

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Internet adalah kumpulan jaringan komputer dengan skala yang lebih besar atau global, dimana tidak ada seorangpun yang bertanggung jawab untuk menggerakkan internet itu sendiri (Sarwono, 2012). Awalnya internet hanya digunakan untuk kepentingan militer saja, akan tetapi sekarang internet sudah berubah menjadi kebutuhan wajib bagi manusia. Berdasarkan Survei Hootsuite tahun 2021, tercatat pengguna internet di dunia telah mencapai 4,66 miliar jiwa. Angka ini tumbuh 13 persen dengan jumlah pengguna baru mencapai 490 juta selama 12 bulan terakhir. Survei tersebut menunjukkan pesatnya pertumbuhan pengguna baru internet di dunia.

Fungsi internet diantaranya adalah sebagai sarana komunikasi, mengembangkan bisnis, memperoleh informasi dan ilmu pengetahuan, dan sekaligus menjadi sarana hiburan yang paling mudah didapatkan (Choiri, 2022). Contoh internet sebagai sarana hiburan adalah media sosial (*Facebook, Instagram, Youtube*, dan lain-lain), serta *game* elektronik (*game online*).

Game online adalah program permainan yang terhubung ke jaringan yang dapat dimainkan kapan saja, di mana saja dan secara bersamaan dalam kelompok di seluruh dunia, dan permainan menampilkan gambar yang menarik sesuai keinginan, dan dioperasikan oleh komputer (Bodenheimer, 1999). Saat ini, *game online* merupakan sebuah gaya hidup baru bagi sebagian masyarakat dengan latar berbeda. Mulai dari anak-anak yang masih duduk di bangku sekolah hingga mahasiswa bahkan orang dewasa yang sudah bekerja pun gemar akan *game online* tersebut. Menurut laporan *We Are Social*, Indonesia merupakan negara dengan jumlah pemain video *game* terbesar ketiga di dunia. Laporan tersebut menunjukkan bahwa 94,5% pengguna internet berusia 16-64 tahun di Indonesia bermain video *game* per Januari 2022.

Bermain *game online* dapat menimbulkan gairah atau kepuasan yang berlebihan. Hal ini terjadi karena pelepasan dopamin di otak, hormon yang merangsang perasaan senang ketika seseorang mencapai kesuksesan atau

kemenangan. Pelepasan hormon dopamin mendorong permainan terus-menerus, seperti alkohol atau adiksi narkoba. Jika hal ini dibiarkan, pelepasan dopamin akan meningkat dan tentunya akan membuat efek adiksi semakin parah. Adiksi atau adiksi merupakan perilaku yang berulang dan tidak sehat karena dapat mengarah pada perusakan diri dan akan sulit untuk menghilangkan perilaku tersebut (Yee, 2006).

Pecandu *game online* sendiri bukan hanya dari kalangan anak-anak saja, akan tetapi mayoritasnya adalah remaja termasuk mahasiswa (Febriani, 2012). Berdasarkan survei oleh Kompas.com, diperoleh hasil dengan basis *gamers* di Indonesia terdiri dari 49% pengguna ponsel laki-laki dan 51% pengguna ponsel perempuan, dari rentang usia 16-24 tahun dari basis keseluruhan para *gamers*. Dari hasil survei tersebut dapat diketahui bahwa pemain *game online* terbanyak di Indonesia adalah mereka yang tergolong ke dalam usia remaja dan dewasa awal. (www.kompas.com).

Berdasarkan hasil wawancara singkat dan observasi yang peneliti lakukan, para mahasiswa Universitas Prima Indonesia (UNPRI) menyatakan bahwa bermain *game online* memberi kesenangan tersendiri bagi mereka dan melupakan sejenak hal-hal yang memicu stres dalam kehidupan sehari-hari seperti pekerjaan, tugas, masalah keluarga, dan lain-lain. Bermain *game online* juga dapat dilakukan bersama dengan teman dan berbicara secara langsung dari mikrofon, sehingga mereka dapat bersosialisasi bersama teman bahkan saat tidak berada di tempat yang sama.

Beberapa mahasiswa UNPRI mengaku senang pada saat bermain *game online* dan menghabiskan waktu 5-6 jam dalam sehari untuk bermain *game* dan ketika tidak bermain dalam waktu sehari saja, mereka mengatakan ada yang kurang pada dirinya. Para mahasiswa juga mengatakan bahwa dengan bermain *game online*, mereka bisa saling bermain, berdialog, bahkan saling adu strategi dan bertempur.

Sesuai dengan contoh kasus dan wawancara di atas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dapat bermain *game online* dengan durasi bermain yang relatif lama. Adiksi *game online* adalah ketergantungan individu yang berlebihan

terhadap *game online* yang terus menerus, sehingga pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap perkembangan mental dan fisik individu.

Adiksi *game* adalah perilaku dimana seseorang ingin terus bermain *game* dan menghabiskan banyak waktu dan individu yang bersangkutan mungkin tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya (Yee, 2006). Adiksi *game online* ditandai dengan sejauh mana seseorang bermain *game* secara berlebihan dan berdampak negatif bagi pelakunya (Weinstein, 2010). Data fakta penelitian dari Amerika Serikat pada tahun 1999, dalam Majalah Monitor (Syahrani, 2015), mengungkapkan anak berusia 12-18 tahun rata-rata menghabiskan waktu lima setengah jam di rumah dengan menonton TV, memainkan video *game*, menjelajahi internet. Aspek adiksi *game online* menurut Chen dan Chang (2008) yaitu *withdrawal, compulsions, mood modification or escape, interpersonal and health-related problems*, dan *tolerance*.

Salah satu faktor yang memengaruhi adiksi *game online* adalah kontrol diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur (2021), menjelaskan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan adiksi *game online*, yang artinya jika kontrol diri tinggi maka adiksi *game online* rendah, dan sebaliknya.

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengarahkan perilaku sendiri kemampuan untuk menekan atau merintangangi impuls atau tingkah laku *impulsive* (Chaplin, 2002). Contohnya berupa kemampuan seseorang untuk menahan keinginan dan mengendalikan tingkah lakunya sendiri, mampu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya yang berhubungan dengan orang lain, lingkungan, pengalaman dalam bentuk fisik maupun psikologis untuk memperoleh tujuan di masa depan dan dinilai secara sosial. Aspek kontrol diri menurut Averill (1973) (dalam Ghufroon dan Risnawita, 2011) adalah kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol pengambilan keputusan (*decision control*).

Hasil penelitian oleh Budhi dan Indrawati (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat adiksi yang tinggi memiliki tingkat kontrol diri berada pada taraf rendah. Menurut Averil (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) keadaan tersebut terjadi karena subjek tidak mampu mengontrol perilaku, kognitif, dan

keputusannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Wulandari (2015), bahwa rendahnya kontrol diri dikarenakan ketidakmampuan seseorang dalam menggunakan ketiga aspek yang telah dijelaskan oleh Averill.

Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan adiksi *game online*, artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat adiksi *game online* dan sebaliknya.

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan fenomena di atas, maka menarik bagi peneliti untuk melihat hubungan antara kontrol diri terhadap adiksi *game online*. Maka dari itu, peneliti mengangkat topik tersebut sebagai bahan penelitian dengan judul “Hubungan Kontrol Diri terhadap Adiksi *Game Online* pada Mahasiswa Angkatan 2019 di Lingkungan Universitas Prima Indonesia”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara kontrol diri terhadap adiksi *game online* pada mahasiswa Angkatan 2019 di Universitas Prima Indonesia?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan adiksi *game online*.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan ialah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu atau referensi dalam ilmu psikologi pada umumnya dan psikologi kepribadian, psikologi sosial dan psikologi pendidikan pada khususnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat terhadap:

a. Bagi Mahasiswa-Mahasiswi

Penelitian ini diharapkan mampu memberi pengetahuan, sekaligus

menghadirkan motivasi untuk meningkatkan kontrol diri pada mahasiswa UNPRI, terutama dalam hal kontrol diri dalam bermain *game online*.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua tentang adiksi *game online* dan mengetahui hubungan kontrol diri terhadap adiksi *game online*, sehingga dapat mengawasi dan mengantisipasi anak mengalami adiksi *game online*.