

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan *game online* mengalami kemajuan yang relatif pesat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. *Game online* saat ini telah menjadi salah satu hiburan yang menarik khususnya bagi kalangan remaja, hal tersebut didukung adanya tinjauan estimasi prevalensi untuk menghitung prevalensi gangguan bermain game secara keseluruhan di seluruh dunia dan mengevaluasi faktor-faktor yang berpotensi berkontribusi terhadap estimasi prevalensi yang bervariasi. Estimasi prevalensi diambil dari 53 studi yang dilakukan antara tahun 2009 dan 2019, yang melibatkan 226.247 partisipan di 17 negara berbeda. Temuan studi dianalisis secara meta menggunakan model efek acak. Analisis subkelompok dan moderator meneliti potensi sumber heterogenitas, termasuk alat penilaian dan batas, usia dan jenis kelamin partisipan, ukuran dan jenis sampel, wilayah studi, dan tahun pengumpulan data. Prevalensi gangguan bermain gim di seluruh dunia adalah 3,05% , angka ini disesuaikan menjadi 1,96% ketika hanya mempertimbangkan penelitian yang memenuhi kriteria pengambilan sampel yang lebih ketat (misalnya pengambilan sampel acak berstrata). Namun, estimasi ini dikaitkan dengan variabilitas yang signifikan, pilihan alat skrining mencakup 77% varians, dengan *skala lemmens internet gaming disorder*, *gaming addiction identification test*, dan *problematic videogame playing* dikaitkan dengan estimasi tertinggi. Skor batas yang lebih rendah, dan ukuran sampel yang lebih kecil merupakan prediktor signifikan dari prevalensi yang lebih tinggi, tingkat gangguan bermain *game* sekitar 2,5:1 yang menguntungkan pria dibandingkan wanita (Stevens et al., 2021), dalam hal IPR per Januari 2020, kawasan Asia Tenggara menduduki peringkat ke-9 (66,0%), dengan yang pertama adalah Eropa Utara (95,0%), diikuti oleh Eropa Barat (92,0%), dan Amerika Utara (88,0%). Meskipun IPR lebih rendah, tingkat prevalensi gabungan kecanduan internet (20,0%) dan gangguan permainan (10,1%) untuk kawasan Asia Tenggara yang ditemukan dalam studi saat ini jauh lebih tinggi daripada yang ditemukan di kawasan dunia lainnya dalam meta-analisis

mereka terhadap 80 studi dengan usia peserta rata-rata 18,42 tahun (Chia et al., 2020). Faktanya, data lain menunjukkan sebanyak 66,7% remaja perempuan dan 47,7% remaja laki-laki usia 12-17 tahun bermain *game online* menganggap dirinya sudah kecanduan *game online*, kemudian sebanyak 30% remaja perempuan dan 18,8% remaja laki-laki usia 12-17 tahun yang bermain *game online* telah gagal mencoba untuk berhenti bermain (Christianti, 2016).

Kecanduan *game online* melibatkan kombinasi faktor faktor yang menciptakan lingkungan di mana orang cenderung terhadap perilaku kecanduan. Pertama, peningkatan aksesibilitas melalui perangkat seluler dan konektivitas internet yang mempermudah akses mudah ke *game online* kapan pun dan di mana pun. Desain game yang dirancang untuk menciptakan pengalaman yang menarik dengan imbalan langsung dan sistem insentif juga menjadi faktor kunci dalam menggalakkan individu untuk mengulanginya (Ilham Kurnia, 2018). Selain itu, aspek sosial dalam *game*, seperti interaksi dengan pemain lain, menciptakan rasa komunitas virtual dan meningkatkan minat dan keterlibatan. Adanya elemen kompetisi, penghargaan, dan perkembangan dalam *game online* juga dapat menciptakan dorongan kuat untuk terus bermain *game online*. Pentingnya penelitian lanjutan untuk memahami evolusi dunia *game online*, peran teknologi, dan faktor-faktor psikologis yang terlibat juga.

Dampak dari kecanduan game online melibatkan gangguan pada keseimbangan hidup, kesehatan mental yang merosot, dan penurunan kinerja akademis atau pekerjaan. Oleh karena itu, pemahaman menyeluruh mengenai faktor-faktor ini dapat membantu mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif, namun kecanduan game online tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan sosial, dalam beberapa kasus, lingkungan keluarga yang tidak mendukung, kurangnya aktivitas alternatif yang konstruktif, dan tekanan akademis dapat

juga meningkatkan resiko kecanduan. Selain bersifat kausalitas, bermain game online juga dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi pemainnya (Putri et al., 2023).

Menurut Tridhonanto dalam dampak positif dari bermain game online adalah dapat mengaktifkan sistem motorik, mengatur dengan baiknya informasi yang diterima oleh mata dan mengirimkannya ke otak untuk diproses dan diperintahkan kepada tangan untuk menekan tombol tertentu. Sedangkan dampak negatifnya adalah remaja menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari serta kealasan setelah bermain game online dapat menimbulkan kemalasan belajar bahkan dapat menjadikan kecanduan.

Selain itu, menurut Edo S. Jaya (2018), kecanduan game online juga dapat berujung pada tindakan kriminal, pernah dilaporkan ada kasus tujuh remaja yang mencuri uang, rokok, dan tabung gas di toko untuk membayar sewa peralatan game online, dan dua remaja mencuri uang penjual nasi goreng dipakai untuk bermain game online. Di Indonesia tindakan ini tidak hanya dilakukan oleh remaja saja, tapi juga oleh orang dewasa. Perilaku seperti ini mirip dengan perilaku pecandu narkoba yang kerap mencuri uang anggota keluarganya untuk membiayai kebiasaannya menggunakan narkoba. Sebab itu dapat dipahami bahwa Badan Kesehatan Dunia (World Health Organisation (WHO) memasukkan kecanduan game online dalam daftar penyakitnya dalam laporan International Classification of Diseases edisi 11 (ICD-11). Artinya, kecanduan game online resmi masuk sebagai gangguan kesehatan jiwa (Purwanti & Herlinah, 2021).

Peneliti sebelumnya, Edo S. Jaya temuan dari hasil penelitian sebelumnya yakni (Christianti, 2016) telah melakukan survei prevalensi kecanduan game online yang mengambil sampel di sekolah-sekolah Manado, Medan, Pontianak, dan Yogyakarta

pada 2012, ditemukan bahwa ada 45,3% dari 3.264 siswa sekolah yang bermain *game online* selama sebulan terakhir dan tidak bisa untuk berhenti.

Menurut (Rahmi, 2022) *game online* membawa dampak yang signifikan terhadap perkembangan pribadi pada remaja di Indonesia khususnya di Desa Pesisir Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya. Kepribadian remaja di Desa tersebut menjadi cenderung tertutup, enggan dan malas untuk bergabung berpartisipasi dalam setiap kegiatan-kegiatan yang diadakan, contohnya pada saat ada kegiatan majelis taklim, kegiatan tahunan, gotong royong, peringatan hari besar Islam, dan kegiatan lainnya. Sangat sedikit remaja yang aktif dan ikut serta dalam membantu melaksanakan kegiatan tersebut walaupun seringkali sudah diingatkan. remaja di Desa tersebut menjadi pribadi yang sulit diatur, kurangnya sopan santun terhadap orang yang lebih tua, menjadi lebih malas dan sering membantah, suka berbohong, bangun kesiangn, cepat emosional, suka bergadang dan keras kepala, semua perilaku tersebut adalah dampak negatif dari kecenderungan bermain *game online* setiap hari tanpa kontrol waktu yang tepat. Di sekolah remaja yang telah kecanduan *game online* juga sering melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri dan orang lain seperti bermain *game* saat sedang belajar, sering terlambat ke sekolah, suka membolos sekolah, bertengkar dengan teman sekolahnya, tidak focus saat belajar serta sering ketiduran di kelas. Remaja yang kecanduan *game online* ini sering mengeluh mengalami mata rabun, sakit kepala, kurang nafsu makan dan penurunan berat badan.

Game online yang seperti ini juga telah membuat para remaja di Desa Pesisir menjadi kurang meminati permainan tradisional. Seperti bermain gasing, kelereng, layangan, congkak lompat tali dan lain-lain (Rahmi, 2022). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Satria et al., 2015) yang dilakukan pada murid SD di kota Padang, menyatakan bahwa kurang dari separuh murid laki-laki kelas IV dan V di SD Negeri 02

Cupak Tengah Pauh Kota Padang Tahun 2014 mengalami kecanduan bermain *game online* yang mengandung unsur kekerasan berkorelasi terhadap sikap agresif dari seseorang.

Menurut Harsono (2014) *game online* memberikan efek positif pada otak yang mampu meningkatkan kemampuan matematika dan memecahkan masalah, akan tetapi menurut penelitian yang dilakukan oleh Ko, dkk (2009) menunjukkan bahwa individu yang kecanduan *game online* menunjukkan aktivitas pola otak yang sama dengan orang yang kecanduan zat-zat terlarang. Hal ini dibuktikan dengan uji fMRI yaitu alat yang digunakan untuk pemindaian otak. Selain menjadi agresif dan menunjukkan pola aktivitas otak yang sama, terlalu sering bermain *game online* juga dapat menyebabkan masalah yang serius pada kehidupan akademik, keluarga maupun hubungan sosial (Ilham Kurnia, 2018).

Pada kasus ini peneliti mewawancarai 30 remaja di Cilacap pemain *game online* aktif pada tanggal 20 Agustus 2023 – 6 Februari 2024 dalam waktu yang berbeda. Dari semua remaja yang bermain *game online*, mereka menghabiskan waktu paling sedikit lima sampai enam jam dalam satu hari untuk bermain *game* dan mampu lebih lama lagi jika hari libur, hasil dari wawancara S.N remaja 17 tahun sering menghabiskan waktu untuk bermain *game online* 6-8 jam per hari dan suka mengabaikan kegiatan seperti makan, mandi bahkan sering mengabaikan tugas dan bolos sekolah hanya untuk bermain *game* pada saat malam hari, remaja tersebut sebelum kecanduan *game online* masih aktif dalam kegiatan sekolah ataupun sosial, namun semenjak remaja tersebut mulai memainkan *game online* sudah mulai melupakan dunia nyatanya. Dalam hal ini menurut Horigan (2002), individu yang sudah memainkan *game online* lebih dari 40 jam satu bulan dapat disebutkan sebagai pecandu *game online* berat. Dari wawancara tersebut terdapat hasil bahwa individu menghabiskan waktu dalam bermain *game online* untuk

menghilangkan stress di kehidupan nyatanya dan mencari kesenangan. Selain itu remaja merasakan bahwa dalam bermain *game online* kegiatan mereka menjadi terganggu salah satunya kegiatan akademik, mereka juga berkata sering membolos untuk sekolah maupun ke kampus dikarenakan mereka bergadang untuk memainkan *game online* sampai larut malam, kemudian mereka juga merasakan tidak nyaman jika mereka tidak dapat bermain *game online*.

Dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menyimpulkan bahwa hampir setiap remaja yang diwawancarai termasuk dalam beberapa golongan kecanduan *game online* yang terdapat dalam DSM-5, seperti bolos dari kewajiban sekolah atau kuliah, tidak bisa berhenti bermain *game*, terlalu banyak menghabiskan waktu bermain *game*, menggunakan *game online* untuk menghindari masalah, tidak bisa lepas dari *game online* dan merasa kesal jika tidak bisa memainkan *game* tersebut (Ilham Kurnia, 2018). Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan peneliti, ada empat remaja yang sering mengabaikan kebutuhan penting seperti kesehatan gizi. Dalam wawancara tersebut, keempat remaja tersebut terkadang hanya makan satu kali sehari karena menurut mereka saat bermain *game online* jarang merasakan lapar, dan ini tentunya dapat mempengaruhi kesehatan dari remaja.

Dari hasil wawancara tersebut peneliti berpendapat bahwa dampak dari *game online* dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang, karena meskipun merasa senang saat bermain *game online* namun setelah bermain seluruh remaja tersebut merasa menyesal karena sudah terlalu lama memainkannya. Selain itu, menurut Diener (1999), *game online* juga menimbulkan permasalahan baru, seperti sering absen dalam kuliah atau sekolah, kemudian mulai mengabaikan kesehatan karena jarang berolah raga, hal tersebut merupakan faktor yang menunjukkan rendahnya kesehatan subjektif seseorang, karena dalam beberapa faktor yang menciptakan kesehatan subjektif adalah perasaan

yang nyaman dalam lingkungan pendidikan, pekerjaan, dan kesehatan yang baik (Ilham Kurnia, 2018), dengan adanya dampak tersebut, efek ini dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada remaja, seperti dalam penelitian Cardak (2013) tentang “*Psychological Well Being and Internet Addiction among-University Students*” yang hasilnya menunjukkan bahwa tingkat kecanduan penggunaan internet yang tinggi maka cenderung rendah kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, kecanduan internet dan *game online* diduga dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada remaja (Nurmaria & Risnawati, 2022).

Menurut Lewis (2015) *Psychological well-being* pada saat ini menjadi salah satu topik yang dibahas dalam berbagai penelitian empiris, dan semakin menarik fokus dari perhatian masyarakat (Afriwilda & Mulawarman, 2021). Seiring dengan konsep *well-being*, minat para psikolog terhadap kajian kesejahteraan psikologis terus berkembang (Ryff, 1989:169). *Well-being* didasarkan pada psikologi yang positif mengkaji studi ilmiah yang benar benar terjadi dalam hidup, dan hal-hal yang bernilai dalam hidup mencakup keputusan-keputusan yang memerlukan optimisme, kesejahteraan, kebahagiaan, kreatifitas, *self-efficacy*, kebijaksanaan, kesehatan, serta pengambilan keputusan yang melibatkan kekuatan pribadi (Seperti: fisik, kognitif, sosioemosional) sebagai indikatornya (Yuliani, 2018).

Psychological well-being juga mencakup kemampuan remaja dalam menjalin hubungan sosial yang sehat, mempertahankan rasa optimisme, dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Remaja yang memiliki *psychological well-being* yang baik cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, lebih bersemangat dalam mengejar tujuan hidup, dan mampu mengatasi stres dan tekanan hidup dengan baik. Selain itu, remaja yang memiliki *psychological well-being* yang baik juga cenderung memiliki hubungan sosial yang sehat dan mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan disekitar.

Psychological well-being merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam menerima dirinya sendiri, menghargai diri secara positif, memiliki relasi yang baik dengan lingkungan disekitar, mampu mengatasi tekanan-tekanan dari lingkungan dalam ataupun luar. Individu juga memiliki kemandirian dalam hidupnya sehingga individu mampu untuk membangun potensi yang ada dalam dirinya (D. C. Ryff, 1995).

Dalam Ryff (1989) terdapat aspek–aspek dimensi *psychological well-being*, yakni aspek penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan pengembangan pribadi (*personal growth*). Dari semua aspek–aspek yang ada, harus terpenuhi semua agar individu dapat dinyatakan memiliki *psychological well-being*. Seorang remaja dalam masa pendewasaan tentunya harus memiliki tanggung jawab pada dirinya untuk mencapai kesejahteraan, akan tetapi, dimasa yang seperti ini sulit sekali bagi seorang remaja melakukan aspek–aspek yang ada.

Ryff (1989) menyebutkan fenomena kondisi *psychological well-being* pada remaja adalah konsep yang menjelaskan kesejahteraan psikologi yang dibutuhkan remaja untuk menjadi individu yang sehat dan berkembang. *Psychological well-being* didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya, membentuk hubungan hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu, namun kondisi di lapangan menyatakan hal yang menunjukkan bahwa kondisi *psychological well-being* pada remaja cenderung rendah, hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian dari (Astari & Laksmiwati, 2021) menunjukkan bahwa *psychological well-being* pada remaja usia madya yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti persiapan

remaja, dampak negatif, hubungan sosial, upaya yang dilakukan dalam memperbaiki diri, pengambilan keputusan, dan memaknai kehidupan yang dijalannya.

Dengan penelitiannya yang dilakukan oleh (Syabana & Ansyah, 2021) menunjukkan bahwa adanya indikasi rendah *psychological well-being* yang menyatakan bahwa salah satu ciri-ciri orang yang memiliki *psychological well-being* adalah mereka yang tidak menunjukkan gejala depresi. Berdasarkan penjelasan tersebut, terkait dengan fenomena *psychological well-being*, remaja perlu memiliki *psychological well-being* untuk meminimalkan risiko terjadinya masalah psikologis seperti depresi, memiliki kepuasan hidup dan kesejahteraan emosional yang tinggi, sehingga mampu mencapai psikologis yang lebih baik kesehatan, dengan fenomena yang dialami remaja ini patut untuk dikaji.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui lebih lanjut apakah remaja yang kecanduan *game online* dapat mencapai aspek-aspek tertentu dari *psychological well-being*, termasuk hubungan positif terhadap orang lain, kemampuan menerima diri sendiri, mencapai pertumbuhan pribadi, dan memiliki tujuan hidup, dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh *Game Online Addiction* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Remaja Di Cilacap”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan beberapa masalah yang telah teridentifikasi maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Masih terdapat *game online addiction* dikalangan remaja di Cilacap.
2. *Game online addiction* membawa pengaruh bagi kalangan remaja diantaranya yaitu remaja yang malas dan enggan untuk berangkat ke sekolah/kampus dan sering menggunakan waktu luangnya untuk bermain *game online*.

3. Remaja menggunakan *game online* untuk menghindari masalah dan tidak bisa lepas dari *game online* serta merasa kesal jika tidak bisa memainkannya.
4. *Game online addiction* mengabaikan kebutuhan penting seperti kesehatan gizi.
5. *Game online addiction* mengabaikan kesehatan karena jarang berolah raga.
6. Rendahnya tingkat *psychological well-being* pada remaja.

C. Batasan Masalah

Agar pembahasan dalam penelitian ini tidak terlalu luas, serta untuk mempermudah penulis dalam membuat penelitian, untuk lebih mengarahkan penelitian ini sebagaimana yang telah diuraikan pada latar belakang. Maka peneliti membatasi masalah penelitian pada Pengaruh *Game Online Addiction* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Remaja Di Cilacap.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan beberapa masalah yang telah teridentifikasi maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kondisi *game online addiction* pada remaja di Cilacap?
2. Bagaimana kondisi *psychological well-being* pada remaja di Cilacap?
3. Bagaimana pengaruh *game online addiction* terhadap *psychological well-being* pada remaja di Cilacap?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kondisi *game online addiction* pada remaja di Cilacap.
2. Untuk mengetahui kondisi *psychological well-being* pada remaja di Cilacap.

3. Untuk mengetahui pengaruh *game online addiction* terhadap *psychological well-being* pada remaja di Cilacap.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis, sebagai berikut :

1. Secara Teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memperluas pengetahuan dan wawasan serta penjelasan tentang fenomena kecanduan *game online* pada remaja.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi peneliti, penelitian ini juga merupakan kesempatan bagi peneliti untuk belajar mengaplikasikan teori-teori yang telah peneliti dapatkan selama ini dibangku perkuliahan, Prodi Bimbingan dan Konseling.
 - b. Bagi pembaca, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan informasi untuk penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.
 - c. Bagi Remaja, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang bagaimana bahaya ataupun dampak dari *game online addiction*, sehingga mendorong generasi muda untuk tetap melakukan kegiatan-kegiatan yang lebih positif.