

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Remaja adalah sebuah fase perpindahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Santrock, 2011). Remaja mengalami pertumbuhan fisik yang signifikan sehingga terlihat serupa dengan orang dewasa. Akan tetapi, secara psikologis belum dapat diperlakukan layaknya orang dewasa. Karena, pada fase ini seorang individu tengah mengalami proses pembentukan identitas yang mendorongnya untuk selalu bereksplorasi dan meninjau alternatif identitas dirinya (Erikson 1968, dalam Muttaqin & Ekowarni, 2016). Sebagaimana yang disebutkan oleh Erikson, masa remaja merupakan fase pencarian identitas vs kebingungan identitas bagi seorang individu (Papalia, Old & Feldman, 2008). Oleh karena itu, masa remaja sering dikategorikan ke dalam fase kritis dalam kehidupan manusia.

Penampilan fisik yang terlihat sudah dewasa dan keterampilan psikologis yang belum sepenuhnya mencapai kematangan, sering kali membuat orangtua kebingungan dalam menetapkan batas-batas aturan dalam kehidupan remaja yang penuh dengan dorongan bereksplorasi. Terlebih tahap perkembangan kognitif remaja yang telah mencapai operasional formal membuatnya dapat berpikir abstrak dan logis sebagaimana orang dewasa (Solso, 2007). Hal ini sering kali memunculkan perbedaan pemikiran hingga timbulnya konflik antara remaja dan orangtua.

Hubungan pertemanan menjadi hal yang lebih intim dan juga menjadi hal yang menyebabkan bentuk interaksi remaja dengan orang tua berubah (santrock, 2011). Pada beberapa kejadian ekstrim, teman yang dianggap baik oleh seorang remaja dapat menjadi figur yang menjadi kepercayaannya. Hal ini dapat terjadi ketika remaja merasa percaya diri bahwa meminta bantuan pada teman yang dipercaya lebih membuat mereka merasa nyaman dan aman (Baras, 2015). Kemampuan untuk mempercayai lingkungan ini dipelajari,

dibangun dan dipengaruhi sejak mereka lahir dari cara dan kualitas hubungan mereka dengan lingkungan pertamanya, yaitu keluarga.

Disamping itu, pola hubungan remaja – yang lebih intens pada hubungan pertemanan, seringkali membuat hubungan remaja dengan orangtua menjadi lebih renggang dibanding pada masa anak-anak. Akan tetapi, hingga mereka mengalami kemandirian dan mengembangkan hubungan dengan keluarga yang lebih dewasa, mereka akan tetap menjadikan orang tua sebagai rujukan guna mencapai situasi nyaman, mendukung, dan mendapatkan saran (Fuligni, dkk, 2001 dalam Papalia, Old & Feldman, 2008).

Hal yang terpenting pada tugas perkembangan remaja adalah memercayai dirinya sendiri dan meluaskan kelekatanannya pada orang lain yang mereka rasa dapat membimbing mereka. Oleh karena itu remaja biasanya memiliki figur selain orangtua atau seorang yang sangat berpengaruh kehidupannya, serta memiliki ikatan emosional, atau yang biasa disebut dengan *significant others* (Chen, 2003). Selaras dengan penjelasan dari Baras (2015), orangtua tidak selalu menjadi pengasuh utama pada saat seseorang menginjak usia remaja. Pihak lain seperti kakek-nenek, saudara kandung, guru, mentor atau teman keluarga juga dapat menjadi sumber dukungan, kenyamanan dan keamanan bagi remaja.

Akan tetapi serupa dengan hubungan antara orangtua dan remaja, kedekatan antara remaja dengan *significant others* tidak selalu membentuk sebuah hubungan kelekatan yang aman (*secure attachment*). Pada beberapa kasus, sering kali remaja mengalami ketidak-amanan ketika mereka dihadapkan pada situasi yang mana figur orangtua harus digantikan oleh orang lain. Mau tak mau mereka diharuskan untuk bergantung secara emosional kepada orang yang membuat mereka merasa tidak aman. Sehingga terbentuklah gaya kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*) pada remaja tersebut, yang mana dalam penelitian ini gaya kelekatan tidak aman menjadi salah satu hal yang dapat menyebabkan kecanduan game online.

Di tahun 2019 ini, generasi yang sedang berada pada fase perkembangan sebagai remaja adalah generasi Z, yaitu generasi yang lahir pada rentang tahun 1998 sampai dengan tahun 2009 (Tapscott, 2008). Cenerasi Z juga dikenal sebagai generasi “*diam*” (*the silent generation*) dan generasi internet (*iGeneration*) (Muhazir & Ismail, 2018). Generasi ini lahir dan berkembang di mana permintaan pasar terhadap perangkat digital dan kebutuhan akan teknologi di dalam kehidupan sehari-hari cukup tinggi. Sehingga melalui media digital tersebut, remaja di era sekarang ini ditawarkan dengan berbagai macam pilihan gaya hidup.

Berdasarkan data yang didapatkan melalui survey pengguna internet oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) di tahun 2018, sebanyak 91% remaja berusia 15-19 merupakan pengguna internet aktif. Angka ini menempati peringkat pertama dibandingkan dengan anak berusia 10-14 sebanyak 66, 2%. Selain itu, 90.2% dari siswa SMA di Indonesia merupakan pengguna internet untuk berbagai macam kebutuhan, seperti mengerjakan tugas sekolah, mencari informasi terkini, menonton video, hingga bermain game online.

Kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) tentunya berkaitan erat dengan fenomena tersebut dan mempengaruhi perkembangan psikologis remaja. Sebagai contoh, penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Liu dan Feng (2007) menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang diakibatkan oleh gaya kelekatan tidak aman menyebabkan kecanduan penggunaan internet. Kemudian, menurut Lei dan Wu (2007) internet dapat dijadikan sebagai salah satu figur kelekatan (*attachment figure*) yang baru. Sehingga gaya kelekatan tidak aman menjadi salah satu hal yang mengakibatkan kecanduan penggunaan internet. Tingginya tingkat kelekatan tidak aman pada seorang remaja berpengaruh positif terhadap tingginya perilaku adiksi internet (*internet addictive behavior*) (Li & Lin, 2014 dalam Hayashi & Kemibeppu, 2014).

Young dkk (1999) telah mengklasifikasikan berberapa sub tipe dari adiksi internet, yaitu *information overload*, *online gaming addictions*, *net compulsions*, *cyber-sexual addiction*, dan *cyber-relationship addiction*.

Dalam beberapa istilah *online gaming addiction* (kecanduan game online) dikenal pula dengan "*pathological online game use*", "*online game addictive behaviour*", dan "*problematic online game use (pogu)*" (Sulistyo, Evanytha & Vinaya, 2015), "*internet gaming addiction*", "*internet gaming disorder*" (Anggarani, 2015), "*gaming addiction*" (Wong & Lam, 2016).

Pada tahun 2018, *World Health Organization* (WHO) memasukan kecanduan game online kedalam *11th Revision of the International Classification of Diseases* (ICD-11) sebagai sebuah pola dari perilaku bermain game yang dikarakteristikan dengan gangguan kontrol dalam bermain game, peningkatan prioritas untuk bermain game dan mendahulukan game diatas aktivitas lainnya dalam kehidupan sehari-hari, serta tetap melanjutkan atau bahkan terjadi peningkatan dalam bermain game meskipun konsekuensi negatifnya telah diketahui oleh pemain.

Kuss dan Griffiths (dalam Anggarani, 2015) menjelaskan bahwa adiksi (*addiction*) adalah suatu kondisi dimana seorang individu mengalami keterikatan yang melekat pada suatu objek yang kondisi psikologis berupa emosi, kognisi dan tingkah laku sehingga menimbulkan usaha yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Adapun dalam konteks penelitian ini, objek yang dimaksud adalah permainan daring (*game online*).

Game online adalah permainan virtual yang beroperasi dengan menggunakan sebuah jaringan sehingga memungkinkan pemainnya untk berinteraksi satu sama lain dalam mencapai tujuan dan misi dalam permainan tersebut (Young, 2009). Sehingga permainan jenis ini memungkinkan pemain untuk berhubungan secara tidak langsung dengan kawan bermainnya.

Sejak kemunculannya di Indonesia pada tahun 2001 hingga 2014, game online telah menarik sebanyak 25 juta orang Indonesia untuk bermain (Anjungroso, 2014). Jumlah tersebut terus meningkat hingga diprediksi mencapai 34 juta pertahun 2018 (Rachmawati, 2018). Jumlah ini diperkirakan akan terus mengalami kenaikan dan menimbulkan berbagai macam problematika disamping manfaatnya.

Sebelum mencapai tahap adiksi, seorang individu biasanya mengalami sebuah rasa penasaran terhadap game hingga akhirnya ia tertarik dan memainkan game tersebut. Pada saat fase bermain, terdapat dua kemungkinan. Mereka tidak merasa senang dengan permainan tersebut kemudian menghentikannya, atau mereka merasa senang dengan permainan tersebut. Rasa senang tersebut bisa menimbulkan rasa penasaran dan dorongan untuk memenangkan permainan pada level yang lebih tinggi. Selain itu, lingkungan yang juga mendukung mereka untuk bermain game serta kondisi psikologis mereka yang rentan juga dapat mengakibatkan pemain menjadikan game sebagai sarana untuk melepaskan stress atau suasana hati yang buruk. Sehingga mendorong mereka untuk terus bermain bahkan menjadi sangat lekat dan tergantung dengan game sehingga kebiasaan bermainnya menjadi tidak terkendali.

Christopher Ferguson, seorang professor psikologi di Universitas Stetson Florida telah melakukan survey di tahun 2013 terhadap 6000 orang remaja dengan rata-rata usia 16 tahun di Florida, Amerika Serikat. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat 4 tingkat interval waktu *screen time* (waktu menggunakan perangkat digital) perhari bagi remaja, yaitu tidak sama sekali, kurang dari 2 jam, 2-6 jam dan lebih dari 6 jam perharinya (Miller, 2017). Biasanya para remaja tersebut memanfaatkan waktu menggunakan gawai atau perangkat elektronik (*screen time*) untuk mengerjakan tugas sekolah, menjalankan hobi dan mengakses media hiburan seperti menonton video dan bermain game.

Berdasarkan survey dengan menggunakan kuisisioner terbuka pada 30 orang responden yang merupakan siswa SMK berusia 14 – 16 tahun sebanyak 8 orang siswa (26,7%) bermain

game online selama lebih dari 7 jam perhari, 14 orang siswa bermain game selama 4 – 6 jam perhari (46,6%) dan 8 orang lainnya bermain game selama 1 – 3 jam perhari (26,7%).

Seluruh responden menggunakan telepon genggam sebagai perangkat yang digunakan untuk bermain game. Seperti pada umumnya para pemain game online, para siswa tersebut sangat merasa terganggu apabila terjadi kendala teknis pada perangkat yang mereka gunakan tersebut, diantaranya adalah jaringan internet atau baterai perangkat yang melemah. Mereka juga merasa terganggu ketika ada panggilan atau pesan yang masuk pada telepon genggam ketika sedang bermain game, tak memandang siapa yang menghubungi mereka atau apa informasi yang hendak disampaikan. Entah itu orang terdekat atau bukan, informasi yang penting atau tidak. Selain itu, teguran dari orang lain pun menjadi hal yang cukup mengganggu ketika mereka bermain. Mereka seringkali mengabaikan teguran-teguran sekalipun disampaikan oleh orangtua atau orang terdekat mereka.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa siswa yang bermain game lebih lama, menunjukkan respon emosi negatif yang frekuensi dan intensitasnya lebih besar terhadap permasalahan yang mereka hadapi pada kehidupan sehari-hari. Ditambah, menurut penuturan responden pola tidur mereka juga menjadi tidak beraturan ketika terlalu lama bermain game di malam hari. Sehingga hal ini mempengaruhi aktivitas mereka di siang hari. Salah satunya mereka sering mengantuk saat mengikuti pelajaran di kelas. Selain itu, hubungan mereka dengan orang-orang disekitarnya juga cenderung merenggang karena mereka terlalu sibuk bermain game.

Akan tetapi, walaupun telah merasakan berbagai dampak negatif dari bermain game mereka tetap melakukan aktivitas bermain game secara berlebihan dengan alasan rasa penasaran, ingin mencapai level tertinggi, merasa bosan dan butuh hiburan, menghilangkan kesepian dan sebagai media pelampiasan ketika suasana hati sedang tidak baik. Mereka menjelaskan bahwa orang-orang terdekat mereka juga sudah sering kali menasihati, menegur

dan memperingatkan dengan berbagai cara agar mereka dapat mengurangi waktu bermain game.

5 dari 8 responden yang bermain game online lebih dari 7 jam mengaku bahwa sejak kecil mereka sering kali mengalami perlakuan-perlakuan kurang menyenangkan dari orangtua dan saudara kandung yang menjadi figur kelekatan. Sehingga hubungan mereka dengan figur kelekatan tidak dekat secara emosional. Tiga responden menyatakan bahwa mereka tidak pernah bercerita pada orangtuanya mengenai kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari karena khawatir perasaannya dihakimi. Kemudian 2 responden yang berbeda mengaku merasa orangtua dan saudara kandungnya tidak pernah mendukung apa yang mereka inginkan walaupun hal itu positif. Sehingga mereka seringkali merasa bersalah ketika melakukan hal-hal tersebut karena merasa itu adalah larangan. Kelimanya menyatakan mereka menjadikan game online sebagai salah satu sarana untuk menyalurkan kesedihannya. Hal ini pernah dijelaskan dalam penelitian Lei dan Wu (2007) yang menemukan bahwa kelekatan tidak aman antara ayah dengan anak menjadi salah satu penyebab anak mengalami adiksi penggunaan internet. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam penelitian Young dan Essau (2008) bahwa adiksi bermain game online merupakan salah satu bentuk dari adiksi penggunaan internet.

Akan tetapi, terdapat 4 responden yang bermain game online selama 4-6 jam perhari dan 3 responden yang bermain game 1-3 jam perhari juga menjelaskan bahwa mereka mengalami beberapa hal yang sama, yaitu khawatir perasaannya dihakimi dan merasa kurangnya dukungan dari orang terdekat. Ditambah, 2 diantara 7 orang tersebut menyatakan bahwa terkadang mereka khawatir mengalami penolakan dari figur kelekatan. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa tidak semua remaja yang diindikasikan cenderung memiliki gaya kelekatan tidak aman mengalami adiksi game online. Melainkan terdapat faktor lain yang dapat memperparah atau memperingan hubungan keduanya.

Sebagaimana yang ditemukan oleh Putri (2018) kontrol diri (*self-control*) merupakan salah satu faktor internal pada anak usia sekolah yang berpengaruh terhadap intensitas bermain *game online*. Kemudian, Wulandari (2015) pada penelitiannya menjelaskan bahwa efektivitas pengaruh kontrol diri terhadap adiksi game online adalah sebesar 91.4%. Dari kedua penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri menjadi faktor lain yang mempengaruhi perilaku adiksi game online.

Maka, mengacu pada uraian di atas, penelitian ini dilakukan guna mencari tahu pengaruh pola kelekatan tidak aman terhadap adiksi game online dengan kontrol diri sebagai variabel moderator pada siswa pemain game online di SMKN 4 Garut.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sebelumnya telah diuraikan, maka disimpulkan tiga buah rumusan masalah, yaitu:

1. Apakah gaya kelekatan tidak aman memiliki pengaruh positif dengan adiksi game online?
2. Apakah kontrol diri memiliki pengaruh negatif terhadap adiksi game online?
3. Apakah kontrol diri memoderasi pengaruh gaya kelekatan tidak aman terhadap adiksi game online?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Mengetahui apakah terdapat pengaruh positif antara gaya kelekatan tidak aman dengan adiksi game online.
2. Mengetahui apakah kontrol diri memiliki pengaruh negative terhadap adiksi game online
3. Mengetahui apakah kontrol diri dapat memoderasi pengaruh gaya kelekatan tidak aman terhadap adiksi game online.

Kegunaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan kegunaan dan manfaat untuk beberapa pihak, diantaranya:

Kegunaan teoritis. Mencoba memberikan kontribusi pada bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Perkembangan mengenai peran kontrol diri sebagai variabel moderasi terhadap pengaruh pola kelekatan tidak aman terhadap adiksi game online pada remaja. Sehingga dapat menjadi penunjang bagi penelitian sebelumnya dan menjadi acuan untuk penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

Kegunaan praktis. Adapun kegunaan praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Kegunaan bagi sekolah.* Untuk memberikan referensi materi untuk pendidikan karakter bagi para siswa berupa psikoedukasi mengenai dampak adiksi game. Sehingga dapat meningkatkan kualitas pribadi siswa dan diharapkan dapat mengurangi tingkat adiksi game serta meningkatkan kualitas akademik siswa.
2. *Kegunaan bagi orangtua.* Untuk memberikan edukasi kepada orangtua terkait pentingnya kelekatan antara orangtua dengan anak dalam pembentukan kontrol diri dan dampaknya terhadap perilaku adiksi, serta bahaya adiksi game online pada remaja. Sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber informasi bagi orangtua dalam mengembangkan pola asuh yang dapat mencegah anak dari adiksi game online
3. *Kegunaan bagi siswa.* Untuk memberikan edukasi dan kesadaran mengenai dampak dari adiksi game online bagi diri pribadi. Sehingga para siswa yang senang bermain game dapat mengontrol aktivitas bermain game online dan bagi siswa yang bukan pemain game dapat mengingatkan temannya yang lainnya.