

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Game online merupakan sebuah hiburan yang mudah di dapatkan dan dilakukan jika dibandingkan dengan hiburan lainnya. *Game online* adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang pada waktu bersamaan melalui jaringan internet (Ernest, 2013). Menurut Adiningtiyas (2017) *game online* adalah salah satu jenis permainan pada komputer yang menggunakan jaringan internet sebagai medianya. Sejak kemunculannya *game online* menjadi sangat populer dan mudah untuk diakses. *Game online* dapat dimainkan di berbagai platform, seperti komputer pribadi (PC), konsol game (alat khusus untuk bermain game) dan smartphone (Kuss & Griffiths, 2015). Seiring berkembangnya *game online* dan pemain *game online*, menjadikan *game online* salah satu aktivitas yang paling populer di dunia dalam mengisi waktu luang (Nuyens et al., 2016).

Bermain *game online* selain memberikan individunya kesenangan, *game online* pun dapat menimbulkan masalah potensial seperti kecanduan (Jap et al., 2013). *Game Online* sendiri memiliki dampak positif dan negatif, menurut Ernest (2013) *game online* akan berdampak positif apabila dimanfaatkan untuk hiburan. Terlepas dari dampak positif, *game online* pun memiliki dampak negatif jika penggunaanya berlebihan, menurut Kuss & Griffiths (2015) *game online* memiliki dampak negatif, seperti mengakibatkan gangguan kognitif, emosi dan perilaku termasuk didalamnya adalah kehilangan kontrol terhadap permainan, toleransi, dan menarik diri. Adapun menurut Kurniawan (2017) mengungkapkan beberapa dampak akibat tingginya intensitas bermain *game online* diantaranya yaitu remaja menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari, mendorong remaja untuk bertindak asosial, serta menyebabkan remaja menjadi malas.

Kelompok usia yang paling rentan akan kecanduan *game online* ini salah satunya adalah remaja, salah satunya menurut Novrialdy (2019) menjelaskan bahwa remaja merupakan kelompok usia terbanyak yang mengalami permasalahan terhadap penggunaan game online, kecanduan game online pada remaja akan berdampak pada beberapa aspek kehidupan, seperti aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Brand et al. (2017) menunjukkan bahwa kecanduan game online lebih sering terjadi pada remaja. Hal serupa juga diungkapkan oleh Kuss & Griffiths (2015) bahwa pemain *game online* remaja lebih mendominasi dibandingkan pemain *game online* dewasa. Berkaitan dengan kecanduan *game online*, individu yang termasuk dalam kategori remaja menjadi target utama yang memiliki kecanduan *game online*, di Indonesia terdapat 54,1% Remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online* yaitu 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain *game online* 2-10 jam per minggu (Gurusinga, 2020).

Menurut Solikhah (2018) mendefinisikan kecanduan *game online* adalah sebagai gangguan kontrol terhadap hasrat atau keinginan bermain *game online* secara berlebihan sehingga menimbulkan ketidakberdayaan atau ketidakmampuan untuk menghentikan aktivitas *game online* yang pada akhirnya mengganggu aktivitas seseorang. Seseorang bisa dapat dikatakan kecanduan *game online* jika ia menghabiskan waktunya 4-6 jam per harinya (Ayu & Saragih, 2016). Tingkat kecanduan *game online* memiliki dampak negatif terhadap nilai akademik individu, artinya semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* pada seseorang maka dapat menyebabkan semakin rendah nilai akademiknya (Prastyo, 2017). Individu yang mengalami kecanduan *game online* jika tidak ditangani dengan benar maka dapat menyebabkan rendahnya kontrol diri pada individu tersebut karena tidak mampu mengurangi waktu bermain sehingga mengakibatkan individu gagal untuk mengontrol atau berhenti bermain *game online* (Pratama et al., 2020). Menurut Wong & Hodgins (2014) seseorang yang mengalami kecanduan *game online* akan mengalami peningkatan jumlah

waktu dalam bermain *game online* dan emosional yang tidak stabil pada saat adanya pengurangan waktu bermain *game online*, menghindari masalah dengan bermain *game online*, merasa gelisah apabila tidak bermain *game online*, selalu berupaya mengendalikan diri untuk berhenti bermain *game online* namun tidak berhasil.

Banyaknya kejadian kecanduan *game online* di sekitar kita dan minimnya pengawasan orangtua terhadap anaknya, hal itu mengakibatkan remaja remaja di dunia melakukan tindakan kriminal hanya karena sebuah *game online*. Seperti halnya yang dikutip dari *The Richest* dan dimuat di laman *news.detik.com* menyebutkan kisah kisah ekstrem orang yang kecanduan *game online* dan mengorbankan kehidupan nyata mereka, seperti seorang remaja (13 tahun) di Hanoi Vietnam, remaja itu menginginkan uang virtual untuk *game online* miliknya sehingga tanpa pikir panjang remaja itu merampok dan menghabisi seorang nenek berusia 81 tahun di jalan. Hal ini pun terjadi di Bekasi, dimuat di laman *okezone.com* disebutkan bahwa ada dua anak di Bekasi kecanduan *game online* sehingga harus dirawat di panti rehabilitasi (Surjaya, 2021).

Selain itu peneliti juga melakukan mini survei untuk memperkuat fenomena yang diteliti, berdasarkan hasil mini survei yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 Maret 2023 sampai 25 Maret 2023 kepada 20 individu remaja di Kota Bekasi mengenai kecanduan *game online* menggunakan *g-form*, disimpulkan bahwa 20 dari 20 individu bermain *game online* lebih dari 5 jam, 17 dari 20 individu merasa *game online* adalah hal yang penting, 14 dari 20 individu terbiasa mengabaikan aktivitas penting mereka, 13 dari 20 individu tidak bisa mengontrol dirinya saat bermain *game online*, 15 dari 20 individu lebih suka bermain *game online* ketimbang melakukan aktivitas lainnya yang lebih bermanfaat, 20 dari 20 individu mengaku bahwa *game online* menjadi sebuah jawaban atas rasa bosan saat berada di lingkungan sekolah, 19 dari 20 individu mengaku bahwa bermain *game online* mampu mengurangi rasa stress dirinya, 19 dari 20 individu merasa kesal jika ada gangguan saat bermain *game online*, dan 18 dari 20 individu merasa pola tidurnya menjadi berantakan dikarenakan sering

bermain *game online*. Berdasarkan hasil survei diatas, hampir keseluruhan remaja mempunyai kecanduan *game online* dan berdampak negatif terhadap kehidupan serta lingkungannya, dikarenakan hampir seluruh remaja tidak bisa mengontrol dirinya saat bermain *game online* sehingga menimbulkan perilaku kompulsif serta mengenyampingkan aktivitas lainnya.

Menurut Lemmens et al. (2009) Individu yang mengalami kecenderungan kecanduan bermain *game online* akan selalu memikirkan untuk bermain setiap harinya, akan selalu bertambah intensitas waktu dalam bermain game, menggunakan *game online* sebagai alasan untuk menghindari masalah yang ada, lebih tertarik berkomunikasi dan beraktivitas di dalam dunia *game online*, timbulnya konflik dengan orang lain akibat bermain *game online*. Seseorang yang tidak bisa atau tidak berhasil berhenti bermain *game online*, termasuk dalam kriteria Kecanduan *game online*. Menurut Adiningtiyas (2017) mengungkapkan bahwa karakteristik kecanduan *game online* antara lain individu sering bermain *game online* seharian, sering bermain dalam jangka waktu yang lama, bermain *game online* hanya demi kesenangan pribadi, cenderung seperti tak kenal lelah dan mudah tersinggung saat dilarang. Individu yang cenderung kecanduan tidak pernah menghiraukan larangan yang ada ataupun mengurangi intensitas dalam bermain *game online*, individu pun sering berontak jika adanya larangan, individu pun sering mengorbankan kegiatan sosial dan tidak mau mengerjakan aktivitas lain seperti aktivitas yang penting bagi, seperti makan minum bahkan berkomunikasi dengan individu lainnya, dan yang terakhir selalu berkeinginan berhenti bermain *game online* namun tidak bisa.

Terdapat juga faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan kecanduan *game online*, menurut Masya & Candra (2016) faktor faktor internal yang menyebabkan kecanduan *game online* antara lain keinginan yang kuat dari individu untuk memperoleh nilai yang lebih tinggi, rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada dirumah atau disekolah, ketidakmampuan untuk mengatur keutamaan dalam mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya kecanduan *game online*,

dan kurangnya kontrol diri dalam remaja sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* berlebihan. Sedangkan faktor faktor eksternal yang menyebabkan kecanduan *game online* antara lain lingkungan yang kurang terkontrol dikarenakan melihat teman teman yang lain banyak bermain *game online* dibandingkan aktivitas lainnya. Kecanduan *game online* menjadi sebuah masalah yang signifikan, *game online* memiliki kecenderungan membuat pemainnya asik dengan bermain game hingga melupakan waktu.

Kecanduan *game online* dapat diartikan sebagai penggunaan permainan *game online* secara berlebihan yang mengakibatkan munculnya tanda tanda atau gangguan kognitif, emosi dan perilaku termasuk didalamnya adalah kehilangan kontrol akan dirinya dan menarik diri dari sosial (Nuyens et al., 2016). Menurut Wong & Hodgins (2014) salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* adalah kontrol diri. Berdasarkan hal itu kontrol diri menjadi perhatian dalam mempengaruhi kecanduan *game online*. Kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku ke arah yang positif. Seperti yang dijelaskan oleh Ghufroon (2010) mengungkapkan individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan dapat mengarahkan dan mengatur perilaku kearah yang bermanfaat, mampu mengubah kejadian yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan, mampu menilai keadaan lingkungannya dengan baik, dan mampu mengambil tindakan yang tepat atas permasalahan yang dihadapi.

Menurut Fitriani (2021) mengungkapkan kontrol diri membuat seseorang memiliki perilaku yang terarah, menyalurkan dorongan perasaan dalam diri secara benar dan tidak menyinggung norma, serta peraturan yang ada di dalam lingkungan sosial. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan dapat mengontrol dan memainkan *game online* secara sehat sesuai dengan keperluan serta mempunyai batas waktu dalam bermain *game online* sehingga tidak menyebabkan kecanduan (Puspita, 2017). Remaja beserta kontrol diri secara baik dapat melakukan kontrol diri yang baik terhadap perilakunya melalui metode menolak kepuasan dalam bermain

game online agar dapat mencapai kegiatan yang lebih bermanfaat (Sari, 2020).

Menurut Ghufron (2010) mengungkapkan bahwa kontrol diri mencakup tiga aspek yaitu kontrol perilaku, kognitif, dan keputusan dan kontrol diri juga dipengaruhi beberapa faktor, faktor faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari dalam individu) dan faktor eksternal (dari lingkungan individu), antara lain faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia, karena semakin bertambahnya usia seseorang, maka akan sangat baik kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya. Sedangkan faktor eksternal adalah lingkungan keluarga, karena seseorang yang mempunyai pola asuh yang kurang tepat akan menjadikan individu memiliki kontrol diri yang rendah, bagaimanapun lingkungan keluarga menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.

1.2 Rumusan Masalah

Berikut akan dipaparkan beberapa pembaruan penelitian mengenai variabel yang akan diteliti. Penelitian mengenai kontrol diri dan kecanduan *game online*, antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ambar Mita Sari dan Kamsih Astuti (2020) yang memiliki judul Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Game online* Pada Siswa. Subjek penelitian ini adalah 106 siswa SMK di Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019 yang bermain *game online* lebih dari 4 jam dalam sehari. Alat ukur yang digunakan adalah sakala kecanduan *game online* dan skala kontrol diri. Analisis data dilakukan dengan analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada siswa dengan nilai *koefisien korelasi* sebesar $-0,562$ ($p < 0,01$).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Annisa (2021) yang memiliki judul Hubungan Kontrol Diri Dengan Adiksi *Game online*

Pada Siswa Kelas X MAN 1 Kota Serang Tahun Ajaran 2019/2020. Populasi penelitian yaitu pada seluruh kelas X dengan jumlah siswa sebanyak 239 siswa, dan sampel yang digunakan 150 siswa menggunakan metode sampel *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan korelasi *product moment* dengan taraf signifikansi 5% diperoleh $R (-0,499)$ dengan $Sig = 0,00$ ($Sig < 0,05$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan negatif, itu berarti jika kontrol diri tinggi maka adiksi *game online* rendah.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa (2022) yang memiliki judul Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Kecanduan *game online* Selama Pandemi Covid-19 Pada Remaja Di Kota Surabaya. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah sampel jenuh yaitu semua populasi dijadikan subjek yakni sejumlah 215 remaja yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian dengan 35 remaja digunakan untuk *tryout* dan 180 mahasiswa digunakan untuk pengambilan data. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Product Moment Pearson Correlation* dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar - 0,266. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri dan kecanduan *game online* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan tingkat hubungan yang lemah.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2021) yang memiliki judul Korelasi Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Game online* Pada Remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di RW 019 Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan, Banten yang berjumlah 100 orang. Jumlah sampel dengan perhitungan menggunakan rumus sampel didapatkan 83 responden. Teknik sampling yang

digunakan adalah *non probability* sampling dengan metode *quota sampling*. Hasil penelitian didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.000$ yang dapat disimpulkan terdapat korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan online game pada remaja.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Hutasuhut (2020) yang memiliki judul Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Game online* Di *Smartphone* Pada Remaja. Responden dalam penelitian ini yaitu siswa tingkat SMAN 1 Tambang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,333$ dan $p=0,001$ ($p \leq 0,05$), sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang di peroleh, maka semakin rendah kecanduan *game online* pada remaja.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah untuk penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di bekasi”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengetahuan dan perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi sosial, perkembangan dan kepribadian. Serta memberikan informasi baru khususnya mengenai hubungan kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di bekasi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a) Bagi Remaja

Memberikan edukasi serta pemahaman bagi remaja, dalam upaya megontrol diri dalam penggunaan *game online*

b) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan peneliti, serta mengukur kemampuan peneliti dalam melihat fenomena yang terjadi di dalam masyarakat.

c) Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain diharapkan agar dapat memperluas dan melakukan pengembangan penelitian terkait dengan variabel yang ada pada penelitian ini, dan dapat menggunakan alat ukur yang telah ada dalam penelitian ini.

