

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

#### A. Kajian Pustaka

##### 1. Adiksi Bermain *Game Online*

###### a. Pengertian Adiksi Bermain *Game Online*

*Game Addiction*, sebagaimana didefinisikan oleh Grant dan Kim (dalam Putri dkk., 2022), merujuk pada kondisi di mana seorang pemain memiliki ketergantungan yang berlebihan terhadap permainan, hingga tampak tidak ada aktivitas lain yang menarik baginya selain bermain *game*. Dalam keadaan ini, *game* menjadi pusat hidup pemain, yang pada akhirnya dapat membawa dampak negatif bagi dirinya.

Menurut Angela (dalam Putri dkk., 2022) kecanduan *game online* adalah salah satu bentuk kecanduan yang muncul akibat penggunaan teknologi *internet*, dikenal juga dengan istilah *internet addictive disorder*. Sedangkan menurut Pangestu (2023) adiksi *game online* merupakan keadaan di mana seseorang menjadi sangat tergantung pada *game online*, sehingga merasa terdorong untuk terus menerus memainkannya tanpa henti.

Dari pendapat beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa adiksi *game online* merujuk pada ketergantungan berlebihan individu terhadap permainan daring, yang memicu dorongan untuk

terus bermain dan pada akhirnya berdampak negatif baik secara fisik maupun psikologis.

b. Aspek Kecanduan *Game Online*

Menurut Griffiths dan Davies (dalam Fitri dkk, 2018), terdapat 7 aspek kecanduan game online. Aspek-aspek tersebut, antara lain:

- 1) *Salience*, terjadi ketika bermain *game* menjadi aktivitas yang sangat signifikan dalam kehidupan seseorang hingga menguasai pikiran, perasaan, dan perilakunya.
- 2) *Tolerance*, terjadi ketika seseorang mulai bermain *game* lebih sering, sehingga membutuhkan waktu bermain yang semakin lama.
- 3) *Mood modification*, merujuk pada pengalaman subjektif yang dirasakan saat bermain *game*, di mana individu dapat mengalami perasaan gembira atau ketenangan.
- 4) *Withdrawal*, perasaan tidak nyaman atau munculnya efek fisik ketika frekuensi bermain *game* dikurangi atau dihentikan, seperti tremor, suasana hati murung, atau mudah tersinggung.
- 5) *Relapse*, kecenderungan untuk kembali bermain *game* secara berulang, dengan kembali ke pola bermain sebelumnya atau bahkan dengan intensitas yang lebih tinggi.
- 6) *Conflict*, merujuk pada konflik yang terjadi antara pemain *game* dengan orang-orang di sekitarnya (konflik

interpersonal), konflik dengan aktivitas lain (seperti pekerjaan, pendidikan, kehidupan sosial, hobi, dan minat), atau konflik internal dalam diri individu yang merasa khawatir karena menghabiskan terlalu banyak waktu bermain *game* (konflik intrapsikis).

- 7) *Problem*, mengacu pada berbagai masalah yang timbul akibat penggunaan *game* yang berlebihan, termasuk masalah internal seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif kehilangan kendali.

Menurut King & Delfabbro, 2018; Sandy & Hidayat, 2019 (dalam Ritonga dkk., 2024), kecanduan *game online* meliputi lima aspek, antara lain:

- 1) Aspek Kesehatan. Kecanduan *game online* sangat mengurangi Tingkat Kesehatan pada remaja, remaja yang telah kecanduan *game online* didapati dengan daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya gerakan fisik dan kurangnya tidur malam serta terlambat makan.
- 2) Aspek Psikologis. Banyak adegan *game online* yang menampilkan tindakan kejahatan serta kekerasan seperti perkelahian, perusakan, hingga pembunuhan. Dengan ilustrasi seperti itu, secara tidak sadar minat remaja bahwa kehidupan nyata itu sama dengan *game online*. Ciri-ciri remaja yang

mengalami gangguan mental akibat pengaruh *game online*, yakni mudah marah, emosional, dan mudah berkata kotor.

- 3) Aspek Akademik. Masa remaja merupakan periode penting dalam pendidikan. Namun, kecanduan *game online* sering membuat remaja mengabaikan kewajibannya sebagai pelajar. Waktu belajar tergantikan oleh waktu bermain *game*, sehingga fokus belajar menurun dan materi pelajaran dari guru sulit diserap dengan baik.
- 4) Aspek Sosial. Sebagian remaja merasa lebih diterima dan nyaman di dunia virtual, khususnya melalui karakter atau avatar yang mereka bangun. Ketergantungan ini bisa menyebabkan mereka menjauh dari kehidupan nyata, mengurangi interaksi sosial, serta menunjukkan perilaku antisosial seperti enggan berbaur dengan keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar.
- 5) Aspek Keuangan. *Game online* seringkali memerlukan biaya untuk pembelian item atau voucher. Karena tidak memiliki penghasilan sendiri, beberapa remaja rela melakukan kebohongan, bahkan tindak pencurian, demi mendapatkan uang untuk bermain.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* merupakan masalah multidimensional yang berdampak luas pada kehidupan remaja,

sehingga dapat menguasai pikiran dan perilaku seseorang secara intensif. Kecanduan *game online* bukan hanya masalah kebiasaan bermain, tetapi sebuah gangguan serius yang mempengaruhi kesehatan fisik, mental, sosial, dan ekonomi remaja secara menyeluruh. Penanganan yang tepat dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sangat diperlukan untuk mencegah dan mengatasi dampak buruk ini.

c. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecanduan *Game Online*

Menurut Detria (dalam Irawan dan Siska, 2021) ada dua faktor yang menyebabkan kecanduan *game online*. Faktor-faktor tersebut, antara lain:

1) Faktor Internal

- a) Keinginan yang kuat untuk memperoleh skor tinggi dalam *game online*, karena *game online* sudah dirancang untuk para pemain semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh skor yang tinggi.
- b) Tidak mampu dalam mengatur prioritas untuk melakukan aktivitas lainnya.
- c) Rasa bosan yang dialami siswa, baik di rumah maupun di sekolah turut menjadi pemicu kecanduan.
- d) Kurangnya kontrol diri pada siswa membuat mereka tidak dapat mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online*.

## 2) Faktor Eksternal

- a) Lingkungan yang kurang terkendali, di mana siswa cenderung ikut bermain *game online* karena melihat teman-temannya melakukan hal yang sama.
- b) Minimnya hubungan sosial yang positif mendorong siswa untuk menjadikan *game online* sebagai pilihan aktivitas yang menyenangkan.
- c) Harapan orangtua yang tinggi terhadap anak untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus atau les membuat kebutuhan dasar anak, seperti waktu bersama dan bermain dengan keluarga, sering kali terabaikan.

Menurut Lumban (dalam Irawan dan Siska, 2021) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi adiksi atau kecanduan *game online*. Faktor-faktor tersebut, antara lain:

### 1) Gender

Gender dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk kecanduan *game online*. Baik laki-laki maupun perempuan tertarik pada dunia fantasi yang ditawarkan oleh *game online*. Namun, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa anak laki-laki lebih rentan terhadap kecanduan *game* dan cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di tempat penyewaan *game* dibandingkan anak perempuan.

## 2) Kondisi Psikologis

Kondisi psikologis seringkali membuat pemain *game online* kerap membayangkan, bahkan bermimpi tentang permainan, termasuk berbagai situasi dan karakter yang ada di dalamnya. Fantasi serta peristiwa dalam *game* menciptakan ketertarikan yang mendorong pemain untuk kembali bermain. Pemain merasa termotivasi untuk terus bermain karena *game* tersebut menawarkan tantangan yang mengundang eksperimen dan memberikan kesenangan.

## 3) Jenis *Game Online*

Semakin beragamnya jenis *game online* dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk kecanduan bermain. Hal ini disebabkan oleh hadirnya permainan baru dengan tantangan yang lebih menarik, yang membuat para pemain merasa terdorong untuk terus bermain.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka jelaslah bahwa kecanduan *game online* dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Selain itu, faktor-faktor lain seperti gender, kondisi psikologis, dan jenis *game online* juga turut mempengaruhi tingkat kecanduan seseorang. Anak laki-laki cenderung lebih rentan, kondisi psikologis yang lemah membuat pemain terikat secara emosional pada permainan, dan kehadiran *game-game* baru yang menarik semakin

meningkatkan potensi adiksi. Oleh karena itu, penanganan kecanduan *game online* perlu mempertimbangkan berbagai aspek ini secara menyeluruh agar dapat menghasilkan solusi yang efektif.

d. Karakteristik Adiksi *Game Online*

Menurut Rohman (2019), kecanduan *game online* dapat dikenali melalui beberapa tanda, seperti:

- 1) Seseorang menghabiskan hampir seluruh harinya untuk bermain *game online*, sering kali dalam durasi yang sangat panjang.
- 2) Seseorang bermain *game online* untuk mencari kesenangan, sehingga sulit berhenti, tidak mudah merasa lelah, dan menjadi mudah marah ketika aktivitas ini dilarang.

Menurut Masya dan Candra (2016), terdapat empat komponen yang menjadi kriteria kecanduan *game online*, yaitu:

- 1) *Compulsion* (kompulsif atau dorongan untuk terus bermain)

Dorongan kuat yang berasal dari dalam diri seseorang untuk terus bermain *game online* secara berulang-ulang, yang muncul sebagai tekanan internal yang sulit dikendalikan.

- 2) *Withdrawal* (penarikan diri)

Kecenderungan untuk menjauhkan diri dari aktivitas lain, karena merasa tidak mampu berpisah atau menjauh dari *game online* yang dimainkan.

- 3) *Tolerance* (toleransi)

Keadaan di mana seseorang menerima dan menyesuaikan diri dengan waktu yang semakin lama digunakan untuk bermain *game online*. Pecandu *game* biasanya tidak berhenti bermain hingga merasa puas, meskipun durasi yang dihabiskan sangat panjang.

4) *Interpersonal and health-related problems* (masalah interpersonal dan kesehatan)

Gangguan yang muncul dalam hubungan sosial dan kesehatan fisik. Pecandu *game online* sering kali mengabaikan interaksi dengan orang lain, kurang tidur, dan mengesampingkan kesehatan tubuh mereka.

Dari beberapa pendapat di atas, maka disimpulkan bahwa adiksi *game online* ditandai oleh pola perilaku yang kompulsif, di mana individu terdorong untuk terus bermain meskipun ada konsekuensi negatif. Karakteristik utamanya meliputi penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain *game*, pencarian kesenangan yang intens, serta kesulitan menghentikan aktivitas bermain. Selain itu, terdapat empat komponen utama yang mencerminkan kecanduan ini, yaitu dorongan tak terkendali untuk bermain (*compulsion*), kecenderungan menarik diri dari aktivitas sosial dan kewajiban lain (*withdrawal*), peningkatan toleransi terhadap durasi bermain yang panjang (*tolerance*), dan munculnya masalah dalam hubungan sosial maupun kesehatan fisik (*interpersonal and health-*

*related problems*). Secara keseluruhan, adiksi *game online* berdampak signifikan terhadap kehidupan individu, baik secara psikologis, sosial, maupun fisik.

## 2. Kontrol Diri

### a. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Goleman (dalam Ahmad, 2022), kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan dorongan emosi yang mencolok. Kemampuan mengendalikan emosi dapat ditanamkan pada anak-anak. Individu yang sering dikuasai oleh dorongan hati tanpa kemampuan mengendalikan diri cenderung mengalami kelemahan dalam pengendalian moral.

Menurut Mardiana dan Rochmawati (dalam Widyaningrum, 2022), kontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengelola emosi dan dorongan dalam dirinya, yang mencakup kemampuan untuk mengendalikan diri dalam meningkatkan atau mengurangi perilaku saat membuat keputusan. Menurut Gleitman (dalam Thalib, 2017), kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan apa yang ingin dilakukan tanpa terganggu oleh hambatan eksternal maupun dorongan internal.

Dengan kata lain, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan yang berasal dari diri sendiri maupun faktor luar. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik

akan mampu membuat keputusan dan mengambil tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta menghindari konsekuensi negatif.

b. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Thalib, 2017), kontrol diri dibedakan menjadi tiga kategori utama, antara lain:

1) Mengontrol Perilaku (*behavioral control*)

Kontrol perilaku adalah usaha untuk mengubah situasi yang kurang menyenangkan. Kemampuan ini mencakup keterampilan dalam mengendalikan tindakan individu yang sedang mengelola kondisi tersebut. Dengan kontrol diri yang baik, seseorang mampu mengatur perilakunya secara efektif. Keterampilan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk memahami cara dan waktu yang tepat dalam menghadapi stimulus yang tidak diinginkan.

Kemampuan mengontrol perilaku ini terbagi menjadi dua komponen utama, yaitu kemampuan pengaturan pelaksanaan (*regulated administration*), yang merujuk pada kemampuan individu dalam menentukan siapa yang akan mengelola dan mengendalikan situasi, serta kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*), yaitu kemampuan individu untuk memahami cara dan waktu yang tepat dalam menghadapi stimulus yang tidak diinginkan.

## 2) Mengontrol Kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif adalah kemampuan individu untuk memproses informasi yang tidak diinginkan melalui penilaian, interpretasi, dan pemahaman, guna mengantisipasi situasi dengan mempertimbangkan berbagai faktor.

Kontrol kognitif terdiri dari dua komponen utama, yaitu memperoleh informasi (*information again*), di mana individu mengumpulkan informasi terkait situasi yang kurang menyenangkan agar dapat mengantisipasi dan mempertimbangkan langkah-langkah yang tepat. Sedangkan, melakukan penilaian (*appraisal*) yaitu proses di mana individu berusaha memahami dan mengevaluasi situasi dengan fokus pada aspek positifnya.

## 3) Mengontrol Keputusan (*decision control*)

Kontrol terhadap keputusan adalah kemampuan seseorang untuk memilih serta menetapkan tujuan yang diinginkan. Kemampuan ini akan berjalan efektif jika individu memiliki kesempatan, kebebasan, serta berbagai pilihan dalam mengambil tindakan.

Menurut Gottfredson dan Hirschi (dalam Yusuf & Patrisia, 2011), terdapat enam aspek kontrol diri, antara lain:

- 1) *Impulsivity* (impulsivitas), cenderung bertindak secara tiba-tiba demi memenuhi keinginan sesaat tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang.
- 2) *Preference for Simple Task* (tugas sederhana), kurangnya ketekunan menyebabkan individu dengan kontrol diri rendah lebih memilih tugas yang mudah dan tidak menantang.
- 3) *Risk Seeking Potential* (mencari risiko potensial), individu dengan kontrol diri rendah sering terlibat dalam aktivitas berisiko dan menantang, meskipun sudah ada peringatan atau konsekuensi negatif.
- 4) *Preference for physical activities* (aktifitas fisik), lebih memilih kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh daripada aktivitas yang membutuhkan pemikiran atau percakapan.
- 5) *Self Centeredness* (sikap egois), cenderung bersikap tidak peduli terhadap perasaan atau kebutuhan orang lain, serta lebih mementingkan kepentingan pribadi.
- 6) *Possession of a volatile temper* (memiliki sifat pemaarah yang mudah berubah), mudah frustrasi dan lebih suka menyelesaikan konflik dengan cara yang agresif atau fisik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengelola perilaku, pikiran, dan keputusan dalam menghadapi situasi sulit. Averill membaginya menjadi tiga jenis: kontrol perilaku, kognitif, dan keputusan. Sementara itu, individu dengan kontrol diri rendah cenderung impulsif, suka risiko, memilih tugas mudah, menyukai aktivitas fisik, egois, dan mudah marah. Kontrol diri yang baik penting untuk perilaku yang adaptif dan pengambilan keputusan yang tepat.

c. Jenis-Jenis Kontrol Diri

Menurut Marista (2022) kontrol diri terbagi menjadi tiga jenis, yaitu kontrol berlebih (*over control*), kontrol kurang (*under control*), dan kontrol yang tepat (*appropriate control*), yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Kontrol berlebih (*over control*) adalah ketika seseorang mengendalikan diri secara berlebihan, sehingga cenderung menahan diri secara ekstrem dalam menanggapi berbagai rangsangan.
- 2) Kontrol kurang (*under control*) mengacu pada kecenderungan individu untuk bereaksi secara spontan dan bebas tanpa mempertimbangkan secara matang akibat tindakannya.

- 3) Kontrol yang tepat (*appropriate control*) adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya dengan cara yang sesuai dan seimbang.

Menurut Kanfer & Karoly (dalam Veronika, 2021), terdapat tiga jenis kontrol diri, antara lain:

- 1) Pemantauan Diri (*Self-Monitoring*), merupakan proses mengamati perilaku sendiri, termasuk situasi yang memicunya dan konsekuensinya. Selain itu, individu juga dapat menyadari respons internal seperti perasaan, sensasi tubuh, dan emosi. Pemantauan ini tidak hanya sekadar kesadaran pasif, tetapi juga mencakup perhatian selektif terhadap kejadian tertentu dan kemampuan untuk membedakan dengan tepat.
- 2) Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*), melibatkan proses membandingkan hasil perilaku dengan standar atau harapan pribadi. Evaluasi ini bukan hanya menilai apakah berhasil atau gagal, tapi juga dipengaruhi oleh keyakinan individu terhadap kemampuan dan tanggung jawab dirinya atas tindakan tersebut. Oleh karena itu, evaluasi diri merupakan proses internal yang mencerminkan persepsi seseorang terhadap pencapaiannya.
- 3) Penguatan Diri (*Self-Reinforcement*), adalah pemberian penghargaan atau hukuman kepada diri sendiri sebagai cara mengatur perilaku. Individu menggunakan strategi ini untuk

mempertahankan konsistensi dalam bertindak, terutama saat penghargaan dari luar tidak langsung tersedia. Penguatan diri, baik yang terlihat maupun tersembunyi, membantu menjaga motivasi dan mengarahkan perilaku menuju tujuan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri mencakup kemampuan mengatur emosi dan perilaku secara seimbang. Menurut Marista, kontrol diri terdiri dari kontrol berlebih, kontrol kurang, dan kontrol yang tepat. Sementara Kanfer & Karoly menekankan prosesnya melalui pemantauan, evaluasi, dan penguatan diri. Kedua pandangan menunjukkan bahwa kontrol diri melibatkan kesadaran dan pengelolaan diri secara aktif.

#### d. Faktor-Faktor Yang dapat Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Ghufron & Risnawati (dalam Marsela & Supriatna, 2019) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

##### 1) Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu. Seiring dengan bertambahnya usia, meningkatnya interaksi sosial, keterlibatan dalam komunitas, dan berbagai pengalaman sosial yang dialami, individu belajar untuk merespon kekecewaan, ketidaksenangan, dan kegagalan. Melalui proses ini, individu juga belajar mengendalikan diri

dalam menghadapi situasi tersebut, sehingga kontrol diri berkembang seiring berjalannya waktu.

## 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu dan dapat mempengaruhi perkembangan kontrol diri. Faktor-faktor eksternal ini meliputi lingkungan sekitar dan keluarga. Cara orang tua dalam mendidik anak, misalnya dengan pendekatan yang keras dan otoriter, dapat berdampak negatif pada kemampuan anak dalam mengendalikan diri dan mengurangi kepekaannya terhadap berbagai peristiwa.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menurut Van Dellen (dalam Veronika, 2021), antara lain:

### 1) Faktor Sosial

Setiap individu berinteraksi dengan berbagai orang setiap hari. Oleh karena itu, pengaruh sosial mencakup dampak dari orang-orang yang hadir secara langsung maupun secara psikologis, terutama yang memiliki peran penting. Faktor ini memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatur diri dan menentukan seberapa mudah proses pengaturan tersebut berlangsung.

### 2) Faktor Pribadi

Faktor pribadi mencakup karakteristik dan kondisi individu yang berkaitan dengan kemampuan mengontrol diri.

Setiap orang memiliki tingkat kemampuan yang berbeda dalam mempertahankan kontrol diri. Individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang baik, prestasi akademik yang lebih baik, serta tingkat agresi yang lebih rendah.

### 3) Faktor Lingkungan

Tidak semua pengaruh dari lingkungan sekitar berasal dari interaksi sosial. Beberapa elemen lingkungan dapat dihindari dengan perencanaan, namun ada juga yang tidak bisa dihindari. Faktor lingkungan yang memengaruhi kontrol diri termasuk gangguan dan godaan yang muncul dari situasi tertentu.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri dapat dibedakan menjadi faktor internal dan eksternal. Menurut Ghufon & Risnawati, faktor internal berasal dari dalam diri individu dan berkembang seiring pengalaman hidup, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan dan pola asuh. Sementara itu, Van Dellen menambahkan bahwa kontrol diri juga dipengaruhi oleh faktor sosial (interaksi dengan orang lain), faktor pribadi (karakter dan kondisi individu), serta faktor lingkungan (gangguan dan godaan di sekitar). Keseluruhan faktor ini saling berinteraksi dan

berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam mengendalikan diri.

### **3. Perilaku Agresif**

#### **a. Pengertian Perilaku Agresif**

Perilaku agresif merupakan salah satu cara individu mengekspresikan emosi akibat pengalaman kegagalan. Perilaku ini dapat diwujudkan melalui tindakan seperti merusak barang atau menyerang orang lain, baik secara verbal maupun non-verbal, dengan unsur kesengajaan (Yunalia & Etika, 2020).

Menurut Yanizon & Sesriani (2019) Perilaku agresif adalah bentuk pelampiasan emosi yang muncul sebagai respons terhadap kegagalan individu, yang diwujudkan secara sengaja melalui tindakan merusak orang lain atau benda, baik dengan kata-kata (verbal) maupun melalui tindakan fisik (non-verbal).

Menurut Gill, Williams, dan Reifsteck (dalam Darisman dkk., 2021), agresi biasanya dipahami sebagai tindakan yang bertujuan merugikan individu lain yang tidak menginginkan perlakuan tersebut. Agresi merupakan sebuah perilaku nyata, bukan sekadar sikap, perasaan, ataupun dorongan. Selain itu, agresi dilakukan secara sengaja dengan tujuan menyakiti pihak lain yang berusaha menghindari dari bahaya.

Berdasarkan pendapat di atas, jelas bahwa perilaku agresif merupakan bentuk ekspresi emosi negatif akibat pengalaman kegagalan, yang diwujudkan melalui tindakan verbal maupun non-verbal untuk merusak atau menyakiti orang lain secara sengaja. Agresi dipahami sebagai perilaku nyata yang bertujuan melukai individu lain yang berusaha menghindari bahaya. Individu yang menunjukkan perilaku agresif cenderung bersikap negatif, terutama saat tidak mampu mengontrol diri. Sikap agresif ditandai dengan tindakan menantang, kasar, menyerang, dan perilaku lain yang mencerminkan permusuhan atau konflik. Orang yang agresif seringkali ingin menang dengan cara yang kurang sehat, seperti mendominasi atau mengintimidasi orang lain.

b. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Agresif

Menurut Anggraini dkk. (2023) perilaku agresif adalah tindakan yang dimaksudkan untuk mendominasi atau merusak objek atau individu lain, baik secara fisik maupun verbal. Tindakan agresif ini dapat membawa dampak negatif, baik bagi orang lain maupun bagi pelaku itu sendiri. Agresivitas tidak muncul begitu saja, melainkan ada berbagai faktor yang dapat memicunya. Faktor-faktor tersebut, antara lain:

1) Faktor Biologis

Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan antara faktor biologis dengan perilaku agresif. Faktor-faktor

seperti kecenderungan genetik, gangguan pada sistem saraf, dan perubahan hormon dapat berperan dalam munculnya perilaku agresif.

## 2) Faktor Psikologis

Faktor psikologis juga dapat berperan dalam memengaruhi perilaku agresif. Beberapa faktor tersebut mencakup tingkat kecerdasan emosional, kesulitan dalam mengelola emosi, impulsivitas, rendahnya kontrol diri, serta tingginya tingkat stres. Selain itu, pengalaman masa kecil, pola asuh, dan pengalaman traumatis juga dapat memengaruhi kecenderungan perilaku agresif seseorang. Perilaku agresif juga bisa muncul akibat adanya dorongan kuat untuk membalas dendam yang muncul dalam diri seseorang.

## 3) Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial dapat memicu perilaku agresif, seperti melalui ejekan dari teman, situasi keluarga yang tidak harmonis, lingkungan sekolah yang kurang mendukung, dan media audiovisual yang menampilkan kekerasan. Lingkungan memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan kepribadian seseorang, karena menjadi tempat individu mencari pengakuan dan eksistensi di antara teman-teman sebayanya. Faktor lingkungan ini dapat membentuk karakter anak menjadi delinkuen, yang kemudian berkembang dalam pergaulannya.

#### 4) Faktor Media dan Teknologi

Informasi yang diperoleh dari internet dan media merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi perilaku agresif pada remaja. Paparan terhadap konten media yang memuat kekerasan, permainan video bernuansa kekerasan, serta penggunaan teknologi untuk melakukan intimidasi atau pelecehan secara *online* dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku agresif.

#### 5) Faktor Kebudayaan

Budaya dan konteks lokal turut memengaruhi perilaku agresif. Norma sosial, nilai-nilai budaya, keyakinan agama, serta struktur sosial dalam suatu budaya atau komunitas dapat membentuk kecenderungan perilaku agresif. Misalnya, budaya yang menganggap kekerasan sebagai cara penyelesaian konflik atau yang menghargai sikap agresif dapat berperan dalam mendorong perilaku ini.

Menurut Buss dan Perry (dalam Saifuddin, 2024), perilaku agresi dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor personal dan faktor situasional.

##### 1) Faktor Personal

Faktor personal merujuk pada kondisi internal individu yang memengaruhi kecenderungan berperilaku agresif. Contohnya meliputi kepribadian dan karakter seseorang,

perbedaan jenis kelamin (meskipun laki-laki dan perempuan menunjukkan agresi dalam bentuk berbeda, keduanya tetap memiliki kecenderungan agresi yang setara), keyakinan bahwa agresi adalah cara yang efektif untuk menyelesaikan masalah, pengaruh sikap positif orang lain terhadap pelaku agresi, nilai-nilai yang membenarkan kekerasan, serta tujuan jangka panjang seperti keinginan untuk ditakuti atau dihormati.

## 2) Faktor Situasional

Faktor situasional adalah kondisi eksternal yang memicu perilaku agresif. Ini termasuk keberadaan alat atau benda yang berpotensi digunakan untuk kekerasan (seperti pisau atau pistol), provokasi dari orang lain (seperti hinaan atau ejekan), perasaan frustrasi yang mendorong individu mencari jalan pintas melalui agresi, kondisi fisik atau lingkungan yang menimbulkan ketidaknyamanan (seperti kebisingan, suhu panas, atau keramaian), serta pengaruh dari konsumsi zat atau obat-obatan tertentu yang dapat memicu perilaku agresif.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif adalah tindakan untuk mendominasi atau menyakiti orang lain yang dapat merugikan pelaku maupun korban. Perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti biologis, psikologis, sosial, media, dan budaya, serta dapat dikelompokkan menjadi faktor personal (dari dalam diri) dan

faktor situasional (dari lingkungan). Pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting untuk mencegah dan mengendalikan agresivitas.

c. Aspek-Aspek Perilaku Agresif

Adapun aspek-aspek perilaku agresif yang dikemukakan oleh Berkowitz (dalam Ferdiansa dan Neviyarni, 2020), agresi dibagi menjadi dua aspek, yaitu:

- 1) Agresi fisik, seperti memukul, mendorong, meludahi, menendang, dan menggigit.
- 2) Agresi verbal, seperti mengancam secara lisan, menuntut, memarahi, dan merampas.

Aspek lainnya juga diungkapkan oleh Buss & Perry (dalam Ferdiansa dan Neviyarni, 2020) yang menjelaskan bahwa perilaku agresif merupakan Tindakan yang dilakukan seseorang dengan tujuan menyakiti atau melukai orang lain secara sengaja. Agresivitas ini memiliki beberapa aspek yang melengkapinya, yaitu:

- 1) Agresif fisik adalah kecenderungan seseorang untuk menyerang secara fisik sebagai bentuk pelampiasan kemarahan, seperti menyakiti dan melukai orang lain secara fisik.
- 2) Agresif verbal adalah kecenderungan untuk menyerang atau memberikan rangsangan yang merugikan orang lain melalui kata-kata, misalnya menyakiti orang lain secara verbal.

- 3) Kemarahan merupakan ekspresi emosi atau dorongan fisiologis sebagai persiapan untuk bertindak agresif.
- 4) Permusuhan adalah perasaan sakit hati dan ketidakadilan yang menggambarkan proses berpikir atau kognitif, seperti munculnya perasaan benci, curiga terhadap orang lain, merasa hidup tidak adil, dan munculnya rasa iri.

Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif memiliki aspek agresi fisik, agresi verbal, agresi kemarahan, dan agresi permusuhan.

#### d. Jenis-Jenis Perilaku Agresif

Menurut Atkinson (dalam Karyanti, 2018), terdapat beberapa jenis perilaku agresi, yaitu:

- 1) Agresi instrumental: bentuk agresi yang bertujuan menimbulkan penderitaan pada korban dengan memanfaatkan benda, orang, atau ide sebagai sarana untuk melampiaskan rasa agresinya.
- 2) Agresi verbal: agresi yang dilakukan dengan kata-kata kasar atau ucapan yang dapat menyakiti, melukai perasaan, atau menyebabkan penderitaan emosional pada orang lain.
- 3) Agresi fisik: agresi yang diwujudkan melalui tindakan fisik sebagai bentuk pelampiasan kemarahan oleh individu.
- 4) Agresi emosional; bentuk agresi yang murni didorong oleh kemarahan, biasanya terjadi pada individu yang tidak mampu

mengekspresikan agresi secara langsung akibat keterbatasan atau ketidakberdayaan, agresi ini sering terpendam dalam bentuk keinginan saja.

- 5) Agresi konseptual: bentuk penyaluran kemarahan melalui ide atau saran, biasanya terjadi pada individu yang tidak mampu menyerang secara fisik atau verbal, sehingga agresinya disalurkan lewat konsep-konsep yang dapat memicu agresi pada orang lain.

Secara umum, Myers (dalam Nasution, 2023) mengelompokkan agresi menjadi dua jenis utama, yaitu:

- 1) Agresi Karena Kebencian atau Emosi (*hostile aggression*)  
Jenis agresi ini muncul karena dorongan emosi yang kuat, dimana tindakan agresif dilakukan sebagai tujuan itu sendiri, bukan untuk mencapai sesuatu yang lain. Karena itu, agresi ini sering disebut sebagai “agresi panas”. Pelaku biasanya tidak mempertimbangkan akibatnya, bahkan cenderung tidak peduli jika tindakannya lebih banyak menimbulkan kerugian daripada manfaat.
- 2) Agresi Sebagai Alat Untuk Mencapai Tujuan Tertentu (*instrumental aggression*)  
Agresi jenis ini biasanya tidak melibatkan emosi dan sering terjadi tanpa adanya hubungan pribadi antara pelaku dan

korban. Tindakan agresif dilakukan semata-mata sebagai cara untuk mencapai tujuan lain yang diinginkan.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, disimpulkan bahwa agresi dapat muncul dalam berbagai bentuk dan didorong oleh tujuan serta emosi yang berbeda. Menurut Atkinson, agresi terbagi menjadi lima jenis, yaitu instrumental, verbal, fisik, emosional, dan konseptual. Masing-masing menunjukkan cara berbeda dalam melampiaskan kemarahan. Sementara itu, Myers membaginya dalam dua kategori utama, yaitu agresi karena emosi (*hostile*) dan agresi sebagai alat untuk tujuan tertentu (*instrumental*). Perbedaan utama antara keduanya terletak pada motivasi untuk mencapai suatu hasil.

## **B. Kerangka Berpikir**

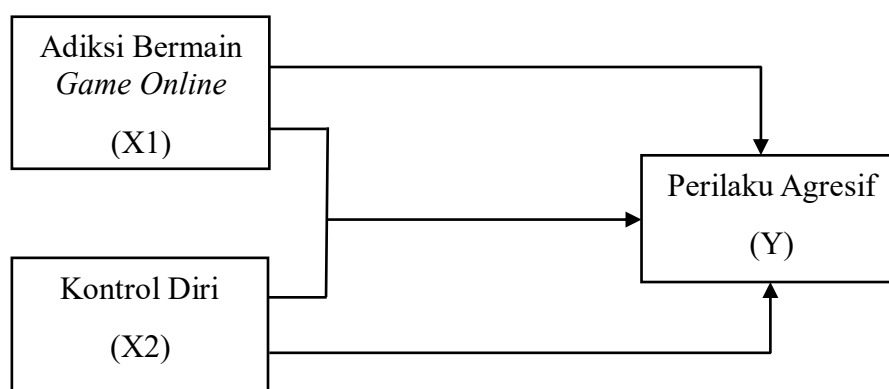
Adiksi bermain *game online* telah menjadi fenomena yang semakin relevan dalam masyarakat, terutama di kalangan remaja dan anak muda. Ketergantungan yang berlebihan pada *game online* sering kali memengaruhi perilaku individu, salah satunya adalah kecenderungan terhadap perilaku agresif. Beberapa faktor mendukung hubungan ini, seperti paparan konten kekerasan dalam *game*, tekanan untuk memenangkan permainan, serta gangguan pada kontrol emosi akibat waktu bermain yang berlebihan. Adiksi bermain *game* dapat menyebabkan disregulasi emosi, frustrasi, dan

impulsivitas, yang berkontribusi pada peningkatan perilaku agresif. Selain itu, keterbatasan interaksi sosial akibat terlalu banyak waktu yang dihabiskan dalam dunia virtual juga dapat memperburuk kemampuan individu untuk mengelola konflik di kehidupan nyata, sehingga memperkuat perilaku agresif.

Kontrol diri memainkan peran penting dalam mencegah perilaku agresif, karena kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi, impuls, dan tindakan sangat memengaruhi cara mereka merespons situasi. Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengelola emosi negatif, seperti marah atau frustrasi, sehingga mereka lebih jarang menunjukkan perilaku agresif. Sebaliknya, kontrol diri yang rendah sering kali dikaitkan dengan kesulitan mengendalikan dorongan untuk bereaksi secara impulsif, terutama dalam situasi yang memicu konflik. Faktor-faktor seperti tekanan emosional, lingkungan yang penuh stres, atau kurangnya latihan dalam pengelolaan emosi juga dapat memperburuk kemampuan kontrol diri, sehingga meningkatkan risiko munculnya perilaku agresif (Rahmatiani dkk., 2023). Dengan demikian, kontrol diri menjadi salah satu kunci utama dalam memahami dan mengurangi perilaku agresif seseorang.

Adiksi bermain *game online* dan kontrol diri memiliki peran yang saling berkaitan dalam memengaruhi perilaku agresif seseorang. Adiksi bermain *game online* sering kali meningkatkan risiko perilaku agresif karena paparan konten kekerasan, frustrasi akibat kekalahan, dan kurangnya interaksi sosial di dunia nyata. Ketergantungan ini juga dapat melemahkan

kemampuan seseorang untuk mengelola emosi, yang pada akhirnya meningkatkan agresivitas. Di sisi lain, kontrol diri yang rendah memperburuk dampak tersebut, karena individu yang tidak mampu mengendalikan dorongan impulsif lebih rentan untuk merespons situasi dengan perilaku agresif. Dengan kata lain, adiksi *game online* dapat menjadi pemicu perilaku agresif, sementara rendahnya kontrol diri menjadi faktor yang memperkuat dampak tersebut. Oleh karena itu, kombinasi antara adiksi bermain *game online* dan lemahnya kontrol diri menjadi faktor yang signifikan dalam munculnya perilaku agresif.



**Gambar 2. 1** Kerangka Berpikir

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian diatas dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ha: Ada pengaruh yang signifikan antara adiksi bermain *game online* terhadap perilaku agresif pada generasi Z di MAN 4 Madiun.

H0: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara adiksi bermain *game online* terhadap perilaku agresif pada generasi Z di MAN 4 Madiun.

2. Ha: Ada pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku agresif pada generasi Z di MAN 4 Madiun.

H0: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku agresif pada generasi Z di MAN 4 Madiun.

3. Ha: Ada pengaruh yang signifikan antara adiksi bermain *game online* dan kontrol diri terhadap perilaku agresif pada generasi Z di MAN 4 Madiun.

H0: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara adiksi bermain *game online* dan kontrol diri terhadap perilaku agresif pada generasi Z di MAN 4 Madiun.