

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Penggunaan internet di Indonesia semakin terus meningkat dari tahun ke tahun. Penggunaan media internet oleh masyarakat di tengah Pandemi *COVID-19* ini meningkat karena aktivitas yang dilakukan oleh sebagian besar masyarakat khususnya mahasiswa baik dalam aktivitas belajar kuliah maupun bersosialisasi dengan teman sebaya dilakukan secara online akibat adanya pembatasan kegiatan di luar rumah (APJII, 2020). Pembelajaran secara *daring* menggunakan internet membuat lebih banyak waktu dihabiskan menggunakan *smartphone* atau *gadget*. Internet memberikan kemudahan bagi individu dalam mencari informasi dan berjejaring sosial, mencari informasi, mencari berbagai hiburan seperti menonton video maupun bermain *game* (APJII,2020).

Keberadaan internet pun sering kali dapat memberikan dua dampak yang berbeda terhadap individu sesuai dengan kebutuhan untuk apa internet tersebut dimanfaatkan, bila dimanfaatkan secara baik dan berguna untuk hal banyak seperti pembelajaran internet dapat menjadi sangat bermanfaat dan positif.(APJII, 2020). Seperti kasus yang terjadi di Jawa Barat sebanyak 81 orang remaja mengalami kecanduan bermain *game* online dari bulan Januari hingga Oktober 2019 (Kompas, 2019). Kemudian pada kasus lainnya, kasus kecanduan game online tertinggi berada di Asia Tenggara dimana pada tahun 2018 sekitar 14 % remaja berstatus SMP dan SMA di Jakarta mengalami kecanduan internet dimana dua aktivitas di internet terbanyak yang dilakukan adalah bermain sosial media dan bermain game online (Infosehat FKUI, 2019). Terlebih pada saat ini justru lebih banyak digunakan untuk bermain gadget khususnya bermain *game online* dibandingkan melakukan aktivitas lainnya. Sebanyak 80% responden merasa

bahwa waktu yang digunakan untuk bermain *game online* sebelum dan saat pandemi meningkat dibandingkan dengan hari biasanya sebelum pandemi. Dimana, padatnya tugas serta aktivitas perkuliahan acap kali dikesampingkan oleh mahasiswa yang belajar secara *daring*. Hal ini dapat dilihat dari beberapa jawaban responden mengenai jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain *game* dibandingkan dengan waktu yang digunakan untuk belajar. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada risetnya mengenai penggunaan internet di Indonesia pada tahun 2019-2020 menunjukkan bahwa pengguna internet tertinggi berada pada usia 20-24 tahun dengan presentase 14,1 % diikuti dengan rentang usia 25-29 tahun dengan 13,1 % dengan durasi penggunaan 8 jam lebih perharinya dan penggunaan *game* sebanyak 5,2 % (APJII,2020).

Dari hasil survei yang peneliti lakukan pada bulan maret 2020 secara online melalui google formulir, dari 8 responden memilih bermain *game online* ketika memiliki jaringan internet dibandingkan dengan bersosial media ataupun mengakses hal lainnya di internet. Sebanyak 7 dari 8 narasumber mengakui peningkatan waktu yang dihabiskan untuk bermain *game* terjadi selama pandemi berlangsung, bertambahnya waktu yang digunakan bervariasi mulai 2 jam hingga 3 jam bahkan satu responden menjawab waktu yang dihabiskan 7 hingga 8 jam dalam sehari untuk bermain *game* dibandingkan sebelum adanya pandemi. Penggunaan waktu yang meningkat karena kurangnya aktivitas belajar seperti sebelumnya, ketika adanya pembatasan kegiatan diluar rumah maupun akses ke tempat umum semakin meningkatkan waktu yang dihabiskan oleh 80% responden untuk bermain *game online*. Dalam survei yang dilakukan kecenderungan bermain *game online* sendiri karena adanya waktu luang yang berlebih, suasana *mood* yang kurang baik ditambah dengan beragam fitur yang di berikan oleh *game online* sendiri sehingga mudah untuk menarik bagi individu. Hal ini sejalan dengan penelitian Poon (2012) jenis dan fitur yang diberikan oleh sebuah *game* memberikan sensasi tersendiri kepada pemainnya seperti pada laki-laki lebih menonjol

menikmati *game* dengan strategi, penembakan dan *game* jenis petualangan. Sementara perempuan lebih menikmati *game puzzle*, sosial, dan *game trivia*.

Sesuatu hal yang bersifat berlebihan dapat memicu timbulnya suatu kecanduan (Kardefelr & Winther, 2017). Kecanduan adalah keadaan yang bergantung secara fisik pada sesuatu. Konsep kecanduan sendiri dapat diterapkan pada perilaku termasuk kecanduan terhadap teknologi informasi (Yuwanto, Listyo. 2010). Dalam hal ini kecanduan terhadap *game online* menurut DSM-V termasuk kedalam kecanduan internet khususnya *internet gaming disorder* dimana pengguna internet secara terus-menerus dan berulang yang melibatkan *game*, sering kali dengan pemain lain yang mengarah pada gangguan atau distress yang signifikan secara klinis, sebagaimana ditunjukkan dalam buku diagnosis, individu yang mengalami 5 dari 9 gejala yang muncul dalam periode waktu 12 bulan.

Young (2017) menerbitkan buku manual mengenai *Internet Addiction Test (IAT)* yang didalamnya terdapat aspek-aspek kecanduan seseorang untuk *online* berdasarkan referensi dari *DSM-IV*. Dalam laman online WHO istilah kecanduan *game online* disebut *Gaming Disorder* dimana di ICD-11 disebutkan *Gaming Disorder* adalah pola perilaku seorang pemain *games* yang gagal mengontrol perilakunya dalam bermain *games*, yakni prioritas dalam bermain *game* lebih tinggi dibandingkan aktivitas lain sehingga bermain *game* lebih diutamakan dibandingkan dengan aktivitas lainnya, serta terjadi peningkatan dan berkelanjutan bermain *games* meskipun dampak negatif bagi dirinya (WHO, 2018). Para peneliti pun sepakat bahwa kecanduan internet merupakan sindrom kecanduan yang sangat mirip dengan *compulsive control disorder*, yang di dalamnya terdapat *Gambling Addiction*, *Internet Addiction Disorder*, dan *Internet Gaming Disorder* dengan beberapa aspek yaitu *Salience*, *excessive use*, *neglect work*, *anticipation*, *lock of control*, dan *neglect of social life*.

Dilihat dari aspek psikologis kecanduan terhadap *game online* menunjukkan ciri-ciri orang yang mengalami gangguan mental akibat pengaruh dari *game online* seperti : mudah marah, emosional dan mudah mengucapkan kata-kata kotor (*Petrides & Furnham. 2008*). Menurut DSM-V (2013) dampak psikologis lain dari individu yang mengalami internet *gaming addiction* adalah rusaknya hubungan dalam kehidupan nyata, mengganggu aktivitas masa lalu, mengganggu waktu tidur, pekerjaan, agresif, stress, dan disfungsi koping. Dari aspek sosial, beberapa *gamer* menemukan jati dirinya ketika bermain *game online* melalui keterikatan emosional dalam pembentukan *avatar*, yang menyebabkan tenggelam dalam dunia fantasi yang diciptakannya sendiri. Hal ini dapat membuat kehilangan kontak dengan dunia nyata sehingga berkurangnya interaksi (Marcovritz. 2012). Remaja yang terbiasa hidup di dunia maya, umumnya kesulitan ketika harus bersosialisasi di dunia nyata. Munculnya sikap antisosial, tidak memiliki keinginan untuk berbaur dengan masyarakat, keluarga dan juga teman-teman adalah ciri-ciri yang ditunjukkan remaja yang mengalami kecanduan *game online* (Sandy & Hidayat. 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan Anggraini (2016) bahwa dampak negatif dari *game online* terlihat dari aktivitas sehari-hari setelah bermain *game online* seperti ketika kalah dalam suatu *game online* membuat mereka marah, emosional dan kadang memukul meja serta berteriak keras. Sementara dalam penelitian *Akio Mori* (dalam Cohen 2009) mengenai dampak *game online* terhadap aktivitas otak ada dua poin penting. Pertama penurunan aktivitas gelombang otak beta yang merupakan efek jangka panjang yang tetap berlangsung walau pemain *game* tidak sedang bermain *game*. Kedua, penurunan aktivitas gelombang otak *prefrontal* yang memiliki peranan sangat penting dalam pengendalian emosi dan agresivitas.

Individu yang dalam pemanfaatan internet menjadi sebuah kecanduan yang justru merugikan dirinya sendiri seperti sulit bersosialisasi, ketinggalan secara akademis maupun dapat terkenal masalah mental akibat penggunaan internet untuk bermain *game online* secara

berlebihan akan semakin memperburuk keadaan individu tersebut di era pandemi ini. Penelitian yang dilakukan Andriyanto (2016) game online memberikan pengaruh terhadap kecerdasan emosional siswa kelas VI SD. Pada penelitiannya Andriyanto memberikan sebuah eksperimen siswa yang bisa menggunakan multimedia *game* memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak menggunakan (Andriyanto,2016)

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi individu menjadi kecanduan terhadap *game online* ada 2 yakni faktor internal dan faktor eksternal. Dari faktor internal seperti adanya keinginan yang kuat untuk memenuhi pencapaian dalam *game*, rasa bosan yang muncul ketika berada di dalam rumah secara terus menerus, ketidakmampuan untuk mengatur aktivitas lainnya, dan kurangnya kontrol diri. Sedangkan dari faktor eksternal lingkungan yang kurang terkontrol dengan melihat teman-teman sebaya bermain *game online*, kurangnya memiliki hubungan sosial di dunia nyata sehingga alternatif yang dipilih adalah bermain *game online*, serta harapan orang tua yang tinggi terhadap remaja yang menjadi mahasiswa (Deodo. 2015). Menurut Wan dan Chiou (2006) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menjadi kecanduan dalam bermain *game* yakni : hiburan dan rekreasi, menggunakannya untuk mengatasi emosi, melarikan diri dari kenyataan, hubungan interpersonal dan memuaskan kebutuhan sosial, kebutuhan untuk berprestasi, kebutuhan untuk adanya tantangan dan kegembiraan dalam diri, dan kebutuhan akan kekuasaan.

DSM-V (2013) menyimpulkan bahwa motivasi yang banyak ditemukan adalah sebagai *coping* terhadap permasalahan sehari-hari dan pelarian diri, hubungan *online*, kekuasaan, kontrol, rekognisi, hiburan dan tantangan. Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan *game online* jika telah mengalami simtom-simtomnya. Penggunaan berulang yang berlebihan dari *game online*, menggunakan *game online* untuk melarikan diri atau membebaskan diri dari suasana hati yang negatif, terancam kehilangan relasi yang penting, pekerjaan, pendidikan atau kesempatan karir karena *game online*.

Hasil penelitian *Schneider, King, dan Delfabbro (2017)* menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kecanduan *game online* ini banyak menggunakan *emotional focus coping* yakni *denial* dan *behavioral disengagement*. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah lokasi dimana lokasi yang dipilih berada di Yogyakarta dan subjek berusia 18-23 tahun dan ditengah kondisi pandemic Covid-19 yang membatasi segala mobilitas dan sosial secara langsung. Beberapa diantaranya bahkan menggunakan *game online* ini media dalam upayanya untuk *coping*. Mereka mencoba menghindari kenyataan dan mencoba mendapatkan kebahagiaan dengan bermain *game online*. *Mabruri Iqbal dkk (2014)* dalam penelitiannya *Hubungan Emotion Focus Coping Dengan Game Online addiction Pada Remaja Di Game Center Bagian Semarang Barat dan Selatan*. Aspek *emotional focus coping* yakni *self control* dan aspek kecanduan *game online* toleransi mempunyai proporsi yang paling besar dibandingkan dengan aspek-aspek lainnya. Hal ini karena kontrol diri yang rendah akan meningkatkan tolerance atau waktu yang digunakan untuk bermain *game* semakin meningkat. Perbedaan antara penelitian ini dengan yang dilakukan oleh *Mabruri Iqbal* adalah berfokus pada mahasiswa yang mengalami peningkatan penggunaan gadget selama pembelajaran daring dan lokasi pengambilan subjek.

Pada penelitian *Manalu L (2020)* dimana sebanyak 122 orang dari 400 responden menggunakan *emotional focus coping* dalam mengatasi stresnya. Faktor *denial* dan *seeking emotional social support* dalam *emotional focus coping* dimana seseorang remaja menolak kenyataan akan peristiwa yang menekan sehingga remaja tersebut memilih untuk tidak memikirkan masalah tersebut dengan cara bermain *game online*. Dimana seharusnya seorang remaja khususnya mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengatasi stress yang dimiliki dengan dapat berfikir secara positif dalam setiap masalahnya. Sifat emosional remaja menjadikan menjadikannya memiliki emosionalitasnya lebih mendominasi kemampuannya. Perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan peneliti adalah lebih terfokus pada satu jenis

strategi *coping* yang digunakan yakni *emotional focus coping* selain itu dalam lingkup yang lebih kecil lagi yakni menggunakan satu universitas sebagai subjek penelitiannya. Dalam penelitian Ko (2014) menjelaskan bahwa diantara remaja, *game online* memberikan kompensasi atau kepuasan kebutuhan yang luas. Perilaku *game* yang patologis ditandai dengan penggunaan *game* untuk menghindari ketidakpuasan dengan kehidupan sehari-hari. Pelarian negatif atau penguatan negati dari permainan *game* sebagai cara untuk menghindari sumber stres dari rutinitas sehari-hari, sangat terkait dengan kecanduan bermain *game online*.

Mahasiswa yang saat ini lebih banyak menggunakan pembelajaran secara daring lebih mudah untuk mengalami stress dan kecemasan (Fauziah dkk, 2021). Kecemasan dan stress ini meningkat akibat adanya perubahan system pembelajaran pada masing-masing universitas mengikuti kebijakan yang di keluarkan pemerintah. Folkman dan Lazarus (dalam Umayya, 2006) menyebutkan mahasiswa memiliki kecenderungan untuk menggunakan *emotional focus coping* secara terus menerus seperti meregulasi emosi, mencari dukungan sosial dari orang lain atau menghindar secara kognisi maupun perilaku dalam menghadapi situasi yang menekan tanpa menghadapi masalah tersebut secara langsung. Penghindari masalah karena terlalu berat ataupun untuk mencari dukungan sosial karena merasa jauh lebih diterima di dalam dunia maya membuat remaja khususnya mahasiswa tersebut menjadikan *emotional focus coping* lebih sering untuk digunakan dengan cara bermain *game online* untuk menghindari masalah tersebut.

Dalam penelitian yang dilakukan Noya & Salamor (2021) terhadap dampak kecanduan *game online* di Universitas Hein Namotemo sebanyak 4 mahasiswa mengalami permasalahan perkuliahannya mulai dari turunnya prestasi akibat sering terlambat mengikuti kelas secara daring, tertidur saat jam pembelajaran dan lupa untuk mengerjakan tugas yang telah diberikan. Penelitian Allen & Leary (dalam Susanto 2013) mengatakan bahwa kematangan individu terhadap kemampuan *coping* menunjukkan bahwa individu memiliki

kematangan dalam *coping* yang tinggi akan cenderung pada *problem focus coping* saat bermasalah. Sebaliknya seseorang yang memiliki kematangan dalam *coping* yang relative rendah maka akan cenderung menggunakan *emotional focus coping* dalam menyelesaikan masalah. Umur dan pengalaman dalam menghadapi masalah menjadi suatu kematangan remaja untuk menyelesaikan masalahnya.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti memilih variabel *emotional focus coping* sebagai variabel bebas dalam penelitian ini karena *emotional focus coping* seharusnya membantu mengurangi kadar stress yang dirasakan sehingga remaja yang sering menggunakan *emotional focus coping* untuk mengatasi stress atau lari dari masalahnya dengan bermain *game online* untuk mencari dukungan sosial ataupun proses menolak kenyataan dan melampiaskan dirinya bermain *game* secara terus-menerus dapat memicu kecanduan terhadap *game online*. Sehubungan dengan penelitian Noya dan Salamor (2021) mengenai peningkatan kadar stress akibat pembelajaran daring sehingga peneliti memilih menggunakan subjek mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta sekaligus tempat peneliti menimba ilmu.

Berdasarkan uraian di atas Bagaimana hubungan antara *emotional focus coping* terhadap kecanduan *game online* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta ?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *emotional focus coping* dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat digunakan sebagai pustaka mengenai strategi *coping* khususnya *emotional focus coping* sehingga membantu memecahkan permasalahan atau stress yang berkaitan dengan penggunaan internet khususnya *game online* .

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian dapat digunakan oleh praktisi dalam memberikan rujukan mengurangi kecanduan *game online* dengan cara memberikan pelatihan penggunaan strategi coping yang tepat khususnya pada *emotional focus coping*.