

KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA DITINJAU DARI KEBERFUNGSIAN KELUARGA DAN REGULASI DIRI

Muhammad Zakiy Pranata, Raden Rachmy Diana

Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: raden.diana@uin-suka.ac.id

ABSTRACT

Game online addiction figures keep increasing lately. Identification of this problem is needed to find factors affecting it so that prevention action can be taken. This study aims to determine the relationship of online game addiction in terms of family functioning and self regulation among adolescents at the age of 11 to 21. The research method used is using purposive sampling technique. This study used multiple regression analysis which showed the following results: 1) there was a negative relationship between family functioning and self regulation on online game addiction with a significance value of 0.013 ($p < 0.05$) and had a contribution rate of 14,8% for online game addiction. 2) there is a negative relationship between family functioning and online game addiction with a significance value of 0.010 ($p < 0.05$) and a contribution rate of 8,3% to online game addiction. 3) there is a negative relationship between self regulation and online game addiction, with a significance value of 0.016 ($p < 0.05$) and a contribution rate of 6.5% towards online game addiction. In conclusion, strengthening family functioning and self regulation on adolescents is greatly necessary to lower the number of game online addiction.

Keywords: *Online game addiction, Family functioning, Self regulation, Adolescents*

ABSTRAK

Kecanduan games online di kalangan remaja dari tahun ke tahun kian memprihatinkan. Hal ini tentu memerlukan identifikasi masalah untuk dapat menemukan factor-faktor yang memengaruhinya agar dapat dilakukan tindakan prevensi maupun kurasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecanduan *game online* ditinjau dari keberfungsian keluarga dan regulasi diri. Jenis dan Pendekatan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif deskriptif, dengan populasi remaja pengguna game online berusia 11-21, baik laki-laki maupun perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Selanjutnya data penelitian dianalisis dengan regresi ganda yang menunjukkan hasil sebagai berikut: 1) terdapat hubungan negatif keberfungsian keluarga dan regulasi diri terhadap kecanduan *game online* dengan nilai signifikansi yakni 0,013 ($p < 0,05$) dan memiliki sumbangan efektif sebesar 14,8% terhadap kecanduan *game online*. 2) terdapat hubungan negatif keberfungsian keluarga terhadap kecanduan *game online* dengan nilai signifikansi yakni 0,010 ($p < 0,05$) dan sumbangan efektif sebesar 8,3% terhadap kecanduan *game online*. 3) terdapat hubungan negatif regulasi diri terhadap kecanduan *game online* dengan nilai signifikansi yakni 0,016 ($p < 0,05$) dan memiliki sumbangan efektif sebesar 6,5% terhadap kecanduan *game online*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan pentingnya meningkatkan keberfungsian keluarga dan regulasi diri remaja untuk menurunkan angka kecanduan games online pada remaja .

Kata Kunci: *Kecanduan game online, keberfungsian keluarga, regulasi diri, remaja*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dari waktu ke waktu semakin berkembang pesat. Salah satu produk teknologi yang banyak digunakan yaitu internet. Berbagai data dan informasi bisa didapatkan secara cepat dan bebas melalui internet. Bukan hanya itu, internet kerap kali digunakan sebagai sarana hiburan, seperti bermain *game online* yang disukai oleh banyak kalangan dari berbagai usia.

Para pengguna menjadikan *Game online* sebagai penghilang rasa jenuh akibat kegiatan sehari-hari. Bagi sebagian orang, *game online* juga digunakan untuk mengisi kekosongan waktu. (Masya & Candra, 2016). *Game online* bisa berdampak positif jika dimanfaatkan sebagai sarana menghibur diri, di mana seluruh rasa penat serta tekanan pikiran bisa berkurang dengan memainkan *game online* (Russoniello et. al, 2009). Akan tetapi, yang terjadi saat ini justru *game online* dimainkan berlebihan oleh banyak orang untuk mengalihkan pikiran dari permasalahan yang dimiliki sehingga terjadilah perilaku kecanduan terhadap *game online* (Hussain & Griffiths, 2009). Kardefelt-Winther yang dikutip dari Novrialdy (2019) menerangkan bahwa pada awal mulanya kecanduan hanya berhubungan dengan zat adiktif seperti alkohol dan narkoba yang dapat mempengaruhi komposisi kimia dalam otak. Akan tetapi pengertian kecanduan berkembang seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan peristiwa di masyarakat. Seseorang bisa dikategorikan kecanduan apabila bergantung pada suatu hal, baik itu obat-obatan atau kegiatan tertentu baik secara fisik maupun secara psikologis.

Kecanduan *game online* sendiri sudah dikategorikan sebagai gangguan mental oleh *World Health Organization* dan sebagai bagian dari *International Classification of Diseases (ICD-11)*. (Novrialdy, 2019).

Kementrian Kesehatan (2018) mengemukakan kriteria seseorang bisa dikatakan kecanduan *game online* menurut WHO, diantaranya 1) Gangguan kontrol perilaku bermain *game online*; 2) Menjadikan bermain *game online* sebagai prioritas utama dibandingkan kegiatan lain yang lebih penting; 3) meningkatnya intensitas dan durasi bermain walaupun merasakan dampak negatif; 4) adanya gangguan dalam fungsi kehidupan disebabkan oleh bermain *game online*; 5) perilaku tersebut sudah berlangsung selama 12 bulan.

Pada usia remaja dianggap lebih rawan dan sering terpapar akan kecanduan *game online*. Remaja dianggap lebih cenderung mencoba dan ingin tahu akan hal-hal baru dan menimbulkan kemungkinan munculnya perilaku negatif (Novrialdy, 2019). Jannah et. al (dalam Novrialdy, 2019) mengatakan remaja yang terpapar kecanduan *game online* akan kehilangan rasa ketertarikan terhadap kegiatan lain, munculnya perasaan gelisah ketika tidak bisa mengakses *game online*, relasi sosial, akademik, serta kesehatan yang menurun. Brand, et al. dikutip dari Novrialdy (2019) melalui hasil studinya menunjukkan bahwa sebagian besar fenomena kecanduan *game online* terjadi pada remaja. Temuan ini didukung oleh temuan survey *Media Analysis Laboratory* tahun 1998 yang menemukan sebagian besar pengguna *game online* didominasi oleh remaja (Syahrani, 2015).

Kuss (dalam Anggarani, 2015) terdapat sedikitnya satu milyar pemain *game online* yang terdapat di dunia. Griffiths (2008) menemukan bahwa sepertiga dari remaja usia belasan tahun bermain *game online* setiap hari, 7% dari mereka bermain hingga 30 jam per minggu. Sedangkan Greenfield menemukan fakta bahwa 6% dari pengguna internet merupakan pecandu *game online*. (Syahrani, 2015). Pada penelitian yang lebih baru, Young (2009) menemukan bahwa 90% remaja di Amerika Serikat bermain *game online*, 15% atau sekitar 5 juta lebih dari mereka kecanduan. Di wilayah Asia remaja yang terindikasi kecanduan *game online* mencapai presentase 8,4% untuk laki-laki dan 4,5% perempuan. (Anggarani, 2015). Di Indonesia sendiri 10,15% remaja merupakan pecandu *game online* yang berarti 1 dari 10 remaja di Indonesia terpapar kecanduan *game online* (Jap, dkk. 2013).

Banyak faktor hasil penelitian yang menyebabkan kecanduan *game online*, namun penelitian ini mengangkat faktor keberfungsian keluarga atau *family functioning* sebagai variabel yang akan diteliti. Peran keberfungsian keluarga dalam mencegah kecanduan *game online* meliputi fungsi keluarga kepada setiap anggota keluarga, batasan dan perhatian yang diberikan oleh keluarga terhadap anak sehingga anak tidak menjadi terbiasa dan selalu bermain *game online*. Keberfungsian keluarga yang baik dan tepat akan berdampak pada komunikasi, emosi, dan hubungan antara anak dan orang tua akan berjalan dengan baik. Namun jika keberfungsian keluarga berjalan secara tidak efektif maka akan terjadi gangguan dalam perkembangan anak, tidak tercapainya tujuan pembinaan

keluarga, serta masalah yang akan timbul ketika anak beranjak dewasa (Sabila, 2020). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lian, *et al.* (2016) pengawasan yang baik merupakan salah satu fungsi dari keluarga. Pengawasan terbagi menjadi dua, yaitu pengawasan positif dan negatif. Pengawasan positif adalah pengawasan yang diberikan oleh orang tua kepada anak dengan menjelaskan hal-hal yang baik kepada anak. Pengawasan negatif adalah ketika anak lebih cenderung dibiarkan oleh orang tua, anak dengan pengawasan negatif berpotensi besar melakukan perilaku yang negatif pula (Lestari, 2018)

Bonnaire & Phan (2017) mengatakan bahwa fungsi keluarga yang buruk bisa menyebabkan kecanduan *game online* pada anak. Komunikasi yang kurang baik dan maksimal di dalam keluarga antara orang tua dan anak, anak yang kurang diawasi dan diperhatikan oleh orang tua, tidak tepatnya pola asuh yang diterapkan, dan rasa jenuh yang dirasakan anak terhadap rutinitas dalam keluarga yang monoton adalah penyebab terjadinya kecanduan *game online* pada anak.

Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* tidak bisa menentukan prioritas dalam hidupnya, ia juga tidak bisa mengontrol kebiasaan bermain *game online* yang dimilikinya. Ini berkaitan dengan regulasi diri yang buruk. Regulasi diri atau *self regulation* adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi. Ketika perkembangan fisik, kognitif dan pengendalian emosi serta sosialisasi seseorang baik, maka orang tersebut dapat mengendalikan dirinya dengan baik. (Prasetiani & Setianingrum, 2020). Menurut Brown & Miller dikutip dari

Prasetiani & Setianingrum (2020) regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan, merencanakan, serta melakukan monitoring perilaku dalam mengubah situasi yang ada. Zimmerman (2011) menjelaskan apabila regulasi diri seseorang baik, maka ia mampu mengatur perilaku dan pikirannya sendiri secara sadar, tidak dengan campur tangan atau pengendalian dari lingkungan dan orang lain.

Hipotesis

Terdapat tiga hipotesis dalam penelitian ini :

Hipotesis Mayor

1. Terdapat hubungan antara keberfungsian keluarga dan regulasi diri dengan kecanduan *game online*. Jika tingkat keberfungsian keluarga dan regulasi diri rendah maka potensi kecanduan *game online* akan meningkat. Sebaliknya jika tingkat keberfungsian keluarga dan regulasi diri tinggi maka tingkat kecanduan *game online* akan rendah.

Hipotesis Minor

1. Terdapat hubungan antara keberfungsian keluarga dengan kecanduan *game online*. Jika keberfungsian keluarga tinggi maka kecanduan *game online* akan rendah. Jika keberfungsian keluarga rendah maka kecanduan *game online* akan tinggi.
2. Ada hubungan antara regulasi diri dengan keanduan *game online*. Jika tingkat regulasi diri rendah maka kecanduan *game online* akan tinggi. Sebaliknya jika tingkat regulasi diri tinggi maka kecanduan *game online* akan rendah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan variabel tergantung pada penelitian ini adalah kecanduan *game online* (Y) dan variabel bebas dalam penelitian ini adalah keberfungsian keluarga (X1) dan regulasi diri (X2)

Teknik sampling atau teknik pengambilan sampel adalah cara pemilihan sampel dari populasi yang ada agar hasil penelitian yang dilakukan bisa dipercaya dan mewakili karakteristik dari populasi yang ada. Peneliti menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah Teknik pengambilan sample dengan kriteria tertentu berdasarkan penilaian peneliti bahwa sampel dengan kriteria tersebut memiliki data yang diperlukan untuk penelitian.

Penelitian ini dilakukan pada subjek remaja usia 11-21 tahun berdasarkan teori Hurlock (1980) bahwa masa remaja awal dimulai dari usia 11-16 tahun dan masa remaja akhir berkisar dari usia 17-21 tahun. Pada uji hipotesis, metode analisis yang akan digunakan pada penelitian ini yakni regresi berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Uji Hipotesis

a) Hipotesis Mayor

Hipotesis mayor peneltian ini adalah terdapat hubungan antara keberfungsian keluarga dan regulasi diri dengan kecanduan *game online*.

Tabel 1. Hasil Hipotesis Mayor

	F	Sig.	Keterangan
Regresi	4,727	,013	Signifikan

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai Sig adalah 0,013 dan berada di bawah angka 0,05 yang berarti data tersebut signifikan dan hipotesis mayor diterima. Dan hasil F adalah sebesar 4,727. Nilai F digunakan untuk melihat hubungan variabel bebas dengan tergantung secara simultan.

b) Hipotesis Minor

Terdapat dua hipotesis minor dalam penelitian ini, yaitu terdapat hubungan antara keberfungsian keluarga dengan kecanduan *game online*. Yang kedua terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan *game online*.

Tabel 2. Hasil Hipotesis Minor

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Keberfungsian Keluarga	7,196	,010	Signifikan
Regulasi Diri	6,173	,016	Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis variabel keberfungsian keluarga dan regulasi diri secara parsial berhubungan secara signifikan dengan variabel tergantung kecanduan *game online* karena hasil Sig. lebih kecil dari 0,05 yaitu sebesar 0,010 untuk keberfungsian keluarga dan 0,016 untuk regulasi diri. Hipotesis minor diterima dengan sumbangan efektif sebesar 8,3% untuk variabel keberfungsian keluarga dan 6,5% untuk variabel regulasi diri.

Pembahasan

Remaja yang mengalami kecanduan *game online* memiliki kohesi keluarga yang rendah, konflik keluarga, dan hubungan keluarga yang kurang baik (Bonnaire & Phan, 2017). Menurut Chiu *et al.* (2004) pengawasan dari orang tua merupakan faktor utama dalam

pengecahan terjadinya kecanduan *game online* kepada anak laki-laki dan perempuan. Hubungan antar anak dan orang tua yang kurang berjalan dengan baik juga bisa menyebabkan kecanduan *game online*. Brunborg *et al.* (2015) mengemukakan bahwa kecanduan *game online* pada remaja dapat muncul sebagai bentuk penghindaran dari perasaan negatif yang muncul akibat buruknya keberfungsian keluarga, ia juga mengaitkan kecanduan *game online* dengan stres terhadap keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga memainkan peran yang sangat penting, diantaranya dalam memecahkan masalah, kemampuan berkomunikasi, fungsi keluarga, respon emosional dalam hubungan keluarga, lebih peduli dengan aktivitas anggota keluarga lainnya, pengendalian perilaku yang lebih baik terhadap anggota keluarga. Penelitian Li (2018) menunjukkan bahwa jika orang tua tidak berkomunikasi dengan anak-anak mereka, tidak dapat memahami permasalahan anak-anak mereka dan berpikir dari sudut pandang mereka, maka ketika mereka menghadapi masalah dalam kehidupan, mereka akan kecanduan platform *game online*.

Pecandu *game online* tidak mampu menahan godaan dari *game* yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari, yang menyebabkan ketidakmampuan mereka untuk mencapai regulasi diri yang baik. Para peneliti sebelumnya umumnya percaya bahwa kontrol yang tidak baik dari penggunaan *game* adalah faktor utama yang menyebabkan kecanduan *game*. Penelitian terhadap penggunaan internet pada mahasiswa juga menunjukkan bahwa pecandu *game online* pada umumnya tidak dapat

menahan diri dan memiliki kemampuan regulasi diri yang buruk. Para pecandu *game online* memiliki masalah dalam aspek kontrol terhadap impuls bermain, perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, kemampuan menahan godaan, fokus dalam pekerjaan, dan pengendalian diri dalam mencari hiburan. (Zhou & Xing, 2021). Zhou *et al.* (2017) mengemukakan bahwa kontrol diri memiliki efek yang signifikan pada pencegahan kecanduan *game online*. Jika regulasi diri baik, individu akan mampu untuk mengendalikan rasa senang sementara yang muncul akibat bermain *game online*, dan tidak akan terlalu terfokus dengan internet. Remaja dengan kurangnya pengalaman sosial dan regulasi diri yang rendah dalam menghadapi media baru yang menyajikan kebebasan, anonimitas dan bermacam karakteristik virtual rentan terdampak kecanduan dengan kesenangan dan hadiah sementara yang didapat, pelarian dari kenyataan yang ditawarkan oleh *game online*.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pentingnya menjaga regulasi diri dan keberfungsian keluarga untuk mencegah terjadinya kecanduan game online pada remaja. Semakin buruk fungsi suatu keluarga maka semakin tinggi kemungkinan terjadinya kecanduan game online dan begitu juga dengan regulasi diri.

Dari penelitian ini diharapkan agar orangtua dapat mengetahui dan memperhatikan perilaku serta kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh anak. Selanjutnya orang tua diharapkan mampu membangun kohesi dan adaptabilitas

keluarga yang baik sehingga anak bisa terhindar dari perilaku negatif contohnya kecanduan *game online*.

Bagi individu yang sudah terpapar kecanduan game online diharapkan memiliki kesadaran akan kondisi kecanduan *game* yang dialami. Dengan membaca penelitian ini subjek diharapkan menyadari sebagian dari penyebab kecanduan *game online* sehingga bisa mengambil tindakan penanggulangan masalah ini seperti lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dan berbicara kepada keluarga tentang masalah yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarani, F. K. (2015). Internet gaming disorder: Psikopatologi budaya modern. *Buletin Psikologi*, 23(1), 1-12
- Bonnaire, C., & Phan, O. (2017). Relationships between parental attitudes, family functioning and Internet gaming disorder in adolescents attending school. *Psychiatry Research*, 255, 104-110.
- Brunborg, G.S., Mentzoni, R.A., Frøyland, L.R., 2014. Is video gaming, or video *game* addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Behaviour Addict.* 3 (1), 27–32
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The development of Indonesian online *game* addiction questionnaire. *PloS one*, 8(4), e61098
- Li, L. (2018) The Relationship between Parenting Style and Internet Addiction in Junior High School Students. Central China Normal University, Wuhan.

- Lian, L., You, X., Huang, J., & Yang, R. (2016). Who overuses smartphones? Roles of virtues and parenting style in smartphone addiction among Chinese college students. *Computers in Human Behavior*, 65, 92-99.
- Lutfiwati, S. (2018). Memahami Kecanduan *Game online* Melalui Pendekatan Neurobiologi. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 1(1), 1-16.
- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan *game online* pada peserta didik kelas x di madrasah aliyah al furqon prabumulih tahun pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 103-118
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan *game online* pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148-158
- Prasetiani, A. T., & Setianingrum, M. E. (2020). Hubungan Antara Self-Regulation dengan Kecanduan Adiksi *Game online* pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Teknologi Informasi*, 6(1), 1-12.
- Putri, R. S. (2018). *Hubungan Keberfungsian Keluarga Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja Yang Kedua Orang Tuanya Bekerja* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan online *game* dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84-92
- Zhou, E.Y. and Zhou, H.Y. (2017) An Empirical Study on the Relationship between Subjective Well-Being, Self-Control and Internet Addiction among College Students. *Journal of Graduate School of the Chinese Academy of Social Sciences*, 9, 17-24.
- Zhou, X., & Xing, J. (2021) The Relationship between College Students' Online *Game* Addiction, Family Function and Self-Control. *Health*, 13, 910-919
- Zimmerman, B. (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge