

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pemakaian internet terus meningkat seiring berjalannya waktu, survei yang dilakukan pada bulan Januari tahun 2021 mencatat bahwa ada 202,6 juta orang Indonesia yang menggunakan internet. Pada survei tersebut tercatat sebanyak 94,5% pengguna internet di Indonesia yang berusia 16-64 tahun merupakan pengguna *game online* (Dihni, 2022). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *We Are Social*, Indonesia merupakan negara dengan jumlah pemain *game* terbanyak peringkat tiga di dunia. Secara demografi komunitas *gamers* di Indonesia paling banyak berada di kota Jakarta, dan untuk aspek distribusi gender, 53% *gamers* di Indonesia merupakan pria dan 47% *gamers* merupakan wanita (Rikfi, 2022).

Game online merupakan jenis permainan yang tidak memiliki batas akhir, hal tersebut merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan pemain untuk bermain secara terus-menerus karena pemain akan mendapatkan keuntungan psikologis selama bermain, tetapi di sisi lain hal tersebut juga mengakibatkan kecanduan (Fitri & Hatta, 2022). Kecanduan merupakan kondisi dimana seseorang terdorong untuk melakukan aktivitas tertentu secara terus-menerus meskipun hal tersebut dapat memberikan dampak negatif kepada dirinya sendiri (Rahayu, 2018). Individu yang cenderung mengalami adiksi *game online* yaitu apabila aspek-aspek dalam kehidupan individu tersebut terkena dampak negatif akibat terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online* (Chen & Chang, 2008).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, diperkirakan 10,7 juta pemain *game online* yang berusia 12-24 tahun bermain *game online* setiap harinya. Terdapat beberapa aspek yang menjadi akibat dari kecanduan *game online*, yaitu aspek akademik, aspek kesehatan, aspek keuangan, aspek sosial, dan aspek psikologis. Tingkat kecanduan *game online* dapat dilihat berdasarkan durasi serta perilaku individu tersebut. Individu yang kecanduan *game online* cenderung memikirkan *game*

online tersebut meskipun tidak sedang bermain *game online*, dan lebih memprioritaskan *game online* dibanding kegiatan lainnya (Rahman dkk., 2022).

Tingginya tingkat adiksi *game online* dapat memberikan dampak negatif pada remaja. Remaja yang mengalami adiksi *game online* akan menjadi kurang tertarik pada kegiatan lain, mengalami penurunan prestasi akademik, kurang relasi sosial, mengalami masalah kesehatan, serta merasa gelisah apabila tidak dapat bermain *game online* (Novrialdy, 2019). Salah satu contoh nyata dampak negatif adiksi *game online* yaitu fenomena dimana 2 siswa SMP di kota Cimahi berhenti sekolah selama setahun karena hampir setiap hari menggunakan jam tidur mereka untuk bermain *game online* sehingga siswa tersebut tidak menghadiri pembelajaran pada pagi harinya (Pradana, 2021).

Remaja mendapat kepuasan psikologis ketika bermain *game online*, dimana mereka merasa terbebas dari tuntutan dan kecemasan, merasa damai, dan senang. Remaja akan semakin sering bermain *game online* ketika mereka sedang menghadapi situasi yang melelahkan karena adanya kepuasan psikologis yang didapat selama bermain *game online*, maka hal tersebut dapat menyebabkan peningkatan intensitas waktu bermain *game online* (Fitri & Hatta, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh dr. Siste (2018) menyimpulkan bahwa sekitar 14% remaja berstatus pelajar SMP dan SMA di Jakarta mengalami adiksi *game online* dan sosial media. Berdasarkan penelitian terdahulu, diungkapkan bahwa 10,15% remaja di Indonesia mengalami adiksi *game online* (Novrialdy, 2019). Dilansir dari *The Conversation ID*, pada tahun 2012 telah dilakukan penelitian prevalensi kecanduan *game* yang sampelnya merupakan murid di sekolah-sekolah di Manado, Medan, Pontianak, dan Yogyakarta. Berdasarkan data yang diambil dari 1477 siswa, terdapat 150 siswa (10,2%) yang diperkirakan mengalami adiksi *game*, dan 89 siswa diantaranya mengalami adiksi parah.

Remaja merupakan masa perpindahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang biasanya dimulai di usia 12 atau 13 tahun sampai usia belasan akhir atau awal dua puluh. Pada masa remaja terdapat proses perubahan yang berkaitan dengan perkembangan psikoseksual, perubahan terkait hubungan dengan orang tua, dan pembentukan orientasi masa depan. Menurut Yulianti (dalam Rahmawati dkk., 2019) remaja memiliki sifat berupa emosi kurang stabil, tidak memiliki kemampuan untuk

menyelesaikan konflik, dan belum memiliki pemikiran matang terkait masa depan. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikososial mereka, terutama dalam cara mereka mengelola konflik (Rahmawati dkk., 2019).

Para remaja akan mengalami masa *storm & stress*, yaitu masa dimana terjadi peningkatan emosional secara cepat yang terjadi akibat dari perubahan fisik (khususnya hormon). Jumlah tuntutan dan tekanan yang diberikan pada remaja pun meningkat pada fase ini, misalnya dituntut untuk tidak berperilaku seperti anak-anak, dituntut untuk menjadi lebih mandiri, dan lain sebagainya (Putro, 2017). Bertambahnya peran dan tanggung jawab dapat menyebabkan remaja mengalami stres akibat tekanan yang timbul ketika remaja gagal memenuhi peran dan tanggung jawabnya karena kurangnya kemampuan mereka (Hati dkk., 2021).

Menurut Sarwono (dalam Nasution, 2007) stres merupakan kondisi dimana kejiwaan seseorang memiliki beban. Stres dapat ditimbulkan dari adanya tuntutan-tuntutan yang tidak bisa dipenuhi oleh seseorang sehingga mempengaruhi kondisi fisik dan psikis individu tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Manado, tercatat bahwa lebih dari 80% remaja yang berusia 10-19 tahun mengidap stres (Estiyuningtias dkk., 2021). Stres dapat meningkat pada masa remaja, oleh karena itu strategi koping juga harus sekuat hal yang sedang dihadapi. Remaja dapat mengalami stres karena banyak hal, seperti konflik dengan orang tua, teman, dan lain sebagainya (Piyek dkk., 2014).

Remaja menganggap dirinya berada di tingkatan yang sama dengan orang tua, sehingga mereka terdorong untuk memilih kegiatan apa saja yang ingin mereka lakukan, dan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dewangga membuktikan bahwa remaja cenderung memilih bermain *game online* sebagai sarana mengatasi stres mereka (Dewangga, 2021). Penggunaan *game online* sebagai sarana mengatasi stres ini dapat mengarahkan remaja kepada adiksi *game online* apabila dilakukan secara terus-menerus (Firmansyah, 2021). Salah satu fenomena dimana stres menyebabkan seseorang mengalami adiksi *game online* terjadi di kalangan mahasiswa berusia 18-25 tahun, dimana survei yang dilakukan oleh Indahtiningrum (2013) menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa mengalami stres maka aktivitas bermain *game online* menjadi semakin tinggi, yang mana hal tersebut dapat menyebabkan individu yang bersangkutan mengalami adiksi *game online*.

Beberapa penelitian terdahulu membuktikan bahwa tingkat stres memiliki hubungan dengan tingkat adiksi atau intensitas waktu bermain *game online*. Penelitian yang dilakukan oleh Dewangga menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* remaja di Surabaya dipengaruhi oleh tingkat stres (Dewangga, 2021). Penelitian Piyeke dkk (2014) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan adiksi *game online*, dimana semakin tinggi tingkat stres maka semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* oleh remaja di Manado (Piyeke dkk., 2014).

Berdasarkan latar belakang dan penelitian-penelitian terdahulu yang sudah dipaparkan, peneliti menyimpulkan bahwa tingkat stres merupakan salah satu faktor penyebab remaja cenderung mengalami adiksi *game online*. Jakarta telah menjadi pusat pertumbuhan komunitas *game online* terbesar di Indonesia berdasarkan riset yang dilakukan pada tahun 2021, namun belum ada penelitian terbaru yang dilakukan di Jakarta terkait tingkat stres dan adiksi *game online*. Maka dari itu peneliti mengajukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Tingkat Stres terhadap Kecenderungan Adiksi *Game Online* pada Remaja di Jakarta”, dengan harapan penelitian ini dapat membuktikan bahwa stres merupakan salah satu faktor penyebab seseorang mengalami adiksi *game online*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka ada beberapa masalah yang teridentifikasi, yaitu:

- a. Seperti apakah tingkat stres di kalangan remaja Jakarta?
- b. Apakah tingkat stres mempengaruhi adiksi *game online* pada remaja Jakarta?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti akan menentukan batasan terkait penelitian yang akan dilakukan. Tingkat stres dan adiksi *game online* yang dialami oleh remaja di Jakarta akan menjadi fokus penelitian ini, karena berdasarkan survei dan penelitian terdahulu terbukti bahwa remaja merupakan individu yang rentan mengalami stres dan adiksi *game online*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah Terdapat Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Adiksi *Game Online* Para Remaja di Jakarta?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh tingkat stres terhadap adiksi *game online* remaja di Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

Secara teoretis, peneliti berharap penelitian ini dapat menyumbangkan ilmu psikologi terkait stres dan adiksi khususnya adiksi *game online*.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran bagi para subjek bahwa memilih bermain *game online* sebagai sarana mengatasi stres mungkin tidak selalu efektif dan bahkan bisa menimbulkan dampak negatif lainnya, sehingga diharapkan untuk kedepannya subjek memiliki alternatif lain untuk menghindari hal yang tidak diinginkan.

b. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada orang tua agar mulai menggunakan pola asuh yang tepat untuk menghindari stres pada anak, sehingga kemungkinan anak untuk mengalami adiksi *game online* ikut menurun.