



ARTIKEL PENELITIAN

Strategi *Coping* pada Remaja yang Mengalami Stres Akibat Kecanduan Bermain *Game Online*

SATRIA AJI PUTRA ANORAGA & AFIF KURNIAWAN*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendapat pemahaman tentang strategi *coping* pada remaja yang mengalami stres karena berbagai permasalahan yang timbul akibat kecanduan bermain *game online* dengan mengeksplorasi bagaimana bentuk *coping* yang dilakukan. Partisipan pada penelitian ini adalah partisipan tunggal yang diperoleh melalui proses *screening* dengan menggunakan alat ukur kecanduan *game online* pada *google form* dengan kriteria kecanduan bermain *game online*. Peneliti menggunakan proses wawancara awal untuk mengeksplorasi bagaimana kecanduan *game online* yang sedang di alami serta untuk memastikan bahwa partisipan sesuai dengan kriteria penelitian. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus intrinsik. Teknik penggalan data yang digunakan adalah wawancara mendalam semi terstruktur. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik dengan pendekatan *theory driven*, serta teknik pengkodean berdasarkan teori *coping stress* Lazarus & Folkman (1984). Hasil dari penelitian ini adalah pada *primary appraisal* subjek menilai bahwa kondisi kecanduan *game online* nya menyebabkan dirinya mengalami beberapa permasalahan yang bersifat mengancam. *Secondary appraisal* subjek kemudian menilai bahwa subjek belum cukup adaptif dalam mengatasi tekanan tersebut. Subjek kemudian melakukan *problem focused dan emotion focused coping*. Proses terakhir yaitu *reappraisal* menghasilkan temuan bahwa usaha yang telah dilakukan subjek menghasilkan hasil yang variatif. *Coping* juga dipengaruhi oleh sumber daya yang saat ini dimiliki subjek.

Kata kunci: *strategi coping, remaja, kecanduan game online*

ABSTRACT

This research aims to gain an understanding of *coping* strategies in adolescents experiencing stress due to various issues arising from *online* gaming addiction by exploring the forms of *coping* they employ. The participants in this study consist of a single participant selected through a screening process using a Google Form measuring *online* gaming addiction with specific criteria for addiction to *online* gaming. The researcher conducted initial interviews to explore the current state of *online* gaming addiction experienced by the participant and to ensure they fit the research criteria. The research method employed is qualitative with an intrinsic case study approach. Data collection involved semi-structured in-depth interviews. Thematic analysis with a theory-driven approach was utilized, along with coding techniques based on Lazarus & Folkman's (1984) stress *coping* theory. The findings of this research reveal that during the primary appraisal, the subjects assessed that their *online* gaming addiction led to several threatening issues. Following the secondary appraisal, the subjects then evaluated themselves as insufficiently adaptive in handling the pressures. Consequently, the subjects employed both *problem-*

focused and *emotion-focused coping* strategies. Through reappraisal, it was found that the subjects' efforts resulted in varied outcomes. *Coping* strategies were also influenced by the current resources available to the subject.

Keywords: *coping strategies, adolescent, game addiction*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: afif.kurniawan@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan dalam rentang kehidupan yang dialami oleh setiap individu dengan berbagai keunikan (Zhafirah & Dinardinata, 2018). Pada masa ini remaja akan mengalami beberapa perubahan dalam dirinya, yang meliputi perubahan pada aspek fisik, kognitif, psikologis, dan sosial yang dapat menggambarkan sekaligus menunjukkan sikap dan perilaku yang berbeda dari masa kanak-kanak (Santrock, 2012), serta memiliki berbagai tuntutan untuk menjalani tugas-tugas perkembangan (Falentini, Taufik, & Mudjiran, 2013). Santrock (2012) menjelaskan bahwa dalam proses menjalankan tuntutan-tuntutan perkembangan, remaja memiliki kecenderungan untuk mengikuti teman sebaya. Hal tersebut membuat individu lebih memilih mengikuti perkataan, tindakan, ataupun nasihat dari teman sebaya dibanding orang tua nya (Asih, Winarno, & Hastuti, 2012). Proses yang terjadi dalam tahapan perkembangan tersebut menjadi periode kritis pada individu, karena dalam proses tersebut individu mulai membentuk identitas diri serta memiliki berbagai kebutuhan untuk dipenuhi (Shi, Wang, & Zou, 2017). Tindakan yang dilakukan oleh individu untuk memenuhi tugas-tugas perkembangannya cenderung bersifat aktif dan eksploratif, seperti meningkatnya intensitas dalam melakukan interaksi dengan orang lain, mencoba untuk melibatkan diri dengan peran sosial, dan mencoba hal-hal baru (Anindyajati, 2013). Banyak ahli mendefinisikan mengenai rentang usia remaja. Diananda (2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa rentang usia remaja yaitu di antara 11 hingga 21 tahun, yang kemudian dibagi menjadi remaja awal di usia 11 hingga 14 tahun, remaja pertengahan di usia 13 hingga 17 tahun, dan remaja akhir di usia 17 hingga 21 tahun.

Pesatnya perkembangan teknologi, juga menghasilkan berbagai macam bentuk-bentuk maupun jenis teknologi yang salah satunya berbasis teknologi informasi. Teknologi informasi adalah salah satu aspek yang saat ini termasuk dalam kategori sangat canggih, sehingga mempermudah individu dalam melakukan komunikasi maupun mendapatkan informasi dengan cepat serta terdapat berbagai fasilitas hiburan seperti: musik, video, permainan, dan lainnya (Marpaung, 2018). Teknologi saat ini juga makin berkembang dengan jaringan internet, yang dapat mempermudah individu dalam memenuhi kebutuhan dengan menggunakan media teknologi berupa perangkat keras seperti ponsel pintar, laptop, dan komputer (Hakim & Raj, 2017). Salah satu bentuk penggunaan teknologi dengan jaringan internet yang banyak digunakan saat ini adalah *game online* (Surbakti, 2017).

Young (dalam Sanditaria, Fitri, & Mardhiyah, 2012) menjelaskan definisi dari *game online* yaitu merupakan sebuah permainan berbasis visual dan elektronik yang dimainkan oleh seseorang dan dapat melibatkan banyak pemain lain dalam waktu yang sama melalui media teknologi seperti ponsel pintar dan komputer dengan memanfaatkan jaringan internet. Hal tersebut dapat memungkinkan individu lain yang berada di tempat yang berbeda dapat melakukan aktivitas maupun interaksi secara langsung. Jenis permainan tersebut termasuk cukup diminati dan mengalami perkembangan yang cukup pesat dan menjadi lebih populer untuk dimainkan hingga saat ini (Surbakti, 2017).

Pada survei terbaru yang dilaporkan pada tahun 2020 (APJII, 2020) yaitu sebanyak 196,71 juta jiwa atau sejumlah 73,7% masyarakat Indonesia telah menggunakan internet. Dari hasil survei tersebut, disebutkan juga bahwa terdapat beberapa tujuan masyarakat menggunakan jaringan internet diantaranya seperti: media sosial, kerja, komunikasi, belanja, transportasi *online*, hiburan, dan lainnya. Salah satu fitur hiburan yang cukup banyak di kunjungi adalah *game online*. Dalam survey terbaru APJII pada tahun 2022 menyebutkan sebanyak 14,23% pelaku pengguna internet mengakses *game online*. Salah satu riset yang dilakukan oleh Newzoo (Newzoo, Games, Esports, and Mobile Trends to Watch in

2021, 2021) menyebutkan bahwa pemain *game* atau *gamers* di dunia berjumlah 2,8 milyar jiwa, dan Indonesia termasuk salah satu negara yang berkontribusi dalam industri *game online*.

Riset yang dirilis oleh POKKT, Decision Lab dan Mobile Marketing Association (MMA) (MMAGLOBAL, 2019) menyebutkan bahwa jumlah *gamers* di Indonesia mencapai 60 juta orang dan diperkirakan meningkat pada tahun selanjutnya. Hasil riset tersebut juga menyebutkan bahwa pemain *game* memiliki usia bervariasi yaitu antara 16 hingga 54 tahun baik pria maupun wanita. Namun, usia yang paling mendominasi adalah 16 hingga 34 tahun. Dalam sebuah penelitian juga disebutkan bahwa 150 dari 1477 remaja bermain *game* selama 4-5 hari per minggu dan durasi bermainnya tidak kurang dari 4 jam yang kemudian dikategorikan mengalami adiksi (Jap & Triatri, 2013). Hasil dari penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa prevalensi terhadap orang yang mengalami kecanduan *game* pada pemain *game* di Indonesia sekitar 6,1%. Hal tersebut juga semakin diperkuat dengan survei yang dilakukan Entertainment Software Association (ESA, 2019) yang menyebutkan bahwa sebagian besar orang mempunyai minimal satu smartphone atau ponsel pintar yang dapat difungsikan untuk bermain *game*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Erik (2020) menyebutkan bahwa sebanyak 81% remaja yang berusia 15 hingga 17 tahun mulai kecanduan *game online*.

Bermain *game* tentunya memiliki dampak bagi individu, baik itu positif maupun negatif. Terdapat beberapa alasan individu bermain *game online*, seperti dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, memperlambat proses penuaan, membantu meningkatkan kemampuan individu, membantu proses pembelajaran, dan meningkatkan kemampuan motorik (Permana, 2015). Dampak negatif juga akan timbul ketika kegiatan bermain *game* dilakukan dengan cara yang tidak benar. Bagi sebagian individu terutama dalam lingkup remaja, hal yang seringkali terjadi akibat meningkatnya intensitas dalam bermain *game online* yaitu sering bolos, pemborosan uang, makan tidak teratur, dan jarang olahraga (Suryanto, 2015). Ariantoro (2016) menjelaskan bahwa seorang individu yang bermain *game online* dapat mempengaruhi kesehatan psikologis sehingga dapat berpotensi untuk melakukan tindakan yang buruk dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan yang awalnya dilakukan untuk menghilangkan stres, dapat menimbulkan kecanduan karena kegiatan tersebut menimbulkan perasaan senang sehingga dilakukan secara berulang-ulang. Kecanduan merupakan kondisi dimana individu melakukan aktivitas secara berulang terhadap hal yang dianggap memberi efek yang menyenangkan sehingga akan berusaha untuk melakukan hal tersebut secara terus-menerus (Ayu & Saragih, 2016). Konsep kecanduan pada awalnya hanya digunakan untuk mendefinisikan perilaku konsumsi zat secara berulang yang kemudian menyebabkan ketergantungan. Menurut Thakkar (dalam Marlina, 2017) kondisi kecanduan yang dialami oleh individu adalah kondisi yang bersifat medis dan psikiatris yang membuat individu mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan atau konsumsi suatu zat secara berulang dan bersifat terus menerus yang dapat mempengaruhi penggunanya.

Seiring perkembangan zaman, pengertian kecanduan juga digunakan untuk menjelaskan perilaku-perilaku tertentu diluar konsumsi zat seperti kecanduan internet, kecanduan berjudi, kecanduan bekerja, dan kecanduan bermain *game online* (Rosenberg, 2014). Pada pedoman diagnostik gangguan mental yang disusun oleh American Psychiatri Association menjelaskan bahwa tidak hanya penggunaan zat yang dapat membuat seseorang menjadi pecandu, namun juga berbagai aktivitas tertentu seperti *game online* dan judi (DSM 5, 2013).

Mudahnya akses terhadap *game* akibat perkembangan teknologi yang cukup pesat di Indonesia dinilai dapat memudahkan seorang individu mengalami kecanduan (Pohan, 2020). Kecanduan bermain *game online* adalah suatu kondisi dimana individu kesulitan dalam mengontrol penggunaan piranti baik itu komputer maupun piranti lain seperti ponsel pintar untuk bermain *game online* secara terus menerus (David, & Westcott, 2018). Individu yang sudah mengalami kecanduan *game online* akan cenderung sulit untuk lepas dan akan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain *game online* sehingga mengabaikan kehidupannya (Ayu & Saragih, 2016). Berbagai perangkat yang dapat digunakan untuk bermain seperti ponsel pintar, hingga komputer sangat mudah untuk dicari bahkan terdapat banyak penyedia layanan bermain seperti warnet atau internet *cafe*. Kondisi-kondisi tersebut menjadi salah satu faktor lingkungan yang mendukung seseorang untuk mempermudah dalam bermain *game online*, dan dapat menjadi pemicu awal terjadinya kecanduan serta berbagai permasalahan yang akan timbul (Apriyanti & Harmanto, 2015).

Permasalahan yang dihadapi, yaitu kecanduan *game online* yang dialami oleh individu tentunya dapat menimbulkan stres. Stres merupakan sebuah kondisi yang dapat terjadi akibat tuntutan fisik, lingkungan, dan sosial yang sulit untuk di kontrol (Ambarwati & Pinilih, 2017). Lazarus dan Folkman (Cooper & Quick, 2017) menjelaskan bahwa stres terjadi ketika individu menghadapi stressor yang melampaui kemampuan atau sumber daya yang dimiliki individu dan bersifat mengancam, sehingga dapat membuat individu menjadi tertekan. Sarafino (dalam Saputri, 2020) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami stres dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis. Berbagai tekanan yang dapat muncul dan mengancam kesejahteraan individu dapat bersumber dari berbagai situasi. Thoits (dalam Gaol, 2016) menjelaskan bahwa secara umum hal yang dapat menjadi sumber stres yaitu *life events*, *chronic strain*, dan *daily hassles*.

Menurut teori transaksional Lazarus dan Folkman tentang stres dan koping, individu akan terus-menerus menilai setiap stimulus dalam lingkungan mereka (Cooper & Quick, 2017). Proses tersebut lebih dikenal dengan proses appraisal yang kemudian menghasilkan emosi pada individu. Tekanan yang dihasilkan kemudian akan membuat seseorang untuk memulai strategi *coping*, baik yang berfokus untuk mengelola emosi atau yang berfokus secara langsung mencoba untuk mengatasi stressor itu sendiri (Cooper & Quick, 2017). Individu yang mengalami stress akan terdorong untuk melakukan bentuk strategi *coping* yang dapat dilakukan berdasarkan *primary appraisal* dan *secondary appraisal* terhadap tekanan yang sedang dihadapi. Strategi *coping* yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang timbul akibat kecanduan *game online* ada dua yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* (Cooper & Quick, 2017). Carver & Scheier (1989 dalam Orzechowska dkk., 2022) menjelaskan bahwa *problem-focused coping* dibagi menjadi beberapa dimensi, yaitu *active coping*, *planning*, *suppression of competing activities*, *restraint*, dan *seeking social support for instrumental reasons*. Dimensi pada *emotion-focused coping* terdiri dari *seeking social support for emotional reasons*, *focusing on and venting of emotions*, *behavioral disengagement*, *mental disengagement*, *positive reinterpretation and growth*, *denial*, *acceptance*, dan *turn to religion*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Asyakur (2017) menjelaskan bahwa remaja di Surabaya yang mengalami kecanduan *game online* cenderung untuk memunculkan perilaku agresif seperti marah, membanting barang, hingga menyerang dalam bentuk fisik. Hal serupa dijelaskan oleh Apriyanti (2015) pada penelitiannya di Ngagel Surabaya, dimana kecanduan *game online* dapat menyebabkan timbulnya perilaku agresif pada remaja, baik itu secara fisik maupun verbal.

Dari pemaparan di atas, peneliti ingin meneliti tentang remaja yang mengalami kecanduan *game online* dan apa saja permasalahan yang dapat timbul pada individu tersebut, serta mencari tahu strategi *coping* yang dilakukan individu tersebut dalam usaha untuk mengatasi berbagai permasalahannya. Peneliti juga ingin mengkaji lebih mendalam tentang potensi permasalahan yang timbul akibat kecanduan dalam bermain *game online* dan apa saja yang telah diketahui oleh individu tersebut dalam usaha untuk menghadapi stressor yang timbul akibat kecanduan *game online*.

Berikut merupakan fokus penelitian pada penelitian ini:

fokus pada penelitian ini adalah bagaimana strategi *coping* yang dilakukan pada remaja yang mengalami stres karena timbulnya permasalahan pada individu akibat kecanduan *game online*. Untuk lebih memperjelas *grand tour question* tersebut, maka dapat dibuat beberapa *sub question* diantaranya:

- Apa saja permasalahan yang muncul akibat kecanduan bermain *game online*?
- Bagaimana proses dari strategi *coping* pada remaja dalam menghadapi tekanan-tekanan dari permasalahan yang timbul akibat kecanduan bermain *game online*?
- Apa saja bentuk dari strategi *coping* remaja dalam menghadapi berbagai tekanan dari permasalahan yang timbul akibat kecanduan bermain *game online*?
- Apa saja bentuk sumber daya *coping* pada remaja?

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus intrinsik. Pendekatan ini digunakan karena topik yang dipilih termasuk kasus khusus yang masih sedikit diteliti dan dinilai mampu untuk memperkuat pemahaman terhadap sebuah fenomena dan dapat menjelaskan secara kompleks, terperinci, mendalam, serta dapat digunakan sebagai upaya untuk menelaah suatu permasalahan yang bersifat kontemporer (Nur'aini, 2020). Teknik penggalan data pada penelitian ini menggunakan proses wawancara semi terstruktur yang mengacu pada pedoman wawancara yang telah di buat. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis tematik dengan pendekatan theory driven. Peneliti menyusun kode-kode pada manual kode untuk digunakan sebagai acuan dalam proses menyeleksi data pada hasil wawancara.

Unit Analisis

Unit analisis pada penelitian ini adalah strategi *coping* pada individu pada usia remaja yang mengalami stres karena kecanduan *game online* di Surabaya. Strategi *coping* merupakan usaha yang dilakukan individu dalam mengatasi situasi yang dinilai membuat individu tersebut menjadi tertekan (Cooper & Quick, 2017). Lazarus & Folkman (dalam Cooper & Quick, 2017) menjelaskan bahwa terdapat dua jenis strategi *coping* yang dapat dilakukan oleh individu dalam usahanya mengatasi situasi stres yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* terdiri dari beberapa strategi seperti *planful problem solving*, *seeking social support*, dan *confrontative coping*. *Emotional focused coping* terdiri dari beberapa strategi seperti *distancing*, *self control*, *accepting responsibility*, *positive reappraisal*, dan *escape/avoidance*.

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan kriteria yang dibuat berdasarkan acuan dari teori yang ada. Penelitian ini menggunakan kriteria remaja dengan rentang usia 11 hingga 21 tahun berdasarkan Diananda (2018). Penelitian ini juga menggunakan beberapa kriteria lain seperti bermain *game online* 10 – 39 jam dalam seminggu, dan berdomisili di kota Surabaya serta mengisi formulir *google form* yang telah dibuat oleh peneliti. Formulir *google form* tersebut juga berisi skala kecanduan *game online* Lemmens (2005) yang dapat membantu untuk mengukur seberapa tinggi tingkat kecanduan pada partisipan.

Partisipan yang didapat berdasarkan proses seleksi melalui *google form* berjumlah 27 orang dengan berbagai kondisi kecanduan *game online*, dan peneliti memilih satu partisipan yang dinilai memiliki indikasi kecanduan *game online* berat. Hal tersebut ditandai dengan pemilihan skala likert 5 atau Sangat setuju pada setiap aitem nya. Peneliti memilih hal partisipan dengan kondisi kecanduan *game online* berat agar dapat mendekati kesesuaian kriteria partisipan. Partisipan juga memenuhi kriteria lain yaitu berusia remaja 17 tahun, bermain *game online* dengan intensitas yang tinggi, serta berdomisili di kota Surabaya.

Strategi Pengumpulan Data

Salah satu proses yang dapat dilakukan oleh seorang peneliti dalam penelitiannya adalah dengan melakukan wawancara. Wawancara adalah suatu proses mengumpulkan data yang dilakukan dengan cara melakukan tanya jawab antara pewawancara (*interviewer*) dan responden (*interviewee*) dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang diinginkan (Rosalia, 2015). Moleong (dalam Sinaryonan, 2018) menjelaskan bahwa wawancara mendalam atau in-depth interview dapat digunakan sebagai proses menggali informasi secara mendalam, terbuka, dan bebas dengan masalah dan tetap berfokus pada penelitian dengan menghasilkan data deskriptif. Wawancara pada penelitian ini menggunakan pedoman wawancara umum yang disusun dengan mengacu pada teori-teori remaja, stress, kecanduan *game online*, dan teori *coping* stress Lazarus & Folkman (Cooper & Quick, 2017). Pertanyaan wawancara bersifat elaboratif sehingga dapat memperdalam proses penggalan data.

Wawancara pada penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali pada partisipan. Wawancara pertama bertujuan untuk menggali seberapa tinggi tingkat kecanduan *game online* nya. Wawancara kedua dilakukan untuk menggali bagaimana strategi *coping* yang dilakukan partisipan dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang timbul akibat kecanduan bermain *game online*. Data yang telah terkumpul kemudian di seleksi dengan menggunakan manual code yang telah dibuat.

Teknik Pengorganisasian dan Analisis Data

Pada penelitian ini, peneliti akan mengolah data dari hasil wawancara dengan menginventarisasi data yaitu dengan mengumpulkan data dan kemudian data tersebut diproses kembali dengan seleksi data sesuai dengan fokus penelitian, kemudian data yang telah di seleksi akan di susun secara sistematis. Peneliti akan membuat deskripsi data dari partisipan dengan membuat verbatim hasil wawancara sehingga data yang telah didapat sesuai dengan apa yang disampaikan dari proses wawancara tersebut.

Teknik analisis data pada penelitian ini adalah analisis tematik. Braun & Clarke (dalam Heriyanto, 2018) menjelaskan bahwa analisis tematik adalah teknik analisis yang digunakan dalam sebuah penelitian untuk menganalisa data yang telah dikumpulkan dengan tujuan untuk menemukan tema serta mengidentifikasi pola pada fenomena tersebut. Teknik ini merupakan metode yang efektif pada penelitian kualitatif untuk menggali data-data yang dimiliki agar dapat menjelaskan fenomena yang diteliti terkait dengan pola-pola dan tema yang ada

Analisis tematik terdiri dari tiga jenis yaitu *theory driven*, *prior research driven*, dan *data driven*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis tematik *theory driven* yang memfokuskan teori yang ada kemudian secara deduktif menghasilkan beberapa tema-tema yang dapat menjadi acuan untuk pembuatan kode pada penelitian ini. Analisis tematik yang dilakukan pada penelitian ini difokuskan pada indikator dan dimensi yang telah dibuat pada manual code dan telah disesuaikan serta diformulasikan sesuai dengan teori yang ada. Fereday dan Muir-Cochrane (dalam Anggraini & Hendriani, 2015) mengadaptasi analisis tematik dari Boyatzis (1998) dan menjelaskan beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam pendekatan analisis tematik, yaitu: *developing the code manual, testing the reliability of the code, summarizing data and identifying initial themes, applying of codes and additional coding, connecting the codes and identifying themes, dan corroborating and legitimating coded themes*.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis dengan manual code yang dibuat berdasarkan teori Lazarus & Folkman tentang strategi dan proses *coping* yang terdiri dari *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* merupakan strategi dalam mengatasi permasalahan berdasarkan tindakan langsung partisipan dengan beberapa dimensi seperti *active coping, planning, suppression of competing activities, restraint, dan seeking social support for instrumental reasons*. Pada *emotion-focused coping*, memiliki dimensi yaitu *seeking social support for emotional reasons, focusing on and venting of emotions, behavioral disengagement, mental disengagement, positive reinterpretation and growth, denial, acceptance, dan turn to religion*. (Carver & Scheier, 1989 dalam Orzechowska dkk., 2022).

Teknik Pemantapan Kredibilitas Penelitian

Kredibilitas pada penelitian kualitatif terletak pada keberhasilan dalam melakukan eksplorasi masalah serta memberikan deskripsi mengenai setting, proses, hingga pola interaksi yang kompleks (Poerwandari, 2013). Uji kredibilitas pada penelitian kualitatif menurut Sugiyono (2019) dapat dilakukan dengan memperpanjang pengamatan, meningkatkan ketekunan, triangulasi data, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif, dan member checking. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode meningkatkan ketekunan, diskusi dengan teman sejawat, dan member checking.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil proses seleksi partisipan, didapatkan informasi pada partisipan tersebut yaitu partisipan mengalami kecanduan *game online* berat yang ditandai dengan aspek-aspek kecanduan *game online* yang telah terpenuhi berdasarkan alat ukur skala yang digunakan. Partisipan memenuhi ke tujuh kriteria yang meliputi *salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, problems*. Tujuh kriteria tersebut dipenuhi berdasarkan hasil interpretasi peneliti dari skala likert yang dipilih oleh partisipan yaitu sangat setuju pada semua aitem.

Hasil wawancara awal pada partisipan mendapatkan informasi bahwa partisipan telah memenuhi berbagai aspek kecanduan *game online* dan tergolong berat. Partisipan mulai bermain *game* sejak usia 10 tahun hingga saat ini yaitu 17 tahun. Partisipan kemudian mulai meningkatkan intensitas bermain seiring berjalannya waktu yang disebabkan oleh kemudahan dalam mendapatkan akses berupa perangkat keras dan jaringan internet. Lingkungan pertemanan partisipan saat ini makin mendorongnya dalam peningkatan intensitas bermain *game online* yang membuatnya dapat memainkan *game online* kapanpun bahkan pada saat sekolah. Partisipan dapat menghabiskan waktunya

selama lebih dari 5 jam setiap hari nya. Partisipan menilai bahwa dirinya merasa sulit untuk lepas dari kegiatan bermain *game online* karena dirasa menyenangkan dan dapat melakukan hal-hal yang tidak dapat dilakukan di dunia nyata.

Dari hasil wawancara lanjutan, ditemukan beberapa permasalahan-permasalahan yang timbul akibat kecanduan *game online* nya. Permasalahan-permasalahan tersebut meliputi lingkungan akademik, lingkungan sosial, lingkungan keluarga hingga aspek kesehatan.

Pada proses penilaian atau appraisal, yang terdiri dari primary dan secondary appraisal, partisipan menilai bahwa permasalahan akademik meliputi penurunan dalam prestasi akademik yang menyebabkan partisipan menjadi tertekan karena merasa tertinggal pada kegiatan sekolahnya dengan teman-temannya yang lain. Partisipan juga tidak dapat belajar dengan maksimal dan sulit untuk memahami materi pelajaran di sekolahnya. Partisipan merasa tertekan karena menilai bahwa dirinya kurang mampu dalam melakukan kegiatan belajar di sekolah, serta mendapat nilai dan peringkat yang kurang baik. Hal tersebut juga berdampak pada lingkungan keluarganya dimana timbul konflik dengan orang tua nya akibat dari kecanduan *game online* yang menimbulkan pandangan yang buruk pada orang tua nya terhadap partisipan, seperti menganggap bahwa kegiatan bermain *game online* memberikan dampak buruk pada partisipan. Hal tersebut membuat partisipan menjadi tertekan dan menjadi tidak nyaman saat berada di rumah karena kegiatan partisipan menjadi terbatas oleh orang tua nya.

Kegiatan bermain *game online* yang dilakukan secara berlebihan oleh partisipan juga menimbulkan permasalahan sosial, yaitu berkurangnya proses interaksi secara langsung dengan orang lain sehingga menyebabkan turunnya kemampuan sosial pada partisipan. Permasalahan terakhir yang timbul adalah kesehatan yang menurun seperti pusing, sering lelah, dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik akibat dari tingginya intensitas bermain dan kurangnya istirahat serta olahraga.

Untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut, partisipan menggunakan strategi *coping* baik berupa *problem-focused coping* maupun *emotional-focused coping*. Pada permasalahan yang terkait dengan akademik, partisipan melakukan beberapa bentuk *problem-focused coping* yaitu:

Pada permasalahan akademik, partisipan melakukan beberapa *problem-focused coping* yaitu *active coping* dengan mengikuti les, mengikuti kegiatan akademik di luar sekolah seperti try out dan olimpiade, dan mencoba menggunakan metode belajar sendiri yang dirasa cocok. *Planning*, dengan merencanakan masa depannya dan berorientasi untuk mengejar ketertinggalan akademiknya, merencanakan untuk tidak bermain game saat melakukan kegiatan belajar, dan merencanakan untuk menolak ajakan-ajakan bermain game dari temannya. *Suppression of competing activities*, dengan berusaha untuk fokus pada kegiatan belajar dan mengabaikan kegiatan bermain game nya saat belajar di sekolah, tempat les, ataupun rumah. *Restraint*, dengan menunda untuk mengikuti kegiatan-kegiatan organisasi dengan tujuan tidak menambah bebannya saat ini. *Seeking social support for instrumental reasons*, yaitu dengan menghubungi teman-temannya untuk mencari solusi terkait dengan bagaimana cara-cara yang tepat agar dapat mengatasi permasalahan akademiknya.

Emotion-focused coping yang dilakukan partisipan dalam usaha untuk mengatasi permasalahan akademiknya yaitu *Seeking social support for emotional reasons*, dengan menghubungi teman dekatnya dan Ayahnya untuk mencurahkan permasalahannya. *Focusing on and venting of emotions*, dengan melampiaskan tekanan yang dialami dengan berteriak, marah-marah dan keluar malam. *Behavioral disengagement*, dengan pasrah dan tidak berupaya untuk mencari solusi terkait dengan permasalahan akademiknya. *Mental disengagement*, dengan menunda-nunda waktu belajarnya dan melampiaskan untuk pergi ke tempat tertentu seperti pantai, taman, dan bioskop. *Positive reinterpretation and growth* dengan menilai bahwa dirinya masih termasuk orang yang beruntung daripada orang lain dengan nasib

yang sama. *Acceptance* dengan menyadari dan menerima bahwa semua permasalahan yang timbul berasal dari dirinya sendiri. *Turn to religion* dengan berorientasi pada aspek religiusitas yang membuat partisipan menjadi jauh lebih tenang.

Pada permasalahan di lingkungan sosialnya, partisipan menilai bahwa dirinya merasa kurang mampu dalam melakukan interaksi sosial dengan orang lain dan memiliki ruang lingkup pertemanan yang kecil. Partisipan melakukan *problem-focused coping* diantaranya adalah *active coping*, dengan berusaha melakukan komunikasi dengan orang baru. *Planning*, dengan berencana untuk mengikuti kegiatan organisasi. *Seeking social support for instrumental reasons*, dengan bercerita kepada teman-temannya yang senasib untuk mendapatkan solusi. *Emotion-focused coping* yang dilakukan partisipan diantaranya yaitu, *seeking social support for emotional reasons* dengan bercerita dan mencurahkan apa yang sedang dirasakan kepada teman-temannya. *Positive reinterpretation and growth* dengan memandang permasalahan yang dialami dari sudut pandang positif. *Acceptance*, menerima dan menyadari bahwa dirinya sedang mengalami sebuah permasalahan yang menimbulkan situasi stres. *Turn to religion* dengan mendekatkan diri dan berorientasi pada aspek religiusitas.

Pada permasalahan di lingkungan keluarga, membuat partisipan mengalami konflik dengan orang tuanya. Hal tersebut disebabkan oleh penurunan nilai akademik dan kurangnya komunikasi yang baik dengan orang tua. Akibatnya, orang tuanya selalu memandang negatif pada kegiatan bermain *game online* yang dilakukan oleh partisipan. Pada permasalahan ini, partisipan melakukan *problem-focused coping* berupa *active coping*, dengan mengurangi kegiatan bermainnya di rumah, berusaha terlihat lebih rajin, serta mengikuti les dengan tujuan untuk memberikan pandangan yang baik terhadap orang tuanya. *Planning*, dengan berencana untuk mengurangi jam bermain *game* nya di rumah. *Seeking social support for instrumental reasons*, dengan bercerita kepada teman-temannya yang memiliki permasalahan yang sama untuk mencari solusi. Partisipan juga melakukan strategi berupa *emotion-focused coping* diantaranya *seeking social support for emotional reasons*, dengan menghubungi teman dekatnya untuk mencurahkan isi hatinya. *Behavioral disengagement*, dengan menghindari perannya sebagai anak dalam lingkungan keluarga. *Mental disengagement*, dengan memilih untuk tidur, menonton televisi, dan bermain sosial media daripada mengerjakan tugas sekolahnya di rumah.

Permasalahan terakhir yang dialami oleh partisipan yaitu terkait dengan kesehatan. Kegiatan *game online* yang berlebihan menyebabkan partisipan menjadi mudah lelah, mudah mengantuk, dan kurang konsentrasi. Hal tersebut mendorong partisipan untuk melakukan *problem-focused coping* yaitu *active coping*, dengan mulai membiasakan diri untuk melakukan kegiatan olahraga dan mengatur waktu istirahat. *Planning*, dengan berencana untuk melakukan kegiatan olahraga rutin setelah kesibukan sekolahnya sudah berkurang. *Seeking social support for instrumental reasons*, dengan berusaha untuk mencari solusi pada teman-temannya. *Emotion-focused coping* yang dilakukan partisipan yaitu *seeking social support for emotional reasons*, dengan bercerita kepada orang terdekatnya. *Acceptance*, dengan menerima dan menyadari bahwa dirinya menjadi penyebab utama dari timbulnya permasalahan kesehatannya saat ini.

Dari berbagai *coping* yang dilakukan oleh partisipan, kemudian dilakukan proses *reappraisal* atau penilaian kembali terhadap situasi yang sedang dihadapi setelah melakukan usaha *coping*, dengan menilai dan menentukan seberapa besar perubahan yang terjadi pada situasi yang sedang dihadapi atau bahkan tidak berubah sama sekali. *Problem-focused coping* yang dilakukan partisipan dinilai efektif dalam mengatasi situasi stres dengan menemukan metode belajar yang cocok walaupun tidak secara langsung menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dialami secara langsung. *Emotion-focused*

coping yang dilakukan membuat perasaan partisipan menjadi jauh lebih tenang karena dapat menghindari atau mengalihkan pikiran partisipan dari berbagai permasalahan yang sedang dihadapi.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi *coping* yang dilakukan remaja yang mengalami stres akibat permasalahan yang muncul dari kecanduan bermain *game online*. Berdasarkan hasil temuan dari peneliti, partisipan mengalami kondisi kecanduan *game online* yang ditandai dengan beberapa aspek kecanduan seperti yang dijelaskan oleh Lemmens yaitu *salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, dan problems* (Maulidi, 2020). Partisipan memainkan *game online* pada awalnya hanya untuk kegiatan biasa sebagai penghilang stress. Namun, Kegiatan yang awalnya dilakukan untuk menghilangkan stres, dapat menimbulkan kecanduan karena kegiatan tersebut menimbulkan perasaan senang sehingga dilakukan secara berulang-ulang. Kecanduan merupakan kondisi dimana individu melakukan aktivitas secara berulang terhadap hal yang dianggap memberi efek yang menyenangkan sehingga akan berusaha untuk melakukan hal tersebut secara terus-menerus (Ayu & Saragih, 2016). Dampak negatif dari kegiatan tersebut adalah dapat membuat seseorang mengalami kecanduan.

Partisipan menjadikan kegiatan bermain *game online* menjadi sebuah aktivitas yang paling penting untuk dilakukan serta mendominasi pada sistem kognitifnya, sehingga menimbulkan perasaan yang menyenangkan dan perilaku penggunaan yang berlebihan. Hal tersebut menyebabkan partisipan mengalami peningkatan waktu bermain secara bertahap. Partisipan juga merasa cemas dan gelisah ketika tidak dapat bermain dalam kurun waktu tertentu, sehingga menyebabkan pemikiran berulang yang kuat terhadap keinginan untuk kembali bermain *game online*. Kegiatan bermain *game online* tersebut juga menimbulkan berbagai permasalahan. Hal tersebut sesuai dengan kriteria-kriteria kecanduan *game online* yang dijelaskan oleh Lemmens (Maulidi, 2020). Hasil wawancara, didapatkan bahwa kecanduan *game online* menimbulkan 4 permasalahan utama pada partisipan yaitu:

Permasalahan akademik

Permasalahan yang dialami oleh remaja terkait dengan kegiatan akademiknya karena kecanduan bermain *game online*. Partisipan merasa tertekan karena mengalami penurunan dalam prestasi akademik, serta menilai bahwa dirinya merasa tertinggal daripada teman-temannya yang lain, yang ditandai dengan ketidakmampuannya dalam melakukan proses belajar di sekolah. Hal tersebut terjadi karena partisipan mengalami kecanduan bermain *game online* berat yang menyebabkan sebagian besar waktunya dihabiskan untuk bermain *game*, sehingga tidak sempat untuk belajar. Edrizal (2018) yang menjelaskan bahwa sebagian besar waktu siswa yang dihabiskan untuk bermain *game online* menyebabkan partisipan mengalami penurunan prestasi akademik. Tingkat kecanduan yang tinggi terhadap *game online* akan menyebabkan timbulnya gejala-gejala yang berhubungan dengan fungsi kognitif dan juga perubahan perilaku pada individu, seperti kesulitan mengontrol perilaku bermain, toleransi, penarikan diri, dan memiliki potensi mengabaikan kehidupan realitas (APA, 2013).

Saat partisipan menyadari bahwa dirinya mengalami stres akibat permasalahan yang timbul saat menghabiskan sebagian besar waktu untuk bermain *game online*, partisipan melakukan acceptance, yaitu secara sadar menerima keadaan bahwa saat ini sedang mengalami stres. Partisipan menerima bahwa dirinya mengalami ketidakmampuan untuk belajar dan mengalami ketertinggalan dalam prestasi akademik yang membuatnya tidak dapat melakukan banyak hal dan menyebabkan penurunan

dalam hal nilai. Setelah melakukan *acceptance*, partisipan mulai melakukan *planning* untuk menciptakan suatu tujuan yang ingin dicapai yaitu ingin mendaftar di Perguruan Tinggi Negeri. Hal tersebut juga mendorong partisipan melakukan *active coping* untuk memperbaiki ketertinggalan dalam bidang akademiknya. Partisipan juga melakukan *suppression of competing activities* dengan menekan kegiatan lain yang tidak ada kaitannya dengan proses belajar yaitu bermain *game online*. Hal tersebut bertujuan agar dirinya dapat belajar dengan maksimal. Berbagai hal telah dicobanya dengan tujuan untuk memperbaiki ketertinggalan akademiknya seperti mengikuti olimpiade, lomba, tryout, hingga mendaftar les. Namun, tidak semua berjalan dengan efektif, karena di satu sisi partisipan melakukan *mental disengagement* dengan melakukan kegiatan lain yang tidak ada kaitannya dengan proses belajar seperti menunda-nunda untuk belajar, mengalihkan fokus dengan bermain hp, hingga jalan-jalan suatu tempat tertentu karena merasa tidak dapat fokus. Menurut Yee, hal tersebut merupakan salah satu bentuk usaha melarikan diri atau *escapism* untuk melupakan kehidupan realita yang sedang dialami (Kasingku & Monotutu, 2022).

Partisipan juga merasa bahwa penyebab dari kegagalannya adalah bukan hanya dirinya sendiri melainkan juga kesalahan orang lain yang terlibat yaitu guru yang tidak dapat mengajarnya dengan baik dan juga orang tuanya. Hal tersebut juga mendorong partisipan untuk melakukan *behavioral disengagement* dengan beberapa kali merasa menyerah dan putus asa karena tidak ada perubahan dari segi nilai dan kemampuan akademik. Partisipan juga sempat memilih untuk tidak berupaya mencari solusi karena takut hal yang akan dilakukannya nantinya justru sia-sia dan mengalami kegagalan. Sejalan dengan Carver & Scheier (1989 dalam Orzechowska dkk., 2022) yang menjelaskan bahwa *behavioral disengagement* mendorong seseorang untuk mengurangi usahanya dan menyerah terhadap situasi yang sedang dialami oleh individu. Ketika partisipan merasa tertekan akan hasil nilai ujian yang buruk, partisipan melakukan *focusing on and venting emotions* dengan mengeluarkan emosi negatif yang dirasakan seperti menangis, berteriak, ataupun berkendara di malam hari.

Partisipan yang merasa terbebani secara emosional pun melakukan strategi *seeking social support for emotional reasons* dengan menghubungi dan menceritakan tentang masalah yang sedang dihadapi kepada teman dekatnya. Dengan bercerita, partisipan merasa bahwa permasalahan yang dialaminya jauh lebih berkurang karena ada orang lain yang benar-benar memahami dirinya. Setelah partisipan merasa tenang, partisipan melakukan *seeking social support for instrumental reason* dengan mencari dukungan kepada orang-orang yang dinilai pernah mengalami permasalahan yang sama. Hal tersebut bertujuan agar ia mendapatkan bantuan terkait dengan apa saja yang harus ia lakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Permasalahan sosial

Dalam usahanya untuk mengatasi situasi stres di lingkup sosial, partisipan melakukan *planning* dengan berencana mengikuti organisasi dan komunitas di masa mendatang. Partisipan merasa bahwa dirinya tidak memiliki banyak teman dan hanya terjebak pada lingkungan pertemanan yang itu-itu saja yaitu lingkungan pertemanan yang hanya membahas tentang *game online*. Partisipan berusaha untuk melakukan *active coping* dengan melakukan kegiatan mengobrol dengan orang baru di luar zona nyamannya setiap kali ia memiliki kesempatan. Namun, sampai saat ini masih belum ada hasil yang maksimal karena partisipan baru saja memulai dan masih berproses untuk membiasakan diri dengan orang lain. Hal tersebut telah dijelaskan oleh Na'ran (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa dampak negatif yang timbul ketika individu bermain *game online* yaitu menurunnya interaksi antar individu yang disebabkan oleh fokus yang berlebihan terhadap kegiatan bermain *game online* sehingga mengabaikan interaksi dengan teman sebayanya. Partisipan juga merupakan remaja yang ingin

melibatkan diri dengan peran sosial (Anindyajati, 2013). Hal tersebut bertujuan agar partisipan dapat mengembangkan kemampuan sosialnya dan memiliki banyak teman. Namun, partisipan melakukan *restraint* karena kesibukannya yang sangat padat saat ini. Ia masih belum bisa melakukan kegiatan tersebut dan memilih untuk menunggu saat yang tepat nanti setelah lulus agar tidak menambah dan memperburuk kondisinya saat ini. Partisipan juga melakukan *seeking social support for instrumental reasons* sekaligus *seeking social support for emotional reasons* kepada teman dekatnya dengan berusaha menceritakan permasalahan sosialnya saat ini untuk mendapatkan sedikit ketenangan dan solusi. Santrock (2012) menjelaskan bahwa hal tersebut dapat terjadi karena individu dalam fase remaja cenderung untuk berorientasi kepada teman sebaya nya.

Permasalahan dengan keluarga

Permasalahan di lingkungan keluarga menimbulkan konflik dengan orang tuanya. Permasalahan tersebut bermula ketika partisipan mulai kecanduan untuk bermain *game online* dan mengalami penurunan prestasi akademik. Partisipan bermain dengan intensitas yang cukup tinggi di rumahnya yang menyebabkan dirinya mengabaikan akademik, sehingga timbul pandangan buruk dari orang tuanya yang menyebabkan konflik. Partisipan juga cenderung menanggapi orang tuanya dengan agresif dan bersifat emosional. Anggraini (2015) menjelaskan bahwa intensitas yang tinggi dalam bermain *game online* dapat mempengaruhi individu untuk lebih mudah bersikap emosional dan timbul konflik. Brown (dalam Pande & Marheni, 2015) juga menjelaskan bahwa konflik dapat muncul dan menjadi salah satu aspek pada individu yang mengalami kecanduan bermain *game online*. Hal tersebut mendorong partisipan untuk melakukan *mental disengagement* pada permasalahan yang terjadi di lingkungan rumah ketika terjadi konflik dengan orang tuanya. Partisipan lebih memilih untuk tidak memikirkan tentang hal-hal yang membuatnya stres dan memikirkan hal-hal lain agar dapat meringankan beban pikiran. Hal tersebut juga mendorongnya untuk melakukan mekanisme *focusing on and venting of emotions yaitu dengan menangis* hingga bercerita kepada teman-temannya walaupun terkadang partisipan juga melakukan *behavioral disengagement* seperti menyerah dan putus asa. Partisipan juga pada akhirnya berusaha untuk menjauhkan diri dari lingkungan keluarganya dan berusaha untuk tidak melibatkan diri dengan kegiatan-kegiatan di dalamnya.

Permasalahan dalam lingkungan keluarga juga mendorong partisipan untuk melakukan *problem-focused coping* seperti *active coping*, dengan mulai mengatur jam bermain dan belajarnya di rumah, mendaftar bimbingan belajar, dan berusaha terlihat lebih rajin. Partisipan juga melakukan *planning*, dengan merencanakan untuk tidak bermain saat dirinya sedang melakukan proses belajar serta *seeking social support for instrumental reasons*, dengan berusaha mencari solusi pada orang terdekat. Hal tersebut dilakukan partisipan dengan tujuan untuk memberikan pandangan yang baik terhadap orang tuanya.

Permasalahan kesehatan

Kegiatan bermain *game online* dengan intensitas yang tinggi juga dapat menyebabkan individu menjadi jarang berolahraga (Suryanto, 2015). Hal tersebut juga dialami partisipan dalam kehidupan sehari-harinya yang mengakibatkan berbagai permasalahan kesehatan seperti mudah lelah, mudah mengantuk, pusing, dan sulit untuk konsentrasi. Ghuman & Griffiths (2012) menjelaskan bahwa individu yang bermain *game online* berpotensi untuk mengalami gangguan kesehatan. Partisipan menilai bahwa gangguan kesehatan yang dialaminya cukup mengganggu dan menjadi sumber stres pada dirinya. Hal tersebut mendorong partisipan untuk melakukan beberapa strategi *coping* seperti *active coping*, dengan mulai membiasakan diri untuk melakukan kegiatan olahraga dan mengatur waktu istirahat. Partisipan juga melakukan *planning*, dimana ia berencana untuk melakukan kegiatan olahraga

rutin saat kesibukan sekolahnya sudah berkurang. *Seeking social support for instrumental & emotional reasons* dilakukan partisipan dengan mencurahkan isi hatinya serta mencari cara bagaimana ia dapat memperbaiki kondisi kesehatannya kepada teman-temannya. Partisipan juga melakukan *acceptance* dengan menyadari bahwa semua yang dialami berasal dari dirinya sendiri.

Berbagai permasalahan yang dialami oleh partisipan juga mendorongnya untuk *melakukan positive reinterpretation and growth* dengan cara memandang hal-hal yang sedang dialaminya dari sudut pandang positif yang membuatnya menjadi lebih sabar dan meyakini bahwa situasi tersebut dapat diubah. Hal tersebut dilakukan oleh partisipan karena masih banyak orang yang mengalami permasalahan dengan penyebab yang sama. Namun, tidak semua mau menyadari dan berkembang dari situasi tersebut. Hal tersebut kemudian juga mendorong partisipan melakukan penerimaan diri atau *acceptance* dan *turn to religion* dengan menerima bahwa semua yang terjadi sudah merupakan jalan dan takdirnya yang membuat partisipan menjadi lebih berikhtiar atau berusaha dengan sungguh-sungguh dan memasrahkan diri pada hasilnya nanti kepada Tuhan. Dengan melakukan *koping* tersebut, partisipan dapat menjadi lebih tenang daripada sebelumnya.

Setelah melakukan proses *coping*, individu kemudian melangkah ke proses selanjutnya yaitu *reappraisal* yaitu dengan melakukan penilaian kembali terhadap semua bentuk *coping* yang telah dilakukan sebelumnya. Lazarus & Folkman menjelaskan bahwa *reappraisal* memiliki fungsi untuk menentukan seberapa besar efektivitas terhadap perubahan yang telah terjadi pada situasi tersebut ke arah yang bersifat tidak relevan atau *benign-positive*. Upaya *coping* yang dinilai efektif ditandai dengan timbulnya emosi positif seperti bahagia, lega, dan bangga (Cooper & Quick, 2017). Dari berbagai strategi yang telah dilakukan oleh partisipan, memberikan temuan yang menjelaskan bahwa beberapa strategi menimbulkan hasil yang positif pada diri partisipan diantaranya adalah *acceptance, active coping, planning, seeking social support for emotional reason, seeking social support for instrumental reason, focusin on and venting out of emotions, mental disengagement, behavioral disengagement, positive reinterpretation and growth, acceptance, dan turn to religion*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa kecanduan bermain *game online* yang dialami oleh partisipan menimbulkan beberapa permasalahan yaitu permasalahan akademik, permasalahan sosial, permasalahan keluarga dan permasalahan kesehatan. Berbagai permasalahan tersebut timbul karena partisipan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain *game online* sehingga mengabaikan kehidupannya (Ayu & Saragih, 2016).

Berbagai permasalahan tersebut menimbulkan tekanan dan menyebabkan stres pada partisipan. Hal tersebut mendorong partisipan untuk melakukan beberapa strategi *coping* dalam bentuk *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Strategi yang dilakukan oleh partisipan dinilai cukup efektif, karena partisipan menjadi jauh lebih tenang dan dapat beradaptasi dengan lingkungan stres yang sedang dialami, walaupun tidak menyelesaikan permasalahannya secara langsung.

Lazarus (dalam Cooper & Quick, 2017) menjelaskan bahwa sumber daya *coping* yang dimiliki oleh partisipan juga mempengaruhi partisipan dalam melakukan proses *coping*. Pada penelitian ini, partisipan memiliki beberapa sumber daya *coping* yaitu, keyakinan positif, keterampilan memecahkan masalah, dan dukungan sosial.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen-dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, keluarga, teman, dan orang-orang yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Satria Aji Putra Anoraga dan Afif Kurniawan tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Ambarwati, P., & Pinilih, S. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa.
- Anggraini, Y. (2015). Dampak Penggunaan *Game Online* Terhadap Perilaku Remaja.
- Anindyajati. (2013). Status Identitas Remaja Akhir: Hubungannya Dengan Gaya Pengasuhan Orangtua Dan Tingkat Kenakalan Remaja.
- APA. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual*. London.
- Apjii. (2020). *Laporan Survey Internet Apjii 2019-2020 Q2*.
- Apriyanti, M. F., & Harmanto. (2015). Perilaku Agresif Remaja Yang Gemar Bermain *Game Online* (Studi Kasus Di Kelurahan Ngagel Rejo Kecamatan Wonokromo Surabaya).
- Ariantoro, T. (2016). Dampak *Game Online* Terhadap Prestasi Belajar Pelajar.
- Asih, M., Winarno, R., & Hastuti, L. (2012). Hubungan Konformitas Teman Sebaya Dan Keharmonisan Keluarga Dengan Kenakalan Remaja Pada Anak Didik Lembaga Pemasarakatan Anak Kutoarjo.
- Asyakur, M. A. (2017). Hubungan Antara Intensitas Bermain *Game Online* Dengan Kecenderungan Agresivitas Pada Komunitas Gaming Surabaya.
- Ayu, L., & Saragih, S. (2016). Interaksi Sosial Dan Konsep Diri Dengan Kecanduan *Games Online* Pada Dewasa Awal.
- Cooper, C. L., & Quick, J. C. (2017). *The Handbook Of Stress And Health : A Guide To Research And Practice*.
- David,, A., & Westcott. (2018). *Video Game Addicition*.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya.
- DSM 5. (2013). *Diagnostic And Statistics Of Mental Disorders*. Washington, Dc: American Psychiatric Association.
- Edrizal. (2018). Pengaruh Kecanduan Siswa Terhadap *Game Online* (Studi Tentang Kebiasaan Siswa Bermain *Game Online*) Di Smp N 3 Teluk Kuantan .
- Esa, E. (2019). *Essential Facts About The Canadian Video Game Industry*.

- Falentini, F., Taufik, & Mudjiran. (2013). Usaha Yang Dilakukan Siswa Dalam Menentukan Arah Pilihan Karir Dan Hambatan-Hambatan Yang Ditemui. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2.
- Gaol, N. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional.
- Ghuman, D., & Griffiths, M. (2012). Cross-Genre Study Of *Online* Gaming: Player Demographics, Motivation For Play And Social Interactions Among Players.
- Hakim, S., & Raj, A. (2017). Dampak Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja.
- Heriyanto. (2018). Thematic Analysis Sebagai Metode Menganalisa Data Penelitian Kualitatif.
- Jap, T., & Triatri, S. (2013). The Development Of Indonesian *Online Game* Addiction Questionnaire.
- Kasingku, J., & Mononutu, H. (2022). Hubungan Bermain *Game Online* Terhadap Motivasi Belajar Agama Di Kelas Ix Smp Unklab.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, & Peter, J. (2009). Development And Validation Of A *Game* Addiction Scale For Adolescents. *Media Psychology*.
- Marlina, R. (2017). Hubungan Antara Fear Ofmissing Out (Fomo) Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Emerging Adulthood.
- Marpaung. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan.
- Maulidi, Y., & Budiman, A. (2020). Hubungan Kesepian Dengan Kecanduan *Game Online* Pada Mahasiswa Di Kota Bandung.
- Mmaglobal. (2019). *Mobile Marketing Ecosystem Of Indonesia*.
- Na'ran. (2019). Dampak *Game Online* Pada Peserta Didik Di Sma Negeri 4 Tana Toaraja.
- Newzoo. (2021). *Games, Esports, And Mobile Trends To Watch In 2021*.
- Nur'aini, R. (2020). Penerapan Metode Studi Kasus Yin Dalam Penelitian Arsitektur Dan Perilaku.
- Orzechowska, A., Kowalska, K., Galecki, P., Szulc, A., Plaza, O., Su, K., ... Galecka, M. (2022). Ways Of *Coping* With Stress Among Patients With Depressive Disorders. *Journal Of Clinical Medicine*.
- Pande, N., & Marheni, A. (2015). Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Negeri 1 Kuta.
- Permana, R. W. (2015). Alasan Mengapa Orang Suka Bermain Vidio *Game* .
- Poerwandari. (2013). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: Lpsp3 Ui.
- Pohan, A. (2020). *Literacy Goes To School: Gerakan Literasi Nasional*. Pasuruan.
- Rosalia, M. (2015). Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif.
- Rosenberg, K. P. (2014). Behavioral Addictions: Criteria, Evidence And Treatment.
- Sanditaria, W., Fitri, S., & Mardhiyah, A. (2012). Adiksi Bermain *Game Online* Pada Anak Usia Sekolah Di Warung Internet Penyedia *Game Online* Jatinangor Sumedang.
- Santrock. (2012). *Perkembangan Masa Hidup, Edisi Ketigabelas*. Jakarta: Erlangga.

- Saputri. (2020). Peningkatan Kemampuan Berbicara Dalam Pembelajaran Teks Deskripsi Dengan Menggunakan Metode *Guessing Game* Pada Siswa Kelas Vii Smp Muhammadiyah 12 Makassar.
- Shi, Wang, & Zou. (2017). Family Functioning And Internet Addiction Among Chinese Adolescents: The Mediating Role Of Self-Esteem And Loneliness.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh *Game Online* Terhadap Remaja.
- Suryanto. (2015). Dampak Positif Dan Negatif Permainan *Game Online* Dikalangan Pelajar.
- Zhafirah, T., & Dinardinata, A. (2018). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Siswi SMA Kesatrian 2 Semarang.