

ADIKSI GAME ONLINE DAN KETRAMPILAN PENYESUAIAN SOSIAL PADA REMAJA

Cesaria Septa Nirwanda, Annastasia Edianti

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

cesaria.septa@yahoo.com

Abstrak

Kemampuan remaja dalam melakukan penyesuaian dengan lingkungan sosial diperoleh dari proses belajar melalui pengalaman baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan adiksi *game online* dengan keterampilan penyesuaian sosial pada remaja di Semarang. Adiksi *game online* adalah pola penggunaan *game* yang berlebihan dan mengakibatkan gangguan pada hidup individu. Keterampilan penyesuaian sosial adalah kemampuan untuk menerima dan mengatasi perubahan keadaan yang terjadi dalam hidupnya. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara adiksi *game online* dengan keterampilan penyesuaian sosial, artinya semakin tinggi adiksi remaja terhadap *game online*, maka semakin rendah keterampilan penyesuaian sosialnya, dan sebaliknya. Populasi penelitian ini adalah pelajar di Semarang dengan usia 13 – 23 tahun yang bermain *game online*. Sampel penelitian berjumlah 146 remaja yang sedang bermain di *Game Center*. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berupa dua skala, yaitu Skala Keterampilan Penyesuaian Sosial (22 aitem; $\alpha = 0,822$) dan Skala Adiksi *Game Online* (43 aitem; $\alpha = 0,935$). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Product Moment* dari Pearson. Berdasarkan analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan ada hubungan negatif dan signifikan antara adiksi *game online* dengan keterampilan penyesuaian sosial pada remaja di Semarang ($r = -0,153$; $p = 0,033$)

Kata Kunci: adiksi *game online*; keterampilan penyesuaian sosial; remaja

Abstract

The capability of adolescent in adjustment with social environment is obtained by learning process from a new experience. The study aims to discover the correlation between online game addiction and adolescents' social adjustment skill. The online game addiction is defined as the excessive usage of games that brought serious disturbances in their lives. The social adjustment skill is the ability to accept and cope with changes in circumstances that occurred in his life. We hypothesized that there is a negative correlation between online game addiction and social adjustment skill on adolescents. The study population is students aged 13 - 23 years. The sample comprised 146 adolescents who were playing at several game centers and was determined using *purposive sampling* technique. Data were collected using The Social Adjustment Skill Scale (22 items; $\alpha = .822$) and The Online Game Addiction scale (43 items; $\alpha = .935$). The Product Moment analysis revealed there is a negative correlation between online game addiction and social adjustment in adolescents ($r = -.153$; $p = .033$).

Keywords: *adolescent, online game addiction, social adjustment skills*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi, remaja mengalami perubahan diantaranya perubahan secara fisik, psikis, seksual, kognitif, dan sosial yang dapat meningkatkan ketegangan emosi, suasana hati yang sewaktu - waktu dapat berubah sesuai keadaan remaja. Remaja sering kali didefinisikan sebagai periode transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa, atau seseorang yang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah diatur, dan mudah terangsang perasaannya (Papalia dkk, 2009).

Erikson (dalam Santrock, 2003), menjelaskan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja adalah menyelesaikan krisis identitas, sehingga diharapkan terbentuk suatu identitas diri yang stabil, akan memperoleh pandangan yang jelas tentang remaja tersebut, memahami perbedaan dan persamaannya dengan remaja lain, menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya, percaya

diri, tanggap terhadap berbagai situasi, mampu mengambil keputusan penting, mampu mengantisipasi tantangan masa depan, serta mengenal perannya dalam masyarakat. Keraguan akan identitas menyebabkan remaja menarik diri dari lingkungan, melebur dalam dunia teman sebaya, mengisolasi diri dari keluarga dan kehilangan identitas remaja.

Kemampuan remaja dalam melakukan penyesuaian dengan lingkungan sosialnya diperoleh dari proses belajar dari pengalaman-pengalaman baru yang dialami dalam interaksinya dengan lingkungan sosialnya. Remaja harus memperhatikan tuntutan dan harapan sosial. Remaja harus mampu menyesuaikan diri secara sosial, dan puas terhadap peran yang dimainkan dalam situasi sosial sehingga pada akhirnya remaja akan merasakan kepuasan pada hidupnya (Hurlock, 2005). Apabila remaja tidak mampu melakukan penyesuaian sosial dengan baik, maka akan timbul permasalahan yang semakin kompleks. Permasalahan-permasalahan tersebut menuntut suatu penyelesaian agar tidak menjadi beban yang dapat mengganggu perkembangan selanjutnya (Hurlock, 2006).

Remaja yang mampu melakukan penyesuaian adalah remaja yang dengan cepat mampu mengelola dirinya untuk menghadapi perubahan yang terjadi dan bisa menerima keterbatasan yang tidak dapat diubah (Siswanto, 2007). Namun pada kenyataannya tidak semua remaja dapat menyesuaikan diri dengan baik, karena menemui berbagai hambatan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Kartono (2009), juga menjelaskan tidak semua manusia mampu untuk menyesuaikan dengan lingkungannya karena adanya kemungkinan penolakan dari masyarakat terhadap dirinya atau terjadi penolakan dari diri sendiri atas tuntutan peran yang harus dijalankan kepada masyarakat.

Kesulitan dalam penyesuaian sosial berasal dari kecenderungan bawaan dan ketidaksesuaian dengan harapan kelompok. Penyesuaian sosial yang baik ditandai dengan adanya ciri-ciri melalui sikap dan tingkah laku yang nyata, dapat menyesuaikan diri dengan setiap kelompok yang dimasukinya. Penyesuaian sosial yang buruk dapat ditandai dengan adanya pola perilaku yang buruk dikembangkan di rumah, misalnya orangtua kurang memberikan model perilaku dan motivasi untuk belajar, serta tidak memberikan bimbingan dan bantuan dalam proses belajar (Hurlock, 2005).

Griffith & Wood (dalam Lemmens dkk, 2009), menjelaskan bahwa usia remaja dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *game online* daripada orang dewasa. Adams & Rollings (2007), mendefinisikan *game online* sebagai permainan yang dapat di akses oleh banyak pemain dengan menggunakan komputer atau *notebook* yang dihubungkan oleh jaringan internet.

Game online banyak diminati oleh remaja, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *gamers* remaja laki-laki sebanyak 93,2% dan remaja perempuan 6,8%. Remaja laki-laki lebih mendominasi dibandingkan remaja perempuan. Remaja menghabiskan waktu lebih banyak dalam bermain *game online* daripada orang dewasa, dikarenakan remaja memiliki lebih banyak waktu luang dan tanggung jawab lebih rendah daripada orang dewasa, serta remaja memiliki jadwal kegiatan mingguan yang lebih fleksibel daripada orang dewasa (Griffiths, 2004). Buchman & Funk (dalam Chen & Chang, 2008), mengungkapkan bahwa remaja laki-laki lebih mudah untuk mengalami adiksi terhadap *game online* dan menghabiskan waktunya untuk berkunjung ke *game center*. Di Indonesia, penikmat *game online* terbanyak adalah kaum remaja 54% (Kusumadewi, 2009). Ini menunjukkan bahwa remaja sangat menikmati *game online*.

Menurut Griffiths (dalam Lemmens dkk, 2009), para pemain *game* mengorbankan aktivitas yang lain untuk bisa bermain *game*, mengorbankan waktu untuk hobi yang lain, mengorbankan waktu untuk tidur, bekerja ataupun belajar, bersosialisasi dengan teman dan waktu untuk keluarga.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara adiksi *game online* dengan keterampilan penyesuaian sosial. Semakin tinggi adiksi remaja terhadap *game online*, semakin rendah keterampilan penyesuaian sosialnya.

METODE

Populasi penelitian ini adalah pelajar di Kota Semarang, berusia 13-23 tahun, bermain *game online* \leq 11-40 jam perminggu. Sampel penelitian berjumlah 146 remaja dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Keterampilan Penyesuaian Sosial yang berisi 40 aitem dan Skala Adiksi *Game Online* yang berisi 61 aitem. Setiap skala terdiri atas pernyataan yang diikuti dengan empat pilihan jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), dan SS (Sangat Sesuai). Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu uji korelasi *Product Moment* dari Pearson, dengan program komputer *Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows Release* versi 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara adiksi *game online* dengan keterampilan penyesuaian sosial pada remaja di Semarang ($r=-0,153$; $p=0,033$). Dengan demikian hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara adiksi *game online* dengan keterampilan penyesuaian sosial pada remaja di Semarang dapat **diterima**.

Adanya korelasi antara adiksi *game online* dengan keterampilan penyesuaian sosial mendukung pernyataan dari Gladwell (2009), bahwa seseorang yang mengalami adiksi *game online* adalah karena adanya permasalahan di kehidupan nyata yang salah satunya adalah ketidakmampuan membangun dan mempertahankan relasi di kehidupan nyata yang menjadi motivasi seseorang untuk menghabiskan waktunya untuk bermain *game online* sebagai pengalihan dari kesulitannya membangun hubungan sosial di kehidupan nyata dengan berinteraksi secara positif. Hasil penelitian ini juga di dukung oleh Kim (2009), yang menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki keterampilan sosial yang rendah dapat membentuk perilaku kompulsif terhadap penggunaan internet.

Hasil kategorisasi terhadap skala keterampilan penyesuaian sosial, menunjukkan bahwa tidak terdapat remaja yang memiliki keterampilan penyesuaian sosial dengan kategori sangat rendah dan sangat tinggi, 25,34% remaja pada kategori keterampilan penyesuaian sosial rendah, 74,65% remaja pada kategori tinggi. Mayoritas remaja berada pada kategori keterampilan penyesuaian sosial yang tinggi. Keadaan tersebut mengindikasikan bahwa remaja memiliki kemampuan yang baik dalam beradaptasi dengan tekanan stress, memiliki gambaran diri yang positif, serta mampu untuk mengekspresikan perasaan.

Menurut Haber & Runyon (2006), aspek-aspek dalam keterampilan penyesuaian sosial yaitu mampu beradaptasi dengan tekanan stres, memiliki gambaran diri yang positif, dan mampu mengekspresikan perasaan. Ketiga aspek tersebut sangat berhubungan satu sama lain. Pada saat remaja mengalami tekanan/stres maka akan melakukan tindakan untuk mengurangi atau

menghilangkan stres, misalnya dengan bermain *game online*. *Game online* digunakan remaja sebagai pelarian dari dunia nyata karena merupakan sarana untuk menghindari situasi yang penuh tekanan dan perasaan yang tidak menyenangkan. *Gamers* cenderung untuk mengembangkan kecanduan *game online* karena merasa kehidupan fiksi dalam *game* lebih menarik dan memuaskan daripada kehidupan nyata. Perilaku bermain *game online* yang dilakukan secara terus menerus, dapat menyebabkan adiksi.

Adiksi *game online* berkorelasi negatif dengan keterampilan penyesuaian sosial. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dkk (2012), terdapat hubungan negatif yang signifikan antara keterampilan sosial dengan perilaku adiksi *game online*, semakin tinggi keterampilan sosial maka semakin rendah tingkatan perilaku adiksi *game online* pada remaja dan sebaliknya. Hasil kategorisasi terhadap skala adiksi permainan daring (*game online*) menunjukkan bahwa tidak terdapat remaja yang memiliki adiksi yang sangat rendah, 69,17% remaja memiliki adiksi yang rendah, dan 30,82% remaja memiliki adiksi yang tinggi.

Mayoritas remaja berada pada kategori rendah dalam adiksi *game online* mengindikasikan bahwa remaja lebih mampu untuk mengendalikan aktivitas bermain *game online* sehingga dapat meminimalisir permasalahan yang berdampak pada sekolah, pekerjaan, dan lingkungan sekitar yang mungkin timbul ketika berlebihan dalam bermain *game online*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara adiksi *game online* dengan keterampilan penyesuaian sosial ($r = -0,153$; $p = 0,033$). Pernyataan tersebut mengandung arti bahwa semakin tinggi adiksi remaja terhadap *game online*, semakin rendah keterampilan penyesuaian sosialnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, E., & Rollings, A. (2007). *Fundamentals of game design*. Berkeley: Prentice Hall.
- Chen, Y & Chang, S. L. (2008). An exploration of the tendency to online game addiction due to user's liking of design features. *Asian journal of health and information sciences*
- Gladwell, C. (2009). *Online gaming: Child's play or obsession? A kids help phone online survey*. Virginia Middleton: Kids Help Phone
- Griffiths, M. D. (2004). Online computer gaming: A comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of adolescence*, 27, 87-96.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (2006). *Psychology of adjustment*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hurlock, E. B. (2005). *Psikologi perkembangan anak jilid 1* (edisi keenam.). Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. (2009). *Patologi sosial jilid 1*. Jakarta: PT Raja grafindo Persada.
- Kim, J. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *Cyber psychology and behavior*. 12(4): 451-455.

- Kusumadewi, T. N. (2009). Hubungan antara kecanduan internet game online dan keterampilan sosial pada remaja (Relation between internet game online and social skills in adolescents). *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). *Development and validation of a game addiction scale for adolescents*. England: Routledge.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (edisi 10.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Pratiwi, C. P., Andayani, T. R., & Karyanta, N. A. (2012). Perilaku adiksi game online ditinjau dari efikasi diri akademik dan keterampilan sosial pada remaja di Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan mental: Konsep, cakupan dan perkembangannya*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.