

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Penelitian yang di lakukan oleh (Deng et al. 2017) terkait *Craving Behavior Intervention in Ameliorating College Students' Internet Game Disorder* yang di lakukan kepada siswa, di dapatkan hasil adanya pengaruh *craving behavior intervention* terhadap kecanduan game siswa dengan di buktikan adanya perbedaan yang signifikan antara variable intervensi dan kontrol dimana variable intervensi mempunyai nilai signifikansi 0,001, selanjutnya penelitian yang di lakukan oleh (Zhang et al. 2018) terkait *Craving behavioral intervention for internet gaming disorder: remediation of functional connectivity of the ventral striatum* yang di lakukan kepada 701 mahasiswa, di dapatkan hasil bahwa adanya pengaruh *craving behavior intervention* terhadap *games addiction* mahasiswa di lihat dari perbedaan tingkat kecanduan antara variable intervensi dan control, dimana nilai signifikansi adalah 0,0001.

Dari peneitian yang di lakukan terlihat bahwa *craving behavior intervention* mempunyai pengaruh terhadap *games addiction*, oleh karena itu penulis memutuskan untuk melakukan pembeda dalam penelitian ini dengan membuat aplikasi pengatur waktu ketika remaja bermain game.

2.2 Konsep Dasar Remaja

2.2.1 Pengertian Remaja

World Health Organization menyatakan bahwa remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun yang dikemukakan dalam tiga kriteria yaitu biologis, psikologis dan sosial-ekonomi. Sehingga remaja dijabarkan sebagai suatu masa dimana individu berkembang saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual, mencapai kematangan sosial, mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa.

Remaja adalah peralihan dari fase anak-anak menuju masa dewasa. Karakteristik yang bisa dilihat adalah adanya banyak perubahan yang terjadi baik itu perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang dapat dilihat adalah perubahan pada karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang untuk anak perempuan sedangkan anak laki-laki tumbuhnya kumis, jenggot serta perubahan suara yang semakin dalam. Perubahan mentalpun mengalami perkembangan. Pada fase ini pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis. Periode ini disebut fase pubertas (puberty) yaitu suatu periode dimana kematangan kerangka atau fisik tubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan mengalami perubahan serta

kematanagan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja.(Diananda 2019)

2.2.2 Ciri-ciri Remaja

Ciri Remaja menurut (Saputro 2018), ciri-ciri remaja itu sendiri memiliki beberapa periode, yaitu :

1. Masa remaja sebagai periode

Yang penting baik langsung maupun akibat jangka Panjang tetaplah penting, perkembangan fisik yang begitu cepat dan cepatnya perkembangan mental pada awal masa remaja.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Dimana dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sesuai dengan tingkat perubahan fisik.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Ketidakmampuan anak lak-laki dan perempuan untuk mengatasi

masalah nya sesuai dengan cara mereka yaitu, banyak remaja yang akhirnya menemukan bahwa penyelesaian nya tidak sesuai dengan harapan mereka.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun awal masa remaja penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Jika mereka mulai mendambakan identitas diridan tidak pernah puas lagi dengan adanya teman-teman dalam segala hal. Status remaja yang menimbulkan suatu dilemma yang akan menyebabkan remaja mengalami “ Krisis identitas“ atau lebih dikenal dengan masalah identitas ego pada remaja.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan karakteristik bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, dapat menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Masa remaja ini cenderung memandang kehidupan, remaja akan sakit hati dan kecewa jika apabila ada seorang yang mengecewakan nya atau jika ia tidak berhasil dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin dekat dengan usia kematangan yang sah, remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan karakteristik belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Oleh karena itu, remaja mulai memutuskan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dengan perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti inilah yang akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka

2.2.3 Karakteristik Remaja

Menurut (Makmun. 2004), karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja terbagi ke dalam dua kelompok yaitu remaja awal (11-15 tahun), dan remaja akhir (15-20 tahun). meliputi aspek:

a. Fisik

Laju perkembangan secara umum berlangsung pesat, proporsi ukuran tinggi, berat badan seringkali kurang seimbang dan munculnya ciri-ciri sekunder.

b. Psikomotor

Gerak-gerak tampak canggung dan kurang terkoordinasikan serta aktif dalam berbagai jenis cabang permainan.

c. Bahasa

Berkembangnya penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing, menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik, fantastik, dan estetik.

d. Sosial

Keinginan menyendiri dan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer, serta adanya kebergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi.

e. Perilaku kognitif

Terjadi perubahan:

- 1) Proses berfikir sudah mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal (asosiasi, diferensiasi, komparasi, kausalitas) yang bersifat abstrak, meskipun relatif terbatas.
- 2) Kecakapan dasar intelektual menjalani laju perkembangan yang terpesat.
- 3) Kecakapan dasar khusus (bakat) mulai menunjukkan kecenderungan-kecenderungan yang lebih jelas.

f. Moralitas

- 1) Adanya ambivalensi antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan dan bantuan dari orang tua.
- 2) Sikapnya dan cara berfikirnya yang kritis mulai menguji kaidah atau sistem nilai etis dengan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya.
- 3) Mengidentifikasi dengan tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya.

g. Perilaku Keagamaan

- 1) Mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan skeptis.
- 2) Masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidup.
- 3) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan atas pertimbangan adanya semacam tuntutan yang memaksa dari luar dirinya.

h. Kepribadian meliputi

- 1) Lima kebutuhan dasar (fisiologis, rasa aman, kasih sayang, harga diri, dan aktualisasi diri) menunjukkan arah kecenderungannya.
- 2) Reaksi-reaksi dan ekspresi emosionalnya masih labil dan belum terkendali seperti pernyataan marah, gembira atau kesedihannya masih dapat berubah-ubah dan silih berganti.
- 3) Merupakan masa kritis dalam rangka menghadapi krisis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadiannya.
- 4) Kecenderungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, estetis, sosial, politis, dan religius), meskipun masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba. Karakter dan perilaku

yang dilakukan remaja tidak terlepas dari peran pengetahuan yang akan membentuk sifat perilaku tersebut.

2.2.4 Tugas-Tugas Perkembangan Masa Remaja

Salah satu periode dalam rentang kehidupan ialah (fase) remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik. Apabila tugas perkembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya. Sebaliknya, manakala remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya. Menurut (Saputro 2018) tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut:

1. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.

2. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
3. Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
4. Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.
5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.

2.3 Konsep Dasar *Games addiction*

(Kardefelt-Winther 2017) menjelaskan bahwa pada awalnya kecanduan hanya berkaitan dengan zat adiktif (contohnya alkohol, tembakau, dan obat-obatan terlarang) yang masuk melewati darah dan menuju ke otak dan dapat merubah komposisi kimia otak. *World Health Organization* (2018) mendefinisikan kecanduan *game online* sebagai gangguan mental yang dimasukkan ke dalam *International Classification of Diseases* (ICD-11). Hal ini ditandai dengan gangguan kontrol atas *game* dengan meningkatnya prioritas yang diberikan pada *game* lebih dari kegiatan lain. Perilaku tersebut terus dilanjutkan walaupun memberikan konsekuensi negatif pada dirinya. Sebuah studi menunjukkan bahwa kecanduan *game online* lebih sering terjadi pada remaja (Brand, Todhunter, and Jervis 2017).

2.3.1 Dampak Kecanduan *Game Online* Pada Remaja

. Bahaya utama yang ditimbulkan akibat kecanduan game online adalah investasi waktu ekstrem dalam bermain (Baggio et al., 2016). Penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain *game online* membuat terganggunya kehidupan sehari-hari. Gangguan ini secara nyata mengubah prioritas remaja, yang menghasilkan minat sangat rendah terhadap sesuatu yang tidak terkait *game online* (King, D. L., & Delfabbro 2018). Remaja yang kecanduan *game online* semakin tidak mampu untuk mengatur waktu bermain. Akibatnya, remaja mengabaikan dunia nyata dan peran di dalamnya. Adapun beberapa dampak yang ditimbulkan dari kecanduan *game online* dilihat dari beberapa aspek, yaitu :

1. Aspek kesehatan

Kecanduan *game online* mengakibatkan kesehatan remaja menurun. Remaja yang kecanduan *game online* memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, dan sering terlambat makan (Männikkö, N., Billieux, J. and M 2015).

2. Aspek psikologis

Banyaknya adegan *game online* yang memperlihatkan tindakan kriminal dan kekerasan, seperti: perkelahian, perusakan, dan pembunuhan secara tidak langsung telah memengaruhi alam bawah sadar remaja bahwa kehidupan nyata ini adalah layaknya sama seperti

di dalam *game online* tersebut. Ciri-ciri remaja yang mengalami gangguan mental akibat pengaruh game online, yakni mudah marah, emosional, dan mudah mengucapkan kata-kata kotor di karenakan hanya orang tua mereka melarang untuk bermain game(Meutia, Fahreza, and Rahman 2020).

Selain itu bermain game online dapat dijadikan sebagai hiburan terutama ketika sedang dalam keadaan tertekan. Hal tersebut karena dengan bermain game onlinemenyebabkan individu lupa sejenakterhadap masalah yang sedang dihadapi, merasakan ketenangan, lebih rileks, namun apabila hal tersebut terus-menerus dilakukan hingga individu kehilangan kontrol dalam bermain game maka dapat menimbulkan dampak negatif.(Hatta 2022)

Walaupun bermain game online tidak menyelesaikan masalah yang dihadapi, tetapi keuntungan yang didapatkan dengan bermain game online, seperti merasa rileks, dapat melupakan sejenak masalah yang dialami, merasakan kepuasan psikologis, terbebas dari tekanan sosial serta kecemasan membuat individu menjadi semakin tertarik untuk bermain game online.(Hatta 2022)

3. Aspek akademik

Usia remaja berada pada usia sekolah yang memiliki peran sebagai siswa di sekolah. Kecanduan *game online* dapat membuat performa

akademiknya menurun, ini di karenakan mereka menghabiskan waktu luang nya untuk terus bermain game dan tidak melihat pelajaran dengan baik. Selain itu pola hidup anak juga terganggu. Jam makan, tidur, belajar jadi terganggu semua sehingga menyebabkan anak malas belajar (Meutia, Fahreza, and Rahman 2020)

4. Aspek sosial

Beberapa *gamer* merasa menemukan jati dirinya ketika bermain *game online* melalui keterikatan emosional dalam pembentukan avatar, yang menyebabkannya tenggelam dalam dunia fantasi yang diciptakannya sendiri. Remaja yang terbiasa hidup di dunia maya, umumnya kesulitan ketika harus bersosialisasi di dunia nyata. Sikap antisosial, tidak memiliki keinginan untuk berbaur dengan masyarakat, keluarga dan juga teman-teman adalah ciri-ciri yang ditunjukkan remaja yang kecanduan *game online* (Sandy, T. A., & Hidayat 2019).

5. Aspek keuangan

Bermain *game online* terkadang membutuhkan biaya, untuk membeli *voucher* saja supaya tetap bisa memainkan salah satu jenis *game online* dibutuhkan biaya yang tidak sedikit. Remaja yang belum memiliki penghasilan sendiri dapat melakukan kebohongan (kepada

orang tuanya) serta melakukan berbagai cara termasuk pencurian agar dapat memainkan *game online*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Ismi 2020) bahwa siswa rela menyisihkan uang mereka untuk membeli kouta internet dan skin dalam game tersebut.

2.3.2 Kriteria Adiksi Game Online

Lemmens (2009) mengemukakan bahwa terdapat tujuh kriteria adiksi *game online* jika selama enam bulan terakhir terdapat kriteria :

1. *Salience* yaitu individu menghabiskan sepanjang hari untuk berfikir tentang bermain *game online*.
2. *Tolerance* menghabiskan banyak waktu atau meningkatkan jumlah waktu bermain *game online*.
3. *Mood modification* yaitu bermain untuk melupakan kehidupan nyata.
4. *Relapse* yaitu upaya orang lain gagal mencoba mengurangi penggunaan *game online* individu tersebut.
5. *Withdrawal* yaitu individu merasa buruk ketika tidak bisa bermain.
6. *Conflict* yaitu individu sering teribat perkelahian dengan orang lain.
7. *Problems* yaitu individu mengabaikan atau melupakan kegiatan penting lainnya (misalnya sekolah, pekerjaan, kegiatan kelompok) untuk bermain *game online*.

2.4 Craving Behavior Intervention

Craving Behavior Intervention adalah program intervensi perilaku yang dikembangkan untuk mengurangi keinginan untuk game internet, berdasarkan teori kerangka keinginan kondisi batas dan pemenuhan kebutuhan psikologis untuk penggunaan internet (Zhang et al. 2018). *Craving behavior intervention* menjadi salah satu terapi pada kasus yang berhubungan dengan *games addiction*.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Zhang et al. 2018) didapatkan kesimpulan bahwa dari 74 subjek IGD, 20 subjek IGD menerima CBI (CBI+) dan 16 subjek IGD tidak (CBI-). Semua peserta dipindai dua kali dengan interval waktu yang sama untuk menilai efek CBI. Subjek IGD menunjukkan konektivitas fungsional keadaan istirahat yang lebih besar dari VS ke lobulus parietal inferior kiri (IPL), gyrus frontal inferior kanan dan gyrus frontal tengah kiri, dalam hubungan positif dengan tingkat keparahan IGD. Selain itu, dibandingkan dengan CBI-, CBI+ menunjukkan penurunan konektivitas VS-IPL yang jauh lebih besar, bersama dengan peningkatan keparahan kecanduan setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa konektivitas fungsional antara VS dan IPL, masing-masing mungkin memediasi keinginan bermain game dan bias perhatian.

Craving Behavior Intervention memberikan langkah demi langkah untuk menghentikan perilaku Internet kompulsif dan mengubah persepsi pasien

mengenai penggunaan *game online*. CBI juga dapat menolong pasien untuk mempelajari cara-cara yang lebih baik untuk mengatasi emosi-emosi yang tidak nyaman, seperti kecemasan, stress, atau depresi. Menurut literatur, CBI telah menjadi metode yang berguna dan efektif untuk menangani dan mengontrol rasa keinginan seseorang untuk bermain game. Secara keseluruhan, CBI (*Craving Behavior Intervention*) adalah pendekatan yang komprehensif dan unik untuk terapi kecanduan internet, program CBI ini merupakan terapi kelompok tatap muka, yang diberikan dalam seminggu sekali selama 6 minggu, Pendekatan dalam terapi ini terbagi dalam 6 sesi :

CBI sesi 1, mengidentifikasi hal-hal yang dapat memicu keinginan bermain *game online*, seperti adanya faktor pendukung orang tua yang memfasilitasi remaja dalam bermain game online dengan menyediakan akses internet yang mudah, memberikan banyak waktu luang sehingga remaja dapat banyak fokus terhadap games, dan kurangnya manajemen aktivitas remaja dikarenakan beberapa faktor kesibukan orang tua.

CBI sesi 2, menggali dan menguji adanya keyakinan yang tidak masuk akal yang berhubungan dengan keinginan bermain *game online*. Misalnya remaja mengatakan hanya bisa makan ketika sudah bermain *game online*. Pada tahap ini pengkajian dilakukan secara langsung dengan menggunakan kuesioner GAS.

CBI sesi 3, mendeteksi emosi yang mencetuskan keinginan bermain *game online*. Kegiatan ini menilai pencetus remaja tersebut bermain *game online* ketika emosinya sedang naik atau turun. Pada tahap ini juga masih termasuk kedalam proses pengisian kuesioner GAS.

CBI sesi 4, pemenuhan kebutuhan psikologis yang didapat dari bermain *game online* ke kenyataan. Kegiatan ini akan mengkaji apakah remaja, tersebut lebih merasakan asik di dunia maya ataupun di dunia nyata dengan menggunakan teknik wawancara kepada remaja dan memberikan pertanyaan yang merujuk pada apakah remaja lebih nyaman berada di dunia nyata atau dunia maya.

CBI sesi 5, manajemen waktu dan pelatihan keterampilan untuk mengatasi keinginan bermain *game online* di lingkungan mitra. Melakukan manajemen waktu dengan membentuk komunitas aktivitas yang di dalamnya akan ada beberapa pelatihan sesuai dari minat remaja dalam sebuah kelompok tersebut. Kegiatan sesi 5 memanfaatkan teknologi *Ingame*. *Ingame* atau *Integrated games* adalah permainan edukasi berisi video animasi latihan keterampilan yang dibutuhkan oleh remaja seperti keterampilan microsoft word, microsoft excel, canva, fimora, dan photoshop. Keterampilan-keterampilan tersebut akan sangat bermanfaat bagi remaja. Selain itu, kegiatan monitoring dilakukan melalui aplikasi *Ingame*. Setiap satu minggu sekali, remaja akan mengisi kuesioner melalui *Ingame* untuk mengetahui tingkat *games addiction* yang

dialami setelah dimulainya intervensi. Dalam *Ingame* remaja dapat membuat jadwal kegiatan sehari-hari dan dilengkapi dengan alarm pengingat sesuai jadwal yang dibuat.

CBI sesi 6, mempertahankan efektivitas intervensi. Dalam tahap ini dilakukannya monitoring selama kegiatan berlangsung dengan media yang digunakan berupa kuesioner dan aplikasi *ingame*.

2.5 Aplikasi Integrated Games

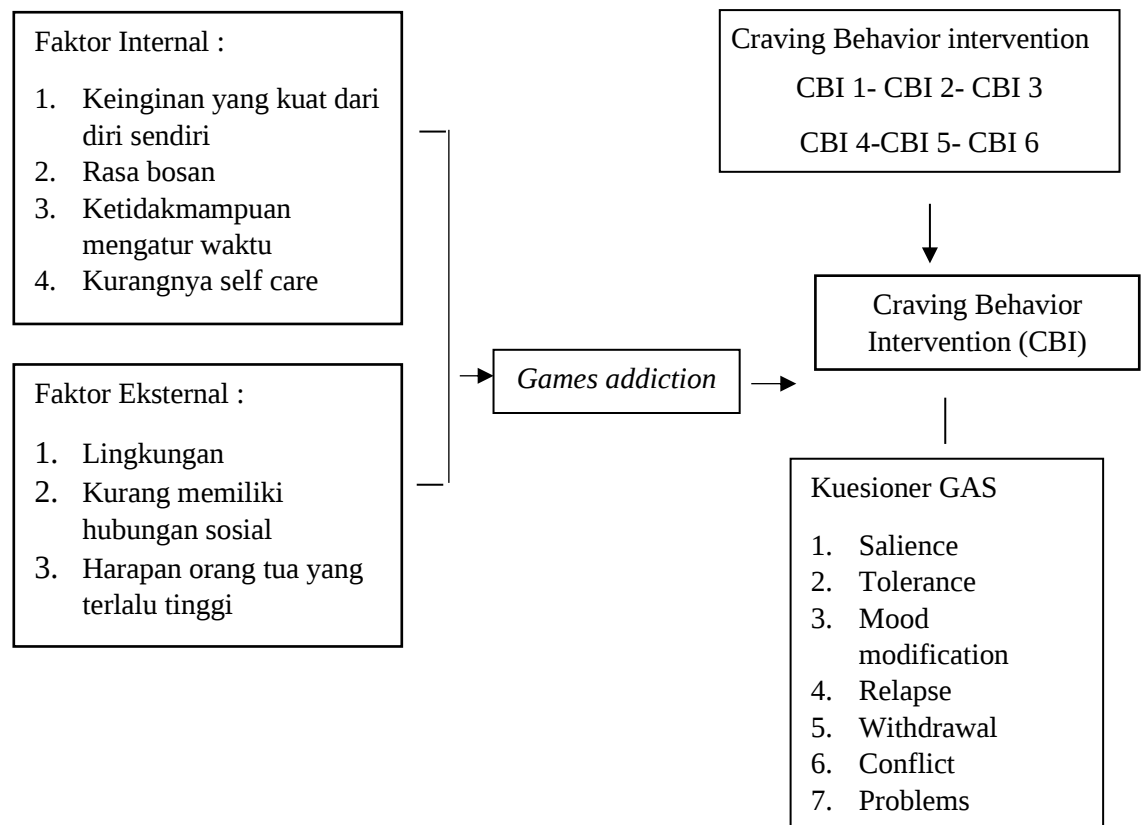
Aplikasi Integrated games merupakan sebuah aplikasi yang di desain untuk menjadi pengingat ketika seseorang sedang memainkan sebuah games, dimana aplikasi ini akan membunyikan sebuah alarm ketika waktu bermain sudah habis yang telah di sepakati ketika CBI. di sini kami menggunakan alarm sebagai pengingat karena merujuk pada penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh (Yusmaniar et al. 2020) terkait pengaruh alarm minum obat untuk meningkatkan kepatuhan minum obat di dapatkan hasil bahwa kepatuhan minum obat klien meningkat sebanyak 60% setelah menggunakan aplikasi, penelitian yang di lakukan oleh (Novalisa Aji Wibowo M. I. et al. 2019) terkait pengaruh alarm minum obat terhadap kepatuhan minum obat pada pasien DM dan hipertensi di dapatkan hasil bahwa kepatuhan minum obat pada pasien DM meningkat menjadi 16% untuk DM dan 16,2% untuk hipertensi. Ini di karenakan aplikasi akan mengingatkan klien terkait waktu minum obat ketika alarm berbunyi, konsep ini juga sama yang di pakai oleh aplikasi ini nyaitu

alarm akan berbunyi ketika waktu bermain games habis, dan aplikasi ini di gunakan dalam sebuah *gadget* para remaja, karena menurut (Masturi, Hasanawi, and Hasanawi 2021) bahwa dampak positif dari *gadget* adalah bisa di gunakan sebagai alat pengingat waktu, oleh karena itu peneliti memutuskan untuk menggunakan *gadget* sebagai alat dari CBI sesi ke 5.

2.5 Kerangka Konseptual

Bagan 2. 1

Pengaruh *craving behavior intervention ingame* Terhadap *games addiction* pada Remaja di Desa Sekadana Kabupaten Sumedang.



(Lemens, 2009)