

GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA YANG KECANDUAN *GAME ONLINE*

Oleh

COREINA CHRISANTA K¹, SETIABUDHI²

Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya

Email : setiabudhi2407@univ45sby.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah seorang remaja SMP yang kecanduan game online memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi. *Psychological well-being* yang dimaksud berhubungan dengan hubungan sosial, kesehatan fisik, pandangan masa depan. Pada penelitian terdapat tiga poin penting 1) Bagaimana remaja yang kecanduan *game online* dapat mencapai *psychological well-being*; 2) Bagaimana seorang remaja yang kecanduan bermain *game online* memiliki prestasi yang baik di sekolah; 3) Bagaimana seorang remaja yang kecanduan game online memiliki pandangan atau gambaran terkait masa depannya. Penelitian dilakukan pada remaja berusia 12 – 16 tahun, duduk di bangku sekolah Menengah Pertama, suka bermain game online minimal 3 – 5 jam sehari, jumlah subjek yang digunakan dua orang beserta satu significant others. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil yang di peroleh dari penelitian yang di lakukan, menyatakan bahwa remaja yang kecanduan *game* tetap memiliki prestasi yang baik, hanya saja dalam hubungan sosial kedua subjek peneliti tidak mudah bersosialisasi. Serta seorang remaja yang kecanduan bermain game online, masih memiliki pandangan terhadap masa depannya seperti ingin menjadi dokter dan arsitek.

Kata Kunci: *Psychological well-being, remaja, game online*

ABSTRACT

This study aims to determine whether a junior high school teenager who is addicted to online games has a high level of psychological well-being. Psychological well-being in question is related to social relationships, physical health, outlook on the future. In the study there are three important points 1) How teenagers who are addicted to online games can achieve Psychological Well-Being; 2) How a teenager who is addicted to playing online games does well in school; 3) How a teenager who is addicted to online games has a view or picture regarding his future. The study was conducted on adolescents aged 12-16 years, sitting in junior high school, likes to play online games at least 3-5 hours a day, the number of subjects used is two people and one significant other. This study uses a qualitative method with a case study approach. The results obtained from the research conducted, stated that teenagers who are addicted to games still have good achievements, it's just that in social relations the two research subjects are not easy to socialize. As well as a teenager who is addicted to playing online games, still has a view of his future such as wanting to become a Doctor and Architect.

Kata Kunci: *Psychological well-being, teenager, game online*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu masa yang akan dialami oleh individu dalam rentang usia 12–18 tahun (Hurlock, 2010). Pada masa remaja merupakan masa – masa tumbuh kembang anak dimana pada rentang usia ini individu akan mengalami suatu peralihan dari anak-anak menjadi dewasa awal (Santrock, 2007). Perubahan–perubahan yang terjadi pada anak meliputi fisik dan psikis, pada era millenium saat ini banyak sekali kecanggihan teknologi yang memudahkan untuk diakses untuk mendapatkan informasi.

Pada saat ini banyak sekali kegiatan yang berhubungan dengan internet, seluruh kegiatan sehari–hari banyak dihabiskan dengan menggunakan media sosial. Penggunaan internet sendiri sudah tidak melihat usia individu, karena setiap orang baik anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia akan menggunakan internet untuk bekerja, sekolah dan bersosialisasi. Penggunaan internet sendiri memang menjadi kebutuhan bagi masyarakat saat ini, namun dibalik perlunya internet terdapat *game–game online* yang semakin marak dan banyak mengganggu kesehatan mental anak, dimana terjadinya kasus–kasus anak menjadi tidak stabil dalam emosi. Selain itu kecanduan *game online* juga sangat mungkin berdampak kepada berbagai bagian dari kehidupan remaja seperti, aspek psikologis, kesehatan, sosial, hingga keuangan. Kecanduan *game online* sendiri merupakan suatu kegiatan yang berawal dari kebiasaan dan menjadi kecanduan, dimana kedepannya akan menjadi dampak buruk bagi kesehatan tubuh dan kesehatan mental.

Game online dapat dipahami sebagai permainan yang bisa dimainkan oleh semua orang dengan waktu yang bersamaan dengan menggunakan *internet* (Adams, 2013). *Game online* sendiri dapat diakses menggunakan berbagai jenis elektronik seperti Hp, computer, dan konsol game (Kiiraly, Nagyorgy, Griffith, & Demetrovics, 2014). Pada saat ini game online yang sedang ramai di mainkan oleh berbagai kalangan diantaranya *Mobile Legend*, *Player Unknow Battle Ground*, *Dota*, *Arena of Valor*, *Fortnite*. *Game–game* ini merupakan *game* yang harus terhubung dengan internet dan juga dapat melakukan transaksi untuk membeli *item* dalam *game* atau untuk menambah *diamond* dalam *game*. Tidak

jarang juga terjadi kasus kartu kredit orang tua yang habis hingga jutaan karena di gunakan anaknya untuk melakukan *top up*. Dilain sisi *game online* sendiri juga bisa menjadi *game* yang berdampak positif jika di dimanfaatkan untuk hiburan dan juga memiliki batasan waktu bermain. Anak yang memasuki usia remaja akan masuk kedalam usia yang rentan sekali untuk kecanduan *game online* karena usia remaja berada pada fase yang rentan karena ketidakstabilan emosi juga cenderung mudah terjerumus terhadap hal-hal baru yang di temui.

Psychological well-being merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam menerima dirinya sendiri, menghargai diri baik secara positif, memiliki relasi yang baik dengan lingkungan sekitar, hingga mengatasi tekanan-tekanan dari lingkungan luar. Individu juga memiliki kemandirian dalam hidupnya sehingga mampu untuk membangun potensi yang ada dalam dirinya (Ryff, 1989). Permasalahan yang ada di lingkungan perumahan Gading fajar 1 terhadap remaja smp yang kecanduan bermain *game online*, dimana mulai menjadi fokus di masyarakat karena anak-anak saat ini cenderung menyendiri dan memilih menggunakan waktunya untuk bermain game hingga tidak adanya waktu untuk keluarga. Dimana sempat terjadi juga di sekitar peneliti, waktu rumah kebakaran ringan mereka (anak-anak) tidak menyadari bahwa ada kebakaran karena asik bermain game dengan menggunakan *headphone*, yang membuat mereka fokus kedalam *game* dan tidak mendengarkan yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Kejadian-kejadian seperti ini juga dapat membahayakan bagi keselamatan mereka namun mereka sendiri tidak menyadari bahwa ada bahaya di sekitarnya. Dalam hal ini terlihat jelas bahwa anak-anak remaja sekarang banyak yang kurang menghargai waktu, dimana mereka merasa dunia mereka hanya dengan gamenya saja. Beberapa anak juga memiliki nilai yang sangat rendah dan sempat terancam tidak naik kelas karena kurangnya perhatian terhadap Pendidikan mereka.

Kebanyakan dari kasus yang ada keseimbangan antara pendidikan dan dunia bermain *game* sering kali tidak seimbang, yang mana waktu bermain *game* lebih banyak daripada waktu untuk bersekolah, selain itu kebanyakan dari orang tua membiarkan anaknya belajar sendiri tanpa bimbingan. Selanjutnya, tidak ada juga bimbingan dari guru les ataupun pengasuh. Hal ini membuat anak menjadi

lebih bebas tanpa pantauan dari orang tua. Kegiatan sehari-hari yang dilakukan para remaja akhirnya hanya bermain *game* yang dapat menimbulkan kecanduan atau *addictive*. Ketidakseimbangan ini membuat *psychological well-being* remaja tidak sesuai dengan norma yang ada, dimana mereka senang tetapi tidak menyadari bahwa kesehatan mereka bisa dalam bahaya.

Dalam Ryff (1989) terdapat aspek-aspek dimensi *psychological well-being*. Aspek-aspek yang ada, harus terpenuhi semua agar individu dapat dinyatakan memiliki *psychological well-being*. Seorang remaja dalam masa pendewasaan tentunya harus memiliki tanggung jawab dalam dirinya untuk mencapai kesejahteraan tersebut. Akan tetapi, dimasa yang seperti ini sulit sekali bagi seorang anak melakukan aspek-aspek yang ada. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut lagi terkait apakah anak remaja yang kecanduan *game online* dapat memenuhi aspek-aspek *psychological well-being*, yang mencakup hubungan dengan orang lain yang positif, mampu menerima diri, memiliki pertumbuhan diri dan tujuan hidup. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana poin-poin *psychological well-being* yang dapat dipenuhi oleh remaja kecanduan *game online*, bagaimana nilai akademik dari remaja kecanduan *game online*, dan apakah remaja yang kecanduan *game online* mampu memiliki rasa tanggung jawab akan masa depannya.

METODOLOGI PENELITIAN

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *psychological well-being*. Ryff (1989) memaparkan *psychological well-being* sebagai suatu kondisi saat individu tidak hanya bebas dari masalah mental ataupun tekanan, namun kondisi saat individu memiliki kemampuan untuk menerima dirinya sendiri dan juga kehidupan masalahnya (*self-acceptance*), mengalami perkembangan dan pertumbuhan diri (*personal growth*), memiliki keyakinan akan makna dan tujuan dari hidupnya (*purpose in life*), hingga individu mempunyai hubungan yang bersifat positif dengan orang lain (*positive relationship with others*).

Penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus memiliki pokok pertanyaan yang berfokus pada mengapa

dan bagaimana suatu kejadian terjadi, singkatnya waktu yang dimiliki oleh peneliti untuk mengontrol peristiwa yang diteliti, dan berfokus pada fenomena-fenomena kontemporer (Yin, 2009). Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah remaja berusia 12-16 tahun yang duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP), bermain *game* yang berhubungan dengan internet minimal 3-5 jam perhari, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, dan memiliki prestasi akademik yang baik di sekolah.

Teknik pengambilan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Analisa data yang dilaksanakan dalam penelitian ini akan menggunakan teknik analisis tema atau yang dikenal dengan *thematic analysis*. *Thematic analysis* menurut Heriyanto (2018) merupakan suatu metode analisis yang berfokus untuk mengidentifikasi suatu tema atau pola dari data yang didapatkan. Salah satu model dari *thematic analysis* adalah *theory led thematic analysis* atau analisis deduktif. Penelitian ini akan menggunakan triangulasi data sebagai metode untuk menguji kredibilitas dari data yang didapatkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara subjek serta dengan observasi peneliti selama bermain ke rumah subjek peneliti menemukan hasil terkait dimensi *psychological well-Being* seorang remaja dengan kecanduan bermain *game online*. Poin hubungan positif dengan orang lain pada subjek (VW I, S, 70), subjek masih memiliki teman dekat namun subjek merupakan seorang anak yang tertutup, sehingga ia tidak mudah bergaul dengan orang lain. Poin penguasaan lingkungan dimana pada poin ini subjek terlihat belum memenuhi karena subjek lebih suka menyendiri di kamar dan bermain game. Tujuan hidup yang dimiliki subjek terkait masa depannya (VW I, S, 74, 76 & 78), subjek masih memiliki fokus tujuan yang ingin di capai dan sudah memiliki gambaran yang pasti terkait jurusan yang ingin di ambil. Pertumbuhan pribadi, dimana subjek I merupakan seorang yang memiliki kepribadian tertutup dan kaku dengan orang yang tidak di kenal, namun dalam akademik subjek memiliki perkembangan nilai yang sangat baik di sekolah berdasarkan nilai yang sudah peneliti lihat. Faktor kesehatan fisik yang di

alami subjek I, berkendala pada matanya, karena ia memiliki minus dan silinder pada matanya yang bisa di bilang setiap bulan selalu bertambah, karena kaca mata yang digunakan saat ini sudah tebal. Prestasi akademik subjek I menurut lampiran nilai yang di berikan orang tuanya, ia memiliki nilai akademik yang bagus.

Data hasil wawancara dengan subjek II, subjek masih bisa bersosialisasi dan memiliki banyak teman (VW II, O, 50, 52, 60), subjek masih bersosialisasi dengan teman sebaya dan memiliki teman dekat yang berjumlah 3-4 orang. Lingkungan sekitar yang dimiliki subjek II sangat baik untuk perkembangannya karena subjek selalu nyaman di rumah dan merasa lebih aman jika berada di rumah. Tujuan hidup yang dimiliki (VW II, O, 70) subjek ingin menjadi gamers dan saat ini subjek masih ingin fokus pada sekolahnya saat ini. Pertumbuhan pribadi yang di miliki subjek II ia merupakan seorang remaja yang penyabar dan sangat berpemikiran dewasa. kesehatan fisik yang di rasakan subjek II saat terlalu lama bermain game lebih mengarah pada lehernya yang sakit. Untuk factor akademik, subjek II ternyata merupakan nak yang cerdas karena selalu mendapatkan rangking di sekolah dari SD – SMP.

Penelitian yang telah dilakukan terhadap kedua subjek dan satu *significant others*, dari sudut pandang bagaimana remaja yang kecanduan *game online* dapat mencapai *psychological well-being*, dapat di simpulkan dari hasil wawancara dan observasi bahwa pada (VW I, Y) subjek belum mencapai *psychological well-being* karena subjek masih belum bisa memenuhi poin bersosial. Dimana pada subjek (VW I, Y) subjek tidak suka berada di keramaian dan subjek lebih nyaman menyendiri. Akan tetapi pada dasarnya subjek memiliki teman, namun lebih memilih untuk menyendiri. Pada (VW II, O) subjek dapat mencapai *psychological well-being* karena subjek dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitar akan tetapi subjek mengatakan bahwa subjek tetap lebih nyaman sendiri bermain dengan teman *onlinenya*. Salah satu subjek dinyatakan memiliki *psychological well-being*, sedangkan subjek lainnya dinyatakan tidak memiliki *psychological*

well-being karena untuk dapat dinyatakan memiliki *psychological well-being*, individu harus mampu memenuhi semua aspek dari *psychological well-being*.

Kemudian pada poin kedua terkait prestasi akademik seorang remaja yang kecanduan *game online* pada subjek (VWI, Y) dan (VW II, O) mereka tetap memiliki nilai akademik yang stabil dan tidak pernah mendapatkan nilai yang kurang. Bahkan dalam Pendidikan subjek selalu menduduki peringkat sepuluh besar di sekolah dan pada kedua subjek mereka masih tetap tertib dalam hal Pendidikan. Hal ini dapat dicapai oleh kedua subjek karena keduanya masih memiliki batasan dalam bermain *game*, seperti dengan tidak pernah bolos sekolah demi bermain *game* sesuai dengan apa yang dinyatakan oleh orang tua kedua subjek (VW III, SO).

Hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti terkait bagaimana seorang remaja yang memiliki kecanduan *game online* dapat memikirkan masa depannya atau gambaran terkait masa depannya, pada subjek (VW I & VW II, Y & O) kedua subjek tetap memiliki pandangan akan masa depan mereka dimana subjek Y mengatakan bahwa ketika selesai SMA ia ingin masuk universitas yang berhubungan dengan IT, dan subjek O ia menyatakan masih fokus untuk sekolahnya saat ini dan memiliki fokus ketika SMA subjek harus masuk IPA agar dapat menjadi dokter ketika berkuliah ataupun menjadi *gamers e-sport*. Subjek Y dan O saat di rumah mereka termasuk anak yang dapat membantu orang tua, hal ini disampaikan oleh *signifikan others* yang merupakan orang tua subjek Y dan O. meski Y dan O banyak menghabiskan waktu hanya untuk bermain game orang tua subjek termasuk orang tua yang bangga kepada anak-anaknya karena *game online* tidak merubah anaknya menjadi anak yang nakal dan pemalas, melainkan tetap menjadi anak yang membanggakan orang tuanya. Pandangan terkait masa depan ini dapat muncul karena kedua subjek memiliki ketertarikan terhadap *game online*, sehingga memunculkan cita-cita yang relevan seperti dengan mengambil jurusan IT ataupun bergabung dengan tim *e-sport*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan wawancara dan observasi di lapangan yang telah dilakukan peneliti, peneliti menemukan hasil dari tujuan dimulainya penelitian ini yaitu bagaimana *psychological well-being* pada remaja dengan kecanduan bermain *game online* terbentuk didalam lingkungan keluarga. Hal tersebut dikarenakan kedua subjek sedari kecil didik untuk disiplin waktu, tanggung jawab dan hubungan baik dengan anggota keluarga. Sedangkan di sekolah kedua subjek lebih memilih untuk tidak tertarik dengan lingkungan sosial. Tidak semua remaja dengan kecanduan bermain *game online* memiliki prestasi yang buruk dalam pendidikannya, namun pada kedua subjek adalah seorang pelajar yang berprestasi. Remaja dengan kecanduan bermain *game online* juga tetap bisa memiliki gambaran terkait masa depannya, gambaran masa depan tersebut seperti ingin menjadi arsitek dan dokter.

Saran yang dapat diberikan peneliti bagi orang tua subjek adalah agar bisa membantu memberikan batasan pada kegiatan bermain *game online* agar tidak terlarut dan mengalami kecanduan. Hal ini penting karena anak yang memasuki masa remaja akan mengalami masa pencarian jati diri yang sangat mudah menyebabkan remaja kehilangan kontrol atas apa yang dilakukan. Saran bagi orang tua dengan anak yang belum mencapai *psychological well-being* karena kurang dalam proses sosialisasi adalah agar mampu mendorong sang anak agar bisa meningkatkan sosialisasi seperti dengan menciptakan kondisi yang aman agar anak merasa aman saat bersosialisasi dengan temannya.

Saran bagi subjek penelitian dan para remaja yang mengalami kecanduan *game online* adalah agar bisa memberikan batasan dalam kegiatan bermain *game* agar tidak menghambat tercapainya *psychological well-being*. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat terbantu oleh proses penelitian ini dan penelitian ini dapat dikembangkan hingga menjadi sempurna. Karena banyaknya kekurangan pada skripsi peneliti, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan isi dari penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Adams, E. (2013). *Fundamentals of Game Prevalence, Social Networking Service And Game Use*. Health Psychology Open, Vol. 5, No. 1, 1–15.
- Heriyanto, H. (2018). *Thematic Analysis Sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif*. Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi, Vol. 2, No. 3, 317-324
- Hurlock. (2010). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Király, O., Naggyörgy, K., Griffiths, M., & Demetrovics, Z. (2014). *Chapter 4: Problematic Game Online*. In K. Rosenberg, & L. Feder, Behavioral addiction criteria, evidence, and treatment (pp. 61-97). Academic Press..
- Ryff & Keyes. (1989). *Psychological Well-Being*.
- Yin, R. K. (2014). *Case Study Research: Design and Methods*. United States of America: Sage Publications, Inc.