

GAMBARAN *SELF CONTROL* PADA *HIGH ENGAGEMENT GAMER* YANG BERMAIN MMORPG

Vivekananda Lengkong
Ignatius Darma Juwono

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta

vivekananda.lengkong@gmail.com

ABSTRACT

Online gaming, as fun as it is, has the potential to create problems of playing excessively. Even though many people play excessively and have problems on their daily functioning, there are excessive game players who function well in their daily life (Charlton, 2010). This might be caused by good self-control in the individuals. Self-control is defined as the ability to control thoughts, emotion, behavior, and wishes in order to attain higher reward (goals) and avoid being punished or having negative consequences (Vohs, dkk., 2008). Self control will affect someone in conflicting situation among different things. This research aims to seek self control components and processes among non problematic MMORPG gamers. In depth interview with two non problematic MMORPG gamers revealed that they both have high standards to be achieved and ensure its attainment by using both cognitive and behavioral strategies.

Key words: Self control, MMORPG, non problematic excessive gamer

PENDAHULUAN

Industri *online game* saat ini berkembang dengan sangat pesat. Di Indonesia saja keuntungan industri *online game* mencapai 190 juta dolar AS pada 2013 dengan tingkat pertumbuhan 35 persen dibandingkan tahun sebelumnya (Sofia, 2014). Hal ini juga sejalan dengan meningkatnya jumlah warnet-warnet yang menawarkan *online game*. Hal ini menunjukkan bahwa *online game* telah dinikmati oleh banyak orang karena sifatnya yang menyenangkan.

Online gaming memiliki sifat yang menyenangkan karena memungkinkan munculnya berbagai fantasi. Namun, *online gaming* juga memiliki potensi efek negatif, yakni para pemainnya dapat menghabiskan banyak waktu dan uang demi memainkan *game* tersebut. Perilaku ini disebut *excessive gaming*. *Excessive gaming* adalah perilaku bermain *game* yang menghabiskan lima jam, bahkan lebih setiap hari hanya untuk bermain (Griffiths, 2009). Ketika menghabiskan waktu yang panjang untuk bermain *game*, seseorang berpotensi mengalami permasalahan karena banyak hal penting lain yang terabaikan (Brown, 1991; Griffiths, 2009).

Kondisi ketika perilaku bermain secara berlebih menimbulkan masalah ini dikenal *online game addiction/problematic gaming* (Griffiths, 2009). Dalam kondisi ini seorang *gamer* bermain

secara berlebihan dan tidak mampu berhenti sehingga menimbulkan konsekuensi-konsekuensi negatif dalam hidupnya.

Menurut Brown (1991) dan Griffiths (2009), *game addiction/problematic gaming* memiliki enam aspek/gejala, yakni *salience* (bermain menjadi suatu hal yang paling penting bagi *gamer* sehingga mulai mendominasi pikirannya dan membuatnya selalu ingin bermain), *mood modification* (bermain membuat perasaan *gamer* menjadi lebih baik), *tolerance* (*gamer* harus meningkatkan durasi bermainnya agar dapat memperoleh kenikmatan yang sama), *withdrawal* (munculnya efek-efek negatif, baik secara fisik maupun psikis ketika *gamer* tidak dapat bermain *online game*, yang memaksanya untuk terus bermain secara kompulsif demi menetralisasi efek-efek negatif tersebut), *conflict* (konflik dengan orang-orang di sekitarnya dan konflik dengan diri sendiri), dan *relapse* (kecenderungan untuk mengulangi adiksinya setelah berhasil menghentikan adiksinya untuk beberapa waktu). Keenam aspek tersebut sejalan dengan baik *substance addiction* maupun *psychological addiction* lainnya.

Walaupun bermain *game* dapat menimbulkan perilaku eksemis pada pemainnya, Charlton dan Danforth (2007) menemukan beberapa *excessive gamer* yang masih berfungsi secara baik dan tidak mengalami masalah dalam kehidupan sehari-hari. Karena itu, Charlton mencetuskan konsep baru yang berbeda dari *game addiction/problematic gaming*, yakni *high game engagement* (*excessive gaming* yang masih “sehat”). Hal ini sangat unik karena *high engagement gamer* tidak menunjukkan permasalahan dalam keseharian seperti *problematic gamer*.

Charlton dan Danforth (2010) menyatakan bahwa terdapat beberapa hal utama yang membedakan *high engagement gamer* dengan *problematic gamer*. Pertama, meskipun *high engagementgamer* melibatkan tingkat frekuensi dan durasi bermain yang tinggi, *high engagementgamer* lebih bersifat *non-problematic* atau tidak menyebabkan konsekuensi negatif/konflik apa pun dalam hidup *gamer*. Kedua, *high engagement gamer* tidak melibatkan efek *withdrawal*, yaitu *gamer* masih dapat mengontrol perilaku bermain *online game*-nya. *Gamer* masih mampu berhenti bermain tanpa harus merasakan efek-efek negatif *withdrawal*. Ketiga, *problematic gamer* bermain *game* sebagai bentuk pelarian/penghindaran dari masalah dan stres hidup, sedangkan *high engagementgamer* bermain bukan untuk lari dari masalah. Kemampuan seorang *high engagementgamer* untuk mengontrol perilaku bermain dan berhenti sebelum mengalami konflik/masalah ini berhubungan dengan *self control* (Kim dan Kim, 2008; Mehroof dan Griffiths, 2010).

Self control merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol pikiran, emosi, perilaku, dan keinginannya demi mendapatkan suatu *reward* (mencapai suatu tujuan) dan menghindari *punishment*/konsekuensi negatif (Vohs, dkk., 2008). Dengan adanya *self control*, seseorang dapat menunggu dan menunda dorongan-dorongan impuls dalam dirinya demi memperoleh *higher reward* dan mencapai tujuan utama (Shoda, 1990).Ketika seseorang mengubah perilakunya sesuai dengan suatu aturan demi mengejar cita-cita atau tujuan, seseorang telah melakukan *self control*.

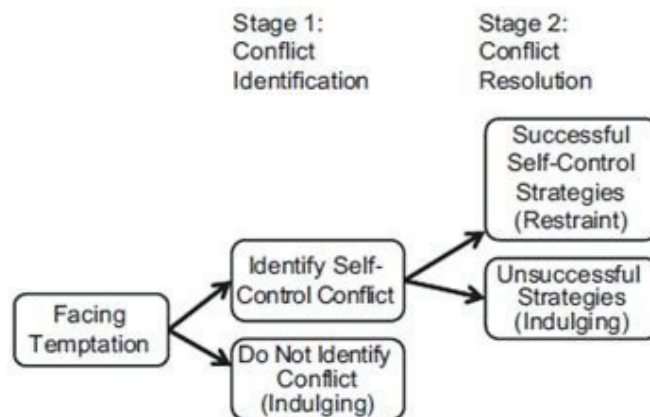
Orang-orang yang memiliki *self control* tinggi memiliki beberapa ciri. Salah satunya adalah kecenderungan memiliki kedisiplinan sehingga mereka memiliki performa yang lebih baik daripada orang-orang yang memiliki *self control* yang rendah. Misalnya, orang-orang yang memiliki *self control* yang rendah suka melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan sehingga sering mendapatkan masalah dalam pekerjaan atau akademik (Tice dan Baumeister, 1997). Selain itu, orang-orang yang memiliki *self control* tinggi cenderung tidak memiliki

masalah *impulse control*, seperti makan berlebih, penyalahgunaan alkohol, kenakalan remaja, dan kemarahan yang eksplosif (Engels, Finkenauer, dan Den Exter Blokland, 2000). Orang-orang yang memiliki *self control* tinggi cenderung menunjukkan penyesuaian diri yang lebih baik (Bednar, Wells, dan Peterson, 1989; Mruk, 1995; Taylor dan Brown, 1988). Ciri lain dari orang-orang yang memiliki *self control* tinggi cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik (Davis dan Oathout, 1987; Leith dan Baumeister, 1998). Selain itu, orang-orang yang memiliki *self control* tinggi cenderung memiliki rasa bersalah dan rasa malu yang lebih besar sehingga mereka lebih taat kepada aturan, norma, dan regulasi di masyarakat (Baumeister dan Tangney, 2004).

Self control memiliki tiga unsur utama, yaitu adanya standar, proses monitoring, dan kekuatan keinginan/niat yang memastikan terjaganya standar (Carver dan Scheier, 1981). Standar yang dimaksud adalah batasan atau acuan yang dimiliki oleh individu terkait suatu hal. Monitoring adalah proses pengamatan dan pengawasan terhadap perilaku apakah sesuai dengan standar yang dimiliki atau tidak. Adapun kekuatan niat atau keinginan adalah daya yang memastikan bahwa proses kontrol diri terus berjalan.

Self control terjadi dalam sebuah proses bertahap; dalam situasi menghadapi godaan, individu akan mengenali atau tidak adanya konflik antara impuls dan standar yang dimiliki (tahap identifikasi konflik) (Fishbach dan Myrseth, 2009). *Self control* terjadi ketika individu menyadari bahwa ada konflik antara dorongan dan tujuan yang ingin dicapai dan kemudian menetapkan strategi yang tepat untuk mengatasi konflik tadi. Proses ini dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini.

Gambar 1. Proses *Self Control*



Sumber: Fishbach, A. dan Myrseth, K.O.R. (2009). Self Control: A Function of Knowing When and How to Exercise Restraint. *Association for Psychological Science*. 4, 247--252.

Dalam menghadapi permasalahan, seorang individu yang melakukan *self control* dapat memilih antara strategi perilaku dan kognitif (Fishbach dan Shah, 2006). Dalam strategi perilaku, seorang individu akan memberikan *reward* untuk keberhasilannya menjaga standar yang dimiliki dan sebaliknya akan memberikan hukuman bila gagal menjaga standar. Dalam strategi kognitif, seorang individu yang melakukan *self control* akan mengubah cara berpikirnya

dan membuat standar yang dimiliki sebagai proses yang lebih penting/positif/bermanfaat dan membuat perilaku/impuls sebagai sesuatu yang lebih tidak berguna/negatif. Perubahan pikiran ini membuat prioritas pada individu yang bersangkutan berubah dan juga memengaruhi perilakunya.

Self control pada *high engagement gamer* penting untuk diteliti lebih dalam demi mengetahui bagaimana mereka dapat mengatur diri untuk bermain *game* dan juga menjalankan fungsi-fungsi kesehariannya. Dengan meneliti *self control* para pemain *online game*, dapat digali bagaimana para *high engagement gamer* dapat menjalankan fungsi hidup mereka secara normal sambil bermain *online game* secara ekseksif. Karena itu, penulis mengamati *high engagement gamer* untuk mengetahui bagaimana mereka melakukan *self control* sehingga dapat menjaga keseimbangan antara bermain dan aktivitas keseharian. Penulis juga ingin melihat bagaimana proses *self control* ini terbentuk serta strategi *self control* yang digunakan untuk menghadapi godaan bermain lebih lama lagi.

Tulisan ini akan memfokuskan studi pada *self control* pemain *Massively Multiplayer Online Role Playing Game* (MMORPG) yang bermain secara ekseksif dan tidak memiliki masalah dalam kehidupan sehari-harinya atau disebut *high engagement gamer*. MMORPG dipilih karena merupakan jenis *online game* yang paling banyak dimainkan saat ini. Misalnya, *World of Warcraft* merupakan *online game* paling laku saat ini yang dimainkan oleh lebih dari 11 juta pelanggan aktif di seluruh dunia (Blizzard Entertainment, 2011).

MMORPG merupakan jenis *online game* yang membolehkan banyak pemain bermain dalam satu dunia virtual secara bersamaan (Crawford, 2003). Seorang pemain akan memerankan suatu karakter yang dapat dikembangkan terus-menerus dalam dunia virtual yang sangat luas secara bersamaan dengan pemain lain di belahan dunia yang memiliki akses internet. Pemain MMORPG menciptakan karakter alternatif (*alter ego*) dan berinteraksi dengan pemain lainnya dari seluruh dunia kapan pun dan di mana pun.

Menurut Chan dan Vorderer (2006), MMORPG memiliki enam karakteristik utama, yakni *persistence* (bersifat permanen/abadi, selalu *online*, dan dapat diakses kapan saja dan di mana saja), *physicality* (didesain dengan fisik yang terlihat seolah-olah nyata), *social interaction* (membolehkan para pemainnya berkomunikasi satu sama lain), *avatar mediated/anonymity* (representasi karakter pemain di dunia virtual yang menggunakan avatar sehingga memberikan anonimitas pada para pemain), *vertical gameplay* (mendorong pemainnya untuk mencapai progress/kemajuan berupa kenaikan *level/rank*, kualitas item-item *game*, peningkatan jumlah kekayaan dalam *game*), dan *perpetuity* (tidak memiliki *ending*/akhir cerita). Hal-hal inilah yang membuat MMORPG paling memiliki potensi sehingga menyebabkan bermain berlebih (Castells, 1996; Chan dan Vorderer, 2005; Kuss, 2012; Ng dan Hastings, 2005).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan menggali proses *self control* pada pemain MMORPG. Dalam prosesnya, penelitian ini berusaha mendeskripsikan bagaimana para pemain MMORPG yang menjadi partisipan menjaga keseimbangan antara tugas dan tanggung jawabnya dan bermain *game*. Karena itu, penelitian ini tergolong penelitian deskriptif (Kumar, 1996). Dalam prosesnya tidak ada manipulasi yang dilakukan; karena itu, penelitian ini juga tergolong noneksperimental.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan mendapatkan gambaran yang mendalam tentang motivasi bermain MMORPG dan *self control* pada *high engagement gamer/non-problematic gamer*. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif karena penulis bermaksud menggali motivasi-motivasi apa yang semakin mendorong perilaku bermain MMORPG yang ekseesif serta bagaimana *self control* membatasi perilaku tersebut.

Dua unsur tersebut merupakan unsur yang saling kontradiktif pada diri *high engagement gamer* dan patut diteliti secara lebih mendalam dengan menggunakan pendekatan kualitatif agar tergambar jelas bagaimana seorang *high engagement gamer* dapat menjalankan kedua unsur tersebut dalam dirinya. Hal tersebut membuat *high engagement gamer* menjadi suatu jenis *excessive gamer* yang unik dan berbeda dari *game addict*. Penggunaan metode kualitatif ini juga disebabkan penulis ingin menggali pengalaman hidup para *high engagement gamer* yang unik secara lebih mendalam.

Penulis menggunakan metode kualitatif karena penulis menggali kisah hidup *high engagement gamer* yang unik secara menyeluruh, terutama dalam hal motivasi bermain dan strategi *self control*-nya agar dapat diteladani oleh para *excessive gamer* lainnya demi mengembangkan gaya bermain yang lebih sehat.

Partisipan

Penelitian ini menggali informasi dari dua orang narasumber. Kedua narasumber ini merupakan pemain MMORPG yang tergolong *high engagement gamer*. Mereka bermain MMORPG selama lebih dari lima jam per hari, memiliki prestasi yang baik dalam perkuliahan, memiliki aktivitas sosial yang baik, dan tidak memiliki kecanduan pada permainan yang dimainkan. Dua narasumber penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki indeks prestasi >3,00 dan aktif dalam kegiatan kemahasiswaan di kampusnya.

Kedua partisipan terlibat dalam teknik partisipan berantai (*snowball/chain sampling*), artinya penulis menggunakan kenalan yang memenuhi kriteria partisipan sebagai informan pertama dan informan kedua diperoleh dari kenalan informan pertama.

Instrumen

Dalam pengambilan data, penulis menggunakan metode wawancara mendalam. Di sini penulis menggunakan sebuah pedoman wawancara umum yang bersifat semiterstruktur. Panduan wawancara ini disusun berdasarkan teori Fishbach dan Shah tentang *self control*. Selain itu, penulis akan menggali komponen *self control* menurut Carver dan Schaier dalam membatasi perilaku bermain *game* MMORPG. Penulis menggunakan pedoman wawancara dan alat perekam. Alat perekam digunakan agar penulis dapat memperoleh data secara lengkap. Semua detail instrumen dapat dilihat di lembar lampiran.

Teknik Analisis Data

Untuk menjawab pertanyaan penelitian, penulis melakukan proses verbatim wawancara, lalu mengorganisasikan data yang diperoleh dari setiap responden dalam kategori-kategori yang menggambarkan komponen dan proses *self control* dari setiap responden. Analisis dilakukan dengan melihat perbandingan responden masing-masing pada setiap kategori jawaban yang dihasilkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Partisipan

Kedua responden penelitian, Timi dan Putra, adalah mahasiswa sebuah perguruan tinggi swasta di Jakarta dan berjenis kelamin laki-laki. Keduanya adalah mahasiswa program studi pendidikan bahasa Inggris.

Kedua responden telah menjadi pemain MMORPG untuk beberapa waktu. Timi sudah bermain MMORPG semenjak dua setengah tahun lalu, sementara Putra sudah bermain selama dua tahun. Adapun permainan yang dimainkan kedua responden berbeda. Timi bermain *Drift City*, sebuah permainan dengan tipe *racing* yang tujuannya membuat pemain memiliki kendaraan dengan spesifikasi setinggi mungkin untuk memenangkan sebuah misi. Sementara itu, Putra saat ini bermain *Planet Side 2* yang bertema perang *science fiction*.

Walaupun keduanya bermain secara intensif (Timi menghabiskan lima hingga tujuh jam per hari, sementara Putra empat hingga lima jam per hari), keduanya memiliki prestasi yang baik (IPK Timi 3,9, sementara Putra 3,4). Timi juga aktif dalam kegiatan paduan suara di universitasnya, sementara Putra aktif dalam kegiatan di himpunan mahasiswa jurusan.

Gambaran Komponen *Self Control* Partisipan

Kedua responden memiliki kesadaran bahwa mereka tidak dapat bermain terus-menerus. Kesadaran ini berhubungan dengan cita-cita yang dimiliki oleh kedua responden dan kesadaran bahwa cita-cita ini penting dan memerlukan usaha yang kadang-kadang bertentangan dengan perilaku bermain *game*. Timi bercita-cita untuk bekerja di Amerika Serikat setelah lulus. Ia juga memiliki kesadaran bahwa untuk mencapai cita-cita ini, ia tidak dapat mengisi hidupnya hanya dengan bermain dan perlu berusaha menjalankan semua tugas kuliah agar lulus dengan nilai yang memuaskan. Demikian juga dengan Putra yang bercita-cita untuk menjadi guru bahasa Inggris di sekolah elite. Ia juga sadar bahwa untuk mencapai cita-cita ini ia perlu keberhasilan dalam bidang akademik. Kedua responden menjadikan cita-cita tinggi yang dimilikinya sebagai kekuatan niat atau intensi yang memberikan tenaga dan juga membatasi perilaku bermain yang dapat menghambat pencapaian cita-cita tersebut.

Untuk mencapai cita-cita tersebut, keduanya menyadari diperlukan usaha yang keras untuk mendapatkan hasil terbaik. Karena itu, kedua responden menerapkan standar yang tinggi untuk membatasi perilaku bermain mereka. Mereka menetapkan bahwa kewajiban utama sebagai mahasiswa untuk menyelesaikan tugas dengan baik harus lebih didahulukan. Para responden ini tidak akan bermain jika belum selesai mengerjakan tugas-tugas kuliah atau nilai yang diperoleh belum memuaskan.

Dari mana standar ini dibentuk? Kedua responden mengakui bahwa keluarga mereka merupakan sumber terbentuknya standar. Walaupun demikian, seiring dengan berlalunya waktu, mereka menginternalisasi nasihat orangtua dan memaknainya sebagai sesuatu yang bermanfaat untuk diri sendiri.

“hmm mungkin dulunya sih dari ortu kali ya. Sejak kecil uda dilarang kebanyakan maen, musti belajar dulu. Pas masih bocah ya ortu ngontrol gue banget tapi kalo sekarang uda ga sih ya. Dulu emang gue ga boleh kebanyakan maen. Kalo sekarang kan uda gede ya jadi dari kesadaran sendiri aja sih ya. Pas masih bocah gue sih tahunya harus rajin belajar biar ga dimarahin ortu dan guru. Nah sekarang pas uda

gede, gue uda semacam nyadar gitu suh makna dari tu aturan. itu supaya gue tau prioritas gitu lah.”

Salah seorang responden juga mengatakan bahwa aturan orangtua “belajar dulu baru main” dimaknai secara berbeda saat ia masih SD dan SMP dan saat ini. Dulu ia melihat bermain sebagai “upah” setelah susah payah belajar. Namun, sekarang ia memahami tujuan dan manfaat dari aturan tersebut, yakni agar perilaku bermainnya jangan sampai merusak hidup. Kesadaran tersebut mulai muncul dalam dirinya sejak kelas 2 SMA, saat ia mulai menyadari hasratnya yang besar terhadap Bahasa Inggris dan kebudayaan Amerika.

Berdasarkan data di atas tampak bahwa kedua responden memiliki standar yang dibentuk dari keluarga, tetapi kemudian diinternalisasikan dan menjadi kekuatan atau daya yang membatasi perilaku bermain karena mengaitkannya dengan cita-cita lebih besar. Tampak bahwa kedua responden semula tidak mengaitkan perilaku bermainnya dengan cita-cita. Namun, seiring dengan berjalannya waktu dan penambahan usia, mereka melihat cita-cita yang lebih besar. Karena itu, ia menggunakan cita-cita ini sebagai daya untuk mengendalikan perilaku bermain mereka.

Gambaran Proses *Self-Control* Partisipan

Identifikasi Konflik antara Dorongan Bermain dan Standar

Dengan cita-cita yang tinggi dan jelas serta standar yang dimaknai secara mendalam (dikaitkan dengan cita-cita), kedua responden dengan cepat dapat memahami bahaya perilaku eksekusif bermain *game* pada pencapaian cita-citanya. Mereka dapat mengenali potensi bahaya bila terlalu mengikuti dorongan untuk bermain.

“jelas dong gue harus tetep ngontrol keinginan maen gue. Nih secara short term-nya aja ya, misalnya gue maen aja terus gitu padahal besok ada kuis ato ujian, kalo gue maen terus dan ga belajar, bisa-bisa gue kaga lulus dong ujiannya ahaha! Ntar nilai jeblok kan gue bisa dimarahin ama nyokap-bokap dong ahaha! Terus kalo long term-nya ya gimana gue mo mencapai cita-cita gue kalo dari sekarang aja gue maen-maen. Kalo nilai gue jelek gimana mo lulus kuliah bagus dan dapet kerjaan yang mantep. Kalo gue ga bisa dapet kerjaan yang mapan, gimana entar mo nyari duit dan ke USA? Bisa kaga kesampean dong cita-cita gue.”

“so pasti lah! Kalo gue maen terus-terusan bakalan ancur dong idup gue. Kalo Gue maen terus lupa belajar, bakal jeblok dah tuh nilai! IP dijamin bakalan terjun bebas ahaha! Ntar ga lulus ini itu, Terus ga lulus-lulus kuliah dong entar, kemungkinan terburuknya bisa D.O., amit amit dah! kalo kuliah aja ampe gagal, gimana gue mo mencapai cita-cita gue ke depannya. kalo dari sekarang aja gue maen-maen, gue bakalan gagal. Ortu bisa marah banget ama gue! Gue mo jadi apa entar?”

Walaupun menyadari bermain *game* dapat menghambat pencapaian tujuan akhir, kedua responden tetap merasakan adanya kebutuhan untuk bermain. Kebutuhan untuk bermain ini sempat menimbulkan konflik dan kebingungan dalam diri mereka.

“Tapi gue juga tetep butuh maen game buat nyantai dikitlah. Cuma jelaslah pentingnya belajar dulu dong. Maen game mah belakangan juga ga masalah. Jadi sambil kuliah sambil maen, tapi ga ampe gila-gilaan nge-game-nya.”

Dalam situasi kebingungan, para responden kemudian melakukan refleksi. Mereka menanyakan lagi ke diri mereka apa yang lebih penting dan kemudian menemukan bahwa mencapai cita-cita tetap lebih penting.

Gambaran Penyelesaian Konflik oleh Partisipan

Dalam situasi menyadari konflik antara dorongan bermain dan standar untuk mencapai cita-cita yang tinggi, para partisipan kemudian melakukan upaya penyelesaian baik konflik. Kedua partisipan melakukan strategi kognitif dan berperilaku untuk memastikan bahwa cita-cita besar mereka tetap tercapai.

Hal pertama yang dilakukan oleh kedua partisipan adalah menyadari bahwa perilaku bermain bertentangan dan dapat menghambat tercapainya cita-cita besar. Ketika ini terjadi, mereka akan kembali ke cita-cita mereka yang lebih besar.

“Jadi pertama sadarin dulu nih, mana yang lebih penting. Apa manfaat dan konsekuensi dari dua pilihan itu gitu. Maen jelas tetep boleh tapi duty comes first gitu. Kalo pun lu telor ngerjain tugas-tugas lu, ya lu bole refreshing dan cooling down dengan nge-game tapi tetep ingat mana yang lebih prioritas utama.”

“otomatislah kuliah itu jauh lebih penting dari game. Emang kalo gue nge-game terus ampe mampus bakalan ada manfaatnya bagi idup gue? Emang kalo gue jago nge-game, hidup gue bakalan sukses gitu? ya kaga lah! Nah kalo lu pinter di sekolah ato di kuliah, itu baru berguna banget buat idup lu! Game itu kan cuma produk orang yang bisa lu pake sebagai sarana hiburan, cuma buat having fun doang. That’s it, nothing more! dah ga lebih dari itu. Nge-game ga akan ngehasilin apa-apa buat hidup gue. Cuma buat ngilangin stress aja kali. Sedangkan kuliah itu ngaruh banget ama masa depan gue.

Dengan strategi kognitif ini, para partisipan memberi bobot lebih pada pencapaian cita-cita dan penyelesaian tugas utama. Hal ini tidak berarti bermain *game* hilang sepenuhnya, tetapi seperti dikemukakan kedua responden, bermain hanyalah sarana mengurangi stres untuk kemudian kembali pada fokus utama: pencapaian cita-cita.

Selain melakukan strategi kognitif, kedua partisipan juga menunjukkan strategi perilaku untuk membatasi bermain *game*. Kedua partisipan, walaupun memiliki strategi perilaku yang berbeda: menggunakan berbagai hal untuk memberi *reward* dan *punishment* yang memengaruhi perilaku bermain *game* mereka. Timi, misalnya, akan selalu meletakkan telepon genggamnya di dekat *keyboard* atau *mouse* sehingga ia dapat melihat seberapa lama ia telah bermain dan memberi pemahaman tentang waktu saat itu. Timi juga menggunakan badannya sebagai alat pemberi umpan balik. Saat badannya sudah terlalu lelah karena bermain terlalu lama, ia akan berhenti bermain. Adapun Putra menggunakan *game* sebagai *reward* atas keberhasilannya menyelesaikan tugas. Untuk membatasi agar *reward* ini tidak berlebihan, Putra akan meletakkan jam meja dekat tempatnya bermain untuk membatasi diri. Ia juga tidak lupa meminta bantuan orang di sekitar untuk mengingatkan bila ia sudah bermain terlalu lama.

“biar gue semangat belajar, gue pake ni game buat hadiah gitu kalo gue berhasil nyelesein satu tugas. Tiap selese ngerjain tugas ato belajar, yah maen lah buat bikin semangat lagi. Kan capek tuh abis ngerjain paper. Uda kelar kan tugasnya, nah gue maen dah tuh ampe puas. Tapi jangan ampe keterusan juga sih, tetep inget waktu. Kan di kamar gue ada jam tuh, jadi gue bisa ngeliat jem kapan aja. Kalo maen kelamaan pun juga pasti capek juga kali. Kalo takut lupa waktu yah paling gue minta tolong kakak gue ato ortu gue buat ngingetin gue.”

Gambaran Proses Monitoring Partisipan

Kedua responden menggunakan informasi eksternal untuk mengetahui apakah strategi *self-control* yang dilakukan sudah berhasil atau belum. Baik Timi maupun Putra menggunakan informasi dari nilai ujian dan tugas yang diperoleh. Nilai yang diperoleh akan mengindikasikan seberapa jauh bermain *game* menghambat prestasi atau tercapainya cita-cita partisipan. Ketika terjadi penurunan nilai, hal ini mungkin mengindikasikan permainan telah mengambil alih dan memengaruhi hasil akhir kerja mereka. Karena itu, mereka akan membatasi perilaku bermainnya.

“hmm mungkin diliat dari performa kuliah gue aja kali yah, apakah nilai gue masih stabil ato uda mulai terjun ahaha! Kalo gue kebanyakan maen, kan pasti tuh tugas-tugas bakal terbengkalai. Kalo gue rajin belajar, kan pasti tuh nilai bakal makin naek.”

Walaupun demikian, Timi juga menggunakan umpan balik dari kondisi tubuh sebagai alat pemantau *self control* yang dilakukan. Ketika ia merasa lelah atau pusing, hal ini mengindikasikan badannya sudah terlalu letih akibat bermain dan ia akan membatasi dan menghentikan bermainnya.

Selain itu, kehadiran orangtua dalam keluarga juga digunakan untuk memberikan umpan balik apakah mereka bermain terlalu sering atau tidak.

“ortu gue moderat tapi mereka tetep ngawasin gue maen kok. kalo gue uda maen kelamaan mereka pasti bakalan ngingetin gue biar ga maen kelamaan. Mereka ga ampe marah sih, cuma ngingetin aja dan biasanya langsung gue turutin.”

Walaupun orangtua juga merupakan faktor yang membantu monitoring proses *self-control* untuk para responden, diri merekalah penentu yang lebih besar. Mereka menyatakan bahwa disiplin diri untuk membatasi waktu bermain *game* jauh lebih besar pengaruhnya daripada kontrol dari eksternal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Wawancara terhadap dua responden menunjukkan bahwa mereka memiliki cita-cita dan tujuan jangka panjang yang jelas dan spesifik. Tujuan jangka panjang ini berperan sebagai daya yang mendorong mereka membatasi perilaku bermain MMORPG. Tujuan jangka panjang juga membentuk sikap untuk mengutamakan cita-cita dan keberhasilan di dunia akademik dibandingkan keberhasilan di dunia *game* sehingga hal ini membantu ketika para partisipan mengalami konflik antara memenuhi dorongan bermain dan mengerjakan tugas dengan lebih

keras. Ketika situasi konflik ini terjadi, para partisipan kemudian akan memberi bobot lebih bagi pencapaian cita-cita dan menggunakan strategi-strategi berperilaku yang mendukung perubahan sikap. Keberhasilan strategi *self control* ini akan dilihat dari nilai-nilai yang diperoleh kedua partisipan.

Selain menggunakan nilai sebagai strategi untuk memantau keberhasilan *self control*, para partisipan akan menjadikan nilai dalam dunia akademik ini sebagai *reward* yang memungkinkan mereka untuk bermain kembali. Para partisipan juga menggunakan *game* itu sendiri sebagai *reward* yang menyemangati mereka untuk lebih rajin belajar. Ketika berhasil belajar atau mengerjakan suatu tugas, mereka menghadahi diri mereka dengan membolehkan diri bermain *game*. Namun, pemberian *reward* itu tetap dibatasi agar jangan sampai membuat mereka bermain terus-menerus.

Selain *reward*, kedua partisipan juga menerapkan pemberian *punishment* ketika mereka tidak rajin belajar. Mereka akan mengurangi durasi bermain ketika melanggar aturan dan bermain melebihi waktu yang sudah ditentukan. Mereka menggunakan jam dinding, jam di telepon genggam, bahkan menggunakan alarm untuk membatasi durasi bermain mereka.

Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak semua *excessive gamer* akan bermasalah dalam kesehariannya. Kedua responden menunjukkan bahwa dengan *self control* yang dihubungkan dengan cita-cita masa depan, seorang pemain *game* yang eksekif tidak selalu harus bermasalah dalam kesehariannya. Hal ini tentu memberi makna bahwa individu yang bermain *game* harus menyadari adanya perbedaan antara realitas dan dunia permainan. Karena itu, mengingat cita-cita yang lebih besar perlu dilakukan untuk mencegah seseorang menjadi pemain *game* yang eksekif dan problematik.

Dalam penelitian ini, kedua partisipan menekankan pentingnya untuk menentukan prioritas. Mereka melakukan pola berpikir dengan lebih memprioritaskan standar/tujuan hidup mereka. Kedua partisipan sepenuhnya menyadari bahwa cita-cita mereka jauh lebih penting daripada bermain. Mereka berdua sepenuhnya menyadari bahwa mereka harus menyelesaikan tugas-tugas kuliah demi pencapaian cita-cita tersebut. Kedua partisipan menekankan pentingnya kesadaran diri sendiri. Tanpa hal itu, seorang pemain *game* yang eksekif tidak akan berhasil mengontrol perilaku bermain mereka.

Hal menarik yang ditemukan adalah walaupun partisipan dapat membuat prioritas yang jelas antara cita-cita dan kesenangan sesaat dari bermain *game*, perilaku bermain *game* tidak dapat dihentikan sepenuhnya karena sifat dasarnya yang rekreasional. Sifat yang menyenangkan dari permainan *game* ini tentu dapat menyebabkan seseorang semakin terdorong untuk bermain *game*. Di sinilah pentingnya *self control*.

Hasil penelitian ini juga menegaskan kembali temuan Charlton (2010) bahwa *self control* menyebabkan responden tidak mengalami masalah sehingga menimbulkan problem atau adiksi. Para partisipan tidak menunjukkan gejala *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*.

Walaupun demikian, disadari bahwa penelitian ini hanya melibatkan mereka yang tidak mengalami konflik dalam keseharian tanpa melibatkan mereka yang bermain secara eksekif dan memiliki konflik. Penelitian berikutnya dapat melibatkan lebih banyak partisipan dengan salah satu tujuan membandingkan *self control* pada pemain *game* yang eksekif problematik dan

nonproblematis. Hal ini dapat mempertajam analisis mengapa sebagian individu tidak memiliki masalah dan sebagian bermasalah saat bermain *game* dalam waktu yang berlebihan.

Penulis juga menyadari keterbatasan penelitian ini yang kurang memberi operasionalisasi dan memvalidasi kriteria “tidak memiliki masalah dalam keseharian.” Penulis hanya berfokus pada nilai dan prestasi akademik dan kurang melakukan proses validasi dengan pihak keluarga atau teman dekat partisipan. Hal ini dapat diperbaiki untuk penelitian serupa pada masa datang.

PUSTAKA ACUAN

- Baumeister, R.F. dan Tangney, J.P. (2004). High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*. 72, 272-322.
- Blizzard Entertainment. (2011). World of Warcraft: Cataclysm one-month sales top 4.7 million. Diakses pada 23 Oktober 2013 dari <http://us.blizzard.com/en-us/company/press/pressreleases.html?110110>.
- Brown, R.I.F. (1991). Gaming, gambling and other addictive play. In J.H. Kerr dan M.J. Apter (Eds.), *Adult play: A reversal theory approach* (pp. 101-118). Amsterdam: Swets dan Zeitlinger.
- Carver, C.S. dan Scheier, M.F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111.
- Castells, M. (1996). *The Information Age: Economy, Society and Culture Volume I: The Rise of the Network Society*. Oxford: Blackwell.
- Charlton, J.P. (2002). A factor-analytic investigation of computer 'addiction' and engagement. *British Journal of Psychology*, 93, 329-344.
- Charlton, J.P. dan Danforth, I.D.W. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23, 531-548.
- Charlton, J.P. dan Danforth, I.D.W. (2010). Validating the Distinction Between Computer Addiction and Engagement: Online Game Playing and Personality. *Behavior and Information Technology*. 29, 601-613.
- Chan, E. dan Vorderer, P. (2006). *Massively Multiplayer Online Role Playing Games*. Mahwah: Erlbaum.
- Crawford, C. (2003). *Chris Crawford on Game Design*. New Riders.
- Fishbach, A. dan Myrseth, K.O.R. (2009). Self Control: A Function of Knowing When and How to Exercise Restraint. *Association for Psychological Science*, 4, 247-252.
- Fishbach, A. dan Shah, J.Y. (2006). Self control in action: implicit dispositions toward goals and away from temptations. *Journal of personality and social psychology*, 90 (5), 820-835.
- Griffiths, M. (2009). Excessive Use of Massively Multiplayer Online Role Playing Games: A Pilot Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 7, 563-571.

- Kim, E.J. dan Kim, S.J. (2008). The Relationship between Online Game Addiction and Aggression, Self Control and Narcissistic Personality Traits. *European Psychiatry*. 23, 212-218.
- Kumar, R. (1996). *Research Methodology*. London: Sage Publication.
- Kuss, D. J. (2012). Online Gaming Addiction? Motives Predict Addictive Play Behavior in Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. *Cyberpsychology: Behavior dan Social Networking*. 15(9), 480-485.
- Kuss, D. J. dan Griffiths, M. D. (2012). Online Gaming Addiction in Children and Adolescents: A Review of Empirical Research. *Journal of Behavioral Addictions*. 1(1), 1-20.
- Mehroof, M. dan Griffiths, M. D. (2010). Online Gaming Addiction: the Role of Sensation Seeking, Self-Control, Neuroticism, Aggression, State Anxiety, and Trait Anxiety. *CyberPsychology, Behavior dan Social Networking*. 13(3), 313-316.
- Ng, B. D. dan Hastings, P. (2005). Addiction to the Internet and Online Gaming. *Cyberpsychology and Behavior*, 8, 110-113.
- Sofia, H. (2014). Industri 'game' Indonesia Hasilkan 190 juta Dollar. Diakses pada 24 Februari 2014 dari <http://www.antaraneews.com/berita/416564/industri-game-indonesia-hasilkan-190-juta-dolar>
- Vohs, K.D., Baumeister, R.F., Schmeichel, B.J., Twenge, J.M., Nelson, N.M., dan Tice, D.I. (2008). Making choices impairs subsequent self-control: a limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(5), 883-898.