

HUBUNGAN ANTARA *ESCAPISM* DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA ANGGOTA KOMUNITAS ESPORT X SEMARANG

Reyhan Maxentia¹, Amalia Rahmandani²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, S.H. Tembalang, Semarang, 50275

maxentiagarin@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan antara *escapism* dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada anggota komunitas esport X di Semarang. *Escapism* adalah dorongan dari dalam diri individu untuk melarikan diri dari tekanan ataupun tuntutan yang berasal dari dunia nyata seperti pekerjaan ataupun keluarga dengan cara melakukan kegiatan lain diluar kegiatan yang ingin dihindari. Kecenderungan kecanduan *game online* adalah perilaku bermain *game online* pada individu yangwew masih dapat mengontrol perilakunya tersebut, namun perilaku tersebut tetap dapat menyebabkan reaksi psikologis berupa stres, perasaan tidak nyaman ataupun perilaku bermain *game online* yang berlebihan dan berdampak buruk terhadap orang-orang di sekitarnya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 171 anggota mahasiswa komunitas esport X dengan sampel penelitian berjumlah 74 mahasiswa. Komunitas esport X adalah wadah bagi mahasiswa di Universitas X yang bertujuan untuk mengembangkan kreativitas dan menghadapi disrupsi industri 4.0 dengan standar kompetensi teknologi tinggi dalam konteks industri *game online*. Teknik sampling pada penelitian ini adalah dengan *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Escapism* (20 aitem, $\alpha = 0,92$) dan Skala Kecenderungan Kecanduan *Game Online* (37 aitem $\alpha = 0,94$). Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,737. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara *escapism* dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada anggota komunitas esport X. *Escapism* memberikan sumbangan efektif sebesar 54,3% terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada anggota komunitas esport X dan 45,7% adalah pengaruh dari faktor-faktor lainnya.

Kata kunci: *escapism*; esport; kecenderungan kecanduan *game online*; mahasiswa

Abstract

This study aims to determine the relationship between escapism and the tendency of online game addiction among members of the esport X community in Semarang. Escapism is an impulse from within the individual to escape from pressure or demands that come from the real world such as work or family by doing other activities outside the activities that someone wants to avoid. The tendency of online game addiction is the behavior of playing online games in individuals who can still control their behavior, but this behavior can still cause psychological reactions in the form of stress, uncomfortable feelings or playing online games that are excessive and have negative impacts on the people around them. The population in this study amounted to 171 members of the esport X community with a sample of 74 students. The esports X community is a forum for students at X University which aims to develop creativity and face industry 4.0 disruption with high technology competency standards in the context of the online game industry. The sampling technique in this study was convenience sampling. The measuring instruments used were the Escapism Scale (20 items, $\alpha = 0.92$) and the Online Game Addiction Tendency Scale (37 items $\alpha = 0.94$). Data analysis used simple regression analysis with a correlation coefficient of 0.737. The results showed a positive relationship between escapism and the tendency of online game addiction among members of the esport X community. Escapism gave an effective contribution of 54.3% to the tendency of online game addiction among members of the esport X community and 45.7% was the influence of other factors.

Keywords: escapism; esport; online game addiction tendency; college students

PENDAHULUAN

Selama pandemi COVID-19 banyak hal telah mengalami perubahan, salah satu perubahan yang terjadi adalah peningkatan aktivitas yang berhubungan dengan *game online*. Hal ini sejalan seperti yang disampaikan oleh Javed (2020), bahwa selama pandemi COVID-19 dan diberlakukannya peraturan untuk *sosial distancing* ataupun *stay at home* telah meningkatkan penggunaan hiburan digital khususnya *game online*. Selanjutnya, salah satu internet provider di America yaitu Verison US menyatakan terdapat peningkatan sebesar 75% aktivitas terkait *game online* (Pantling, 2020). Meningkatnya aktivitas terkait *game online* tersebut berhubungan dengan mahasiswa yang berusaha untuk *escape* atau menghindari dari ketidaknyamanan, kebosanan, kejenuhan ataupun tuntutan-tuntutan selama kegiatan daring, hal ini sejalan dengan yang disampaikan Putra (2020) bahwa mahasiswa menggunakan bantuan paket internet yang diberikan untuk kegiatan daring untuk bermain *game online* akibat dari kejenuhannya atau untuk menghindari dari tuntutan yang ada selama kegiatan daring.

Banyaknya aktivitas bermain *game online* pada mahasiswa perlu mendapatkan perhatian, terlebih jika kendali terhadap hal ini kurang yaitu berdampak negatif berupa kecanduan *game online*. Hal ini sejalan seperti yang diungkapkan oleh Yee (2006) bahwa individu yang tidak mampu mengendalikan aktivitas bermain *game online* adalah individu yang kecanduan *game online*. Selanjutnya, salah satu hal yang turut mempengaruhi penggunaan *game online* secara terus menerus hingga menyebabkan individu kecanduan *game online* adalah karena kebutuhannya untuk melarikan diri dari kenyataan atau "*escapism*". Hal ini sejalan seperti yang disampaikan oleh Reinecke (2009) bahwa individu bermain *game online* sebagai cara lari dari masalah ataupun tekanan yang dihadapi oleh individu tersebut. *Escapism* (melarikan diri) seringkali dipandang sebagai penghindaran dari hal-hal yang nyata, manifestasinya bisa berupa menghindari pekerjaan nyata, teman, dengan kata lain hal-hal yang ada di dunia nyata (Calleja, 2010).

Kecanduan terhadap *game online* didefinisikan sebagai kondisi psikologis individu yang memiliki ketergantungan maladaptif bermain *game online* yang dimanifestasikan melalui pola obsesif-kompulsif dari perilaku penggunaan hingga mengorbankan kegiatan penting lainnya (Xu dkk., 2012). Untuk membedakan antara kecanduan dan kecenderungan kecanduan, peneliti merujuk pada *proposed criteria* di DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) yang menjelaskan bahwa ukuran keparahan dari gangguan tersebut didasarkan pada sejauh mana hal tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari. *Proposed criteria* yang dimaksud adalah penggunaan Internet yang terus menerus dan berulang untuk bermain game, sering kali dengan pemain lain, menyebabkan gangguan atau distress yang signifikan secara klinis yang ditandai seperti upaya mengontrol perilaku bermain *game online* yang tidak berhasil, mengalami peningkatan dalam jumlah waktu bermain *game online*, bermain *game online* menjadi aktivitas yang dominan dalam kehidupan individu, muncul masalah kesehatan dan hubungan dengan orang lain akibat dari bermain *game online* yang dilakukan individu dan hal tersebut dalam periode 12 bulan.

Pada penelitian ini kecenderungan kecanduan *game online* adalah perilaku bermain *game online* pada mahasiswa yang masih dapat mengontrol perilakunya tersebut, namun perilaku tersebut tetap dapat menyebabkan reaksi psikologis berupa stres, perasaan tidak nyaman ataupun perilaku bermain *game online* yang berlebihan dan berdampak buruk terhadap orang-orang disekitarnya.

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah menguji secara empirik hubungan antara *escapism* dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada mahasiswa anggota komunitas Esport X di Semarang. Tujuan penelitian ini berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Warmerlink dkk, (2009) yang memiliki tujuan untuk mengidentifikasi hubungan *escapism* dengan *game online*. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *escapism* dengan tingkat kecenderungan kecanduan *game online*. Artinya semakin tinggi tingkat *escapism*, maka semakin tinggi juga tingkat kecenderungan kecanduan *game onlinenya*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *escapism*, maka semakin rendah juga tingkat kecenderungan kecanduan *game online* subjek.

METODE

Penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 171 anggota mahasiswa komunitas esport X dengan sampel penelitian berjumlah 74 mahasiswa, diperoleh menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengukuran menggunakan skala kecenderungan kecanduan *game online* (37 item, $\alpha = 0,94$) yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Lemmens dkk, (2009) yaitu *salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, problems* dan skala *escapism* (20 aitem, $\alpha = 0,92$) yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Warmerlink dkk, (2009) yaitu *active pursuits, evasive, passive, extreme*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Penggunaan uji hipotesis tersebut diputuskan karena memenuhi uji asumsi normalitas dan linieritas pada kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi sederhana mendapatkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,737. Nilai positif pada korelasi dan tingkat signifikansi sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *escapism* dengan kecenderungan kecanduan *game online* yang berarti semakin tinggi tingkat *escapism*, maka semakin tinggi juga tingkat kecenderungan kecanduan *game onlinenya*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *escapism*, maka semakin rendah juga tingkat kecenderungan kecanduan *game online* subjek. Hasil tersebut juga membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti yaitu terdapat hubungan positif *escapism* dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada anggota komunitas Esport X dapat **diterima**.

Escapism memberikan sumbangan efektif sebesar 54,3% terhadap kecenderungan kecanduan *game online* Komunitas Esport X, sedangkan 45,7% merupakan pengaruh dari faktor-faktor lainnya. Hasil penelitian ini juga berkaitan dengan penelitian dari Hagström dan Kaldo (2014) terkait *escapism* memiliki hubungan positif dengan penggunaan *game online* (MMORPGS).

Berdasarkan informasi yang didapat dari 74 subjek, 41 subjek menggunakan *game online* per harinya lebih dari 5 jam. Hal tersebut menandakan bahwa anggota komunitas Esport X berpotensi tinggi untuk mengalami kecenderungan kecanduan *game online*. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Chen dan Chang (2008) bahwa individu yang bermain *game online* lebih dari 4 jam dalam sehari berpotensi tinggi mengalami kecanduan *game online*. Hal tersebut juga diperkuat oleh China yang telah mengesahkan undang-undang terkait larangan untuk bermain *game online* lebih dari 3 jam dalam sehari (Xing, 2007). Hal itu tentunya sesuai dengan temuan pada penelitian ini yaitu dapat dilihat dari hasil kategorisasi data kecenderungan kecanduan *game online*, didapatkan subjek penelitian berada pada kategori sedang dan tinggi.

Mayoritas subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 38 subjek (51,4%) hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan kecanduan *game online* pada anggota komunitas Esport X tergolong tinggi.

Penelitian ini juga menemukan bahwa tinggi nya tingkat kecenderungan kecanduan *game online* menandakan bahwa individu memiliki regulasi diri yang rendah yaitu kurangnya kemampuan individu dalam mengontrol diri, emosi dan perilaku sehingga individu menjadi lebih mungkin untuk mengalami kecenderungan kecanduan *game online*, hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh (Yee, 2007) bahwa rendahnya regulasi diri individu menyebabkan permasalahan secara kognitif, fisik, maupun sosial sebagai akibat yang ditimbulkan dari kecenderungan kecanduan *game online*. Sebaliknya, dalam penelitian ini juga menemukan bahwa ada beberapa individu yang memiliki tingkat kecenderungan kecanduan *game online* yang rendah, menandakan bahwa individu memiliki regulasi diri yang baik, sehingga individu akan lebih tidak berkemungkinan untuk mengalami kecenderungan kecanduan *game online*. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian dari Aprilia (2020) yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara self-regulation terhadap kecenderungan kecanduan *game online*.

Selanjutnya, penelitian ini juga menemukan bahwa individu yang berpotensi tinggi untuk mengalami kecenderungan kecanduan *game online* adalah individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Aprilia (2020) individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah lebih mungkin untuk kecanduan akibat dari bentuk kompensasi atas ketidakmampuannya.

Akan tetapi, ada hal lainnya yang perlu diperhatikan adalah tinggi nya tingkat kecenderungan kecanduan *game online* ini juga dipengaruhi oleh pandemi COVID-19. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Javed (2020), bahwa selama pandemi COVID-19 dan diberlakukannya peraturan untuk *social distancing* ataupun *stay at home* telah meningkatkan penggunaan hiburan digital khususnya *game online*. Selanjutnya, salah satu internet provider di America Verison US menyatakan terdapat peningkatan sebesar 75% aktivitas terkait *game online* (Pantling, 2020). Meningkatnya aktivitas terkait *game online* tersebut berhubungan dengan mahasiswa yang berusaha untuk *escape* atau menghindari dari ketidaknyamanan, kebosanan, kejenuhan ataupun tuntutan-tuntutan selama kegiatan daring, hal ini sejalan dengan yang disampaikan Putra (2020) bahwa mahasiswa menggunakan bantuan paket internet yang diberikan untuk kegiatan daring untuk bermain *game online* akibat dari kejenuhannya atau untuk menghindari dari tuntutan yang ada selama kegiatan daring. Bertambahnya durasi penggunaan *game online* ini pun sejalan dengan Informasi terkait bahwa subjek yang bermain *game online* lebih dari 10 jam mendapatkan skor tertinggi pada skala kecenderungan kecanduan *game online*. Sebaliknya, subjek yang bermain game online hanya 4 jam seharinya mendapatkan skor paling rendah pada skala kecenderungan kecanduan *game online*. Adapun banyaknya jumlah durasi ini dipengaruhi karena kegiatan dari anggota komunitas esport ini untuk berlatih menghadapi tournament-tournament yang ada.

Selanjutnya, terdapat hal-hal yang perlu diwaspadai dari penggunaan game online yang berpotensi tinggi terhadap kecenderungan kecanduan game online seperti masalah psikososial, berkurangnya kualitas hubungan dengan hal-hal di kehidupan nyata, seperti relasi dengan orang lain (Kurss & Griffiths, 2012); membuat terganggunya kehidupan sehari-hari seperti kehidupan social ataupun akademik (Yee, 2007); dan juga kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu, menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi kehidupan lain yang penting (Ghuman & Griffiths, 2012). Namun

bermain *game online* juga memiliki sisi positif yaitu meningkatkan tindakan menolong, simpati, dan empati dari games yang cenderung memiliki unsur prososial, juga dapat meningkatkan kemampuan spasial visual, seperti peningkatan individu dalam bereaksi (Anderson, 2014). Terlebih bermain *game online* yang dilakukan pada komunitas X ini bersama teman-teman sehingga lebih dapat memunculkan hal positif, hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh (Snodgrass, Lacy, Francois, & Fagan, 2011) bahwa bermain *game online* bersama kawan-kawan menunjukkan hal yang positif. Selanjutnya, bermain *game online* dapat memberikan pengalaman positif untuk beristirahat sementara dari tekanan-tekanan dalam kehidupan sehari-hari. (Snodgrass dkk., 2012, 2013; Snodgrass, Lacy, dkk., 2014; Yee, 2006).

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *escapism* dengan kecenderungan kecanduan *game online*, yang berarti semakin tinggi tingkat *escapism* individu maka semakin tinggi juga tingkat kecenderungan kecanduan *game online* yang dimiliki individu. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *escapism* individu maka semakin rendah juga tingkat kecenderungan kecanduan *game online* yang dimiliki individu. Variabel *escapism* memberikan dampak efektif sebesar 54,3% terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada anggota Komunitas Esport X di Semarang. Subjek penelitian disarankan untuk mencari upaya yang lebih sehat dalam penanggulangan situasi penuh tekanan, dibandingkan melakukan penghindaran dengan cara bermain *game online*. Hal tersebut diharapkan dapat pula menghindarkan subjek dari gangguan dalam kehidupan sehari-hari yang dapat dialami sebagai dampak penggunaan *game online* yang tidak terkendali. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai pertimbangan dalam menentukan kebijakan pada komunitas, yaitu dengan memantau penggunaan *game online* yang berpotensi menimbulkan kecanduan akibat keinginan untuk melakukan *escapism*, yaitu seperti dalam kegiatan komunitas esport ini untuk tidak bermain *game online* lebih dari 3 jam, akan tetapi dapat dikombinasikan dengan diskusi, motivasi, membahas strategi, mengingatkan pentingnya kesehatan atau hal lain-lainnya yang tidak hanya sekedar bermain *game online* namun masih berkaitan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, C. A., Gentile, D. A., & Dill, K. E. (2012). *Prosocial, antisocial, and other effects of recreational video games: Handbook of children and the media* (2nd ed.). Sage.
- Aprillia, Tri., & Setianingrum., Erna. (2010). Hubungan antara self-regulation dengan kecenderungan adiksi game online pada mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Teknologi Informasi*, 6(1), 7-12.
- Calleja, G. (2010). Digital games and escapism. *Games and Culture*, 5(4), 335-353.
- Chen, C.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*, 3(1-4), 38-51.
- Ghuman, D., & Griffiths, M. D. (2012). A cross-genre study of online gaming: Player demographics, motivation for play and social interactions among players. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 2(1), 13-29.
- Hagström, D., & Kaldo, V. (2014). Escapism among players of MMORPGs— Conceptual clarification, its relation to mental health factors, and development of a new measure. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(1), 19-25.
- Ingram, J. M. (2016). *Online usage among college students: a comparison of online gaming and facebook users* [Tesis tidak dipublikasikan]. Central Washington University.

