

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Munculnya berbagai perkembangan dan inovasi di dunia komunikasi menyebabkan informasi menyebar luas dengan mudah. Salah satu inovasi yang paling mendominasi komunikasi saat ini adalah internet, dengan internet semua orang dapat mengakses informasi kapanpun dan dimanapun (Vinka, A, M & Michele, N, 2021). Peran internet semakin penting dalam kehidupan sosial, ekonomi dan politik di dunia global. Setiap tahun internet semakin dalam memengaruhi kehidupan umat manusia. Tak dapat disangkal teknologi ini telah merubah peradaban dunia dengan cepat. Pengguna internet diseluruh dunia baik mobile maupun fixed mengalami kenaikan terus menerus (Indonesia Survey Centre, 2020). Demikian pula di Indonesia, hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada 2019-2020 menyebutkan pengguna internet di Indonesia mencapai 196,71 juta jiwa dari total jumlah penduduk 266,91 juta jiwa. Dengan kata lain, penetrasi internet di Indonesia sebesar 73,7 persen, meningkat dibandingkan survei pada 2018 sebesar 64,8 persen. Pada periode survei tersebut, pengguna internet tumbuh 8,9 persen atau sejumlah 25.537.353,5 juta jiwa (Indonesia Survey Centre: Laporan Survei Interner APJII 2019-2020).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat salah satu bentuk hiburan yang banyak dipilih masyarakat di masa pandemic Covid-19 adalah Bermain game online sebesar 16,5 persen. Sementara musik online 15,3 persen. Bahkan, berdasarkan data yang didapatkan dari *Newzoo global Game Market*

Report 2020 bahwa jumlah pendapatan dari mobile gaming secara global pada 2020 bertambah sebesar 13 persen. Berdasarkan data, ada 50,8 juta pengguna mobile game di 2020 ([www.inews.id/23 Desember 2020](http://www.inews.id/23-Desember-2020)).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, *game* merupakan permainan. Permainan yaitu suatu kegiatan yang mempunyai sifat sebagai rekreasi atau hiburan dimana pemainnya berjumlah satu atau lebih. Menurut pendapat Kim et al dalam Azis (2011:3) yang dikutip oleh Kustiawan & Utomo (2018) *game online* merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh banyak orang dari berbagai penjuru dunia di waktu yang sama dan terhubung melalui jaringan komunikasi online (internet). *Games online* menurut Surbakti, K, (2017) adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer. Jaringan yang biasanya digunakan adalah jaringan internet dan sejenisnya seperti modem dan koneksi kabel (Surbakti, K, 2017).

Tingginya penggunaan internet dengan permainan *game online* pada saat ini, tentu sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Penggunaan internet untuk bermain game secara terus menerus akan mengakibatkan dampak negatif bagi dirinya akan menyebabkan *internet gaming disorder* (Ramadhani, F, R; Iswinarti; Zulfiana, U, 2019).

Kehadiran *game online* ditengah-tengah pesatnya teknologi telah membawa dampak besar terhadap perkembangan pribadi dan adaptasi individu. Bahkan tidak sedikit individu yang berubah menjadi pecandu *game online* sehingga lupa pada jati diri mereka yang sesungguhnya. Menurut Kustiawan & Utomo (2018) kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang

disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet *addictive* disorder.

Kecanduan *game online* berhubungan dengan ketidakmampuannya dalam mengatur perilaku, yakni salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecanduan adalah rendahnya kontrol diri yang dimiliki dalam diri individu (Rudianto, N. P., Asipin., Pambudhi, Y. A, 2020). Berdasarkan hasil penelitian Rudianto (2020), bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada dewasa awal, yang artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kemungkinan kecanduan *game online*.

Hasil penelitian Novrialdy (2019) bahwa kecanduan *game online* pada remaja akan berdampak pada beberapa aspek kehidupan, seperti aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan. Kecanduan *game online* perlu dicegah karena dampaknya akan membuat kehidupan remaja terganggu. Selanjutnya, Lemmens, Valkenburg & Peter (2009) mengemukakan aspek-aspek kecanduan *game online* yaitu: *Saliency, Problem, Conflict, Tolerance, Withdrawal, Mood modification, dan Relaps*. Aspek-aspek kecanduan Game online dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) ***Saliency*** adalah gejala bermain game yang dapat mendahului pikiran sehingga seseorang menyebabkan keinginan untuk bermain *game online* secara terus-menerus; (2) ***Problem*** adalah aktivitas yang menyebabkan masalah dan terganggunya aktivitas lainnya); (3) ***Conflict*** adalah gejala bermain *game online* yang dapat menimbulkan keributan dengan orang lain disebabkan oleh *game online* itu sendiri; (4) ***Tolerance*** adalah sikap pemain yang menjadi lebih lama dalam bermain *game*; (5) ***Withdrawal*** adalah perasaan yang

menyebabkan ketidaksenangan apabila pemain berhenti bermain atau berkurangnya seseorang dalam bermain *game online*; (6) ***mood modification*** adalah perasaan pemain apabila saat bermain *game online* akan merubah perasaannya; dan (7) ***Relaps*** adalah aktivitas pemain yang secara terus menerus bermain *game online*.

Hasil penelitian dari Putri N, F, R (2018) bahwa terdapat hubungan antara *self control* dengan intensitas bermain *game online* pada anak usia sekolah. Adanya korelasi tersebut menunjukkan bahwa seorang anak yang memiliki *self control* dapat mengontrol, mengelola, ataupun mengarahkan dirinya untuk memikirkan risiko terhadap setiap aktivitas yang dilakukan sehingga dapat mengontrol dan membatasi diri ketika bermain *game online* yang membuat intensitas bermain *game online*-nya menjadi rendah (Putri, 2018).

Budhi & Indrawati (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa pemain *game online* di *game center X Semarang*, artinya bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* (Budhi & Indrawati, 2016). Selanjutnya menurut hasil penelitian dari Astati, Hamid, R, & Marhan, C (2020), bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja ($p=0,003<0,05$) dan $r = -0,469$ yang artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kemungkinan kecanduan internet.

Berdasarkan Penelitian yang telah dilakukan oleh Lukman & Firdaus, F (2021) terhadap mahasiswa UNM kelompok umur 18- 21 tahun dengan jumlah subjek 151 orang mahasiswa yang bermain *game online*. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai R square sebesar 0,284 dan membuktikan bahwa terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri dan kecanduan *game online* (Lukman & Firdaus, F, 2021).

Pratama A, R., Widuanti E., Hendrawati (2020) meneliti tentang tingkat kecanduan main *game online* mahasiswa, dari 130 sampel penelitian, hasil penelitian menunjukkan tidak kecanduan 62 mahasiswa (47,6%), kecanduan ringan sedang 34 mahasiswa (26,2%), dan kecanduan berat 34 mahasiswa (26,2%). Artinya ada 52,4 % kecanduan *game online*. Jika kecanduan tidak ditangani dengan benar dapat menimbulkan tidak terkontrolnya diri karena tidak mampu mengurangi waktu bermain sehingga hubungan sosial dan tugas menjadi terhambat (Pratama A, R., Widuanti E., Hendrawati, 2020).

Oleh sebab itu, berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*, artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kemungkinan kecanduan *game online*, dan kecanduan tersebut harus ditangani dengan memberikan pelatihan kontrol diri sehingga tidak menimbulkan terhambatnya tugas kuliah. Menurut Ramadhani, Iswinarti, & Zulfiana (2019) bahwa pelatihan kontrol diri yaitu suatu metode intervensi yang dilakukan untuk memberikan keterampilan tiap individu agar bisa mengendalikan dorongan yang ada di dalam dirinya. Pelatihan akan dilakukan dengan memberikan edukasi serta video informatif terkait tentang internet gaming, faktor penghambat serta faktor pendorong, dampak negatif bila berlebihan bermain game, tips untuk mengurangi

kecanduan *game online*, memberikan mini games, serta pemberian *remind card* untuk mengurangi penggunaan *internet gaming*. Perilaku kontrol diri dapat meningkat jika individu memiliki pengetahuan mengenai kontrol diri. Pengetahuan membentuk sikap individu terhadap suatu hal sehingga kemudian menunjukkan perilaku yang sejalan. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dari sebuah perilaku. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama dibandingkan perilaku yang tidak didasarkan pada pengetahuan (Notoatmodjo dalam Febriani, Samino & Sari, V (2016). Oleh karena itu, sangat penting untuk membentuk pengetahuan subjek terlebih dahulu sebelum membentuk perilaku. Pelatihan kontrol diri terhadap kecanduan *game online*, memberikan pengetahuan tentang dampak dari kecanduan *game online* dan melatih kemampuan peserta untuk melakukan kontrol pikiran, kontrol perilaku, dan kontrol keputusan untuk mencari pemecahan masalah yang tepat. Berdasarkan beberapa hasil penelitian bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*.

Oleh sebab itu, menarik untuk diangkat sebagai sebuah penelitian, yakni memberikan pelatihan kontrol diri untuk menurunkan kecanduan *game online* pada mahasiswa dengan kelompok umur 20-24 tahun. Yang menjadi fokus pengamatan pada observasi awal adalah mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang tinggal di Kota Makassar Sulawesi Selatan, yang kecenderungan kecanduan *game online*. Oleh karenanya, penelitian ini mengangkat judul “Pelatihan kontrol diri untuk menurunkan kecanduan *game online* pada Mahasiswa di Makassar”. Untuk mendapatkan data awal tentang kecenderungan kecanduan *game online* pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar, maka disebarakan kuesioner melalui

google form untuk menyaring data awal. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam pengisian Kuesioner 115 responden. Diantara 115 responden, hanya 20 responden yang kecenderungan tingkat kecanduan main *game online* rata-rata 53,25 % dengan durasi waktu main *game online* rata-rata 5 jam/hari. Berarti hanya 20 responden yang diberikan pelatihan kontrol diri untuk menurunkan tingkat kecanduan main *game online* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Adakah pengaruh pelatihan kontrol diri terhadap penurunan kecanduan *game online* pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar?

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan kontrol diri terhadap penurunan kecanduan *game online* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terdiri dari manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

a. Manfaat Secara Teoritis:

Penelitian ini dapat memberikan data dan konsep ilmu pengetahuan di bidang psikologi bahwa pelatihan kontrol diri dapat diaplikasikan kepada mahasiswa untuk menurunkan kecanduan *game online*.

b. Manfaat Praktis:

Apabila hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri dapat menurunkan kecanduan *game online*, maka pelatihan kontrol diri dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk penurunan kecanduan *game online* pada mahasiswa.