

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi memang bukanlah hal yang baru di era modern seperti sekarang ini. Tidak bisa dipungkiri bahwa setiap tahun teknologi tanpa disadari terus bertambah dan berkembang menjadi lebih baik lagi. Salah satu bukti dari berkembangnya teknologi adalah munculnya internet. Internet memberikan kemudahan bagi setiap individu yang menggunakannya. Dengan adanya internet, setiap individu dapat mengakses berbagai macam sarana seperti sebagai sarana promosi, sarana komunikasi, serta dapat dijadikan sebagai sarana hiburan (menonton video, bermain game, dan bergabung dengan komunitas tertentu). Namun keberadaan internet yang dapat diakses oleh siapapun dan kapanpun seolah menjadi bumerang bagi setiap individu yang mengaksesnya karena selain dapat memberikan pengaruh yang positif, keberadaan internet juga dapat memberikan pengaruh yang negatif kepada para penggunanya terutama remaja.

Salah satu manfaat dari perkembangan internet yang paling digemari saat ini adalah *game online*. Perkembangan *game* yang dahulu hanya dapat dimainkan secara *offline*, dengan adanya internet *game* dapat dimainkan secara *online* tanpa batasan waktu. *Game online* telah berkembang sedemikian rupa seiring dengan perkembangan dan kemajuan teknologi. *Game online* memiliki perbedaan yang sangat besar dengan *game* lainnya, yaitu pemain tidak hanya bisa bermain dengan orang disampingnya, namun juga dapat bermain dengan pemain di lokasi lain, bahkan di belahan bumi lain (Young, 2009).

Menurut Freeman (dalam Nuhan, 2016) *game online* adalah permainan yang dapat dimainkan oleh siapapun yang terhubung dengan jaringan internet. Young (2009) menyebutkan bahwa *game online* merupakan sebuah permainan yang membutuhkan kemampuan berpikir maupun pemain yang memacu adrenalin yang dapat diakses dan terhubung oleh beberapa pengguna dan terkoneksi oleh jaringan

internet. Syahrani (2015) mengatakan bahwa *game online* merupakan aplikasi permainan yang berupa petualangan, pengaturan strategi, simulasi dan bermain peran yang memiliki aturan main dan tingkatan-tingkatan tertentu. Permainan dalam *game online* sangat beragam yang memungkinkan para pemain *game online* akan merasakan kesenangan dan ingin terus mengulanginya.

Dewasa ini *game online* semakin marak di masyarakat. Peminatnya mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Dalam memainkannya terkadang orang tidak mengenal waktu sehingga seringkali mereka lupa akan waktu yang seharusnya bisa digunakan untuk hal-hal yang lebih bermanfaat. *Game online* memiliki kecenderungan membuat pemainnya tertarik berlama-lama di depan komputer atau *mobile phone* sehingga lupa waktu belajar, waktu makan, waktu tidur dan melakukan relasi dengan dunia luar. Pada dasarnya tujuan diciptakan *game online* adalah sebagai media untuk menghilangkan penat yang dialami.

Menurut peneliti *game* Newzoo, pada tahun 2017 diperkirakan ada 43,7 juta *gamer* aktif di Indonesia. Hal ini menjadikan Indonesia menjadi pasar *game* terbesar di Asia Tenggara dan terbesar ke-16 secara global. Berdasarkan survey yang telah dilakukan oleh *newzoo.com*, sebanyak 56% populasi *gamer* di Indonesia adalah laki-laki dengan kategori pengguna *game online* mulai usia anak-anak hingga orang dewasa. Hasilnya sebanyak 10-20 tahun (21%), 21-35 tahun (26%), dan 36-50 tahun (9%). Sementara itu untuk 44% sisanya diisi oleh populasi *gamer* perempuan dengan kategori usia 10-20 tahun (15%), 21-35 tahun (21%) dan 36-50 tahun (8%) (diakses pada tanggal 27 Mei 2020).

Sifat *game online* yang dapat memberikan efek ketagihan pada individu yang membuat mereka tidak dapat mengontrol keinginan mereka untuk bermain sehingga menyebabkan tingginya intensitas bermain *game online* yang dialami oleh para remaja. Hal ini tentunya akan berdampak buruk bagi mereka. Mereka akan malas untuk belajar, kurang dapat berkonsentrasi karena selalu ingin bermain *game online*, melupakan pekerjaan rumah, serta tidur tidak pada waktunya.

Tingginya intensitas bermain *game online* di Indonesia membuat para pemainnya menjadi pecandu *game online* dan mengabaikan serta melupakan kegiatan sehari-harinya guna bermain

game online terus menerus (Nuhan, 2016). Intensitas sendiri merupakan sifat kuantitatif dari suatu penginderaan yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya (Chaplin, 2011). Menurut Azwar (2017) intensitas adalah kedalaman atau kekuatan suatu sikap terhadap sesuatu yang belum tentu sama walaupun arahnya mungkin tidak berbeda. Sedangkan menurut Wulandari (dalam Ardari, 2016), intensitas merupakan penggunaan waktu untuk melakukan aktivitas tertentu (durasi) dengan jumlah ulangan tertentu dalam jangka waktu tertentu (frekuensi). Menurut Steve Kelder dkk (dalam Trisnawati E, 2010) mengemukakan pemain *game online* dikategorikan kedalam 2 jenis yaitu *light viewer* dan *heavy viewer*. *Light viewer* merupakan pemain *game* ringan yang melakukan permainan *game online* sekitar 2 jam perhari, sedangkan *heavy viewer* merupakan pemain *game* berat yang melakukan permainan *game online* sekitar 4 jam atau lebih perhari.

Akibat buruk yang ditimbulkan oleh *game online* dapat dilihat jika kebiasaan bermain mereka dikaitkan dengan masalah dalam kehidupan sehari-hari seperti masalah akademis, masalah kesehatan, masalah keuangan dan masalah relasi. Menurut Griffiths (dalam Pilpala, 2013) masalah akademis dialami oleh remaja usia 12 sampai 24 tahun. Mereka cenderung mengorbankan pendidikan maupun pekerjaan mereka untuk bermain *game online*. Pengaruh negatif pada fungsi fisik dan mental yang diakibatkan oleh penggunaan *game* berlebihan antara lain menurunnya kondisi indra penglihatan dan berat badan yang berkurang dan menghasilkan kebingungan antara kenyataan dan ilusi, juga relasi yang kurang dewasa dengan teman sebayanya.

Terdapat faktor internal dan eksternal yang menyebabkan individu memiliki minat yang tinggi terhadap *game online* (Masya dan Candra, 2016). Faktor internal tersebut adalah keinginan yang kuat dari individu untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, rasa bosan yang dirasakan individu ketika berada di rumah atau sekolah, ketidakmampuan individu dalam mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya, kurangnya kontrol diri dalam diri individu sehingga kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari penggunaan *game online* yang berlebihan. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh dari lingkungan, karena

melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online* , kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga individu memilih bermain *game online* sebagai aktivitas yang menyenangkan, kurangnya perhatian dari keluarga maupun orang tua terhadap anaknya, dan harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus dan les, sehingga kebutuhan primer anak seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

Masya dan Candra (2016) mengatakan bahwa tingginya tingkat bermain *game online* dapat terjadi karena kurangnya kontrol diri dari individu sehingga individu kurang mampu mengantisipasi dampak negatif dari *game online*. Artinya, apabila individu memiliki kontrol diri yang baik maka ia mampu mengelola dirinya serta mengontrol dirinya ketika bermain *game online* dan tidak bermain secara berlebihan. Jika dilihat melalui kontrol diri, individu yang reaktif dan terus reaktif (terbawa hanyut ke dalam situasi yang sulit) merupakan individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Sedangkan individu yang memiliki kemampuan mengendalikan diri yang tinggi akan cenderung proaktif dan memiliki kesadaran untuk memilih hal yang positif .

Kontrol diri adalah unsur yang penting untuk dapat terlepas dari kecanduan tersebut. Papalia dkk (2004) mengemukakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat.. Chaplin (2011) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk membimbing tingkah lakunya sendiri atau kemampuan untuk menekan tingkah laku impulsif. Goldfried dan merbaum (dikutip oleh Ghufron dan Risnawita, 2011), mengemukakan bahwa kemampuan individu dalam mengatur dan mengontrol perilakunya disebut dengan kontrol diri. kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang berasal dari dalam dirinya (Ghufron dan Risnawita, 2011).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Hurlock, 2007). Masa remaja dibagi menjadi tiga fase yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja madya (15-18 tahun) dan masa remaja akhir (18-21 tahun) (Christiana, 2012: 16).

Tugas seorang remaja menurut William Kay (dalam Yudrik Jahja, 2011: 238) adalah mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya baik individual maupun kelompok, serta memperkuat kontrol diri atas dasar skala nilai dan prinsip-prinsip hidup. Namun fenomena yang terjadi saat ini remaja akhir lebih memilih bermain *game online* untuk menghilangkan rasa bosan daripada memikirkan masa depannya. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* juga lebih memilih menghabiskan waktu untuk bermain *game online*, dari pada menjalin hubungan sosial dengan orang disekitar mereka.

Fenomena yang terjadi adalah tingginya tingkat intensitas remaja dalam bermain *game online*. Hal ini dapat dilihat dari hasil survey yang telah dilakukan oleh Pertiwi (dalam *rapler.com*), yang menyatakan bahwa tingginya akses internet yang dilakukan oleh remaja digunakan untuk bermain *game online*, menonton video, di *youtube*, serta meningkatnya akses pada konten negatif. Kemudian berdasarkan hasil survei yang telah peneliti lakukan pada 10 anak dengan menggunakan metode wawancara, diketahui bahwa anak-anak yang bermain *game online* mengakses game tersebut melalui gadget milik orang tua, maupun datang ke warnet. Bahkan terdapat 3 orang anak yang telah memiliki gadget pribadi. Karena mudahnya anak dalam mengakses *game online* tersebut menyebabkan tingginya tingkat intensitas 4 anak dalam bermain *game online*.

Fenomena tingginya tingkat intensitas bermain game online dapat dirasakan oleh siapapun, terutama pada kalangan remaja akhir. Menurut Lemmens (2009), remaja lebih sering dan lebih rentan terhadap penggunaan permainan *game online* dari pada orang dewasa. Anak akan tertarik untuk bermain *game online* karena rasa penasaran terhadap persaingan dalam *game* tersebut yang membuat anak tertantang. Hurlock (2008) mengatakan bahwa permainan yang paling menarik bagi remaja akhir adalah permainan yang bersifat persaingan. Selain itu, tingginya tingkat intensitas bermain *game online* pada kalangan remaja akhir juga dapat terjadi karena akses pada game tersebut caranya cukup mudah yaitu hanya membutuhkan *smartphone* dan terhubung ke jaringan internet. Berdasarkan data *preliminary study* yang didapatkan oleh peneliti dengan menyebar kuisioner

kepada remaja akhir di Surabaya, didapatkan hasil sebanyak 72,2 % partisipan mengatakan bahwa mereka sering hilang kendali saat bermain game online sehingga menyebabkan mereka bermain sampai lupa waktu, dan tetap bermain meskipun ada tugas yang harus dikerjakan. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki kontrol diri yang rendah dimana mereka tidak mampu mengelola diri dengan baik serta tidak mampu mengontrol keinginan dan diri mereka keinginan mereka ketika bermain *game online* tersebut.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Mehroof & Griffith (2010) yang melibatkan 123 mahasiswa Universitas East Midlands di Inggris, meunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lima sifat (neurotisme, mencari sensasi, ciri kecemasan, kontrol diri dan agresi) dengan kecanduan *game online*. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Budhi & Endang (2016) tentang hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa pemain *game online* di *game center* Semarang, mendapatkan hasil sebagai berikut dari 70 orang yang berpartisipasi sebanyak 41,5% berada pada kategori intensitas yang tinggi dan 58,5% berada pada kategori intensitas sangat tinggi. Sedangkan untuk kontrol diri, 54% berada pada kategori sangat rendah, 16% berada pada kategori rendah, 28,5% berada pada kategori tinggi dan 1,5% berada pada kategori sangat tinggi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan intensitas bermain *game online*. Dimana semakin tinggi intensitas bermain *game online*, maka semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh individu. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah intensitas bermain *game online* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi kontrol diri yang dimilikinya. Penelitian lainnya dilakukan oleh Chen & Chang (2008) menunjukkan bahwa berdasarkan analisis korelasi kanonik, variabel estetika, karakter dan interaksi sangat berkaitan dengan aspek-aspek dalam variabel kecanduan *game online*. Chen & dan Chang (2008) juga menemukan bahwa para pemain *game online* didominasi oleh remaja dan laki-laki dewasa yang berusia diatas tiga puluh tahun.

Kurangnya kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingginya intensitas bermain *game online* pada remaja. Berdasarkan aspeknya, kontrol diri terdiri atas 3 yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan (Ghufron &

Risnawita,2011). Kontrol perilaku sangat penting, karena jika seorang remaja tidak dapat mengontrol perilaku bermain *game online*-nya, yang terjadi adalah remaja tersebut menjadi ketagihan bermain *game online* sehingga membuat intensitas bermainnya menjadi tinggi. Kontrol kognitif adalah bagaimana kemampuan remaja menginterpretasikan informasi yang tidak diinginkan. Kontrol keputusan, dalam membuat keputusan remaja harus dapat mempertimbangkan keputusan yang baik baginya dan tidak merugikan dirinya dan orang lain.

Melihat banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan karena tingginya intensitas bermain *game online*, maka diharapkan remaja seharusnya memiliki kontrol diri yang baik. Karena salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh para remaja adalah memperkuat kontrol diri atas dasar skala nilai dan prinsip hidup (Yudrik Jahja, 2011: 238). Sehingga dari data-data yang telah dijabarkan, peneliti ingin melihat hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada remaja akhir.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian pada :

- a. Variabel dalam penelitian adalah Intensitas Bermain *game online* dan kontrol diri pada remaja.
- b. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja yang memiliki rentang usia dari 18 tahun sampai 21 tahun di Surabaya
- c. Partisipan dikatakan memiliki intensitas bermain *game online* yang tinggi apabila partisipan bermain *game online* lebih dari 4 jam sehari (Steve Kelder dkk)
- d. Penelitian ini berfokus untuk menguji hubungan antara intensitas bermain *game online* dan kontrol diri pada remaja akhir.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka yang menjadi rumusan permasalahan adalah : Apakah ada hubungan antara kontrol

diri dan intensitas bermain *game online* pada remaja akhir?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada remaja.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah kajian teoritis di bidang psikologi khususnya psikologi klinis. Penelitian ini akan memberikan kajian tentang intensitas bermain *game online* dan kontrol diri pada remaja akhir dan diharapkan dapat melengkapi referensi penelitian.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi subjek penelitian yaitu remaja akhir, diharapkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat memberikan informasi tentang tingkat intensitas bermain *game online* dikalangan remaja.
2. Bagi orang tua. Diharapkan dengan adanya penelitian ini, para orang tua mengetahui tentang hubungan kontrol diri dan intensitas bermain *game online*, agar para orang tua bisa memberikan batasan terhadap penggunaan *game online* oleh para remaja, dan membantu para remaja menumbuhkan sikap kontrol terhadap diri sendiri.
3. Bagi lembaga pendidikan tempat para remaja bersekolah, diharapkan bisa membantu para orang tua dalam melakukan pengawasan terhadap penggunaan *smartphone* untuk bermain *game online* di sekolah serta membantu para remaja menumbuhkan sikap kontrol diri yang baik bagi para remaja.