

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan internet pada saat ini sudah semakin pesat hampir di segala bidang. Hampir setiap harinya manusia menggunakan internet untuk beberapa kepentingan sehari-harinya. Internet bukan lagi sekedar media memperoleh informasi dalam perkembangannya internet menjelma menjadi ekosistem yang menjanjikan bagi berbagai kalangan baik personal maupun bisnis (Winarso, 2014). Game online sudah dikembangkan sejak tahun 1969 yang awalnya dikembangkan dengan tujuan untuk pendidikan (Jessica Mulligan, 2000) tetapi, di tahun 1995 game online mulai berkembang dengan menghapus NSFNET dan membuat akses ke domain lengkap dari internet sehingga sekarang game online bisa dimainkan banyak kalangan luas hingga sampai saat ini (Aradhana Gupta, 2008).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2020) melakukan survey mengenai jumlah pengguna internet tahun 2020 yang menyatakan usia pengguna internet terbanyak ada di 10-14 tahun dan 15-19 tahun dan 20-24 tahun. Selain itu, berdasarkan tingkat pendidikan, mahasiswa menjadi pengguna internet kedua yaitu 3,7 setelah pelajar sebesar 9,5.

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 di tingkat sedang sampai tinggi, selalu menghabiskan waktu mereka di untuk bermain *game online* diluar ekspektasi 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 (Papiliya & Neleke, 2016). Pempek, Yermolayeva, & Calvert (2009) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan permainan online ataupun jejaring sosial dalam kurun waktu lebih 4 hari per minggu dan durasi bermain lebih dari 4 jam per hari menimbulkan ketergantungan yang menyebabkan terbaikannya peran sosial serta menurunnya motivasi berprestasi di bidang akademik. Teori lain mengatakan bahwa kecanduan bermain game online dapat dilihat dari penggunaan waktu selama (rata-rata) 55 jam dalam seminggu (Van Rooij, Schoenmakers, Vermulst, Van Den Eijnden, & Van De Mheen, 2011).

Ditinjau berdasarkan pemanfaatan internet di bidang gaya hidup, penggunaan *game online* berada pada angka 54,13%. Dari hasil data tersebut, hasilnya sejalan dengan pendapat dari Schwausch dan Chung (2005) yaitu, secara keseluruhan, penggunaan *game online* secara berlebihan dapat membuat *game online* menjadi tempat pelarian dari dunia nyata yang menyediakan kesenangan dalam memainkannya sehingga dapat menyebabkan kecanduan *game online*. Kecanduan didefinisikan sebagai kebiasaan yang harus dilakukan dalam kegiatan tertentu atau penggunaan suatu zat, terlepas dari konsekuensinya yang merusak kesejahteraan fisik, sosial, spiritual, mental, dan finansial (Young & Abreu, 2017). *Game online* adalah permainan di mana seorang pemain mengontrol karakternya yang dapat memenuhi berbagai tugas, meningkatkan kapabilitasnya, serta berinteraksi dengan karakter pemain – pemain lain dari tempat yang berbeda di waktu yang sama (Young & Abreu, 2017).

Adapun pengertian kecanduan *game online* menurut beberapa ahli, menurut Lemmens, Valkenburg & Peter (2011) mengemukakan pengertian dari kecanduan *game online* yaitu sebagai penggunaan *computer* atau *smartphone* secara berlebihan dan berulang kali yang menghasilkan munculnya berbagai permasalahan pada aspek sosial, emosional dan pemain *game* tidak bisa mengendalikan aktivitas bermain *game* secara berlebihan. Weinstein (2010) juga menjelaskan bahwa kecanduan *game online* adalah penggunaan yang berlebihan atau kompulsif dari *game online* dan *computer* yang mengganggu kehidupan

sehari-hari. Berdasarkan definisi di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecanduan game online adalah penggunaan computer atau smartphone secara berlebihan dan berulang kali yang menghasilkan munculnya permasalahan pada aspek sosial, emosional, dan para pengguna game online tidak bisa mengendalikan kebiasaan ataupun aktivitas bermain game secara berlebihan.

Terdapat beberapa aspek kecanduan *game online* menurut Griffiths dan Kuss (2012) yaitu; *Salience*, adalah pikiran maupun tingkah lakunya terdominasi untuk selalu bermain *game*; *Euphoria*, yaitu mendapatkan kesenangan ketika bermain *game*; *Conflict*, adalah perseteruan yang muncul antara orang yang kecanduan dengan orang yang berada di lingkungannya dan juga kadang dengan dirinya sendiri; *Tolerance*, adalah peningkatan kegiatan yang sangat banyak ketika mendapatkan efek puas saat bermain; *Withdrawal*, yaitu ketika menghentikan aktivitas bermain *game online*, biasanya akan muncul gejala seperti gelisah, cemas saat tidak memainkan *game onlinenya*; *Relapse and Reinstatement*, adalah kecenderungan untuk selalu mengulangi aktivitas yang sama dan mengenakan baginya. Sehingga membuat dirinya sendiri menjadi sulit dikontrol dan lebih dalam lagi mengalami kecanduan.

Bermain *game online* bisa menghabiskan waktu yang lama dan biasanya pada suatu gamenya pun, bisa memakan waktu kurang lebih 2 – 3 jam tergantung dari apa yang sedang dia lakukan di game tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum dan Saintika Padang (2017) menjelaskan bahwa motivasi bermain *game online* mempengaruhi kecanduan *game online*. Hasil dari penelitiannya tersebut menunjukkan terdapat: hubungan yang signifikan antara motivasi bermain *game online* dengan kecanduan *game online*. Itu berarti, semakin termotivasinya seseorang, dia juga akan semakin merasa kecanduan dan terbiasa untuk bermain *game online* dengan waktu yang lama dan hal ini akan berulang – ulang menjadikannya sulit untuk melakukan aktifitas lain selain bermain *game online* saja.

Berdasarkan Penelitian WHO (World Health Organization) seorang pelajar berusia 19 tahun dengan nama Samara Moon diduga tewas setelah 12 jam bermain *game online* di Kota Ulsan, Korea Selatan (Firman, 2011). Dari contoh kasus

tersebut, ditetapkan kecanduan *game* atau *game disorder* ke dalam versi terbaru *International Statistical Classification of Diseases* (ICD) sebagai penyakit gangguan mental untuk pertama kalinya. Dalam versi terbaru ICD-11, WHO menyebut bahwa kecanduan *game* merupakan *disorders due to addictive behavior* atau gangguan yang disebabkan oleh kebiasaan atau kecanduan. (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 2018). Itu berarti orang yang sudah terkena kecanduan *game online* memiliki masalah serius yang tidak boleh diremehkan dan artinya, masalah ini tidak boleh dibiarkan begitu saja.

Hal ini juga diperkuat dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 11 Desember 2019, peneliti melakukan wawancara pada delapan orang subjek dengan kriteria sedang bermain *game online* sendirian dan menggunakan perangkat PC/komputer/laptop. Pertanyaan yang digunakan juga berdasarkan dari aspek-aspek pada kecanduan *game online*. Dari hasil wawancara, diperoleh hasil bahwa lima dari delapan orang itu merasakan perasaan dan situasi yang sama ketika sedang bermain *game*.

Ketika bermain *game* 5 orang ini, merasa seperti harus selalu fokus pada *game* tersebut untuk memenangkannya. Ada juga perasaan senang dan puas setelah memenangkan *game* tersebut, terlebih lagi kalau mereka melakukan *comeback counter-win* yang menurut mereka rasa puasanya bisa sangat luar biasa senang. Lalu terdapat situasi di mana mereka sangat tidak suka diganggu ketika sedang bermain *game online*. Misalnya, ketika mereka sedang bermain, tiba-tiba ada yang mengganggu *mice* ataupun jaringan internetnya. Dalam suatu keadaan, mereka bisa tiba-tiba marah dan ribut kalau hal itu terjadi.

Kemudian ada juga situasi di mana mereka sedang bermain dan sedang berada pada kondisi *winstreak* (menang berturut - turut), mereka akan selalu bermain terus sampai kalah. Ada juga keadaan di mana ketika observer mengamati narasumber sedang bermain *game online*, mereka terganggu karena suatu hal. Misalnya ketika sedang bermain di Plaza UNY ini sampai larut malam, mereka diusir oleh satpamnya karena sudah melewati jam tutup toko. Padahal, mereka masih di dalam *game* yang tidak bisa dijeda. Dan yang terakhir keadaan di mana

mereka selalu bermain *game* yang sama untuk waktu yang lama sampai mereka bisa menyelesaikan tantangan dari *game* itu di setiap tingkatannya.

Dari hasil observasi dan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa 8 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 *euphoria* para pemain ini akan sangat senang dan kadang berteriak ketika mereka memenangkan *game*-nya. Pada aspek *conflict* para pemain ini tidak suka bila diganggu atau diajak berbicara ketika sedang bermain ataupun mereka bisa marah sendiri saat internetnya tidak stabil. Aspek *tolerance* ditunjukkan dengan situasi saat mereka memenangkan permainannya, mereka akan melanjutkannya sampai mereka kalah. Aspek *withdrawal* ditunjukkan dengan mereka yang bermain di plaza UNY sampai malam hari diusir padahal masih dalam aktifitas bermain *game online*. Aspek *relapse and reinstatement* ditunjukkan mereka bisa bermain berulang kali dan dengan jangka waktu yang Panjang sampai mereka merasa puas atau ada gangguan dari luar *game* tersebut. Setiap dari 8 orang subjek itu menunjukkan perilaku kecanduan *game online* yang sesuai dengan teori aspek kecanduan *game online* yang digunakan di dalam penelitian ini.

Faktor – faktor dari kecanduan *game online* menurut Tokunaga dan Rains (2010) adalah (1) Kesepian, keadaan emosional dimana seseorang merasa kurangnya kedekatan atau keintiman dengan orang lain atau kurangnya bersosialisasi. (2) Kecemasan sosial, untuk menghindari komunikasi langsung yang mengharuskan bertatap muka, orang-orang akan membuat identitas baru atau palsu di dalam *game* untuk menghindari identitas aslinya ketahuan. (3) Depresi, dalam menekan masalah atau pikiran yang sulit ditahan, orang biasanya akan mencari sesuatu untuk dibawa berkomunikasi khususnya teknologi komunikasi yang didukung oleh internet untuk memenuhi pilihan mereka yang merasa depresi.

Dari faktor-faktor kecanduan *game online* tersebut, diambil salah satunya yaitu kesepian. Menurut pendapat Margalit (2010) menyatakan kesepian adalah seperangkat perasaan kompleks meliputi reaksi terhadap kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi. Menurut Wan dan Chiou (2006), orang yang kecanduan *game-*

online disebabkan adanya faktor kebutuhan psikologis, motivasi, hiburan, rekreasi, adanya pengalih perhatian dari kesepian, isolasi dan kebosanan. Hal ini juga selaras dengan pendapat Young (2009) yang mengatakan faktor utama dalam permasalahan kecanduan *game online* disebabkan dengan hubungan sosial dan merasa kesepian, seolah – olah mereka tidak pernah merasakan kebersamaan dalam dunia nyata. Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengasumsikan kesepian sebagai faktor penting yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Hawkley dan Cacioppo (2010) menyatakan kesepian adalah sebagai suatu perasaan yang menyedihkan disertai dengan persepsi bahwa tidak terpenuhinya kebutuhan sosial seseorang oleh kuantitas, terutama kebutuhan pada orang lain secara kualitas. Pinqart dan Sorensen (2001) menyebutkan kesepian biasanya terjadi ketika orang memasuki lingkungan atau tempat yang baru, tidak memiliki teman dekat atau hubungan romantis dianggap sebagai penyebab kesepian. Peplau & Perlman (1998) menyebutkan kesepian adalah perasaan ketika individu lebih beranggapan bahwa kehidupan sosialnya lebih kecil daripada apa yang mereka inginkan, atau saat individu merasa tidak puas dengan kehidupan sosialnya.

Dampak dari kesepian adalah meningkatkan risiko kesehatan kardiovaskular, morbiditas, mortalitas. Selain itu, kesepian sering dikaitkan dengan gangguan kepribadian dan psikosis, bunuh diri, gangguan kinerja kognitif dan penurunan kognitif dari waktu ke waktu, peningkatan risiko penyakit Alzheimer, berkurangnya kontrol eksekutif dan peningkatan gejala depresi (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Sears (2019) menyatakan adanya 2 aspek kesepian, yaitu kesepian emosional dan kesepian situasional. Kesepian emosional merupakan kesepian 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. Kesepian situasional merupakan kesepian yang terjadi ketika seseorang kehilangan integrasi sosial atau komunitas yang terdapat teman dan hubungan sosial. Kesepian ini disebabkan karena ketidakhadiran orang lain dan dapat diatasi dengan hadirnya orang lain.

Menurut De Jong Gierfield dan Van Tilburg (2006) aspek kesepian ada tiga yaitu; aspek deprivasi, adalah hubungan sosial yang dirasakan menghilang, terhambat, ataupun kurang mencukupi oleh subjek dan intensitas rasa kehilangan. Aspek deprivasi sosial yang dapat diamati dari rasa kehilangan partner intim, rasa kehampaan, dan rasa ditinggalkan lainnya. Aspek perspektif waktu adalah cara subjek mengenali kesulitan atau hambatan yang dimilikinya dalam membina hubungan dengan orang lain. Perspektif waktu ini tampak dari keputusan, ketetapan, dan menyalahkan orang lain.

Berdasarkan dari tiga faktor kecanduan *game online* yang ada di atas yang sudah dijelaskan, salah satu yang disebutkan adalah kesepian. Hawkley dan Cacioppo (2010) menyatakan kesepian adalah sebagai suatu perasaan yang menyedihkan disertai dengan persepsi bahwa tidak terpenuhinya kebutuhan sosial seseorang oleh kuantitas, terutama kebutuhan pada orang lain secara kualitas. Artinya kesepian bukan terjadi karena kesendirian seseorang melainkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan sosial individu (hubungan yang pasti dengan individu lainnya) sesuai dengan harapan dan keinginannya (kualitas hubungan).

Menurut Weiss (dalam Santrock, 2003) kesepian merupakan suatu reaksi dari ketiadaan dengan jenis-jenis tertentu dari hubungan. Weiss juga menyatakan bahwa kesepian 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. Akibat terjadinya kesepian tersebut, membuat seseorang mencari aktifitas yang membuatnya dapat menghilangkan rasa kesepiannya tersebut walaupun sejenak seperti traveling, membaca buku, belanja, maupun bermain game.

Young (2009) mengatakan bahwa faktor utama dalam permasalahan kecanduan *game online* ini adalah disebabkan para pemain sering mengalami masalah dengan hubungan sosial dan merasa kesepian, seolah mereka tidak pernah merasakan perasaan kebersamaan dalam dunia nyata. Artinya untuk mengelabui perasaannya yang merasa kesepian tersebut, maka bermain *game online* bisa

menjadi pilihan individu sebagai sarana untuk melupakan rasa kesepian yang dirasakannya.

Orang yang sudah mengenal *game online* mulai meraba – raba untuk lebih mendalami tentang gamenya tersebut. Dia mencoba dari membaca tutorial yang ada di game tersebut sampai bertanya kepada orang yang berada di dalam game. Ketika dia sudah mulai mengerti akan game tersebut, dia memulai untuk lebih serius bermain dan terlebih lagi, biasanya kesenangan di dalam game itu ada pada tingkat kesulitan game, tugas – tugas yang ada pada game, komunikasi sosial online, reward yang di dapat, dan umpan balik untuk para pemain secara permanen (Young & Abreu, 2017). Dari banyaknya waktu bermain game online tersebut tentunya ada efek buruk yang dibawa dimulai dari kesehatan badan dan juga pikiran. Dilansir dari halaman kompas (2020) disana disebutkan bahwa salah satu efek kelamaan bermain game online sendiri adalah gangguan penglihatan yang bisa berakibatnya rabun jauh pada para pemain. Karena dari layar device yang digunakan sendiri memiliki yang disebut sinar biru yang bilamana terlalu lama terpapar dapat membahayakan dan melemahkan retina mata. Lalu ada juga obesitas yang bisa membuat tubuh pemain menjadi sakit-sakitan dalam kurun waktu yang lama. Terlalu banyak bermain game online dalam posisi duduk atau tiduran membuat pemain menjadi malas bergerak dikarenakan yang bergerak hanya mata dan tangan saja. Sementara bagian tubuh lainnya diam tidak bergerak. Apalagi metabolisme tubuh menjadi tidak baik karena hal tersebut dan ditambah lagi hal ini dilakukan dengan kurun waktu lama dan berulang – ulang setiap harinya. Padahal menurut artikel dari kemenkes (2018) batas bermain game online yang dianjurkan sendiri seharusnya adalah tidak lebih dari 3 jam seharinya. Bila sudah diatas dari 3 jam maka bisa dibilang bahwa orang itu adalah pecandu game online.

Menurut Nicholas Yee (2002) salah satu faktor utama yang menjadi motivasi seseorang bermain *game online* sampai bisa bertahan lama adalah berhubungan yaitu keinginan untuk mengembangkan hubungan yang bermakna dengan pemain lain. Karena orang yang kecanduan merasakan kesepian, dia mencoba mencari teman – teman dari *game online* nya karena *game online* ini memungkinkan pemain untuk berbicara dengan bebas dengan berbagai bahasa, dapat menggunakan

identitas diri yang bisa disamarkan, serta bisa berhubungan dengan komunitas yang berisi orang – orang yang bermain bersama dengan dirinya (Van Rooij, 2011). Menurut Russel (1996) kesepian merupakan suatu keadaan yang terjadi pada individu, dan kondisi tersebut muncul dari sistem – sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan berpikirnya.

Bermain *game online* adalah salah satu cara seseorang dalam mengatasi permasalahannya keluar dari rasa kesepiannya. 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 kecanduan *game online*. Penelitian yang dilakukan Juneman dan Prabowo (2012) 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 Hapsari dan Ariana (2015) yang mengatakan semakin tinggi kadar kesepian yang dimiliki oleh seseorang, maka semakin tinggi pula resiko kecanduan *game online* yang di alami orang tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti ini mengajukan rumusan masalah dalam penelitan ini apakah ada hubungan antara kesepian terhadap kecanduan *game online* pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesepian terhadap kecanduan *game online* pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat Teoritis penelitian, secara garis besar penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan penting terhadap ilmu

psikologi, khususnya ilmu psikologi sosial dan memperkaya kepustakaan yang sudah ada sebelumnya dengan mengungkapkan lebih jauh tentang kecanduan *game online* dan kesepian

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini yaitu dapat mengetahui tingkat kecanduan *game online* dan kesepian pada mahasiswa. Maka akan mengurangi rasa kesepian pada para pemain *game online* dan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya dengan tema yang serupa.