

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan *timeline* nya, remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa, atau seseorang yang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah diatur, dan mudah terangsang perasaannya (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Remaja memiliki rentang usia 12-19 Tahun (Ardianasari, 2013), menurut Anderson (dalam Batubara, 2010) dikategorikan menjadi tiga fase, yaitu usia 12-14 Tahun termasuk remaja awal (*early adolescent*), usia 15-17 Tahun termasuk remaja madya (*middle adolescent*) dan usia 18 Tahun ke atas termasuk remaja akhir.

Menurut Hurlock (2012), perkembangan remaja dibedakan menjadi empat perubahan utama. Pertama, transisi emosional terkait dengan kondisi fisik dan psikis remaja. Kedua, penyesuaian tubuh fisik, peran dan fungsi terkait dengan kelompok sosialnya. Ketiga, perubahan tingkah laku, termasuk nilai – nilai di dalam diri remaja. Perubahan terakhir yaitu remaja berada dalam kondisi psikis ambivalen atau kebingungan terkait dengan kondisi disekitarnya.

Maka dari itu, remaja memerlukan penyesuaian sosial yang tepat agar bisa menjalani perubahan-perubahan yang terjadi dengan baik dan benar.

Kemampuan remaja dalam melakukan penyesuaian dengan lingkungan sosialnya diperoleh dari proses belajar melalui pengalaman-pengalaman baru yang dialami dalam interaksinya dengan lingkungan sosialnya. Remaja harus memperhatikan tuntunan dan harapan sosial yang berlaku di masyarakat untuk dapat hidup beriringan di dalam masyarakat. Remaja perlu untuk melakukan penyesuaian diri di dalam kelompok sosial, serta memaksimalkan perannya di dalam kelompok sosial, sehingga remaja merasakan kepuasan dalam hidupnya (Hurlock, 2012).

Penyesuaian sosial merupakan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri secara efisien terhadap situasi sosial, relevan dengan hubungan sosial disekitar remaja, sehingga remaja dapat memenuhi kebutuhan dirinya (Nurhusni, 2017). Penyesuaian sosial pada remaja umumnya melibatkan teman sebayanya, hal ini dikarenakan remaja menghabiskan sebagian besar waktunya dengan teman-teman sebayanya, seperti teman sekolah, dan teman dalam pergaulan di luar sekolah.

Homans ( dalam Ali, 2004) mendefinisikan interaksi sebagai suatu kejadian ketika suatu aktivitas yang dilakukan oleh seseorang terhadap individu lain diberi ganjaran atau hukuman dengan menggunakan suatu tindakan oleh individu lain yang menjadi pasangannya. Konsep yang dikemukakan oleh Homans ini mengandung pengertian bahwa interaksi adalah suatu tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam interaksi merupakan suatu stimulus bagi tindakan individu lain yang menjadi pasangannya.

Dari dua pengertian dapat disimpulkan bahwa penyesuaian sosial memiliki arti kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri secara efisien terhadap situasi sosial dan interaksi sosial adalah dimana terdapat relasi antara individu.

Remaja yang memiliki penyesuaian sosial baik, menjadi dasar keberhasilan pada keberlangsungan hidup sosial kedepannya. Kesuksesan remaja dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungannya merupakan indikator penyesuaian diri yang baik pada remaja (Hurlock, 2012). Remaja yang mampu melakukan penyesuaian adalah remaja yang dengan cepat mampu mengelola dirinya untuk menghadapi perubahan yang terjadi dan bisa menerima keterbatasan yang tidak dapat diubah (Siswanto, 2007). Disisi lain, remaja yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, akan membawa dampak pada perasaan kesepian, depresi dan mengarahkan remaja untuk cenderung melakukan tindakan-tindakan buruk, hal ini dikarenakan remaja tidak berhasil melakukan penyesuaian sosial dengan baik (Setianingsih, Uyun & Yuwono, 2006). Hurlock (2012), remaja yang mampu menyesuaikan diri akan membuat individu merasa percaya diri, mampu aktif dalam organisasi, dan mampu bergaul dengan teman sebayanya. Hal ini menjelaskan bahwa masa remaja adalah tahap perkembangan yang rawan daripada tahapan perkembangan lainnya, masalah yang diakibatkan oleh penyesuaian sosial ini harus diselesaikan dengan baik, agar tidak menjadi hambatan untuk tahapan selanjutnya.

Tahap perkembangan remaja dipenuhi oleh perubahan-perubahan mendasar seperti perkembangan fisik dan perkembangan psikis, selain itu masa remaja erat kaitannya dengan ketidakstabilan emosi dan pencarian jati diri. Menurut Susenas Tahun 2019, jumlah remaja di Indonesia mencapai 64,19 juta

jiwa, diperkirakan seperempat dari total jumlah penduduk Indonesia (BPS, 2019). Hal ini tentunya sangat penting untuk menentukan apakah jumlah yang besar akan menjadi sebuah kekuatan atau sebuah hambatan yang besar.

Wawancara telah peneliti lakukan pada tiga siswa SMA "X" Semarang pada tanggal 29 September 2020 dan survey pada *gamers* game online pada tanggal 10-15 Oktober 2020. Wawancara berkaitan dengan kesulitan untuk penyesuaian sosial yang dihadapi siswa SMA X, peneliti melakukan wawancara dengan pertanyaan "kesulitan penyesuaian sosial yang mereka hadapi saat ini?" kepada dua siswa SMA X dengan inisial D kelas XI, inisial A kelas XI, dan inisial K kelas XI, untuk memberi gambaran awal mengenai perilaku penyesuaian sosial pada masa sekolah.

Peneliti mewawancarai subjek D pada tanggal 29 September 2021 di Kantin sekolah selepas jam pelajaran. Peneliti bertanya seputar penyesuaian sosial D di sekolah, D menjelaskan bahwa dirinya termasuk ke dalam tipe siswa yang pendiam. D saat ini berada di kelas XI, dimana kelas XI seharusnya siswa disibukkan oleh banyak kegiatan ekstrakurikuler untuk mengasah *soft skill* dan menambah pertemanan. Subjek D tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler apapun, dengan alasan bahwa dirinya tidak berani untuk bersosialisasi dengan teman-teman di luar kelasnya. Subjek D pun merasa tidak percaya diri bahwa dirinya akan bisa mengikuti ekstrakurikuler, sehingga D hanya mengikuti jam pelajaran normal dan lalu pulang kerumah. Hal ini menyebabkan D tidak terbiasa untuk melakukan *public speaking*, kurang dapat mengutarakan pendapatnya dalam forum dan D memiliki jaringan pertemanan yang kecil dan hanya terdiri dari teman sekelasnya saja. Subjek D merasa iri dengan teman-teman kelasnya yang

mengikuti banyak kegiatan di luar jam pelajaran, hal ini D rasakan menjadi pembeda yang bahkan bisa dirasakan ketika di dalam kelas, sebagai contoh ketika teman D presentasi tugas di depan kelas, D merasa bahwa temannya dapat melakukannya dengan sangat baik dengan penuh percaya diri. Keengganan D untuk mencoba sesuatu yang baru dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya ini membuat D mengambil jarak dengan teman-teman kelasnya.

Subjek kedua yang peneliti wawancara adalah inisial K, wawancara dilakukan di sekolah selepas jam pelajaran. Peneliti bertanya tentang penyesuaian sosial yang dilakukan subjek K di sekolah. Subjek K menjelaskan bahwa dirinya tidak memandang penyesuaian sosial terhadap teman kelas, guru dan lingkungan sekolah merupakan hal penting. Subjek K lebih merasa nyaman ketika bermain *game online* sendiri di rumahnya, sehingga subjek K termasuk siswa yang tidak aktif di dalam kegiatan sekolah seperti ekstrakurikuler. Hal ini dilakukan subjek K sejak kelas X, yang pada mulanya subjek K menceritakan pernah mengalami penolakan dari teman sebayanya karena dirasa aneh dan kurang bisa bergaul. Semenjak kejadian itu, subjek K memilih untuk mengurung diri di rumah, dan mulai mengenal permainan di dunia *online*. *Game online* menjadi pelarian yang sangat disenangi oleh subjek K, karena di dalam permainan *online* tersebut, subjek K tidak merasakan penolakan dan subjek K tidak harus untuk memaksakan diri untuk sesuai dengan lingkungan. Saat ini dalam sehari subjek K bisa bermain *game online* lebih dari 4 (empat) jam, *game online* yang paling sering dimainkan adalah *mobile legend*.

Peneliti menanyakan hal yang serupa kepada ketiga yaitu subjek A, yaitu berkaitan dengan penyesuaian sosialnya di sekolah, A menjelaskan bahwa dirinya

termasuk tipe siswa yang mudah bergaul atau *sociable* kepada teman-temannya baik sekelas ataupun yang beda kelas. Subjek A berada ditingkat akhir kelas XI, dimana dirinya akan segera menyelesaikan pendidikan di SMA dan melanjutkan ke kuliah. Subjek A menceritakan bahwa sejak kelas X, A sudah aktif berorganisasi dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan alasan ingin mengasah kemampuan *soft skill* yang tidak didapatkan di dalam kelas. Keaktifan A dalam organisasi dan ekstrakurikuler membuat dirinya semakin percaya diri ketika harus berbicara di depan umum ataupun menjalin hubungan dengan teman baru. Subjek A pun kerap mengikuti kegiatan-kegiatan di luar sekolah, sehingga koneksi pertemanannya tidak hanya terbatas di sekolahnya saja. Subjek A mengatakan, bahwa manfaat dari A dapat melakukan penyesuaian sosial adalah A semakin merasa percaya diri, memiliki banyak teman, mudah menyesuaikan diri di lingkungan baru dan mendapatkan banyak pengalaman baru yang tentunya akan berguna untuk masa depannya. Subjek A merasa puas dengan pengalaman-pengalaman yang didapatkannya ketika aktif berorganisasi dan bersosialisasi.

Berdasarkan penjelasan tiga subjek di atas, yaitu D, K dan A peneliti memperoleh data yang cukup untuk memperkuat penelitian ini. Terdapat beberapa ciri-ciri dari kedua subjek yang dapat melakukan penyesuaian sosial dan yang kurang dalam penyesuaian sosialnya. Remaja yang dapat menyesuaikan dengan sosial cenderung memiliki sifat terbuka, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya termasuk lingkungan baru, memiliki sikap sosial yang tinggi dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Sementara remaja yang sulit dalam penyesuaian sosial cenderung memiliki sifat tertutup, sulit bersosialisasi, cenderung tidak percaya diri, memiliki lingkaran pertemanan yang sempit dan sulit



menyesuaikan dengan kelompok sosialnya. Penyebab awal dari enggannya siswa untuk melakukan penyesuaian sosial terhadap kelompoknya, antara lain pernah memiliki pengalaman buruk ditolak, di diskriminasi dan menjadikan *game online* sebagai pelariannya.

Selain melakukan wawancara awal kepada pelajar, peneliti juga melakukan pengumpulan data di lapangan kepada para pemain *Game Online* secara acak yang berada di warnet (warung internet) di sekitar SMA X pada tanggal 10-15 Oktober 2019. Agar hasil wawancara lebih akurat peneliti melakukan pendalaman pada lima responden yang bermain *Game Online* lebih dari lima tahun. Data yang didapat dari lima tahun, dan rata-rata bermain antara lima hingga sepuluh jam setiap harinya sesudah pulang sekolah atau bermain di dalam kelas saat pelajaran berlangsung dan bahkan ada yang nekat bolos sekolah hanya untuk bermain *game online*.

Menurut Schneiders (1960), faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi penyesuaian sosial antara lain, faktor fisik, kematangan emosi, perkembangan sosial, moral, bakat dan minat. Faktor eksternal antara lain kondisi diluar diri remaja seperti keluarga dan lingkungan pergaulan remaja. Pendapat lain dijelaskan oleh Hurlock (2012), terdapat beberapa faktor-faktor memengaruhi penyesuaian sosial, antara lain, model perilaku untuk ditiru, pola perilaku sosial, belajar dan bimbingan orang tua. Peneliti berfokus pada faktor pola perilaku sosial remaja yaitu pola meniru kegiatan bermain *game online* temannya, sehingga menjadi kebiasaan baru bagi remaja yang berpotensi mengarah pada kecanduan.

Menurut Ardianasari (2013) tentang pengaruh pengaruh kecanduan *game online* terhadap penyesuaian sosial remaja di Malang mendapatkan hasil bahwa anak dengan usia belasan tahun menghabiskan sepertiga waktunya dalam sehari untuk bermain *game online*, sebanyak 7% diantaranya bahkan menghabiskan 30 jam dalam seminggu. Hal ini tentunya akan menghilangkan kebiasaan dan tugas-tugas perkembangan remaja lainnya, seperti bersosialisasi, belajar dan sebagainya.

Hasil wawancara awal di atas yang dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2019 pada 5 siswa sma X, didapatkan fakta bahwa rata-rata responden bermain *game online* pada saat hari biasa, namun beberapa responden lainnya justru bermain ketika hari libur saja. *Games* favorit yang dimainkan oleh beberapa responden yaitu Dota 2, beberapa lainnya juga bermain game seperti *Player Unknown Battleground* (PUBG) dan *Mobile Legend Bang Bang* (MLBB). Ditanya alasan para remaja ini bermain *Game Online* beragam jawaban dikemukakan oleh para responden, ada yang karena sudah kecanduan sehingga apabila satu hari tidak bermain *game online* maka akan merasa ketinggalan dengan teman-temannya dan akan menjadi malu apabila nanti diejek oleh teman yang sudah mempunyai level permainan lebih tinggi. Ada responden yang beralasan hanya mengisi waktu luang dan ada yang karena diajak teman saja.

Hasil penemuan awal di atas, menunjukkan bahwa para pemain *game* mengorbankan aktivitas yang lain seperti sholat, berdoa dan aktivitas lain untuk bisa bermain *game*, mengorbankan waktu untuk hobi yang lain, mengorbankan waktu untuk tidur, bekerja ataupun belajar, bersosialisasi dengan teman dan waktu untuk keluarga. Hilangnya aktivitas – aktivitas sosial dikarenakan bermain *game*



*online* memiliki dampak signifikan bagi empat tugas perkembangan remaja yang diutarakan Hurlock dan peneliti kutip di atas. Akibatnya, remaja akan mengalami kesulitan untuk melakukan penyesuaian sosial, karena terjebak di dalam kecanduan bermain *game online*. Hal ini berdampak pada tugas perkembangan di fase selanjutnya.

*Game online* menurut Kim, Yang, dan Park (2002), adalah permainan yang dilakukan menggunakan perangkat berbasis komputer dan dimainkan secara bersama-sama atau *realtime playing* (LAN atau internet). Selanjutnya Winn dan Fisher (dalam Santoso & Purnomo, 2017) mengatakan *Multi-player Game Online* merupakan konsep *single-player* yang dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan kelompok dapat bermain bersama dalam satu arena permainan. Di dalam konsep *internet addictive disorder* terdapat salah satu jenis kecanduan terkait penggunaan internet dan permainan yaitu kecanduan *game online* (dikutip Young dalam Ayu & Saragih, 2016).

Semakin hari *game online* semakin diminati terutama generasi milenial, yaitu kalangan anak muda. Saat bermain *game online*, remaja akan merasakan pengalaman kegembiraan, sensasi, tantangan, kepuasan, kebebasan, prestasi, dan lain-lain. Remaja cenderung mengambil lebih banyak risiko dan menikmati tindakan yang terkait dengan mencari sensasi tinggi untuk mendapatkan penyesuaian sosial. Namun kemudian, saat *game online* mengambil alih, konsekuensi dari perilaku remaja ini akan menghancurkan hidup remaja (Chappell, Eatough, Davies, & Griffiths, 2006).

Kecanduan *game online* menjadi fenomena yang terjadi hampir diseluruh belahan dunia, dimana pada tahun 2018 kecanduan *game online* dikategorikan

sebagai salah satu gangguan kesehatan mental oleh Badan kesehatan Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) atau *World Health Organisation* (WHO) pada berita online CNN Indonesia (dalam Santhika, 2017). Hal ini disebutkan dalam sebuah dokumen yang masih berbentuk draft. ICD-11 (*International Classification of Disease*) memberikan panduan standar diagnostik untuk tujuan epidemiologi, manajemen kesehatan dan klinis milik WHO. Dalam *draft* tersebut, WHO juga menjelaskan bahwa tidak semua game bersifat adiktif atau memberi dampak buruk bagi kesehatan mental pemainnya. Persentase anak usia sekolah di Indonesia pada tahun 2017 yang mengalami kecanduan *game online* adalah (10,15%), sebagai perbandingan di Korea 2,4% pada anak usia sekolah dan 10,2% pada rentang usia 9 sampai 39 tahun, di China terdapat 13,7% sedangkan di Amerika terdapat 1,5% sampai 8,2% yang mengalami kecanduan (Jap, Tiatri, Jaya, & Suteja, 2014). Berdasarkan survey di atas, Indonesia menduduki peringkat dua tertinggi persentase anak usia sekolah yang mengalami kecanduan *game online*.

Penelitian yang dilakukan Santoso dan Purnomo (2017) tentang hubungan kecanduan *game online* terhadap penyesuaian sosial pada remaja didapatkan hasil yang diperoleh adalah  $r = -0,435$  ( $p < 0,01$ ), yang berarti terdapat hubungan negatif signifikan antara kecanduan *Game Online DoTA 3* terhadap penyesuaian sosial pada remaja. Penelitian yang sudah dilakukan Nirwanda dan Ediati (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecanduani *game online* dengan keterampilan penyesuaian sosial ( $r = -0,153$ ;  $p = 0,033$ ). Pernyataan tersebut mengandung arti bahwa semakin tinggi kecanduan remaja terhadap *game online*, semakin rendah keterampilan penyesuaian sosialnya. Perbedaan penelitian Santoso dan Purnomo (2017) dengan penelitian ini terletak

pada tempat penelitian dan variabel bebas, dimana penelitian ini memfokuskan pada kecenderungan kecanduan bermain *game online*.

Berdasarkan penelitian terdahulu, diketahui ada hubungan antara kecanduan *Game Online* dengan penyesuaian sosial. Hal ini juga peneliti temukan pada saat wawancara awal yang dilakukan SMA X sedang mengalami permasalahan penyesuaian sosial karena guru seringkali memergoki para siswa yang mulai berani memainkan *game online* di kelas pada saat jam sekolah berlangsung dan juga minat para siswa yang semakin menurun untuk mengikuti acara yang diadakan di sekolah pada saat diluar jam pelajaran berlangsung.

Berdasarkan dari fakta yang telah ditemukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya mengenai pengaruh kecanduan *game online* dengan penyesuaian sosial, juga mengenai hasil wawancara dan observasi yang telah ditemui dilapangan serta temuan data lainnya yang mendukung penelitian ini. Peneliti tertarik untuk meneliti hubungan perilaku kecenderungan kecanduan *game online* dengan penyesuaian sosial pada remaja. Dengan begitu, muncul pertanyaan, apakah ada hubungan kecenderungan kecanduan *game online* dengan penyesuaian sosial pada remaja?

## **1.2. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan kecanduan *game online* dengan penyesuaian sosial pada remaja.

## **1.3. Manfaat Penelitian**

### **1.3.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan atau referensi pengetahuan yang berarti bagi perkembangan ilmu psikologi sosial mengenai penyesuaian sosial dan klinis pada remaja.

### **1.3.2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan terkait perilaku kecanduan *game online* dengan penyesuaian sosial pada remaja serta memberi masukan dan referensi meningkatkan penyesuaian sosial para siswa yang memiliki kecenderungan kecanduan *game online*.

