

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi saat ini berlangsung dengan sangat pesat dan telah menghadirkan berbagai inovasi yang memudahkan manusia dalam menyelesaikan berbagai kebutuhan dan permasalahan. Selain memberikan kemudahan, kemajuan teknologi juga menyediakan berbagai sarana hiburan yang dapat diakses dengan mudah melalui telepon pintar. Kondisi ini menimbulkan tantangan baru bagi masyarakat, khususnya pada kalangan anak-anak dan remaja. Banyak orang tua memberikan telepon pintar kepada anak sebagai salah satu fasilitas penunjang kehidupan sehari-hari. Di samping itu, penggunaan telepon pintar juga semakin didukung oleh kebijakan sejumlah sekolah yang mengizinkan peserta didik membawa perangkat tersebut guna menunjang proses pembelajaran (Saba, 2024).

Pada abad ke-21, teknologi telah menjadi salah satu kebutuhan penting dalam kehidupan manusia. Hal ini terlihat dari berbagai aktivitas sehari-hari yang semakin bergantung pada penggunaan teknologi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perkembangan teknologi tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia karena kemajuannya berjalan seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Selain itu, penguasaan teknologi pada era modern juga menjadi salah satu indikator kemajuan suatu negara. Negara yang mampu mengembangkan dan memanfaatkan teknologi tingkat tinggi cenderung dikategorikan sebagai negara maju, sedangkan negara yang memiliki tingkat penguasaan teknologi rendah dan kurang mampu beradaptasi dengan perkembangan teknologi berisiko mengalami ketertinggalan. Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang banyak dimanfaatkan oleh masyarakat saat ini adalah internet. Penggunaan internet semakin meluas seiring dengan berkembangnya berbagai perangkat teknologi, seperti telepon pintar, laptop, dan komputer. Kehadiran internet

telah menghilangkan berbagai keterbatasan ruang dan waktu, sehingga memungkinkan setiap individu untuk mengakses informasi, berkomunikasi, dan menjelajahi berbagai sumber daya secara mudah, kapan saja, dan di mana saja (F. Kurniawan dkk., 2023).

Internet mulai diperkenalkan di Indonesia pada awal dekade 1990-an. Pada masa tersebut, internet lebih dikenal sebagai jaringan komunitas yang berkembang dengan semangat kebersamaan dan kerja sama yang kuat. Seiring berjalannya waktu, internet telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern dan dimanfaatkan dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, pekerjaan, pertahanan, pelayanan kesehatan, serta komunikasi dan interaksi sosial sehari-hari. Sejak pertama kali dikembangkan beberapa dekade yang lalu, internet terus mengalami perkembangan yang pesat dan memberikan berbagai kemudahan dalam kehidupan manusia (Nurbaiti & Alfariysi, 2023).

Internet merupakan salah satu wujud perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang memungkinkan setiap individu memperoleh akses informasi secara cepat, tepat, dan efisien. Saat ini, internet telah dikenal dan digunakan oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, untuk memenuhi berbagai kebutuhan dan kepentingan masing-masing. Pesatnya perkembangan teknologi pada era digital memberikan berbagai kemudahan dan manfaat bagi masyarakat dalam berbagai aspek kehidupan. Salah satu bentuk pemanfaatan internet yang banyak diminati masyarakat adalah *game online*, yang berfungsi sebagai sarana hiburan dan rekreasi bagi para penggunanya (Putra & Nuryono, 2022).

Penggunaan *game online* sebagai sarana hiburan secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi siswa. Salah satu dampak yang dapat muncul adalah kecanduan *game online*. Kecanduan *game online* merupakan kondisi ketika individu merasakan kesenangan dan kepuasan saat bermain, sehingga muncul dorongan yang kuat untuk terus mengulangi aktivitas tersebut secara berulang. Kondisi ini dapat menyebabkan individu

sulit mengendalikan waktu bermain dan cenderung memprioritaskan *game* dibandingkan aktivitas lainnya (Fembi dkk., 2022).

Kehadiran *game online* di Indonesia mendapat respons positif, terutama dari kalangan anak-anak dan remaja. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan adanya peningkatan jumlah pengguna internet dari tahun ke tahun. Pada tahun 2012, tingkat penetrasi pengguna internet di Indonesia tercatat sebesar 23,24%, kemudian meningkat menjadi 34,9% pada tahun 2014. Peningkatan penggunaan internet tersebut turut mendorong semakin tingginya popularitas *game online* di masyarakat. *Game online* merupakan salah satu bentuk hiburan yang dapat melibatkan emosi pemain dan membutuhkan waktu yang relatif lama untuk dimainkan. Menurut Zhong (2009), *game online* merupakan permainan yang membuat pemain berfokus pada aktivitas bermain secara daring sehingga cenderung mengabaikan berbagai hal di dunia nyata dan kehilangan kesadaran terhadap waktu (F. Fitriani dkk., 2023).

Penggunaan *game* secara berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya kecanduan. Kecanduan atau adiksi merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan dorongan yang berulang untuk melakukan aktivitas tertentu guna memperoleh kepuasan. Kecanduan *game* menjadi salah satu permasalahan psikososial yang banyak ditemukan pada anak dan remaja. Individu yang mengalami kecanduan *game* cenderung menghabiskan waktu yang cukup lama untuk bermain, bahkan dapat mencapai 2 hingga 10 jam dalam satu minggu, sehingga berpotensi mengganggu berbagai aspek kehidupan sehari-hari (Kiniret & Susilowati, 2021).

Kecanduan *game online* saat ini telah menjadi perhatian di tingkat internasional. Pada tahun 2018, World Health Organization (WHO) secara resmi memasukkan gangguan bermain *game* (*gaming disorder*) sebagai salah satu gangguan kesehatan mental. Meskipun demikian, WHO menegaskan bahwa tidak semua aktivitas bermain *game* memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental individu. Oleh karena itu, WHO

menekankan pentingnya peran orang tua dalam mengawasi dan membimbing anak selama bermain game agar penggunaan *game* tetap terkendali dan terhindar dari risiko kecanduan, CNN Indonesia, (2017) (Kiniret & Susilowati, 2021).

Game online diminati oleh berbagai kalangan, termasuk remaja. Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang dimulai pada usia sekitar 10–12 tahun dan berakhir pada usia 18–22 tahun (Surbakti, 2017). Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan perkembangan yang meliputi aspek biologis, kognitif, serta sosial emosional (Saputro, 2018). Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja cenderung lebih sering bermain *game online* dan lebih rentan mengalami ketergantungan terhadap *game online* Novrialdy, (2019). Kerentanan tersebut dipengaruhi oleh kondisi emosi remaja yang masih belum stabil, cenderung kuat, dan terkadang kurang terkontrol sehingga dapat memengaruhi minat serta perilaku mereka Al Mighwar, (2016). Menurut Yuliani (2013), emosi merupakan respons terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat, yang dalam kondisi tertentu dapat diekspresikan secara berlebihan (Fajar dkk., 2024).

Bermain *game online* secara berlebihan dapat menyebabkan individu menghabiskan banyak waktu sehingga mengabaikan berbagai aktivitas lainnya. Ketika bermain *game online*, seseorang sering kali kehilangan kesadaran terhadap waktu karena terlalu fokus pada permainan. Apabila kondisi tersebut berkembang menjadi kecanduan, berbagai dampak negatif dapat muncul, seperti gangguan psikologis, perasaan cemas, serta menurunnya rasa percaya diri. Hal ini terjadi karena pemain memiliki keterlibatan emosional yang tinggi terhadap permainan yang disukai, sehingga perhatian dan pikirannya lebih banyak terfokus pada aktivitas bermain *games online* (Dewi & Putra, 2020). Bermain *game online* secara berlebihan dapat disebabkan oleh rutinitas yang monoton dan padatnya

aktivitas sekolah, sehingga *game online* dijadikan sebagai sarana hiburan untuk mengatasi kejenuhan (Fajar dkk., 2024).

Fenomena *game online* yang semakin berkembang di masyarakat menimbulkan kekhawatiran bagi orang tua. Menurut Puspita Dewi (2014), dampak negatif *game online* dapat ditinjau dari aspek sosial dan psikologis. Dari aspek sosial, individu yang mengalami kecanduan *game online* cenderung menarik diri dari lingkungan pergaulan nyata. Sementara itu, dari aspek psikologis, individu akan terus memikirkan permainan yang dimainkan, menjadi kurang peduli terhadap lingkungan sekitar, serta dapat melakukan berbagai cara demi dapat terus bermain *game online* (Kurnisari, 2021).

Selain dampak tersebut, Fitri et al. (2018) mengungkapkan bahwa *game online* juga dapat memengaruhi perkembangan remaja dari aspek emosi dan psikomotor. Permainan yang menantang dapat mengganggu kestabilan emosi sehingga remaja menjadi lebih mudah marah dan sensitif. Selain itu, bermain *game online* secara terus-menerus berisiko menimbulkan gangguan kesehatan, seperti nyeri punggung dan gangguan pada mata (Kurnisari, 2021). Penelitian Vina dan Rista (2023) juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan *game online* dan motivasi belajar pada siswa SMA, yang berarti semakin tinggi kecanduan *game online* maka semakin rendah motivasi belajar siswa (Vina & Rista, 2023).

Berbagai faktor dapat memengaruhi munculnya kecanduan *game online*, di antaranya rendahnya kesejahteraan psikologis serta karakteristik personal individu Lemmens Valkenberg dalam (Haryono dkk., 2022). Beberapa karakteristik personal yang berperan meliputi agresivitas, sifat narsistik, dan kontrol diri. Penelitian Wan dan Chiou (2006) menunjukkan bahwa salah satu motivasi individu dalam bermain *game online* adalah keinginan untuk memperoleh rasa kekuatan dan kontrol. Oleh karena itu, kontrol diri menjadi salah satu faktor penting yang berkaitan dengan

kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku dan memenuhi kebutuhannya secara adaptif (Haryono dkk., 2022).

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan perilaku ke arah yang positif. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu mengendalikan perilaku, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi berbagai situasi Ghufroon (2010) mengungkapkan individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan dapat mengarahkan dan mengatur perilaku ke arah yang bermanfaat, mampu mengubah kejadian yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan, mampu menilai keadaan lingkungannya dengan baik, dan mampu mengambil tindakan yang tepat atas permasalahan yang dihadapi. Menurut Fitriani (2021) mengungkapkan kontrol diri membuat seseorang memiliki perilaku yang terarah, menyalurkan dorongan perasaan dalam diri secara benar dan tidak menyinggung norma, serta peraturan yang ada di dalam lingkungan sosial. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan dapat mengontrol dan memainkan *game online* secara sehat sesuai dengan keperluan serta mempunyai batasan waktu dalam bermain *game online* sehingga tidak menyebabkan kecanduan (Azis & Nasir, 2024). Berdasarkan hasil penelitian Bawamenewi (2025), diketahui bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan kecanduan *game online*, yang berarti bahwa semakin rendah kemampuan individu dalam mengendalikan diri, maka semakin tinggi kecenderungan mereka mengalami kecanduan *game online* (Bawamenewi & Syaumi, 2025).

Faktor psikososial *well-being* merupakan faktor yang berhubungan dengan kehidupan psikososial individu Lemmens, Valkenburg dalam (Haryono dkk., 2022). Contoh faktor psikososial *well-being* adalah *self-esteem* (harga diri), *loneliness* (kesepian), *life satisfaction* (kepuasan hidup), dan *social competence* (kompetensi sosial). Temuan lain yang berhubungan dengan faktor-faktor tersebut salah satunya adalah penemuan oleh McKenna, Green, & Gleason (2002), yang mengungkapkan bahwa orang

yang kesepian lebih cenderung mengekspresikan diri mereka melalui internet. Kemudian, Chen dan Leung (2016) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan salah satu prediktor terhadap suatu adiksi terhadap mobile games (Haryono dkk., 2022).

Capalan (2003) berpendapat bahwa individu yang merasa kesepian akan memiliki keterampilan dan kompetensi sosial yang rendah. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan mereka yang tidak terpenuhi dan melepaskan diri dari mood negatif, mereka bermain games (Haryono dkk., 2022). Hal tersebut berkaitan pula dengan tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (1961) yaitu tugas untuk mencapai sebuah hubungan baru yang lebih matang dan mencapai perilaku sosial. Kegagalan dalam tugas tersebut dapat membuat seseorang merasa gagal dan kesepian untuk kemudian mencari kompensasi akan hal tersebut melalui dunia virtual yaitu games Wan & Chiou, (2006) dalam (Haryono dkk., 2022). Hasil penelitian dari Rochman (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kesepian dan kecanduan *game online*, yang menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian lebih cenderung mengalami kecanduan *game online* (Rochman & Maryam, 2024).

Berdasarkan hasil *pre-eliminary* variabel kecenderungan kecanduan *game online* yang telah dilakukan oleh melalui wawancara kepada siswa SMA X Jakarta Timur, pada variabel kecenderungan kecanduan *game online* memiliki 7 aspek, terdapat 7 aspek dengan 5 responden. Dari hasil wawancara, diperoleh bahwa 3 dari 5 responden menunjukkan tanda-tanda kecenderungan kecanduan *game online*. Pada aspek *salience*, beberapa responden menjadikan game sebagai aktivitas cukup penting dalam kehidupan mereka, terlihat dari dominasi pikiran terhadap game dan dorongan kuat untuk terus bermain meskipun sedang berada di sekolah. Pada aspek *tolerance*, responden mengalami peningkatan durasi bermain dari awalnya 1–2 jam menjadi 4–6 jam per hari karena membutuhkan waktu yang semakin lama untuk mencapai kepuasan yang sama. Pada aspek *mood modification*, game digunakan sebagai sarana untuk memperbaiki suasana

hati, mengurangi stres akibat tugas sekolah, dan menjadi tempat pelarian ketika merasa tertekan. Pada aspek *withdrawal*, beberapa responden mengaku merasa tidak nyaman, mudah kesal, atau merasa ada yang kurang ketika tidak dapat bermain game dalam jangka waktu tertentu. Pada aspek *relapse*, beberapa siswa menyatakan bahwa mereka pernah berusaha mengurangi intensitas bermain, namun kembali bermain dengan durasi yang sama atau bahkan lebih lama setelah beberapa waktu. Pada aspek *conflict*, beberapa responden mengungkapkan bahwa aktivitas bermain game terkadang menimbulkan perselisihan dengan orang tua maupun orang di sekitarnya, terutama terkait pembagian waktu dan tanggung jawab sehari-hari. Sementara itu, pada aspek *problems*, beberapa responden mengaku bahwa kebiasaan bermain game yang berlebihan terkadang menyebabkan terganggunya aktivitas lain, seperti belajar, beristirahat, maupun berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Temuan ini menunjukkan bahwa *game online* memiliki peran signifikan dalam keseharian beberapa siswa hingga berdampak pada pola bermain mereka.

Table 1 Hasil *Pre-Eliminary Study* Kecenderungan Kecanduan *Game Online*

Responden	Aspek kecenderungan kecanduan <i>game online</i>						
	<i>Salience</i>	<i>Tolerance</i>	<i>Mood Modification</i>	<i>withdrawal</i>	<i>relapse</i>	<i>conflict</i>	<i>problems</i>
1	√	√	√	√	√	√	√
2	√	√	√	√	√	√	√
3	√	√	√	√	√	√	√
4	x	x	x	x	x	x	x
5	x	x	x	x	x	x	x

(Sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil *pre-eliminary* variabel kontrol diri yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara kepada siswa SMA X Jakarta Timur, pada variabel kontrol diri terdapat 2 aspek dengan 5 responden yang hasil wawancaranya menunjukkan bahwa 3 dari 5 responden memiliki kemampuan kontrol diri yang cukup, meskipun masih terdapat beberapa tantangan pada aspek inhibisi dan inisiasi. Pada aspek inhibisi, yaitu kemampuan individu dalam menahan diri dari godaan atau mengendalikan

impuls seperti emosi maupun perilaku, beberapa responden mengungkapkan bahwa mereka terkadang masih mengalami kesulitan dalam menahan keinginan untuk melakukan aktivitas yang memberikan kesenangan sesaat serta mengendalikan respons emosional ketika menghadapi situasi tertentu. Meskipun demikian, secara umum mereka masih mampu mengontrol perilaku dan mengurangi tindakan yang dapat menghambat pencapaian tujuan yang dimiliki. Pada aspek inisiasi, yaitu kemampuan individu dalam memulai perilaku yang berorientasi pada pencapaian tujuan dan kepentingan jangka panjang, beberapa responden menyatakan bahwa mereka terkadang masih kurang konsisten dalam memulai atau mempertahankan kebiasaan yang mendukung tujuan yang ingin dicapai. Beberapa siswa mengaku masih cenderung menunda kegiatan yang dianggap penting dan lebih memilih aktivitas yang memberikan kenyamanan sesaat. Namun, pada situasi tertentu mereka tetap mampu memulai tindakan yang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan pribadi serta berupaya mempertahankan perilaku yang mendukung pencapaian tujuan jangka panjang.

Table 2 Hasil *Pre-Eliminary* Kontrol Diri

Responden	Aspek Kontrol Diri	
	inhibisi	inisiasi
1	√	√
2	√	√
3	√	√
4	x	x
5	x	x

(Sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil *pre-eliminary* variabel kesepian yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara kepada siswa SMA X Jakarta Timur, variabel kesepian terdiri dari 3 aspek dengan 5 responden. Dari hasil wawancara tersebut, ditemukan bahwa 3 dari 5 responden menunjukkan adanya kecenderungan mengalami kesepian yang tampak pada aspek *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Pada aspek *personality*, yaitu karakteristik perilaku dan pola pikir yang berasal dari sistem psikofisik individu, beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa sulit

membangun kedekatan dengan teman sebaya sehingga hubungan sosial yang terbentuk tidak sesuai dengan harapan mereka. Pada aspek *social desirability*, yaitu kebutuhan untuk merasa diterima di lingkungan sosial, beberapa responden menyatakan bahwa mereka ingin disukai oleh teman-temannya, namun sering merasa tidak nyaman dan kurang percaya diri ketika berinteraksi dalam kelompok. Pada aspek *depression*, yaitu munculnya perasaan negatif akibat tekanan yang dialami, beberapa siswa mengalami perasaan tertekan, sehingga mereka menunjukkan semangat yang muncul karena mereka merasa kesulitan untuk menjalin hubungan sosial secara optimal.

Table 3 Hasil *Pre-Eliminary* Kesenian

Responden	Aspek Kesenian		
	<i>personality</i>	<i>Social Desirability</i>	<i>Depression</i>
1	√	√	√
2	√	√	√
3	√	√	√
4	x	x	x
5	x	x	x

(Sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan uraian latar belakang serta hasil penelitian terdahulu, diketahui bahwa terdapat perbedaan temuan dan karakteristik penelitian yang menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan kajian lebih lanjut. Selain itu, hasil wawancara *pre-liminary* menunjukkan adanya fenomena kecenderungan kecanduan *game online* yang berkaitan dengan kontrol diri dan kesepian pada remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai hubungan kontrol diri dan kesepian dengan kecenderungan kecanduan *game online*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran kontrol diri dan kesepian terhadap kecenderungan kecanduan *game online*?

2. Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *game online*?
3. Apakah terdapat hubungan antara kesepian terhadap kecenderungan kecanduan *game online*?
4. Apakah terdapat pengaruh antara kontrol diri dan kesepian terhadap kecenderungan kecanduan *game online*?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran kontrol diri dan kesepian terhadap Kecanduan *Game online*
2. Mengetahui hubungan kontrol diri terhadap Kecanduan *Game online*
3. Mengetahui hubungan kesepian terhadap Kecanduan *Game online*
4. Mengetahui pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap Kecanduan *Game online*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih terhadap pengembangan ilmu psikologi serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap Kecanduan *Game online*.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memperdalam pemahaman tentang perilaku digital remaja, khususnya terkait kontrol diri, kesepian, dan kecanduan *game online*. Selain itu, penelitian ini memperluas wawasan metodologis dan memperkuat kontribusi akademis peneliti di bidang psikologi.

- b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi mahasiswa psikologi dalam memahami kecanduan *game online* pada remaja.

Temuan penelitian membantu mahasiswa melihat peran kontrol diri dan kesepian dalam pembentukan perilaku adiktif, serta dapat digunakan sebagai dasar pengembangan teori, asesmen, dan intervensi di bidang psikologi klinis, pendidikan, maupun perkembangan.

c. Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan membantu sekolah memahami kondisi emosional dan kebutuhan psikologis siswa terkait penggunaan teknologi dan *game online*. Temuan penelitian dapat menjadi dasar dalam penyusunan kebijakan, program pembinaan, dan layanan bimbingan konseling untuk mencegah dampak negatif kecanduan game serta meningkatkan kesejahteraan dan prestasi siswa.