

# BAB I

## PENDAHULUAN

Bab ini membahas latar belakang penelitian, rumusan penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

### A. Latar Belakang

Saat ini keberadaan internet dapat digunakan untuk berbagai macam hal, salah satunya dalam segi hiburan (D. E. Kurniawan, 2017; Sagara & Masykur, 2018). Salah satu keuntungan yang diperoleh dari teknologi di bidang hiburan adalah *game online*, yaitu media hiburan dalam bentuk permainan (Sagara & Masykur, 2018; Syahran, 2015). *Game online* memiliki berbagai macam genre, seperti *game* aksi, petualangan, aksi-petualangan, RPG, Simulasi, Strategi, olahraga, dan *idle gaming* (Christiantho, 2017). *Game online* merupakan *video game* yang dipadukan dengan internet (Rama, 2008).

Sebuah riset yang dilakukan Newzoo pada tahun 2017 menunjukkan bahwa Indonesia masuk urutan ke 16 pasar *game* dunia, dengan jumlah pemain *game* mencapai 43.7 juta orang yang menghabiskan hingga total 880 juta dolar, 45% *gamer* Indonesia bermain *game online* di PC maupun ponsel (Newzoo, 2017), 56% dari populasi pemain *game online* menghabiskan 47% dari pendapatan mereka untuk bermain *game online* (Entertainment Software Association, 2015). Menurut riset Newzoo, pemain *game* di Indonesia dominan berusia 21-35 tahun, yang mana pemain *game* pria mencapai 56% menggunakan PC/laptop (Newzoo, 2017). Kemudian kalangan pelajar merupakan kalangan yang mendominasi dibandingkan kalangan lainnya dalam bermain *game* (Salim, 2016). Banyak diantara kalangan pelajar yang bermain *game online* tersebut berasal dari golongan mahasiswa dibandingkan pelajar lain (Rama, 2008). *Game online* sangat digemari mahasiswa dan telah populer di kalangan mahasiswa (Susanto, 2010).

Mahasiswa Strata-1/S1 pada umumnya ada pada tahap remaja-dewasa awal (21-30 tahun) (Rustiana & Cahyati, 2012). Pada kehidupan perkuliahannya, mahasiswa tentunya akan mengalami stres (I. Simbolon, 2015). Salah satunya stres yang dialami oleh mahasiswa berkaitan dengan perkuliahan/stres akademik yang bisa disebabkan oleh persiapan ujian, persaingan, standar nilai, dan sebagainya (Zuama, 2009). Perubahan lingkungan, tuntutan perkuliahan, dan masalah pribadi juga dapat menyebabkan munculnya stres pada mahasiswa (Pathmanathan, Husada, & Kj, 2013). Stres merupakan sebuah fenomena yang universal, artinya dapat dirasakan oleh siapapun dari kalangan manapun dan dari segala usia (I. Simbolon, 2015; Vollmer, Randler, Horzum, & Ayas, 2014).

Stres itu sendiri, ialah suatu keadaan individu saat menghadapi sesuatu yang diluar batas kemampuannya serta mengancam kesejahteraan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Christyanti, 2010). Artinya, saat seseorang menghadapi kesulitan atau tantangan, ia akan memberikan respon berupa fisik, afektif, maupun perilaku (Sholichatun, 2011). Sholichatun (2011) mengatakan saat seseorang mengalami stres, mereka akan melakukan koping stres, yang merupakan strategi yang dimiliki masing-masing individu untuk mengatasi stresnya. Koping stres terbagi menjadi dua, yaitu berfokus pada masalah (*problem-focused*) dan berfokus pada emosi (*emotion-coping*). Lazarus mengatakan *problem focused coping* terbagi menjadi dua yaitu *confrontive coping* dan *planful coping*, sedangkan dalam *emotion-focused coping* terdapat *distancing*, *self-control*, *accepting responsibility*, *escape-avoidance* dan *positive reappraisal* (Pranandari, 2008). Saat mengalami stres itulah para pemain *game* beralih ke *game online* untuk mengatasi rasa bosan dan stresnya (Vollmer et al., 2014), hal ini bisa dilihat sebagai bentuk koping stres yang berfokus pada emosi.

Beberapa penelitian berkaitan dengan stres dan *game online* pada mahasiswa mendapati bahwa mahasiswa bermain *game online* sebagai sebuah upaya untuk menghilangkan stres/koping stres (Indahtiningrum, 2013). *Game online* juga digunakan untuk mengatasi rasa penat dan

menyegarkan otak dari aktivitas sehari-hari yang dapat menawan stres (D. E. Kurniawan, 2017; Vollmer et al., 2014; Weinstein & Ph, 2010; Xu, Turel, & Yuan, 2011). Menurut penelitian di Korea, para pelajar bermain *game online* untuk mengurangi rasa stres yang disebabkan oleh tekanan belajar yang mereka dapatkan dari sekolah dan orangtua (Lee & Kim, 2016).

Bermain *game* memiliki dampak yang positif seperti meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, kemampuan visual, kemampuan motorik, dan kemampuan spasial dan menambah relasi (Boot, Kramer, Simons, Fabiani, & Gratton, 2008), juga bisa menjadi alat penunjang dalam segi edukatif (Bowman & Tamborini, 2012). Terlepas dari hal-hal positif dari bermain *game online* tadi, banyak dampak negatif yang bisa disebabkan, terutama kecanduan dalam bermain *game online* (Virilia, 2016; Witt, Massman, & Jackson, 2011). *Game online* memiliki konten yang menarik, maka dari itu orang-orang menikmati dan menyukai saat mereka bermain *game online*, hal-hal menyenangkan yang didapat seperti kemudahan akses, hiburan, bahkan stimulasi visual dan bertemu orang lain secara visual membuat individu mengalami *psychoactive* (perubahan *mood* yang dapat berpengaruh ke perilaku) (Shalihat, 2013). Menurut Shalihat (2013) saat seseorang bermain *game online*, sulit bagi mereka untuk berhenti, karena Griffith mengatakan bahwa *game online* tidak memberi pilihan berhenti sementara (*pause*) dan tidak berujung seperti pada *video game*, juga memiliki sistem *performance-based reward*. Oleh sebab itu, risiko kecanduan *game online* menjadi lebih tinggi. Bermain *Game online* dapat memberikan dampak positif secara psikologis yang dirasakan pemain, yaitu timbulnya perasaan euforia (kesenangan/kegembiraan yang tinggi) dan dapat menghindari perasaan-perasaan negatif atau tidak menyenangkan. Dalam kecanduan, segala upaya akan dilakukan untuk memperpanjang keadaan tersebut (Rama, 2008). Oleh karena itu, mahasiswa menjadikan *game online* sebagai sarana menyelesaikan masalahnya dengan perasaan negatif (stres) yang disebabkan oleh stressor (Indahtiningrum, 2013).

Kecanduan *game* jika diambil dari beberapa penelitian adalah perilaku bermain *game* secara berlebihan dan bersifat obsesi-kompulsi serta

dapat berdampak negatif terhadap kehidupan (Virlia, 2016). Kecanduan *game* merupakan perilaku berulang yang dapat menyebabkan permasalahan di berbagai aspek seperti sosial, emosional, dan pengendalian diri/kontrol diri (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009, 2012). *Game online* sendiri memiliki berbagai macam jenis. Jenis yang banyak dimainkan oleh mahasiswa dibandingkan kelompok lain adalah jenis MMORPG (*Massively Multiplayer Online Role Playing Game*), karena *game* tersebut bisa dimainkan secara bersamaan dan pemain dapat memainkan sebuah karakter yang menggambarkan dirinya (Rama, 2008). Hal tersebut yang membuat mahasiswa tetap memainkan *game online*, karena mereka mendapatkan hal yang tidak didapatkan di dunia nyata melalui *role play game* (Tattakuna, 2016). Kemudian jenis *game online* lain yang paling disukai oleh mahasiswa adalah jenis petualangan, strategi, dan pertempuran/peperangan (Salim, 2016). Selain itu, *game* dengan unsur kekerasan seperti peperangan *game* lebih disukai oleh laki-laki (Mehroof & Griffiths, 2010). Sementara mahasiswa perempuan cenderung menyukai *game online* jenis RPG (*Role Playing Game*), misalnya *The Sims* (Susanto, 2010). Fisher *et al* (2007) mengatakan jika seseorang telah mengalami kecanduan *game*, maka akan timbul dampak-dampak negatif seperti isolasi sosial, kesulitan akademis, dan sebagainya (Virlia & Setiaji, 2016). Sebuah penelitian tentang kecanduan *game online* mengatakan bahwa salah satu faktor orang mengalami kecanduan internet yang salah satunya adalah bermain *game online*, adalah stres yang ditimbulkan oleh kejadian-kejadian yang menimbulkan stres dalam hidup (Peng, Mai, & Jing, 2009). Kemudian penelitian lain memperoleh hasil bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin tinggi pula durasi waktu bermain *game online* (Piyeye *et al.*, 2014).

Menurut Young (2009) terjadinya hal seperti kecanduan bermain atau bermain *game online* secara berlebihan ini disebabkan oleh tidak adanya filterisasi terhadap perilaku apa saja yang seharusnya dilakukan selama bermain *game online*, kurangnya kontrol diri. Individu berlarut-larut saat bermain *game online* dan akhirnya lupa akan lingkungannya, perilaku ini jika tidak dikontrol dan dikendalikan akan menimbulkan kecanduan

(Rustiana & Cahyati, 2012). Menurut beberapa penelitian, kontrol diri yang rendah merupakan salah satu faktor yang memprediksi mengapa seseorang memiliki kecanduan atau perilaku bermain *game online* yang berlebih, dan kemampuan kontrol diri diperlukan dalam bermain *game online* (Joo, Namkoong, Ku, & Joo, 2008; Xu et al., 2011).

Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku maupun dorongan yang dimiliki sesuai dengan usianya (Hairus *et al.*, 2017). Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang dapat mengontrol emosi dan keinginan yang dimiliki dan dapat meminimalisir konsekuensi negatif yang didapatkan dari sebuah perilaku (Widiana, Retnowati, & Hidayat, 2004). Tangney, Baumeister, & Boone (2004) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengesampingkan suatu respon alami dari individu, dengan kata lain individu menahan keinginan untuk memunculkan suatu perilaku. Perilaku kecanduan ini dapat muncul karena kurangnya kemampuan kontrol diri (Resti Fauzul Muna, 2015).

Beberapa penelitian mendapati bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*, yang artinya semakin tinggi kemampuan kontrol diri, semakin rendah kecenderungan kecanduan *game online* (Mehroof & Griffiths, 2010; Son, Yasuoka, Poudel, & Jimba, 2012). Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Wulandari & Ali (2015) yang memperoleh hasil bahwa semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi kecanduan *game online* yang dimiliki. Penelitian tersebut didukung oleh penelitian Budhi & Indrawati (2016) yang dilakukan terhadap mahasiswa di Semarang yang menunjukkan semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah intensitas bermain *game online* dan sebaliknya. Pada penelitian Chen, Np, Oliffe, & Kelly (2018) disebutkan bahwa salah satu kriteria dari kecanduan *game online* ialah ketidakmampuan dalam mengontrol dirinya dalam hal bermain *game online*, yang artinya terus memiliki keinginan kuat untuk bermain *game online* dan sulit untuk mengurangi dan/atau berhenti.

Penelitian Ahtziger & Bayer (2013) mendapati bahwa orang yang memiliki kontrol diri yang baik, menggambarkan bahwa adanya kemampuan internal yang baik, seperti regulasi diri, mengontrol emosi, perilaku yang dapat mengurangi tingkat stres, dapat dikatakan bahwa stres dan kontrol diri memiliki korelasi negatif, penelitian ini juga mendapati bahwa kontrol diri dapat memediasi hubungan antara stres dan perfeksionisme. Stres yang disebabkan oleh stressor yang berasal dari lingkungan sehari-hari dan tuntutan hidup dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang, yang mana stres dapat menurunkan kemampuan kontrol diri seseorang (Duckworth, Kim, & Tsukayama, 2013; Park, Wright, Pais, & Ray, 2016). Penelitian Park *et al.* juga menemukan bahwa stres yang dialami sehari-hari akibat stressor memiliki hubungan yang bersifat resiprokal dengan kontrol diri, yang mana dapat memengaruhi satu sama lainnya (Park *et al.*, 2016).

Berdasarkan pemaparan diatas bahwa saat orang dalam keadaan stres, mereka cenderung akan melakukan koping stres, salah satunya dengan cara bermain *game online*. Bermain *game online* merupakan bentuk *emotional coping*. Namun, jika tidak disertai dengan kemampuan kontrol diri yang baik, perilaku bermain *game online* tidak hanya berfungsi sebagai *coping* stres tetapi dapat menimbulkan kecanduan terhadap *game online*. Penulis memilih mahasiswa sebagai objek penelitian dan sampel diambil dari mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), karena UPI merupakan sebuah perguruan tinggi negeri berbasis pendidikan, yang mana akan mencetak lulusan-lulusan yang berkompetensi untuk menjadi seorang pendidik. Tenaga pendidik (guru) menjadi suri tauladan bagi siswanya dan memiliki peran penting dalam pengembangan karakter seseorang (Widiastuti, 2012). UPI juga memiliki UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) *e-sport* yang bergerak di bidang *game online*, yang artinya mahasiswa di UPI memiliki antusiasme terhadap munculnya *game online* di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang apakah kontrol diri dapat memediasi pengaruh stres terhadap kecanduan *game online*.

## B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan pemaparan diatas rumusan masalah dari penelitian ini adalah: Apakah stres dapat mempengaruhi kecanduan *game online* apabila dimediasi oleh kontrol diri pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia?

## C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dirumuskan, tujuan penelitian ini adalah untuk: membahas faktor-faktor penyebab timbulnya kecanduan *game online* pada mahasiswa UPI.

## D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Teoritis

Sebagai referensi atau kajian ilmiah untuk pengetahuan mengenai stres, kontrol diri, kecanduan *game online*, faktor apa saja yang dapat menyebabkan timbulnya kecanduan *game online* pada mahasiswa.

### 2. Praktis

#### a. Bagi Pemain *Game*

Para pemain *game* dapat menggunakan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana dampak dari kecanduan *game* atau bermain *game* yang berlebihan terhadap berbagai aspek kehidupan, sehingga diharapkan para pemain *game* dapat terdorong untuk menemukan solusi lain selain bermain *game online*, seperti melakukan kegiatan yang lebih produktif dan berdampak positif bagi fisik ataupun psikologis.

#### b. Bagi Masyarakat

Pihak kemasyarakatan dapat menjadikan penelitian sebagai masukan untuk mengadakan kegiatan untuk mengedukasi masyarakat luas tentang kecanduan *game online*. Misalnya seminar

atau kegiatan lain yang mendorong masyarakat untuk melakukan aktivitas diluar ruangan.

c. Bagi Mahasiswa

Menjadi masukan bagi mahasiswa agar dapat lebih mawas diri tentang hal-hal yang menyebabkan stres, oleh sebab itu, mahasiswa dapat menggunakan cara lain yang lebih bermanfaat selain bermain *game online* untuk menghadapi stres (terutama bagi yang memiliki kontrol diri yang rendah), lebih menerapkan kedisiplinan diri agar tidak kehilangan kontrol dan menimbulkan kecanduan.

d. Bagi Orangtua

Menjadi masukan bagi para orangtua untuk lebih mengawasi keadaan anak-anaknya yang sudah terpapar teknologi dengan mengetahui bagaimana pengaruh stres, kontrol diri, dan kecanduan *game online*. Orangtua dapat mengawasi anak, melatih kontrol diri dan mengurangi penyebab stres anak, serta memberi arahan untuk memperkecil kecenderungan kecanduan *game online* anak atau memberi arahan untuk mengalihkan hobi lain.