

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Remaja adalah masa pencarian jati diri dan peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. (Santrock, 2011) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa perkembangan transisi masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Di dalam proses perkembangannya, remaja akan dihadapi dengan berbagai macam masalah seperti masalah pada kepribadian, emosional, perilaku sosial, dan kognitif & bahasa.

Didalam mencapai identitasnya, tidak sedikit remaja yang mengalami persoalan yang berhubungan dengan *cybersex*, pemujaan terhadap idola, perilaku seksual, agresivitas, dan perilaku melanggar peraturan, dll. Menurut data dari KPAI, mencatat pada periode 2016-2022, kasus anak yang menjadi pelaku kenakalan sehingga berhadapan dengan hukum berjumlah 2.883. pada tahun 2016 berjumlah 539, dan kemudian menjadi 622 pada tahun berikutnya. Mengingat angka kasus ini cukup tinggi dan terjadi peningkatan di setiap tahunnya, maka perlu adanya upaya atau pencegahan untuk meminimalisir kenakalan remaja.

Dalam prosesnya, terdapat juga remaja yang mendapatkan prestasi dari berbagai bidang, misalnya dilansir dari (Korantempo.co, 2022) kakak beradik yang bernama Mischka dan Devon siswa kelas IX dan VIII sudah mendapatkan 85 medali di berbagai Olimpiade matematika dan sains internasional selama masa pandemi, kemudian siswa SMA kelas XI di Blitar meraih juara pertama dalam kompetensi desain Photoshop berskala internasional.

Dalam hal ini, remaja juga menyukai *game online* untuk mengisi waktu luang dan bermain dengan teman. *Game online* pertama kali dikenal di Indonesia sekitar tahun 2000. Pada tahun itu *game online* masih terbatas dan hanya dimainkan oleh sebagian kecil masyarakat yang memiliki akses internet. Namun, seiring berjalannya waktu, pengguna internet di Indonesia meningkat dan popularitas *game online* pun semakin meningkat juga karena murah biaya untuk akses internet dan banyaknya *game center* yang beroperasi. Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2017 diperkirakan terdapat *gamers* aktif di Indonesia sekitar 143,26 juta orang dari seluruh penduduk Indonesia atau sekitar 54,13% dari jumlah total pengguna internet (APJII, 2017).

*Game online* memiliki perbedaan yang sangat besar dengan *game* lainnya, yaitu pemain tidak hanya bisa bermain dengan orang di sekelilingnya, namun juga dapat bermain dengan pemain lain yang berbeda lokasi, bahkan sampai di belahan bumi lainnya (Aprilia & Hidayati, 2021).

Ada beberapa faktor yang membuat seseorang memilih bermain *game online* untuk kegiatan mengisi waktu luang, diantaranya menurut Yee (dalam

Sibolangit, 2023) *achievement*, *immersion*, dan *social*. *Achievement* atau prestasi dalam bermain *game online* bisa menjadi kepuasan tersendiri bagi seorang individu karena dirinya mampu menyelesaikan permainan dengan hasil yang lebih baik dari yang lain, lebih lanjut, ada perasaan puas ketika *game* yang dimainkannya bisa ditaklukan. Selanjutnya, *immersion* atau penghayatan ketika bermain *game online* yang disebabkan oleh rasa penasaran individu yang memainkan *game* tersebut. Penghayatan ini muncul dengan sendirinya karena individu mencoba memecahkan misi atau tugas yang ada di *game* tersebut dengan penuh konsentrasi agar bisa melangkah ke tingkatan selanjutnya. Faktor ketiga adalah faktor *social* dimana individu yang bermain sebuah *game online* berpotensi bertemu (secara virtual) dengan individu lain yang memiliki kegemaran yang sama, kemudian terjadilah interaksi.

Dilansir dari (Klikdokter.com, 2021) secara garis besar, manfaat *game online* adalah melatih kecerdasan individu, selain itu bermain *game online* juga bermanfaat untuk menguatkan daya ingat atau memori, melatih logika dalam *problem solving*, mengikuti instruksi dan membuat rencana, berani mengambil resiko dan melatih cara menghadapi tantangan, mengenalkan teknologi, membentuk kreativitas, sebagai sarana belajar yang menyenangkan, meningkatkan rasa percaya diri, membantu anak dengan disleksia, memberikan pengetahuan baru, dan melatih pengendalian emosi. Hal ini pun sejalan dengan hasil penelitian dari (Nico, 2015) yang menyebutkan bahwa bermain *game online* bagi remaja dapat menghilangkan stres, nilai mata pelajaran komputer paling menonjol di sekolah, cepat menyelesaikan permasalahan (*problem solving*) pelajaran, dan mudah berkenalan dengan teman baru yang memiliki hobby sama.

Permainan *game online* juga memiliki dampak negatif yaitu. Menurut (Putri et al., 2021) dalam penelitiannya mengenai dampak *game online* mobile legends terhadap remaja bahwa kecanduan menyebabkan remaja bermain *game online* tanpa mengingat waktu, tidak patuh terhadap orang tua, cuek dengan keberadaan sekitar, amarah yang tidak terkendali dan susah bersosialisasi. Kemudian menurut (Fitri et al., 2018) menyebutkan bahwa dampak negatif bermain *game online* mengarah pada masalah mental emosional dan bisa menyebabkan distorsi waktu, hiperaktif, kurang fokus, adanya kekerasan, emosi negatif, dan perilaku agresif. Menurut (DecisionLab, 2018) jumlah gamers remaja di Indonesia mencapai 60 juta orang.

Menurut (Masya & 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* tersebut. Dalam hal ini jika individu memiliki kontrol diri yang baik maka individu tersebut akan mampu mengelola dirinya sendiri dan mengontrol dirinya ketika sedang bermain *game online* serta mempunyai kesadaran untuk memilih atau melakukan hal yang positif. Hal ini pun sejalan dengan pendapat dari Averill (dalam Harahap, 2017) yang menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri

yang baik mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, mampu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan, dan mampu dalam mengambil keputusan.

Menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawita, 2011) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.

Averill (dalam Ghufron & Risnawita, 2011) menjelaskan ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu :

a. Kontrol Perilaku (*behavior control*)

Yaitu kemampuan untuk memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Remaja memiliki kontrol diri yang baik akan mampu mengelola perilakunya, sebaliknya, jika tidak mampu maka remaja akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya.

b. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Yaitu kemampuan remaja dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi perilaku atau mengurangi tekanan.

c. Kontrol Pengambilan Keputusan (*decisional control*)

Yaitu kemampuan remaja dalam memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol remaja dalam menentukan pilihan untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan, maka aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan.

Berdasarkan aspek yang disebutkan diatas menggambarkan bahwa, remaja yang memiliki kontrol diri tinggi akan mampu mengendalikan perilakunya, mampu dalam mengolah informasi, dan mampu memilih suatu tindakan yang diyakininya. Dan remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah tidak mampu mengolah informasi dengan baik, tidak memiliki batasan-batasan diri terhadap pengaruh dari lingkungan yang negatif, sehingga remaja dapat terjerumus pada perilaku kenakalan, ketidakmampuan remaja dalam menentukan perilakunya berdasarkan norma-norma sosial.

Hal ini juga sejalan dengan pendapat (Tangney et al., 2004) yang mengatakan kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan

perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti, moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku yang positif.

Berdasarkan dari beberapa jurnal yang diperoleh peneliti menduga bahwa kontrol diri menjadi salah satu faktor penting yang mampu mengontrol diri remaja. Peneliti menduga bahwa remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu mengendalikan diri dari perilaku-perilaku dan norma-norma yang ada di masyarakat dan dapat memunculkan perilaku yang positif serta mampu memilih tindakan yang positif sesuai dengan yang diyakininya. Sehingga dalam bermain game remaja akan dapat mengatur waktu, menghindari perilaku agresif seperti kekerasan verbal maupun non verbal, dan dapat mengerjakan tugas tepat waktu.

Kemudian remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah akan memunculkan perilaku yang negatif, tidak mampu mencerna informasi yang didapat, tidak mampu memilih tindakan yang diyakini, sulit mengontrol perilaku, menimbulkan perilaku agresif, sulit untuk mengontrol durasi waktu, sulit untuk memprioritaskan kegiatan yang lain, sulit mengatur pola tidur, dan malas belajar.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui peran kontrol diri dalam penelitian terutama masalah yang menyangkut tentang kontrol diri pada remaja

## **1.3 Batasan Masalah**

Agar penyusunan *literature review* ini dapat terarah dan tidak menyimpang dari tujuan yang hendak dicapai, maka diperlukan batasan-batasan masalah dalam pembahasannya. Adapun yang menjadi batasan masalah dalam penyusunan *literature review* ini adalah membahas bagaimana gambaran kontrol diri pada remaja.