

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini ilmu pengetahuan semakin berkembang, ditandai dengan semakin pesatnya teknologi informasi dan komunikasi. *Smartphone* sudah tidak asing lagi di kalangan masyarakat sebagai alat komunikasi sekaligus sarana informasi. Setiap harinya selalu ada saja produk baru dari setiap perusahaan untuk menampilkan kecanggihan dan kepraktisan produk tersebut. Aplikasi-aplikasi yang dibuat juga sudah menjadi kebutuhan sekunder bukan lagi tersier karena banyak membantu manusia dalam beraktivitas. Penggunaan internet dapat membuka wawasan kita tentang informasi dunia maupun pengetahuan - pengetahuan baik umum maupun khusus. Akibat adanya internet, muncullah prokontra, negatif - positif dalam pemanfaatan isi konten, aplikasi, dan lain sebagainya. Salah satunya ialah penggunaan berlebihan yang mengakibatkan seseorang seperti tidak bisa lepas dari internet.

Awalnya *user* atau pengguna internet merasa keasyikan berselancar di internet, hingga akhirnya merasa cemas atau gelisah ketika *offline* atau tidak menggunakan internet, bahkan berbohong tentang waktu yang digunakan untuk mengakses internet. Hingga akhirnya mengakibatkan penurunan fungsi pada kehidupan nyata (Young, 2000). Jika sudah seperti itu, maka *user* tersebut telah adiksi terhadap internet. Young (2007) mengatakan bahwa adiksi internet (*internet addiction*) adalah gangguan klinis yang mengakibatkan seseorang tidak memiliki kontrol dalam penggunaan internet yang dapat mengakibatkan

permasalahan sosial, pekerjaan, akademik, dan masalah lainnya pada kehidupan sehari-hari.

Adiksi internet menjadi perhatian bagi kesehatan mental apalagi pada generasi milenial saat ini. Hal ini terbukti oleh penelitian terdahulu mengenai adiksi internet seperti di Indonesia (Widiani, Retnowati, & Hidayat, 2004), Amerika (Young 2000, 2007., Griffiths 2000, 2005), Italia (Ferraro, Caci, D'Amico, & Di Blasi, 2007), Pakistan (Suhail & Bargees , 2006), Republik Ceko (Simkova & Cincera, 2004). Tidak cukup dengan menunjukkan penelitian di beberapa negara, meningkatnya pengguna internet dapat dilihat dari riset dan survey dari beberapa sumber terpercaya. Survey yang dilakukan oleh firma riset *Taylor Nelson Sofres* (TNS) 2009, mengatakankan bahwa rata-rata jumlah pengguna internet menghabiskan sekitar 30% waktu luangnya di internet. TNS Indonesia juga menyebutkan bahwa pengakses internet di Indonesia didominasi oleh pengguna remaja.

Lebih lanjut, Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII) memaparkan hasil survei masyarakat Indonesia pada tahun 2016 sebanyak 132,7 juta orang menggunakan internet dari total populasi penduduk Indonesia sebesar 256,2 juta orang. Pada tahun 2014 sebanyak 88,1 juta orang dari total populasi penduduk Indonesia sebesar 252,4 juta orang (APJII, 2016). Perbandingan hasil survei tersebut, menunjukkan bahwa terjadi penetrasi atau peningkatan terhadap kebutuhan masyarakat Indonesia untuk mengakses internet. Berdasarkan hasil survey dan riset di atas, menunjukkan bahwa tidak menutup kemungkinan masyarakat Indonesia mengalami adiksi internet. Young (2000) juga mengatakan bahwa seiring dengan bertambahnya pengguna internet, adiksi internet menjadi

ancaman serius bagi kesehatan mental apalagi sering menjadi fenomena yang tidak disadari.

Young (2000) mengkategorisasikan adiksi internet (*internet addiction*) menjadi lima tipe yaitu *cybersexual addiction* (adiksi pada situs atau konten seksual), *cyber-relationship addiction* (adiksi pada situs atau aplikasi sosial), *net compulsions* (adiksi pada transaksi jual-beli *online*), *information overload* (adiksi pada pencarian informasi), dan *computer addiction* (adiksi pada komputer dan *video game*). Adiksi *game online* termasuk dalam adiksi internet yang masuk dalam kategori *computer addiction*. Young (2000) menambahkan bahwa adiksi *game online* merupakan salah satu bentuk adiksi yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. *Game online* merupakan permainan yang tidak hanya dimainkan satu orang saja, namun dapat diakses oleh banyak pemain dengan menggunakan komputer atau *notebook* yang dihubungkan oleh jaringan internet (Adams & Rollings 2007; Freeman 2008).

Sejak awal kemunculannya, *video game* terus berkembang dan beraneka ragam jenisnya, meliputi nitendo, sega, dan *game online*, yang sedang populer sekarang ini terutama dikalangan remaja (Young, 2009). *Game* dengan fasilitas *online* atau menggunakan jaringan internet, menawarkan fasilitas lebih dibandingkan dengan *video game* biasa (*offline video game*) kerana dapat dimainkan oleh seribu pemain atau lebih dan pemain tidak hanya dapat bermain dengan orang yang berada di sebelahnya, namun juga dapat bermain dengan beberapa pemain lain di lokasi lain, bahkan hingga pemain di belahan bumi lain dan berkomunikasi melalui *chatting* (Young, 2007).

Saat ini *game online* semakin berkembang seperti desain grafis yang semakin canggih dan menarik. Hal ini terbukti dengan penelitian yang dilakukan oleh Chen & Chang (2008) tentang faktor desain grafis yang membuat *gamer* ingin terus bermain *game online*. Terdapat lima faktor dalam desain grafis yaitu gaya cerita (*narrative*), estetis (*aesthetics*), karakter (*character*), penghubung (*interface*), dan interaksi (*interaction*). *Game online* menyediakan alur cerita yang baik serta dengan adanya 3D dan 4D, menambahkan estetika pada *game online* dengan membangun suasana semakin nyata, seperti rumput, air, tanah, pepohonan yang terlihat seperti di dunia nyata. Kemudian *game online* juga menyediakan berbagai pilihan karakter sehingga *gamer* bisa memilih ingin bermain menjadi peran dengan bermacam – macam kemampuan. *Gamer* dapat melakukan interaksi sosial antara sesama *gamer* lainnya dan saling bekerja sama untuk menyelesaikan setiap tantangan. Semakin canggih teknologi semakin memudahkan *gamer* untuk menggunakan alat-alat dan fasilitas pada *game online* seperti interaksi sosial lebih mudah dilakukan dengan berbicara langsung melalui mikropon daripada mengetik pada kotak percakapan atau *chatting box* (Chen & Chang, 2008).

Game online telah menjadi hiburan yang sangat menyenangkan dan imajinatif bahkan bisa menjadikan *gamer* tidak hanya menjadi pengguna *game online* tetapi juga dapat menjadi adiksi *game online* (Pratiwi, 2012). Adiksi *game online* saat ini merupakan salah satu masalah psikososial yang paling banyak dibahas terkait bermain komputer dan *video game online*. Terlepas dari terminologi yang digunakan, penggunaan komputer dan *video game online* secara berlebihan dapat mengiring individu memiliki perilaku adiksi (Griffiths, 2005). Adiksi *game online* ditandai dengan sejauh mana *gamer* bermain *game* secara

berlebihan yang dapat berpengaruh negatif bagi *gamer* tersebut (Weinstein, 2010). Perilaku adiksi menunjuk pada perilaku berlebihan, berulang - ulang, tidak terkontrol, dan merusak fisik maupun psikis (Mendelson & Mello, 1986 dalam Lemmens dkk., 2009). Individu yang sudah memiliki perilaku adiksi *game online* menunjukkan gejala yang sama dengan orang yang adiksi alkohol dan narkoba (Grusser, Thalemann, & Griffiths, 2007).

Game online lebih banyak digemari oleh remaja, sehingga remaja lebih banyak menghabiskan waktu bermain *game* dibanding orang dewasa (Griffiths, Davies, & Chappel, 2004) dan adiksi *game online* lebih banyak dialami oleh remaja daripada orang dewasa (Griffiths & Wood, 2000). Alasan mengapa remaja menghabiskan waktu lebih banyak dalam bermain *game online* daripada orang dewasa, dikarenakan remaja memiliki lebih banyak waktu luang dan tanggung jawab lebih rendah daripada orang dewasa, serta remaja memiliki jadwal kegiatan mingguan yang lebih fleksibel daripada orang dewasa (Griffiths, Davies, & Chappel, 2004). Remaja rentan mengalami adiksi *game online*, ditambah lagi pada saat ini banyak tersedia warung-warung internet (warnet) yang menyediakan fasilitas *game online*, kondisi ini membuat remaja menjadi lebih mudah untuk bermain *games* dimana saja dan kapan saja tanpa mengenal waktu, yang akhirnya menyebabkan remaja menjadi adiksi, dituduh menjadikan orang yang berperilaku kompulsif, tak acuh pada kegiatan lain. Kemudian memunculkan gejala aneh, seperti rasa tak tenang pada saat keinginan bermain tidak dipenuhi (Syahran, 2015).

Hasil survey dan riset dari beberapa sumber juga mengatakan hal yang sama, yakni adiksi *game online* cenderung lebih banyak dialami oleh remaja. Pada

tahun 2013 dalam jurnal *Public Library of Science One* yang ditulis oleh psikolog pendidikan, Dr. Sri Tiatri dari Universitas Tarumanagara, menunjukkan bahwa 10.5 persen atau sebanyak 150 orang dari total 1.477 sampel siswa SMP dan SMA yang aktif bermain *game online* di empat kota di Indonesia (Manado, Medan, Pontianak, dan Yogyakarta) dinyatakan mengalami adiksi *game online* (Tiatri, 2012). Selanjutnya survey yang dilakukan oleh firma TNS Indonesia mengatakan bahwa remaja yang menggunakan internet untuk bermain *game online* adalah sebanyak 35%. Adiksi *game online* tidak hanya terjadi di Indonesia saja, namun di negara – negara maju seperti Amerika dan Korea juga banyak terjadi. Sekurangnya 126 miliar orang di Amerika bermain *video games*, dan *American Medical Association* (AMA) melaporkan bahwa kira-kira 10 – 15 % warga Amerika telah adiksi bermain *game online*. Perbandingan pada negara lain seperti adiksi yang terjadi di Korea pada 2.2 miliar remaja (Clerk, 2009).

Penggunaan yang berlebihan pada *game online* akan meninggalkan dampak negatif bagi *gamer* itu sendiri. Dampak negatif dari penggunaan *game online* secara berlebih dapat merusak fungsi fisik dan mental seorang *gamer*. Terlalu banyak menghabiskan waktu bermain *game* dapat mengganggu kesehatan mata dan penurunan berat badan akibat pola makan yang tidak teratur dan fatalnya mengakibatkan kebingungan antara realita dan ilusi (Matsuhita & Matsuhita, 1997). Selain itu dampak negatif dari *game online* lainnya ialah mengurangi performa akademik dan penurunan hubungan interpersonal (Chuang 2006; Wan & Chiou, 2006).

Remaja yang bermain *game online* lebih tertarik atau antusias menghabiskan waktu untuk bermain daripada aktivitas yang berhubungan dengan

sekolah (belajar, mengerjakan tugas) dan aktivitas lainnya. Akibatnya remaja mengalami penurunan pada keterampilan sosial. Keasyikan bermain *game online* bisa membuat remaja lebih mementingkan bersosialisasi dengan pemain *game* atau *user* lain pada *game online* tersebut. Hal ini didukung oleh penelitian Kuss dan Griffiths (2012) yang mengatakan bahwa adiksi *game online* bisa menurunkan motivasi untuk berkomunikasi dengan orang sekitar dan konsekuensinya memicu efek negatif pada hubungan sosial, bahkan juga pada bidang pendidikan. Berlebihan dalam bermain *game online* dapat menurunkan kesiapan siswa dalam usaha untuk belajar (Walsh, 2002 dalam Haghbin, Shaterian, Hosseinzadeh, & Griffiths, 2013).

Menurut Yee (2002) faktor yang menyebabkan seseorang adiksi *game online* karena adanya faktor atraksi yaitu prestasi (*achievement*), relasi (*relationship*), dan hanyut dalam permainan (*immersive*). Adiksi *game online* membuat *gamer* merasa permasalahan yang dimiliki hilang dan *gamer* memperoleh kepuasan hidup yang sulit diperoleh di dunia nyata melalui dunia *virtual game online* (Wan & Chiou, 2006., Hagstorm & Kaldo, 2014). Hal ini dikarenakan adanya faktor pelarian diri (*escapism*) yang ada didalam subkomponen faktor hanyut dalam permainan (*immersive*). Warmelink, Hartevald, & Mayer (dalam Hagstorm & Kaldo , 2014) mengatakan bahwa faktor *escapism* merupakan alasan penting seorang *gamer* bermain *game online*. Yee (2006) juga mengatakan hal yang sama bahwa faktor *immersive* yaitu *escapism* menjadi prediktor terkuat alasan seseorang bermain game online.

Valkenburg, Peter, dan Lemmens (2009) mengatakan bahwa *gamers* yang tidak puas dengan kehidupan sehari – hari cenderung untuk melepas diri dari

kenyataan melalui penggunaan *game* secara berlebihan. Individu yang tidak puas dengan hidup atau memiliki kepuasan hidup rendah cenderung menghabiskan banyak waktu untuk hal yang menyenangkan, misalnya bermain *game online* agar terlepas dari kenyataan. Seperti halnya dengan individu yang memiliki permasalahan komunikasi interpersonal pada kehidupan nyata, ia merasa dapat memenuhi kebutuhan sosial di dunia *virtual game online*. Individu tersebut tidak perlu malu untuk berinteraksi sosial dengan *gamer* lain karena adanya anonimitas dengan berbagai karakter yang menutupi siapa dirinya dan interaksi tidak perlu bertatap muka (Chen & Chang, 2008).

Kepuasan hidup sangat penting bagi remaja, terutama untuk menyelesaikan tugas - tugas perkembangan. Proctor, Linley, dan Maltby (2010) mengatakan bahwa remaja dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi menunjukkan performa sekolah yang baik. Siswa yang merasa puas dengan aktivitas di sekolah menyadari bahwa sekolah itu penting, mereka memiliki cita-cita untuk meningkatkan prestasi akademik sehingga memiliki sikap yang baik pada pembelajaran di sekolah. Remaja juga memiliki relasi interpersonal yang baik pada keluarga, teman sebaya, dan penerimaan sosial. Begitu pula dengan intrapersonal yaitu memiliki kebermaknaan hidup, kebersyukuran, aspirasi, harga diri, serta lebih bahagia dengan afeksi positif (emosi positif) yang dominan dan memiliki gaya hidup yang sehat. Sedangkan remaja dengan kepuasan hidup yang rendah cenderung mengalami depresi, kecemasan, dan stress sosial.

Kay (dalam Jahja, 2011) mengatakan remaja diharapkan mampu untuk menjalankan tugas perkembangan, salah satunya ialah mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik

secara individu maupun kelompok. Selanjutnya remaja mampu menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri. Remaja juga harus memiliki kontrol diri (*self-control*) yang baik. Sedangkan remaja yang mengalami adiksi *game online* tidak bisa mengendalikan dirinya dari perilaku berlebihan bermain *game*. Selain itu interaksi yang dilakukan remaja dalam *game online* adalah interaksi tidak langsung yang mengakibatkan menurunnya motivasi untuk berkomunikasi dengan teman, keluarga, dan orang sekitar (Kuss & Griffiths, 2012). Sepatutnya remaja memiliki kontrol atas dirinya sendiri dan mampu bersosialisasi dengan orang sekitar. Akan tetapi *game online* menjadikan remaja malas berkomunikasi dengan orang sekitar dan *gamer* yang mengalami adiksi sulit untuk berhenti bermain.

Oleh karena itu pentingnya meningkatkan kepuasan hidup bagi remaja agar tidak mengalami adiksi *game online*. *Gamer* yang memiliki permasalahan dengan dunia nyata menganggap *game online* dapat memenuhi kebutuhan atas kualitas hidup. Pernyataan ini didukung oleh Yee (2002) yang mengatakan bahwa adanya faktor motivasi yaitu tekanan atau permasalahan yang ada pada dunia nyata dialihkan pada dunia *virtual* melalui faktor atraksi yang ada pada *game online*. Sehingga *gamer* lebih mudah untuk memenuhi kepuasan hidup pada dunia *virtual* dibandingkan memperoleh kepuasan hidup pada dunia nyata. Meskipun begitu *game online* tidak memenuhi kepuasan hidup karena ketika *gamer* kembali menghadapi dunia nyata, ia menyadari bahwa tekanan dan permasalahan belum terselesaikan (Young, 1998). Berdasarkan pemaparan teori dan fakta penelitian diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dengan adiksi *game online* pada remaja.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dengan adiksi bermain *game online* pada remaja.

2. Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat pada penelitian ini yaitu:

a) Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan psikologi dan dapat di jadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

b) Manfaat Praktis

Bila hipotesis ini teruji, hasil penelitian dapat dijadikan upaya untuk meningkatkan kepuasan hidup remaja agar mencegah terjadinya adiksi *game online*.