

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di zaman modern ini teknologi akan terus berkembang pesat, dimana hampir semua aktivitas baik pendidikan, ekonomi, industri, dan hiburan tidak lepas dari adanya perkembangan teknologi tersebut. Studi yang dilakukan oleh lembaga riset independen DEKA pada 1.120 responden tersebut mengungkapkan bahwa fasilitas hiburan yang ditawarkan *smartphone* turut menjadi magnet tersendiri. Mulai bermain *game* (55%), *streaming video* (49%), hingga *streaming musik online* (17%), (dalam Rizkia, 2019). Dari riset tersebut menunjukkan presentase terbesar yaitu 55% pada bermain *game*.

Perusahaan Verizon menyatakan persentase pengguna *game online* selama pandemi virus corona atau Covid-19 mengalami peningkatan yang signifikan. Verizon mencatat pengguna *game online* meningkat 75% selama jam sibuk. Verizon mengatakan peningkatan terjadi karena ratusan juta orang diimbau tetap berada di dalam rumah guna mencegah penyebaran Covid-19. Sehingga, banyak orang memilih bermain *game* untuk mengisi waktu luangnya selama di rumah. Melansir Tech Crunch, platform distribusi *game steam* mencatat rekor pengguna *game* dengan lebih dari 20 juta pengguna pada 16 Maret 2020. Jumlah tersebut tanpa dukungan rilis *game* baru yang pada umumnya mendorong kenaikan pengguna (dalam Makkl, 2020).

Menurut data transaksi penjualan *voucher game online* dari layanan *Panymment Point Bank* (PPOB) Otopay, selama masa pandemi per tahun 2020 penjualan meningkat 10 kali lipat. Penjualan ini tersebar di seluruh Indonesia yang tercatat berdasarkan peningkatan paling besar terjadi di lima wilayah, yaitu DKI Jakarta dengan presentase 2.500%, Jawa Timur dengan presentase 1.800%, Sulawesi Selatan dengan presentase 1.300%, Banten dengan presentase 750%, dan Jawa Barat dengan presentase 540% (Penjualan Voucher Online, 2020). Dapat dilihat bahwa posisi pertama dengan presentase terbesar yaitu pada wilayah DKI Jakarta.

Menurut Adams dan Rollings (dalam Herdyanto, 2018) *Game online* merupakan permainan (*game*) yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan internet. Beberapa jenis *game online* yang beredar di masyarakat seperti *Free Fire*, *PUBG Mobile*, *Call of Duty Mobile*, *Lords Mobile*, *Among Us*, *Rules of Survival*, *Genshin Impact*, *Legacy of Discord*, *Lineage 2 Revolution* hingga *Mobile Legends*. Data dari lembaga riset Sensor Tower dalam sembilan bulan pertama pada tahun 2020 terdapat *mobile game* yang paling banyak diunduh di dunia dengan jumlah instal lebih dari 220 juta yaitu *free fire* (Pratama, 2020). Selain itu data yang didapat melalui fitur PPOB *voucher game online* oleh

mitra OttoPay 2020 yang menawarkan *voucher* untuk berbagai *game online* tercatat bahwa *free fire* adalah yang paling banyak diminati dan menguasai lebih 70% dari keseluruhan transaksi penjualan *voucher game online* (Penjualan Voucher Online, 2020).

Dampak positif dari bermain *game online* menurut laporan Miranda, Waluyanto, dan Zacky, 2018 antara lain adalah meningkatkan kemampuan koordinasi antara otak, tangan dan mata sekaligus melatih kemampuan dan kecepatan masing-masing organ ini, meningkatkan kemampuan bahasa dan membaca, serta dapat digunakan untuk membantu perkembangan anak autis. Sedangkan menurut Young (2007) dampak negatif dari bermain *game online* secara *non-material* adalah mendorong melakukan hal-hal negatif (kekerasan), berbicara kasar dan kotor, terbengkalainya kegiatan di dunia nyata, perubahan pola makan dan istirahat, pemborosan, mengganggu kesehatan, dan menimbulkan adiksi (kecanduan yang kuat).

Studi yang dilakukan oleh Pokkt, *Decision Lab* dan *Mobile Marketing Association* (MMA) yang melakukan studi terkait *game* di Indonesia menunjukkan seperempat dari jumlah total pemain *game* memiliki usia 16-24 tahun dengan presentase 27%, 25-34 tahun dengan persentase 25%. Pada usia 35-44 tahun tercatat dengan presentase 24%, pengguna *smartphone* dengan usia 45-54 tahun juga turut aktif memainkan *game online* dengan persentase 17% dari basis *gamer* di Indonesia (dalam Maulida, 2018). Diduga penggunaan teknologi banyak digunakan untuk bermain *game online* yang diminati oleh usia 16-24 tahun dan menurut Hurlock (2003) pada rentang usia tersebut tergolong pada usia remaja.

Remaja adalah usia transisi, seorang individu telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, akan tetapi belum mampu ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun masyarakat, semakin maju masyarakat semakin panjang usia remaja karena ia harus mempersiapkan diri untuk menyesuaikan dirinya dengan masyarakat yang banyak dan tuntutananya (Hurlock, 2003).

Hal ini sejalan dengan fenomena yang terjadi di RSJ DR Soeharto Heerdjan Jakarta dimana hasil survei pada 643 remaja di Jakarta didapatkan 31,4% anak remaja terindikasi kecanduan *game online* dengan kasus yang terus meningkat dari tahun 2017 hingga 2019. Menurut dokter Isa selaku psikiater anak dan remaja terdapat beberapa pasien pada RSJ DR Soeharto Heerdjan Jakarta memiliki berbagai perilaku yang berisiko atau membahayakan seperti membentak, agresif, emosi, bertindak secara tiba-tiba, sesuka hati, dan memaksa (Wirawan, 2019).

WHO mendefinisikan kecanduan bermain *game* ditandai dengan pola perilaku permainan yang berulang, baik *online* atau *offline*. Kecanduan bermain itu terlihat dari beberapa manifestasi yakni ketidakmampuan mengontrol permainan, memprioritaskan *game* dibandingkan kepentingan hidup lain dan melanjutkan permainan walaupun memberikan akibat negatif (Juniman, 2018). Menurut Lemmens, Valkenburg dan Peter (2009) pengertian dari kecanduan *game online*

sebagai penggunaan komputer atau *smartphone* secara berlebihan dan berulang kali yang menghasilkan munculnya permasalahan pada aspek sosial, emosional dan pemain *game* tidak bisa mengendalikan aktivitas bermain *game* secara berlebihan. Dilansir dari pemberitaan Kompas.com pada 29 November 2019, psikiater Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat, Ade Kurnia Surawijaya mengatakan kecanduan *game* atau gawai bisa mengganggu fungsi personal seperti mengganggu belajar, pekerjaan, dan aktivitas umum lainnya (Rachmawati, 2019).

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet *addictive disorder* (kecanduan internet). Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *Computer game Addiction*. Dari sini terlihat bahwa *game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari bahkan bisa mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi (Ulfa, 2017). Nick Yee mengatakan penggunaan *game online*, jejaring sosial, ataupun internet di luar keperluan pekerjaan dan studi selama lebih dari 4 jam per hari dalam kurun waktu lebih dari 3-4 hari dalam seminggu secara terus menerus relatif mengalami kecanduan (dalam Suplig, 2017).

Berdasarkan sumber dari *center for internet addiction recover* (dalam Hutasuhut, 2020) mengemukakan bahwa anak yang kecanduan *games online* memiliki ciri-ciri seperti merasa terikat dengan *game online* (memikirkan mengenai aktivitas *online* pada saat sedang *offline* atau mengharapkan sesi *online* berikutnya). Memainkan *game online* dengan lama waktu lebih dari 14 jam perminggu dan hanya memainkan satu jenis/tipe *game online* saja, bahkan lebih dari satu bulan masih tetap fokus memainkan atau menggeluti *game online* yang sama serta masih terus bermain meskipun sudah tidak menikmati lagi. Merasa kebutuhan bermain *game online* dengan jumlah waktu yang terus meningkat untuk mencapai sebuah kegembiraan yang diharapkan. Merasa gelisah, murung, depresi dan lekas marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan bermain *game online*. Berbohong kepada anggota keluarga, terapis atau orang lain untuk menyembunyikan seberapa jauh terlibat dengan *game online*. Bermain *game online* adalah suatu cara untuk melarikan diri dari masalah-masalah atau untuk mengurangi suatu kondisi perasaan yang menyusahkan (misal perasaan-perasaan tidak beradaya, bersalah, cemas, depresi dan stres).

Menurut King dan Delfabbro (dalam Novrialdy, 2019) kecanduan *game online* dapat memberikan dampak negatif bagi remaja yang mengalaminya baik dari segi kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan keuangan. Artinya remaja dengan kecenderungan kecanduan *game online* akan berdampak pada segi kesehatan yaitu memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, dan sering terlambat makan. Segi psikologis seperti perubahan suasana hati, emosional, dan mengucapkan kata-kata kotor. Segi akademik dapat mengganggu konsentrasi belajar dan menyebabkan tidak maksimalnya

kemampuan dalam menyerap pelajaran. Segi sosial yaitu kehilangan jati dirinya pada dunia nyata karena terlalu sering bermain dengan dunia fantasinya sehingga kurang adanya interaksi sosial. Sikap antisosial, tidak memiliki keinginan untuk berbaur dengan masyarakat, keluarga dan juga teman-teman adalah ciri-ciri yang ditunjukkan remaja yang kecanduan *game online* (Sandy & Hidayat, 2019). Segi keuangan dimana dalam bermain *game online* tentunya membutuhkan biaya yang tidak sedikit sehingga remaja yang belum memiliki penghasilan sendiri dapat melakukan kebohongan (kepada orang tuanya) serta melakukan berbagai cara termasuk pencurian agar dapat memainkan *game online*.

Lemmens, Valkenburg dan Peter (2009) mengemukakan kecanduan *game online* menjadi lima aspek yaitu *salience* (arti), *tolerance* (toleransi), *mood modification* (modifikasi suasana hati), *relapse* (pengulangan), *withdrawal* (penarikan), *conflic* (konflik), *problem* (masalah). Dalam hal ini remaja dengan kecenderungan kecanduan *game online* akan mengutamakan kepuasan dirinya, meminta tambahan waktu, merasakan emosi tidak stabil atau adanya perubahan suasana hati, kembali ke pola awal, kesulitan menarik dirinya, memiliki konflik antar pribadi, dan masalah pada diri sendiri.

Artinya remaja dengan kecanduan *game online* adalah remaja yang tidak peduli dengan jam dalam bermain *game online*, bermain melebihi batas waktunya, senang dan lupa akan permasalahan yang sedang terjadi, mudah terpengaruh dengan *rewards* dan tantangan pada *game*, tidak tenang jika menyinggalkan *game* yang mana takut jika akan tertinggal *level*, berbohong melakukan aktifitas lainnya (tugas, makan, ibadah) hanya untuk bermain *game*, acuh saat dipanggil, tidak nyambung saat diajak berbicara atau berdiskusi, dan tidak keluar rumah untuk menyapa, mata tidak sehat karena terlalu lama menatap layar *telephone*, melewatkan jam mandi sehingga bermasalah pada kulit badan, dan melewatkan jam makan

Berdasarkan perilaku yang dijelaskan dimana remaja dengan kecenderungan kecanduan *game online* akan mengutamakan kepuasan dirinya, meminta tambahan waktu, merasakan emosi tidak stabil atau adanya perubahan suasana hati, kembali ke pola awal, kesulitan menarik dirinya, memiliki konflik antar pribadi, dan masalah pada diri sendiri akan memberikan dampak negatif pada remaja tersebut dari segi kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan keuangan yang bersumber dari ketidakmampuan remaja dalam mengontrol perilakunya sehingga peneliti menduga remaja dengan kecenderungan kecanduan *game online* berkaitan dengan kontrol diri yang rendah. Hal ini sejalan menurut Young (2007) bahwa salah satu faktor penyebab dari kecanduan *game online* adalah *lack of control* atau ketidakmampuan mengontrol diri. Tangney (dalam Tangney, Baumeister, dan Boone, 2004) yang mengungkapkan bahwa kontrol diri secara luas dianggap sebagai kapasitas individu untuk mengubah dan menyesuaikan diri, sehingga antara diri dan dunia akan menghasilkan keselarasan yang lebih baik dan optimal. Dalam hal ini remaja akan memiliki kontrol pada dirinya seperti

memfokuskan dirinya saat melakukan sesuatu, memikirkan pertimbangan tertentu, mengatur pola perilakunya, memberikan perhatiannya pada pekerjaan, dan menjalankan rencana jangka panjang.

Artinya dalam menjalankan kegiatan kesehariannya, remaja dengan kontrol diri tinggi mampu fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan, mampu mengambil keputusan antara kegiatan lainnya yang lebih penting dari pada bermain *game*, mampu mengatur jeda dalam bermain untuk kesehatan mata, dapat makan tepat waktu, dan cukup waktu istirahat, mampu menyelesaikan tugas/pekerjaan lain dengan tepat waktu, dan memiliki tujuan dalam hidupnya, sehingga kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja akan rendah. Hal ini sejalan dengan Rianti dan Rahardjo bahwa pelajar yang memiliki kontrol diri tinggi, mereka akan lebih berperilaku yang positif dan mampu bertanggung jawab, seperti tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar (dalam Marsela dan Supriatna, 2019).

Berbeda dengan remaja yang memiliki kontrol diri rendah maka tidak fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan, sulit mengambil keputusan antara kegiatan lainnya yang lebih penting dari pada bermain *game*, tidak mampu mengatur jeda dalam bermain untuk kesehatan mata, tidak makan tepat waktu, dan tidak istirahat dengan cukup, tidak mampu menyelesaikan tugas/pekerjaan lain dengan tepat waktu, dan tidak memiliki tujuan dalam hidupnya, sehingga hal ini menyebabkan kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja akan tinggi. Hal ini sejalan dengan Gul dan Pesendorfer (dalam Gunarsa 2004) kontrol diri rendah, cenderung bertingkah laku yang tidak sesuai atau perilakunya menyimpang dari kaidah atau norma-norma dan aturan-aturan yang ada, termasuk diantaranya adalah melanggar tata tertib sekolah, individu kurang memiliki kemampuan dalam menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku positif atau yang sesuai dengan norma sosial.

Dengan data pendukung dari beberapa penelitian terdahulu, seperti penelitian yang dilakukan oleh Masyita (2016) tentang “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan *Game Online* pada Pemain Dota 2 Malang” menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri terhadap kecanduan *game online*. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Kurniawati (2017) dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan Internet pada Remaja” yang menunjukkan adanya pengaruh negatif signifikan kontrol diri terhadap kecanduan internet. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurningtyas dan Ayriza (2021) dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan *Smartphone* pada Remaja” yang hasilnya menunjukkan terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara kontrol diri terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja.

Selain itu, penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Ramadhani (2018) tentang “Pelatihan Kontrol Diri Untuk Mengurangi Kecenderungan *Internet Gaming Disorder* Pada Anak Usia Sekolah” menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari pelatihan kontrol diri terhadap tingkat *internet gaming* yang artinya

dengan adanya pelatihan kontrol diri dapat menurunkan *internet gaming disorder* pada anak usia sekolah.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah jenis variabel terikat dalam penelitian, populasi yang berbeda yaitu remaja yang bermain *free fire*, dan tempat penelitian yang berbeda yaitu dilakukan di Jakarta. Penelitian ini dilakukan karena peneliti melihat adanya fenomena penggunaan *game online* yang didominasi oleh remaja yang memungkinkan memiliki dampak negatif, salah satu dampak negatif dari segi kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan keuangan. Penelitian ini dilakukan agar dapat menambah wawasan bagi pengguna *game online* sehingga dapat mengurangi dari dampak negatif tersebut. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti akan melakukan sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Kecanduan *Game Online* pada Remaja yang Bermain *Free Fire* di Jakarta”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu, Apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja yang bermain *free fire* di Jakarta.

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja yang bermain *free fire* di Jakarta.

1.3.2 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan referensi bagi perkembangan ilmu Psikologi di bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis, serta dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya terkait peran kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online*.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Bagi remaja mampu mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* sehingga dapat digunakan sebagai acuan untuk mencapai tujuan yang lebih baik.
2. Bagi orangtua diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengawasan kepada putra-putrinya baik dalam bimbingan maupun pembatasan sarana dan prasarana dalam bermain *game online*, sehingga tercapai tujuan yang lebih baik.

1.4 Kerangka Berpikir

Game online merupakan permainan yang diakses dengan menggunakan jaringan internet. Dampak dari bermain *game online* dari sisi positif yaitu mampu meningkatkan koordinasi otak, tangan, mata, membaca, berbahasa, dan perkembangan anak autis, sedangkan dari sisi negatif diantaranya kekerasan, berbicara kasar dan kotor, mengganggu kesehatan, mengabaikan kegiatan nyata dan sosialnya, serta dapat mengalami kecanduan *game online*. Kecanduan *game online* adalah salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan karena adanya pola perilaku berulang dan berlebihan dari bermain *game online*. Kecanduan *game online* dapat memberikan dampak negatif bagi remaja yang mengalaminya baik dari segi kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan keuangan.

Remaja dengan kecanduan *game online* adalah remaja yang mengutamakan kepuasan dirinya dan tidak peduli dengan jam dalam bermain *game*, meminta tambahan waktu untuk bermain dan melebihi batas waktunya, merasakan emosi tidak stabil atau adanya perubahan suasana hati saat bermain *game*, mudah terpengaruh dengan *rewards* dan tantangan pada *game*, merasa tidak tenang jika meninggalkan *game*, berbohong melakukan aktifitas lainnya (tugas, makan, ibadah), mengabaikan kesehatan fisik, dan mengabaikan kehidupan sosialnya dengan lingkungan sekitar.

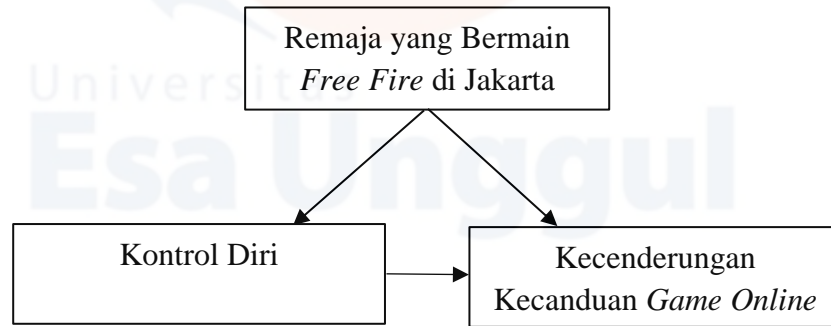
Untuk dapat mengatasi kecenderungan kecanduan *game online* ini dibutuhkan kemampuan individu dalam mengatur, membatasi, dan mengarahkan perilaku ke arah yang lebih baik seperti disiplin diri, tindakan non-impulsif, pola hidup sehat, etika kerja, dan reliabilitas diri, yang mana bentuk perilaku ini disebut dengan kontrol diri yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online*.

Remaja yang bermain *free fire* di Jakarta yang diduga memiliki kontrol diri tinggi merupakan remaja yang mampu fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan, mampu mempertimbangkan serta mengambil keputusan, mampu memperhatikan kesehatan fisik, mampu menyelesaikan tugas/pekerjaan lain dengan baik, dan memiliki rencana jangka panjang, sehingga kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja akan rendah.

Sebaliknya, remaja yang bermain *free fire* di Jakarta yang diduga memiliki kontrol diri rendah merupakan remaja yang tidak fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan, sulit mempertimbangkan serta mengambil keputusan, tidak memperhatikan kesehatan fisik, tidak dapat menyelesaikan tugas/pekerjaan lain dengan, dan tidak memiliki rencana jangka panjang sehingga tingkat kecanduan *game online* pada remaja akan tinggi.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja yang bermain *free fire* di Jakarta.

Berikut ini adalah kerangka berpikir penelitian yang dijelaskan secara singkat melalui gambar skema 1.1 di bawah ini



Gambar 1.1. Skema Kerangka Berpikir

1.5 Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif dari kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja yang bermain *free fire* di Jakarta.