

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengatakan saat ini internet menjadi kebutuhan primer. Menurut survey dari Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (2019) jumlah pengguna internet tahun 2018 telah mencapai 171,17 juta jiwa atau setara dengan 64,8 persen dari total jumlah 246,16 juta jiwa penduduk Indonesia. Dibandingkan tahun sebelumnya, ada pertumbuhan 27,9 juta pengguna internet di 2018. Hasil survei berdasarkan dari segmen umur, ternyata dari usia 15-19 tahun mempunyai penetrasi paling tinggi mencapai 91%. Kemudian di bawahnya ada kelompok umur 25-29 tahun dengan penetrasi 82,7%, kelompok umur 30-34 tahun dengan penetrasi 76,5%, dan kelompok umur 35-39 tahun dengan penetrasi 68,5%. Ditinjau berdasarkan pemanfaatan internet dibidang gaya hidup, penggunaan *game online* berada pada angka 17,1%.

*Game online* merupakan permainan berbasis dalam jaringan atau daring (*online*) yang disediakan oleh produsen game, dalam bentuk aplikasi permainan maupun melekat pada browser atau server tertentu. *Game online* dapat dimainkan menggunakan perangkat komputer, konsol game atau ponsel yang terhubung dengan jaringan internet secara aktif (Rooij, Schoenmakers, Vermulst, Eijnde & Mheen, 2010). Secara umum terdapat tiga kategori utama dalam *game online*, yaitu basic online, multiplayer, dan massively multiplayer online game (MMOG). Sedangkan berdasarkan genrenya, dibedakan menjadi diantaranya adalah game

petualangan, simulasi dan role-playing game, dan game alternatifrealitas (Hirumi, 2013).

*Game online* akan berdampak positif apabila dimanfaatkan untuk hiburan (Adams, 2013), dimana mood dapat meningkat dan stres dapat dikurangi dengan bermain game (Russoniello, O'Brien, & Parks, 2009). Namun 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). Sebanyak tiga anak harus menjalani terapi di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Amino Gondohutomo, Kota Semarang, lantaran kecanduan bermain game hingga menderita gangguan jiwa (Kompas, 2019). Karena itu, dapat dipahami bahwa Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organisation* (WHO) memasukkan kecanduan game ke dalam daftar penyakit dalam laporan *International Classification of Diseases* edisi 11 (ICD-11), sehingga orang yang kecanduan *game online* bisa dikatakan memiliki masalah dengan kesehatan jiwa.

Steward (Lee, 2011) menyatakan bahwa secara umum kecanduan game memiliki dampak negatif seperti kehilangan hubungan interpersonal, kegagalan mengatasi tanggung jawab, mengalami gangguan pada aspek kehidupan dan kesehatan yang buruk. Menurut Brian dan Wiemer (2005) kecanduan terhadap internet khususnya *game online* memberikan dampak negatif seperti kegagalan dalam pendidikan, permasalahan pertemanan dan keluarga.

Yee (2006), mengungkapkan bahwa kecanduan game online adalah perilaku seseorang yang ingin terus bermain game online dan menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Weinstein (dalam Rahayuningrum, 2017) juga menjelaskan bahwa kecanduan *game online* adalah penggunaan yang berlebihan atau kompulsif dari *game online* dan computer yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Lestari juga (dalam Nurazmi, Elita & Dewi 2018) menyatakan *game online* menyebabkan kecanduan dan mempengaruhi gaya hidup seseorang, bahkan secara ekstrim mempengaruhi mental dan perilaku pemainnya.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan kecanduan *game online* adalah menggunakan game online secara berlebihan atau kompulsif, terus-menerus, yang kemudian mengisolasi diri dari kehidupan sosialnya, fokus pada game online dan tidak bisa mengendalikannya. Menurut Lemmens, dkk. (2009) kecanduan *game online* memiliki 7 aspek yaitu *salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, problems*.

Kecanduan *game online* yang dialami remaja akan sangat banyak menghabiskan waktunya. Remaja menghabiskan waktu saat bermain game lebih dari dua jam per hari, atau lebih dari 14 jam per minggu (Rudhiati, Apriany, & Hardianti, 2015) atau rata-rata 20-25 jam dalam seminggu (Chou, Condron, & Belland, 2005). Penelitian yang dilakukan Jap, Tiatri, Jaya, & Suteja (2013) mengungkapkan bahwa 10,15% remaja di Indonesia terindikasi mengalami kecanduan *game online*. Hal tersebut juga sesuai dengan observasi yang peneliti lakukan di beberapa warnet di Yogyakarta pada 30 Mei 2019 pada umumnya remaja

yang bermain *game online* memiliki jenis kelamin laki-laki. Dari hasil wawancara, diperoleh bahwa mereka menghabiskan 6-10 jam dalam sehari untuk bermain *game online* dan durasi meningkat ketika waktu libur. Sehingga mereka banyak menghabiskan waktu dalam sehari untuk bermain *game online* di rumah maupun di warnet (warung internet). Bagi individu tersebut, bermain game menjadi aktivitas utama. Beberapa menyatakan bahwa waktu untuk bermain *game online* mereka masih kurang sehingga. Ketika tidak bisa bermain *game online*, individu akan menjadi bosan dan bingung untuk melakukan aktivitas lain. Bermain *game online* membuat individu senang dan bahagia sehingga terkadang harus melakukan kecurangan seperti berbohong kepada orang tua hingga bolos sekolah hanya untuk bermain *game online* di warnet.

Fenomena kecanduan *game online* ini semakin meluas dan semakin memprihatinkan, terutama karena banyaknya remaja yang menjadi pecandu *game online*. Tujuan remaja yang berpartisipasi dalam permainan *game online* selain mencari pemenang juga sebagai media mencari teman. Kesulitan dalam berkenalan dan menjalin hubungan dengan orang lain dalam kehidupan nyata menyebabkan para pemain game lebih suka bermain game dimana mereka juga dapat berkenalan dengan orang lain yang menjadi lawan main dan mereka dapat menjalin interaksi dengan mudah sesama gamers atau lebih dikenal dengan persahabatan virtual (Beranuy, Carbonell, & Griffiths, 2013).

Akibatnya, remaja yang kecanduan *game online* cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan lain, merasa gelisah saat tidak dapat bermain *game online* (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015), penurunan prestasi akademik, relasi sosial,

dan kesehatan (Ghuman & Griffiths, 2012). William Key, sebagaimana dikutip dalam Yudrik Jahja (2017) mengemukakan bahwa salah satu tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok. Apabila tugas perkembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya.

Wittek dkk. (2016) menyebutkan hasil penelitiannya bahwa terdapat beberapa faktor yang terkait dengan kecanduan bermain game yaitu: seringkali terjadi pada laki-laki berusia muda, tinggal sendiri atau kesepian, memiliki kesungguhan yang rendah dalam melakukan sesuatu, mengalami neurosis, dan memiliki kesehatan psikosomatik yang memprihatinkan. Menurut Tokunaga & Rains (2010) faktor-faktor kecanduan *game online* adalah kecemasan sosial, *loneliness*, *depression*. Dari faktor-faktor kecanduan *game online* tersebut peneliti memilih faktor kecemasan sosial untuk dijadikan variabel bebas. Huan dkk. (2014) menemukan dalam sebuah penelitian yang mereka lakukan dengan siswa berusia 14 hingga 15 tahun bahwa ada hubungan positif antara kecemasan sosial dan kecanduan internet. Meskipun studi dalam literatur menunjukkan bahwa kecemasan sosial adalah prediktor kuat penggunaan internet bermasalah (Riggin dan Pritchard 2011; Baum et al. 2015), tetapi belum banyak penelitian yang menilai mengenai kecemasan sosial terhadap kecanduan game online.

Menurut Prizant-Passal dkk. (2016), korelasi positif antara *game online* dan kecemasan sosial karena dalam bermain *game online* interaksi sosial yang diperlukan cukup terbatas, kemudian hal tersebut menjadi karakteristik interaksi yang dianggap "aman" oleh individu yang cemas secara sosial. Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran orang-orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu, yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial (Dayakisni dan Hudainah, 2009). Aspek-aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998), yaitu: ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru, penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal. Menurut Leary (dalam Swasti dan Martani, 2013) Terdapat dua aspek kecemasan sosial yaitu kecemasan dalam interaksi (*interaction anxiety*), yang terfokus pada respon sosial yang timbal-balik dengan perilaku orang lain, dan kecemasan di depan audiens (*audience anxiousness*), yang terfokus pada respon sosial searah dan tidak terkait dengan perilaku orang lain.

Kecemasan sosial adalah suatu kondisi yang biasanya dimulai pada masa kanak-kanak dan remaja dan menyebabkan penurunan nyata dalam fungsi sosial dan kualitas hidup, dan dapat menjadi kondisi kronis dari waktu ke waktu. Menurut literatur, kecemasan sosial dialami oleh 10-30% remaja (Essau et al. 2014). Kecemasan sosial muncul dari keinginan untuk menciptakan kesan positif tentang diri sendiri dan orang lain serta kurang percaya diri dalam mengekspresikan diri. Kebutuhan untuk mengurangi kecemasan mendorong individu dengan kecemasan

sosial untuk meminimalkan peluang mereka membuat kesan yang tidak diinginkan pada orang lain (Leary & Kowalski, 1995; Schlenker & Leary, 1982). Menurut Caplan (2007) individu dengan kecemasan sosial cenderung lebih suka interaksi sosial secara online yang berisiko rendah karena mereka dapat memiliki kontrol yang lebih besar atas ekspresi diri yang ingin ditampilkan dibandingkan dengan bertemu secara langsung. Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Chuang (2006) dilihat secara natural dan format pembentukan *game online* dapat menjadi tempat pelarian dari dunia nyata yang menyediakan kesenangan dalam memainkannya sehingga dapat menyebabkan kecanduan *game online*.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mengajukan sebuah rumusan masalah apakah terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan *game online* pada Pelajar Tingkat SMA?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan *game online* pada remaja.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah literature ilmu psikologi, khususnya bagi yang berhubungan dengan kecanduan *game online* dan kecemasan sosial.

#### **b. Manfaat Praktis**

Manfaat secara praktis bagi subjek penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai dampak dari bermain *game online*. Subjek penelitian juga diharapkan dapat mulai melakukan kegiatan dengan teman-teman dan lingkungan sekitar mengingat pentingnya membangun hubungan sosial bagi remaja agar tidak merasa cemas ketika berada di lingkungan sosial