

**Studi Deskriptif: *Psychological Well Being* pada Remaja yang Kecanduan
Bermain *Game Online* di Surabaya**

Aditia Christianti

Pembimbing: Nanik, S. Psi., M.Si. & Vivi Setiono, S. Psi., M.Psi

Fakultas Psikologi

5110057.aditia@gmail.com

Abstrak - Penelitian ini bertujuan menggambarkan *psychological well being* remaja kecanduan bermain *game online* di Surabaya. Metode penelitian ini ialah metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan angket baku kecanduan bermain *game online* dari Lemmens, et al. (2009) dan *psychological well being* dari penelitian Ryff dalam Vescovelli, et al. (2014). Selain itu peneliti juga menggunakan angket terbuka terkait identitas subjek, pendidikan, usia, jenis kelamin, serta kecanduan bermain *game online* dan *psychological well being*. Sampel subjek penelitian 70 remaja dengan rentang usia 14 – 20 tahun. Teknik pengambilan data menggunakan metode *incidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki *psychological well being* yang tergolong baik secara menyeluruh maupun per aspek-aspeknya kecuali pada aspek penerimaan diri. Pada tingkat kecanduan bermain *game online* secara dominan subjek tergolong tinggi. Alasan subjek bermain *game online* adalah untuk hiburan dan upaya dalam mengatasi tekanan pada tuntutan prestasi. Oleh karena itu, agar murid tidak melampiaskan tekanan dengan bermain *game online* maka lembaga pendidikan disarankan menyediakan sarana seperti kegiatan-kegiatan positif di sekolah.

Kata kunci: *psychological well being, kecanduan bermain game online, remaja*

PENDAHULUAN

Perkembangan *game online* di dunia tergolong pesat, tidak terkecuali di Indonesia. Pada saat ini, *game online* sudah menjadi alternatif hiburan yang menarik terutama bagi remaja. Hal tersebut didukung oleh

adanya data statistik dari *Google Analytic* yang dilakukan di Luar Negeri pada tahun 2012-2013 bahwa sebesar 80% pengguna *game online* adalah remaja dengan usia 15-19 tahun. Bahkan data yang lain mengatakan bahwa sebanyak 66,7%

remaja perempuan dan 47,7% remaja laki-laki usia 12-17 tahun yang bermain *game online* menganggap dirinya sudah *addict game online*. Kemudian sebanyak 30% remaja perempuan dan 18,8% remaja laki-laki usia 12-17 tahun yang bermain *game online* telah mencoba untuk berhenti main namun tidak berhasil (Yee, 2002).

Berdasarkan data statistik diketahui bahwa kebanyakan pemain *game online* adalah remaja. Terdapat beberapa penelitian yang mengungkapkan faktor penyebab remaja bermain *game online*, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Seay (2006) di Pennsylvania dengan metode kuantitatif menjelaskan bahwa salah satu faktor utama yang menjadi motivasi seseorang bermain *game online* yakni keinginan untuk mengembangkan hubungan yang bermakna dengan pemain lain. Pemain yang termotivasi karena faktor ini mendapatkan dan memberikan dukungan emosional dari teman-teman *online*-nya melalui *game online*.

Selain faktor-faktor penyebab, bermain *game online* dapat memberikan dampak positif atau negatif bagi pemainnya. Menurut Tridhonanto (2011), dampak positif dari bermain *game online* yaitu dapat mengaktifkan sistem motorik, dengan koordinasi yang tepat antara informasi yang diterima oleh mata kemudian diteruskan ke otak untuk diproses dan diperintahkan kepada tangan untuk menekan tombol tertentu. Sedangkan dampak negatif yang diberikan adalah remaja menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari, menimbulkan kemalasan belajar yang disebabkan kelelahan setelah bermain *game online* bahkan dapat menjadikan kecanduan. Dengan dampak tersebut, dapat mempengaruhi *psychological well being* pada remaja seperti penelitian Cardak (2013) terkait dengan “*Psychological Well Being and Internet Addiction among-University Students*” yang hasilnya menunjukkan bahwa, siswa dengan tingkat kecanduan internet yang tinggi maka cenderung rendah

kesejahteraan psikologisnya. Dengan demikian hal itu mendukung bahwa kecanduan internet atau game online akan mempengaruhi *psychological well being*.

Psychological well being menurut Ryff (1989) merupakan kemampuan seseorang untuk menerima diri serta menghargai diri secara positif, memiliki relasi positif dengan orang lain, dapat mengatasi tekanan-tekanan dari lingkungan luar, memiliki kemandirian dalam hidupnya, sehingga mampu untuk mengembangkan potensi-potensi dalam dirinya untuk mencapai tujuan hidup yang telah direncanakan.

Sublette & Mullan (2012) menuliskan dampak buruk secara sosial, psikis, dan fisik dari kecanduan bermain *game online*. Secara sosial, hubungan dengan teman, keluarga jadi renggang karena waktu bersama mereka menjadi jauh berkurang. Pergaulan hanya di dunia *game online*, sehingga membuat para pecandu *game online* jadi terisolir dari teman-teman dan lingkungan pergaulan nyata. Keterampilan sosial berkurang, sehingga semakin merasa sulit berhubungan dengan orang lain.

Hal itu dapat dikaitkan dengan dimensi yang dimiliki oleh *psychological well being* mengenai relasi dengan orang lain. Selain itu perilaku menjadi kasar dan agresif karena terpengaruh oleh apa yang dilihat dan dimainkan di *game online*.

Survey awal yang dilakukan ditujukan pada durasi, intensitas, *genre* dan jenis *game online* beberapa subjek di Warung Internet (WARNET) tertentu di Surabaya. Peneliti telah melakukan penyebaran kuisisioner pada 12 subjek dengan rentang usia 14-20 tahun. Hasil yang didapatkan adalah 58,3% subjek bermain *game online* dengan durasi >5 jam/hari, dan 91,7% memilih bermain *genre game online* MMORPG. Melihat data tersebut, peneliti mendapatkan gambaran awal terkait durasi dan *genre game online* yang dimainkan oleh remaja. Hal itu menjadikannya sebagai alasan peneliti memilih topik mengenai bagaimana gambaran *psychological well being* pada remaja yang kecanduan bermain *game online* di Surabaya.

METODE

Pengukuran menggunakan dua angket baku yaitu angket *psychological well being* dari Ryff dalam Vescovelli, Albieri, & Ruini (2014) dengan mengacu pada enam dimensi *psychological well being* antara lain penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Kemudian angket kecanduan bermain *game online* menggunakan angket Lemmens, Valkenburg, & Peter (2009) yang mengacu pada tujuh kriteria berdasarkan DSM, antara lain; *salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict*, dan *problems*. Untuk menentukan subjek yang kecanduan bermain *game online* maka perlu dilakukan proses *cut-off*, seperti berikut:

a. Subjek yang memilih jawaban minimal dengan skor tiga di semua aitem untuk setiap aspeknya maka dapat dinyatakan memenuhi aspek tersebut.

b. Dari tujuh aspek kecanduan bermain *game online* apabila bermain *game online* apabila empat aspek memenuhi (sesuai dengan yang dimaksud pada butir a) maka dapat dinyatakan kecanduan bermain *game online*.

Selain menggunakan dua angket tertutup, juga digunakan angket terbuka untuk mengetahui identitas subjek, pendidikan, usia, jenis kelamin, serta pertanyaan terkait kecanduan bermain *game online* dan *psychological well being*.

Penelitian ini menggunakan populasi remaja dengan rentang usia 14-20 tahun tanpa membedakan jenis kelaminnya dan berdomisili di kota Surabaya. Tempat pengambilan data adalah WARNET. Pengambilan sampel penelitian dilakukan secara *incidental sampling* yaitu langsung memberikan angket pada subjek yang ditemuinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online

Berdasarkan kelas atau norma, subjek dengan kategori kecanduan *game online* tinggi dan

sedang lebih dominan dibandingkan dengan kategori lainnya. Selain itu kecanduan bermain *game online* tidak hanya berdasarkan tujuh dimensi, melainkan dapat dilihat dari frekuensi, durasi dan intensitas bermain *game online* (Roe & Muijs, 1998). Sebanyak 44,3% subjek bermain 3 -5 kali dalam 1 minggu dengan rata-rata lama waktu bermain adalah 3 – 5 jam/hari (45,7%). Selain itu, durasi yang dihabiskan oleh 71,4% subjek adalah 3 – 5 jam.

Berkaitan dengan jumlah frekuensi, durasi, intensitas bermain *game online*, hal tersebut membuat pengeluaran subjek lebih banyak karena rata-rata tarif bermain *game online* berkisar antara Rp 5.000,00 sampai Rp 10.000,00 per jam. Meskipun subjek memiliki uang saku tiap bulan < Rp 200.000,00 – Rp 500.000,00 tersedianya fasilitas internet di tempat tinggal mereka menjadi salah satu penyebab subjek tetap bermain *game online*.

Sebanyak 28,6% subjek mengenal dan memulai bermain *game online* pada usia 9 – 10 tahun dan usia 11 – 12 tahun. Apabila dilihat berdasarkan tahap

perkembangan remaja awal maka ditandai dengan keinginan untuk mengembangkan pikiran-pikiran baru (Hurlock, 1980). Hal ini dapat dikatakan mendukung dari usia awal subjek memulai bermain *game online* yaitu ketika subjek memiliki keinginan untuk suatu pemikiran-pemikiran baru serta pengalaman baru. Kemudian sebanyak 8,6% subjek memilih untuk mencari tahu sendiri informasi mengenai *game online*.

Selain mencari tahu sendiri, 74,3% subjek mengenal *game online* dari teman. Menurut Erikson dalam Hurlock (1980), remaja menganggap bahwa memiliki kelompok merupakan hal penting karena mereka akan merasa menjadi bagian dari kelompok sehingga dapat memberikannya status. Sedangkan pada usia subjek yang 20% berusia 14 tahun, subjek akan senang memiliki banyak teman yang menyukainya bahkan menyukai teman-teman yang memiliki kesamaan sifat seperti dirinya (Hurlock, 1980). Maka hal ini, teman memiliki peran besar terhadap subjek untuk mengenal *game online*.

Bagi subjek, alasan bermain *game online* yaitu sebagai hiburan (76,4%), mengisi waktu luang (18,1%), dan bersosialisasi dengan teman di *game online* (2,8%). Selain itu (45,7%) subjek mengalami tekanan terhadap tuntutan prestasi sehingga upaya yang dilakukan oleh subjek untuk mengatasi tekanan adalah dengan bermain *game online* (58,6%). Hal lain yang mendukung adalah sebagian besar subjek menggunakan waktu belajar sebagai waktu bermain *game online* dan *genre game online* yang dimainkan.

Sebanyak 38,6% subjek memilih bermain *game online genre MMORPG* yaitu permainan yang setiap pemain dapat berinteraksi langsung seperti dunia nyata dan menekankan pada permainan *roleplay*. Dengan *genre MMORPG* maka subjek lebih mengenal figur dan karakter di dalam *game online* sehingga apabila dikaitkan dengan tahap perkembangan menurut Erikson dalam Hurlock (1980), subjek berada pada tahap pencarian identitas diri.

Sama halnya dengan 24,3% subjek yang memainkan *game online*

genre MMORTS. Permainan ini lebih menekankan pada strategi pemainnya dan apabila dikaitkan dengan tahap perkembangan terutama perkembangan kognitif, saat ini subjek akan memerhatikan segala kemungkinan yang terjadi dan berpikir lebih jauh ke depan.

Selama ini, sebanyak 87,1% subjek sudah melakukan upaya dalam mengurangi kecanduan bermain *game online* dan telah mendapatkan teguran dari orang tua atau guru. Namun meskipun demikian, respon yang diberikan subjek adalah tetap bermain *game online* tidak di depan orang tua atau guru. Hal tersebut mendukung subjek untuk lebih mempertahankan bermain *game online* dan menjadi kecanduan.

Gambaran *Psychological Well Being* pada Remaja yang Kecanduan Bermain *Game Online*

Sebanyak 44,3% subjek memiliki *psychological well being* sedang dan tinggi (42,9%). Hal ini didukung oleh pernyataan 68,6% subjek bahagia dengan kehidupan yang dimiliki saat ini. Selain itu,

adanya dukungan sosial yang diberikan pada subjek dan sebagian besar subjek tergolong pada status ekonomi menengah karena adanya fasilitas internet di tempat tinggal dan uang saku yang dimiliki maka akan mempengaruhi *psychological well being* subjek.

Selain subjek merasa bahagia, sebagian besar pada aspek-aspek *psychological well being* tergolong tinggi kecuali aspek penerimaan diri. Hal ini dapat dilihat berdasarkan aspek-aspeknya seperti berikut:

a. Penerimaan diri

Sebanyak 80% subjek tergolong rendah dan sangat rendah yang berarti subjek belum menerima dirinya secara positif. Didukung dengan angket terbuka yang menyatakan subjek memandang negatif dirinya sendiri sehingga menjadi masalah dalam kehidupan subjek. Kemudian berdasarkan *genre game online*, 38,6% subjek memilih bermain *game online genre MMORPG* atau permainan *roleplay*. Rendahnya aspek penerimaan diri memiliki kaitan yang kuat

dengan tahap perkembangan remaja terutama dalam mencari identitas diri. Hal ini tentu akan menyebabkan konflik peran pada diri subjek.

b. Hubungan positif dengan orang lain

Sebagian besar subjek (51,5%) tergolong tinggi bahkan sangat tinggi dalam aspek hubungan positif dengan orang lain. Bahkan alasan utama subjek merasa bahagia adalah karena memiliki banyak teman (52,1%). Hal lain yang mendukung adalah jumlah teman yang dimiliki 48,6% subjek adalah sebanyak > 6 orang, dan sebanyak 44,6% orang lain memandang positif terhadap subjek yang diantaranya sebanyak 30,6% menganggap subjek baik hati.

c. Otonomi

Sebesar 31,4% subjek tergolong tinggi dan 32,9% tergolong rendah. Meskipun demikian, sebagian besar 55,7% subjek menganggap bahwa dirinya sendiri yang memiliki peran besar dalam pengambilan keputusan dan hanya 19,4% yang

mengatakan tidak bisa memutuskan sesuatu tanpa dukungan orang lain. Hal ini kuat kaitannya dengan tugas perkembangan remaja yaitu mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya. Dengan tingginya aspek otonomi pada *psychological well being* maka akan menjadikan subjek lebih mandiri secara emosional.

d. Penguasaan lingkungan

Sebagian besar subjek 90% tergolong tinggi hingga sangat tinggi. Hal ini berarti bahwa subjek dapat mengendalikan aktivitas eksternal, bersosialisasi dengan teman sebaya, dan diterima oleh lingkungannya. Data yang mendukung dari angket terbuka didapatkan hanya 8,3% subjek yang mengalami permasalahan terkait dalam menciptakan suasana lingkungan sekitar yang sesuai dengan dirinya sendiri (nilai dan kebutuhan).

e. Tujuan hidup

Sebanyak 25,7% subjek tergolong sedang dan 22,9%

tergolong sangat tinggi. Subjek yang tergolong sangat tinggi pada aspek ini, maka berarti subjek memiliki tujuan dan arah dalam hidupnya. Hasil dari angket terbuka menunjukkan bahwa sebagian besar subjek (81,4%) telah memiliki rencana terkait hal yang dilakukan setelah menyelesaikan studi saat ini dan diantaranya (45,7%) berencana untuk melanjutkan pada pendidikan yang lebih tinggi. Selain menyusun rencana, keseluruhan subjek juga telah memiliki harapan di masa depan. Sebanyak 56,3% subjek berharap dapat membahagiakan kedua orang tua.

f. Pertumbuhan pribadi

Sebanyak 42,9% subjek tergolong di kategori tinggi dan 37,1% di kategori sedang. Hal ini didukung dengan angket terbuka terkait upaya yang dilakukan subjek untuk mengatasi permasalahan. Sebagian besar (59,2%) subjek berusaha untuk

menjadi lebih baik lagi sehingga subjek dapat melihat adanya peningkatan dan pengembangan dirinya. Selain itu sebanyak 58,6% subjek ketika mendapat kritikan maka akan mendengarkan baik-baik dan melakukan perubahan sesuai kritikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Sebagian besar subjek yang kecanduan bermain *game online*, tergolong dalam kategori sedang dan tinggi. frekuensi dan durasi bermain *game online* juga rata-rata mendukung subjek untuk menjadi kecanduan. Akan tetapi beberapa subjek juga telah menyadari adanya dampak negatif dari bermain *game online* yang berkaitan dengan frekuensi bermain *game online*. Selain itu, subjek juga mendapatkan teguran sehingga subjek telah melakukan upaya untuk mengurangi namun tetap dipertahankan karena subjek tetap bermain *game online* diam-diam.

2. Alasan subjek bermain *game online* sebagai hiburan dan mengatasi tekanan dari tuntutan prestasi cukup mendukung untuk meningkatkan tingkat kecanduan yang dimiliki subjek.
3. *Psychological well being* yang dimiliki subjek tergolong tinggi dan sedang. Namun apabila dilihat berdasarkan aspek-aspeknya, maka aspek penerimaan diri berada di kategori rendah dan sangat rendah. Hal ini dikarenakan subjek memandang negatif terhadap dirinya sendiri sehingga menjadi permasalahan dalam kehidupan subjek.

Dari simpulan yang dihasilkan, maka saran untuk penelitian berikutnya adalah peneliti sebaiknya menjamin validitas dan reliabilitas alat ukur penelitian dengan cara menambah jumlah aitem, dan melakukan uji coba alat ukur. Selain itu peneliti juga perlu untuk mendalami pertanyaan pada angket terbuka, seperti alasan memilih *genre game online*, tingkat keberhasilan dalam mengatasi bermain *game online* yang

berlebihan, alasan kurang puas dengan prestasi saat ini, dan sebagainya. Kemudian saran bagi pihak sekolah atau lembaga pendidikan sangat diperlukan untuk

menyediakan sarana bagi murid seperti kegiatan-kegiatan positif sehingga mengurangi waktu bermain *game online*.

PUSTAKA ACUAN

- Ade. (2011). *Kecanduan game online, pemuda diamuk masa*. Diakses 29 Juli 2014, dari <http://www.kabar6.com/tangerang-raya/tangerang-selatan/165-kecanduan-game-online-pemuda-diamukmassa.html>
- Bayu. (2011). *Sering bolos, pakai uang jajan hingga mencuri*. Diakses 23 Juli 2014, dari <http://www.sapos.co.id/index.php/berita/detail/Rubrik/9/15468>
- Bierman, A., Fazio, E. M., & Milkie, M. A. (2006). A multifaceted approach to the mental health advantage of the married. *Journal of Family Issues*, 27(4)
- Cardak, M. (2013). Psychological well being and internet addiction among university students. *The Turkish Journal of Educational Technology*. Volume 12, Issue 3.
- Firman, (2011). *Remaja Korea tewas setelah 12 jam main game*. Dari <http://www.tempo.co/read/news/2011/01/03/072303448/Remaja-Korea-Tewas-Setelah-12Jam-Main-Game>
- Grace, L. (2005). *Introduction to game type and game genre*. Diakses 24 Oktober 2014 dari http://aii.lgrace.com/documents/game_types_and_genres.pdf
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197.
- Griffiths, M. D., & Hunt, N. (1995). Computer games playing in adolescence: Prevalence and demographic indicators. *Journal of Community and*

- Applied Social Psychology*, 5, 189–193.
- Griffiths, M. D., & Hunt, N. (1998). Dependence on computer games by adolescents. *Psychological Reports*, 82, 475–480.
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental psychology* (5th ed.) (Istiwidayanti & Soedjarwo, Pengalih bhs.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kurniawan. T. (2011). *Gila game online, ABG asal Cipinang tewas di warnet*. [http://news.okezone.com/read/2011/12/05/338/538005/gila-game-online-abg-asal-cipinangtewas-di-warnet]
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Journal of Media Psychology*, 12: 77-95.
- Lo, S. K., Wang, C. C., & Fang, W. (2005). Physical Interpersonal Relationships and Social Anxiety among Online Game Players. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 15-20.
- Nuswandana, A. (2003). *Ragnarok, awas jangan sampai bablas*. <http://www.kompas.com/kompas-cetak/0311/14/muda/686761.html>. Diakses tanggal 24 Maret 2014.
- Retza, R. H. (2011). *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kecanduan Game Online*. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.
- Roe, K., & Muijs, D. (1998). Children and computer games: A profile of the heavy user. *European Journal of Communication*, 13, 181-200.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141-66.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In C. D. Ryff & V. W. Marshall (Eds), *The self and society in aging processes* (pp. 247-278). New York: Springer.

- Seay, A.F. (2006). *Project Massive: The Social and Psychological Impact of Online Gaming*. Disertasi tidak diterbitkan. Carnegie Mellon University, Pennsylvania.
- Sublette, V. A., & Mullan, B. (2012). Consequences of Play: A Systematic Review of the Effect of Online Gaming. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(1), 3-23.
- Tridhonanto, A dan Beranda Agency. (2011). *Optimalkan Potensi Anak dengan Game*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Vescovelli, F., Albieri, E., & Ruini, C. (2014). Self-rated and observer-rated measures of well-being and distress in adolescence: an exploratory study. *Journal of SpringerPlus*, 3, 490.
- Virdhani, M. H. (2011). Pamit ke Warnet, Bocah Ini Enggak Pulang-pulang. [<http://music.okezone.com/read/2011/10/02/338/509705/pamit-ke-warnet-bocah-ini-enggak-pulang-pulang>]
- White, Laurel B. (2004). *The Psychological Well-Being and Academic Achievement of Children Raised by Single Parents*. University of Wisconsin-Stout, Research Paper.
- Yee, Nicholas. (2002). "Ariadne – Understanding MMORPG Addiction." Web page, October 2002. Diakses pada 20 Maret 2014 dari situs <http://www.nickyee.com/hub/addiction/addiction.pdf>. [internet]
- Yee, Nick. (2006). Motivations for play in online games. *Journal of Cyberpsychology & Behavior*. 9(6), 12-34.
- Young, K. S. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37, 355-372
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). "Psychological motives and online games addiction: A test of flow theory and humanistic needs theory for Taiwanese adolescents." *Cyberpsychology & Behavior*, 9(3), 317-324.