

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa. Masa ini ditandai dengan perubahan yang pesat baik secara psikologis, sosial, maupun biologis. Para remaja mengalami perubahan biologis yang meliputi bagian otak, fisik, serta matangnya organ seksual. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja juga mengalami penurunan self-esteem, pencarian identitas serta perkembangan spiritual. Dari segi sosial mereka juga harus memenuhi peran sosial dengan sebaya serta lawan jenis (Santrock, 2011).

Selain mengalami berbagai perubahan tersebut, para remaja juga rentan mengalami berbagai masalah. Permasalahan yang dialami meliputi penyalahgunaan obat-obatan, gangguan makan, kenakalan remaja, depresi, hingga kasus bunuh diri. Permasalahan-permasalahan tersebut diakibatkan oleh hubungan sosial yang buruk serta ketidakmampuan untuk mengatasi tekanan sebaya atau tuntutan orang tua atau sosial (Santrock, 2011). Dari sumber lain dipaparkan beberapa penelitian mengenai permasalahan-permasalahan yang dialami khusus oleh para remaja. Hasil dari penelitian tersebut adalah penampilan, nilai akademis, pekerjaan, serta hubungan. Penelitian serupa menunjukkan bahwa rencana edukasi dan vokasional merupakan masalah utama bagi remaja (Frydenberg, 1997).

Banyaknya permasalahan tersebut menuntut pentingnya penyelesaian masalah yg efektif atau *coping*. *Coping* merupakan usaha perubahan perilaku dan

kognitif dalam mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang melampaui kemampuan atau sumber daya individu (Lazarus dan Folkman, 1984). Dengan kata lain, *coping* adalah respon atau reaksi individu terhadap sebuah tuntutan. Idealnya, setiap individu dapat melakukan *coping* yang efektif bagi permasalahan sehari-hari yang dihadapi. Hal ini memungkinkan individu berfungsi dengan baik sehingga dapat berfungsi dengan adaptif di dalam lingkungannya.

Proses *coping* seseorang diawali oleh *appraisal* atau proses penilaian. Pada tahap ini, ia akan melakukan proses penilaian primer dimana ia mengidentifikasi apakah masalah tersebut merugikan atau membahayakan kesejahteraannya. Jika situasi tersebut dianggap merugikan, maka timbullah tujuan untuk melakukan *coping*. Dari tujuan ini, muncul pertanyaan seperti ‘apa yang dapat saya lakukan’ yang merupakan proses penilaian sekunder. Setelah itu individu kemudian mulai melakukan *coping* baik dalam pikiran, perasaan, maupun tindakan. Setelah *coping* dilakukan, individu akan mengevaluasi hasil yang ia dapatkan. Jika ia mendapatkan hasil yang *favorable* atau sesuai dengan yang diinginkan, maka *coping* tersebut dianggap berhasil dan individu cenderung melanjutkan *coping* tersebut. Akan tetapi, jika *coping* yang dilakukan gagal, individu akan kembali ke tahap proses penilaian untuk mencari *coping* yang lebih efektif (Frydenberg, 1997).

Individu khususnya remaja, memiliki permasalahan yang melelahkan atau bahkan dapat melumpuhkan. Seperti yang telah penulis paparkan sebelumnya, remaja mengalami permasalahan-permasalahan baru yang tidak ditemui pada masa anak-anak. Tidak seperti anak-anak, remaja dituntut untuk dapat

menyelesaikan masalahnya dengan baik tanpa bantuan orang dewasa. Sayangnya, banyak remaja yang masih belum bisa menyelesaikan masalah dengan baik (Frydenberg, 1997).

Kegagalan dalam melakukan *coping* pada remaja memberi berbagai dampak negatif. Dampak-dampak negatif ini tidak hanya berpengaruh pada individu yang mengalami kegagalan tersebut, tetapi juga pada keluarga mereka atau bahkan komunitas yang lebih luas. Gangguan makan, alkoholisme, penyalahgunaan obat-obatan, *bullying*, vandalisme, serta perilaku antisosial lainnya telah mengalami peningkatan di berbagai komunitas (Frydenberg, 1997).

Coping yang efektif atau berhasil merupakan *coping* yang dapat menyelesaikan permasalahan atau stressor yang dialami. Oleh karenanya, cara individu dalam melakukan *coping* sangat bervariasi dan bergantung pada situasi atau permasalahan tersebut. Sebagai contoh, dalam mengatasi permasalahan nilai akademis yang buruk atau permasalahan dalam karir, seseorang dapat melakukan *coping* dengan menganalisis permasalahan yang dialami kemudian mengkonfrontasi langsung permasalahan tersebut. Meskipun demikian, beberapa orang melakukan *coping* yang berbeda dengan menghindari permasalahan atau lebih berfokus pada emosinya terhadap permasalahan ketika menghadapi hal yang serupa. Beberapa cara dilakukan sebagai usaha dalam menghindari permasalahan sehari-hari seperti menggunakan obat-obatan terlarang, mengonsumsi alkohol, melakukan judi atau bermain game online.

Meskipun dalam menghadapi permasalahan sehari-hari setiap orang menggunakan cara yang bermacam-macam, namun mereka cenderung

menggunakan cara yang repetitif dan bermain game online merupakan salah satunya (Kardefelt-Winther, 2014). Game online dianggap sebagai bentuk *coping* dengan menjadi pelarian sementara untuk menghindari seseorang memikirkan permasalahan sehari-harinya. Hal ini senada dengan penelitian Kardefelt-Winther (2014) yang menemukan bahwa bermain game online mungkin dapat mengurangi munculnya stress pada anak-anak dan remaja.

Game online memiliki beberapa karakteristik unik dibandingkan media lainnya. Dalam game online terdapat aspek sosial layaknya pada dunia nyata. Pemain game online terhubung secara *real-time* dengan ribuan hingga jutaan lainnya, sehingga hal ini memungkinan terciptanya interaksi yang mungkin tidak ditemui di dunia nyata. Selain itu, timbul pula unsur kompetisi antar pemain yang umumnya terkait karakter yang dimainkan serta kelompok *guild* mereka. (Haagsma, 2012).

Selain karakteristik dari game online, motivasi pemain pun menjadi faktor penting apakah seseorang memutuskan tetap bermain atau tidak. Penelitian Wan (2007) menunjukkan bahwa beberapa motivasi intrinsik dari pemain game online adalah kompetensi, otonomi, serta keterikatan. Ketika seseorang tidak memiliki pencapaian tertentu dalam kehidupannya, ia memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk bermain. Hal ini dikarenakan game online dapat memberikan rasa pencapaian dan kepuasan yang besar yang tidak didapatkan di dunia nyata.

Karakteristik game online yang unik dan *rewarding* serta motivasi intrinsik untuk bermain dapat menyebabkan seseorang untuk terus menerus bermain yang pada akhirnya menjadikan bermain game online sebagai kebiasaan.

Kebiasaan atau perilaku yang repetitif untuk bermain game online tersebut dapat berujung pada kecanduan. Kecanduan sendiri dapat didefinisikan sebagai aktivitas yang dalam hal ini bermain game online yang berlebihan dan kompulsif dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Kecanduan game online ini dapat berdampak pada aspek biologis, psikologis, dan sosial seseorang.

Ditinjau dari aspek biologis, kecanduan game online dapat menyebabkan halusinasi auditoris, gangguan penglihatan, otot, indra peraba, hingga obesitas. Dampak-dampak tersebut muncul ketika seseorang bermain dalam jumlah jam yang berlebihan. Pecandu game online juga merasakan dampak secara psikologis, seperti kecemasan dan mudah marah terutama ketika tidak bisa bermain. Tidak hanya berpengaruh pada diri pemain game online tersebut, dampak-dampak dari bermain berlebihan juga berpengaruh pada lingkup sosial mereka. Menurunnya kualitas hubungan interpersonal, kecemasan sosial, hingga perilaku antisosial yang berujung pada tindakan kriminal seperti mencuri merupakan beberapa dampak yang dapat terjadi akibat kecanduan game online (Griffiths, 2012)

Di Indonesia, perkembangan pemain game online cukup pesat. Data survey dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2012 menunjukkan angka penggunaan internet untuk memainkan game online sebesar 18,5% dari jumlah 63 juta orang atau sekitar 11.6 juta pemain game online. Data lain menunjukkan bahwa di Indonesia, jumlah pemain *game* mengalami pertumbuhan hingga 33% setiap tahunnya dan pada tahun 2012 terdapat 30 juta pemain game online (Wijayanti, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa jumlah pemain game online tidaklah sedikit.

Di Indonesia, muncul beberapa fenomena terkait game online. Di Semarang, seorang remaja harus dirawat di rumah sakit karena bermain game online selama 2 hari berturut-turut. Ia mengalami kekurangan cairan dalam tubuhnya akibat terlalu lama bermain (tribunnews[on-line]). Kasus terkait adiksi game online juga terjadi di Bandung. Seorang remaja mencuri motor karena uangnya habis untuk bermain game online (Baban Gandapurnama, 2013). Di Lubuk Pakam, Sumatera Utara terdapat seorang remaja berusia 18 tahun bersama kedua temannya yang mencuri agar dapat bermain game online (Indra Gunawan Sipahutar, 2013)

Penulis melakukan wawancara awal kepada individu yang memiliki kecanduan game online *DOTA 2*. Game ini memiliki server internasional, sehingga ia dapat terhubung dengan banyak orang di seluruh dunia. Selain itu, dikarenakan semua pemain berasal dari berbagai belahan dunia dengan zona waktu yang berbeda, server game dapat tetap ramai di tengah malam pada zona waktu ia berada. Berikut merupakan hasil wawancara terkait dengan pengalaman bermain game online:

“Aku sih hampir mengisi setiap hari dengan bermain game. Aku sering begadang untuk dapat bermain karena siangnya aku harus kuliah kan. Sekalipun besoknya ada UAS pun tetep aku jabanin buat main. Soalnya kalo main malem-malem koneksi kampus lebih lancar dan servernya lebih rame diisi temen-temenku, jadi lebih enak buat main bareng. Main game ini seru sih soalnya kita semua dimulai dari nol. Makin lama main, makin keliatan siapa yang jago dan siapa yang cupu. Di game ini aku bisa nunjukin kalo aku lebih jago dari lawan-lawanku. Rasanya puas aja kalo bisa menang gitu. (WK, 1 Juli 2014)

Seperti yang penulis paparkan sebelumnya, *coping* memiliki peran penting terkait dengan fenomena kecanduan game online. *Coping* dianggap sebagai prediktor kecanduan game online ketika seseorang gagal mengatasi permasalahan sehari-harinya. Ketika game online dijadikan *coping* atau pelarian terhadap permasalahan sehari-hari, seseorang rentan mengalami dampak negatif dari aktivitas bermain tersebut (Kardefelt-Winther, 2014). Dari hal tersebut penulis tertarik untuk mengkaji bagaimana proses *coping* pada remaja yang dalam konteks ini pernah mengalami kecanduan game online. Penulis juga ingin melihat apakah terdapat perbedaan antara *coping* pada remaja sebelum ia mengalami adiksi game online dengan *coping* yang ia lakukan setelah ia berhasil berhenti dari adiksinya.

Selain itu penulis juga menganggap mengkaji *coping* adalah hal penting dikarenakan implikasinya pada kehidupan remaja serta komunitas di sekitar mereka seperti yang telah dipaparkan sebelumnya. Individu dengan *coping* yang efektif dapat melewati masa remaja dengan baik dan adaptif. Remaja merupakan ambang masa dewasa, sehingga bagaimana remaja melakukan *coping* menentukan keberhasilan mereka di masa mendatang dan dampak yang mereka hasilkan pada komunitas mereka. Didasari dengan alasan tersebut, penting bagi komunitas untuk memahami bagaimana remaja melakukan *coping*.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan dalam latar belakang penelitian, dapat dirumuskan dalam satu *grand tour question*: bagaimanakah

proses *coping* pada remaja mantan pecandu game online? Lalu, untuk memperjelas dan memperdalam jawaban dari pertanyaan tersebut, dibuat *sub question* seperti berikut:

1. Bagaimana proses *coping* remaja mantan pecandu game online sebelum mengalami kecanduan game online?
2. Bagaimana proses *coping* remaja mantan pecandu game online setelah lepas dari kecanduan game online

1.3 Signifikansi Penelitian

Signifikansi dan keunikan dari penelitian ini adalah penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Terdapat penelitian yang mengkaji hubungan adiksi internet serta kaitannya dengan kehidupan stress (Jie, 2014). Penelitian tersebut juga menggunakan *coping* sebagai salah satu variabelnya. Meskipun demikian, penelitian tersebut mengkaitkannya dengan adiksi internet dimana tidak memiliki unsur kompetitif, penguasaan, serta tantangan yang lebih tinggi dibandingkan dengan game online. Penelitian tersebut juga merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan survey dengan *self-report* dengan kuesioner. Sehingga, respon masih bersifat skala serta tidak dapat memahami lebih dalam serta memaknai secara luas jika dibandingkan penelitian kualitatif ini.

Selain itu seperti yang telah penulis paparkan, banyak penelitian yang menunjukkan bahwa *coping* memiliki kaitan dengan adiksi game online. Penelitian kuantitatif milik Caplan (2009) menunjukkan bahwa *escapism* prediktor yang konsisten dari aktivitas bermain game online secara berlebihan.

Penelitian tersebut berusaha mengkaji perilaku problematis game online melalui motivasi dan *psychological well-being*. Hasil penelitian Choo, dkk (2010) juga menunjukkan hal serupa. Penelitian dilakukan pada remaja Singapura dan pengambilan data menggunakan kuesioner. Hasil dari kuesioner menunjukkan bahwa bahwa mayoritas remaja bermain sebagai pelarian masalah, perasaan tidak enak atau stress sebagai motivasi bermain.

Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja yang gagal mengisi waktu luang dengan aktivitas selain bermain game online, kecemasan terkait sekolah, serta remaja yang tidak naik kelas memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengalami adiksi game online (Rehbein, 2010). Game online, khususnya bergenre MMORPG dianggap digunakan oleh remaja untuk mencari pencapaian dalam game atau *coping* terhadap emosi negatif seperti depresi, cemas atau kebosanan (Billieux, 2010)

Penelitian-penelitian tersebut semuanya menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan skala aitem untuk mengambil data. Penulis ingin melihat fenomena adiksi game online ini lebih mendetail dengan menggunakan metode kualitatif. Selain itu, penelitian-penelitian tersebut hanya menggunakan ruang lingkup saat seseorang mengalami adiksi, sehingga tidak terlihat perbedaan antara sebelum mengalami adiksi dan setelah berhenti adiksi. Penulis ingin melihat bagaimana proses *coping* remaja mantan pecandu game online. Keunikan penelitian ini juga terletak pada kasus, yaitu dimana seseorang yang mungkin melakukan *coping* yang tidak efektif dalam persoalan sehari-hari dapat mengalami adiksi dan pada akhirnya dapat melakukan *coping* yang efektif saat ia sudah

berhenti dari adiksinya tersebut. *Coping* yang efektif juga dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari yang penuh dengan tantangan dan hambatan. Terlebih lagi pada remaja, karena pada masa remaja mereka memiliki beberapa konflik, seperti pencarian identitas, masa transisi yang membingungkan, serta masalah-masalah baru yang dialami yang tidak muncul ketika mereka masih kanak-kanak. Oleh karenanya, implikasi dari *coping* yang efektif sangatlah penting pada masa remaja.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan fokus permasalahan dari penelitian ini, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap secara detail dan mendalam mengenai *coping* remaja mantan pecandu game online. Penulis ingin melihat bagaimana *coping* remaja mantan pecandu game online sebelum ia mengalami adiksi dan setelah ia berhasil berhenti dari adiksinya.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Menyajikan sudut pandang dan perspektif yang unik yang diharapkan mampu memberikan sumbangan teoritis ilmu psikologi mengenai gambaran proses *coping* remaja mantan pecandu game online.

1.5.2 Manfaat Praktis

Memberikan wawasan umum bagi pembaca mengenai gambaran proses *coping* remaja mantan game online dari sebelum mengalami kecanduan hingga setelah mereka terlepas dari kecanduannya.