



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Rentang waktu usia remaja biasanya dibedakan atas tiga, yaitu usia 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, usia 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan dan usia 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir (Desmita, 2013).

Menurut Monks (2006), remaja adalah usia di mana individu menjadi terintegrasi dalam masyarakat dewasa, di mana pada usia ini anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua, tetapi mereka merasa bahwa dirinya sama dengan orang dewasa lain dan bahkan dapat saja mereka berfikir bahwa dirinya sejajar dengan orang dewasa. Masa

remaja terbagi atas empat bagian, yaitu masa pra-pubertas usia 10-12 tahun, masa remaja awal atau pubertas usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan usia 15-18 dan masa remaja akhir usia 18-21 tahun.

Banyak remaja yang menghabiskan waktu luang dengan hobinya salah satunya bermain internet yang bisa berhubungan dengan seluruh dunia. Internet menjadi suatu kegemaran tersendiri bagi remaja dalam mencari informasi terbaru dan menjalin hubungan dengan orang lain di beda tempat. Di zaman yang modern ini, penggunaan internet sangatlah diperlukan. Namun, internet juga mempunyai dampak negatif, yang dapat merusak masa depan. Setiap anak bisa mengakses internet langsung dari ponsel maupun komputer dan laptop di dalam kamar. Seseorang bisa mengunjungi situs-situs yang kelihatan aman namun berbahaya. Bahaya internet diantaranya pornografi internet, pemangsa seksual, dan kecanduan internet (Setiawan, 2014).

Pengguna yang mengalami kecanduan internet kerap memutuskan komunikasi dengan keluarga dan teman sebaya di dunia nyata. Hal pertama yang dilakukan saat setelah bangun tidur adalah menghidupkan komputer dan segera *online*. Banyak yang menyadari, pengguna yang mengabaikan aktivitas sosial dan kegiatan waktu luangnya tetapi tidak mampu keluar dari jeratan dunia virtual atau dunia *online*. Ditemukan kasus di Amerika dimana seseorang harus tidak lulus karena tidak pernah menghadiri kelas untuk sibuk berinternet, sedangkan untuk kasus di dalam negeri sendiri adalah seorang gadis usia 12 tahun kabur dari rumahnya selama 2 minggu. Selama itu gadis tersebut mengaku tinggal di sebuah warnet untuk memainkan *game online* (Media Indonesia, dalam Ningtya, 2013).

Salah satu jenis kecanduan internet adalah kecanduan pada *game online*. *Game online* telah mempengaruhi perilaku remaja. Banyak di antara mereka yang mengalami kecanduan *game online*. Kalangan remaja merupakan pangsa pasar *game online* yang berjumlah cukup besar. Di Indonesia sendiri penggemar *game online* terbitan sebuah merk saja sudah mencapai enam juta orang dan remaja menduduki kelompok usia terbesar pada pemain *game online* (Surya, dalam Pilpala, 2013).

Game online mempunyai perbedaan yang sangat besar dengan *game* lainnya yaitu pemain *game* 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. (Young, dalam Sanditaria dkk, 2012). *Game online* merupakan fenomena baru dalam sistem media permainan, yang memiliki berbagai dampak dalam kehidupan, dampak secara positif maupun dampak negatif seperti adiksi (kecanduan). Individu yang gemar bermain *game online* dalam beberapa segi lebih memberi kepuasan psikologis dari pada *game* yang model lama dikarenakan untuk memainkannya perlu keterampilan yang lebih kompleks. Kecekatan lebih tinggi, serta menampilkan masalah yang lebih relevan secara sosial dan gambar yang lebih realistis. Dari sini maka jelaslah bahwa seseorang yang gemar bermain *game online* akan mendapatkan kepuasan psikologis dimana manusia terdorong untuk menuntaskan dan memenangkan permainan yang ada pada *game online* tersebut.

Dampak bermain *game* dalam kehidupan sehari-hari para penggunanya, yaitu adanya adiksi (kecanduan) dan masalah perilaku lainnya seperti kehilangan kesadaran pada peran dan tanggung jawab sosialnya. Beberapa

kasus tercatat, terdapat beberapa *gamers* yang *addicted* dengan *game online* ini menghabiskan waktu sia-sia demi *game* tersebut dan bersedia untuk tidak mandi, makan, apalagi untuk bekerja serta melaksanakan tugas yang merupakan kewajibannya, yang ada di dalam pikiran para *game's addict* tersebut hanyalah main, main, dan main, serta bagaimana mendapatkan suatu strategi untuk menang. Oleh karena itu, sebagian orang tua pun mulai resah jika anaknya mulai mengetahui tentang *game online*, walau memang masih ada dampak positif yang dapat diambil dari permainan *game online*, seperti mengajarkan anak untuk bermain strategi.

Bermain *game online* membuat remaja merasa senang karena mendapatkan “kepuasan psikologi”. Kepuasan yang diperoleh dari bermain *game* membuat remaja menjadi semakin betah menggandrungi *game online*. Menurut Bunny (dalam Pilpala, 2013), kebanyakan *game* dirancang sedemikian rupa agar *gamer* penasaran dan mengejar nilai tinggi, dan sering membuat *gamer* lupa bahkan untuk sekedar berhenti sejenak.

Akibat buruk kecanduan *game online* ini dapat dilihat lebih jelas jika kebiasaan bermain mereka ini dikaitkan dengan masalah dalam kehidupan nyata sehari-hari seperti masalah akademis, masalah kesehatan, masalah keuangan dan masalah relasi. Masalah akademis ditunjukkan (Griffiths dalam Pilpala, 2013), bahwa remaja usia 12 sampai 24 tahun lebih cenderung mengorbankan pendidikan maupun pekerjaan mereka untuk bermain *game online*. Pengaruh negatif pada fungsi fisik dan mental yang diakibatkan penggunaan *game* berlebihan antara lain menurunnya kondisi indra penglihatan dan berat badan yang menurun serta menghasilkan kebingungan

antara kenyataan dan ilusi, juga relasi yang kurang dewasa dengan sebayanya.

Data-data yang diperoleh di atas dapat diketahui bahwa minat remaja terhadap *game online* cukup besar yaitu mencapai 40%. Bahkan banyak diantaranya yang mengalami kecanduan. Kebiasaan bermain tersebut telah membawa pada masalah dalam kehidupan nyata dan membentuk perilaku yang merugikan diri sendiri. Perilaku yang merugikan diri sendiri inilah yang menjadi aspek penting yang menentukan terjadinya kecanduan (Yee, dalam Pilpala, 2013).

Remaja yang kecanduan dalam permainan *game online* termasuk dalam tiga kriteria yang ditetapkan WHO (World Health Organization), yaitu sangat menarik diri dari lingkungan, kehilangan kendali, dan tidak peduli dengan kegiatan lainnya. Banyak remaja yang menghabiskan waktu dan uangnya untuk bermain *game online*. Tidak jarang waktu belajar dan bersosialisasi dengan teman sebaya menjadi berkurang, atau bahkan sama sekali remaja tidak mempunyai waktu untuk belajar dan bersosialisasi. Salah satu penyebab individu mengalami kecanduan disebabkan adanya kegagalan dalam melakukan kontrol terhadap perilaku, sehingga kontrol diri mempengaruhi perilaku penundaan terhadap tugas-tugas oleh remaja, sehingga mengakibatkan penurunan prestasi individu tersebut.

Digunakannya istilah kecanduan pada *game online* merupakan suatu hal yang masih kontroversial, namun beberapa penelitian menemukan data yang mendukung bahwa istilah ini dapat diterima dan digunakan. Data-data tersebut adalah sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan usia 12-22 tahun yang bermain *game online* menyatakan bahwa

mereka menganggap diri mereka kecanduan terhadap *game online*; sebanyak 25,3% remaja laki-laki dan 19,25% remaja perempuan usia 12-22 tahun yang bermain *game online* mencoba untuk berhenti main namun tidak berhasil (Yee, dalam Pilpala, 2013).

Satu hal yang juga merupakan bukti penting untuk dapat digunakannya istilah kecanduan pada *gameonline* adalah keterkaitan erat antara kecanduan pada *game online* dengan kecanduan zat terlarang. Dua gejala yang menjadi ciri utama kecanduan terhadap zat terlarang adalah ketergantungan (*dependence*), dan penarikan diri (*withdrawal*). *Game online* akan mengurangi aktivitas positif yang seharusnya dijalani oleh anak pada usia perkembangan mereka. Anak yang mengalami ketergantungan pada aktivitas *games*, akan mempengaruhi motivasi belajar sehingga mengurangi waktu belajar dan waktu untuk bersosialisasi dengan teman sebaya mereka. Jika ini berlangsung terus menerus dalam waktu lama, diperkirakan anak akan menarik diri pada pergaulan sosial, tidak peka dengan lingkungan, bahkan bisa membentuk kepribadian asosial, dimana anak tidak mempunyai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.

Remaja seharusnya mampu menahan rangsangan yang bersifat emosional baik di dalam maupun di luar dirinya, sehingga segala sesuatu yang dianggap kurang baik dapat dikendalikan. Remaja sebaiknya sudah mulai mengerti mana yang baik dan buruk yang seharusnya dilakukan oleh remaja pada umumnya. Jika seorang remaja tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik, maka remaja akan dikuasai oleh dorongan dan keinginan yang menyebabkan timbulnya perilaku-perilaku yang tidak baik pada remaja. Kontrol diri yang tidak dapat berkembang dengan baik akan menghambat

proses pendewasan individu karena pendewasaan seseorang tergantung kemampuan individu untuk melakukan pengontrolan terhadap dirinya sendiri.

Dalam kontrol diri, individu sendiri yang menyusun standar bagi kinerjanya dan akan menghargai atau menghukum dirinya bila berhasil atau tidak berhasil mencapai standar tersebut. Dalam kontrol eksternal orang lainlah yang menyusun standar dan memberi ganjaran atau hukuman, tidak mengherankan bila kontrol diri dianggap sebagai suatu keterampilan berharga. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya (Hurlock, 1990).

Chaplin (2001) berpendapat bahwa kontrol diri yaitu kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri yaitu kemampuan seseorang untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Rodin (dalam Smet, 1994) mengungkapkan kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Berdasarkan hasil pengambilan data awal yang peneliti lakukan pada remaja yang bersekolah di SMA Negeri 1 Jln.T.Anoe Kecamatan Idi Rayeuk, Kabupaten Aceh Timur, peneliti mengamati siswa di SMA tersebut banyak yang pergi ke warnet saat pulang sekolah untuk bermain *game online*.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada 4 orang remaja yang bersekolah di SMA tersebut, didapatkan 2 remaja mengatakan bahwa dia merasa senang saat bermain *game online* dan rela tidak tidur karena sangat asyik. Hal ini karena ingin bermain ketahap selanjutnya untuk

mencapai peringkat yang paling tinggi pada setiap level *game*, karena setiap tahap permainan dapat membuatnya tertantang. Sedangkan 2 orang lainnya mengatakan bahwa ia ingin menghentikan bermain *game online*, tetapi tidak dapat melakukannya karena terdorong untuk selalu mengingat dan memikirkan asyiknya saat bermain *game online*.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang timbul tentang kecanduan *game online* yang berdampak negatif pada remaja, baik dampak secara psikologis maupun kehidupan sosial remaja, dan sehubungan dengan fenomena yang muncul dilapangan, maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Kecanduan *game online* pada remaja terjadi disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal adalah rendahnya kontrol diri yang dimiliki oleh remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan. Remaja seharusnya mampu menahan rangsangan yang bersifat emosional baik di dalam maupun di luar dirinya, sehingga segala sesuatu yang dianggap kurang baik dapat dikendalikan. Remaja sebaiknya sudah mulai mengerti mana yang baik dan buruk yang seharusnya dilakukan. Remaja yang memiliki tingkat kontrol yang tinggi tahu bagaimana mengarahkan perilakunya kepada hal-hal yang positif. Jika seorang remaja tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik, maka remaja akan dikuasai oleh dorongan dan keinginan yang menyebabkan timbulnya perilaku-perilaku yang

tidak baik pada remaja. Peneliti melihat fenomena pada remaja di SMA Negeri 1 Idi Rayeuk bahwa siswa di SMA tersebut banyak yang pergi ke warnet saat pulang sekolah untuk bermain *game online*. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada atau tidaknya hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di SMA Negeri 1 Idi Rayeuk.

C. BATASAN MASALAH

Dalam penelitian ini kontrol diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kontrol diri sebagai kemampuan menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku yang dapat membawanya ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri ini didasari 3 aspek yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Kecanduan *game online* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecanduan *game online* sebagai suatu kondisi dimana individu merasakan ketergantungan terhadap *game online* yang berlebihan dan hal tersebut dapat berpengaruh negatif bagi individu. Kecanduan *game online* ini didasari 6 aspek yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse*. Remaja yang dijadikan objek penelitian adalah remaja tengah yang berusia 15 sampai 18 tahun. Populasi penelitian ini adalah remaja di SMA Negeri 1 Idi Rayeuk, Aceh Timur.

D. RUMUSAN MASALAH

Adapun perumusan masalah yang ingin diteliti pada penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di SMA Negeri 1 Idi Rayeuk, Aceh Timur ?

E. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di SMA Negeri 1 Idi Rayeuk, Aceh Timur.

F. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi pengetahuan, khususnya bagian psikologi perkembangan tentang kontrol diri terhadap kecanduan *game online* pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada remaja agar dapat mengetahui pentingnya kontrol diri dalam penggunaan internet terutama saat bermain *game online*, dan bagi orang tua agar melakukan pengawasan terhadap anaknya saat menghabiskan waktu luang dan saat bermain *game online*.