

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Game online adalah permainan yang dimainkan secara online melalui koneksi jaringan internet dan dapat diakses oleh banyak pemain dengan menggunakan perangkat yang berbeda seperti *smartphone*. *Game online* dapat memberikan efek negatif jika terlalu lama memainkannya dan dapat menyebabkan kecanduan, pemborosan, kesehatan, dan efek psikologis seperti perilaku agresif. Saat ini, *game online* dikenal oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Seiring dengan perkembangan teknologi, *game online* menawarkan hal baru dan sangat menarik bagi para pemainnya. Apalagi saat ini sedang trend bermain *game online* seperti *Mobile Legend*, *AOV*, *PUBG*, *FreeFire*, *Dota* dan *game online* lainnya (Abdi & Karneli, 2020).

Menurut *The Recovery Village* (2021), lebih dari 2 miliar orang bermain *game online* di seluruh dunia. Data statistik lain tentang kecanduan *game online* menunjukkan bahwa 1-10% pemain memiliki masalah kecanduan kompulsif. Berdasarkan demografi Amerika Serikat rata-rata gamer pria berusia 33 tahun dan rata-rata gamer wanita berusia 37 tahun. Pria berusia antara 18 dan 24 tahun ditemukan paling berisiko mengalami kecanduan *game online*, dengan presentase 94% pada pria dan 6% pada wanita (Mulawarman, Novitayani, Alfiandi, 2022). Indonesia adalah salah satu industri *game* terbesar di dunia. Khususnya, *game online* atau *video game* yang dimainkan di

ponsel, tablet, atau konsol. Menurut laporan *We Are Social*, Indonesia adalah negara dengan jumlah *video gamers* terbanyak ketiga di dunia. Laporan tersebut menyebutkan bahwa 94,5% pengguna internet berusia 16-64 tahun bermain *video game* di Indonesia pada Januari 2022. Menurut *We Are Social*, 68,1% pengguna internet menggunakan *smartphone* untuk bermain *video game*. Menurut Saputra (2021) terdapat ratusan anak yang mengalami kecanduan kecanduan *gadget* dan *game online* sampai harus diobati ke rumah sakit jiwa provinsi Jawa Barat. Pada tahun 2020 dilaporkan terdapat 104 anak yang pergi berobat ke klinik kesehatan jiwa anak dan remaja. Sementara pada Januari sampai Februari 2021 ditemukan 14 kasus, sehingga total keseluruhannya yaitu sebanyak 118 anak. Menurut kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) akibat pandemi *COVID-19* banyak menyebabkan anak-anak tersebut akhirnya mengalami kecanduan *gadget*.

Remaja yang kecanduan *game online* cenderung kurang tertarik dengan aktivitas lain dan tertekan saat tidak bisa bermain *game online* (Jannah, Mudjirah & Nirwana, 2015). Ada beberapa masalah yang diakibatkan oleh aktivitas *game online* yang berlebihan, antara lain kurang peduli terhadap aktivitas sosial, membuang waktu, menurunnya prestasi akademik, hubungan sosial, keuangan, kesehatan, dan aktivitas kehidupan lainnya. Bahaya terbesar dari kecanduan *game online* adalah investasi waktu bermain *game* yang ekstrem (Baggio et al., 2016). Menghabiskan terlalu banyak waktu untuk bermain *game online* mengganggu aktivitas sehari-hari. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa kecanduan *game online* termasuk

dalam kelompok penyakit mental yang disebut *gaming disorder*, yang termasuk dalam daftar draft beta 11 tahun *International Classification of Diseases* (ICD) (Ranna Parekh, 2018). Kecanduan *game online* dipengaruhi oleh rendahnya pengendalian diri individu, kemampuan untuk mengurangi efek negatif dari *game online* yang berlebihan. Orang dengan pengendalian diri yang rendah sulit mengendalikan diri dalam bermain *game online*, sehingga menjadi kecanduan. Remaja yang kecanduan *game online* mengalami kesulitan dalam mengatur durasi permainan, memiliki masalah dalam mengontrol pola tidur, memiliki masalah dalam memprioritaskan aktivitas lain, sehingga berdampak pada kesehatan dan akademik (Masya & Candra, 2016).

Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* memiliki dampak yang sangat besar. Selain mengalami keluhan fisik juga mengalami perubahan struktur dan fungsi otak. Menurut seorang praktisi kesehatan jiwa Kristiana Siste mengatakan bahwa struktur dan fungsi otak akan mengalami perubahan. Gangguan pada bagian otak *pre-frontal cortex* dapat menyebabkan orang yang mengalami kecanduan kehilangan beberapa fungsinya diantaranya yaitu fungsi atensi (memusatkan perhatian terhadap sesuatu hal), fungsi eksekutif (merencanakan dan melakukan tindakan) dan fungsi inhibisi yaitu kemampuan untuk membatasi. Adanya perubahan otak membuat dirinya sulit mengendalikan impulsif. Seseorang yang sudah bosan bermain *game* tetapi dia tidak bisa berhenti karena kehilangan kontrol. Ini terjadi karena adanya perubahan pada fungsi otak untuk menahan perilaku untuk tidak impulsif ini

sudah terganggu. Selain berperilaku impulsive, biasanya orang yang kecanduan bermain game online akan kehilangan fokus saat mengerjakan sesuatu sehingga berpengaruh terhadap prestasi dan produktivitasnya. Sebagian besar orang yang mengalami kecanduan game online memiliki sikap anti sosial karena ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya sehingga hal tersebut berdampak pada relasinya. Sementara itu, apabila dilihat dari sisi kesehatan orang yang mengalami kecanduan game online akan seringkali mengalami gangguan tidur sehingga mempengaruhi sistem metabolisme tubuh, sering merasa lelah (*fatigue syndrom*), kaku leher dan otot, hingga *Karpal Turner Syndrome*. Selain itu, kecenderungan *sedentary life* dan memprioritaskan bermain game dibanding aktivitas utama lainnya misalnya makan, hal tersebut akan membuat para pecandu *game online* mengalami dehidrasi, kurus atau bahkan obesitas dan beresiko menderita penyakit tidak menular misalnya penyakit jantung (Rokom, 2018).

Menurut penelitian Efraim, dkk (2022) mengatakan bahwa setelah dilakukan bimbingan dan konseling dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* pada siswa kelas XI SMA Negeri 01 Nanga Pinoh dikatakan cukup berhasil. Terlihat bahwa responden sudah menunjukkan perilaku yang lebih baik dari sebelumnya, sudah mulai bisa mengontrol diri dalam bermain *game online* meskipun masih terdapat beberapa yang tidak sesuai dengan *self control* yang telah ditetapkan, sudah mulai bisa mengontrol diri saat ingin keluar nongkrong ke cafe untuk bermain

game online hanya beberapa kali tidak seperti sebelumnya yang hampir setiap hari, tidak mengabaikan tugas sekolah lagi dan hanya bermain *game online* ketika tugas sekolah sudah selesai dikerjakan meskipun terkadang masih sering begadang sampai larut malam bersama teman-temannya ataupun pada saat sendiri.

Menurut penelitian Novarialdy (2019) mengatakan bahwa remaja merupakan kelompok usia terbanyak yang mengalami permasalahan terhadap penggunaan *game online*. 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.

Menurut penelitian Herdiyanto (2018) mengatakan bahwa masalah yang dialami oleh remaja yang kecanduan bermain game dapat dikelompokkan menjadi empat pokok masalah yaitu masalah dengan diri sendiri, masalah dengan orang tua, masalah dengan pacar, dan masalah dengan teman. Untuk menyelesaikan masalah-masalah tersebut remaja langsung melakukan *coping* atau tindakan serta solusi dan sebagian besar menggunakan *problem focuse coping*.

Kontrol diri adalah suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan, serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk

mengendalikan perilakunya (Haraphap, 2017). Semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduannya, faktor penyebab dari kecanduan *game online* adalah karena ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya sendiri, sehingga banyaknya waktu yang digunakan untuk bermain game online. Kontrol diri pada remaja sangatlah penting karena dengan kontrol diri akan membantu seseorang dalam mengendalikan perilakunya (Fitriani, 2021). Dengan kontrol diri, seseorang akan mampu membatasi diri dan berani mengatakan tidak pada dirinya sendiri ketika dirasa sudah bermain *game online* terlalu lama. Terdapat sebuah studi yang menyatakan bahwa kontrol diri adalah salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia karena merupakan bagian dari moral (Hofmann et al., 2018).

Menurut penelitian Siregar (2020) mengatakan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang positif terhadap perilaku agresif yang dilakukan oleh remaja sehingga dapat dikatakan bahwa kontrol diri merupakan prediktor yang dapat mempengaruhi perilaku agresif pada remaja.

Menurut Penelitian Lukman, Lukman, Firdaus (2021) mengatakan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif terhadap kecanduan *game online* pada pemain *PUBG*. Didapatkan hasil bahwa skor kontrol diri rendah dan skor kecanduan *game online* dalam kategori tinggi. Hal ini terjadi karena subjek tidak mampu mengatur intensitas dan durasi bermain *game online* yang berlebihan sehingga mengalami kecanduan *game online*. Seseorang yang bermain *game online* dan memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi akan mampu mengatur intensitas dan durasi bermain *game online*, kemudian

mampu mempertimbangkan dampak buruk yang didapatkan ketika bermain *game online* secara berlebihan. Sedangkan seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah akan kesulitan dalam mengatur durasi dan intensitas bermain *game online*, sehingga dampak yang diberikan dalam bermain secara berlebihan tidak dipertimbangkan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada hari senin, 20 Maret 2023 di SMAN 1 Salem terdapat 893 siswa dengan jumlah perempuan sebanyak 525 dan jumlah laki-laki sebanyak 368 orang. Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada 8 orang siswa kelas XI yang berusia 16-17 tahun. Bahwa ke 8 orang ini bermain *game online* dan 5 diantaranya itu mengalami kecanduan *game online*. Ketika di wawancara mereka mengatakan selalu terpikir untuk bermain *game online*, mereka juga mengatakan lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online* dibandingkan dengan membaca buku pelajaran. Dua dari 5 orang yang mengalami kecanduan *game online* ini selalu menambah waktu untuk bermain *game online* setiap harinya dan mereka mengalami kesulitan untuk berhenti bermain *game online* ketika sudah memulainya. Mereka mengatakan pernah berkata kasar kepada player lain, pernah dimarahi orang tua karena keasikan bermain *game online*. Beberapa dari mereka juga mengeluh kurang tidur dan mata terasa sakit akibat terlalu lama bermain *game online*, bahkan mereka juga kadang lupa untuk makan karena keasikan bermain *game online*. Mereka menghabiskan waktu untuk bermain *game online* sebanyak 3-8 jam dalam satu hari. Sehingga ke 5 orang remaja yang saya wawancarai di SMAN 1 Salem ini memiliki kontrol

diri yang rendah karena ketidakmampuan dalam mengontrol dirinya ketika bermain *game online*.

Berdasarkan latar belakang di atas saya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Game Online* Pada Remaja Di SMAN 1 Salem Kabupaten Brebes”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian : Apakah terdapat hubungan kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di SMAN 1 Salem Kabupaten Brebes?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan antara Kontrol Diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di SMAN 1 Salem Kabupaten Brebes

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah :

1. Mengidentifikasi tinggi rendahnya kontrol diri pada remaja di SMAN 1 Salem Kabupaten Brebes
2. Mengidentifikasi kecanduan bermain *game online* pada remaja di SMAN 1 Salem Kabupaten Brebes
3. Menganalisis hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di SMAN 1 Salem Kabupaten Brebes

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat berguna dan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam keperawatan jiwa mengenai masalah kontrol diri dengan kecanduan *game online*.

1.4.2 Manfaat Praktisi

2. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan bagi remaja tentang hubungan kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja.

3. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi terkait kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja

4. Bagi Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika Cirebon

Penelitian ini dapat sebagai informasi untuk penelitian lebih lanjut terutama mengenai hubungan kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja.

1.5 Keaslian Penelitian

Beberapa sumber penelitian yang sudah dilakukan dan berkaitan dengan topik “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online* pada Remaja Di SMAN 1 Salem Kabupaten Brebes” yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Lukman, Lukman dan Firdaus (2021) dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online* pada Pemain *PUBG*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan skala ukur kontrol diri dan kecanduan *game online*. karakteristik pada penelitian adalah mahasiswa Universitas Negeri Makassar, berusia 18-22 tahun, dan bermain *game PUBG (Player Unknown Battle Ground)*. Teknik sampling adalah *nonprobability sampling* dengan memakai teknik *purposive sampling* sebanyak 151 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier sederhana. Hasil penelitian pada uji hipotesis membuktikan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online* dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai *R square* sebesar 0,284 dan membuktikan bahwa terdapat pengaruh negatif anatar kontrol diri dengan kecanduan *game online* dengan nilai *B* -0,436 yang menunjukkan bahwa partisipan yang memiliki skor kontrol diri yang tinggi menunjukkan skor kecanduan *game online* yang rendah begitupula sebaliknya. Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu memiliki persamaan dalam variabel independen yaitu kontrol diri dan variabel dependennya yaitu kecanduan *game online*. Teknik pengmabilan data yang dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan memiliki kesamaan yaitu menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan memiliki kesamaan yaitu menggunakan skala likert . Sedangkan untuk perbedaanya yaitu pada

tempat penelitian dimana pada penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Makasar dan respondennya itu mahasiswa yang berusia 18-22 tahun. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan bertempat di SMAN 1 Salem Kabupaten Brebes dan respondennya itu siswa SMA dan memiliki jumlah responden yang berbeda.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nora Astrina Vera & Netrawati (2019) dengan judul "*Addicted To Online Games Among Teenagers And Their Implication for Counseling Service*". Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat deskriptif kuantitatif untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner model skala likert dan data yang diperoleh dalam bentuk presentase. Instrumen yang digunakan adalah kecanduan *game online* kompulsif atau dorongan yang tinggi kategori dengan rata-rata 70,4%, dengan jumlah 57 orang, penarikan tersebut termasuk dalam kategori tinggi dengan pencapaian rata-rata 43,2% dengan jumlah 35 orang sedangkan pada toleransi berada pada kategori tinggi dengan rata-rata ketercapaian 59,3% dengan jumlah 48 siswa dan hubungan interpersonal dan masalah kesehatan termasuk kategori tinggi dengan rata-rata pencapaian 93,8% dengan jumlah siswa 76 orang. Pada penelitian ini memiliki persamaan dalam metode yang digunakan yaitu metode penelitian deskriptif kuantitatif. Memiliki kesamaan dalam responden yaitu remaja SMA. Sedangkan untuk perbedaannya terdapat pada tempat penelitian, pada penelitian yang akan dilakukan yaitu di SMAN 1 Salem

Kabupaten Brebes. Selain itu juga memiliki perbedaan dalam variabel independen dan variabel dependen dimana pada penelitian ini variabel independennya yaitu kecanduan game online di kalangan remaja dan untuk variabel dependennya yaitu implikasinya terhadap pelayanan konseling. Selain itu jumlah responden juga memiliki perbedaan.

3. Menurut penelitian Nurazizah (2020) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresif Pada Pecandu *Game Online* Pada Remaja”. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelatif dengan menggunakan teknik *probability sampling: simple random sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah 100 orang remaja dengan rentang usia 13 hingga 15 tahun. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala *likert*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *spearman rho Correlation*. Penelitian ini menghasilkan korelasi sebesar $p = 0,007$ ($p < 0,01$). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan negatif yang artinya apabila tingkat kontrol diri remaja lebih tinggi dari maka tingkat agresivitas yang mereka miliki akan cenderung lebih rendah, sebaliknya apabila kontrol diri yang lebih rendah maka tingkat agresivitas remaja yang kecanduan *game online* akan menjadi lebih tinggi. Pada penelitian ini memiliki persamaan variabel independen yaitu kontrol diri dan jenis penelitian yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode uji *spearman rho correlation*, instrumen yang digunakan yaitu skala likert dan memiliki responden yang sama yaitu remaja. Perbedaannya yaitu pada tempat penelitian dan variabel dependen

yaitu perilaku agresif pada pecandu *game online* pada remaja. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan probability sampling yaitu *sample random sampling* sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sample*.

4. Menurut penelitian Amin dan Poerwandari (2019) dengan judul “*Correlations between Self-Regulation, Self-Esteem, and Game Online Addiction in Game Online Player in Indonesia*”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe korelasional, uji yang digunakan yaitu Uji *Chi-square*. Responden dalam penelitian ini terdapat 230 orang dengan jumlah laki-laki sebanyak 147 orang (63,91%) dan 83 perempuan (36,08%) rata-rata berusia 20-24 tahun. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner yang dilakukan secara *online*. Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan *self control* memiliki hubungan yang negatif dengan adiksi *game online* ($r = -0,508, p = 0,000^{**}$) sedangkan *self esteem* memiliki hubungan signifikan yang positif dengan *self control* ($r = 0,488, p = 0,000^{**}$). Dan untuk *self esteem* ini tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan adiksi *game online* ($r = 0,320, p = 0,102^*$). Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu memiliki persamaan dalam variabel independen yaitu kontrol diri dan memiliki jenis penelitian yang sama yaitu kuantitatif. Sedangkan untuk perbedaannya yaitu memiliki perbedaan responden dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu dengan menggunakan responden remaja yang berada di sekolah menengah

atas, memiliki variabel dependen yang berbeda yaitu pada penelitian yang akan dilakukan memiliki variabel dependen kecanduan *game online*, memiliki perbedaan tempat dan alat ukur. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner *online* sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu kuesioner yang di isi secara langsung di SMAN 1 Salem.