

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini, menggunakan *smartphone* sudah menjadi kebutuhan wajib bagi setiap orang yang menggunakannya untuk berbelanja, bisnis *online*, media sosial, pembayaran dan hiburan seperti *bermain game online* (Luthfi dkk., 2019). Penggunaan internet tidak hanya memiliki fungsi pencarian informasi, tetapi juga sebagai sarana komunikasi antar pengguna lainnya tanpa harus bertatap muka, bahkan saat ini internet memiliki fungsi untuk hiburan yaitu *game online* (Mais dkk., 2020).

Luthfi dkk. (2019) mengatakan *mobile gaming online* di Indonesia sangat populer di kalangan anak muda bahkan semakin berkembang dari alat hiburan murni menjadi profesi olahraga elektronik. Syahrani (2015) mengatakan tujuan utama bermain *game* adalah sebagai sarana hiburan yang membuat pemainnya merasa senang dan bersemangat setelah aktivitas duniawi yang penuh tekanan. Rahyuni dkk. (2021) mengatakan *game online* yang marak di pasaran tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga sesuai dengan sifat *game online* dapat merangsang imajinasi yaitu menghadirkan masalah dan kemudian memikirkan masalah tersebut dengan konsekuensi menang atau kalah.

Fadila dkk., (2022) mengatakan bermain *game online* sendiri memiliki dampak positif yang memberi manfaat atau pengaruh baik bagi penggunanya, seperti media hiburan dalam mengisi waktu luang, mengobati rasa jenuh karena

banyak tugas, dan dapat melatih otak penggunanya karena didalam permainannya terdapat strategi dan membutuhkan konsentrasi untuk mengalahkan lawan.

Mais dkk., (2020) menyatakan *game online* merupakan hal yang biasa, namun ada resiko yang terjadi jika dengan penggunaanya yang berlebihan dan berkepanjangan dapat berdampak negatif, seperti kinerja akademik yang buruk, hubungan sosial yang terganggu (seperti solasi sosial karena lebih memilih bermain game daripada berinteraksi dengan teman-teman), masalah keluarga (seperti pertentangan di antara anggota keluarga terkait dengan jumlah waktu yang dihabiskan di depan layar), dan masalah fisik (seperti gangguan tidur karena bermain *game* hingga larut malam. Adiksi *game* sendiri bisa diartikan sebagai penggunaan komputer atau *smartphone* secara berlebih dan berulang-ulang, yang mengakibatkan permasalahan-permasalahan yang tidak diinginkan, seperti masalah pada aspek sosial, emosional dan individu tersebut tidak bisa mengendalikan dirinya untuk tidak bermain *game online* dengan berlebihan.

Menurut DSM-5, IGD atau disebut juga *Internet Gaming Disorder*, merujuk pada tindakan bermain *game online* secara berkelanjutan yang menghasilkan gejala gangguan perilaku dan kognitif. Ini juga dapat mengakibatkan masalah lain seperti isolasi sosial dan hilangnya kendali terhadap penggunaan *game online*. Orang yang terpengaruh adiksi *game online* dapat menghabiskan waktu bermain *game online* selama 4 hingga 7 jam sehari atau sekitar 30 hingga 49 jam dalam seminggu (Cavida, dkk., 2022).

Berita yang dimuat oleh Bano (2021), dalam tulisannya diberitakan adanya remaja yang nekat mencuri sepeda motor di Bekasi, karena adiksi bermain *game*

online. Alasan mereka mencuri sepeda motor tersebut adalah untuk menyewa warnet dan membeli item di dalam *game* itu sendiri.

Pada tanggal 8 Februari 2023, penulis melakukan wawancara dengan subjek pertama yang berinisial DU, berusia 18 tahun yang saat ini sedang duduk di bangku SMA. DU bermain *game online* selama 6 jam dalam sehari, DU merasa bahwa *game online* adalah wadah bagi dirinya agar merasa lebih berarti dan mendapatkan apresiasi orang lain. Di dunia *game online*, DU merasa lebih berharga daripada dalam kehidupan nyata, karena di kehidupan nyata DU sering merasa diabaikan dan dipandang cupu oleh teman-temannya. DU merasa sulit untuk mengutamakan tanggung jawabnya sebagai siswa SMA. Saat ada tugas atau ujian, DU seharusnya fokus belajar, tetapi DU tergoda untuk bermain *game online*. Hal tersebut membuat nilai pelajarannya semakin menurun.

Pada tanggal 9 Februari 2023 penulis melakukan wawancara pada subjek kedua yang berinisial MK, berusia 20 tahun yang sedang bekerja di perusahaan swasta. Di lingkungan pekerjaannya MK sering mendapat respon negatif dari lingkungannya, seperti diasingkan oleh teman dan sering ditegur oleh atasan karena ke-tidak kompetennya. Hal tersebut membuat MK merasa dirinya tidak berguna dan tidak berharga. Masalah tersebut membuat MK menjadikan *game online* sebagai pengalihan untuk memenuhi kebutuhan sosialnya. Awalnya MK menjadikan *game online* sebagai pelarian akan masalah MK di tempat kerja, tetapi lama kelamaan MK menjadi ter-obsesi pada *game* yang dimainkan, dengan waktu lebih dari 5 jam untuk bermain *game online*. Hal tersebut berdampak kepada

pekerjaannya karena DU kurang beristirahat dengan cukup yang mengakibatkan tidak fokus dalam bekerja.

Pada tanggal 10 Februari 2023 penulis melakukan wawancara pada subjek ketiga yang berinisial MA, berusia 20 tahun dan sedang menempuh studi di perguruan tinggi. MA bercerita bahwa di kehidupan nyata tidak memiliki prestasi atau penghargaan dan seringkali tidak diakui oleh teman-temannya. Tetapi di dunia *game online*, MA menjadi pemain yang handal dan MA diakui oleh teman-teman online-nya dan diakui oleh komunitas dalam *game* tersebut. Di kesehariannya MA sulit untuk melakukan hal yang semestinya dilakukan, seperti mengerjakan tugas dan rencana yang sudah ditetapkan, karena kurangnya pengendalian diri yang dimiliki olehnya dan MA semakin erat dengan *game online*, dengan bermain *game online* selama lebih dari 7 jam dalam sehari. Hal tersebut membuat MA membuang waktunya yang semestinya untuk mengerjakan tugas, yang mengakibatkan nilai MA buruk.

Individu yang memiliki harga diri yang rendah, kemungkinan besar memiliki rasa percaya diri yang rendah, yang mengakibatkan rentan terhadap kritik diri. Individu yang memiliki harga diri yang rendah mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dan membangun atau memelihara koneksi pertemanan yang kuat. Oleh karena itu, salah satu hal yang bisa membuat individu tersebut nyaman adalah dengan bermain *game online*, karena dengan bermain *game online* bisa memberikan kenyamanan emosional dan bisa membuat individu merasa “lebih aman” (Kowert dkk., 2005).

Harga diri melibatkan penilaian positif dan negatif terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh individu (Azis, 2011). Amin (2020) menyatakan semakin tinggi harga diri yang dimiliki, maka individu akan lebih menghargai dirinya sendiri, seperti melihat bahwa dirinya bernilai dan melihat kesalahan yang diperbuat secara objektif, tetapi tetap menghargai nilai yang ada di dalam dirinya. Harga diri merupakan konsep penting dalam ranah psikologis, dan ada kaitannya terhadap masalah emosional dan perilaku individu. Harga diri dapat menjadi pemicu seseorang mengalami gangguan terkait penggunaan internet.

Berdasarkan hasil penelitian Aydn & Sar (2011) yang berjudul "*Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem*" , dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel harga diri dengan adiksi internet. Penelitian tersebut memberikan temuan dalam mengungkapkan hubungan antara harga diri dengan adiksi internet patologis, yang menyatakan bahwa penggunaan internet oleh partisipan sangat terkait dengan persepsinya sebagai gaya coping dan cara mengkompensasi beberapa kekurangan seperti harga diri yang rendah.

Regulasi adalah proses dalam perkembangan kepribadian individu, di mana mereka berupaya untuk mengelola pikiran, emosi, dorongan, dan keinginan yang berasal dari rangsangan eksternal dengan tujuan agar sesuai dengan arah yang diinginkan dan cita-cita yang telah ditetapkan (Bauer dalam Manab, 2016). Regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk fokus pada tujuan yang telah ditentukan individu itu sendiri, terlepas dari gangguan yang ada (Parry dkk., 2020). Regulasi diri dapat digambarkan sebagai kemampuan untuk mengendalikan tindakan pribadi dengan tidak mudah dipengaruhi oleh faktor-

faktor eksternal yang datang (Chen & Sun, 2016). Zimmerman (2003) juga menjelaskan jika rendahnya regulasi diri menjadi salah satu penyebab tingginya tingkat adiksi *game online* pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian Pujiastuti (2015) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kecenderungan Adiksi *Game online* ” menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri terhadap kecenderungan adiksi *game online* . Penelitian lain dari Oktavia dkk (2021) yang berjudul “*The Relationship Between Self-Regulation, Parent-Adolescent Attachment and Self-Concept With Online Game Addiction*” menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan dari regulasi diri terhadap adiksi *game online*.

Keunikan dari penelitian ini adalah menjadikan kedua variabel Harga Diri dan Regulasi Diri sebagai faktor yang mempengaruhi Adiksi *Game online* pada Remaja. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam melalui penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Harga Diri dan Regulasi Diri dengan Adiksi *Game online* pada Remaja”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara harga diri dan regulasi diri dengan *adiksi game online* pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam pengembangan psikologi terutama pada bidang psikologi klinis berkaitan

dengan hubungan harga diri dan regulasi diri dengan adiksi *game online* pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi mengenai hubungan harga diri dan regulasi diri dengan adiksi *game online* pada remaja.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji bidang yang sama, sehingga dapat menyempurnakan hasil penelitian ini.