



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Psychological Well-Being*

Pengertian *Psychological Well-Being*

Psychological well being merupakan konsep yang memandang bahwa kebahagiaan tidak hanya sekedar tidak memiliki penyakit psikologis namun suatu kondisi positif yang membuat seseorang mampu memberdayakan potensi-potensi yang dimilikinya Ryff (dalam Ryan & Deci, 2001). *Psychological well-being* adalah kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya, membentuk hubungan hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff dan Keyes, 1995).

Huppert (2009) mengatakan *psychological well being* adalah bagaimana hidup itu berjalan dengan baik. Hal ini dikombinasikan antara perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif. Namun *psychological well being* disamakan dengan emosi yang berkelanjutan dengan waktu yang lama dan dapat mengganggu kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan.

Psychological well-being adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri, pengembangan atau pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif, dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (Ryff, 1995).

Psychological well being didefinisikan sebagai kesejahteraan psikologis individu yang memfokuskan pada upaya realisasi diri (*selfrealization*), pernyataan diri (*personal expressiveness*) dan aktualisasi diri (*self-actualization*) Hauser dkk (dalam Prabowo, 2016). Snyder dan Lopez (dalam Prabowo, 2016) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kebutuhan untuk terpenuhinya tiga kebahagiaan, yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), dan *achievement* (pencapaian).

Berdasarkan penjelasan beberapa tokoh yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* yaitu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menerima kondisi dirinya sendiri, memiliki hubungan yang harmonis dengan orang lain dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas, mampu membuat keputusan dalam kehidupan tanpa menggantungkan pada orang lain, memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas serta mampu mengoptimalkan segala potensi yang dimiliki oleh individu.

2. Dimensi *Psychological well-being*

Psychological well being hanya dapat dipahami secara menyeluruh dan masing-masing dimensi tidak berdiri sendiri, ada interdependensnya dan sama-sama memberikan sumbangan penting terhadap *Psychological well*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

being (Ryff & Keyes, 1995). Berikut penjelasan masing-masing dimensi *psychological well being* :

a. Penerimaan diri (*Self-acceptance*).

Penerimaan diri merupakan dimensi kemampuan menerima diri sendiri (*self acceptance*) maupun kehidupannya di masa lalu. Penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri dan merupakan ciri dari kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*) (Ryff, 1995).

b. Hubungan yang positif dengan orang lain (*Positive relationship with others*).

Dimensi ini dapat dioperasionalkan ke dalam tinggi rendahnya kemampuan seseorang dalam membina hubungan yang hangat dengan orang lain. Ryff (1989) mendefenisikan sebagai hubungan kepercayaan terhadap satu sama lain dan mempunyai perasaan yang kuat, empati, dan kasih sayang.

c. Otonomi (*Autonomy*).

Dimensi kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*Autonomy*). Konsep otonomi berkaitan dengan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, kemampuan kemandirian dan kemampuan mengatur tingkah laku (Ryff, 1995).

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental mastery*).

Kemampuan individu untuk memilih atau mengubah lingkungan sehingga sesuai dengan kebutuhannya. Individu mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Kemampuan ini dipengaruhi oleh



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kedewasaan seseorang, khususnya kemampuan seseorang untuk memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks melalui aktivitas mental dan fisik (Ryff dan Keyes, 1995).

e. Tujuan Hidup (*Purpose in life*).

Dimensi ini dapat dioperasionalkan dalam tinggi rendahnya pemahaman individu akan tujuan dan arah hidupnya. Individu yang sejahtera secara psikologis adalah individu yang menemukan tujuan hidupnya (Ryff dan Keyes, 1995).

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal growth*).

Dimensi pertumbuhan dan perkembangan dapat dioperasionalkan dalam tinggi rendahnya kemampuan seseorang untuk mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang, adalah (Ryff & Keyes, 1995), sebagai berikut :

1. Usia. Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada aspek penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan dan hubungan baik dengan orang lain. Terdapat peningkatan *psychological well-being* pada usia yang semakin dewasa. Sedangkan pada tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menunjukkan penurunan pada setiap periode kehidupan. Sama halnya dengan *game online*, minat terhadap *game online* dipengaruhi oleh usia. Rata-rata yang banyak memainkan *game online*

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

adalah usia anak-anak dan remaja. Mereka cenderung lebih tertarik pada *game online* dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, karena itu resiko mereka mengalami ketergantungan bermain *game online* begitu besar Kuss & Griffiths (dalam Adwitya & Suminar, 2015).

2. Jenis Kelamin. Jenis kelamin memberikan pengaruh pada *psychological well-being* seseorang dimana wanita cenderung memiliki *psychological well-being* lebih tinggi dibanding dengan laki-laki. Hal ini berkaitan dengan aktifitas sosial yang dilakukan. Wanita cenderung lebih memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik dari pada laki-laki. Jenis kelamin memberikan pengaruh terhadap *game online*. Berita harian *telegraph lifestyle roll*, mengungkapkan bahwa perbedaan *gender* terhadap bermain *game* berbeda, bahwasanya anak laki-laki cendrung memiliki keinginan yang kuat untuk mengalahkan, karena pada otak laki-laki berkaitan dengan rasa dihargai dan kecanduan karena semakin banyak lawan mereka yang kalah dan semakin banyak poin yang didapatkan akan membuat bagian otak semakin terangsang dan menjadi kecanduan, sebaliknya pada perempuan kurang terangsang untuk menjadi kecanduan. Profesor Allan Reiss dari penelitian *Interdisipliner* ilmu otak di *Universitas Stanford California* juga menyatakan bahwa perempuan dan laki-laki sama pemahamannya untuk bermain *game* namun perempuan tidak memiliki *neurologi* yang sama dengan laki-laki untuk menang, karena laki-laki cendrung lebih teritorial secara instrinsik(penakhluk) dan berbeda dengan perempuan Bintang (dalam jannah dkk, 2015).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

3. Status Sosial Ekonomi. *Psychological well being* memiliki tingkat keberhasilan dalam pendidikan dan pekerjaan yang lebih baik, hal ini menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* juga lebih baik. Status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi. Status sosial ekonomi mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang seperti besarnya *income* keluarga, tingkat pendidikan, keberhasilan pekerjaan, kepemilikan materi dan status sosial di masyarakat. Sebagian subjek tergolong pada status ekonomi menengah. Memiliki fasilitas internet dirumah untuk mengakses *game online* dan memiliki uang saku. Mudahnya dalam mengakses *game online* akibat faktor ekonomi yang mencukupi menyebabkan remaja larut dalam kebiasaan yang dilakukannya (Christianti Aditia, 2016).
4. Dukungan Sosial. Dukungan sosial adalah hal-hal yang berkaitan dengan penghargaan, rasa nyaman, dan perhatian. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi dari keluarga dan teman-teman akan lebih sehat dan hidup lebih lama dari pada individu yang tidak mendapatkan dukungan sosial. Dukungan kehidupan sosial remaja di kehidupan nyata juga sangat berpengaruh untuk penanganan kecanduan *game online*. Christianti Aditia (2016) menyatakan adanya dukungan sosial yang diberikan pada remaja terhadap *game online* maka akan mempengaruhi *psychological well-being* remaja (Christianti Aditia, 2016).

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Religiusitas. Religiusitas berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup kepada Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna.
6. *Game Online*. *Game online* berkaitan dengan penggunaan yang berlebihan yang akan mengakibatkan kecanduan. Individu yang mengalami kecanduan pada akhirnya mengabaikan banyak tanggung jawab dalam dirinya.

Adapun menurut Winther (dalam Al-Jahwarah dkk, 2016) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi rendahnya *psychological well-being* adalah penggunaan internet yang berlebihan. Sementara Young (dalam Adwitiya & Suminar, 2015) menyatakan fitur internet yang menjadikan penggunanya mengalami kecanduan adalah *game online*. Ini artinya pengaruh internet yang menyebabkan penggunanya mengalami kecanduan adalah akses internet terhadap *game online*.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *game online* hanya dapat diakses menggunakan jaringan internet. Pada dasarnya internet sudah sangat mudah diakses oleh remaja. *Game online* merupakan fitur internet yang paling unggul mempengaruhi pikiran remaja sehingga menyebabkan kecanduan. Akibatnya, *psychological well-being* remaja menjadi rendah. *Psychological well-being* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, dan religiusitas.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

A. Kecanduan *Game Online*

1. Pengertian Kecanduan *Game online*

Remaja dikatakan mengalami kecanduan *game online* apabila sudah bermain *game online* selama 6 bulan terhitung dari awal ia bermain *game online* Young (dalam Lemmens, 2009). Delbrafo dan Griffiths (dalam Fitri, Ahyani.R & Widiningsih.Y, 2016) mengatakan remaja dikatakan kecanduan apabila menghabiskan waktu 35 jam perminggu untuk bermain *game online*, artinya sehari menghabiskan waktu 5 jam untuk bermain game. *American Psychology Association* menegaskan bahwa penggunaan *game online*, jejaring sosial, ataupun internet diluar keperluan pekerjaan studi selama lebih dari 5 jam per hari dan dilakukan secara terus menerus dikatakan mengalami kecanduan.

Remaja yang mengalami kecanduan tidak mampu mengendalikan dorongan untuk terus bermain *game online*. Merasa tidak nyaman jika tidak bermain *game online*, merasa kehilangan, interaksi sosial berkurang, tidak memiliki waktu untuk bermain dengan teman sebaya, pelajaran disekolah menjadi banyak yang terabaikan, kesehatan menjadi memburuk, pola makan yang tidak teratur, bahan ketika bangun dari tidur hal pertama yang dipikirkan adalah *game online* (Chen & Chang, 2008).

Kecanduan adalah keterlibatan perilaku yang berfungsi untuk menyenangkan dan memberikan bantuan dari ketidaknyamanan, ke hal lain dengan biaya yang lebih besar dari pada manfaat dan sering disertai dengan adanya bahaya yang ditimbulkan secara fisik, sosial, dan psikologis serta

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keinginan untuk mengurangi, menghentikan dan merubah perilaku dengan cara yang tidak mudah (Fitri, Ahyani. R & Widiningsih. Y, 2016). Kecanduan merupakan aspek perilaku yang kompulsif, adanya ketergantungan, dan kurangnya kontrol (Griffiths, 2008). Menurut Ghodse (2002), ketergantungan ditandai dengan respon perilaku yang selalu menyertakan keharusan terus menerus atau periodik untuk mengalami dampak psikis, dan kadang-kadang untuk menghindari ketidaknyamanan.

Ketergantungan psikologis tidak harus dibatasi hanya untuk zat, bahkan kegiatan dan pola perilaku dapat dianggap kecanduan, jika kegiatan mereka menjadi tidak terkendali, seperti ketergantungan terhadap internet. Adiksi terhadap internet didefinisikan sebagai gangguan dalam mengontrol impuls. Simptom dari kecanduan internet secara umum terlihat adanya preokupasi, kehilangan kontrol, keinginan kuat untuk menggunakan internet, dan berkurangnya kemampuan untuk mengambil keputusan. Penggunaan jaringan sosial secara online akan meningkatkan resiko adiksi internet pada remaja. Adiksi internet memungkinkan terjadinya adiksi terhadap *game online*(Fitri, Ahyani. R & Widiningsih. Y, 2016)

Game online adalah permainan dimana banyak orang yang dapat memainkan pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online* (Kim dkk, 2002). Kecanduan *game online* adalah adanya keterikatan dengan game. Pengguna *game online* akan berpikir tentang game ketika sedang offline dan sering kali berfantasi mengenai bermain game ketika mereka seharusnya berkonsentrasi pada hal lainnya. Remaja yang kecanduan



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

game online akan memfokuskan diri pada bermain game dan menelantarkan hal lain seperti tugas sekolah, pelajaran, dan lainnya. Bermain *game online* menjadi sebuah prioritas yang harus diutamakan (Young, 2009).

Kecanduan *game online* sebagai penggunaan berlebih atau kompulsif terhadap *game online* dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Seseorang yang kecanduan *game online* akan bermain *game online* dengan kompulsif, mengisolasi diri dari kontak sosial, dan memfokuskan diri pada pencapaian dalam *game online* dan mengabaikan hal-hal lainnya (Weinstein, 2010). Kecanduan *game online* diartikan sebagai sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan game dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online (Young, 1998).

Kecanduan *game online* sama seperti perilaku kecanduan lainnya yang berisi tingkah laku yang kompulsif, kurang tertarik terhadap aktivitas-aktivitas yang lain dan meliputi symptom-symptom fisik dan mental ketika berusaha untuk mengehentikan tingkah laku tersebut (Young, 2008). Kecanduan *game online* sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia dengan mesin tanpa adanya peggunaan obat-obatan (Griffiths, 1998).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* adalah suatu keadaan seseorang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain *game online*.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Aspek-Aspek Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* dimasukkan kedalam golongan kecanduan psikologis dan bukan kecanduan secara fisik. Chen dan Chang (2008), menyebutkan bahwa sedikitnya ada 4 aspek kecanduan *game online*, yaitu :

- a. *Compulsion* (Kompulsi/dorongan untuk melakukan secara terus menerus), merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus menerus bermain *game online*.
- b. *Withdrawal* (Penarikan diri), merupakan suatu upaya ketidakmampuan untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*.
- c. *Tolerance* (toleransi), dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain *game online*. Kebanyakan pemain *game* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.
- d. *Interpersonal and Health-Related Problems* (masalah hubungan interpersonal dengan kesehatan), merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *game online* cenderung tidak menghiraukan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penyusunan laporan, penulisan karya ilmiah, penyusunan kurikulum, dan penyusunan buku.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya berfokus pada *game online* saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu *game online* kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.

Untuk mengatakan seseorang adalah pecandu bukan hal yang mudah. Namun, ada beberapa hal yang bisa dijadikan tolak ukur. Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* akan mengalami beberapa gejala seperti *salience* (berpikir tentang bermain *game online* sepanjang hari), *tolerance* (waktu bermain *game online* yang semakin meningkat), *mood modification* (bermain *game online* untuk melarikan diri dari masalah), *relapse* (kecenderungan untuk bermain *game online* kembali setelah lama tidak bermain), *withdrawal* (merasa buruk jika tidak dapat bermain *game online*), *conflict* (bertengkar dengan orang lain karena bermain *game online* secara berlebihan), dan *problems* (mengabaikan kegiatan lainnya sehingga menyebabkan permasalahan) (Lemmens, 2009).

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Harlock, 1980). Istilah adolensence mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

fisik (Harlock, 1991). Sarwono (2002) mendefinisikan remaja adalah tumbuh kearah kematangan yaitu kematangan fisik, dan kematangan sosial-psikologis. Remaja juga merupakan masa persiapan untuk menerima peran sebagai orang dewasa.

Remaja mengalami pertumbuhan secara fisik serta menunjukkan perkembangan kognitif yang cukup pesat. Perkembangan kognitif berguna bagi remaja agar siap menghadapi peran-peran serta tugas-tugas barunya sebagai orang dewasa. Selain itu, juga mulai mengalami perkembangan sosial dan perkembangan moral Sarwono (dalam Herdiyanto, 2016). Remaja memiliki kecenderungan yang kuat untuk berkelompok dan suka bergabung dengan kelompok remaja yang sejenis Sa'id (dalam Herdiyanto, 2016).

2. Karakteristik Remaja

Pertumbuhan dan perkembangan remaja dapat dilihat berdasarkan perubahan pada dimensi-dimensi berikut :

a. Dimensi Fisik

Diantara perubahan-perubahan fisik itu, yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan semakin menjadi panjang dan tinggi). Selanjutnya, mulai berfungsinya alat-lat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh. Perubahan-perubahan fisik itu menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dirinya. Penyesuaian itu tidak selalu dapat dilakukannya dengan mulus, terutama jika tidak ada dukungan dari orang tua (Sarwono, 2005).

b. Dimensi Kognitif

Merujuk pada pandangan Piaget, remaja memasuki level tertinggi perkembangan kognitif yaitu operasi formal, ketika mereka mengembangkan kemampuan berpikir abstrak. Pada tahap operasional formal dapat mengintegrasikan apa yang telah mereka pelajari dengan tantangan dimasa mendatang dan membuat rencana untuk masa datang. Kemampuan berpikir abstrak juga memiliki implikasi emosional (Papalia, Olds & Feldman, 2008).

c. Dimensi Moral

Menurut Monks (2001) perkembangan pemikiran moral remaja dicirikan dengan mulai tumbuh kesadaran akan kewajiban mempertahankan kekuasaan dan pranata yang ada karena dianggapnya sesuatu yang bernilai walaupun belum mampu mempertanggung jawabkannya secara pribadi. Perkembangan pemikiran moral remaja berdasarkan teori Kohlberg berarti sudah mencapai tahap konvensional. Pada akhir masa remaja seseorang akan memasuki tahap perkembangan moral disebut tahap pasca konvensional ketika orisinalitas pemikiran moral remaja sudah semakin jelas (Ali dan Asrori 2004).

d. Dimensi Psikologis

Masa remaja merupakan masa gejolak, dimana suasana hati dapat berubah dengan cepat hal ini dikarenakan perkembangan amigdala di



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam otak berkembang lebih awal dari pada korteks prefrontal. Remaja juga mengembangkan sikap egosentrisme yaitu meningkatnya kesadaran diri pada remaja, egosentrisme memiliki dua komponen yaitu remaja memiliki keyakinan bahwa orang lain berminat pada dirinya dan remaja merasa dirinya unik dan tidak terkalahkan (Santrock, 2011).

Jadi karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja dapat dilihat dari dimensi fisik, dimensi kognitif, dimensi moral, dan dimensi psikologis.

C. Kerangka Berpikir

Masa remaja dikenal sebagai salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia yang memiliki keunikan tersendiri. Keunikan tersebut bersumber dari kedudukan masa remaja sebagai periode transisional antara masa kanak-kanak dan dewasa Agustiana (dalam Megawati, 2016). Menurut Hurlock (1980), beberapa tugas perkembangan yang penting pada masa remaja yaitu mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan memahami peran seks, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian emosional, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual, memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa, serta mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial. Sehingga tugas-tugas perkembangan tersebut dapat terpenuhi untuk memasuki tahapan usia dewasa.

Havighurst (dalam Megawati, 2016) menyatakan jika remaja berhasil menuntaskan tugas-tugas perkembangan, maka akan menimbulkan fase bahagia

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan membawa kearah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Tuntasnya tugas-tugas perkembangan, maka remaja akan merasa bahwa dirinya mampu mengembangkan kemampuan seperti menerima keadaan diri,mengembangkan otonomi, mengembangkan hubungan yang positif terhadap orang lain, menguasai lingkungan sesuai dengan kebutuhan, memiliki tujuan hidup, serta merealisasikan pertumbuhan diri. Apabila kemampuan-kemampuan tersebut berhasil dikembangkan oleh remaja, maka dapat dikatakan bahwa remaja telah mencapai *psychological well-being* dalam kehidupannya.

Psychological well-being merupakan kondisi dimana seseorang memiliki fungsi mental yang baik, merasakan kebahagiaan, dan dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Ryff (1995) menyatakan bahwa *psychological well-being* adalah keadaan individu yang dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri sebagaimana adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengarahkan perilakunya sendiri, mampu menguasai lingkungan, serta memiliki tujuan dalam hidup.

Psychological well-being digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi positif (Ryff, 1995). *Psychological well-being* merupakan konsep yang memandang bahwa kebahagiaan tidak hanya sekedar tidak memiliki penyakit psikologis namun suatu kondisi positif yang membuat seseorang mampu mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki Ryff (dalam Ryan & Deci, 2001).

Psychological well-being dapat dicapai apabila individu berupaya untuk mewujudkan tujuan-tujuan hidupnya hingga dapat mengembangkan diri

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
Islamia University of Syarif Kasim Riau

selengkap mungkin, serta mampu mewujudkan kebahagiaan yang disertai dengan pemaknaan hidup (Papalia, Olds & Feldman, 2008). *Psychological well-being*pada remaja dapat diperoleh, apabila didukung oleh upaya remaja dalam mengembangkan perilaku-perilaku positif, yang berguna bagi remaja untuk mewujudkan tujuan-tujuan hidupnya. Diharapkan perilaku positif seperti mampu menerima diri sendiri, memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan, mengambil keputusan yang tepat, mampu menciptakan lingkungan yang sesuai, memiliki tujuan dalam hidup, serta mampu mengembangkan potensi diri sehingga hal ini mampu membantu remaja dalam mengembangkan pertumbuhan diri. Hal tersebut sejalan dengan yang diungkapkan oleh Papalia, Olds, dan Feldman (2008) yang menyebutkan bahwa orang yang berada di usia muda akan lebih fokus pada pertumbuhan diri.

Remaja yang memiliki *psychological well-being*, mampu menurunkan tingkat kecemasan dan stres nya Ruini dkk (Dalam Prabowo, 2016). Sama hal nya dengan yang dikemukakan oleh Akhtar (Dalam Prabowo, 2016)bahwa *psychological well-being* dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasaan hidup, bahagia, dan mengurangi depresi dan perilaku negatif remaja. Sedangkan remaja yang memiliki *psychological well-being* yang rendah seperti perlahan-lahan menarik diri dari rutinitas kehidupan normal anak, mengabaikan hubungan sosial dengan teman-temannya dan akhirnya kehidupannya jadi tidak terkendali.

Adapun berbagai faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, dan religiusitas



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
Islamie University of Sultan Syarif Kasim Riau

(Ryff & Keyes, 1995). Winther (dalam Al-Jawharah dkk, 2016) menyatakan kecanduan internet yang berlebihan menyebabkan rendahnya *psychological well-being*. Fitur internet yang menjadikan penggunanya mengalami kecanduan adalah *game online* Young (dalam Adwitiya & Suminar, 2015). Remaja dengan kecanduan *game online* mengalami penggunaan internet yang tidak terkendali. Berlebihan dan menghabiskan banyak waktu secara online..

Game online merupakan suatu jenis permainan yang melibatkan banyak pemain atau bahkan ratusan hingga ribuan pemain sekaligus dengan menggunakan fasilitas LAN (*Local Area Network*) maupun internet (Kim dkk, 2002). *Game online* pada awalnya diciptakan sebagai sarana untuk mengatasi stress akan tetapi pada akhirnya membuat pemain menjadi mengalami ketergantungan sehingga mangalami kecanduan.

Kecanduan terjadi apabila remaja sudah 6 bulan bermain *game online*. Terhitung sejak pertama kali remaja mulai bermain *game online* Young (dalam Lemmens, 2009). Remaja mengalami kecanduan apabila menghabiskan waktu 5 jam perhari untuk bermain. *American Psychology Association* menegaskan bahwa penggunaan *Game Online*, jejaring sosial, ataupun internet di luar keperluan pekerjaan dan studi selama lebih dari 5 jam per hari secara terus menerus dikatakan mengalami kecanduan.

Kecanduan *game online* terjadi karena remaja tidak mampu menguasai lingkungan dengan baik. Memunculkan rasa terkucilkan dan remaja mengalami diskriminasi dan stress maka dalam hal ini akan cukup sulit bagi remaja untuk berinteraksi. Akibatnya remaja mengalihkan proses tersebut terhadap *game online*

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang sekiranya ia menganggap akan mampu menetralisir keadaan tersebut. Secara tidak sadar *game online* menyebabkan *compulsion* atau remaja menjadi kecanduan akibat dorongan dari dalam diri untuk terus menerus memainkannya sehingga tidak mampu untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari *game online* (*withdrawal*). Toleransi terhadap sikap menerima keadaan diri ketika melakukan sesuatu menjadi berkurang. Hal ini berkenaan dengan waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* tidak pernah cukup sehingga selalu merasa tidak puas. Akibatnya pecandu *game online* cenderung tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena hanya berfokus pada *game online*. Begitu juga dengan masalah kesehatan, remaja yang mengalami kecanduan terhadap *game online* kurang memperhatikan pola tidur, kebersihan, dan pola makan (Chen & Chang, 2008).

Kecanduan *game online* yang dikemukakan oleh Lee (2011) bahwa terdapat empat aspek yang menunjukkan seseorang mengalami kecanduan *game online*, yakni *excessive use*, komponen ini mendominasi pikiran individu (gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh), dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial). *Withdrawal symptoms* adalah perasaan yang tidak menyenangkan karena penggunaan *game online* dikurangi atau tidak dilanjutkan. Gejala ini akan berpengaruh pada fisik remaja. Perasaan dan efek antara perasaan dan fisik akan timbul, seperti pusing dan *insomnia*. Gejala ini juga berpengaruh pada psikologisnya, misalnya mudah marah atau *moodiness*. *Tolerance* merupakan proses dimana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan *game online* untuk mendapatkan efek perubahan dari *mood*. Kepuasan yang



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
Islamia Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

diperoleh dalam menggunakan *game online* akan menurun apabila digunakan secara terus menerus dalam jumlah waktu yang sama. Pemain tidak akan mendapatkan perasaan kegembiraan yang sama seperti jumlah waktu pertama bermain sebelum mencapai waktu yang lama. Oleh karena itu, untuk memperoleh pengaruh yang sama kuatnya dengan sebelumnya, jumlah penggunaan harus ditingkatkan agar tidak terjadi toleransi. *Negative repercussions*, dimana komponen ini mengarah pada dampak negatif yang terjadi antara pengguna *game online* dengan lingkungan disekitarnya. Komponen ini juga berdampak pada tugas lainnya seperti pekerjaan, *hobby*, dan kehidupan sosial. Dampak yang terjadi pada diri pemain dapat berupa konflik intrafisik, kesejahteraan psikologis yang berkurang atau merasa kurangnya kontrol diri yang diakibatkan karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain *game online*.

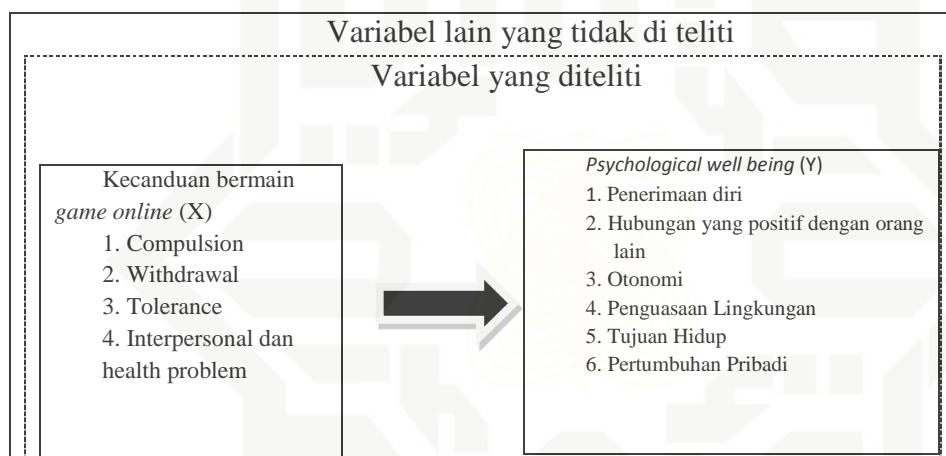
Secara sosial hubungan dengan teman, keluarga jadi renggang karena waktu bersama menjadi jauh berkurang. Secara psikis, pikiran menjadi terus menerus memikirkan permainan *game online*. Selain itu secara fisik akan terkena paparan cahaya radiasi komputer yang dapat merusak saraf mata dan otak. Kesehatan jantung menurun akibat kurang beristirahat selama bermain *game online*. Ginjal dan lambung juga terpengaruh akibat banyak duduk, kurang minum, dan lupa makan karena keasyikan bermain *game online* Soleman (dalam Amanda, 2016).

Dampak lain yaitu pada penelitian Ulfa (2017) yang mengatakan akibat kecanduan *game online* mengakibatkan menurunnya nilai pembelajaran disekolah, mengalami gangguan tidur dan sakit kepala akibat selalu begadang, merasa cemas



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan mudah marah ketika tidak bermain *game online*. Secara dimensi sosial, remaja mengalami bentrok dengan guru. Dimensi moralitas, remaja melanggar tata tertib sekolah, membolos sekolah, cabut, nakal, dan kasar. Dimensi religiusitas, remaja tidak melakukan ajaran agama seperti tidak sholat dan menyimpang dari ajaran agama. Kondisi-kondisi remaja seperti ini yang disebutkan pada fenomena di atas mengarah kepada gambaran rendahnya *psychological well being*.



D. Hipotesis

Berdasarkan uraian pada kerangka berpikir, maka hipotesis peneliti dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan *psychological well-being* pada remaja”.