

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi saat ini semakin canggih. Banyak masyarakat Indonesia tentunya yang memanfaatkan berbagai fitur atau program yang dihasilkan dari internet. Teknologi memberikan manfaat dan kemudahan bagi setiap individu dalam berbagai aspek kehidupan, tak terkecuali untuk hiburan. Salah satu produk teknologi yang terus berkembang melalui internet dan sangat digemari dikalangan masyarakat khususnya dikalangan remaja saat ini adalah *game online*.

Menurut Mawalia (2020) *game online* yaitu suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet. *Game online* tersebut memberikan efek kesenangan bagi para *gamers*, juga mengakibatkan memiliki potensi menjadi kecanduan bagi para *gamers*. Pecandu *game online* yaitu seseorang yang tidak dapat menarik diri dari hubungannya dengan *game online*. Hal itu mengganggu kehidupan sosial, rutinitas sehari-hari, dan hingga pekerjaan. Perubahan perilaku seseorang dalam hubungannya dengan keluarga dan masyarakat luas dapat sangat dipengaruhi oleh hal ini. Jika berlangsung lama diperkirakan akan terjadi kesulitan dalam kehidupan sosial, kepekaan terhadap lingkungan, bahkan dapat berkembang menjadi antisosial, dimana anak tidak mempunyai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.

Semakin banyak orang di Indonesia yang bermain *game online* seiring dengan meningkatnya tingkat penetrasi internet di negara ini. *We Are Social*

menemukan bahwa di antara semua negara, Indonesia memiliki konsentrasi *gamer* tertinggi ketiga. *We Are Social* (2022) menemukan bahwa pada bulan Januari 2022, 94,5% pengguna internet di Indonesia yang berusia 16–64 tahun bermain video *game*. *Gamer online* di Indonesia mencakup sekitar 10 persen pengguna internet. Potensi pengguna *game online* di Indonesia yang mengikuti trend ini beresiko meningkatkan kecanduan *game online*.

Gangguan permainan (kecanduan) didefinisikan dalam *International Classification of Diseases* (ICD) versi ke-11 (WHO, 2020) sebagai pola perilaku bermain *game* (“*digital-gaming*” atau “*video-game*”) yang ditandai dengan gangguan kontrol atas *game*, peningkatan prioritas yang diberikan pada *game* atas kegiatan lain sejauh permainan didahulukan dari kepentingan lain dan kegiatan sehari-hari, dan kelanjutan atau eskalasi permainan meskipun terjadi konsekuensi negatif.

Dalam penelitian Rangkuti et al., (2021) menunjukkan bahwa di antara usia 12–22 tahun, 64,45% laki-laki dan 47,85% perempuan mengalami kecanduan *game online*. Selain itu, penelitian Ayu (2019) menemukan bahwa dari 75 anak di Indonesia yang mengalami kecanduan video *game*, 14 anak mengalami kecanduan berat, 12 anak mengalami kecanduan ringan, dan 49 anak mengalami kecanduan sedang. serius. doyan. Siswa yang bermain video *game online* mengalami kecanduan sedang, menurut penelitian ini. Ada korelasi antara bermain *game online* dan penurunan hubungan dalam kehidupan nyata, pekerjaan, peluang pendidikan, dan mekanisme penanggulangannya.

Menurut penelitian Lestar et al., (2021) menyebutkan, 93,2% pemain *game online* adalah laki-laki, 79,6% adalah laki-laki dewasa, 6,8% adalah remaja perempuan, dan 20,4% adalah perempuan. Studi ini menemukan bahwa dibandingkan pria dewasa, remaja laki-laki menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain *game online*. Namun hal ini berbanding terbalik dengan pengalaman perempuan. Studi ini menemukan bahwa lebih banyak wanita dewasa dibandingkan remaja putri yang bermain *game online*. Kecanduan *game online* mempengaruhi sekitar 6% pengguna internet, menurut Ridwan Syahrani. Gejala seorang gamer mirip dengan gejala seorang pecandu narkoba: ketidakmampuan untuk berhenti bermain *game*. Umumnya, orang-orang tidak bisa hidup tanpa euforia yang didapatkan dari bermain *game online* (Syahrani, 2015).

Kecanduan bermain *game online* sering dijumpai pada remaja, salah satunya pada mahasiswa. Menurut Sihite (2023) hal tersebut dapat terjadi sebab kejenuhan akibat kelelahan belajar dan mendengarkan dosen menerangkan pelajaran di kelas. Sebagian dari mahasiswa juga beralasan akibat ketertarikan untuk terus mengikuti perkembangan jenis permainan yang tren di kalangan remaja. Kecanduan *game online* pada mahasiswa dapat juga berawal dari ketidakadaan kegiatan setelah selesai mengikuti kelas. Hal tersebut dapat menjadi keberlanjutan sampai dengan penyusunan tugas akhir yang menimbulkan stres, *game online* beralih fungsi sebagai pelarian untuk membuat kesenangan dalam stresnya mengerjakan tugas akhir.

Menurut Santoso (2012). Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik universitas, institut atau akademi. Seseorang yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa adalah generasi penerus bangsa yang diyakini mampu bersaing dan mengharumkan nama bangsa, juga mampu menyatukan serta menyampaikan pikiran dan hati nurani untuk memajukan bangsa. Oleh karena itu, kecanduan *game* pada mahasiswa sangat penting untuk diatasi.

Ketika tingkat kecanduan ini dipengaruhi oleh lingkungan, terutama ketika kurangnya pengawasan dalam keluarga, hal ini menjadi lebih memprihatinkan. Kecanduan *game online* membuat seseorang lebih banyak menghabiskan waktu didepan komputer atau *smartphone* sehingga menghambat interaksi dengan teman-teman lingkungannya. Tetapi disisi lain apabila ia mampu mengendalikan waktu dan membangun perilaku yang baik, tentu saja seorang individu dapat mengatur rasa ketergantungan pada *game online*. Hal ini akan berdampak positif bagi pengguna game online yang dimana dia dapat mengatur pola kegiatan sehari-hari sehingga dapat mengatur waktu bermain dan belajar atau bekerja. Namun akan merugikan para pemain jika tidak ditangani dengan baik. Tentunya hal itu akan sangat membutuhkan bantuan dan bimbingan dari luar selain dari diri sendiri (Rahman & Rahmandani, 2019).

Dampak negatif kecanduan *game online* adalah ketidakmampuan dalam mengontrol emosional, mudah marah ketika permainannya tidak berlangsung dengan lancar. Seseorang dapat dikatakan kecanduan jika

penggunanya lebih dari 30 menit dalam sehari atau jika dilihat dari frekuensinya maka penggunaannya bisa lebih dari 3 kali sehari. Kurangnya motivasi untuk terlibat dalam kegiatan lain juga merupakan dampak buruk lainnya. Biasanya tidak ada gunanya, seperti terus menerus menguras tabungan untuk paket internet yang jumlahnya berlebihan. Mudah kesal ketika segala sesuatunya tidak berjalan baik dalam permainan; kurang pengendalian diri. Selain itu, berpotensi membingungkan pemain mengenai waktu makan, sholat, dan istirahat. Penggunaan layar sentuh yang berlebihan dengan mata telanjang, baik biasa atau pintar, dapat merusak mata. Mahasiswa sampai membolos hanya untuk bermain *game*. Mahasiswa yang kecanduan *game online* mendapatkan kesenangan dari kecanduan tersebut.

Mahasiswa memerlukan pengendalian diri dan pengendalian yang baik karena masalah kecanduan *game* internet berakar pada kurangnya pengendalian diri. Manajemen diri merupakan salah satu bentuk dukungan yang dapat diberikan untuk membantu remaja menjadi lebih baik dalam mengelola dirinya sendiri. Seseorang terlibat dalam manajemen diri ketika mengambil alih tindakannya dan membuat keputusan secara sadar tentang bagaimana bertindak (Muratama, 2018).

Dalam Asrori (2020) manajemen diri adalah suatu proses di mana konseli mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Manajemen diri adalah proses dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam hal ini, langkah-langkah *self management* dalam menangani remaja yang kecanduan *game online*. Langkah-

langkahnya adalah sebagai berikut: 1) pemantauan diri atau observasi diri; 2) evaluasi diri; dan 3) penguatan dan penghapusan. untuk meningkatkan. serta keberadaan yang lebih memuaskan dan bermanfaat melalui perolehan kebiasaan baru (Komalasari dan Wahyuni, 2016).

Dalam Budiyani dan Abdulah (2016) menyatakan bahwa salah satu manfaat dari "strategi manajemen diri" adalah dapat meningkatkan persepsi seseorang tentang kemampuannya sendiri dalam menangani situasi yang menantang, menurunkan persepsi seseorang tentang ketidakmampuannya sendiri dalam hal ini, dan seterusnya. Keuntungan lainnya termasuk ketergantungan pada pihak lain, aksesibilitas, keterjangkauan, dan kepraktisan, serta peningkatan pembelajaran secara umum. Selain itu, teknik manajemen diri juga memiliki banyak manfaat, seperti membantu orang mengendalikan perilaku, pikiran, dan emosinya, yang pada gilirannya akan menghasilkan pandangan bahagia. Maka tujuan dalam hidup ini bisa tercapai dengan baik jika seseorang tersebut mampu mengambil manfaat dari *self management*. Karena *self management* manfaatnya begitu luar biasa jika dirasakan dalam menjalani kehidupan ini.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 20 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto didapatkan bahwa 5 mahasiswa bermain *game online* >8 jam/hari dengan kecenderungan kecanduan *game online* tinggi dan 7 mahasiswa dengan *self management* rendah, dan Dari hasil studi pendahuluan dan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik meneliti tentang **“Pengaruh Self Management Terhadap Kecenderungan**

## **Kecanduan *Game Online* Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto”.**

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu apakah ada pengaruh *self management* terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self management* terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu psikologi tentang *self management* terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada pembaca.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi peneliti**

Dapat menambah pemahaman tentang *self management* dalam mengatasi kecanduan *game online* pada remaja sesuai dengan ilmu psikologi.

b. Bagi peneliti lain

Dalam jangka panjang, temuan penelitian akan berfungsi sebagai landasan untuk penelitian di masa depan mengenai kecanduan *game online* dan masalah sosial lainnya, dan sebagai batu loncatan untuk penelitian lain yang serupa.

c. Bagi Mahasiswa

Peneliti berharap temuan ini dapat menjelaskan isu-isu seputar perkembangan keilmuan, khususnya bahaya kecanduan bermain *game online*.

#### **E. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya**

Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2017) mendapatkan hasil yaitu konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management* membuktikan secara signifikan efektif mengurangi kecanduan media sosial (*social media addiction*) pada subjek penelitian. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Aisiyah (2019) mendapatkan hasil bahwa teknik *self management* melalui terapi syukur dapat mengurangi kecanduan belanja *online*. penelitian yang dilakukan oleh Ardiyanti (2020) mendapatkan hasil penerapan bimbingan konseling dengan pendekatan *self management* mampu menurunkan kecanduan *game online* seorang siswa.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang telah dijabarkan diatas yaitu teknik *self management* digunakan untuk mengurangi kecanduan media sosial, sedangkan dalam penelitian ini membahas *self management* terhadap kecanduan *game online*. perbedaan selanjutnya yaitu teknik *self management* untuk kecanduan belanja *online* sedangkan dalam penelitian ini membahas *self management* terhadap kecanduan *game online*. Perbedaan lainnya yaitu *self management* untuk menurunkan kecanduan *game online* pada siswa, sedangkan penelitian ini membahas *self management* terhadap kecanduan *game online* mahasiswa.

Maka dari penjabaran perbedaan dengan penelitian sebelumnya, peneliti memilih melakukan penelitian pembaruan dengan tema pengaruh *self management* terhadap kecanduan *game online* pada mahasiswa.

