

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi dan internet meningkat sangat pesat di era modern saat ini, banyak kalangan dari anak-anak; remaja; hingga orang dewasa terbantu dalam memenuhi segala kebutuhan melalui teknologi dan internet. Internet sudah menjadi kebutuhan primer, dapat dilihat dari jumlah pengguna internet di Indonesia yang mengalami peningkatan 25,5 juta pengguna dan sebanyak 73,7% atau 196,7 juta orang sudah terhubung ke internet berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2021). Berdasarkan hasil survei APJII juga menunjukkan sebanyak 16,5% atau lebih dari 32 juta pengguna internet menggunakan internet untuk bermain *game online* melalui *smartphone*, PC, ataupun tablet (APJII, 2020).

Perkembangan teknologi dan internet yang semakin maju ini ikut mempengaruhi perkembangan alat-alat permainan, tidak hanya menggunakan alat-alat tradisional melainkan sudah mengarah pada *game online* (Wirawanda & Setyawan, 2018). Berdasarkan data Indonesia *Esports Premier League* pada tahun 2019, terdapat 62,1 juta pemain aktif *game* di Indonesia (Kemenparekraf, 2020). Berdasarkan laporan Newzoo, Indonesia menduduki jumlah *gamer* terbanyak di Asia Tenggara yang bermain dengan media PC/laptop, *smartphone*, dan konsol. Prakiraan prevalensi pemain *game* mengalami kecanduan *game* sebesar 6,1%, maka dapat diperkirakan bahwa saat ini terdapat 2,7 juta pemain yang memiliki kemungkinan kecanduan *game* (Akbar, 2020). Hasil sebuah penelitian

mengungkapkan bahwa sebanyak 64% pemain *game* adalah remaja berusia 16-24 tahun (POKKT & Decision Lab, 2018).

Masa remaja dibedakan menjadi tiga fase yaitu masa remaja awal, masa remaja tengah dan masa remaja akhir. Fase remaja awal dimulai pada usia 10-14 tahun, fase remaja tengah dimulai pada usia 14-17 tahun, dan fase remaja akhir dimulai pada usia 17-21 tahun (Salkind, 2005). Menurut Santrock (2014) remaja awal berada pada usia 10-15 tahun, remaja tengah berada pada usia 15-17 tahun dan remaja akhir berada pada usia 18-19 tahun. Masa remaja adalah masa dimana remaja akan menemukan dan mencoba hal-hal yang menarik dan baru, sehingga pada masa remaja inilah remaja dapat dengan mudah terjerumus dalam hal yang negatif (Wulandari, 2019). Salah satunya adalah bermain *game online*, hal ini didukung oleh generasi remaja akhir saat ini yang paham akan teknologi dan didukung pula dari kemudahan dalam mengakses internet serta ketersediaan alat pendukung seperti komputer, laptop, dan telepon pintar semakin mempermudah dan memikat remaja akhir dalam bermain *game online* yang dapat mengarah pada kecanduan *game online* (Sugeng, Ardhiani, & Budiyaniti, 2020). Bermain *game online* akan menjadi suatu masalah bila dimainkan lebih dari empat sampai enam jam dalam sehari dan rentan akan kecanduan pada *game online* (Ayu & Saragih, 2016).

Game online merupakan permainan yang menggunakan jaringan internet dengan media komputer; laptop; maupun *smartphone*. Pemain *game online* dapat bermain dengan pemain lainnya di lokasi yang berbeda-beda dan dapat saling berkomunikasi tanpa ada batasan waktu dalam penggunaannya (Kiryaly,

Nagygyorgy, Griffiths, & Demetrovics, 2014). Sajian grafis dan detail situasi dalam permainan dibuat semakin menarik dan menyenangkan sehingga pemain semakin terdorong untuk terus berlama-lama dalam situasi virtual yang dihadapinya (Wirawanda & Setyawan, 2018). Kepuasan psikologis seperti bebas dari tekanan sosial, kecemasan, frustrasi, rasa nyaman, damai, dan bahagia yang didapat dari bermain *game online* membuat pemain semakin tertarik untuk memainkannya (Young, 2009). Oleh karena itu, *game online* ini sangat digemari oleh berbagai kalangan terutama kalangan remaja akhir.

Di Indonesia pada kalangan orang-orang yang terpelajar, terutama para remaja yang duduk di Sekolah Menengah Atas dan Pendidikan Tinggi telah dikuasai oleh *game online*. Para remaja yang dikuasai oleh *game online* ini tidak di latar belakang oleh tekanan dan paksaan dari pihak manapun, sehingga banyak individu yang tidak menyadari bahwa dirinya telah dikuasai oleh *game online* (Pohan, 2020). Berdasarkan penelitian Wijayanto (2018) modifikasi model permainan dan komunikasi yang tidak terbatas oleh jarak serta dapat dimainkan di berbagai tempat secara bersamaan tanpa harus berkumpul bersama di satu tempat, menjadikan remaja semakin terdorong untuk bermain *game online* dan lebih memilih bermain *game online* dibandingkan mengikuti kegiatan akademik, dorongan yang kuat untuk bermain *game online* hingga pada taraf kecanduan menyebabkan remaja dapat berperilaku negatif seperti membolos pelajaran sekolah demi bermain *game online*, mencuri untuk biaya bermain *game online* dan perilaku negatif lainnya.

Penelitian lain mengungkapkan bahwa remaja akhir mengalami kesulitan bersosialisasi dalam dunia nyata karena individu terlalu larut dalam *game online*, tidak memiliki kemampuan dalam memahami orang lain, kurangnya konsentrasi, lebih cepat emosi, dan akan lebih memilih untuk tidak menghadapi masalah dalam dunia nyata (Suplig, 2017). Permasalahan *game online* yang terjadi di Indonesia pada kaum remaja dan terpelajar ini sudah sangat mengkhawatirkan, akibat dari bermain *game online* menjadikan setiap individu banyak mengorbankan hal-hal penting dalam kehidupan, seperti pekerjaan dan kewajibannya (Pohan, 2020). Hal ini sejalan dengan pendapat Griffiths, Kuss, & King (2012) bahwa remaja yang berusia 17 hingga 19 tahun cenderung mengorbankan pendidikan maupun pekerjaan yang seharusnya dilakukan untuk dapat bermain *game online*. Berdasarkan beberapa penelitian mengungkapkan bahwa remaja memiliki intensitas bermain *game online* lebih tinggi sehingga lebih rentan untuk mengalami kecanduan *game online* (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009).

Kecanduan *game online* atau *internet gaming disorder* dalam DSM-5 adalah sebuah pola bermain *game online* yang berlebihan dan berkepanjangan yang mengakibatkan munculnya gejala kognitif dan perilaku, termasuk hilangnya kontrol secara progresif terhadap permainan, toleransi, penarikan diri, serta mengabaikan aktivitas penting selain bermain *game online* (American Psychiatric Association, 2013). Terdapat sembilan kriteria kecanduan *game online* atau *internet gaming disorder* berdasarkan DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) (APA, 2013) yaitu, *preoccupation*, *tolerance*, *withdrawal*, upaya yang gagal untuk mengontrol partisipasi dalam *game online*, kehilangan minat pada hobi

dan hiburan sebelumnya sebagai akibat dari bermain *game online*, penggunaan *game online* berkelanjutan dan berlebihan meskipun memiliki pengetahuan tentang masalah psikososial, individu telah menipu atau berbohong pada anggota keluarga; terapis; atau orang lain terkait dengan jumlah bermain *game online*, penggunaan *game online* untuk melarikan diri atau menghilangkan suasana hati yang negatif, dan kriteria yang kesembilan yaitu kehilangan atau telah membahayakan hubungan; pekerjaan; atau peluang karier yang signifikan karena partisipasi dalam *game online*.

Fakta secara umum mengenai kecanduan *game online* berdasarkan hasil penelitian Malik, Lestari, & Hafifah (2018) didapatkan sebanyak 59 (77,7%) remaja akhir berada pada tingkat kecanduan *game online* dengan kategori sangat tinggi, sebanyak 15 (19,7%) remaja akhir berada pada tingkat kecanduan *game online* dengan kategori rendah dan sebanyak 2 (2,6%) remaja akhir tidak mengalami kecanduan *game online*. Hasil penelitian Kamajaya (2020) didapatkan bahwa kecanduan *game online* pada remaja akhir di komunitas PUBG *mobile* berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 orang (10%), kategori tinggi sebanyak 35 orang (87,5%), dan kategori rendah sebanyak 1 orang (2,5%). Hasil penelitian Arifin (2020) didapatkan bahwa sebanyak 24 remaja akhir (24%) berada pada tingkat kecanduan *game online* dengan kategori tinggi, sebanyak 63 remaja akhir (63%) berada pada tingkat kecanduan *game online* dengan kategori sedang dan sebanyak 13 remaja akhir (13%) berada pada tingkat kecanduan *game online* dengan kategori rendah.

Hal ini juga diperkuat dengan studi awal wawancara yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 11 Oktober 2020 secara langsung dan secara *online* dengan tujuh remaja akhir yang bermain *game online* minimal 12 bulan diperoleh data sebanyak lima dari tujuh remaja akhir selalu memikirkan tentang bermain *game online* dan mengabaikan kegiatan selain bermain *game online*, ketika diminta untuk mengurangi dan berhenti bermain *game online* subjek akan menunjukkan perasaan kesal, marah dan sejenisnya. Subjek juga sering bermain *game online* dengan waktu yang berlebihan, subjek sering bertengkar dengan pasangan atau orangtua subjek dan cukup sering berselisih dengan teman bermainnya akibat dari *game online*. Pada diri subjek sebenarnya ada keinginan untuk mengurangi kegiatan bermain *game online* namun subjek tidak mampu mengendalikan dirinya. Dari hasil wawancara berikut, terdapat kaitannya dengan kriteria kecanduan *game online*.

Pada kriteria *preoccupation*, lima remaja akhir mengatakan bahwa hampir setiap melakukan aktivitas selain bermain *game online*, subjek selalu memikirkan hal tentang bermain *game online* dan secepat mungkin untuk menyelesaikan kegiatan selain bermain *game* agar dapat bermain *game online* kembali. Pada kriteria *withdrawal*, seluruh subjek mengungkapkan bahwa ada perasaan kesal, frustrasi, perasaan marah ketika diminta untuk berhenti atau mengurangi kegiatan bermain *game online*. Perasaan tersebut muncul karena subjek merasakan hal yang menyenangkan dari bermain *game online* tetapi hal yang menyenangkan tersebut dipaksa berhenti dengan diminta untuk mengurangi kegiatan bermain *game online*. Pada kriteria *tolerance*, seluruh subjek mengungkapkan bahwa dalam sehari dapat

menghabiskan waktu sekitar lima hingga sembilan jam dalam bermain *game online* dan hampir setiap hari subjek bermain *game online* dengan jumlah waktu tersebut. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* tersebut terjadi karena subjek terlalu larut dalam bermain *game online* untuk memuaskan rasa penasaran dan kepuasan. Pada kriteria keempat yaitu upaya yang gagal untuk mengontrol partisipasi dalam *game online*, subjek mengatakan bahwa dirinya kurang mampu mengendalikan diri dalam bermain *game online* padahal subjek memiliki keinginan untuk mengurangi kegiatan bermain *game online*.

Pada kriteria kelima yaitu kehilangan minat pada hobi dan hiburan sebelumnya sebagai akibat dari bermain *game online*, subjek mengalami penurunan dalam berinteraksi secara langsung dengan orang sekitarnya akibatnya subjek cukup sering dimarahi orang tua karena sering menyendiri dan asyik dengan *game online*. Pada kriteria keenam yaitu penggunaan *game online* berkelanjutan dan berlebihan meskipun memiliki pengetahuan tentang masalah psikososial, subjek mengatakan bahwa terkadang subjek tidak melakukan tugas kampus karena terlalu asyik bermain *game online*, hal tersebut sebenarnya telah disadari oleh subjek sebagai akibat dari bermain *game online* yang berkelanjutan. Subjek juga mengatakan bahwa subjek cukup sering bertengkar dengan pasangan atau orang tua karena terlalu lama bermain *game online* dan lupa untuk makan, subjek juga cukup sering mengalami perselisihan dengan teman bermainnya ketika bermain *game online*. Pada kriteria ketujuh yaitu individu telah menipu atau berbohong pada anggota keluarga, terapis, atau orang lain terkait dengan jumlah bermain *game online*, subjek mengatakan bahwa subjek beberapa kali berbohong kepada orang

tua supaya bisa mendapatkan uang untuk keperluan bermain *game online* dan juga berbohong kepada pasangan serta menutupi perilaku bermain *game online* dengan pergi ke suatu tempat yang tidak dapat diawasi. Pada kriteria kedelapan yaitu penggunaan *game online* untuk melarikan diri atau menghilangkan suasana hati yang negatif, subjek mengatakan bahwa keinginannya untuk terus bermain *game online* adalah untuk melepaskan kepenatan dari banyaknya tugas akademik, subjek juga mengatakan bahwa dengan bermain *game online* adalah cara untuk subjek dapat lepas dari masalah-masalah yang dihadapinya dan bermain *game online* adalah cara untuk menghibur diri serta menaikkan semangat dalam menjalani hari-hari. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa lima dari tujuh orang remaja akhir menunjukkan gejala-gejala yang mengarah pada kecanduan *game online*.

Perubahan kondisi yang terjadi saat ini akibat pandemi covid-19, mengharuskan terjadinya perubahan pada aktivitas pendidikan yaitu melakukan pembelajaran secara *online* yang seharusnya mendorong para pelajar termasuk usia remaja akhir untuk dapat membangun kreatifitas mengakses sebanyak mungkin sumber pengetahuan, mengasah kemampuan dan wawasan, dan peningkatan kualitas diri dengan perubahan sistem, cara pandang dan pola interaksi dengan teknologi (Suharwoto, 2020). Menurut tahap perkembangan kognitif Piaget usia remaja akhir termasuk tahap operasional formal yaitu diperolehnya kemampuan untuk berpikir atau nalar secara logis, abstrak, dan hipotesis sehingga remaja akhir mampu memikirkan atau memprediksi sesuatu yang mungkin atau akan terjadi serta memiliki kemampuan berpikir sistematis untuk memecahkan suatu masalah

(Yusuf, 2014). Berdasarkan hal tersebut diharapkan dalam penggunaan *game online* remaja akhir dapat melakukan perenungan untuk dapat memikirkan dampak negatif dan positif yang ditimbulkan dari terlalu lama bermain *game online*, mampu menentukan aktivitas-aktivitas yang lebih positif dan bermanfaat bagi diri sendiri (Pohan, 2020). Selain itu berdasarkan tahap perkembangan Erikson, remaja akhir termasuk dalam tahap perkembangan mengeksplorasi berbagai peran untuk mengetahui apa makna dirinya, ke mana dirinya akan menuju dan merancang jalan ke masa depan yang positif (Santrock, 2012). Berdasarkan hal tersebut diharapkan pula remaja akhir memiliki rancangan akan masa depan yang positif dan mengeksplorasi peran berbeda, tidak hanya fokus pada bermain *game online* secara berlebihan. Sehingga dalam bermain *game online* yaitu hanya sebagai sarana hiburan sesuai dengan kebutuhan dan fungsi yang proporsional (Laili & Nuryono, 2015).

Penelitian mengenai kecanduan *game online* menjadi penting dilakukan, karena dampak negatif dari penggunaan *game online* secara berlebihan yaitu menyebabkan hilangnya kontrol atas waktu, adanya masalah pada kesehatan fisik seperti *arthritis*; *carpal tunnel syndrome*; penyakit jantung; stroke; dan hipertensi, adanya masalah pada kesehatan mental seperti stress dan depresi, masalah pada relasi sosial, perilaku berbohong dan perilaku agresif (Ridoi, 2018). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rondo, Wungou, & Onibala (2019) yang menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan *game online* dengan perilaku agresif pada remaja akhir. Kecanduan *game online* dapat menyebabkan perilaku agresif seperti agresif fisik (memukul teman bila sedang kesal dan berkelahi) dan agresif verbal

(mengeluarkan kata-kata kotor dalam bahasa daerah). Perilaku agresif tersebut didapat dari konten *game online* yang terlalu sering dimainkan seperti *Free Fire*, *PUBG*, dan *Mobile Legends*.

Kecanduan *game online* juga ditemukan mempengaruhi prestasi akademis remaja, kesulitan dalam memusatkan perhatian, kesulitan dalam menghadapi realitas, penurunan kemampuan mengingat, dan dapat menimbulkan pikiran bunuh diri (Simanjuntak, 2019). Selain itu, kecanduan *game online* akan mempengaruhi keterampilan sosial individu. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Adelia & Setyorini (2017) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara adiksi *game online* dengan keterampilan sosial pada remaja. Semakin tinggi adiksi *game online* pada remaja maka semakin rendah keterampilan sosialnya dan begitu pula sebaliknya. Adiksi *game online* memberi pengaruh pada keterampilan sosial remaja sebanyak 49,28%.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* menurut Young & De Abreu (2017) yaitu, (1) Faktor desain permainan, yaitu *game* dirancang agar cukup sulit untuk diselesaikan, memungkinkan pemain untuk memiliki kemenangan atau prestasi yang kecil sehingga memaksa pemain untuk terus bermain *game*. (2) Faktor masalah emosional dan sosial, yaitu berkaitan dengan perasaan kesepian karena tidak dimilikinya hubungan yang akrab dalam diri individu dan bermasalah dengan hubungan sosial, melalui permainan ini pemain dapat membentuk ikatan yang erat dan persahabatan dengan sesama pemain untuk menggantikan kontak sosial yang hilang dalam hidup para remaja. Remaja juga menggunakan permainan sebagai pelarian psikologis dan sebagai sarana untuk

mengatasi masalah hidup, bermain *game* menjadi cara yang nyaman untuk melepaskan diri dari perasaan negatif atau menyakitkan. (3) Faktor kemampuan kognitif, yaitu remaja yang cerdas secara akademis dan yang merasa kurang terstimulasi di sekolah akan beralih ke *game* untuk petualangan dan stimulasi intelektual. *Game* semacam itu juga memikat pemain dengan sistem tujuan dan prestasi yang kompleks sehingga pemain dapat terlibat dalam permainan selama berjam-jam karena berusaha untuk mendapatkan apa yang diinginkan dari *game* tersebut.

Berdasarkan dari beberapa faktor kecanduan *game online* diatas, kesepian dari faktor masalah sosial dan emosional menjadi faktor yang dipilih sebagai faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* dalam penelitian ini. Pemilihan kesepian sebagai faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* didasari pada pernyataan Young & De Abreu (2017) bahwa *game online* menjadi pelarian psikologis untuk mengatasi masalah yang dialami seperti kesepian yang dapat mengarah kecanduan *game online*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chen & Leung (2015) yang menyatakan bahwa variabel psikologis kesepian menjadi faktor yang signifikan dalam kecanduan *game online*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Chen & Leung (2015) adalah penelitian tersebut dilakukan di China dengan empat variabel pada subjek usia hingga 29 tahun sedangkan pada penelitian ini dilakukan di Indonesia dengan fokus subjek yaitu remaja akhir berusia 17-21 tahun. Berdasarkan hasil penelitian Nugraha (2020) mengungkapkan bahwa 61 dari 100 subjek usia 18-21 tahun mengalami kesepian dengan menyatakan bahwa subjek tidak memiliki teman untuk berbagi cerita.

Kesepian adalah kesadaran yang menyakitkan bahwa hubungan sosial yang dimiliki individu secara kualitatif kurang bermakna atau secara kuantitatif kurang daripada yang diharapkan. Kesepian melibatkan perasaan terisolasi atau merasa tidak sepadan dengan lingkungan sosialnya (Myers, 2012). Kesepian adalah adanya perbedaan yang terjadi antara tingkat hubungan sosial yang diinginkan individu dengan apa yang dicapai oleh individu dalam hubungan sosialnya (Grover, 2019). Kesepian terdiri dari dua bentuk yaitu isolasi emosional (*emotional isolation*) dan isolasi sosial (*social isolation*) (Weiss dalam Santrock, 2003).

Menurut Qualter dkk (2015) kesepian akan lebih sering dialami pada masa remaja akhir, hal tersebut karena ketidakstabilan jejaring sosial yang dialami individu dapat berkaitan dengan perubahan yang terjadi di sekolah dan eksplorasi identitas. Remaja yang merasa kesepian akan berupaya mencari cara untuk dapat melarikan diri dari perasaan dan kondisi yang dirinya alami. Cara yang dipilih remaja untuk terlepas dari perasaan tersebut adalah dengan bermain *game online* secara berlebihan yang menyebabkan munculnya perilaku kecanduan pada *game online* (Sugeng, Ardhiani, & Budiyantri, 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Martanto, Hardjono, & Karyanta (2015) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan perilaku kecanduan *game online*. Hal tersebut berarti semakin tinggi kesepian yang individu rasakan, maka semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*. Sebaliknya semakin rendah kesepian yang individu rasakan, maka semakin rendah juga kecanduan *game online*. Kesepian memberikan kontribusi sebesar 15,9% terhadap kecanduan *game online*. Hal ini

mengindikasikan bahwa kesepian berpengaruh terhadap kecanduan *game online* pada remaja akhir.

Salah satu hiburan yang banyak diminati remaja akhir adalah *game online*. Permasalahan dari kebiasaan bermain *game online* disebabkan karena remaja akhir mengalami kesepian, pengalihan kesepian atau masalah yang dihadapi salah satunya dengan bermain *game online*, dampak dari pengalihan kesepian kepada bermain *game online* adalah kecanduan *game online* yang akan berakibat negatif pada hasil dari bermain *game online* yang tidak dapat dihentikan, fisik, psikologis, dan hasil dari individu (Pranitika, Hendriyani, & Maburri, 2014). Pengaturan permainan yang interaktif pada *game online* dapat memodulasi suasana hati yang negatif seperti kesepian, meningkatkan rasa komunitas dan meningkatkan perasaan kebersamaan terhadap orang lain. Dengan demikian, pola sosial yang terjadi pada individu yang kesepian menyebabkan peningkatan penggunaan *game online*. Sehingga remaja akhir yang mengalami kesepian akan rentan mengalami kecanduan *game online* (Chen & Leung, 2015). Hal ini sesuai dengan penelitian Prabowo & Juneman (2012) mengungkapkan bahwa semakin remaja yang bermain *game online* mempersepsikan dirinya tidak diterima oleh teman sebayanya dan diikuti oleh perasaan kesepian, maka semakin tinggi tingkat kecanduan remaja pada *game online*. Penelitian Ekinici, Yalcin, & Ayhan (2019) juga mengungkapkan bahwa saat tingkat kesepian meningkat, kecanduan *game online* juga meningkat.

Berdasarkan pada latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kesepian dengan kecanduan *game online* pada remaja akhir.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan paparan latar belakang dan rumusan masalah di atas dapat diuraikan tujuan dan manfaat penelitian sebagai berikut :

1. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecanduan *game online* pada remaja akhir.

2. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ilmiah bagi ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi klinis dan psikologi perkembangan mengenai hubungan antara kesepian dengan kecanduan *game online* pada remaja akhir.

b. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi pertimbangan untuk menetapkan intervensi dalam menurunkan kesepian sehingga dapat menurunkan kecanduan *game online* pada remaja akhir.