

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Generasi Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, saat ini mendominasi populasi usia remaja dan merupakan kelompok yang tengah menempuh pendidikan di jenjang MAN. Masa remaja adalah tahap dalam kehidupan manusia ketika seseorang mulai meninggalkan masa kanak-kanaknya dan mulai melangkah menuju masa dewasa. Remaja dibagi menjadi tiga fase, yaitu remaja awal yang mencakup usia 12-15 tahun, kemudian fase remaja pertengahan, di mana seorang remaja memasuki usia 15-18 tahun, dan fase remaja akhir yang meliputi usia 18-21 tahun (Kartono, dalam Nurmala, 2020). Pada masa ini, individu mengalami berbagai perubahan termasuk perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional.

Perilaku merupakan salah satu ciri khas perkembangan remaja pada fase sosial-emosional. Pola perilaku ini biasanya berkembang untuk memenuhi harapan sosial sebagai bentuk respons positif dalam kehidupan bermasyarakat. Namun, perilaku negatif dapat muncul akibat pengaruh faktor hubungan sosial. Perilaku negatif bukanlah bagian dari perkembangan remaja yang normal, karena remaja yang berkembang secara sehat cenderung menunjukkan perilaku positif. Salah satu contoh perilaku negatif yang sering terlihat pada remaja adalah perilaku agresif.

Perilaku agresif merupakan tindakan yang dilakukan secara sengaja dengan tujuan melukai atau menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun verbal. Hal ini sering menjadi cara untuk melampiaskan emosi negatif demi mencapai kepuasan atau tujuan tertentu. Perilaku agresif berkembang dari pengaruh lingkungan sosial, termasuk dengan keluarga, teman sebaya, dan paparan media massa seperti televisi, film, dan video *game* yang mengandung unsur kekerasan. Individu mempelajari perilaku ini melalui pengamatan langsung (*observational learning*), pengalaman pribadi, serta proses meniru atau *modelling*. Scheneiders (dalam Susantyo, 2011) mengartikan perilaku agresif sebagai ekspresi emosi yang muncul sebagai respons terhadap kegagalan pribadi, ditunjukkan melalui tindakan perusakan terhadap orang lain atau benda dengan unsur kesengajaan, yang diekspresikan baik secara verbal maupun non-verbal. Perilaku agresif verbal mencakup ungkapan seperti makian, penghinaan, ancaman, kata-kata kasar, dan ejekan. Sementara itu, perilaku agresif non-verbal bisa berupa tindakan fisik yang menyebabkan rasa sakit baik secara fisik maupun mental pada individu lain.

Menurut Restu & Yusri (dalam Aulia, 2022), perilaku agresif memberikan dampak buruk tidak hanya bagi korban, tetapi juga bagi pelaku. Bagi pelaku, dampaknya berupa penolakan sosial, di mana mereka menjadi kurang disukai oleh orang lain. Sementara itu, bagi korban dampaknya berupa cedera fisik, gangguan psikologis, serta kerugian lainnya yang diakibatkan oleh tindakan agresif tersebut.

Perilaku agresif terjadi di kalangan remaja di Indonesia. Pernyataan tersebut ditunjukkan oleh hasil penelitian Rondo dkk. (2019) yang menunjukkan bahwa sebanyak 57,7% siswa di SMAN 2 Ratahan memiliki perilaku agresif yang tinggi. Oleh karena itu, perilaku agresif perlu segera diatasi dengan mengetahui faktor-faktor penyebabnya. Faktor penyebab terjadinya perilaku agresif dibedakan menjadi dua yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi perilaku agresif adalah adiksi bermain *game online*.

Adiksi *game online* merupakan suatu keadaan di mana seseorang atau individu menjadi ketergantungan pada suatu *game online* sehingga ingin memainkannya berulang-ulang hingga akhirnya menimbulkan dampak negatif, baik psikologis maupun fisik. Dampak buruk yang dialami siswa akibat kecanduan *game online* mencakup kurangnya waktu istirahat yang menyebabkan tubuh menjadi lemas, berkurangnya durasi tidur, serta kesulitan untuk fokus saat pembelajaran di kelas.

Adiksi *game online* tidak hanya mempengaruhi aspek waktu dan produktivitas, tetapi juga berkorelasi dengan perubahan perilaku, terutama dalam hal agresivitas. Remaja yang kecanduan *game online* cenderung memiliki keterikatan emosional yang kuat terhadap permainan tersebut, sehingga mereka kesulitan mengontrol dorongan untuk terus bermain. Akibatnya, mereka menjadi lebih mudah merasa kesal dan frustrasi ketika aktivitas bermain dibatasi atau tidak dapat dilakukan. Banyak *game online* juga menampilkan unsur kekerasan dan kompetisi yang intens, seperti

pertempuran dan aksi tembak-menembak, yang secara tidak langsung dapat membentuk pandangan bahwa kekerasan adalah cara yang sah untuk menyelesaikan masalah. Jika remaja terus-menerus terpapar pada konten semacam ini, perilaku agresif dapat terbentuk dan terefleksi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kecanduan *game online* tidak hanya menyita waktu dan konsentrasi remaja, tetapi juga berisiko memicu perilaku agresif yang berdampak negatif bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Amanda dkk. (2024) menemukan bahwa generasi Z di Kota Sidoarjo yang aktif menggunakan media, khususnya melalui *game online Mobile Legends*, dapat digolongkan sebagai pengguna dengan tingkat intensitas yang tinggi. Walaupun *game* ini dimanfaatkan sebagai sarana hiburan di waktu luang, perlu diwaspadai bahwa penggunaan media secara berlebihan berpotensi memicu ketergantungan. Konsekuensi negatif yang mungkin muncul meliputi penggunaan bahasa kasar dan perilaku agresif, terutama terhadap teman sebaya di kalangan generasi Z. Hal ini dapat memengaruhi stabilitas sosial kelompok tersebut secara keseluruhan, menuju arah yang kurang positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2022), mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat kecanduan *game online* dengan perilaku agresif. Artinya, semakin tinggi tingkat kecanduan seseorang terhadap *game online*, maka semakin besar pula kecenderungannya untuk bersikap agresif. Sebaliknya, semakin rendah

tingkat kecanduan seseorang, maka kemungkinan untuk menunjukkan perilaku agresif juga akan semakin kecil. Hasil penelitian oleh Amalia dkk. (2017) juga mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi bermain *game online* yang mengandung unsur kekerasan dengan munculnya perilaku agresif. Dapat disimpulkan bahwa semakin sering seseorang bermain *game online* dengan konten kekerasan, maka kecenderungan untuk berperilaku agresif juga akan semakin meningkat.

Perilaku agresif tidak hanya disebabkan oleh faktor eksternal saja, namun juga faktor internal. Faktor internal tersebut adalah kontrol diri. Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur perilaku, pemikiran, emosi, dan pengambilan keputusan, sehingga sebelum melakukan tindakan atau membuat keputusan, individu akan mempertimbangkan dampak yang mungkin timbul. Orang yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengendalikan perilakunya sendiri agar tidak terpengaruh oleh tekanan eksternal atau dorongan fisiologis (Necka, dalam Zahrani & Ambarini, 2019).

Kemampuan kontrol diri memiliki kaitan yang kuat dengan perilaku agresif pada remaja. Remaja dengan tingkat kontrol diri yang rendah biasanya kesulitan dalam mengelola emosi dan dorongan negatif, seperti kemarahan atau rasa frustrasi, terutama ketika menghadapi tekanan atau situasi konflik. Ketidaksanggupan ini sering kali mendorong mereka untuk melampiaskan emosi secara spontan melalui perilaku agresif, baik secara lisan maupun fisik. Sebaliknya, remaja dengan kontrol diri yang baik

cenderung mampu mengendalikan dorongan agresif tersebut dan lebih memilih menyelesaikan masalah dengan cara yang tenang dan logis.

Penelitian yang dilakukan oleh Gunawan dkk. (2024), mengatakan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku agresif pada siswa SMK Negeri 2 Kota Madiun. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa, maka kecenderungan untuk berperilaku agresif akan semakin rendah. Sebaliknya, apabila kontrol diri siswa melemah, maka kemungkinan munculnya perilaku agresif akan meningkat. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ardiawan dkk. (2024) bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan diri sehingga dapat menghindari serta mencegah munculnya perilaku agresif.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada siswa kelas X di MAN 4 Madiun menunjukkan bahwa perilaku agresif cukup sering muncul di lingkungan sekolah. Bentuk perilaku agresif yang diamati meliputi tindakan fisik seperti memukul meja, melempar pot bunga, mencoret meja, dan menepuk pundak teman. Selain itu, perilaku agresif secara verbal juga kerap terlihat, seperti menyindir secara langsung maupun melalui media sosial, mengejek, menggunakan kata-kata kasar dan tidak sopan, berteriak di kelas, berbicara dengan teman saat pelajaran berlangsung, serta memanggil teman dengan sebutan yang tidak pantas, misalnya menggunakan nama orang tua atau julukan yang menyinggung penampilan fisik. Peneliti juga menemukan adanya siswa yang bermain

game online ketika guru tidak berada di dalam kelas maupun saat jam istirahat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gunawan dkk. (2020) yang mengungkapkan bahwa berbagai bentuk perilaku agresif juga terjadi di SMKN 4 Mataram, seperti penggunaan kata-kata yang tidak layak, ucapan kasar, kebiasaan menyembunyikan barang milik teman, mengejek, melakukan pemukulan, serta ketidakpatuhan terhadap peraturan sekolah.

Tingginya tingkat perilaku agresif sering dianggap sebagai hal yang biasa dan wajar. Namun, jika hal ini dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, dampaknya dapat merugikan individu maupun orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengeksplorasi sejauh mana adiksi bermain *game online* dan tingkat kontrol diri berpengaruh terhadap perilaku agresif siswa di MAN. Dengan memahami hubungan antara ketiga variabel ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam merancang strategi efektif untuk mengurangi perilaku agresif dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif. Berdasarkan pemaparan dan uraian di atas, peneliti berminat untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Adiksi Bermain *Game Online* Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Agresif Pada Generasi Z Di MAN 4 Madiun”.

B. Batasan Masalah

1. Batasan dalam penelitian ini adalah:
 - a. Pengaruh Adiksi Bermain *Game Online* Terhadap Perilaku Agresif.
 - b. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Agresif.
 - c. Pengaruh Adiksi Bermain *Game Online* dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Agresif.
2. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa/siswi generasi Z kelas X di MAN 4 Madiun tahun ajaran 2024/2025.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi rumusan masalah pada penelitian ini antara lain:

1. Apakah ada pengaruh adiksi bermain *game online* terhadap perilaku agresif pada generasi Z di MAN 4 Madiun?
2. Apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap perilaku agresif pada generasi Z di MAN 4 Madiun?
3. Apakah ada pengaruh adiksi bermain *game online* dan kontrol diri terhadap perilaku agresif pada generasi Z MAN 4 Madiun?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh adiksi bermain *game online* terhadap perilaku agresif pada generasi Z di MAN 4 Madiun.
2. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap perilaku agresif pada generasi Z di MAN 4 Madiun.
3. Untuk mengetahui pengaruh adiksi bermain *game online* dan kontrol diri terhadap perilaku agresif pada generasi Z di MAN 4 Madiun.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan pemahaman terkait pengaruh adiksi bermain *game online* dan kontrol diri terhadap perilaku agresif pada remaja generasi Z.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai perilaku agresif.

- b. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bahwa perilaku agresif dapat dikendalikan melalui peningkatan kontrol

diri, sehingga mendorong siswa untuk belajar teknik manajemen emosi.

c. Bagi Guru BK

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi penting bagi guru BK dalam mengidentifikasi siswa yang berpotensi menunjukkan perilaku agresif, terutama yang terkait dengan penggunaan teknologi dan adiksi bermain *game online*.

d. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat membantu pihak sekolah, khususnya di MAN 4 Madiun, dalam merancang kebijakan dan program sekolah untuk mencegah perilaku agresif, seperti *bullying* yang berakar dari perilaku *gaming* atau masalah kontrol diri.

F. Definisi Operasional Variabel

Adapun definisi operasional dari variabel-variabel tersebut, antara lain:

1. Adiksi Bermain *Game Online*

Adiksi bermain *game online* adalah tingkat keterlibatan siswa dalam aktivitas bermain *game online* yang ditandai dengan kesulitan mengontrol waktu bermain, mengabaikan tanggung jawab akademik dan sosial, serta ketergantungan emosional terhadap *game*. Indikator adiksi bermain *game online* meliputi *compulsion* (kompulsif atau dorongan untuk terus bermain), *withdrawal* (penarikan diri), *tolerance*

(toleransi), dan *interpersonal and health-related problems* (masalah interpersonal dan kesehatan).

2. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan siswa untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilaku agar tetap sesuai dengan norma sosial dan tujuan yang diinginkan, meskipun menghadapi godaan atau tekanan. Indikator kontrol diri meliputi kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decision control*).

3. Perilaku Agresif

Perilaku agresif adalah tindakan siswa yang bertujuan untuk menyakiti, baik secara fisik maupun verbal, yang dapat merugikan orang lain atau lingkungan. Indikator perilaku agresif meliputi agresi fisik (*physical aggression*), agresi verbal (*verbal aggression*), agresi kemarahan (*anger*), serta agresi permusuhan (*hostility*).