

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecanduan Gim Daring

1. Definisi Kecanduan Gim Daring

Menurut DSM V, kecanduan termasuk dalam kategori gangguan yang masih diselidik lebih lanjut dan seringkali dimasukkan dalam kategori *gambling disorder*. Menurut Brown (1997) kecanduan gim daring adalah bermain *game* dalam penggunaan jaringan daring yang tidak dapat dikontrol oleh pemainnya dan terus-menerus dilakukan karena merasa gelisah jika tidak bermain gim daring dan tidak mampu untuk berhenti secara utuh dari aktivitas bermain gim daring.

Chen dan Chang (2008) mengatakan bahwa kecanduan gim daring adalah menghabiskan waktu untuk bermain gim daring dalam penggunaan yang berlebihan yang berdampak pada penglihatan, penurunan berat badan, kebingungan realitas, mengalami ilusi, serta hubungan sosial yang kurang baik. Sedangkan menurut Soetjipto (2001) kecanduan gim daring adalah peningkatan dalam pemakaian gim daring yang dilakukan secara intensif yang menimbulkan berbagai permasalahan.

Young (1998) mengungkapkan bahwa kecanduan gim daring adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang digunakan untuk bermain gim daring dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat daring. Hal tersebut berhubungan

dengan definisi dari Weinstein (2010) yang berpendapat bahwa kecanduan gim daring adalah pemakaian gim daring secara berlebihan yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, dimana seorang pecandu gim daring akan bermain gim daring secara kompulsif, mengisolasi diri dari hubungan sosial dan terfokuskan pada pencapaian gim daring serta mengabaikan hal-hal yang ada disekitarnya.

Individu dapat dikatakan mengalami kecanduan gim daring jika bermain selama 5 sampai 10 jam dalam sehari, karena menurut Young (1998) individu yang mengalami ketergantungan terhadap penggunaan daring akan menghabiskan waktu selama 40 hingga 80 jam dalam seminggu. Sedangkan menurut Griffiths (2003) individu yang mengalami kecanduan gim daring akan menghabiskan waktu yang dimilikinya selama 30 jam perminggu untuk bermain gim daring dan mengorbankan aktifitas yang lain untuk bisa bermain gim daring.

Berdasarkan teori dari beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan gim daring adalah penggunaan secara berlebihan dalam pemakaian gim daring yang dapat menimbulkan beberapa permasalahan serta mengabaikan hal-hal lain yang tidak dapat dihentikan oleh individu yang bersangkutan.

2. Aspek-aspek Kecanduan Gim daring

Chen dan Chang (2008) menyebutkan bahwa ada empat aspek kecanduan gim daring. Aspek-aspek tersebut yaitu :

- a. Pemaksaan yaitu dorongan yang berasal dari diri sendiri untuk melakukan bermain gim daring secara terus-menerus.
- b. Penarikan yaitu ketidakmampuan untuk menarik diri pada hal-hal yang berhubungan dengan gim daring.
- c. Toleransi yaitu berkaitan dengan jumlah waktu yang digunakan dalam bermain gim daring.
- d. Masalah hubungan interpersonal dan hubungan yang bagus yaitu pecandu gim daring yang tidak menghiraukan hubungan interpersonalnya karena hanya fokus pada gim daring.

Sedangkan menurut Brown (1997) aspek-aspek dalam kecanduan gim daring ada enam yaitu :

- a. Berfikir mengenai gim daring sepanjang hari yaitu menunjukkan aktivitas yang paling penting dalam bermain gim daring yang mendominasi pikiran dan tingkah laku.
- b. Merasa senang jika bisa bermain gim daring yaitu perasaan bahagia yang didapatkan dalam bermain gim daring.
- c. Bertengkar dengan orang lain karena bermain gim daring secara berlebihan yaitu kecanduan yang memunculkan pertentangan antara pecandu dengan orang-orang yang berada disekitarnya dan dengan dirinya sendiri.

- d. Waktu bermain gim daring yang semakin meningkat yaitu peningkatan dalam bermain gim daring untuk mendapatkan kepuasan dalam rentang periode.
- e. Merasa buruk jika tidak dapat bermain gim daring yaitu merasa tidak senang ketika tidak bermain gim daring.
- f. Kecenderungan untuk bermain gim daring kembali setelah lama tidak bermain yaitu ketidakmampuan untuk berhenti dari aktivitas bermain gim daring.

Sementara itu, Young (1998) mengemukakan aspek-aspek kecanduan gim daring sebagai berikut :

- a. Pemain mengalami perasaan tidak menyenangkan ketika *offline*

Ketika pemain sedang *offline* maka dia merasakan sesuatu yang tidak menyenangkan seperti gelisah, kesepian, tidak terpuaskan, cemas, frustrasi atau sedih.

- b. Pemain mengalami perasaan yang menyenangkan ketika daring

Ketika pemain sedang daring, dia merasa gembira, bergairah, bebas untuk melakukan apa saja dan atraktif.

- c. Perhatian hanya tertuju pada gim daring

Pemain hanya memikirkan aktivitas daring sebelumnya atau berharap untuk segera daring.

d. Penggunaan jumlah waktu yang semakin meningkat

Pemain memainkan gim daring dalam jangka waktu yang semakin meningkat untuk mencapai kepuasan dalam diri pemain.

e. Ketidakmampuan mengatur penggunaan gim daring

Pemain tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan untuk bermain gim daring.

f. Berani mengambil resiko

Pemain mempertaruhkan atau berani mengambil resiko kehilangan hubungan dengan orangtua atau orang terdekat, pekerjaan, pendidikan, kesempatan berkarir dan lain sebagainya karena gim daring.

g. Penggunaan gim daring sebagai sarana untuk melarikan diri dari masalah

Apabila pemain sedang mengalami masalah, maka pemain melarikan diri dari masalah atau menghilangkan perasaan bersalah, cemas, dan depresi dengan cara bermain gim daring.

Jadi individu dikatakan kecanduan gim daring jika *game* yang dimainkan telah menjadi prioritas yang utama bagi pemain, misalnya ketika pemain memikirkan gim daring meskipun sedang *offline* atau mengerjakan aktivitas yang penting. Selain itu, ketika pemain memaklumi waktu bermainnya akan menambah frekuensi atau

intensitas bermain gim daring. Pemain juga dikatakan kecanduan gim daring apabila mendapatkan masalah, baik masalah sosial maupun masalah di kehidupan nyata lainnya akibat gim daring yang dimainkannya secara berlebihan.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Gim daring

Menurut Smart (2010) seseorang yang suka bermain gim daring dikarenakan terbiasa bermain gim daring melebihi batas waktu. Beberapa orangtua menjadikan gim daring sebagai media penenang untuk anak dan apabila anak-anak bermain gim daring berulang-ulang maka anak tersebut akan terbiasa bermain gim daring. Berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan gim daring yaitu :

a. Kurang perhatian dari orang-orang terdekat

Beberapa individu akan berfikir jika mereka mampu menguasai kedaan ketika mereka dianggap ada. Mereka akan merasa bahagia jika mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekat maupun orang sekitar, terutama orangtua. Untuk mendapatkan perhatian, mereka akan berperilaku yang tidak menyenangkan karena dengan begitu akan membuat orangtua untuk lebih memperingatkan dan mengawasi mereka.

b. Depresi

Beberapa individu menghilangkan rasa depresinya dengan media hiburan seperti bermain gim daring karena rasa nikmat yang diberikan dari bermain gim daring, tetapi lama-kelamaan akan menjadikan kecanduan jika dilakukan terus-menerus.

c. Kurang kontrol diri

Individu yang tidak bisa mengarahkan, mengatur maupun mengontrol dengan baik penggunaan dalam media hiburan gim daring akan menimbulkan efek kecanduan pada penggunanya. Jika individu tidak bisa mengontrol maka akan berperilaku over dengan aktivitas yang disukainya.

d. Kurang kegiatan

Kurangnya kegiatan menyebabkan individu untuk mencari pelarian, salah satunya yaitu bermain gim daring untuk menghindari kegiatan yang tidak menyenangkan.

e. Lingkungan

Perilaku seorang individu sangat ditentukan oleh keadaan sekitarnya, baik dilingkungan keluarga maupun dilingkungan sekolah. Saat individu bermain dengan teman-teman disekolah juga dapat membentuk perilaku. Jadi, meskipun individu tidak dikenalkan gim daring dirumah, maka akan mengenal gim daring dari pergaulannya.

f. Pola Asuh

Pola asuh orangtua juga sangat mempengaruhi perilaku individu, maka orangtua harus berhati-hati dalam memberikan pengasuhan karena kesalahan memberikan pola asuh kepada individu akan menyebabkan individu suatu saat berperilaku menirukan perilaku orangtuanya.

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan gim daring menurut Young (1998), adalah :

a. Penggunaan gim daring berkomunikasi dua arah dengan teman

Pecandu gim daring akan lebih tertarik jika bisa berkomunikasi dua arah dalam dunia maya, dimana hal ini yang mendominasi faktor individu menyebabkan kecanduan bermain gim daring.

b. Ketersediaan Fasilitas

Fasilitas dalam bermain gim daring yang menjadikan akses bermain *game* menjadi lebih mudah. Hal ini menjadikan peluang individu untuk lebih menggunakan fasilitas yang ada sesuai dengan keinginannya untuk bermain gim daring kapan saja karena tersedianya fasilitas.

c. Kurangnya Pengawasan

Pengawasan dari orang tua sangat berperan penting karena tanpa pengawasan dari orangtua, individu akan menyalahgunakan fungsi dari penggunaan bermain gim daring

dan akan sering berbohong kepada orang tua atau teman dekat tentang penggunaan gim daring-nya.

d. Motivasi

Motivasi merupakan suatu penggerak dalam hati individu untuk melakukan suatu tujuan pencapaian. Motivasi dalam penggunaan gim daring berawal dari rasa keingintahuan individu untuk mencoba sesuatu. Kebanyakan individu yang telah mencoba bermain gim daring mengatakan bahwa telah menemukan kenyamanan dalam bermain gim daring. Hal ini akan menyebabkan individu untuk meningkatkan motivasi penggunaan gim daring dan akan melakukan suatu perencanaan awal untuk mencapai tujuan dalam bermain gim daring.

e. Kurangnya kemampuan individu dalam mengontrol diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur perilakunya berdasarkan standar tertentu, seperti nilai, moral atau aturan yang ada di masyarakat sehingga dapat mengarah ke perilaku yang positif (Tangney dkk, 2004). Individu yang mengalami kecanduan gim daring adalah individu yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur perilakunya. Sehingga tidak mampu mengarahkan perilakunya dalam menggunakan gim daring kearah yang lebih positif, tetapi justru malah merugikan dirinya sendiri.

Jadi beberapa faktor yang dapat menjadikan individu merasa kesulitan berhenti bermain gim daring adalah karena gim daring dapat menjadikan komunikasi dua arah di dunia maya, ketersediaan fasilitas yang memudahkan individu bermain gim daring kapan saja, kurangnya pengawasan dari orangtua yang menyebabkan individu menjadi lebih bebas untuk bermain gim daring secara terus menerus, motivasi yang tinggi untuk mencapai suatu tujuan dalam bermain gim daring dan kurangnya kemampuan individu dalam mengontrol dirinya hingga menyebabkan individu menjadi kecanduan karena tidak mampu mengontrol diri untuk tidak bermain gim daring.

B. Jenis-jenis Gim Daring

Menurut Chandra (2006) jenis-jenis gim daring dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu :

1. *Massively Multiplayer Daring Role Playing Game (MMORPG)*

Jenis gim daring yang memainkan karakter tokoh maya. Pemain dapat memainkannya dengan ribuan pemain diseluruh dunia dengan koneksi internet. Pemain dalam permainan MMORPG akan dihadapkan dengan berbagai tantangan dan kesempatan untuk meningkatkan kemampuan tokoh yang dimainkannya. Permainan ini merupakan permainan yang tidak ada akhirnya karena tingkatan levelnya selalu meningkat.

2. ***Massively Multiplayer Daring Real Time Strategy (MMORTS)***

Jenis permainan yang menggabungkan *Real Time Strategy* (RTS) dengan banyak pemain secara bersamaan. Permainan ini merupakan permainan yang didalamnya terdapat kegiatan pengembangan teknologi, konstruksi bangunan dan pengolahan sumber daya alam.

3. ***Massively Multiplayer Daring First Person Shooter (MMOFPS)***

Jenis gim daring yang menekankan pada penggunaan senjata. Permainan ini memiliki banyak tantangan dibandingkan dengan permainan lainnya karena permainan ini menonjolkan kekerasan sehingga permainan ini sering disebut dengan permainan pertarungan. Pemain MMOFPS dapat bermain sendiri dan dapat juga bermain secara tim untuk melawan musuh.

Dari penjelasan mengenai jenis-jenis gim daring, dapat disimpulkan bahwa jenis gim daring yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis *massively multiplayer daring first person shooter* (MMOFPS) yang merupakan jenis gim daring pertarungan menggunakan senjata untuk melawan musuh yang dapat dimainkan secara tim melalui koneksi internet. Jenis permainan yang dapat dimainkan secara bersama-sama dengan menggunakan bantuan senjata untuk mengalahkan lawan inilah yang dapat membuat pemain kecanduan untuk terus memainkannya.

C. Kontrol diri

1. Definisi Kontrol diri

Chaplin (2006) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan dalam mengarahkan tingkah laku dan menghambat impuls-impuls yang ada dalam perilaku impulsif. Sedangkan menurut Ghufron dan Riswati (2010) kontrol diri adalah suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain dan menutupi perasaannya.

Averill (1973) mengatakan bahwa kontrol diri adalah kondisi psikologis yang mencakup 3 konsep yang berbeda mengenai kemampuan individu untuk mengontrol diri dalam memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara interpretasi dan memilih suatu tindakan berdasarkan keyakinan. Sedangkan menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengatur perilakunya berdasarkan standar tertentu, seperti nilai, moral atau aturan yang ada di masyarakat sehingga dapat mengarah ke perilaku yang positif.

Berdasarkan dari beberapa teori diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengatur tingkah lakunya agar sesuai dengan norma sosial yang ada dan mampu menahan impuls-impuls atau dorongan yang ada dalam tingkah laku individu tersebut.

2. Aspek-aspek Kontrol diri

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki beberapa aspek, yaitu :

a. *Self discipline* (disiplin diri)

Disiplin diri adalah kemampuan individu dalam menahan dirinya dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasinya. Hal ini berarti individu dapat memfokuskan dirinya saat melakukan suatu pekerjaan.

b. *Deliberate/non impulsive action* (tidak tergesa-gesa)

Deliberate/non impulsive adalah kemampuan individu dalam melakukan tindakan dengan timbangan tertentu, bersifat hati-hati dan tidak tergesa-gesa. Hal ini berarti individu yang sedang melakukan suatu pekerjaan cenderung tidak akan mudah teralihkan. Individu yang tergolong *non impulsive* memiliki sifat yang tenang dalam mengambil keputusan.

c. *Healthy habits* (kebiasaan hidup sehat)

Kebiasaan hidup sehat adalah kemampuan individu dalam mengatur perilakunya menjadi kebiasaan yang menyehatkan karena individu yang biasanya memiliki kebiasaan hidup yang sehat akan menolak sesuatu yang dapat mengakibatkan dampak buruk walaupun hal tersebut menyenangkan untuk dirinya.

d. *Work ethic* (etos kerja)

Etos kerja merupakan kemampuan individu terhadap regulasi diri di dalam layanan etika kerja. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa terpengaruh hal-hal lain di luar tugasnya, meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan *work ethic* mampu mengatur diri dalam layanan etika kerja, seperti individu yang mampu memberikan perhatian secara penuh terhadap pekerjaan yang dilakukan.

e. *Reliability* (konsisten)

Reliability merupakan kemampuan individu dalam melaksanakan perencanaan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu dengan kemampuan ini akan konsisten mengatur perilakunya untuk mewujudkan perencanaannya.

Sedangkan menurut Averill (1973) mengatakan bahwa ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu :

a. Kontrol Perilaku

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan apabila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan yaitu, mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol kognitif

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Individu harus mempunyai kemampuan untuk menafsirkan peristiwa, artinya individu harus dapat mengartikan semua peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya, sehingga individu dengan mudah untuk menjalani peristiwa tersebut dan dapat memikirkan langkah-langkah apa yang akan dilakukannya kedepan.

c. Kontrol keputusan atau kemampuan mengambil keputusan

Setiap peristiwa pasti ada sesuatu yang harus diputuskan. Setiap individu harus mempunyai kemampuan untuk mengambil suatu keputusan yang baik, dimana keputusan yang diambil tersebut baik untuk diri individu sendiri maupun orang lain yang

ada di sekitarnya. Kontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi dengan baik dalam memilih berbagai tindakan.

Jadi individu dapat dikatakan memiliki kontrol diri yang baik, jika individu memiliki disiplin diri yang baik, tidak tergesa-gesa dalam melakukan suatu tindakan, memiliki kebiasaan hidup sehat, memiliki regulasi diri terhadap layanan etika kerja yang baik dan konsisten terhadap perilakunya.

D. Hubungan antara Kontrol Diri dan Kecanduan Gim daring Pada Smartphone Pada Mahasiswa UII

Young (1998) mengungkapkan bahwa kecanduan gim daring adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu antara 40 hingga 80 jam dalam seminggu yang digunakan untuk bermain gim daring dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat daring. Young (1998) juga mengatakan bahwa aspek-aspek dari kecanduan gim daring ada tujuh yaitu, pemain mengalami perasaan tidak menyenangkan ketika *offline*, pemain mengalami perasaan yang menyenangkan ketika daring, perhatian hanya tertuju pada gim daring, penggunaan jumlah waktu yang semakin meningkat, ketidakmampuan mengatur penggunaan gim daring, berani mengambil resiko, dan

penggunaan gim daring sebagai sarana untuk melarikan diri dari masalah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan gim daring menurut Young (1998) yaitu kontrol diri yang ada dalam diri individu yang memiliki pengaruh terhadap kemampuan mengatur tingkah laku dan dorongan-dorongan dalam perilaku individu yang bersangkutan. Setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda-beda, individu yang memiliki kontrol perilaku yang tinggi akan dapat mengontrol dirinya dengan baik dan cenderung memiliki kecanduan gim daring yang rendah.

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Ningtyas (2012) mengenai hubungan antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa. Semakin rendah *self control* maka semakin tinggi *internet addiction*. Artinya mahasiswa kurang mampu mengontrol perilaku dalam bermain internet yang berlebihan, kurang mampu dalam mengambil keputusan atau suatu tindakan yang cukup baik terhadap internet.

Selain itu, menurut Putu (Soetjipto, 2001) perilaku kecanduan didasari oleh teori hierarki kebutuhan dari Maslow yang menyatakan bahwa setiap individu memiliki dorongan untuk memenuhi kebutuhan pada tiap tingkatan. Individu yang tidak memiliki kontrol diri yang

tinggi akan berpotensi mengalami kecanduan karena tidak dapat memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku.

Hal tersebut sesuai pada penelitian yang dilakukan oleh Griffith, dll (2010) mengenai kecanduan gim daring terkait perilaku mencari sensasi, kontrol diri, gangguan neuroticism, agresi, dan perilaku kecemasan yang menunjukkan bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan kecanduan gim daring. Dalam penelitian ini dikatakan bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi gim daring karena permainan dalam gim daring mudah untuk dimainkan oleh pemainnya sehingga menyebabkan para pemain kehilangan kontrol dirinya ketika menggunakan waktu untuk bermain gim daring.

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Herlina (2004) mengenai hubungan kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet di Jogjakarta menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Kategori kontrol diri tergolong tinggi, sedangkan kategori kecanduan internet tergolong sedang. Hal ini karena sebagian subjek dalam penelitian menggunakan internet lebih dari satu tahun dengan lama daring 4 sampai 5 jam per minggu.

Menurut Angelina dan Matulesy (2013) kontrol diri memiliki pengaruh yang penting karena individu tidak hidup secara sendiri dan individu memiliki kebutuhan untuk mendapatkan kesenangan, oleh karena itu individu harus mengontrol perilakunya dalam memenuhi

kebutuhannya tersebut agar tidak mengganggu kenyamanan dan keselamatan orang lain. Ada banyak cara yang dilakukan individu untuk memperoleh kesenangan, tetapi kesenangan yang dilakukan setiap orang sangat berbeda-beda. Kesenangan tersebut bisa berupa menonton televisi, bermain sepakbola, jalan-jalan, bermain *game* dan kesenangan yang lainnya. Kesenangan yang dilakukan setiap orang tergantung pada minat dan ketertarikan untuk melakukannya (Syahrani, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2015) mengatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang rendah lebih berpotensi mengalami kecanduan karena tidak mampu untuk menahan, mengatur dan mengarahkan perilaku dalam dirinya. Menurut Khairunnisa (2013) kontrol diri diperlukan dalam mengatasi tingkah laku individu yang merugikan dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas yang diduga berasal dari luar. Kontrol diri individu yang rendah akan menimbulkan kecanduan yang tinggi, khususnya kecanduan dalam bermain gim daring yang dilakukan oleh para mahasiswa karena para pecandu akan melakukan apa saja agar bisa bermain gim daring dan merasa puas ketika memainkannya.

Berdasarkan penjelasan hubungan antara kontrol diri dan kecanduan gim daring diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku kecanduan gim daring individu menjadi rendah apabila kontrol diri yang dimiliki individu tinggi, sehingga dalam perilaku penggunaan

gim daring dapat terkendali dengan baik tanpa merugikan individu dalam memunculkan berbagai permasalahan dari dampak kecanduan gim daring.

E. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan gim daring. Sehingga semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah tingkat kecanduan gim daring dan sebaliknya semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan gim daring.