan dari lingkungan juga mempengaruhi regulasi diri subjek dalam mengubah kebiasaannya dalam bermain online game.

**Kata Kunci :** Regulasi Diri, Kecanduan, *Online game*, Mahasiswa

## **Pendahuluan**

Mahasiswa memiliki banyak tugas perkembangan, salah satunya yaitu mengikuti dan menyelesaikan jenjang pendidikan dengan baik. Namun tidak jarang ditemukan mahasiswa yang masih menggunakan sebagian besar waktunya untuk melakukan aktivitas *online game* yang membawanya pada masalah salah satunya masalah akademis. Masalah akademis terlihat dalam penelitian Griffiths, Davies & Chappell pada tahun 2003 yang menunjukkan bahwa pemain *online game* cenderung mengorbankan pendidikan maupun pekerjaan mereka (Griffiths, 2004).

Mahasiswa yang memiliki ciri-ciri kecanduan bermain *online game*, ternyata juga terganggu kegiatan perkuliahannya dikarenakan *online game*. Di lain sisi, ada pula pemain *online game* yang tidak menunjukkan ciri-ciri kecanduan, dan juga tidak terganggu kegiatan perkuliahannya. Hasil survey yang dilakukan peneliti, kecanduan *online game* memiliki keterkaitan dengan regulasi diri. Kemampuan dari dalam diri mereka sendiri sangat dibutuhkan untuk terlepas dari kecanduan *online game*. Menurut penelitian Seay, A. F. (2007), regulasi diri penting dalam mengubah kecanduan online game atau mencegah berkembangnya masalah penggunaan online game menjadi kecanduan. Regulasi diri dalam mengelola baik waktu dan jumlah bermain sangat berpengaruh dalam perkembangan pemain *online game* ke arah kecanduan (Carey dan Neal, 2004).

Menurut Miller dan Brown (2004) dalam Carey dan Neal (2005), regulasi diri memiliki fase siklus *receiving, evaluating, triggering, searching, formulating, implementating, dan assessing*. Siklus ini akan berulang kembali kepada fase *receiving, dan evaluating*. Ketujuh fase tersebut terus menerus berulang dan membentuk suatu siklus. Regulasi diri digambarkan sebagai sebuah siklus karena *feedback* dari tingkah laku sebelumnya digunakan untuk membuat penyesuaian dalam usahanya saat ini. Penyesuaian seperti itu diperlukan karena faktor-faktor personal, tingkah laku, dan lingkungan secara konstan berubah selama proses belajar dan berperilaku. Faktor-faktor tersebut juga harus diobservasi dengan *feedback* yang mengarah pada dirinya.

Dengan regulasi diri yang baik, individu seharusnya dapat menggolongkan tujuan dirinya dan diarahkan ke perilaku, juga penundaan jangka pendek untuk keuntungan jangka panjang. Pada pemain *online game*, untuk dapat meninggalkan kecanduannya terhadap *online game* dibutuhkan regulasi diri yang baik agar dapat memperbaiki dirinya agar tetap terus pada tujuannya sebagai mahasiswa yaitu mengikuti perkuliahan dengan baik. Berdasarkan hal tersebut, maka yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana gambaran regulasi diri pada mahasiswa yang kecanduan dan tidak kecanduan *online game* di Jatinangor?”

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empirik mengenai regulasi diri pada mahasiswa yang kecanduan dan tidak kecanduan *online game* di Jatinangor. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran regulasi diri

pada mahasiswa yang kecanduan dan tidak kecanduan terhadap *online game* di Jatinangor.

## **Metode**

Variabel yang akan diteliti adalah regulasi diri yakni kemampuan untuk mengembangkan, menerapkan, dan fleksibel mempertahankan perilaku yang direncanakan dalam rangka mencapai suatu tujuan (Kanfer, 1970 dalam Miller dan Brown, 2005).

Penelitian ini menggunakan rancangan non-eksperimental dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Alat ukur yang digunakan berupa panduan wawancara menurut teori regulasi diri oleh Miller dan Brown (2004). Hasil wawancara diolah dengan proses coding (Gillham, 2000).

Subjek pada penelitian ini adalah enam orang Mahasiswa S1 di Jatinangor, masing-masing tiga subjek kecanduan dan tidak kecanduan. Untuk memilih sample digunakan kuesioner kecanduan *online game* yang dikembangkan oleh Young (2000). Penelitian dilakukan selama bulan Juli 2012 hingga bulan Februari 2013.

## **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan mengenai gambaran regulasi diri pada mahasiswa yang kecanduan dan tidak kecanduan *online game* dapat disimpulkan bahwa:

- Subjek yang tidak kecanduan *online game*, sudah dapat mengatur dirinya dalam bermain *online game* untuk kembali kepada tujuan utamanya yaitu kuliah. Subjek yang kecanduan *online game*, belum dapat untuk mengatur diri saat dirinya memiliki keinginan untuk bermain *online game*.
- Subjek yang tidak kecanduan *online game*, sudah memiliki tujuan untuk memperbaiki prestasi akademisnya. Subjek juga sudah dapat memperhatikan hal apa yang membuatnya sulit untuk berhenti bermain *online game* dan

mengatasinya sehingga subjek dapat bermain *online game* tanpa mengganggu kegiatan kuliahnya.

- Satu dari tiga subjek yang kecanduan *online game*, juga sudah memiliki tujuan untuk memperbaiki kondisi akademisnya. Subjek juga sudah berusaha memperbaiki kebiasaannya bermain *online game* dan memperbaiki kondisi akademisnya walaupun subjek mendapat kesulitan saat menerapkan rencana yang dibuatnya untuk mengurangi bermain *online game*. Pada awalnya subjek mendapat dukungan dan pengawasan dari temannya agar dapat memprioritaskan kondisi akademisnya, tetapi pada saat kehilangan dukungan dan pengawasan tersebut subjek mengalami kesulitan untuk mempertahankan prilakunya dan kembali kecanduan bermain *online game*.
- Sedangkan dua dari tiga subjek yang kecanduan *online game*, dari awal belum memiliki tujuan untuk memperbaiki kondisi akademiknya. Tindakan yang dilakukan kedua subjek juga menjadi kurang efektif dalam mengurangi bermain *online game*. Subjek juga kesulitan dalam menerapkan rencana yang dibuatnya ketika ada temannya yang kembali mengajaknya bermain *online game*.
- Hubungan sosial dan Dukungan dari lingkungan subjek mempengaruhi keberhasilan subjek dalam usahanya mengurangi bermain *online game* agar dapat kembali tujuannya yang ideal sebagai mahasiswa yaitu kuliah.

Penelitian ini telah menggambarkan tentang regulasi diri pada mahasiswa yang kecanduan dan yang tidak kecanduan di jatinangor dan memberikan kontribusi yaitu dapat digunakan sebagai panduan dalam merancang teori dan program untuk menanggulangi permasalahan kecanduan online game pada mahasiswa. Berdasarkan pemaparan simpulan tersebut, maka saran-saran yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Saran untuk penelitian selanjutnya, yaitu Sebaiknya peneliti selanjutnya juga melakukan observasi pada kehidupan subjek sehari-hari dan mewawancarai keluarga, dosen, atau teman-teman dari para subjek mengenai kehidupan subjek sehari-hari baik di lingkungan tempat tinggal, di warnet atau di kampus agar diperoleh gambaran yang lebih detil mengenai subjek. Dengan adanya temuan lain yang diperoleh dalam penelitian ini maka peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai kepribadian pemain *online game*..
- Saran untuk pihak yang terkait dalam penelitian ini adalah pentingnya keluarga, pengajar, dan teman-teman yang terkait untuk memperhatikan sedini mungkin aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa yang bermain *online game* serta dapat memberikan dukungan positif karena dukungan dari lingkungan sangat berperan pada seseorang yang kecanduan *online game* agar dapat melepaskan diri dari kecanduannya tersebut .

#### **Referensi:**

- Carey, K. B., D. J. Neal, dkk. 2005. *A follow up psychometric analysis of the self regulation questionere. Psychology journal: psychology of addictive behaviors.*
- Carey, K. B., D. J. Neal, dkk. 2004. *A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. Addictive Behaviors.*
- Christensen, Larry B. 2004. *Experimental Methodology: Ninth Edition.* USA: Pearson Education, Inc.
- Gillham, Bill. 2000. *Case Study Research Methods.* New york: Wellington House.
- Griffiths, M. D., Davies, N.O., Chappell, D. (2004). "Online Computer Gaming: A Comparison of Adolescent and Adult Gamers." *Journal of Adolescence* 27
- Seay, A. F., Kraut, R.E. (2007). Project Massive: Self-Regulation and Problematic Use of Online Gaming. *Proceedings of the CHI 2007.* San Jose, CA, USA
- Young, K. S. 1998. *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery.* Available at: <http://www.pitt.edu> (diakses 02 Juni 2012).
- Young, K. S. 2000 "*Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder.*" Available at: <http://www.pitt.edu> (diakses 02 Juni 2012).