

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan kelompok dalam masyarakat yang terhubung dengan perguruan tinggi, dan mereka juga dianggap sebagai calon intelektual muda dalam masyarakat (Nuryatin, 2021). Suparwati (2021) menyatakan bahwa pendidikan tidak dapat dipisahkan dari otonomi, serta pembentukan pemikiran kritis yang menjadi sarana untuk menghasilkan generasi penerus warga negara Indonesia. Efitra (2022) menjelaskan bahwa kehidupan perkuliahan adalah tempat dimana mahasiswa menghadapi banyak permasalahan, yang tidak hanya bertujuan untuk mencerdaskan mahasiswa, tetapi juga untuk membantu mereka berkembang secara pribadi. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa melibatkan proses pengalaman dan pemahaman diri secara spiritual serta bagaimana mereka memberikan makna terhadap kehidupan (Nasrudin, dkk., 2023).

Di era informasi seperti saat ini internet memegang peranan penting dalam segala aspek kehidupan manusia. Internet menjadi media yang banyak digunakan oleh kalangan mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan informasi guna menunjang kebutuhan studi yang mahasiswa tempuh maupun untuk menunjang aktivitas mereka. Akibatnya muncul berbagai cara dan strategi untuk mendapatkan informasi tersebut. Dalam hal ini internet banyak digunakan karena menawarkan berbagai kemudahan untuk dapat mengakses berbagai literatur dan referensi ilmu pengetahuan yang sesuai dengan kebutuhan para akademisi (Indrawati, 2015).

Sejak pertama kali ditemukan hingga sekarang, teknologi internet telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Perubahan ini menjadi daya tarik tersendiri yang mendorong jutaan orang untuk mengenal internet. Saat ini, internet telah menjangkau berbagai kalangan, baik muda maupun tua. Internet tidak lagi

menjadi barang mewah yang hanya dapat dinikmati oleh masyarakat kelas menengah ke atas, melainkan telah merambah hingga kalangan bawah, bahkan anak-anak sekolah dasar pun mulai mengenal internet (Yofiyanto, 2008). Hasil riset menunjukkan bahwa penggunaan internet di Indonesia terus berkembang. Berdasarkan data dari MarkPlus Insight, jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2011 telah mencapai 55 juta orang, meningkat dari 42 juta orang pada tahun sebelumnya. Riset ini dilakukan terhadap pengguna internet yang berusia antara 15 hingga 64 tahun dan mengakses internet lebih dari 3 jam per hari.

Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY) merupakan bagian dari generasi muda yang berada dalam fase perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal. Fase ini ditandai dengan berbagai tantangan psikologis dan sosial, termasuk tekanan akademik, penyesuaian diri di lingkungan perkuliahan, serta pencarian jati diri. Dalam menghadapi tekanan tersebut, sebagian mahasiswa memilih pelarian atau *coping mechanism* yang tidak sehat, salah satunya melalui penggunaan game secara berlebihan. Kondisi ini berpotensi memicu kecanduan game, yang dalam banyak kasus dapat beriringan dengan munculnya gejala depresi.

Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta sebagai subjek penelitian didasarkan pada kemudahan akses, keterlibatan peneliti sebagai bagian dari lingkungan kampus, serta relevansi permasalahan yang muncul di kalangan mahasiswa saat ini. Selain itu, mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta berasal dari berbagai latar belakang daerah dan sosial ekonomi, sehingga memberikan gambaran yang cukup beragam untuk melihat keterkaitan antara kecanduan game dan kondisi psikologis seperti depresi. Dengan meneliti ini, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan psikologis yang dihadapi oleh mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan game secara berlebihan.

Kelebihan dari penelitian ini terletak pada pemilihan subjek mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berada dalam fase perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal, suatu periode yang rentan terhadap tekanan

psikologis dan sosial seperti tuntutan akademik dan pencarian jati diri. Keberagaman latar belakang daerah dan sosial ekonomi mahasiswa memberikan cakupan data yang lebih luas dan representatif dalam melihat hubungan antara kecenderungan depresi dan adiksi *game online*. Selain itu, keterlibatan peneliti dalam lingkungan kampus memungkinkan akses yang lebih mudah dan pemahaman yang lebih mendalam terhadap konteks permasalahan, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan psikologis pada mahasiswa.

Survei yang dilakukan oleh MarkPlus Insight, sekitar 50 hingga 80 persen pengguna internet terdiri dari kalangan muda (Wahyudi, 2011). Salah satu cara mahasiswa mengatasi kebosanan sehari-hari adalah dengan bermain *game online*. Namun, kenyataannya, aktivitas tersebut bisa menyebabkan kecanduan pada individu (Kurniawan, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Cisco Systems untuk meneliti ketergantungan manusia terhadap internet menunjukkan bahwa bagi mahasiswa, internet sudah dianggap sebagai kebutuhan dasar, setara dengan kebutuhan akan udara. Sekitar separuh dari mahasiswa (49%) dan pekerja (47%) percaya bahwa internet memiliki pentingnya yang hampir setara dengan kebutuhan dasar manusia, seperti bermain game (Nugraha, 2011). Menurut Young (dalam Widyanto & Griffiths, 2006), “Batasan waktu dalam bermain *game online* bisa dikatakan mengalami kecanduan *game online* adalah remaja yang membutuhkan waktu kurang lebih sebanyak 38,5 jam per minggu atau sekitar 5-6 jam per hari”. Prevalensi kecanduan *game online* di Tanah Air diduga lebih tinggi dari sejumlah negara maju di Asia (FKUI, 2018). *Game online* adalah jenis permainan yang berbasis pada teknologi elektronik, internet, dan visual (Rini, 2011). Dengan perkembangan teknologi yang pesat, *game online* semakin menarik perhatian banyak orang, terutama remaja, sehingga penggunaan *game online* pun mengalami peningkatan yang tajam. Berdasarkan riset Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengenai pengguna internet di Indonesia pada tahun 2013, jumlah pengguna internet tumbuh pesat, yakni sebesar 22%, dari 62 juta pada tahun 2012 menjadi 74,57 juta pada tahun 2013.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pokkt, Decision Lab, dan *Mobile Marketing Association* (MMA) pada tahun 2017, jumlah pemain mobile game di Indonesia telah mencapai 60 juta orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas yang dilakukan masyarakat melalui *smartphone* adalah bermain game (25%), dengan rata-rata waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* adalah 53 menit. Dari segi usia, sekitar seperempat dari total pemain *game online* berusia 16-24 dan 25-34 tahun, dengan persentase yang sama yaitu 27%. Sementara itu, 24% lainnya berusia antara 35 hingga 44 tahun. Pengguna *smartphone* yang berusia 45-54 tahun juga aktif bermain *game online*, mencapai 17% dari total pemain di Indonesia (Maulida, dalam Kurniawan & Wibowo, 2021). Penelitian Mulyani (2018) menunjukkan adanya hubungan positif antara depresi dan kecanduan *game online* pada mahasiswa di Yogyakarta dengan signifikansi ($p=0.001$).

Fase kecanduan bermain game adalah kondisi di mana seorang pemain merasa sangat sulit untuk melepaskan diri dari permainan. Kecanduan game dapat menyebabkan kerugian yang signifikan, salah satunya adalah pemain bisa menjadi lalai terhadap kehidupan nyata karena sudah terlalu terbenam dalam permainan tersebut (Griffiths, 1995). Kecanduan terhadap *game online* sering kali muncul di kalangan mahasiswa, terutama karena mereka umumnya belum sepenuhnya memahami dampak negatif dari permainan tersebut. Kemajuan teknologi itu sendiri tidaklah salah, karena teknologi juga merupakan bagian dari dunia pendidikan. Namun, kondisi seperti ini dikhawatirkan dapat menimbulkan dampak psikologis yang berpengaruh pada perkembangan mental, baik bagi pelajar maupun non-pelajar, dalam menjalani fase awal kedewasaan mereka, serta dalam menjalankan peran mereka sebagai mahasiswa jika mereka terbiasa bermain atau kecanduan *game online* (Mulyani, 2018).

Kecanduan game diartikan sebagai penggunaan secara berlebihan, obsesif, kompulsif dan mengalami masalah umum dari aktifitas bermain game (Charlton & Danforth, 2007). Menurut Young (2009) kecanduan *game online* adalah adanya keterikatan dengan *game*. Pemain *game online* akan berpikir tentang game ketika

sedang offline dan kerap kali berfantasi mengenai bermain game ketika mereka seharusnya berkonsentrasi pada hal lainnya. Seseorang yang kecanduan *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. Sedangkan menurut Weinstein (2010) kecanduan *game online* ditandai oleh sejauh mana seseorang bermain game secara berlebihan yang dapat berpengaruh negatif bagi pemain game tersebut.

Menurut Lemmens, Valkenburg & Peter (2009) pengertian dari kecanduan game sebagai penggunaan komputer atau smartphone secara berlebihan dan berulang kali yang menghasilkan munculnya permasalahan pada aspek sosial, emosional dan pemain game tidak bisa mengendalikan aktivitas bermain game secara berlebihan. Aspek – aspek dari kecanduan *game online* Lemmens, Valkenburg & Peter (2009) adalah : a) *Salience*. b) *Tolerance*. c) *Mood modification*. d) *Withdrawal*. e) *Relapse*. f) *Conflict*. g) *Problem*.

Saat ini, *game online* banyak dimainkan secara berlebihan dan sering dijadikan sebagai cara untuk melarikan diri dari kenyataan hidup, yang akhirnya mengarah pada kecanduan *game online* (Hussain & Griffiths, 2009). Mahasiswa, yang merupakan kelompok remaja, dianggap lebih sering dan lebih rentan terhadap kecanduan *game online* dibandingkan orang dewasa. Hal ini disebabkan oleh periode ketidakstabilan dalam masa remaja, di mana mereka cenderung lebih mudah terjerumus untuk mencoba hal-hal baru (Jordan & Andersen, 2016). Individu yang kecanduan *game online* biasanya kurang tertarik pada aktivitas lain dan merasa gelisah jika tidak dapat bermain *game online* (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015). Kecanduan *game online* adalah salah satu bentuk kecanduan yang muncul akibat perkembangan teknologi, terutama internet, yang lebih dikenal dengan istilah internet addictive disorder. Ketergantungan pada *game online* adalah penggunaan yang berlebihan dan terus-menerus terhadap *game online*, yang pada akhirnya dapat menyebabkan dampak negatif pada perkembangan psikologis dan fisik individu (Fitri dkk, 2018). *Game online* merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh banyak orang dari berbagai penjuru dunia di waktu yang sama dan

terhubung melalui jaringan internet (Kustiawan & Utomo, 2019). Menurut Suyanto (2009) game offline adalah permainan digital yang tidak perlu koneksi internet untuk dimainkan. Permainan ini biasanya terinstall langsung di computer dan dapat diakses kapan saja.

Peneliti melakukan wawancara dengan tujuh mahasiswa aktif Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang bermain *game online* lebih dari 5-6 jam per hari, menggunakan pedoman wawancara yang mencakup berbagai aspek adiksi *game online*, seperti salience. Hasilnya, 5 dari 7 mahasiswa UMBY merasa bahwa bermain *game online* adalah aktivitas penting dalam hidup mereka karena memberikan rasa senang, dan ada perasaan kurang jika tidak bermain *game online*. Pada aspek tolerance, ditemukan bahwa 5 dari 7 mahasiswa UMBY memulai bermain *game online* hanya sekadar coba-coba, namun seiring waktu rasa penasaran mereka berkembang dan mereka semakin sering bermain *game online*. Pada aspek mood modification, 5 dari 7 mahasiswa yang diwawancarai merasa bahwa bermain *game online* menyenangkan, menghibur, dan dapat meningkatkan perasaan mereka. Aspek withdrawal menunjukkan bahwa 5 dari 7 mahasiswa UMBY lebih memilih bermain *game online* untuk mengisi waktu luang daripada berkomunikasi dengan orang di sekitar mereka. Pada aspek relapse, 5 dari 7 mahasiswa menyadari bahwa mereka memiliki waktu terbatas untuk bermain *game online*, namun mereka tetap merasa senang mengulanginya sebagai kebiasaan. Pada aspek conflict, 5 dari 7 mahasiswa sering terlibat dalam komunikasi dengan pemain lain dalam *game*, tetapi sebagian besar komunikasi tersebut bertujuan untuk bekerja sama dalam permainan tanpa menimbulkan konflik. Pada aspek problem, 6 dari 7 mahasiswa mengakui bahwa mereka menghadapi masalah akibat kecanduan *game online*, seperti lupa merawat diri, seperti mandi, makan, mengerjakan tugas, dan berkomunikasi dengan orang di sekitar mereka. Indikasi dari masing – masing aspek kecanduan *game online* dari aspek salience seperti sering memikirkan game ketika tidak bermain, merasa game bagian terpenting dalam hidup, lebih tertarik main game daripada aktivitas lain. Aspek tolerance seperti bermain game lebih lama agar merasa puas, durasi bermain game meningkat, dan tidak puas hanya main game dengan durasi sedikit. Aspek mood modification seperti bermain game untuk

menghindari stress atau masalah pribadi, merasa lebih tenang, senang, dan nyaman saat bermain game, dan game sebagai pelarian emosional. Aspek *relapse* seperti sulit mengurangi kebiasaan bermain game, tidak bisa membatasi diri, dan kembali bermain game setelah berhenti. Aspek *withdrawal* seperti merasa cemas, gelisah, dan marah saat tidak bermain *game online*, kehilangan focus dan motivasi saat tidak bermain game dan merasa ingin kembali bermain game. Aspek *conflict* seperti adanya konflik keluarga atau teman karena kebiasaan bermain game, mengabaikan tanggung jawab, dan merasa bersalah atau terganggu dengan kebiasaan bermain yang mengganggu aktivitas lain. Aspek *problems* seperti prestasi akademik menurun, kehilangan hubungan sosial dan mengalami gangguan tidur, kesehatan, atau finansial.

Game online dapat memberikan dampak positif jika digunakan sebagai sarana hiburan (Adams, 2013). *Game online* juga efektif untuk mengurangi rasa penat dan stres (Russoniello, O'Brien, & Parks, 2009). Jika dilihat dari perspektif yang lebih luas, bermain *game online* dapat membantu mengembangkan kemampuan visual spasial individu melalui latihan dalam mengolah informasi spasial yang ditampilkan di layar monitor, seperti yang ditemukan dalam penelitian korelasional oleh Green & Bavelier (2003). Dalam studi lain yang dilakukan oleh Rosser dkk. (2007), para pemain *game* menunjukkan peningkatan signifikan dalam koordinasi mata-tangan dan ketangkasan manual. Bermain *game online* juga dapat membantu mengembangkan kemampuan dalam mengatur dan memimpin kelompok, meningkatkan optimisme, serta mengelola frustrasi dan kecemasan dengan cara yang adaptif. Keuntungan-keuntungan ini akan diperoleh jika individu memperhatikan batasan dalam bermain, sehingga dampak positifnya dapat tercapai tanpa menimbulkan efek negatif (Granic, Lobel, & Engels, 2014).

Menurut Young (2009) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor - faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* antara lain sebagai berikut : a) Gender atau Jenis Kelamin. b) Kondisi Psikologis. c) Jenis Game. Berdasarkan faktor-faktor yang sudah dikemukakan, maka peneliti memilih faktor psikologis salah satunya adalah depresi (Bety dkk, 2022).

Menurut data dari *World Health Organization*, sekitar 10% hingga 15% atau sekitar 3,5 miliar anak dan remaja di seluruh dunia mengalami depresi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, depresi mulai dialami oleh remaja di Indonesia pada usia 15 hingga 24 tahun dengan prevalensi 6,2%. Nusa Tenggara Timur menempati posisi ketiga dengan prevalensi 9,7%. Individu yang mengalami depresi sering merasa putus asa terhadap hidup mereka. Bagi sebagian orang, bermain game dapat menjadi cara untuk melupakan masalah dan beban hidup. Inilah salah satu alasan mengapa depresi dapat menjadi faktor risiko kecanduan *game online* (Bety dkk, 2022). Mahasiswa dapat mengalami kecenderungan depresi karena cara penyikapan individu terhadap masalahnya kurang baik (Novrialdy, 2019). Menurut Lemmens, Valkenburg, & Peter (2009) ciri-ciri individu yang terdampak *game online* adalah terobsesi dengan game, bermain dengan durasi yang meningkat, menggunakan game untuk menghindari emosi negative, kambuh setelah berhenti, mengalami gejala saat tidak bermain, adanya konflik, dan mempunyai masalah serius dalam kehidupan.

Depresi adalah gangguan suasana hati yang melibatkan elemen psikologis seperti perasaan sedih, cemas, kehilangan harapan, dan keputusan, serta komponen biologis atau fisik, seperti anoreksia, sembelit, dan keringat dingin. Depresi dianggap normal jika terjadi dalam situasi tertentu, bersifat ringan, dan berlangsung dalam waktu singkat. Namun, jika depresi berlangsung lebih lama atau terjadi tanpa alasan yang jelas, maka dianggap abnormal (Atkinson, 2010). Menurut Davison, Neale, dan Kring (2012), depresi adalah kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan perasaan sangat sedih, rasa tidak berarti dan bersalah, menarik diri dari orang lain, kesulitan tidur, kehilangan nafsu makan, serta hilangnya minat dan kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan.

Beck dkk, (1979) depresi merupakan suatu bentuk perubahan suasana hati (*mood*) seperti adanya perasaan sengsara atau sedih, memiliki gambaran hati yang negatif, bersikap tak acuh pada diri sendiri, merasa hampa, menarik diri dari lingkungan, dan adanya perubahan perilaku. Aspek- aspek dari kecenderungan

depresi dari Beck dkk, (1979) yaitu : a) Aspek Afektif/ Emosional. b) Aspek Kognitif. c) Aspek Motivasional. d) Aspek fisik dan vegetatif.

Individu yang mengalami depresi sering kali merasa putus asa terhadap kehidupannya. Bermain *game* menjadi salah satu cara untuk melarikan diri, karena aktivitas tersebut dapat membantu melupakan masalah dan beban hidup. Hal ini menjadikan depresi sebagai salah satu faktor risiko bagi kecanduan *game online*. Kecanduan *game online* dapat membuat seseorang terisolasi dari keluarga dan masyarakat. Semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain game, semakin besar kemungkinan seseorang untuk merasa terasing. Akibatnya, mereka menjadi lebih rentan terhadap berbagai gangguan mental, termasuk depresi (Ananta & Puspitosari, 2009).

Sebuah studi longitudinal oleh Zhang dkk. (2018) menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara tingkat depresi dan keparahan adiksi *game online*. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat depresi yang lebih tinggi sebelumnya dapat meningkatkan keparahan adiksi *game online* di masa depan, dan sebaliknya, adiksi *game online* dapat memperburuk gejala depresi. Model statistik yang digunakan menunjukkan bahwa pengaruh depresi terhadap keparahan adiksi lebih kuat dibandingkan pengaruh sebaliknya. Hasil dari penelitian Mulyani (2018) adanya hubungan positif antara depresi dan kecanduan *game online* pada mahasiswa di Yogyakarta. Depresi berkontribusi 20.0% terhadap kecanduan *game online* pada mahasiswa di Yogyakarta. Selain itu penelitian dari Prayogi & Fuad (2021) bahwa hasil penelitiannya menunjukkan ada hubungan signifikan antara kecanduan *game online* dan depresi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan rumusan permasalahan : apakah ada hubungan antara kecenderungan depresi dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan depresi dengan adiksi *game online* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini sebagai penambahan dan pengembangan keilmuan psikologi, khususnya dibidang psikologi sosial klinis terutama yang berkaitan dengan kecenderungan depresi dan adiksi *game online*.

b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan manfaat bagi subjek penelitian sehingga mampu mengambil tindakan secara *preventive* dalam hal adiksi *game online* terutama pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.