

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Santrock, 2011). Periode masa remaja menurut Robert J. Havighurst memiliki karakteristik diantaranya: membangun kesadaran telah memasuki usia dewasa, membangun relasi dengan teman sebaya, memahami perbedaan gender antara laki-laki dan perempuan, adanya kemandirian emosional, belajar mengatur diri sendiri, memiliki energi positif yang besar, membutuhkan tempat untuk mengekspresikan kemampuan diri, memiliki cita-cita yang tinggi, memiliki rasa ingin tahu yang besar dalam hal apapun, dan mencoba hal baru tanpa memikirkan dampak atau resiko yang diterima. Berdasarkan karakteristik tersebut, satu ciri karakteristik remaja yang dominan yaitu membangun relasi dengan teman sebaya. Teman sebaya atau *peers* adalah anak-anak dengan tingkat kematangan atau usia yang kurang lebih sama, beberapa remaja bersahabat dengan individu yang lebih muda atau lebih tua.

Remaja lebih banyak menyesuaikan diri terhadap standar kawan sebayanya. Sullivan dalam Santrock (2011) menjelaskan bahwa remaja lebih banyak bergantung pada kawan-kawan daripada orangtua untuk memenuhi kebutuhan atas kebersamaan, ketentraman hati, dan intimasi. Remaja dalam berinteraksi membentuk kelompok kawan sebaya kecil (*clique*) dan besar (*crowds*) yang

berperan penting dalam kehidupan remaja (Brown & Dietz, 2009; Brown dkk, 2008). *Clique* adalah kelompok kecil yang jumlah anggotanya berkisar dari 2 hingga 12 individu dan rata-rata 5 hingga 6 individu, anggota *clique* umumnya memiliki kesamaan gender dan usia. *Crowd* sifatnya lebih besar dari klik dan kurang personal karena *crowd* didasarkan pada reputasi yang diidentifikasi sesuai dengan aktivitas yang dilakukan oleh remaja, seperti “*jocks*” sebutan untuk sekelompok remaja yang mahir dalam bidang olahraga (Santrock, 2011).

Baron & Byrne (2005) menjelaskan interaksi remaja dengan *peers* terdapat *in group* dan *out group*, daya tarik *in-group* menyebabkan individu merasa memiliki kesamaan dengan sesama anggota kelompok (*in group*) dan cenderung melihat berbeda terhadap anggota kelompok lain (*out group*) atau orang-orang yang berbeda dengan anggota kelompoknya. Kesamaan yang dimiliki dari anggota kelompok bisa meliputi gaya bicara, norma, peraturan tidak tertulis, perasaan, nilai, kepercayaan, dan sikap.

Interaksi remaja dengan individu lain tidak hanya dilakukan secara langsung. Penelitian oleh Valkenburg & Peter (2009) dalam Santrock (2011) menemukan bahwa sekitar satu dari tiga remaja lebih membuka diri secara *online* dibandingkan langsung, dalam penelitiannya remaja laki-laki merasa lebih nyaman membuka diri secara *online* dibandingkan remaja perempuan. Sebaliknya remaja perempuan lebih merasa nyaman secara langsung daripada laki-laki. Sehingga, keterbukaan diri remaja laki-laki diuntungkan dengan berkomunikasi secara *online* kepada teman-temannya. Remaja di seluruh dunia semakin bergantung pada internet, meskipun terdapat perbedaan substansial dalam penggunaannya di

berbagai negara dan berbagai kelompok sosial-ekonomi (Santrock, 2011). Begitu banyak remaja menggunakan media dan juga begitu banyak *outlet* media menjangkau remaja sehingga hubungan yang terjalin ialah dua arah (Hernandez, 2014), artinya kaum muda sangat dipengaruhi oleh konten yang disediakan oleh media, pada saat yang sama media menjadi sangat dipengaruhi oleh apa yang diinginkan remaja.

Survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) dan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) pada penduduk usia 5 tahun keatas yang mengakses internet dalam tiga bulan terakhir menurut kelompok umur di tahun 2018-2020 (BPS & Susenas, 2021) yaitu sebagai berikut:

Kelompok Umur	2018	2019	2020
5-12	5,69	7,93	9,55
13-15	8,72	7,86	7,42
16-18	11,21	9,66	8,83
19-24	20,23	18,72	17,13
25+	54,15	55,84	57,07

Berdasarkan data yang telah dipaparkan dapat diketahui bahwa dari tahun ke tahun pengguna internet potensialnya adalah usia 25 tahun ke atas atau dewasa dan usia 19-24 tahun atau remaja akhir. Pengguna internet terbanyak adalah kelompok usia remaja sampai dewasa (Humirah dkk., 2021). Individu dapat mengakses jaringan internet lebih dari delapan jam dalam sehari selama pandemi (APJII, 2020).

Tren utama dalam penggunaan teknologi adalah peningkatan *multitask* pada media, Roberts & Foehr (2008) dalam Santrock (2011) menemukan bahwa anak usia 8 hingga 18 tahun menggunakan media rata-rata 8 jam per hari, sering terjadi pada remaja menonton TV sambil mengirimkan SMS kepada temannya. Dalam beberapa kasus *multitask* pada media seperti mengirim SMS, mendengarkan musik melalui IPOD dan meng-*update* situs YouTube dilakukan bebarengan dengan mengerjakan pekerjaan rumah. Peran media sangat besar dalam kehidupan dapat dilihat dari seberapa besar waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media massa (Baran, 2012).

Santrock (2011) menuturkan lingkungan sosial remaja dan remaja yang beranjak dewasa di internet meliputi *chat rooms*, *e-mail*, pesan instan, *blog*, Facebook, menonton televisi dan bermain video *game* seringkali memuncak pada remaja akhir sebagai respons terhadap persaingan media dan tuntutan aktivitas sekolah dan sosial. Remaja perempuan lebih banyak menghabiskan waktu di situs jejaring sosial dan mendengarkan musik sedangkan remaja laki-laki menghabiskan lebih banyak waktu bermain video *game* dan *game* komputer (Santrock, 2019). Sejalan dengan salah satu faktor yang mempengaruhi *game online* menurut Imanuel, (2009) dalam Gaol, (2012) bahwa laki-laki lebih banyak menghabiskan waktunya bermain *game online* dan lebih sering berada di dalam toko *game* elektronik daripada perempuan. Video *game* merupakan bentuk dari media baru karena dapat mencakup unsur-unsur kunci dalam komunikasi massa, seperti pengirim (*sender*), pesan (*message*), penerima (*receiver*), saluran (*channel*), umpan balik (*feedback*), dan suara (*noise*) (Sebayang & Ulfa, 2016).

Menurut Horrigan (2000) *game online* adalah sebuah kemajuan teknologi untuk menghubungkan antar pemain secara bersamaan lebih dari hanya sekedar jenis permainan. Interaksi remaja dengan orang lain dalam *game online* menggunakan *chatbox* dan *microphone* yang telah disediakan di dalam *game online* tersebut (Wijaya & Paramita, 2019). *Chat rooms* atau ruang teks adalah sebuah sarana yang disediakan oleh sebuah aplikasi untuk dapat berkomunikasi dengan orang yang tidak dikenal atau belum pernah bertemu. Selain itu terdapat sarana yaitu permainan interaktif *multiplayer* artinya pemain bisa bermain bersama pemain lainnya pada arena *game* yang sama dan pada waktu yang bersamaan. Setiap pemain dalam *game multiplayer* menjadikan setiap pemainnya saling berinteraksi dengan pemain lainnya melalui *chatbox* dan *microphone*, bekerja sama dalam tim yang sama, menjadi lawan tanding, hingga mampu menyediakan bentuk komunikasi sosial yang hampir tidak ditemukan dalam *game single-player*.

Administrasi Pers dan Publikasi Nasional (NPAA) menerapkan aturan bermain *game online* hanya boleh dilakukan selama tiga jam per minggu, remaja di bawah 18 tahun hanya boleh bermain *game* satu jam sehari, yakni pada pukul 8 hingga 9 malam selama akhir pekan dan hari libur resmi (Kaltsum, 2021). Dikarenakan adanya kekhawatiran mengenai dampak *game online* bagi kaum muda, seperti kesehatan mata dan mental yang memburuk hingga kecanduan *game online*. Sebelumnya adanya pandemi COVID-19 membuat Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bermitra dengan industri *game* pada Maret 2020 meluncurkan kampanye *#PlayApartTogether* bertujuan mendorong individu untuk tinggal di rumah, bermain *game online*, dan berlatih menjaga jarak (Ellis dkk., 2020).

Sehubungan dengan itu terjadi peningkatan bermain *game online* mencapai rekor tertinggi sepanjang masa (Nielson, 2020),

Peningkatan pengguna *game online* dan durasi bermain *game online* terjadi pada remaja di tahun 2018–2020 (Kim & Lee, 2021). *Hyper-Casual Gaming* dari *Adjust* merilis laporannya masyarakat mendownload aplikasi *game online* di handphone pada akhir Maret 2020 beberapa minggu setelah status pandemi ditetapkan oleh pemerintah sudah mengalami peningkatan sebesar 75 persen dibanding akhir Maret 2019. Terdapat peningkatan durasi bermain *game online* yang signifikan sebesar 47% antara sebelum dan pada saat pandemi COVID-19 (Ferdian & Wulandari, 2021). Penggunaan data seluler untuk *game online* telah dilaporkan meningkat 34% selama masa karantina di rumah (CNN Indonesia, 2020). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat sebesar 16,5% masyarakat bermain *game online* sebagai salah satu hiburan di masa pandemi COVID-19 (APJII, 2020). Kemudian, menurut laporan *We Are Sosial* mencatat 94,5% pengguna internet berusia 16-64 tahun di Indonesia memainkan *video game* per Januari 2022 yang menjadikan Indonesia menjadi negara dengan jumlah pemain *video game* terbanyak ketiga di dunia setelah Filipina di posisi pertama dan Thailand di posisi kedua (Dihni, 2022).

Game online dapat digunakan sebagai wadah dalam berkomunitas secara virtual dengan mengintegrasikan komunikasi dan hiburan yang berkembang melalui interaksi antar pengguna (Freeman, 2018). Dalam dunia maya *game*, individu tidak perlu khawatir terkait praktik *physical distancing* dan infeksi virus

saat berinteraksi dengan orang lain (King dkk., 2020). Sehingga adanya peningkatan konsumsi hiburan digital, terutama *game online* dan aktivitas terkait (misalnya, menonton *esports* dan *streaming game*) (Javad, 2020; Perez, 2020).

Aktivitas bermain *game online* pada remaja di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 75% sejak Maret 2020 dibanding akhir Maret 2019 (King dkk., 2020), penelitian yang dilakukan oleh King dkk., (2020) dalam (Fitri dkk., 2021) menyebutkan bahwa peningkatan terjadi dikarenakan selama pandemi COVID-19 berlangsung remaja merasa bosan sehingga adanya peningkatan waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* (Narkusk, 2020; Javad, 2020). Adanya *Leisure boredom* atau kebosanan pada waktu senggang selama belajar dan bekerja di rumah yang kemudian digunakan untuk bermain *game online* oleh remaja (Kosasih dkk., 2021), artinya bahwa adanya kebutuhan untuk mengisi waktu luang yang membuat remaja terus menerus bermain *game online*.

Penelitian yang dilakukan oleh Paramudita dkk., (2022) menjelaskan banyak peserta didik yang tidak memperhatikan saat dipanggil oleh orangtuanya, selain itu fokus peserta didik terbagi antara materi yang disampaikan dengan *game online* yang sedang dimainkan sehingga membuat peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online* daripada berinteraksi dengan lingkungan. Sejalan dengan itu, studi yang dilakukan oleh Humirah dkk, (2021) menuturkan penggunaan gawai untuk bermain *game online* secara berlebihan dapat mengakibatkan insomnia pada remaja. Frekuensi dan durasi menjadi indikator penting dalam penggunaan *game online*.

Pendampingan orang tua terhadap penggunaan gawai semakin penting di saat pandemi COVID-19 saat ini (Sisbintari & Setiawati, 2022). Internet adalah sebuah teknologi yang memerlukan pengawasan dan aturan dari orangtua terhadap remaja yang menggunakannya (Santrock, 2011). Dalam penelitian Livingstone & Helsper (2008) salah satu pendampingan yang dapat dilakukan yaitu *supervision* atau pengawasan, seperti memonitor atau melakukan pengecekan beberapa kali pada saat anak melakukan aktifitas *online* agar tidak membuka *game online* atau aplikasi lain ketika materi berlangsung. Orangtua juga bisa membuat kesepakatan dengan anak terkait batas *screen time* penggunaan media sehingga dapat menumbuhkan tanggung jawab pada diri anak (Brito dkk., 2017; Nurhidayah dkk., 2021). Santrock (2011) berpendapat pengawasan orangtua mencakup mengawasi pilihan remaja terhadap setting sosial, aktivitas, rekan-rekannya, serta akademis mereka. Menurut Daddis & Randolph (2010) remaja lebih bersedia terbuka kepada orangtua ketika orangtua bertanya kepada mereka dan saat reaksi remaja kepada orangtua dicirikan dengan rasa kepercayaan, penerimaan, dan kualitas yang tinggi (Santrock, 2011).

Kenyataannya di lapangan, beberapa orangtua kurang memperhatikan aktivitas *online* yang dilakukan oleh anaknya (Paramudita dkk., 2022). Survei yang dilakukan oleh Mutaqinah & Hidayatullah (2020) pada 20.793 orangtua di Jawa Barat menyebutkan terdapat 43,1 % orangtua tidak dapat mendampingi anaknya belajar walaupun orangtua ada di rumah dan *Work from Home* (WFH). Respon lainnya, orangtua kesulitan memantau anak selama pembelajaran *online* sebesar 58,1%. Sejalan dengan survei tersebut, Alamiyah dkk., (2021) memaparkan selama

pandemi COVID-19, pengawasan orangtua menjadi lebih longgar terhadap penggunaan gawai dikarenakan alasan pemenuhan kebutuhan pembelajaran daring, memenuhi kebutuhan anak untuk bersosialisasi dan berinteraksi sosial, serta untuk menghilangkan kebosanan akibat *stay at home*.

Sehubungan dengan penelitian tersebut, penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Alfiani & Wirdanengsih (2021) memaparkan terdapat beberapa orangtua yang hanya menyediakan fasilitas saja, sedangkan untuk pendampingan dalam bentuk lain seperti memantau atau memonitor tidak diberikan oleh orang tua terhadap anaknya. Orangtua yang kurang *aware* cenderung tidak mengontrol perilaku remaja dengan gawai dan mengawasi kegiatan akademik daring selama masa pandemi COVID-19 (Alamiyah dkk., 2021; Larassati & Lestari, 2021). Selain faktor orangtua yang tidak cukup *aware* terkait aktivitas *online* pada anak, terdapat beberapa orangtua yang tidak memiliki kesempatan waktu untuk dapat mengawasi anaknya ketika proses belajar karena kesibukan keluarga, terutama orangtua yang sama-sama bekerja diluar rumah sehingga tidak dapat mengontrol anak setiap saat dalam proses belajar dirumah (Alfiani & Wirdanengsih, 2021).

Orangtua memainkan peran penting dalam perkembangan remaja, meskipun remaja beranjak ke arah kemandirian, remaja masih perlu menjalin relasi dengan keluarganya (Santrock, 2007). Orangtua perlu menyeimbangkan tindakannya dalam hal otonomi dan kendali, maupun independensi dan koneksi pada sebagian besar remaja (Santrock, 2011). Rata-rata individu tidak memiliki pengetahuan untuk membuat keputusan yang tepat atau matang di semua bidang kehidupan. Ketika remaja didorong untuk meraih otonomi, orang dewasa yang bijaksana akan

mengurangi kendali dalam bidang-bidang di mana remaja dapat mengambil keputusan yang masuk akal. Orang dewasa tetap membimbing mereka untuk mengambil keputusan di bidang-bidang di mana pengetahuan remaja masih terbatas (Santrock, 2011). Jika orangtua tidak dapat memberikan pengawasan, kemungkinan remaja bisa melalaikan aktivitas belajar untuk bermain *game online*, ketimbang mencari sumber belajar melalui internet (Alfiani & Wirdanengsih, 2021). Remaja akhir cenderung masih membuat keputusan secara impulsif dikarenakan otak remaja masih mengalami perkembangan dan pematangan di area yang bertanggung jawab untuk pengendalian emosi dan pengambilan keputusan (Papalia dkk., 2009).

Menurut Kuss & Griffiths (2012) remaja yang bermain *game online* hanya bersenang-senang, tidak hanya bermain karena keseriusan, tetapi juga karena ingin merasa lega. Adanya rasa *pleasure* dalam bermain *game online* membuat remaja memiliki intensitas yang tinggi dalam bermain *game online*. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi intensitas bermain *game online* pada remaja menurut Masya & Candra (2016) yaitu rendahnya *self-control* yang dimiliki remaja. Tingginya realitas penggunaan media digital, selayaknya diimbangi dengan *self-control* pada remaja itu sendiri. Remaja dengan tingkat kontrol diri yang rendah memiliki faktor resiko terkait penggunaan *game online* dan *screen time* yang berlebihan (Sadikin & Hamidah, 2020).

Beberapa penelitian di bidang psikologi telah menemukan bahwa peningkatan waktu yang dihabiskan di internet dapat menyebabkan dampak negatif pada kemampuan seseorang untuk berkomunikasi secara tepat tatap muka dengan

teman, teman sebaya, anggota keluarga termasuk orang tua (Dumrique & Castillo, 2018). Penggunaan *game online* yang tidak tepat juga menimbulkan beberapa masalah seperti terganggunya konsentrasi di sekolah. *Game online* memiliki dampak mengakibatkan gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, stres, insomnia (Fazeli dkk., 2020) dan juga gangguan dalam hubungan interpersonal, pendidikan, dan pekerjaan (Király dkk., 2020). Dampak negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan *game online* dapat diminimalisir salah satunya dengan mengontrol perilaku dan membuat batasan dalam bermain *game online* (Fazeli dkk., 2020).

Self-control merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku agar mencapai tujuan jangka panjang dan untuk melatih pengendalian diri sendiri agar terhindar dari tindakan impulsif yang hanya menguntungkan dalam jangka pendek (Jeong dkk., 2021). Perkembangan dari *self-control* akan semakin baik bersamaan dengan semakin bertambahnya usia (Ghufron & Suminta, 2017), sehingga *self-control* yang dimiliki oleh remaja akhir akan berbeda dengan *self-control* yang dimiliki oleh remaja awal maupun usia dibawahnya. Sejalan dengan hal itu, *self-control* merupakan salah satu tugas perkembangan remaja menurut Kay, yaitu dengan memperkuat *self-control* atas nilai, prinsip-prinsip, dan falsafah hidup (Jahja, 2011). Remaja harus menyelesaikan tugas perkembangan sesuai tahapan kehidupan remaja dengan baik agar dapat memberikan kebahagiaan dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas di tahap perkembangan selanjutnya (Khasanah & Mamnuah, 2021).

Memasuki tahun ajaran baru 2021/2022 sesuai instruksi dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Riset dan Teknologi Indonesia, Nadiem Anwar

Makarim, B.A., M.B.A. secara resmi membuka pembelajaran secara *offline* atau tatap muka (Rupa, 2022). Sementara itu, ada beberapa kendala dalam pelaksanaan pembelajaran dengan pola tatap muka dikarenakan pandemi COVID-19 berdampak panjang pada aktivitas belajar peserta didik di sekolah menjadi tidak efektif dan efisien (Yufrinalis, 2021). Kendala-kendala tersebut diantara lain: adanya *learning lost* yang dialami peserta didik misalnya mengalami kemunduran dalam kemampuan calistung; keterbatasan waktu mengajar tenaga didik; penggunaan gawai dalam pembelajaran membuat peserta didik mengakses hal lain seperti sosial media dan *game online* (Yufrinalis, 2021).

Bermain *game online* menjadi kebiasaan yang membuat ketagihan sehingga dalam mengatasi kecenderungan intensitas *game* yang berlebihan dapat dikurangi apabila seorang individu memiliki *self-control* (Putri dkk., 2021). Penggunaan *game online* yang berlebihan pada remaja dapat disebabkan karena tidak ada individu yang memonitor apa yang dilakukan remaja saat bermain *game online* (World Health Organization, 2021). Remaja juga membentuk *in group* berdasarkan kesukaannya dalam berbagai jenis *game online*. Sullivan dalam Santrock (2011) berpendapat bahwa sahabat menjadi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan sosial selama masa remaja.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fazeli dkk., (2020) menunjukkan bahwa *self-control* yang rendah berhubungan positif dengan kecanduan internet, Fazeli dkk., (2020) menjelaskan terkait manfaat bermain *game online* bergantung pada frekuensi dan durasi penggunaan *game*. Fazeli dkk., (2020) juga menyarankan harusnya individu dapat memiliki *self-control* yang baik atas frekuensi dan durasi

berapa lama waktu yang digunakan dalam bermain *game online* agar tidak menyebabkan masalah perilaku seperti kecanduan. Menurut Fazeli dkk., (2020) dalam kasus yang ekstrim, masalah perilaku kecanduan bermain *game online* lebih sering terjadi pada remaja dan dapat terjadi juga pada individu dewasa awal. Oleh karena itu diperlukan kemampuan dari dalam diri remaja untuk mengatur dan mengontrol perilakunya dalam bermain *game online* (Young, 2009) agar tidak mempengaruhi kedisiplinan belajar (Ni'mah & Setyawan, 2021) dan kegiatan belajar mengajar dapat berlangsung secara tepat dan efektif (Anton & Jaelani, 2022).

Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah dipaparkan, maka penelitian mengenai hubungan *self-control* dengan intensitas bermain *game online* penting untuk dilakukan, mengingat dampak-dampak negatif dari intensitas bermain *game online* yang berlebihan dapat memunculkan masalah bagi dirinya sendiri maupun orang lain, serta mengakibatkan dampak lain bagi remaja tersebut. Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa rasa kontrol individu dapat berkontribusi pada pengambilan tindakan yang meminimalkan risiko dan menunda kesenangan dalam menghadapi situasi yang tidak pasti (Whitson & Galinsky, 2008). Apalagi dengan kondisi perubahan strategi pembelajaran saat ini dari yang terbiasa dengan pembelajaran daring atau secara *online* beralih ke luring atau secara *offline* yang menjadikan remaja harus bisa beradaptasi dengan kebiasaan tempo hari terkait dengan fleksibilitas dan pemanfaatan waktu di saat luang, sehingga hal tersebut menambah urgensi dilakukannya penelitian ini. Apakah terdapat hubungan antara *self-control* dengan intensitas bermain *game online* pada remaja akhir? Pertanyaan

tersebut yang membuat penulis tertarik dan akan dicoba untuk dijawab dalam penelitian ini.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat diketahui bahwa pembelajaran secara daring menyebabkan intensitas penggunaan gawai semakin meningkat (Fajariyah dkk., 2018), sejalan dengan hal itu, konsumsi bermain *game online* juga meningkat sebagai sarana hiburan saat waktu luang selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 (CNN Indonesia, 2020). *Game online* banyak disukai oleh segala usia, dari kanak-kanak sampai dewasa (Vollmer dkk., 2014). *Game online* dapat digunakan sebagai sarana untuk menghilangkan situasi stres bekerja selama pandemi COVID-19 (Király dkk., 2020), mayoritas remaja menikmati *game online* dengan cara yang sehat memberikan dampak positif seperti rasa pencapaian, persahabatan, dan komunitas (Billieux dkk., 2019). Bermain *game online* menciptakan dukungan sosial *online* dan *offline* (Trepte dkk., 2011), memberikan manfaat sosial, dan kesejahteraan individu (Jin, 2014).

Individu tidak perlu khawatir terkait praktek *physical distancing* dan infeksi virus saat berinteraksi dengan orang lain dalam dunia maya *game* (King dkk., 2020). Dibandingkan dengan *game* tradisional, *game online* lebih canggih dapat menyediakan pengguna dengan ruang digital untuk bersosialisasi tanpa batas geografis, memungkinkan pengguna untuk menikmati konten *game* dengan orang lain secara *real time* (Horrigon, 2000; Putra dkk., 2019). Sehubungan dengan

adanya *physical distancing* membuat remaja akhir kehilangan waktu untuk berinteraksi sosial secara fisik dan terpaksa menghabiskan lebih banyak waktu di rumah yang menyebabkan peningkatan waktu yang dihabiskan untuk mengambil bagian dalam *game online* (Javad, 2020).

Erikson seorang psikoanalisis anak yang mengembangkan teori tahap psikososial, dimana setiap tahap mewakili perkembangan yang mendatangkan krisis yang sesuai dan perlu untuk ditangani (Santrock, 2011). Krisis atau konflik pada tahap remaja adalah *identity vs role confusion*, pada tahap ini remaja mengeksplor kemandirian dan mengembangkan perasaan terhadap diri sendiri, remaja yang menerima dorongan dan penguatan yang sesuai melalui eksplorasi diri akan memunculkan perasaan diri, kemandirian dan kontrol yang kuat (Kementerian Sosial Republik Indonesia, 2019). Erikson menekankan pada perkembangan identitas ego, yaitu kesadaran diri yang berkembang melalui interaksi sosial (Santrock, 2011).

Menurut Kroger dkk., (2010) dalam Santrock (2011) identitas menjadi fokus sentral masa remaja dan dewasa awal. Perasaan terhadap identitas pribadi terbentuk melalui pengalaman dan interaksi dengan orang lain dan membantu sebagai tuntunan tindakan, keyakinan dan perilaku sepanjang usia (Kementerian Sosial Republik Indonesia, 2019). Selama periode ini, masyarakat secara relatif membiarkan remaja bebas dari tanggung jawab dan bebas mencoba berbagai identitas (Santrock, 2011). Erikson dalam Santrock (2011) menjelaskan pencarian identitas yang berlangsung di masa remaja disertai oleh berlangsungnya moratorium psikososial, istilah yang merujuk pada kesenjangan antara keamanan

kanak-kanak dan otonomi orang dewasa. Remaja yang berhasil mengatasi konflik identitas akan tumbuh dengan penghayatan mengenai diri dan dapat diterima, sedangkan remaja yang tidak berhasil mengatasi krisis identitas akan mengalami kebingungan identitas seperti yang disebutkan oleh Erikson.

Phinney (2008) dalam Santrock (2011) memaparkan remaja akhir memiliki kompleksitas keterampilan penalaran yang meningkat dikombinasikan dengan berbagai pengalaman interaksi antara diri sendiri dengan orang lain yang dapat mendorong remaja akhir untuk dapat mengintegrasikan berbagai dimensi identitasnya. Menurut Sullivan dalam Santrock (2011) remaja lebih terbuka mengenai hal-hal yang intim dan informasi yang bersifat pribadi kepada kawan-kawannya. Remaja juga lebih banyak bergantung pada kawan-kawan daripada orangtua untuk memenuhi kebutuhan mereka atas kebersamaan, ketentraman hati, dan intimasi. Karakteristik teman berpengaruh penting terhadap perkembangan remaja. Brown dkk., (2008) dalam Santrock (2011) mengatakan kawan sebaya memiliki peran yang lebih kuat dalam kehidupan remaja dibandingkan dengan orang lain. Teman memainkan peran vital dan secara bertahap menggantikan peran keluarga sebagai sumber kenyamanan, keamanan, dan informasi pribadi (Marotz & Allen, 2016). Hubungan terbentuk atas dasar kepentingan bersama, relatif stabil, dan dalam beberapa kasus bersifat intim (Marotz & Allen, 2016).

Sejauh ini, peningkatan *game online* telah dianggap sebagai pelengkap upaya kesehatan masyarakat untuk mempromosikan *physical distancing* (Abel & McQueen, 2020). Khususnya, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tampaknya telah menyatakan dukungan untuk kampanye media sosial *online* industri *game*

(*#Play-ApartTogether*) yang menggabungkan pesan WHO tentang pedoman pencegahan virus *corona* dalam hubungannya dengan mendorong *game online*, dengan mengikuti informasi kesehatan mental WHO (*#HealthyAtHome – Mental Health*) yang merekomendasikan *time screen* dalam bermain *game* secara seimbang (World Health Organization, 2020). Idealnya, remaja akhir dapat membatasi diri ketika bermain *game online* serta dapat mengontrol frekuensi dan durasi bermain agar mendapatkan manfaat positif dari bermain *game online*, disisi lain bermain *game online* dapat merugikan jika berlebihan dengan adanya efek samping seperti konflik teknologi dengan keluarga, orang lain, dan pekerjaan (Gong dkk., 2020).

Meskipun *game* berbasis *online* telah memainkan peran pendukung selama pandemi COVID-19 dalam *physical distancing*, adanya kekhawatiran terkait *game online* (King dkk., 2020), larut dalam masa isolasi, aktivitas berbasis teknologi, dan keterbatasan interaksi sosial juga dapat menetapkan pola gaya hidup tidak sehat, mengintensifkan gangguan terkait teknologi, dan berpotensi menyebabkan kesulitan beradaptasi kembali setelah pandemi COVID-19 berakhir (King dkk., 2020). Sejalan dengan dimulainya kembali pembelajaran tatap muka yang membuat segala bentuk persiapan harus segera dilaksanakan (Sahronih & Pujiastuti, 2022) salah satunya dengan menyesuaikan kembali kebiasaan agar dapat mencapai keberhasilan hasil belajar (Anggrawan, 2019).

Adapun dampak negatif dari *game online* sudah jelas dan tidak boleh diabaikan (Lee dkk., 2017) jika terlalu banyak menghabiskan waktu dalam bermain *game online* dapat berakibat buruk pada prestasi akademik, kesejahteraan sosial, juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis dalam jangka panjang (Malik dkk.,

2016), seperti gangguan dalam hubungan interpersonal, pendidikan, dan pekerjaan (Király, dkk., 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sagara & Masykur (2018) menjelaskan bahwa durasi yang berlebihan dalam bermain *game online* dapat mengganggu aktivitas pendidikan, kesehatan, dan lingkungan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Nuhan (2016) menjelaskan bahwa tingginya tingkat bermain *game online* pada siswa berpengaruh terhadap hasil belajar siswa yang berarti semakin tinggi intensitas bermain *game online* pada siswa, maka semakin rendah prestasi belajar pada siswa. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Masya & Candra (2016) menuturkan dampak negatif yang disebabkan oleh intensitas bermain *game online* secara berlebihan dapat terjadi karena rendahnya *self-control* yang dimiliki pengguna *game online*.

Menurut Chen dkk., (2016) terdapat beberapa faktor yang memotivasi individu dalam bermain *game online*. Pertama, adanya faktor sosial dalam mendorong perilaku pengguna. Sebagai platform jejaring sosial, *game online* menggunakan fitur sosial sebagai permainan yang terintegrasi secara mendalam yang dapat menciptakan area minat bersama untuk berinteraksi sosial di kemudian hari daripada berinteraksi secara langsung (Jin, 2014). Kedua, adanya motivasi eksternal, yaitu menggabungkan prestasi atau pencapaian (misalnya mendapatkan poin, kemajuan, dan ketinggian level) (King dkk., 2011), reputasi (Kowert & Oldmeadow, 2013), dan bermain *game online* sebagai pelarian (menggunakan *game* sebagai alat untuk mengatasi emosi negatif) bagi pengguna (Blinka & Mikuška, 2014). Ketiga, adanya kenikmatan yang dirasakan adalah bentuk motivasi intrinsik (Chang & Chin, 2011), keinginan dari individu untuk bermain *game* secara

rutin untuk menciptakan kesamaan level atau tingkatan, mengalami timbal balik, menguasai, atau sekedar menghabiskan waktu luang (Wohn dkk., 2010).

Sementara itu, terdapat faktor yang menurunkan intensitas individu dalam bermain *game online* yaitu pengawasan orangtua sangat berperan dalam aktivitas yang dilakukan anak (Syahran, 2015), orangtua yang mengawasi dan memberi perhatian terhadap anak saat mendampingi anak menggunakan gawai sebagai media pembelajaran *online* maupun hiburan semata dapat meminimalisir rasa malas dan penurunan disiplin belajar pada anak dikarenakan ada figur yang mengingatkan dan mengawasi (Ni'mah & Setyawan, 2021). Ketika remaja menjadi semakin matang, mereka juga melepaskan diri dari orangtua dan memasuki dunia otonomi yang terpisah dari orangtua (Santrock, 2011). Karena itu, terdapat *self-control* dalam diri individu juga ditemukan sebagai faktor penentu dalam mendorong niat individu dan perilaku bermain *game online* (Özdemir et al., 2014). *Self-control* merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif (Tangney dkk., 2004). Individu yang memiliki *self-control* yang baik atas frekuensi dan durasi berapa lama waktu yang digunakan dalam bermain *game online* dapat terhindar dari masalah perilaku seperti kecanduan (Fazeli dkk., 2020).

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu dirinya dalam mengatur dan mengarahkan perilaku, yang disebut dengan *self-control* (Ardilasari & Firmanto, 2017). *Self-control* merupakan kapasitas untuk mengubah serta menyesuaikan diri dengan dunia agar dapat menghasilkan fungsi yang lebih

baik dan optimal (Tangney dkk., 2004). Individu dengan kontrol diri yang tinggi sangat memperhatikan langkah-langkah yang tepat untuk berperilaku sesuai dengan tradisi dan adat istiadat lingkungan sosial (Ghufron & Risnawita, 2017).

Disisi lain, kurangnya *self-control* adalah salah satu aspek kunci dari kecanduan (Davis, 2001). Sebagian besar perilaku bermasalah terkait dengan *self-control* yang rendah (Gailliot & Baumeister, 2007). Teori *self-control* menunjukkan bahwa *self-control* yang rendah merupakan penyebab utama dari berbagai perilaku kekerasan dan pengambilan risiko (Gottfredson & Hirschi, 1990). Menurut Gottfredson & Hirschi (1990), perilaku individu yang memiliki tingkat *self-control* yang rendah khususnya cenderung menginginkan kepuasan langsung dan tujuan jangka pendek. Individu yang tinggi dalam mencari sensasi dan memiliki tingkat *self-control* yang rendah rentan terhadap kecanduan internet (Slater, 2003). Individu dengan *self-control* rendah cenderung impulsif memiliki orientasi “*here and now*” yaitu bertindak dengan tidak mempertimbangkan konsekuensi negatif dan lebih mudah tergoda dengan sesuatu yang menyenangkan (Jenkins, 2017). Dengan demikian, *self-control* yang rendah terkait dengan perilaku impulsif dan kegagalan untuk mempertimbangkan potensi konsekuensi negatif dari tindakannya (Wiers dkk., 2007).

Remaja diperkirakan lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku berisiko selama pandemi (Zhu dkk., 2020). Sejalan dengan karakter remaja akhir dapat mengenali apa yang dirasakan dan memilih bagaimana merespon situasi, namun karena lobus frontal otak yang bertanggung jawab untuk penalaran, perencanaan, dan pemecahan masalah serta emosi tidak berkembang sepenuhnya hingga

pertengahan dua puluhan, remaja kesulitan untuk mengatur emosinya dan memikirkan konsekuensi dari tindakannya (Yunalia & Etika, 2020). Salah satu tugas perkembangan remaja menurut William Kay adalah dengan memperkuat *self-control* atas nilai, prinsip-prinsip, dan falsafah hidup (Jahja, 2011). *Self-control* berkembang lebih baik seiring bertambahnya usia (Ghufron & Suminta, 2017), jadi kontrol diri pada remaja akhir seharusnya berbeda dengan kontrol diri pada remaja awal dan remaja madya. Kontrol individu memainkan peran kunci dalam penyesuaian langsung remaja terhadap pandemi dan dalam hal membentuk lintasan perkembangan masa depan mereka (Zhu dkk., 2020).

Kondisi pandemi COVID-19 selama pembelajaran daring dapat menyebabkan peningkatan penggunaan *game online*, yang dapat meningkatkan risiko berkembangnya perilaku adiktif pada remaja yang dapat bertahan sepanjang hidup mereka (Benarous dkk., 2019). Beberapa ilmuwan telah menunjukkan bahwa kita mungkin tidak dapat hidup kembali seperti sebelum adanya pandemi COVID-19 (He & Harris, 2020). Sejalan dengan adanya perubahan kebijakan dalam dunia pendidikan dari pembelajaran daring/*online* bergeser ke pembelajaran tatap muka/*offline* (Anggrawan, 2019). Oleh karena itu, intensitas bermain *game online* pada remaja akhir memiliki urgensi untuk memprediksi perilaku intensitas bermain *game online* pada remaja (World Health Organization, 2021). Intensitas tinggi atau rendah remaja akhir dalam bermain *game online* inilah yang digunakan oleh penulis untuk mengamati *self-control* pengguna *game online* pada remaja akhir. Apakah *self-control* memiliki hubungan dengan intensitas bermain *game online* pada remaja akhir? Apakah remaja akhir yang memiliki *self-control* tinggi memiliki intensitas

bermain *game online* yang rendah, begitu juga sebaliknya? Pertanyaan-pertanyaan inilah yang menarik penulis dan akan dicoba untuk dijawab dalam penelitian ini.

1.3 Batasan Masalah

Peneliti memberikan batasan atas ruang lingkup penelitian sebagaimana penjelasan berikut:

1.3.1. Intensitas Bermain *Game Online*

Menurut Horrigan (2000) intensitas bermain *game online* memiliki aspek frekuensi dan durasi. Frekuensi adalah tingkatan atau seberapa sering individu melakukan aktivitas bermain *game online*. Sedangkan durasi adalah lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online*.

1.3.2. Remaja Akhir

Penulis menggunakan subjek remaja akhir berusia 18-21 tahun (Monks dkk., 2019) pengguna *game online*.

1.3.3. *Self-Control*

Self-control merupakan kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respon batin individu, serta menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak bertindak berdasarkan hal tersebut (Tangney dkk., 2004).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah *self-control* memiliki hubungan dengan intensitas bermain *game online* pada remaja akhir.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris adanya hubungan antara *self-control* dengan intensitas bermain *game online* pada remaja akhir.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi penulis maupun pembaca mengenai hubungan antara *self-control* dengan intensitas bermain *game online* pada remaja akhir.
2. Penelitian ini dapat memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu psikologis pada umumnya serta Psikologi Pendidikan dan Perkembangan di Indonesia.
3. Penelitian ini dapat menambah literatur yang terkait dengan intensitas bermain *game online* di Indonesia.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan wawasan pada orangtua dan wali, terkait hubungan antara *self-control* dengan intensitas bermain *game online* pada remaja akhir.

2. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lanjutan, khususnya yang terkait dengan hubungan *self-control* dengan intensitas bermain *game online* pada remaja akhir.
3. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan penggunaan *game online* oleh otoritas sekolah, penyedia layanan kesehatan dan sosial, juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam pembuatan *game online* oleh perusahaan teknologi dan *game* digital.