

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan sebuah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan yang cepat pada fisik, emosional, dan juga psikososial (Gunarsa & Gunarsa, 2010). Remaja adalah populasi yang mengalami sebuah peralihan dalam tahap perkembangan dari anak-anak menuju dewasa diiringi dengan perubahan-perubahan yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional (Santrock, 2003). Setiap tahap perkembangan manusia pastinya terdapat masa krisis dengan adanya konflik yang berbeda-beda, tidak terkecuali pada masa remaja. Stanley Hall menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa bergejolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati, sehingga masa ini dikatakan sebagai periode “badai dan stres” dalam rentang kehidupan manusia (Santrock, 2012). Konflik dasar yang dialami pada tahap perkembangan remaja adalah krisis identitas atau masalah identitas-ego seperti yang dijelaskan Erikson bahwa identitas diri yang dicari remaja adalah usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa peranannya (Hurlock, 1999). Selain itu, remaja juga menghabiskan waktu lebih banyak untuk berinteraksi dan bermain bersama teman sebayanya, karena salah satu kebutuhan remaja adalah untuk menjalin relasi dengan lingkungan dan teman sebaya (Santrock, 2003).

Pada masa remaja, peran teman sebaya memiliki pengaruh yang penting pada perkembangan sosial dan emosional remaja. Sullivan (dalam Santrock, 2012),

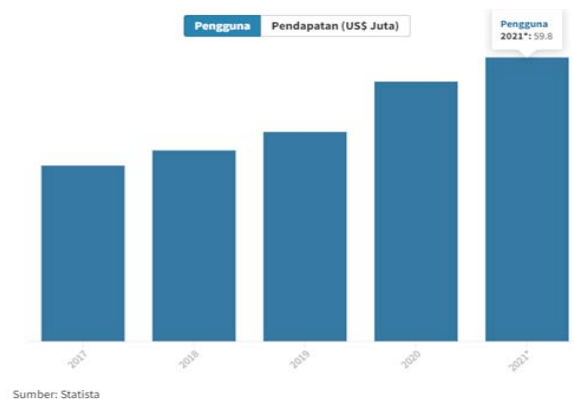
berpendapat bahwa pada masa remaja, teman sebaya memiliki arti yang penting untuk memenuhi kebutuhan sosial. Adanya kebutuhan pada intimasi akan memotivasi mereka untuk menjalin relasi sedekat mungkin dengan teman-teman disekitarnya, dan apabila mereka gagal, maka mereka akan mengalami kesepian dan menurunnya penghayatan pada martabat-dirinya (Santrock, 2012). Hal ini berkaitan dengan salah satu tugas perkembangan pada masa remaja, yaitu dapat menjalin relasi dan hubungan interpersonal dengan orang-orang disekitarnya dan teman sebayanya, baik secara individual maupun berkelompok (Jahja, 2011). Akan tetapi, tidak semua remaja dapat menjalin relasi dengan baik dengan teman sebayanya di dunia nyata, sehingga dalam memenuhi tugas perkembangan dan kebutuhan untuk menjalin relasi sosialnya, remaja memiliki banyak cara salah satunya dengan melalui media (Santrock, 2012).

Seiring dengan berkembangnya teknologi, media yang digunakan sebagai alat penunjang komunikasi juga mengalami kemajuan, salah satunya adalah dengan adanya internet. Hal ini juga turut mempengaruhi kehidupan remaja bahkan hampir diseluruh dunia, sekalipun digunakan untuk berbagai kegiatan yang berbeda (Santrock, 2012). Sebagian besar remaja menggunakan internet untuk dapat berkomunikasi, menjalin relasi, dan bermain bersama orang lain melalui media *online* seperti mengakses email, *instant messaging*, sosial media, dan *online game* (Santrock, 2012).

Online game adalah *game* yang dimainkan dengan menggunakan jaringan internet. Menurut Kim dan kawan-kawan, (dalam Masyita, 2016) *online game* adalah permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama

melalui jaringan komunikasi *online* atau internet. *Online game* memiliki karakteristik dapat dimainkan secara bersamaan oleh pemain yang saling terhubung internet dan dapat berkomunikasi satu sama lain secara *real time* sekalipun berada di tempat yang berbeda. Selain itu, dalam permainan *online game*, tugas dan pencarian baru sering ditambahkan oleh pengembang *game* atau operator *game*. Selanjutnya, permainan ini juga tidak ada kerugian nyata dan tugas dapat diulang beberapa kali. Beberapa tujuan atau target dapat diraih sendiri atau dengan berkerjasama secara kooperatif dengan pemain lainnya (Király, dkk., 2014).

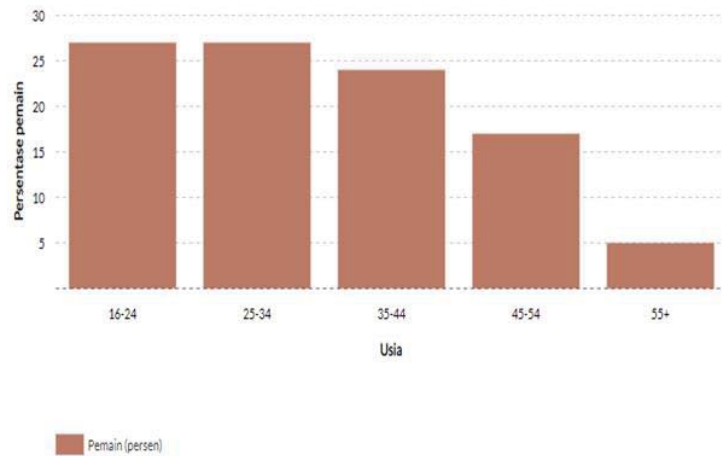
Online game sendiri saat ini banyak dimainkan oleh semua kalangan tanpa memandang usia. Pada tahun 2019 diketahui jumlah pemain *online game* kurang lebih sebanyak 44,1 juta dan mengalami peningkatan sebesar 24% pada tahun 2020 (Bayu, 2021). Kemudian pada tahun 2021 diproyeksikan jumlah pemain *online game* mengalami peningkatan hingga mencapai 59,8 juta orang yang ditunjukkan melalui grafik dibawah ini:



Gambar 1.1 Data Pengguna *Online Game* di Indonesia

(Referensi: Artikel katadata.id berjudul “Pengguna Gim Mobile di Indonesia 2020)

Namun diketahui bahwa pengguna *online game* pada populasi remaja lebih aktif dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Hal ini didukung dengan data survei pengguna *online game* pada grafik berikut:



Gambar 1.2 Data Usia Pengguna *Online Game* di Indonesia

(Referensi: Laporan Survei Lokadata, berjudul “Pemain *Game Online* Menurut Usia, 2018)

Pada gambar diatas diketahui bahwa pemain *online game* paling banyak pada kelompok usia 16-24 tahun dan 25-34 tahun dengan masing-masing persentase sebesar 27%. Namun pada kelompok usia 15-24 tahun diketahui memiliki intensitas dan frekuensi bermain *online game* yang lebih sering dibandingkan dengan kelompok usia yang lain yakni mencapai hampir 160 menit atau sekitar dua jam setiap harinya (Brand, dkk., 2017).

Dapat dikatakan bahwa secara idealnya *online game* bagi sebagian orang dapat digunakan sebagai sarana untuk melepaskan penat dari kejenuhan akan

kegiatan sehari-hari dan untuk mengisi waktu luang. Penggunaan *online game* ini akan menjadi penghibur yang baik apabila penggunaannya diimbangi dengan intensitas bermain yang sewajarnya (Wibowo & Kurniawan, 2021). Namun, selain memiliki sisi yang positif, bermain *game* juga memiliki dampak negatif apabila dilakukan dengan intensitas bermain yang berlebihan sehingga dapat mengakibatkan kecanduan. Penelitian yang dilakukan oleh Griffiths (2010) menyatakan bahwa *online game* memiliki risiko kecanduan yang tinggi dikarenakan salah satu karakteristik utamanya adalah tidak memiliki titik akhir yang telah ditentukan dan juga permainan ini dapat dimainkan secara berulang hari. Chiu (2012) menyebutkan bahwa memainkan media, termasuk bermain *game* yang ada di dalam ponsel pintar dapat menjadi sarana yang menyenangkan dan pengalihan stres sementara, sehingga tidak adanya kontrol diri yang baik dapat menyebabkan individu rentan mengalami kecanduan (Kurniawan & Cahyanti, 2013).

Kecanduan *online game* adalah perilaku yang bersifat kronis dan kompulsif untuk memuaskan diri pada permainan yang dimainkan dengan adanya koneksi internet, dimana seseorang tersebut memiliki keinginan untuk terus bermain yang tidak dapat dikontrol dan tidak memiliki kemampuan untuk menghentikannya hingga menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari (Young, 2009). Kecanduan *online game* merujuk pada penggunaan *online game* yang berlebihan dan kompulsif sehingga mengakibatkan masalah sosial atau emosional serta tidak dapat mengontrol penggunaan *game* tersebut (Lemmens, dkk., 2009).

Remaja lebih rentan dan lebih sering dalam penggunaannya terhadap video game dan komputer dari pada orang dewasa (Griffiths, 2004 dalam Novrialdy, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Rooji dan kawan-kawan (2010) menunjukkan bahwa terdapat kurang lebih sebesar 1,6% remaja berumur 13-16 tahun yang kecanduan *online game* di Belanda. Para remaja tersebut juga dilaporkan setidaknya menghabiskan waktu sekitar 55 jam per minggu untuk bermain *game* (Rooji, dkk., 2010). Penelitian lain terkait *online game* yang ada di Indonesia dilakukan oleh Jap dan kawan-kawan (2013) pada remaja tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) menunjukkan bahwa dari 1.477 remaja yang bermain *online game* sebesar 10,15% atau kurang lebihnya sebanyak 150 orang remaja kecanduan terhadap *online game*. Rata-rata waktu yang mereka gunakan untuk bermain *game* yaitu 5,79 jam perhari atau sekitar 40,5 jam dalam seminggu (Jap, dkk., 2013). Kemudian Jap (2013) juga berpendapat bahwa penggunaan waktu untuk bermain *game* jika melebihi 3 jam per hari merupakan salah satu indikasi dari kecanduan *online game*. Hal ini menjadi suatu permasalahan bila dilihat dari intensitas dan waktu yang digunakan para remaja untuk bermain *online game* dan akan berdampak pada psikologis dan aktivitas kehidupan sehari-hari akibat waktu yang terbuang untuk bermain.

Kecanduan *online game* pada remaja banyak menimbulkan dampak negatif setidaknya yang meliputi lima aspek, yaitu aspek kesehatan atau fisik, aspek psikologis, aspek sosial, aspek akademik, dan aspek finansial atau keuangan (Novrialdy, 2019). Contoh dampak kecanduan *online game* pada aspek fisik adalah seperti kasus pada seorang remaja berusia 12 tahun di Subang yang meninggal

dunia akibat gangguan syaraf karena kecanduan *online game* (Saputri, 2021). Contoh kedua adalah aspek psikologis, seperti kasus yang terjadi pada seorang remaja asal Lampung yang mengalami kecanduan *online game* dan masuk ke dalam panti rehabilitasi karena melakukan kekerasan kepada orang tuanya akibat tidak dapat memainkan *online game* saat kehabisan kuota internet atau saat daya ponsel pintar miliknya melemah (Surjaya, 2021).

Dampak kecanduan *online game* selanjutnya adalah aspek akademik dimana remaja yang kecanduan *online game* akan mengalami kesulitan konsentrasi dalam pelajaran, malas mengerjakan tugas sekolah, sering melamun dikelas, malas belajar, sering tidur dikelas, mudah bosan saat dikelas, dan juga mengalami penurunan nilai akademik (Dani, dkk., 2014). Contoh dampak kecanduan *online game* selanjutnya adalah pada aspek kehidupan sosial seperti dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2021) pada remaja kecanduan *online game* di Desa Singosaren. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja di desa tersebut menjadi jarang bergaul, hubungan dengan teman dan keluarga menjadi renggang, dan hanya memiliki pergaulan di dalam *online game* yang mereka mainkan saja (Saputra, 2021). Yang terakhir adalah dampak negatif kecanduan *online game* pada aspek finansial atau keuangan remaja, dimana mereka akan mencari cara dan upaya seperti melakukan penipuan, berbohong pada orang tua, atau juga melakukan pencurian untuk memenuhi hasrat dalam bermain *online game* yang digunakan untuk membeli karakter, *diamond*, atau uang virtual dalam *game*. Contohnya dalam kasus pencurian sepeda motor yang dilakukan oleh tiga orang remaja di Surabaya berinisial MR usia 17 tahun dan PA berusia 18 tahun yang ditangkap polisi dan

dikirim ke dalam penjara anak. Para remaja tersebut sudah dua kali melakukan pencurian dan menjual sepeda motor kemudian menggunakan uang hasil penjualannya untuk bermain *online game* (KompasTV Jember, 2021).

Mengingat bahwa remaja memiliki tugas dan tanggungjawab yang kompleks dalam masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa, faktor yang menyebabkan mereka lebih rentan mengalami kecanduan *online game*, diantaranya adalah kecemasan (*anxiety*), kepuasan dan kesejahteraan diri (*satisfaction and well-being*), harga diri (*self-esteem*), kepercayaan diri (*self-confidence*), *dark tetrad traits* yaitu machiavellianisme, psikopati, narsisme, dan sadisme, penarikan diri dari lingkungan dan depresi (*withdrawal symptoms and depression*), frustrasi, modifikasi dan gangguan suasana hati (*mood modification and disorder*), dan juga tinggi atau rendahnya kontrol diri yang dimiliki (Rosendo-Rios, dkk., 2022).

Young (dalam Murtanto, 2004 dalam Masyita, 2016) secara garis besar menjelaskan terdapat beberapa faktor yang menyebabkan para pemain *online game* sulit melepaskan diri dari kegiatan bermain, antara lain: ciri khas (*salience*) yang dikaitkan dengan ketidakmampuan pemain untuk berhenti memikirkan *online game* terus menerus, penggunaan berlebihan (*excessive use*) yang dikaitkan dengan penggunaan waktu bermain yang berlebihan, pengabaian pekerjaan (*neglect to work*) yang menimbulkan penurunan produktivitas karena lebih memprioritaskan aktivitas bermain *online game* daripada bekerja, pengalihan dan antisipasi terhadap masalah sehari-hari, pengabaian akan kehidupan sosial (*neglect to social life*) dengan menghindari interaksi pada kehidupan nyata demi mendapatkan waktu lebih banyak untuk bermain *game*, dan yang terakhir adalah ketidakmampuan dalam

mengontrol diri (*lack of control*) yang menimbulkan seseorang lupa waktu dan mengabaikan kegiatan lain (Masyita, 2016).

Kontrol diri merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menolak atau menahan diri untuk melakukan hal yang diinginkan dengan menyesuaikan perilaku pada standar, nilai, moral, dan harapan sosial yang berlaku sehingga terhindar dari perilaku menyimpang atau konsekuensi negatif yang tidak diinginkan (Tangney, dkk., 2004). Menurut Hurlock, kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Selain itu kontrol diri diperlukan guna membantu mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin berasal dari dalam maupun dari luar (Khairunnisa, 2013).

Faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri dalam diri seseorang adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri adalah usia. Sedangkan, faktor eksternal yang dimaksud adalah pola asuh dari orang tua (Khairunnisa, 2013). Metode yang dilakukan oleh orang tua pada anak seperti menegakkan kedisiplinan, merespon kegagalan yang dialami oleh anak, cara berkomunikasi, dan cara mengekspresikan kemarahan adalah langkah yang dapat dilakukan oleh orang tua kepada anak untuk mengajarkan tentang kontrol diri (Logue, 1995).

Remaja dengan kontrol diri yang rendah akan menjadi individu yang rentan mengalami permasalahan interpersonal dan sulit diarahkan pada perilaku yang lebih positif, menurut Gottfredson dan Hirschi, kontrol diri yang rendah dapat berpengaruh pada timbulnya tindak kekerasan dan perilaku kriminal (Tangney, dkk., 2004). Kontrol diri yang rendah juga mengarah pada penyebab seseorang

mengalami kecanduan terhadap hal yang membuatnya ketagihan, seperti contoh bermain *online game* (Safarina & Halimah, 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *online game*. Penelitian yang dilakukan Masyita (2016) pada *gamers* di Kota Malang menjelaskan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap kecanduan *online game* dan memiliki hubungan negatif yang artinya jika tingkat kontrol diri seseorang tinggi, maka tingkat kecanduan *online game* akan rendah. Hal yang sama juga ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan Safarina dan Halimah (2019) yang menunjukkan hasil korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan *game online*. Pada penelitian lain yang dilakukan Wibowo dan Kurniawan (2021) pada mahasiswa di Surabaya menunjukkan adanya hubungan sedang yang negatif antara kedua variabel tersebut.

Maka dari itu, penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *online game* pada remaja. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang tidak membatasi usia pemain *online game*, pada penelitian ini peneliti membatasi usia subjek pada rentang usia remaja. Selain itu peneliti juga tidak membatasi jenis *online game* yang dimainkan dengan harapan dapat melihat hasil penelitian yang lebih beragam.

1.2 Identifikasi masalah

Dengan perkembangan teknologi saat ini, hampir setiap orang terhubung pada jaringan internet dan tidak sedikit yang memanfaatkannya sebagai sarana

mencari hiburan, seperti bermain *online game*. Bermain *online game* dapat menjadi sarana pengalihan stress sementara yang menyenangkan, terutama bagi remaja (Hurlock, 1999). Masa remaja adalah sebuah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa diiringi dengan perubahan-perubahan yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional dan juga merupakan masa yang penuh gejolak badai dan stress, sehingga *online game* menjadi sarana hiburan dan pengalihan stress yang banyak diminat dengan penggunaan yang seringkali berlebihan (Brand, dkk., 2017). Namun, penggunaan yang berlebihan dapat mengarahkan individu kepada kecanduan *online game* karena intensitas bermain menjadi lebih banyak yang kemudian berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari karena telah masuk pada tahap kecanduan (Masyita, 2016).

Terdapat beberapa dampak negatif kecanduan *online game* pada remaja yang mencakup lima aspek, yaitu aspek fisik atau kesehatan, aspek psikologis, aspek sosial, aspek akademik, dan aspek finansial atau keuangan (Novrialdy, 2019). Terdapat dua faktor yang menyebabkan individu dapat mengalami kecanduan *online game*, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi antara lain seperti lingkungan pertemanan yang kurang terkontrol, pola asuh orang tua, dan kurang memiliki hubungan sosial yang baik,. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi antara lain keinginan yang kuat dari diri untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game*, adanya rasa bosan, dan kurangnya kontrol diri (Masya & Candra, 2016). Kecanduan *online game* pada remaja berhubungan dengan rendahnya kontrol diri yang membuat mereka cenderung

menghabiskan waktu lebih banyak untuk bermain *online game* sebagai sarana pengalihan stress yang menyenangkan.

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menolak atau menahan diri untuk melakukan hal yang diinginkan agar terhindar dari perilaku menyimpang atau konsekuensi negatif yang tidak diinginkan. Remaja dengan kontrol diri yang rendah akan menjadi individu yang rentan mengalami permasalahan interpersonal dan sulit diarahkan pada perilaku yang lebih positif. Menurut Gottfredson dan Hirschi, kontrol diri yang rendah dapat berpengaruh pada timbulnya tindak kekerasan dan perilaku kriminal (Tangney, dkk., 2004). Kontrol diri yang rendah pada remaja juga mengarah pada penyebab kecanduan, terutama pada kegiatan yang membuatnya ketagihan, seperti contoh bermain *online game* yang dilakukan secara berlebihan (Safarina & Halimah, 2019). Hal ini tentunya akan berdampak buruk pada aktivitas sehari-hari, sehingga diperlukan adanya kontrol diri yang baik untuk membatasi diri dari aktivitas bermain *online game* yang berlebihan dan menghindari dampak negatif akibat kecanduan bermain *online game*.

Data menunjukkan bahwa permasalahan kecanduan *online game* merupakan fenomena yang masih terjadi hingga saat ini. Adanya kemudahan untuk mengakses internet, membuat semua orang memiliki kemungkinan yang besar untuk mencari hiburan dengan bermain *online game*. Penelitian yang dilakukan oleh Safarina dan Halimah (2019) terkait hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *online game*, menunjukkan adanya hubungan korelasi negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*. Artinya, apabila individu mampu untuk mengontrol atau mengatur perilakunya dengan baik,

serta mampu untuk membatasi diri ketika bermain *online game*, maka tingkat resiko kecanduan bermain *online game* akan rendah. Penelitian lain yang dilakukan Wibowo dan Kurniawan (2021) pada mahasiswa yang berkuliah di Surabaya juga menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *online game*. Latar belakang tersebut yang mendasari penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai keterkaitan pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *online game* pada remaja.

1.3 Batasan Masalah

1.3.1 Remaja

Menurut WHO, remaja adalah sebuah periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi secara drastis yaitu pada aspek biologis, psikologi, dan sosio-ekonomi. Remaja dalam penelitian ini adalah seseorang pemain *game online* yang berada pada rentang usia 12-21 tahun (Gunarsa & Gunarsa, 2010).

1.3.2 Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menolak atau menahan diri melakukan hal yang diinginkan dengan menyesuaikan perilaku berdasarkan standar, nilai, moral, dan harapan sosial yang berlaku dengan tujuan agar terhindar dari perilaku menyimpang atau konsekuensi negatif yang tidak diinginkan. Terdapat lima aspek pada kontrol diri, yakni *self-discipline*, *deliberate/nonimpulsive*, *healthy habits*, *work ethic* dan *reliability* (Tangney, dkk., 2004).

1.3.3 Kecanduan *Online Game*

Kecanduan *game online* dalam penelitian ini yaitu penggunaan *online game* yang berlebihan dan kompulsif sehingga mengakibatkan masalah sosial atau emosional serta tidak dapat mengontrol atau mengendalikan penggunaan dari *online game*. Dimensi dari kecanduan *online game* diantaranya adalah *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawl*, *relapse*, *conflict*, dan *problem* (Lemmens, dkk., 2009).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka permasalahan penelitian dirumuskan sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *online game* pada remaja?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris mengenai apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *online game* pada remaja.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan penelitian terkait kontrol diri terhadap kecanduan *online game* pada remaja kedepannya dan juga dapat dijadikan sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu psikologi dan ilmu-ilmu yang berkaitan.

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi bagi masyarakat khususnya kepada orang tua dan remaja tentang bagaimana keterkaitan kontrol diri terhadap kecanduan *online game*.