

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja adalah masa periode perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2003). Masa periode ini terkadang membuat remaja kebingungan akan situasi yang ia hadapi, apakah harus bertingkah laku seperti kanak-kanak atautkah harus bertingkah laku seperti orang dewasa. Saat seorang individu memasuki masa remaja, biasanya individu tersebut rentan akan pengaruh-pengaruh dari luar lingkungannya. Hal ini juga dikatakan oleh Singgih (2008) bahwa remaja sangat mudah terpengaruh akan dunia luar. Terlebih di jaman modern seperti sekarang perkembangan dan kecanggihan teknologi sudah tak dapat dipungkiri.

Dengan perkembangan teknologi yang pesat saat ini bermain game online menjadi aktivitas populer dengan waktu para remaja dihabiskan dengan bermain game online (Potter & Perry, 2017). Menurut Monk (2001) menjelaskan usia dan membedakan masa remaja dalam empat bagian, pertama masa pra-remaja atau prapubertas (10-12 tahun), kedua masa remaja awal atau pubertas (12-15 tahun), ketiga masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan keempat masa remaja akhir (18-21 tahun). Senada dengan Monk, Santrock (2003) juga menjelaskan bahwa awal masa remaja dimulai pada usia 10-12 tahun, dan berakhir pada usia 21-22 tahun.

Salah satu produk teknologi yang setiap waktu digemari dikalangan remaja saat ini adalah *games online*. Keberadaan *game online* sebagai salah satu produk teknologi yang memiliki manfaat sebagai hiburan tertentu saja tidak asing lagi. Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi internet, *game online* juga mengalami perkembangan yang pesat. *Game online* adalah game yang berbasis elektronik dan visual (Rini, 2011). Karena perkembangannya yang pesat di tambah dengan kecanggihan teknologi membuatnya semakin menarik perhatian oleh orang banyak, khususnya remaja sehingga penggunaan *game online* pun meningkat tajam.

Remaja akhir merupakan kelompok yang paling banyak menggunakan teknologi internet untuk bermain *game online* dengan intensitas tinggi sehingga menyebabkan adiksi *game online* (Hapsari & Ariana, 2015). Evolusi teknologi pada remaja akhir ditandai dengan antusiasme remaja dalam menggunakan internet untuk hal-hal yang tidak boleh dilakukan, termasuk bermain *game online* secara berlebihan (Hapsari & Ariana, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Tsitsika dkk, 2014) menunjukkan bahwa remaja akhir merupakan kelompok umur terbesar yang mempunyai permasalahan dalam penggunaan teknologi dengan mengakses internet untuk bermain *game online*.

Adiksi *game online* adalah perilaku mengakses *game online* dan komputer dengan intensitas berlebihan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Weinstein, 2010). Organisasi Kesehatan Dunia (2018) mendefinisikan adiksi *game online* sebagai gangguan mental yang termasuk dalam *International Cassification of Diseases* (ICD-11), yang ditandai dengan kontrol dan dominasi permainan yang buruk. Prioritaskan bermain game

dibandingkan aktivitas lainnya. Adiksi *game online* adalah kelainan yang melibatkan pengendalian keinginan untuk bermain *game online* tanpa melibatkan penggunaan narkoba. Adiksi *game online* mempunyai 3 tingkatan yaitu kecanduan ringan, kecanduan sedang, dan kecanduan berat (Young, 2009).

Aspek-aspek adiksi *game online* sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi adiksi *game online* dimasukkan kedalam golongan kecanduan psikologis dan bukan kecanduan fisik. Menurut Lemmen (2009) terdapat tujuh aspek atau kriteria *adiksi game online*, yakni *saliance*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *relapse*, *conflict*, dan *problems*. *Saliance*, ialah apabila merasa bermain game menjadi aktivitas yang sangat penting dalam hidup dan mendominasi pemikiran, perasaan dan tingkah lakunya, kemudian *tolerance* ialah saat dimana seseorang mulai bermain lebih sering, sehingga meningkatnya waktu yang dibutuhkan untuk bermain, selanjutnya *mood modification* hal ini mengacu pada pengalaman subjektif melalui bermain game, mereka mengalami perasaan yang menggairahkan atau merasakan ketenangan, kemudian *withdrawal* adalah sebuah perasaan tidak nyaman atau efek fisik yang timbul ketika kegiatan bermain game dikurangi atau dihentikan, misalnya tremor, murung, mudah marah, lalu *relapse* ialah kecenderungan untuk melakukan kegiatan bermain game secara berulang, kembali ke pola awal (kambuh) atau bahkan lebih buruk. Kemudian *conflict*, mengacu kepada konflik antara pemain game dan orang-orang disekitar mereka (konflik interpersonal), konflik dengan kegiatan lain (pekerjaan, sekolah, kehidupan sosial, hobi dan minat) atau dari dalam individu itu

sendiri yang khawatir karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain game (konflik intrapsikis), dan terakhir *problem* yaitu mengarah pada masalah yang diakibatkan oleh penggunaan game yang berlebihan. Masalah bisa timbul terhadap individu itu sendiri seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif kehilangan kontrol.

Berdasarkan uraian aspek-aspek di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk dari adiksi *game online* adalah adanya perilaku yang menonjol, toleransi dalam proses aktivitas individu bermain *game online* semakin meningkat, sehingga secara bertahap waktu yang dibutuhkan untuk bermain *game online* semakin meningkat dan kemudian memodifikasi suasana hati. Aktivitas bermain *game online* yang berlebihan cenderung mendorong individu untuk segera kembali mengulangi perilaku bermain *game online* setelah lama tidak melakukannya dalam jangka waktu tertentu atau masa kontrol, kemudian timbulnya konflik dan masalah. Bermain *game online* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu dan membuatnya menjadi menarik diri sebab dorongan untuk bermain secara terus menerus (Mukti Ali & Farikha, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Prastyo, Eosina, dan Fatimah (2017) mengemukakan dari 70 orang mahasiswa di Universitas Ibn Khaldun Bogor, 21 orang mahasiswa dikelompokkan memiliki tingkat kecanduan *game online* yang tinggi, 20 orang memiliki tingkat kecanduan *game online* yang sedang, 12 orang memiliki tingkat waspada kecanduan *game online*, dan 17 orang tidak memiliki kecanduan *game online*. Mereka yang berada ditingkat sedang sampai tinggi, selalu menghabiskan waktu mereka di

untuk bermain *game online* diluar ekspetasi yang seharusnya mereka rencanakan dan bisa bermain *game online* lebih dari 5 jam sehari. Dalam hal ini, bisa dikatakan bahwa manajemen waktu mahasiswa sangatlah jelek. Mahasiswa ketagihan dalam bermain *game online* yang menjadikannya lupa akan waktu untuk belajar. Sedangkan bila dilihat dari tugasnya, tugas seorang mahasiswa adalah bergelut dengan ilmu pengetahuan dan memberikan perubahan yang lebih baik dengan intelektualitas yang ia miliki selama menjalani pendidikan.

Peneliti telah melakukan wawancara kepada 4 orang subjek remaja akhir berusia 16-21 tahun pada tanggal 19 juni 2023. Wawancara ini sebagai bentuk wawancara pra-penelitian. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa 4 orang subjek ini memiliki tingkat kecanduan game online yang tinggi. Mereka akan selalu fokus pada game yang dimainkan dan harus memenangkan game tersebut menunjukkan aspek salience, Lalu pada aspek tolerance, ditunjukkan dengan situasi saat mereka memenangkan permainannya, mereka akan melanjutkannya sampai mereka kalah. Pada aspek mood modification, subjek merasakan ketenangan jika sedang bermain game online. Seperti halnya mereka akan bermain game online jika merasa stress atau marah. Aspek relapse, ditunjukkan mereka bisa bermain berulang kali dan dengan jangka waktu yang Panjang sampai mereka merasa puas atau ada gangguan dari luar game tersebut. Aspek withdrawal, ditunjukkan dengan mereka yang bermain game online pada malam hari lalu dimarahin orang tua mereka karena tidak kunjung tidur dan situasi tersebut menyebabkan subjek menjadi tidak nyaman. Aspek conflict, para pemain ini tidak suka

bila diganggu atau diajak berbicara ketika sedang bermain ataupun mereka bisa marah sendiri saat internetnya tidak stabil. Dan yang terakhir aspek problem, aktivitas bermain game online yang berlebihan menyebabkan subjek sering kesiangan bangun dan berakhir terlambat sekolah, subjek juga sering mengabaikan pekerjaan rumah karena bermain game online.

Subjek menyatakan mereka lebih menyukai *game online* karena berinteraksi dengan orang lain dan merasa lebih tenang saat bermain *game online*. Jika subjek tidak bermain *game online* maka subjek merasa ada sesuatu yang kurang atau hilang dalam kehidupan sehari-hari dan merasa gelisah. Subjek mengatakan mereka merasa bosan dan kesepian dalam kesehariannya, hal ini disebabkan karena mereka harus belajar terus menerus di sekolah, sedangkan keluarga mereka juga sibuk dengan kegiatan lain dan teman mereka hanya bertemu ketika mereka bermain *game online*. Subjek tidak mempunyai ruang untuk berinteraksi, sedangkan sebagian besar teman subjek bermain *game online*, sehingga mendorong subjek lebih memilih bermain *game online* karena dapat berinteraksi dengan teman untuk menghilangkan rasa kesepian dan bosan. Dari 4 orang subjek tersebut menunjukkan perilaku kecanduan game online yang sesuai dengan teori aspek kecanduan game online yang digunakan didalam penelitian ini.

Fenomena bermain *game online* di kalangan remaja akhir merupakan suatu hal yang harus diperhatikan. Munculnya *game online* telah menimbulkan risiko baru bagi remaja, yakni risiko adiksi *game online*. *Game online* memiliki sifat *seductive*

(menggairahkan), yaitu membuat individu merasa bergairah memainkannya hingga menimbulkan perilaku adiksi (Hawadi, dalam Madyanti, 2011).

Remaja akhir diharapkan memiliki *adiksi game online* yang rendah karena hal itu akan cenderung mengurangi rasa *loneliness* yang mereka miliki. Selain itu akan berdampak baik baik dalam emosional dan social pada diri remaja (Soliha, 2015). Menurut Weiss (2003) *loneliness* merupakan suatu reaksi dari ketiadaan dengan jenis-jenis tertentu dari hubungan. Weiss juga menyatakan bahwa *loneliness* tidak disebabkan oleh kesendirian, namun disebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan akan hubungan atau rangkai hubungan yang pasti atau karena tidak adanya hubungan dibutuhkan individu tersebut yang dapat dinikmati atau disenanginya.

Hubungan antara *adiksi game online* dengan *loneliness* menjadi penting untuk diteliti karena, ketika remaja mengalami *adiksi game online*, salah satu karakteristik utamanya adalah dampak negatif pada kehidupannya (Griffiths dan Meredith, 2009). *Adiksi game online* dapat berdampak pada emosi, dan sosial bagi remaja, hal tersebut yang memiliki andil besar pada *loneliness* yang rendah pada diri remaja, maka penting untuk mengidentifikasi hal tersebut agar dapat diberikan pencegahan sehingga remaja terhindar dari *adiksi game online* dan *loneliness* yang rendah, dimana kedua hal tersebut dapat memberikan dampak negatif pula pada aspek kehidupan lainnya.

Orang-orang yang sudah familiar dengan game online dan sudah mulai mempelajari lebih lanjut tentang game tersebut. Mereka bereksperimen mulai dari membaca tutorial permainan hingga bertanya kepada peserta permainan. Begitu

mereka mulai memahami permainan tersebut, dia mulai bermain dengan lebih serius dan bagian terbaiknya biasanya, kesenangan dari permainan adalah ketika tingkat kesulitan permainan tersebut. Tugas dalam game, komunikasi online, penghargaan yang diterima, dan umpan balik yang terus-menerus kepada pemain (Young dan Abreu, 2017). Bermain game online dalam jangka waktu lama tentu saja membawa dampak buruk, salah satunya adalah kesehatan tubuh dan pikiran. Laporan situs Kompas (2020) menyebutkan bahwa salah satu akibat bermain game online dalam waktu lama adalah gangguan penglihatan, yaitu gangguan penglihatan. dapat menyebabkan pemain menjadi rabun jauh karena layar perangkat itu sendiri mengandung apa yang disebut cahaya biru. , yang jika terpapar terlalu lama dapat merusak dan melemahkan retina mata. Lalu ada pula obesitas yang bisa membuat tubuh pemain sakit-sakitan dalam waktu lama. Terlalu banyak bermain game online sambil duduk atau berbaring membuat pemainnya malas bergerak karena hanya mata dan tangan yang bergerak. Sedangkan bagian tubuh lainnya tetap tidak bergerak. Selain itu, karena itu metabolisme tubuh menjadi rusak, sebaiknya dilakukan dalam jangka waktu lama dan diulang setiap hari. Padahal menurut artikel Kementerian Kesehatan (2018), batas anjuran bermain game online tidak boleh lebih dari 3 jam per hari. Jika berlangsung lebih dari 3 jam, maka dapat dikatakan seseorang mengalami kecanduan game online.

Berdasarkan uraian diatas, ada beberapa faktor yang mempengaruhi adiksi game online yaitu kecemasan sosial, *loneliness*, dan *depression* (Tokunaga dan Rains, 2010). Dari faktor tersebut, peneliti menitik beratkan pada faktor *loneliness*, hal ini untuk

melihat hubungan antara loneliness dengan adiksi game online pada remaja akhir. *Loneliness* adalah ketidaknyamanan subjektif ketika hubungan menjadi kurang berpengaruh (Peplau, Sears and Taylor, 1998). Sedangkan menurut Weiss (1979, dalam Cacioppo dan Hawkley, 2008) mengatakan bahwa *loneliness* tidak disebabkan oleh kesendirian, namun disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan hubungan atau rangkaian hubungan yang pasti, atau karena tidak adanya tersedianya hubungan yang dibutuhkan oleh individu. Jadi, *loneliness* adalah suatu kondisi dimana individu merasa tidak nyaman namun, bukan karena disebabkan oleh kesendirian, namun tidak terpenuhinya suatu hubungan yang diharapkan atau tidak adanya suatu hubungan dalam individu tersebut.

Menurut hasil penelitian dari Sari dan Hasanah (2020) tingkat kesepian yang meningkat menunjukkan tingginya tingkat kecanduan bermain game online. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat kesepiannya menurun maka akan diikuti rendahnya tingkat kecanduan bermain game online. Tingkat kecanduan bermain game online pada mahasiswa yang tidak menetap di pondok (nduduk) IAIT Kediri bisa dikatakan kriteria sedang, tetapi masih bisa diturunkan lagi tingkat kecanduannya dengan cara menambahkan kegiatan atau aktifitas rutin setiap hari.

Hasil penelitian dari Demir (2016) loneliness secara signifikan mempengaruhi adiksi game online. Hubungan antara loneliness dan depresi bisa dijelaskan karena loneliness merupakan perasaan yang muncul ketika individu merasa tidak diinginkan.

Individu yang mengalami loneliness akan mencari cara untuk menghindari situasi loneliness yang mereka rasakan. Pada awalnya game online dianggap sebagai solusi untuk mengatasi loneliness, namun dapat berubah menjadi adiksi ketika menggunakannya lebih sering. Hal tersebut menunjukkan bahwa loneliness memprediksi adiksi game online (Demir, 2016).

Yu, Li, Liu, dan Zhang (2019) menyatakan bahwa kesepian merupakan salah satu penyebab seseorang bermain game online. Parsons (2006) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa loneliness menjadi penyebab seseorang adiksi game online. Hasil temuan ini sesuai dengan temuan yang dilakukan Seay dan Kraut (2007) yang menemukan bahwa loneliness merupakan salah satu alasan terkuat yang menyebabkan adiksi game online.

Remaja akan terus bermain *game online* hingga rasa kesepiannya hilang berkat interaksi yang dilakukan selama bermain *game online*, hal inilah yang menyebabkan remaja mengembangkan adiksi *game online* (Prabowo & Juneman, 2012). Bermain *game online* pada hakikatnya merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dapat menghilangkan rasa kesepian dan bosan. Ketika remaja mendapatkan interaksi dan hiburan yang baik dengan pemain saat bermain *game online*, maka waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* semakin meningkat dan para *gamer online* tidak dapat menahan keinginannya untuk terus bermain *game online* sehingga mengalami adiksi *game online* (Prabowo & Juneman, 2012).

Loneliness atau kesepian merupakan gambaran perasaan negatif yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara harapan seseorang akan kasih sayang dan keintiman interpersonal dengan kenyataan yang diterimanya Sears (2009). *Loneliness* adalah situasi yang terjadi karena kurangnya kualitas seate hubungan, *loneliness* merupakan suatu perasaan yang dialami suatu individu bukan hanya dirinya mengalami kesendirian melainkan kebutuhan hubungan sosial yang rendah dan tidak terpenuhi secara kuantitas dan kualitas terutama hubungan sosial yang menyangkut orang lain Hawkley dan Cacioppo (2010). Russel (1996) menjelaskan bahwa social desirability menjadi penyebab *loneliness* yang terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan di lingkungannya. Peplan & Perlman (1998) kualitas dari hubungan sosial yang rendah sebagai pemicu *loneliness*.

Sears (2009) menyatakan adanya 2 aspek *loneliness*, yaitu *emosional loneliness* dan *social loneliness*. *Emosional loneliness* merupakan *loneliness* yang terjadi karena tidak adanya figur kelekatan dalam hubungan intimnya, semisalkan anak yang tidak ada orang tuanya atau orang dewasa yang tidak memiliki pasangan atau teman dekatnya. *Social loneliness* merupakan *loneliness* yang terjadi ketika seseorang kehilangan integrasi sosial atau komunitas yang terdapat teman dan hubungan sosial. *Loneliness* ini disebabkan karena ketidakhadiran orang lain dan dapat diatasi dengan hadirnya orang lain.

Ezrananta (2016) mengungkapkan bahwa remaja yang menghadapi *Loneliness* akan berusaha mengatasi *Loneliness* dengan bermain *game online*. Hal ini menegaskan bahwa *Loneliness* menjadi faktor yang membuat mereka mengalami adiksi *game online*, dimana adiksi *game online* merupakan dampak negatif yang ditimbulkan oleh bermain *game online*

secara berlebihan Ezrananta (2016). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Prabowo & Juneman (2012) yang menyatakan bahwa individu bermain *game online* untuk mengatasi perasaan kesepian yang dialaminya. Aspek adiksi *game online* yang dikemukakan oleh Lemmens dkk (2009) dan faktor penyebab adiksi *game online* menurut Tokunaga dan Rains (2010). Salah satu faktor yang menjadikan seseorang mengalami adiksi *game online* adalah faktor *Loneliness* karena *game online* merupakan salah satu cara berinteraksi dan menghibur seseorang ketika merasa *Loneliness*. Hapsari dan Arina (2015) yang mengatakan semakin tinggi kadar *loneliness* yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin tinggi pula resiko adiksi *game online* yang dialami oleh orang tersebut. Bruno (2000) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *loneliness* akan beranggapan bahwa *game online* memberikan banyak dampak positif bagi kehidupannya, karena melalui *game online* individu yang mengalami *loneliness* merasakan adanya kenyamanan bermain *game online* serta dapat menjalin hubungan pertemanan baru dengan orang lain secara virtual.

Ketika kebutuhan untuk mencari teman dan bergabung dengan grup *game online* tidak terpenuhi dan kepuasan tidak tercapai, maka rasa *Loneliness* yang tidak kunjung reda dapat mendorong individu untuk terus bermain *game online* secara berlebihan sehingga mengakibatkan adiksi *game online* (Yee, 2006). Bermain *game online* salah satu cara seseorang dalam mengatasi permasalahannya keluar dari rasa *loneliness*. Dari awal yang bermain hanya untuk kesenangan hingga menjadi keseringan dengan waktu yang lebih sering dan lebih lama, sehingga secara bertahap membangun jumlah waktu

yang dihabiskan untuk bermain game online dan secara tidak sadar juga tidak dapat berhenti untuk memainkannya. Inilah yang disebut dengan adiksi game online. Penelitian yang dilakukan Rochman Siti (2011) mengungkapkan orang yang sudah kecanduan bermain game online mempersepsikan dirinya tidak diterima oleh teman sebaya dan diikuti dengan perasaan kesepian, maka semakin tinggi tingkat kecanduan pada game onlinenya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian dari Misyaroh Dewei (2016) yang mengatakan semakin tinggi kadar kesepian yang dimiliki oleh seseorang, maka semakin tinggi pula resiko kecanduan game online yang di alami orang tersebut. Hal ini mempertegas bahwa fenomena *Loneliness* dan adiksi *game online* memang terjadi pada remaja Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *loneliness* dengan adiksi *game online* pada remaja akhir?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan dan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan yang positif antara *Loneliness* dengan adiksi *game online* pada remaja akhir.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis maupun manfaat praktis. Adapun kedua manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan psikologi, khususnya psikologi sosial, psikologi pendidikan, psikologi perkembangan dan psikologi klinis, serta dapat memperluas cakrawala berpikir bagi para mahasiswa, ataupun untuk menambah referensi penelitian selanjutnya mengenai hubungan *loneliness* dengan *adiksi game online* pada remaja akhir.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan referensi di bidang psikologi dan kepada perguruan tinggi khususnya Universitas Melk Buana Yogyakarta.