

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah kelompok usia 10 hingga 24 tahun yang belum menikah. Masa ini merupakan periode peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai oleh perubahan besar dalam aspek fisik, psikologis, dan social (Zahro & Yuliana, 2023). Selama fase ini, remaja mulai membangun jati diri, mengeksplorasi berbagai minat, dan berusaha memperoleh penerimaan dari teman sebaya (Novrialdy *et al.*, 2019). Rasa ingin tahu yang tinggi, pencarian identitas, serta keinginan untuk mendapatkan validasi sosial menjadi karakteristik yang menonjol. Dalam prosesnya, remaja cenderung lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan luar, termasuk perkembangan teknologi yang pesat (Sabilila *et al.*, 2023).

Perkembangan teknologi informasi, khususnya internet, telah memberikan peluang besar bagi remaja dalam memenuhi kebutuhan sosial dan hiburan mereka. Akses yang luas terhadap internet memungkinkan pengguna untuk memperoleh informasi dari dalam maupun luar negeri, serta memfasilitasi komunikasi tanpa harus melakukan pertemuan secara langsung (Mursyad *et al.*, 2019). Salah satu bentuk pemanfaatan internet yang paling populer di kalangan remaja adalah aktivitas bermain game online. Fenomena ini diperkuat oleh hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, yang mencatat bahwa dari 8.720 responden, sebanyak 2.116 orang (24,27%) mengaku pernah bermain *game online* (Sriyulianti *et al.*, 2024).

Menurut Birri & Listyarini, (2022), bagi remaja, khususnya yang duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP), penggunaan internet telah menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari, terlebih di lingkungan perkotaan. Berdasarkan tahap perkembangan psikososial, remaja usia SMP berada pada masa remaja awal, yaitu periode di mana

individu mulai menghadapi krisis identitas, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, cenderung bereksperimen dengan hal baru, serta mudah terpengaruh oleh kelompok sebaya. Dalam fase ini, mereka juga mulai menjalin hubungan sosial yang lebih luas serta mulai membangun komunikasi interpersonal yang lebih matang dengan teman sebaya, baik laki-laki maupun perempuan (Hastani, 2020).

Pada awal tahun 2020, jumlah pengguna internet di seluruh dunia mencapai sekitar 4,5 miliar orang. Berdasarkan laporan *Global Digital Overview* tahun 2020, sekitar 60% dari remaja global tercatat aktif mengakses internet, dan dari jumlah tersebut, sekitar dua miliar remaja terlibat dalam aktivitas online, termasuk bermain game. Sekitar 80% dari mereka diketahui memainkan game online. Di Indonesia, data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa sekitar 35% remaja, atau setara dengan 30,5 juta individu, menggunakan internet untuk bermain game online pada tahun yang sama. Jumlah ini meningkat tajam dibandingkan dengan data tahun 2015 yang hanya mencatat 12,5 juta pengguna (Astuti *et al.*, 2020). Sumber lain menyebutkan bahwa sekitar 94,5% pengguna internet di Indonesia bermain video game, di mana kelompok usia 15–18 tahun mendominasi sebanyak 54,1%. Dari keseluruhan pemain, mayoritas adalah laki-laki (77,5%) dan sisanya perempuan (22,5%) (Fitri *et al.*, 2021).

Menurut laporan dari OpenSignal, Yogyakarta termasuk dalam lima besar kota terbaik di Indonesia untuk aktivitas bermain game online. Dari total 44 kota yang dianalisis, Yogyakarta memperoleh skor 69,1, yang menunjukkan kualitas jaringan dan kenyamanan tinggi bagi para pemain game daring di wilayah tersebut (Tribun Jogja, 2020).

Penggunaan *game online* secara berlebihan dapat memicu berbagai dampak negatif, salah satunya adalah munculnya perilaku adiktif atau ketergantungan terhadap permainan tersebut. Kecanduan game online ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk mengendalikan kebiasaan bermainnya, meskipun telah menyadari konsekuensi yang ditimbulkan.

Salah satu faktor penyebabnya adalah adanya sistem level atau peringkat dalam permainan yang memberikan tantangan berkelanjutan, sehingga memotivasi pemain untuk terus bermain. Tanpa disadari, kondisi ini dapat membuat seseorang terperangkap dalam siklus kecanduan yang sulit dihentikan (Arif & Aditya, 2022).

World Health Organization (WHO) telah menetapkan bahwa kecanduan bermain game termasuk dalam kategori gangguan mental berdasarkan pembaruan Klasifikasi Penyakit Internasional (ICD-11). Dalam klasifikasi ini, kecanduan game diklasifikasikan sebagai salah satu bentuk gangguan akibat perilaku adiktif (*disorders due to addictive behavior*), yaitu kondisi di mana individu mengalami kesulitan untuk mengendalikan kebiasaan bermain game. Ciri utama dari gangguan ini meliputi pola bermain yang terus-menerus dan berulang, di mana waktu bermain menjadi sulit dikontrol dan lebih diutamakan dibandingkan dengan aktivitas penting lainnya dalam kehidupan sehari-hari (Setiaji & Virlia, 2020).

Penelitian terbaru oleh Priastana *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa sekitar 72% remaja yang menjadi responden berada pada kategori kecanduan game online sedang hingga tinggi, sekaligus mengidentifikasi bahwa rendahnya kemampuan *self-management* merupakan salah satu faktor internal yang konsisten berhubungan dengan tingginya tingkat kecanduan. Remaja yang tidak memiliki kontrol diri yang memadai cenderung sulit menghadapi tekanan dari sistem permainan—seperti sistem level atau ranking—sehingga mudah terjebak dalam siklus bermain yang tidak dapat dikendalikan secara sadar. *Self management* adalah kemampuan untuk mengendalikan pikiran, ucapan, dan tindakan, serta mengarahkan diri untuk menjauhi hal-hal yang buruk dan meningkatkan perilaku yang baik dan benar. Seseorang yang memiliki *self management* seseorang tidak baik, kemampuan untuk mengendalikan diri juga akan berkurang, yang mengarah pada perilaku berlebihan dalam bermain *game online* mengakibatkan Kecanduan *game online* cenderung berkurang seiring dengan meningkatnya

kemampuan *self management* seseorang. Semakin tinggi tingkat *self management*, Semakin sedikit seseorang kecanduan *game online*, dan sebaliknya, semakin sedikit pula *self manajemen* yang mereka tunjukkan, semakin tinggi kecanduan *game online*, kemampuan untuk mengontrol pikiran, ucapan, dan tindakan, serta mendorong diri untuk berfokus pada hal-hal yang positif dan meningkatkan perilaku yang baik dan benar (Cahaya *et al.*, 2022).

Penelitian terkini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum mencapai tingkat *self-management* yang optimal. Sebagai contoh, studi oleh Harkina *et al.*, (2019) menemukan bahwa remaja dengan kecanduan game online tingkat sedang mengalami peningkatan kendali diri setelah mengikuti pelatihan teknik pengelolaan diri (*self-management strategy*), yang menggambarkan bagaimana dominasi status *self-management* sedang merupakan kondisi umum sebelum intervensi. Hasil tersebut memperkuat dugaan bahwa semakin rendah tingkat *self management*, semakin tinggi kemungkinan kecanduan *game online*. Siswa akan kesulitan dalam mengatur waktu dan intensitas bermain *game online*, yang tentu saja dapat berdampak negatif terhadap kehidupannya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Mataram Kasihan, diperoleh data dari kuesioner yang disebarakan kepada 10 siswa laki-laki. Hasil menunjukkan bahwa 7 siswa bermain *game free fire*, sedangkan 3 lainnya bermain *mobile legends*. Sebanyak 6 siswa menghabiskan waktu lebih dari 3 jam per hari untuk bermain, dan bahkan tetap bermain saat berada di sekolah. Berdasarkan informasi yang disampaikan oleh guru, pihak sekolah membatasi penggunaan ponsel hanya pada hari Jumat, namun kenyataannya sebagian siswa tetap membawa dan menggunakan ponsel untuk bermain *game*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara *Self Management* dengan Kecanduan *Game Online* pada Remaja di SMP Mataram Kasihan”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini, “Apakah ada hubungan antara *Self Management* dengan kecanduan *Game Online* pada remaja di SMP Mataram Kasihan”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara *Self Management* dan kecanduan *Game Online* pada remaja SMP Mataram Kasihan.

2. Tujuan Khusus

Tujuan penelitian

- a. Diketahui karakteristik responden
- b. Diketahui gambaran mengenai *Self Management* pada remaja SMP Mataram Kasihan.
- c. Diketahui gambaran kecanduan *Game Online* pada remaja SMP Mataram Kasihan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman dan pengetahuan di bidang keperawatan anak dan jiwa, terutama mengenai hubungan antara *Self Management* dengan kecanduan *game online*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa/Siswi

Diharapkan penelitian ini akan bisa bermanfaat untuk menambah wawasan kepada siswa terkait dengan kecanduan *Game Online* dan dampaknya yang terjadi sehingga siswa mampu mengendalikan diri agar tidak mengalami kecanduan *Game Online*.

b. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat untuk memperluas pengetahuan dan informasi kepada pihak sekolah dan

guru terkait manajemen diri *Self Management* guna menangani kecanduan dalam bermain *game online* pada remaja di lingkungan sekolah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara manajemen diri *self management* dan kecanduan *game online* pada remaja.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA