

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi internet memiliki ketertarikan tersendiri bagi individu dalam mencari informasi terbaru dan menjalin hubungan dengan orang lain di virtual (Masluchah, 2013). Akan tetapi diluar pemanfaatan untuk kemudahan untuk dapat mengakses informasi dalam bidang akademis, juga dimanfaatkan oleh sebagian dewasa awal untuk mengakses sarana hiburan dengan bermain game online (Young & de Abreu, 2017). Tugas perkembangan harus dilewati tiap-tiap individu agar kehidupan menjadi bahagia dan mampu menyelesaikan konflik konflik sosial secara baik, termasuk masa ketika remaja berakhir individu akan memulai tahap menjadi dewasa awal. Masa dewasa awal ini adalah puncak perkembangan bagi setiap orang, karena itu orang dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di masyarakat bersama orang dewasa lainnya (Hurlock, 1996). Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1996). Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru. Peneliti menggunakan usia dewasa awal, karena pada usia tersebut individu telah mengalami eksplorasi identitas (relasi romantis dan pekerjaan), terlibat dalam kewajiban sosial, melakukan tugas dan berkomitmen terhadap orang lain, kemandirian ekonomi, dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari tindakannya sendiri (Arnett, 2011). Pada masa dewasa awal, individu telah menjadi seorang mahasiswa, mulai mencari pekerjaan atau telah memiliki pekerjaan, bahkan telah mempunyai pasangan hidup, sehingga beban yang dialami dari hari ke hari semakin

bertambah. Biasanya individu tersebut memilih suatu kegiatan untuk dijadikan sebagai selingan atau pelarian ketika merasa lelah atau sangat tertekan akibat dari pekerjaannya, salah satu jenis selingannya adalah dengan bermain *game online*, Rudianto (2020).

Game online dapat memiliki sisi positif bila dimanfaatkan untuk kesenangan (Adams, 2013), dimana kita ketahui pada masa masa penat dan stres dapat dikurangi dengan bermain suatu permainan (Russoniello, O'Brien, & Parks, 2009). Akan tetapi yang terjadi saat ini, game online banyak dimainkan secara berlebihan dan digunakan sebagai tempat untuk melarikan diri dari realitas kehidupan sehingga yang terjadi adalah kecanduan game online (Hussain & Griffiths, 2009).

Kecanduan game online diartikan sebagai penggunaan permainan game online secara terus menerus yang mengakibatkan munculnya tanda-tanda gangguan kognitif, emosi, dan perilaku termasuk didalamnya adalah kehilangan kontrol terhadap permainan, toleransi, dan menarik diri (Griffiths, Davies, & Chappell, 2004). Game disorder resmi dikategorikan sebagai gangguan mental oleh *World Health Organization* (WHO). Kecanduan game masuk dalam *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* (ICD) yang merupakan suatu sistem klasifikasi penyakit. Dalam ICD dikatakan, game disorder atau kecanduan game online ditandai dengan seseorang yang tidak bisa lagi mengendalikan diri dengan bermain game online. Misalnya, orang yang mengalami game disorder dia tidak bisa mengendalikan waktu bermain game. Gejala lainnya adalah individu akan memainkan permainan online sebagai prioritas dalam hidup dan melupakan aktivitas lain, bahkan level kecanduan game online akan meningkat meskipun penderita mengetahui dampak negatifnya.

Kecanduan bermain game ini telah menyebabkan kehidupan pribadi dan sosial penderita penyakit ini akan terganggu (Kementerian Kesehatan, 2018). Seseorang yang terdampak kecanduan game online pada umumnya menghabiskan waktu bermain game online 14 jam sehari (Chou, 2005).

Peneliti melakukan pengamatan dan wawancara awal pada 10 subjek berusia 21-27 tahun yang merupakan mahasiswa di Yogyakarta. Berdasarkan pada pengamatan dan hasil wawancara awal kepada 10 subjek, didapatkan bahwa untuk mengisi waktu luangnya subjek bermain game online. 9 dari 10 subjek merasa panik dan gelisah, apabila tidak membawa *handphone* ketika sedang tidak ada kegiatan maupun sedang berada diluar berkumpul bersama teman-temannya yang juga seorang pemain game online. Ketika sedang bermain game subjek akan mudah marah saat diganggu, hingga lupa makan dan mengabaikan kegiatan lain yang menjadi prioritas. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Griffiths (2009), individu yang mengalami kecanduan game online banyak mengorbankan aktivitas lain untuk dapat bermain game. Individu mengorbankan waktu dan minat lainnya, mengorbankan waktu untuk tidur, bekerja atau belajar. Berdasarkan fenomena tersebut, individu tidak dapat mengontrol perilakunya untuk tidak bermain game, sehingga ketika melihat *handphone* dan laptop, individu yang sudah kecanduan game online tersebut langsung memiliki keinginan untuk bermain game. Jika tidak terpenuhi, individu tersebut akan cepat gelisah dan marah.

Masya dan Candra (2016) mengatakan bahwa tingginya tingkat bermain game online dapat terjadi karena kurangnya kontrol diri dalam diri individu sehingga kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain

game online secara berlebihan. 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. (das sollen)

Menurut (Griffiths dkk, 2004) terdapat enam aspek kecanduan game online yaitu, saliance: yaitu perilaku dimana seseorang berfikir untuk bermain game online setiap hari; perubahan suasana perasaan: mengacu pada perasaan menggebu gebu ketika bermain game online; toleransi: bermain tanpa henti untuk mendapatkan kenikmatan ketika bermain game online; Withdrawal: perasaan negatif atau murung ketika dihentikannya aktivitas bermain game online; perseteruan interpersonal: perdebatan, pengabaian, & berbohong pada orang-orang disekitar; relapse: kesamaan untuk dapat kembali bermain game bahkan setelah periode bermain sudah memiliki batas batas tertentu. Penelitian yg dikemukakan oleh (Young & de Abreu, 2017) diperoleh hasil bahwa subjek penelitian merasa tidak tenang & mudah marah bila tidak bisa bermain game online, subjek ingin terus bermain game online sampai merasa puas akibatnya mengurangi aktivitas krusial lainnya buat bisa bermain game online lebih lama. Beberapa faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecanduan game online antara lain kurangnya kontrol diri, rasa bosan yg dialami, dan pola asuh orangtua yang tidak tepat (Griffiths dkk, 2004).

Berdasarkan beberapa faktor diatas peneliti menentukan faktor kurangnya kontrol diri yang mengakibatkan kecanduan game online. Menurut Ghufon (2014), kontrol diri sangat berpengaruh terhadap pengendalian tingkahlaku individu melalui pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum bertindak

melakukan sesuatu. Individu menggunakan kontrol diri yang baik akan bisa mengontrol diri menggunakan cara menunda kepuasannya supaya bisa mencapai sesuatu yang bermanfaat. Menurut Puspita (2017), individu yang mempunyai kontrol diri tinggi akan menggunakan internet untuk bermain game online hanya untuk keperluan sesaat saja dan memiliki batas ketika bermain game online sehingga tidak mengakibatkan kecanduan. Bandura dalam (Schunk, 2012) mengemukakan kontrol diri menjadi metode peneladanan dimana suatu metode buat menumbuhkan kemampuan mengontrol diri dalam anak. Peneladanan merupakan cara belajar menggunakan menirukan orang lain, menciptakan respon tanpa penguatan langsung (tanpa reward & punishment) dimana hal ini sinkron menggunakan pedagogi kontrol diri. Cara berfikir individu terhadap stimulus bisa membedakan kemampuan pada hal mengontrol diri. Individu yg memiliki kemampuan berfikir positif bisa menghadapi suatu situasi menggunakan stimulus eksklusif & akan lebih bisa mengendalikan dirinya.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada dewasa awal?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada dewasa awal.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi di bidang Psikologi Klinis khususnya mengenai pentingnya kontrol diri yang tinggi agar tidak kecanduan game online serta dapat memberikan pengetahuan tentang dampak negatif kecanduan game online yang ditinjau dari faktor psikologis.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi masyarakat mengenai upaya pencegahan kecanduan game online terutama bagi dewasa awal agar dapat menyalurkan hobi bermain game secukupnya agar dapat menghindari masalah-masalah psikologis baru.