

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Game Online adalah permainan yang berbasis pada jaringan internet di mana para pemain bisa bermain secara online dan dapat diakses oleh banyak orang dan bisa menggunakan perangkat komputer, laptop, smartphone maupun tablet (Suplig, 2017). *Game Online* ini juga dapat di mainkan melalui media *smart phone* (telfon genggam) dengan cara menggunakan paket data ataupun wifi yang ada disekitar. *Game Online* adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, di mana mesin mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan, umumnya jaringan yang digunakan adalah internet. Permainan yang ada di *Game Online* mulai dari permainan yang sederhana sampai permainan yang melibatkan grafis yang kompleks dan dunia virtual yang dipenuhi oleh banyak pemain secara serempak (Dhamayanthie, 2020).

Menurut Adams (dalam Novrialdy, 2019) *Game Online* akan berdampak positif apabila dimanfaatkan untuk hiburan. Namun yang terjadi saat ini, *Game Online* banyak dimainkan secara berlebihan dan digunakan sebagai tempat untuk melarikan diri dari realitas kehidupan sehingga yang terjadi adalah adiksi *Game Online* (Hussain & Griffiths, 2009)

Menurut Diantina (2010) para pengguna *Game Online* lebih memilih untuk menggunakan waktu dengan bermain *Game Online*, sehingga berbagai kewajiban penting sebagai seorang mahasiswa pun menjadi terabaikan. Mereka memilih untuk bermain *game* dibanding belajar dengan sungguh-sungguh, kuliah dengan sungguh-sungguh atau mengerjakan tugas kuliah. Akibat yang ditimbulkan adalah penyesuaian akademik mereka menjadi buruk, yang ditunjukkan dengan penurunan nilai Indeks Prestasi (IP) selama mereka bermain *Game Online*.

Kecenderungan adiksi *Game Online* merupakan perilaku dimana seseorang bermain *Game Online* secara berlebihan dan mengalami ketergantungan baik secara fisik maupun psikologis (Prasetiawan, 2016). Adiksi atau adiksi *Game Online* dapat dilihat dari intensitas waktu yang digunakan oleh orang tersebut saat berada didepan komputer ataupun perangkat elektronik dimana *Game Online* tersebut dapat dimainkan, Seperti adiksi yang lain, *Game Online* dapat menggantikan posisi penting orang-orang terdekat seperti teman dan keluarga sebagai salah satu sumber kesenangan dalam kehidupan emosional seseorang (Dinata, 2017). Hal ini ditandai dengan gangguan kontrol atas *game* dan menjadikan *game* prioritas lebih dari kegiatan yang lain (Novrialdy, 2019). Karena Sesuatu yang dilakukan dengan berlebihan tidak akan berujung dengan baik

Meskipun WHO menjelaskan bahwa adiksi *Game Online* dapat mengarah kepada terjadinya gangguan atau disorder pada penggunaannya, Tetapi disisi yang lain adiksi *Game Online* tidak dapat di definisikan secara klinis, adiksi *Game Online* tidak mempunyai cukup bukti yang menjamin untuk di golongan sebagai gangguan, karena adiksi *Game Online* hanya merujuk kepada penggunaan yang berlebihan (Weinstein, 2010). Sehingga penggunaan yang berlebihan atau untuk melihat perilaku candu dapat merujuk kepada intensitas waktu yang dihabiskan untuk bermain *Game Online*. Seseorang dapat dikatakan mengalami adiksi terhadap *Game Online* jika ia menghabiskan waktunya 4-6 jam per harinya (Ayu & Saragih, 2016). Berdasarkan hasil survei *WeareSocial* yang dilaporkan Data Reportal, pada awal tahun 2020, jumlah pengguna internet di dunia mencapai 4,5 miliar orang. Dari total pengguna internet dunia, sekitar 80% dari pengguna internet dalam

rentang usia 16-64 tahun bermain *Game Online* setiap bulannya sehingga total individu yang bermain *Game Online* sebanyak 3,5 miliar orang (Mubarok, 2021). Menurut Oblinger (dalam Islami & Rubiyanti, 2020) Pemain *Game Online* di Indonesia sendiri didominasi oleh banyak mahasiswa digenerasi Z (Post Millenials).

Ditinjau dari periode kelahirannya, generasi Z merupakan individu yang terlahir di rentang tahun 1995-2010 (Csobanka, 2016). Pendapat tersebut berarti menunjukkan usia generasi Z pada saat ini (2022) adalah antara 12-27 tahun, artinya siswa pada jenjang Sekolah dasar saat ini merupakan bagian dari generasi Z tersebut. Interaksi di dunia maya saat ini telah menggantikan interaksi tatap muka yang biasa dilakukan oleh individu. Generasi milenial atau yang disebut dengan generasi Z merupakan generasi yang akrab dengan penggunaan internet yang berakhir pada interaksi di dunia maya.

Interaksi di dunia maya dipilih oleh generasi Z sebagai media interaksi paling populer, sebab trend yang terjadi pada usia mereka yaitu penggunaan gadget yang terlampau sering. jika berbicara tentang gadget, berarti tidak terlepas dari pemanfaatan fitur-fitur yang bisa di akses di dalamnya. Bila pada generasi X dan Y lebih memanfaatkan fitur-fitur yang telah terlekat dengan fitur yang disediakan oleh bawaan aplikasi handphone tersebut, maka pada generasi Z lebih aktif dalam memanfaatkan gadgetnya. Tidak cukup dengan aplikasi bawaan, mereka lebih cenderung untuk mendownload aplikasi tambahan yang disediakan oleh Playstore maupun Appstore. Dari kesemuanya, aplikasi tentang *Game Online* tetap menjadi aplikasi yang paling dicari oleh generasi Z. *Game Online* menjadi preferensi paling utama sebagai sarana berinteraksi dari generasi Z (Endra et al., 2019).

Generasi Z atau penduduk asli era digital lahir di dunia digital dengan teknologi lengkap Personal Computer (PC), ponsel, perangkat gaming dan internet, mereka menghabiskan waktu luang untuk menjelajahi web, lebih suka tinggal di dalam ruangan dan bermain online daripada pergi keluar dan bermain di luar ruangan (Zis et al., 2021). Menurut Wong & Hodgins (2014) seseorang yang mengalami adiksi *Game Online* akan mengalami peningkatan jumlah waktu

bermain *Game Online* nya dan memiliki emosional yang tidak stabil pada saat adanya pengurangan waktu untuk bermain *Game Online*, menghindari masalah dengan bermain *Game Online*, merasa gelisah apabila tidak bisa bermain *Game Online*, selalu berupaya untuk mengendalikan atau berhenti bermain *Game Online* namun tidak berhasil. Ariantoro, (2016) menemukan bahwa *Game Online* juga dapat memiliki efek negatif lainnya, seperti kesehatan fisik dan mental menjadi terganggu, menimbulkan efek adiktif dalam bermain *Game Online*, dan menghabiskan banyak uang untuk *Game Online*, serta dapat mengucapkan hal-hal yang buruk.

Menurut Fitri et al (2018) adiksi *Game Online* adalah ketergantungan individu secara berlebihan terhadap *Game Online* dengan ingin melakukan secara terus-menerus yang pada akhirnya menimbulkan efek negatif pada fisik maupun psikologis individu. Adiksi terhadap *Game Online* bisa diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan berulang ulang dalam bermain *Game Online* tanpa menghiraukan segala sesuatu yang terjadi disekitarnya dan dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Fase adiksi terhadap bermain *Game Online* merupakan keadaan dimana seseorang akan sangat sulit melepas permainan tersebut. Adiksi terhadap *Game Online* menimbulkan kerugian yang sangat signifikan, salah satunya adalah seseorang menjadi lupa akan dunia nyatanya (Persada et al., 2017).

Jadi, adiksi *Game Online* adalah ketergantungan individu secara berlebihan terhadap *Game Online* dengan ingin melakukan secara terus-menerus yang pada akhirnya menimbulkan efek negatif pada fisik maupun psikologisnya serta dimungkinkan individu tersebut tidak mampu mengontrol dan mengendaikan dirinya. Bukan hanya itu, Menurut Rachmawati (dalam Kurniawan & Ningsih, 2021) adiksi *Game Online* merupakan masalah psikososial bagi anak dan remaja. King & Delfabbro (2019) mengatakan bahwa faktor yang mengakibatkan individu mengalami adiksi *game* salah satunya ialah rendahnya Regulasi diri (*Self-Regulation*).

Menurut Cervone & Pervin (dalam Alfiana, 2019) *Self-Regulation* (*Self-regulation*) Merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya

keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan. Self-regulation merupakan proses individu untuk mengatur dan memperbaiki diri serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai atau target, dan ketika selesai pada pencapaian, maka ada proses mengevaluasi pencapaian tersebut, ketika proses maksimal dapat tercapai individu biasanya merasakan kepuasan dalam dirinya, Self-regulation berarti juga ketahanan diri terhadap rangsangan dari lingkungan yang memaksa individu untuk melakukan tindakan baik itu tindakan yang positif ataupun negatif. (Manab, 2016).

Setelah melakukan wawancara nonformal dilapangan yang dilakukan kepada Generasi Z pada hal ini mahasiswa pada tanggal 17 sampai dengan 18 Mei 2022 maka diperoleh 10 subjek yang dimana ke 10 subjek ini merupakan mahasiswa Generasi Z yang bermain *Game Online*. Selanjutnya pada paragraph kali ini akan membahas mengenai kecenderungan adiksi *Game Online* pada mahasiswa yang memiliki aplikasi *Game Online*. Bila dilihat dari gambaran adiksi *Game Online* pada subjek pertama, subjek aktif dalam bermain *Game Online* mobile legend, PUBG, dalam wawancara tersebut subjek menyampaikan bahwa subjek melakukan kegiatan bermain *Game Online* karena *Game Online* itu mengasikan dan untuk refreshing dari kesulitannya dalam mengerjakan tugas perkuliahannya yang kadang tidak dibatasi berapa lama waktu bermainnya yang kadang suka lupa waktu namun hal ini sering subjek lakukan setiap harinya bisa sekitar 4-7 jam perhari, dan subjek juga mengatakan bahwa tidak pernah memikirkan dampak yang di hasilkan dari terlalu seringnya bermain *Game Online*.

Selanjutnya wawancara pada subjek yang kedua, untuk subjek kedua hampir sama dengan subjek pertama, namun perbedaannya terletak pada jenis *game* yang dimainkan oleh subjek kedua yaitu hanya Mobile legend saja dan subjek bermain *Game Online* selama 5-6 jam perhari dan kadang lebih mengutamakan *Game Online* dibanding tugas kuliah, subjek juga merasa cemas (gelisah) jika tidak bermain *Game Online*. Selanjutnya wawancara pada subjek ketiga, untuk subjek ketiga juga aktif bermain *Game Online* seperti subjek pertama dan kedua

sebelumnya, namun perbedaannya terletak pada *Game Online* yang dimainkan oleh subjek ketiga yaitu PES mobile dan Free Fire, subjek juga mengatakan bahwa subjek sangat sering bermain *Game Online* bahkan bisa sampai 6 jam perhari subjek bermain *Game Online*, sama seperti subjek sebelumnya subjek ketiga juga mengatakan selalu merasa senang jika bermain *Game Online* dan tidak ingin berhenti bermain *Game Online*.

Selanjutnya subjek ke empat, subjek menjelaskan bahwa sudah hampir menjadi keharusan bermain *Game Online* karena dia selalu berpikiran untuk bermain *Game Online*, subjek juga mengatakan bahwa bermain *Game Online* bisa sampai 4-7 jam perhari dan subjek tidak kepikiran untuk berhenti bermain *Game Online*. Selanjutnya subjek kelima, subjek kelima ini mengatakan bahwa selalu senang jika bermain *Game Online* dia mengatakan jarang bersosialisasi dengan teman-temannya dan lebih memilih bermain *Game Online*, ini salah satu cara yang subjek lakukan untuk menghibur diri dari masalah perkuliahan yang subjek hadapi yaitu dengan cara bermain *Game Online*, subjek juga menyatakan bahwa subjek bisa 4-6 jam perhari dalam bermain *Game Online*, terkadang subjek juga tidak peduli kegiatan lain yang bersifat positif ketika sudah bermain *Game Online*.

Selanjutnya pada subjek keenam subjek menyampaikan bahwa subjek melakukan kegiatan bermain *Game Online* karena itu menjadi kesenangannya yang kadang membuatnya lupa waktu, hal ini sering subjek lakukan setiap harinya sekitar 4-7 jam perhari namun tidak pernah dia batasi. Selanjutnya wawancara pada subjek yang ketujuh, untuk subjek ketujuh ini jenis game yang dimainkan oleh subjek ketujuh yaitu Mobile legend dan valorant dan subjek bermain *Game Online* selama 4-6 jam perhari dan kadang lebih mengutamakan *Game Online* dibanding tugas kuliah dan jika sudah bermain, dia tidak pernah membatasi waktu bermainnya. Selanjutnya wawancara pada subjek kedelapan, untuk subjek kedelapan ini juga aktif bermain *Game Online*, *Game Online* yang dimainkannya yaitu subjek kedelapan ini yaitu PES mobile dan juga mobile legend subjek juga mengatakan bahwa subjek sangat sering bermain *Game Online* bahkan bisa sampai 7 jam perhari subjek bermain *Game Online* sampai mengabaikan tugas-tugas kuliahnya dan tidak ada keinginan untuk berhenti bermain *Game Online*.

Selanjutnya subjek kesembilan, subjek ini juga mengatakan bahwa bermain *Game Online* bisa sampai 4-7 jam perhari, sampai kurang bersosialisasi dengan teman-temannya dan melupakan tugas-tugas kuliahnya. Selanjutnya subjek yang terakhir yaitu subjek kesepuluh, subjek ini mengatakan bahwa salah satu cara yang subjek lakukan untuk menghibur diri dari nya dengan cara bermain *Game Online*, subjek juga menyatakan bahwa subjek bisa 5-8 jam perhari dalam bermain *Game Online*, terkadang subjek juga tidak peduli kegiatan lain ketika sudah memulai bermain *Game Online* dan tidak berfikiran untuk mengalihkan dengan kegiatan positif lainnya.

Pada paragraf sebelumnya telah di bahas mengenai gambaran kecenderungan adiksi *Game Online* dari setiap subjek, lalu dari setiap subjek memiliki gambaran *Self-Regulation* yang rendah. Gambaran dari subjek pertama mengatakan bahwa subjek tidak pernah membatasi waktu saat bermain *Game Online* karena dia keasikan. Selanjutnya gambaran *Self-regulation* yang rendah nampak dari subjek yang kedua ini subjek ingin bermain *Game Online* setiap saat tidak di batasi kapan waktu berhentinya. Selanjutnya gambaran *Regulas diri* yang rendah pada subjek ketiga terdapat pada saat dia asik bermain dan tidak ada keinginan untuk berhenti bermain *Game Online*. Selanjutnya subjek ke empat, subjek menyatakan bahwa tidak pernah kepikiran untuk berhenti bermain game. Selanjutnya subjek kelima, subjek mengatakan tidak pernah mengalihkan kegiaan bermain *Game Online* dengan kegiatan yang bersifat positif lainnya seperti berolahraga.

Selanjutnya subjek ke enam, sama dengan subjek pertama bahwa dia mengatakan bahwa subjek tidak pernah membatasi waktu saat bermain *Game Online* karena dia keasikan. Selanjutnya gambaran *Self-regulation* yang rendah nampak dari subjek yang ketujuh ini subjek ingin bermain *Game Online* setiap saat tidak di batasi kapan waktu berhentinya. Selanjutnya pada subjek kedelapan terdapat pada saat dia asik bermain dan tidak ada keinginan untuk berhenti bermain *Game Online*. Selanjutnya subjek ke sembilan, subjek menyatakan bahwa tidak pernah kepikiran untuk berhenti bermain game. Selanjutnya subjek kesepuluh,

subjek mengatakan tidak pernah mengalihkan kegiatan bermain *Game Online* dengan kegiatan yang bersifat positif lainnya seperti berolahraga ataupun kegiatan yang bersifat positif lainnya. Dari hasil wawancara di lapangan bahwa adanya gambaran kecenderungan adiksi *Game Online* yang tinggi dan juga adanya gambaran *Self-Regulation* yang rendah pada Generasi Z. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (King & Delfabbro, 2019) bahwa faktor seseorang adiksi *Game Online* yaitu *Self-Regulation*.

Dari hasil wawancara dan observasi yang saya lakukan juga tentang gambaran kecenderungan adiksi *Game Online* yang dialami oleh generasi Z berdampak pada tidak fokusnya dalam mengerjakan sesuatu, kurang bergairah mengerjakan pekerjaan selain bermain *Game Online*, kurang memperhatikan lingkungan, acuh tak acuh terhadap lingkungan keluarga serta teman terdekat. hal ini sesuai dengan penelitian (Ghuman & Griffiths, 2012) yang menjelaskan adanya masalah-masalah yang timbul akibat aktivitas bermain *Game Online* yang berlebihan, di antaranya itu seperti kurang peduli terhadap kegiatan-kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu, menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi kehidupan lain yang penting.

Oleh karena itu, pengaturan diri (*Self-Regulation*) merupakan hal yang sangat penting untuk memberdayakan individu tersebut guna memantau perilaku online mereka, sebelum mereka menjadi terpengaruh secara negatif, Individu memerlukan sesuatu untuk mengatur mekanisme dari dalam dirinya, dalam hal ini maka diperlukannya *Self-Regulation* dalam diri individu. Karena seperti yang di sebutkan oleh Prasetiani & Setianingrum, (2020) *Self-Regulation* atau self-regulation berpengaruh bagi individu yang kecenderungan adiksi *Game Online*. Karena beberapa individu yang kecenderungan adiksi *Game Online* dapat mengendalikan diri mereka sendiri dan tidak dikendalikan oleh permainan *Game Online* yang mereka lakukan, mereka juga dapat mengatur waktu antara kuliah, bersosialisasi dengan lingkungan dan lain sebagainya

1.2 Rumusan Masalah

Studi yang dilakukan oleh (Lemmens et al., 2009) di negara Belanda mengenai adiksi *Game Online* pada remaja berhasil mengungkapkan penyebab adiksi *Game Online*, namun subjek yang dilibatkan pada penelitian tersebut belum difokuskan pada pengguna *Game Online* yang memiliki akun dan login untuk mengakses *Game Online* tersebut. Dan dari studi yang dilakukan di daerah padang oleh (Fitri et al., 2018) mengenai adiksi *Game Online* berhasil mengungkapkan bahwa individu yang mengalami adiksi *Game Online* cenderung mengalami masalah mental emosional yang dapat menyebabkan distorsi waktu, kurang perhatian, hiperaktif, tindakan kekerasan, emosi yang negatif, dan perilaku agresif. (Nirwanda & Ediati, 2016) bahwa seseorang yang mengalami adiksi *Game Online* adalah karena adanya permasalahan di kehidupan nyata yang salah satunya adalah ketidakmampuan membangun dan mempertahankan relasi di kehidupan nyata yang menjadi motivasi seseorang untuk menghabiskan waktunya untuk bermain *Game Online* sebagai pengalihan dari kesulitannya membangun hubungan sosial di kehidupan nyata dengan berinteraksi secara positif (Syahrani, 2015).

Ada beberapa ciri-ciri seseorang dikatakan gamers atau adiksi terhadap *Game Online*, seperti selalu memikirkan tentang game, mencari waktu untuk bisa bermain game, meminta perangkat game, pandai menyimpan uang jajan untuk bermain game, bahkan sampai berbohong dengan keluarganya. adiksi *Game Online* dapat diukur melalui frekuensi dan durasi bermain *Game Online*. Terlalu sering bermain *Game Online* mengakibatkan banyak waktu yang dipakai untuk bermain sehingga tidak melakukan kegiatan serta aktivitas lain. Perhatian penuh dalam bermain *Game Online* membuat seseorang tidak mau memikirkan kegiatan lainnya yang lebih penting (Ali & Salamah, 2021)

Lima penelitian diatas belum melibatkan subjek yang memiliki akun dan login menggunakan akun untuk mengakses *Game Online* tersebut. Padahal menurut penelitian (Mustika Sari & Dwi Prajayanti, 2017), jika ingin meneliti tentang adiksi *Game Online* perlu melibatkan subjek yang memiliki akun pribadi oleh dikarenakan aplikasi *Game Online* dapat dimainkan apabila sudah memiliki akun dan login

dengan akun tersebut, hal tersebut akan menimbulkan efek kesenangan bagi pengguna dan lebih menyebabkan adiksi. Berdasarkan fenomena dan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya dan juga dari beberapa penelitian sebelumnya yang sudah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara self-regulation dengan kecenderungan adiksi *Game Online* pada generasi Z yang memiliki akun *Game Online*?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Self-Regulation* dengan kecenderungan Adiksi *Game Online*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah di harapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu Psikologi Sosial terkait dengan hubungan self-regulation dan kecenderungan adiksi *Game Online* pada generasi Z. Lalu penelitian ini juga sebagai sarana ilmu pengetahuan untuk masyarakat atau mahasiswa yang membutuhkan terutama untuk orang yang bermain *Game Online*, dan juga sebagai sarana untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang sama.

1.4.2 Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai gambaran self-regulation dan kecenderungan adiksi *Game Online* yang terjadi pada generasi z yang bermain *Game Online*. Pecandu *Game Online* terutama generasi Z, dapat memahami kondisi dirinya terutama tentang self-regulation, selain itu juga agar generasi z yang bermain *Game Online* tidak mengalami adiksi *Game Online*.