

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu pengaruh globalisasi yang masuk ke Indonesia ialah mudahnya layanan internet. Perkembangan ini juga memicu perkembangan permainan baru menggunakan internet yang disebut *game online*. Lebih dari 50% pengguna *smartphone* di Indonesia bermain *game online*, menurut data Newzoo perusahaan data dan riset *esports* dan *gaming* (dalam Tribun Kaltim.com, 7/07/2020) mengatakan sepanjang tahun 2019 pengguna *smartphone* di Indonesia telah mencapai 82 juta lebih dan sebanyak 52 jutanya adalah pemain *gamemobile* dan Indonesia juga menempatkan peringkat ke 17 di dunia sebagai pengguna *gamemobile* terbanyak dan menyumbang sebesar USD 624 atau setara Rp. 8,7 triliun untuk *mobile gaming*. *Game online* merupakan aktivitas yang mengandung unsur hiburan (*enjoyment*) ketika aktivitas ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan mengisi waktu luang dan sifatnya adalah menghibur (Venkatesh, 2000). *game online* mulai menjadi masalah, ketika pelakunya mulai mengalami kecanduan atau adiksi.

Dilansir dari detikhealth (5/8/2020), dari sebuah studi yang dilakukan oleh dokter spesialis kedokteran jiwa dari Siloam Hospitals Lippo Village yaitu dr Kristiana Siste Kurniasanti, SpKJ, bersama timnya kepada 2.933 remaja dan 4.734 orang dewasa berusia 20-40 tahun di 33 provinsi Indonesia. dr Kristiana menjelaskan, kecanduan internet pada remaja meningkat hingga 19,3 persen

dengan rata-rata durasi bermain internet selama 11,6 jam per hari. Selain itu, kecanduan internet pada orang dewasa juga meningkat dari 3 persen sebelum pandemi menjadi 14,4 persen selama pandemi. Dari data ini disimpulkan bahwa ada sekitar 5 kali lipat peningkatan dari kecanduan atau adiksi terhadap penggunaan internet. Penggunaan dari gadget sendiri bila lebih dari 4 jam selama sehari akan meningkatkan kecenderungan adiksi (Aljomaa et al., 2016).

Orang yang bermain *game online* pertama kali mungkin hanya mencoba permainan tertentu atau tertarik oleh berbagai iklan *game* yang memang dengan mudah diakses jika hp memiliki jaringan internet. Permainan tersebut kemudian ada yang digantikan oleh permainan yang lain atau justru membuat individu menjadi kecanduan. Tingginya intensitas bermain *game* membuat individu terlibat dalam kecanduan yang memberi dampak yang buruk bagi diri sendiri. Pengguna yang *over addiction* atau terlalu larut dalam *game* yang dimainkan lambat laun akan mengalami ketidakmampuan mengontrol diri. Hal serupa juga dikemukakan oleh Supendi (dalam Hardanti, Nurhidayah dan Fitri, 2013) menyatakan bahwa faktor penyebab seorang bisa kecanduan *game online* ialah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu keinginan yang kuat untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, rasa bosan ketika berada di rumah atau sekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting, dan kurangnya *self control* dalam diri. Faktor eksternal berupa lingkungan yang kurang terkontrol karena teman-teman juga bermain *game online*, kurang memiliki hubungan sosial yang baik, dan harapan orangtua yang terlalu tinggi terhadap anaknya. Studi penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Wan dan Chou

(2007) menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku adiksi bermain *game online* diantaranya meliputi kontrol diri, motivasi, kebutuhan psikologis (ingin berkuasa), keinginan berprestasi, dan kesepian.

Kontrol diri memiliki peran penting dalam mengatasi kecanduan *game online*. Kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatur, menyusun, membimbing, dan mengarahkan perilaku diri yang dapat membawa ke arah atau konsekuensi yang positif. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan memperhatikan bagaimana cara ia berperilaku yang tepat pada situasi yang beragam (Ghufroon & Risnawita, 2012). Dalam konteks permainan *game online*, contoh indikasi dari kontrol diri yang buruk adalah adanya adiksi ataupun ketergantungan yang berlebihan. Sebaliknya, jika seorang individu memiliki kontrol diri yang baik, tentu ia akan bersikap bijak dalam bermain *game*serta mampu membentengi dirinya dengan hal-hal negatif yang dapat diakibatkannya.

Sebelum melakukan penelitian, Peneliti melakukan wawancara kepada 4 orang yang terlibat secara aktif sampai mereka kecanduan dalam bermain *game*, Berdasarkan hasil wawancara peneliti mendapatkan informasi bahwa pemain *game online* pada mulanya bermain hanya karena memiliki banyak waktu luang dan mencari kesibukan karena merasa jenuh dengan kehidupan sehari-hari, ada juga yang bermain karena ajakan temannya, mencoba dan pada akhirnya mengalami kecanduan. Beberapa diantara mereka tidak menyadari bahwa mereka sudah mengalami adiksi atau ketergantungan, secara sadar atau tanpa sadar mereka menghabiskan waktu berjam-jam didepan komputer atau *gatged* untuk bermain *game*(tidak mandi, lupa makan, dan tidak berinteraksi dengan

lingkungan), beberapa pemain tidak bisa dapat mengontrol dirinya untuk tidak bermain karena merasa tantangan di dalam *game* yang semakin membuat ia penasaran, beberapa dari mereka juga menghabiskan banyak uang (Rp.100.000,00 s.d Rp.5.000.000,00) untuk sekedar membeli item dalam *game* ataupun membeli peralatan untuk bermain *game* seperti monitor, PC, *joy stick*, *mouse*, *keyboard* atau *headfree*. Begitu pula ketika subjek dilarang atau di nasehati oleh keluarga atau kerabat berbagai respon yang muncul adalah marah, tidak peduli, bahkan sampai kepada perilaku kekerasan seperti memukul. Tidak hanya itu bermain *game online* menyebabkan beberapa dari mereka mengalami permasalahan dalam lingkungan karena bermain *game online* seperti membolos kuliah, putus dengan pasangan, dan bertengkar dengan keluarga.

Berdasarkan wawancara diatas kecanduan *game online* memiliki berbagai dampak terhadap penggunanya baik secara internal maupun eksternal, salah satu faktor yang sangat berpengaruh adalah bagaimana para pemain dalam mengelola waktu dan dirinya ketika terlibat dalam bermain *game online*. Hal tersebut sesuai dengan aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (Ghufroon & Risnawati, 2012), yaitu kontrol perilaku (*Behavior Control*), Kontrol kognitif (*Cognitive Control*), Kontrol dalam mengambil keputusan (*Decision Making*).

Pada aspek kontrol perilaku dapat disimpulkan para pemain tidak dapat mengontrol perilakunya dalam bermain *game* dengan menghabiskan waktu berjam-jam bermain *game online* sehingga melupakan aktivitasnya sehari-hari seperti (makan, minum bahkan sampai kepada perilaku agresif (memukul). Pada

aspek kognitif para pemain kehilangan kontrol diri terhadap pemikirannya, mereka terus terdorong untuk terus memikirkan gamenya, keinginan terus bermain karena takut ketinggalan *event* atau bonus di dalam *game* sehingga muncul keinginan klien untuk bermain lagi. Pada aspek pengambilan keputusan menjadikan pemainnya kesulitan mengarahkan dirinya (menjadi mudah emosi dan marah) dan membagi waktu, beberapa orang menjadi lebih mudah emosi para pemain menjadi tidak berfikir panjang ada yang memilih putus dengan pacarnya dan ada juga yang menghabiskan uangnya demi menunjang peralatan dalam bermain game, membolos kuliah. Sehingga perlu adanya pendekatan untuk meningkatkan kontrol diri pada orang yang adiksi *game online*.

Rudianto, Aspin dan Pambudhi (2020) dalam penelitiannya mengatakan bahwa orang dengan adiksi *game online* yang memiliki kontrol diri yang rendah akan ditandai dengan sulit mengontrol dirinya, tidak peduli terhadap apa yang terjadi dengan dirinya sendiri, gelisah jika tidak bermain *game online*, dorongan untuk bermain *game online* yang selalu muncul, tidak bisa lepas dari bermain *game online*, marah ketika dilarang bermain. seseorang yang kecanduan *game online* tidak dapat mengontrol dirinya sehingga mengabaikan kegiatan lainnya, menjadi lupa waktu, sekolah, pekerjaan, lingkungan sekitar dan kewajiban lainnya yang dapat menyebabkan kerugian bagi pecandunya.

Berk (dalam Khairunnisa, 2017) mengatakan Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku.

Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif.

Beberapa hal yang dilakukan untuk meningkatkan kontrol diri diantaranya adalah melakukan terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) (Yusuf & Patrisia, 2011), *Art therapy* (Kusumawardhani, Kurnianigrum, Soetigno, 2018) dan terapi *mindfulness* (Agustin & Kusnadi, 2019). Beberapa psikoterapi telah berhasil dilakukan untuk mengatasi yang meningkatkan kontrol diri salah satunya adalah dengan memberikan pelatihan *mindfulness*.

Berdasarkan hasil penelitian Kabat-Zinn et al, (dalam Afandi, 2012) mengatakan bahwa kontrol diri dapat dilakukan dengan meningkatkan kemampuan dalam mengontrol perhatian terhadap berbagai tingkat kognitif, emosi, perilaku, tubuh, dan pengalaman interpersonal melalui pendekatan *mindfulness*.

Shapiro (Afandi, 2012) juga menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri, relaksasi, dan kontrol terhadap rasa sakit atau untuk eksplorasi diri dan terapi diri. Secara tradisional meditasi juga digunakan untuk mencapai transendensi diri. Menurut Brown (Ciarrochi et al, 2010) bahwa seseorang yang lebih memiliki *mindfull* (kesadaran) adalah lebih mampu dalam melakukan kontrol diri dan regulasi diri. *Mindfulness* menjadikan seseorang memiliki kemampuan dalam penyesuaian dengan kebutuhan, perasaan, nilai-nilai yang sesuai dengan situasi tertentu.

Menurut Bogels (2013) hal yang diproses dalam *mindfulness* adalah menyingkirkan pikiran yang membuat manusia tidak menyadari akan apa yang

sedang terjadi. *Mindfulness* melatih agar manusia memperhatikan akan apa yang sedang dipikirkan, dirasakan, dan sensasi yang dirasakan, serta melatih agar manusia tidak menghindari pengalaman yang sedang dialami. Nick (Afandi, 2012) mengatakan peningkatan kontrol diri dengan *mindfulness* dilakukan dengan tidak melawan atau menekan keinginan yang biasa muncul dalam diri, akan tetapi dilakukan dengan cara merelaksasikan atau mengendurkan perasaan dan melepaskan perasaan secara hati-hati kemudian kembali memusatkan perhatian. Albert (Afandi, 2012) juga mengatakan bahwa *mindfulness* selain dapat menjadikan seseorang melakukan kontrol diri yang baik dapat juga berfungsi untuk meningkatkan kehendak seseorang untuk mengalami peristiwa saat ini.

Kabat-Zinn (2003) menyebutkan kesadaran yang muncul pada kondisi *mindful* akan membantu seseorang melihat situasi yang menekan secara lebih jelas, sehingga muncul sudut pandang baru dalam melihat permasalahan maupun alternatif pemecahannya. Kondisi *mindful* akan memberikan kesadaran pada individu bahwa ia memiliki kontrol terhadap pilihan-pilihannya sehingga mendorong munculnya sikap responsif, bukannya reaktif terhadap situasi di sekitarnya. Seseorang yang telah mampu melakukan pengendalian terhadap tingkah lakunya diharapkan dapat mampu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif.

Diharapkan dengan pemberian pelatihan *mindfulness*, dapat meningkatkan kontrol diri orang dengan adiksi *game online*. Proses dalam pelatihan diharapkan dapat digunakan oleh subjek dalam kehidupan sehari-hari diterapkan setelah

penelitian selesai agar subjek dan peneliti berharap dengan memberikan pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan kontrol diri sehingga dapat menurunkan perilaku bermain *game online*.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan meditasi kesadaran (*mindfulness*) untuk meningkatkan kontrol diri orang yang mengalami adiksi *game online*.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian pelatihan meditasi kesadaran (*mindfulness*) dalam meningkatkan kontrol diri orang yang mengalami kecanduan *game online*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi kepustakaan atau masukan bagi perkembangan ilmu psikologi.

b. Manfaat Praktis

Jika hipotesis penelitian ini terbukti, maka hasil penelitian ini dapat dijadikan alternatif pedoman bagi berbagai pihak terutama bagi praktisi psikologi klinis untuk menggunakan pelatihan meditasi kesadaran (*mindfulness*) sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan kontrol diri orang dengan adiksi *game online*.

C. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian sebelumnya terkait pelatihan meditasi kesadaran dan kontrol diri antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Afandi dan tahun (2012) dengan judul “*Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Kontrol Diri siswa SMA*”. Subjek dalam penelitian ini yaitu 38 subjek dari siswa-siswi kelas IPA SMA 1 Kamal Bangkalan yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 18 subjek kelompok eksperimen dan 18 subjek kelompok kontrol, pemberian pelatihan meditasi *mindfulness* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan (*waiting list*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa tidak ada korelasi antara kemampuan kontrol diri kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan. Dengan demikian maka, pelatihan meditasi *mindfulness* tidak berpengaruh dalam meningkatkan kontrol diri siswa dengan teknik *Paired-Samples T Test* diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0,369$ dengan $p = 0,132$ ($p > 0,05$). Perbedaan penelitian ini dengan peneliti adalah dimana Afandi (2012) menggunakan subjek Siswa SMA sedangkan peneliti menggunakan subjek orang yang mengalami adiksi *game online*, sedangkan pada persamaan penelitian Afandi (2012) dengan penelitian ini terdapat pada variabel yang digunakan yaitu pelatihan *mindfulness* dan kontrol diri.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf dan Patrisia pada tahun (2011) dengan judul “Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Peningkatan

Kontrol Diri Pada Residivis”. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran seberapa besar pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam meningkatkan kontrol diri pada residivis, dari narapidana di LAPAS Kelas I Sukamiskin Bandung. Fokus penelitian ini adalah untuk mengubah pikiran dan keyakinan yang disfungsional menjadi keyakinan fungsional. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experiment* dengan desain *The One Group Pretest-Posttest Design Using a Double Pretest*. Adapun Variabel *Kontrol diri* diukur dengan menggunakan skala kontrol diri yang mengacu pada enam aspek kontrol diri dari Gottfredson dan Hirschi (Yusuf dan Patrisia, 2011). Jumlah responden yang diteliti sebanyak 2 orang residivis. Hasil penelitian diperoleh bahwa pemberian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berpengaruh dalam meningkatkan *kontrol diri*. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti adalah pada intervensi yang digunakan Yusuf dan Patrisia (2011) menggunakan terapi CBT dalam meningkatkan kontrol diri sedangkan peneliti menggunakan pelatihan *mindfulness* dalam meningkatkan kontrol diri, subjek yang digunakan juga berbeda dimana Yusuf dan Patrisia (2011) menggunakan subjek residivis sedangkan peneliti menggunakan subjek orang dengan adiksi *game online*. Walaupun sama dalam menggunakan teori kontrol diri namun aspek yang digunakan berbeda disini peneliti menggunakan aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister & Boone (2004).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Widhianingrum, Subandi dan Rumiani pada tahun (2018) dengan judul “Pelatihan *Mindfulness* pada Kebahagiaan Penderita Diabetes Melitus Tipe II”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap kebahagiaan penderita diabetes mellitus tipe II. Subjek penelitian berjumlah 8 orang pasien diabetes mellitus tipe II yang dibagi menjadi dua kelompok (kelompok kontrol dan eksperimen). Kebahagiaan subjek diukur menggunakan skala Steen Happiness Index (SHI) (Widhianingrum, Subandi dan Rumiani, 2018). Metode penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group desing* dan dianalisis menggunakan metode non-parametrik *Mann-Whitney*. Persamaan penelitian Widhianingrum, Subandi dan Rumiani (2018) adalah pada metode penelitian dan analisis penelitian serta pelatihan yang *mindfulness* yang diberikan sedangkan perbedaan dengan penelitiannya adalah pada subjek penelitian yaitu penderita diabetes sedangkan peneliti menggunakan subjek orang dengan adiksi *gamedan* variabel yang diukur yaitu kebahagiaan sedangkan peneliti sendiri variabel yang diukur adalah kontrol diri.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, Chairani, Anwar dan Ferasinta pada tahun (2021) dengan judul “terapi *mindfulness* (meditasi dzikir) terhadap penurunan insomnia pada lansia”. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang pengaruh *Mindfulness* (meditasi *dzikir*) terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kota Bengkulu. Desain penelitian yang digunakan adalah

kuantitatif dengan menggunakan rancangan *quasi-eksperimen, two group pre-post test equivalent without control design*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penilaian insomnia menggunakan *Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang diterapkan meditasi *dzikir* memperoleh *p-value* sebesar 0.000 dan kelompok tanpa meditasi *dzikir* memperoleh *p-value* > 0,05. *Multivariate test* pada insomnia kelompok intervensi murni mengalami penurunan insomnia dengan nilai *p-value* sebesar 0.000. Sedangkan untuk kelompok kontrol murni tidak mengalami penurunan insomnia dengan *p-value* > 0.05. Simpulan, terdapat perbedaan yang bermakna penurunan insomnia pada lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi meditasi *dzikir* di Panti Sosial Tresna Wherda (PSTW) Kota Bengkulu. Persamaan dalam penelitian adalah menggunakan variabel *mindfulness*. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah Pratiwi, Chairani, Anwar dan Ferasinta (2021) pada rancangan menggunakan *two group pre-post test equivalent without control design* dengan tidak menggunakan kelompok kontrol, pemilihan subjek berdasarkan *quasi-eksperimen*, sedangkan peneliti sendiri menggunakan rancangan *pre test-post test control grup desing*, dan pengambilan sampel yang dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Berdasarkan uraian di atas, banyak penelitian yang telah dilakukan terkait kontrol diri dan pelatihan *mindfulness*. Namun, pada penelitian ini terdapat

perbedaan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yaitu pada subjek penelitian, belum ada yang meneliti tentang subjek dengan adiksi game online. Pada metode analisis datanya menggunakan *mann – whitney U* dan *wilcoxon rank test*.