

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Teknologi merupakan suatu hal yang tak dapat dipisahkan pada kehidupan manusia modern di zaman sekarang ini. Berkat itu, kehidupan manusia mengalami kemajuan dan kemudahan signifikan dalam segala aspek. Salah satu kemajuan teknologi yang memudahkan hidup manusia adalah internet. Selain dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi dan berkomunikasi dengan orang lain yang jauh dari kita, internet juga menyediakan berbagai hiburan yang menyenangkan, salah satunya adalah *game online*. Menurut Surbakti, (2017), *game online* adalah permainan video yang dimainkan dengan beberapa bentuk jaringan komputer, menggunakan komputer pribadi atau konsol video *game*. Seiring berjalannya waktu, *game online* tak terbatas hanya dapat dimainkan di komputer atau konsol. Sekarang banyak *game online* yang dapat dimainkan melalui ponsel pintar atau *smartphone* sehingga pengguna internet dapat memainkannya dimana saja dan kapan saja.

Game online adalah hiburan murah meriah yang disukai dan diterima oleh banyak kalangan, termasuk di Indonesia. Menurut *We Are Social*, Indonesia berada di urutan ketiga negara dengan jumlah pemain video *game* terbanyak di dunia per Januari 2022, dengan 94,5% pengguna internet di Indonesia berusia 16-64 tahun yang bermain *game online* (Katadata.co.id, 2022). Dalam survey lain yang dilansir dari Katadata.co.id pada tahun yang sama, setidaknya 52 juta orang Indonesia bermain *game* secara konsisten. Jumlah itu didominasi oleh masyarakat milenial dalam rentang usia 26-37 tahun. Dari survey yang sama juga diketahui bahwa 82% pemain mengatakan bahwa mereka suka bermain seorang diri dan terkoneksi dengan pemain lain secara *online*. Berdasarkan hasil survey tersebut diketahui pula bahwa sebagian besar pemain *game* di Indonesia adalah orang dewasa. Hal ini membuktikan bahwa *game online* tidak selalu identik pada anak-anak dan remaja saja, namun juga akrab dengan pemain yang berada pada masa dewasa awal.

Dewasa awal atau *emerging adulthood* adalah masa transisi dimana seorang remaja akan beranjak dewasa yang terjadi pada usia 18 hingga 25 tahun (Arnett,

dalam Santrock, 2011). Hurlock (1980) mengatakan bahwa masa dewasa awal berada pada rentang usia 18 hingga 40 tahun. Menurut Hurlock (1980), orang dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di masyarakat bersama orang dewasa lainnya. Pada umumnya, masa dewasa ditandai dengan individu yang telah menyelesaikan pendidikannya dan memiliki pekerjaan atau sedang membangun keamanan ekonomi (Santrock, 2011) Studi lain menunjukkan bahwa bertanggung jawab sepenuhnya atas diri sendiri juga merupakan tanda-tanda penting untuk mencapai status sebagai orang dewasa. Bertanggung jawab atas tindakan diri sendiri dan mengembangkan pengendalian emosi merupakan aspek penting dalam proses seseorang menjadi dewasa (Nelson, dkk 2007).

Menurut survey yang diadakan oleh Statista.com (2021), pandemi COVID-19 pada tahun 2020 menyebabkan waktu untuk bermain *game* secara global meningkat sebanyak 39%. Meski begitu, pandemi COVID-19 tersebut membuat para *gamer* memiliki persepsi positif pada *game online*. Menurut survey yang dilansir HP Global, 4 dari 5 *gamer* di Indonesia beranggapan bahwa *game online* dapat bermanfaat untuk mengurangi rasa kesepian, membantu memperkuat hubungan dengan teman dan keluarga, dan salah satu cara untuk memperluas lingkup pertemanan (Hybrid.co.id, 2022). Bahkan, *game online* pun kini termasuk dalam cabang olahraga yang ikut dilombakan pada kejuaraan olahraga internasional seperti SEA Games yang disebut sebagai *E-sport*.

Namun, tak dapat dipungkiri bahwa *game online* tetap berpotensi membuat seseorang mengalami kelainan dalam bermain dikarenakan *game online* dirancang semenarik mungkin dengan memiliki banyak jenis dan variasi yang menantang untuk terus dimainkan, hingga tak jarang ditemukan kasus adiksi atau kecanduan *game online* pada individu, baik pada remaja maupun pada orang dewasa.

Kecanduan *game online* kini bukan lagi masalah baru. Menurut KBBI, kecanduan merupakan kondisi dimana seseorang ketagihan akan suatu hal sehingga terjadi ketergantungan. Kecanduan *game online* dapat terjadi jika pemainnya terus-menerus bermain untuk waktu yang lama. Young (2009) mengatakan bahwa orang yang kecanduan *game online* tidak dapat mengontrol keinginan untuk bermain *game online* sehingga mereka akan terus bermain tanpa henti, hanya fokus pada

game online dan meninggalkan hal-hal lain yang dirasa dapat mengurangi waktu bermain *game online*. Sementara itu, *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kecanduan *game online* sebagai *disorders due to addictive behavior* atau gangguan yang disebabkan oleh kebiasaan atau kecanduan dan resmi ditetapkan dalam *International Statistical Classification of Diseases* (ICD) sebagai gangguan mental. Orang-orang yang kecanduan *game online* tak dapat mengendalikan keinginan mereka untuk bermain *game*, memprioritaskan *game* di atas segalanya dibanding aktivitas lainnya, dan tetap terus bermain walau mengetahui ada konsekuensi negatif di baliknya. Bagi orang dewasa, kecanduan *game online* dapat mengganggu produktivitas dan mengganggu kesehatan fisik karena terus bermain tanpa henti hingga meninggalkan kewajiban dan kesehatan pun terabaikan. Salah satu akibat dari kecanduan *game online* pada orang dewasa yang sering ditemui adalah insomnia atau sulit tidur pada malam hari. Selain itu, kasus ekstrim seperti perbuatan kriminal yang dilakukan oleh orang yang kecanduan *game online* juga seringkali ditemui di masyarakat.

Di Indonesia sendiri, tak sedikit ditemui kasus kriminal yang disebabkan oleh kecanduan *game online*. Dilansir dari PortalSulut.com (2023), seorang ayah berusia 25 tahun tega menganiaya anaknya sendiri yang berusia 6 bulan hingga tewas karena tangisannya mengganggu pelaku yang sedang bermain *game Mobile Legends*. Kompas.com (2022) juga melansir berita mengenai seorang remaja berusia 18 tahun yang tega membunuh sepupunya yang berusia 9 tahun dengan alasan ingin menguasai HP korban untuk digunakan bermain *game online* dan terancam pidana seumur hidup. Di Surabaya, lima orang karyawan pergudangan berusia 25 tahun, 28 tahun, 29 tahun, 30 tahun, dan 31 tahun ditangkap karena mencuri peralatan milik tempat kerja mereka untuk membeli *item* dalam *game online* (Kompas.com, 2023). Sebuah penelitian yang dilaksanakan oleh Safitri dan Fikrie (2022) membuktikan bahwa kecanduan *game* memiliki hubungan positif terhadap perilaku agresi verbal pada remaja dan dewasa awal. Sebuah kasus ekstrim kecanduan *game online* ditemukan di Taiwan pada tahun 2012, dimana seorang pemuda berusia 23 tahun ditemukan tewas di warnet akibat bermain *game online* *League of Legends* selama 23 jam tanpa henti (Linimasa.suara.com, 2023). Kasus serupa juga terjadi di Indonesia, dimana seorang pemuda berusia 23 tahun di

Bangka ditemukan meninggal di warnet saat bermain *game online* setelah tiga hari tidak pulang ke rumah (Detik.com, 2018). Berita lain juga menyebutkan bahwa seorang pemuda berusia 24 tahun dilaporkan meninggal karena penggumpalan darah akibat terus bermain *game* terus menerus selama *lockdown* di masa pandemi COVID-19 (Detik.com, 2020).

Penelitian lain telah mencoba mengeksplorasi penyebab kecanduan *game online* karena telah menyebabkan banyak masalah. Kecanduan *game* ditemukan berhubungan dengan variabel *personal sensation seeking* atau pencarian sensasi personal dan kebosanan (Chiu et al., 2004).

Diantara kesibukan-kesibukan yang dijalani oleh orang dewasa, mereka masih tetap memiliki waktu kosong atau luang yang dapat dipergunakan sesuka hati. *Game online* pun menjadi salah satu pilihan mereka untuk mengisi waktu luang atau menghabiskan waktu di sela-sela kesibukan sehari-hari. Hal ini dibuktikan dengan survey yang dilansir oleh Statista.com (2019), sekitar 61,5% pemain *game* di Indonesia bermain *game* untuk mengisi waktu luang mereka.

Menurut Haller et al., (2013), saat seseorang beranjak dewasa, waktu 24 jam sehari akan terbagi menjadi dua, yaitu waktu untuk bekerja (*work*) dan waktu kosong atau luang (*leisure*). Pada masa-masa awal kapitalisme, para pekerja dapat menghabiskan waktu selama 10-12 jam untuk bekerja selama 6 hari dalam seminggu (Thompson, 1967). Seiring berjalannya waktu, di masa kini, waktu untuk bekerja berkurang signifikan menjadi 8 jam sehari selama 5 hari dalam seminggu. Berkurangnya waktu kerja ini berakibat pada bertambahnya waktu luang yang dimiliki oleh orang dewasa.

Menurut Bohari, dkk. (2021), dilihat dari dimensi waktu, waktu luang dipandang sebagai waktu yang tidak digunakan untuk “bekerja”. Menurut Sukadji (2000), waktu luang terdiri dari beberapa definisi tergantung dari tujuannya, salah satunya adalah waktu luang dilihat dari segi fungsi dan pemanfaatan, diantaranya adalah waktu luang sebagai selingan, hiburan, rekreasi, kompensasi dari pekerjaan yang tidak menyenangkan atau kurang sesuai dengan minat, dan sebagai kegiatan untuk menghindari sesuatu. Waktu luang merupakan waktu dimana individu terlepas dari kewajibannya dan berkesempatan untuk melakukan hal yang mereka inginkan (Kılbaş, dalam Kara, et al., 2014). Menurut Iso-Aloha dan Weissinger

(1987), idealnya kegiatan yang dilakukan di waktu luang adalah kegiatan yang disukai dan dapat mengembangkan kemampuan diri. Berdasarkan definisi-definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa waktu luang adalah waktu dimana individu melakukan kegiatan rekreasi dan hiburan tanpa diganggu oleh pekerjaan dan kewajiban. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa waktu kosong di sela-sela waktu melaksanakan kewajiban atau waktu kosong yang dimiliki akibat mengabaikan pekerjaan yang harus dilakukan saat itu tidak bisa disebut sebagai waktu luang.

Meski begitu, waktu luang ini seringkali menjadi masalah bagi orang dewasa karena mereka merasa kesulitan untuk menggunakan waktu luang mereka secara ideal. Hal ini berdampak pada ketidakpuasan dan kecemasan individu dalam melakukan kegiatan di waktu luangnya karena mereka tidak mengetahui tujuan dari kegiatan yang mereka lakukan, atau tidak menyukai kegiatan yang mereka lakukan (Wegner, 2011). Fenomena ini dinamakan *leisure boredom*, atau kebosanan di waktu luang.

Leisure boredom merupakan perasaan negatif dimana individu merasa cemas dan tidak puas dengan kegiatan di waktu luangnya, yang mengakibatkan waktu luang tersebut akan terasa sangat lambat dan membuat mereka merasa bosan (Yuwono & Virlia, 2022). Terkadang, individu melakukan hal-hal yang tidak mereka sukai untuk mengisi waktu luang mereka. Individu juga memiliki kecenderungan tidak dapat menyelesaikan kegiatannya itu karena kegiatan tersebut dinilai sebagai kegiatan yang tidak bermakna dan tidak cukup menstimulasi dirinya (Iso-Ahola & Weissinger, 1990) Perasaan tidak puas itulah yang menyebabkan individu dapat segera beralih dari satu kegiatan ke kegiatan lain dengan cepat.

Individu yang merasakan kebosanan di waktu luang cenderung akan melakukan kegiatan yang variatif untuk mengisi waktu luangnya (Yuwono & Virlia, 2022). Menurut Iso-Ahola & Crowley, (1991), kegiatan yang variatif dapat memberikan dampak negatif secara umum. Sebuah studi menunjukkan bahwa rasa bosan di waktu luang dapat memunculkan perilaku berisiko seperti adiksi internet sampai penyalahgunaan zat adiktif (Leung, 2008; Lin et al., 2009; Biolcati et al., 2018). Keberadaan *game online* tentu tak dapat dipisahkan dari internet, maka berdasarkan studi tersebut, adiksi pada *game online* juga dapat disebabkan oleh kebosanan di waktu luang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Kosasih et

al. (2021) yang menyatakan bahwa kebosanan di waktu luang memiliki pengaruh terhadap kecenderungan adiksi internet. Penelitian serupa yang dilaksanakan oleh Yuwono & Virlia, (2022) juga mengatakan bahwa kebosanan di waktu luang memiliki pengaruh pada kelainan bermain *game online* pada dewasa muda. Di sisi lain, berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Sanyal, dkk (2016) kebosanan pada waktu luang tidak memiliki pengaruh terhadap intensitas bermain *game Candy Crush* pada wanita muda usia 20-30 tahun dan wanita usia 40-50 tahun yang memainkan *Candy Crush*. Dari penelitian tersebut, ditemukan *gap* bahwa kebosanan di waktu luang tidak berpengaruh pada intensitas bermain *game* pada wanita dalam kelompok usia tersebut.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan sebelumnya, penting untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari *leisure boredom* atau kebosanan di waktu luang terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada orang dewasa. Maka dari itu, perlu dilaksanakan penelitian yang berjudul “Pengaruh kebosanan di waktu luang terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada dewasa awal”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kebosanan di waktu luang pada dewasa awal?
2. Bagaimana gambaran kecenderungan kecanduan *game online* pada dewasa awal?
3. Apakah terdapat pengaruh kebosanan di waktu luang terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada dewasa awal?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka ditetapkan batasan masalah yaitu mengenai pengaruh *leisure boredom* terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada dewasa awal.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat ditarik rumusan masalah yaitu apakah ada pengaruh dari kebosanan di waktu luang terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada dewasa awal?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan data empiris pengaruh dari kebosanan di waktu luang terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teori, penelitian ini diharapkan dapat menyediakan informasi untuk perkembangan kajian ilmu psikologi, terutama mengenai kebosanan di waktu luang dan kecanduan *game online*. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dipergunakan sebagai rujukan atau refensi tambahan untuk penelitian-penelitian yang akan datang ke depannya.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berkaitan dengan pengaruh dari kebosanan di waktu luang terhadap kecenderungan kecanduan *game online* kepada masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi masyarakat, terutama pada dewasa awal untuk dapat memanfaatkan waktu luang dengan sebaik-baiknya.