

PENDAHULUAN

Pada tahun 2013, *Internet Gaming Disorder (IGD)* mulai diperkenalkan dan digolongkan ke dalam *DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)*, yang di mana dianggap sebagai kondisi yang masih membutuhkan riset lebih lanjut (American Psychiatric Association, 2013). Definisi Internet Gaming Disorder atau Problematic Gaming Behavior itu sendiri adalah pola permainan Game Internet yang terus-menerus dan berulang yang melibatkan permainan, dan juga seringkali melibatkan pemain lain yang menyebabkan gangguan atau penderitaan. " (Kuss, 2013). Oleh karena adanya debat dan status yang tidak resmi untuk IGD menjadi adiksi yang murni (Kuss et al., 2017; Saunders et al., 2017), istilah *Problematic Gaming Behaviour (PGB)* akan digunakan dalam studi ini.

Oleh karena itu, dapat dilihat bahwa bermain game yang dilakukan secara berlebihan dapat memberikan dampak yang buruk bagi individu tersebut. Handayani (2021) berpendapat bahwa terdapat beberapa dampak buruk bagi *emerging adult* seperti konsentrasi, nyeri sendiri, dan lain sebagainya.

Studi Oxford (Przybylski, 2014) menyatakan bahwa seseorang dapat dikatakan berlebihan saat bermain game apabila kegiatan tersebut dilakukan secara terus menerus selama 3 jam sehari. Ketika hal tersebut terjadi, seseorang dapat mengabaikan kewajibannya sekaligus menghilangkan kendali hidup mereka, sebagaimana yang dikemukakan oleh Dieris-Hirche et al., (2020). Hal ini terjadi pada Mumu, di mana Mumu merupakan seorang pecandu game yang pada awalnya hanya menghabiskan waktu 2 jam hingga 3 jam saja namun seiring berjalannya waktu, frekuensi bermain Mumu bertambah menjadi 5 jam. Dan bahkan Mumu pernah

menghabiskan waktunya untuk bermain game selama 30 jam *non-stop* yang kemudian membuat Mumu mengabaikan aktivitas sehari-harinya seperti makan, mandi dan lain sebagainya (Ningrum, 2016) Kasus lain yang terjadi mengenai *problematic behaviour* berdasarkan CNN ditemukan Di Korea selatan sepasang suami istri meninggalkan anaknya yang masih berumur 3 bulan kelaparan karena memilih untuk bermain di warung internet. Mereka meninggalkan tanggung jawab mereka yang menyebabkan anaknya meninggal (Tran, 2010).

Game online disukai bukan hanya karena memenuhi kebutuhan hiburan saja, tetapi juga karena alasan lain (Duran, 2019; Topal, 2016). Beberapa alasan ini dapat dicantumkan sebagai rasa ingin tahu yang dikembangkan oleh individu terhadap permainan tertentu, rasa pencapaian, serta kebutuhan untuk bersosialisasi dan untuk menghabiskan waktu. Ketika individu mencapai kesuksesan dalam bermain game, individu tersebut cenderung akan merasa senang dan cenderung menarik minat individu menjadi lebih jauh ke dalam dunia game.

Selain itu, penelitian terbaru terhadap mengungkapkan bahwa individu lebih memilih game online yang dimainkan di Internet karena faktor-faktor seperti kurangnya dukungan sosial, kesepian, dan perilaku menghindar di dunia nyata (Melodia et al., 2020; Tham et al., 2020). Individu yang pada awalnya hanya berminat untuk menurunkan tingkat stresnya dan ternyata dapat mencapai rasa sukses dari bermain game online tersebut, cenderung akan melanjutkan tindakan bermain game itu secara terus menerus sehingga mereka dapat merasakan kesenangan yang serupa secara berulang.

Namun, hal ini dapat menyebabkan masalah di masa mendatang terkait penggunaan game online yang berlebihan dan berulang (Can-Bilgin, 2015).

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, bermain *game* secara berlebihan atau PGB ini pada akhirnya akan memberikan dampak terhadap individu tersebut. Riset menyatakan bahwa individu yang memiliki *problematic gaming behavior* dapat menyebabkan beberapa gangguan komorbid, seperti deficit *hyperactivity disorder*, *symptoms of generalized anxiety disorder*, *panic disorder*, *depression*, *social phobia*, *school phobia*, and *various psychosomatic symptoms* (Griffiths et al., 2012).

Bermain game secara berlebihan juga dapat menjadi masalah baru karena individu akan mengorbankan pekerjaan, edukasi (pelajaran sekolah), hobi, waktu bersosialisasi, waktu bersama pacar atau keluarga, dan tentunya kualitas tidur. Selain itu, terlalu banyak bermain game juga dapat menimbulkan stress, membuat ketiadaan relasi di kehidupan nyata, membuat kesejahteraan psikososial rendah, menghilangkan atau mengurangkan keterampilan sosial, mengurangkan pencapaian akademik dan lain-lain (Griffiths et al., 2012). Hal ini dibuktikan dari penelitian yang dikemukakan oleh Pham et al. (2019), di mana seseorang dengan gejala PGB dilaporkan lebih sering masuk terlambat di tempat kerja atau sekolah, tertidur di depan layar, melewatkan makan untuk tetap terhubung, bahkan menolak keluar untuk tetap terhubung dengan sekitar.

Di Indonesia sendiri, bermain *game* secara terus-menerus sudah menjadi sebuah fenomena yang besar. Indonesia menjadi peringkat ketiga dengan pemain game terbanyak didunia (Adhiat, 2022). Angka dari seseorang yang menggunakan *internet* terus menerus, terutama dalam bermain *game online* semakin meningkat dan akan

memiliki dampak pada fisik, seperti nyeri sendi dan tanpa sadar melakukan posisi duduk secara bungkuk atau tiduran. Posisi duduk membungkuk tentunya bukanlah posisi duduk yang sehat, di mana ketika seorang duduk dalam posisi yang salah dan terlalu lama inilah yang dapat menyebabkan otot menjadi terasa kaku, nyeri sendi dan bahkan mempengaruhi psikologis, seperti menurunnya tingkat konsentrasi.

Data menyatakan bahwa terdapat lebih dari 2 miliar orang yang bermain *game* di dunia dan angka ini dapat melampaui 3 miliar pada tahun 2023 (Adair, 2022). Indonesia sendiri telah menempati urutan ke- 4 di Asia dalam menghabiskan waktu untuk bermain game dengan data 8 jam 54 menit per minggu yang sudah sedikit di atas rata-rata yaitu 8 jam 45 menit. Rifki (2022) menuturkan bahwa terdapat 52 juta pemain *game online* di Indonesia. Data menunjukkan bahwa usia tertinggi pemain game di Indonesia adalah berusia 16-24 tahun dan 25-34 tahun dengan jumlah masing masing sebesar 27% dari populasi pemain game di dunia (lab, *Pemain Game Online Menurut USIA, 2018, 2020*). Sebagian besar dari umur pemain *game* yang dihasilkan oleh data diatas merupakan usia yang di mana berada dalam tahapan *emerging adulthood*.

Emerging adulthood adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan periode perkembangan individu yang berusia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2007). Periode ini adalah periode khas perkembangan yang umumnya dipenuhi dengan ketidakpastian, eksplorasi, stres, dan tidak adanya peran yang jelas dalam kehidupan (Munson et al., 2013). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), terdapat peningkatan 60 persen dalam tingkat bunuh diri global selama 50 tahun terakhir (Hendin et al., 2008). Dr. Celestinus mengatakan bunuh diri menjadi penyebab

kematian tertinggi kedua pada usia 15-29 tahun (Aditya, 2021). Usia tersebutlah yang berada pada jangkauan umur *emerging adulthood*. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yao et al. (2014) menunjukkan bahwa ide bunuh diri dari orang dewasa yang muncul adalah karena kepuasan hidup atau *life satisfaction* yang rendah.

Problematic Gaming Behaviour dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk. Misalnya, penelitian telah melaporkan korelasi positif antara PGB dan keadaan emosi negatif seperti depresi, kecemasan, dan stress. (Pontes, 2017; Wong et al., 2020) Studi dari Seo et al (2018) menyatakan bahwa siswa dengan depresi atau stress menunjukkan tingkat kepuasan hidup dan kebahagiaan yang lebih rendah daripada siswa yang tidak mengalami depresi.

Life satisfaction adalah salah satu indikator kualitas hidup yang 'nyata', bersama dengan indikator kesehatan mental dan fisik yang menunjukkan seberapa baik orang berkembang (Veenhoven, R. (1996). Menurut Diener et al. (2002), *Life satisfaction* didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif tentang seseorang mengenai hidupnya. Dalam hal ini, mencakup kepuasan hidup pada masa sekarang, masa lalu dan masa depan, serta adanya keinginan untuk mengubah hidup (Eddington & Shuman, 2005). (life satisfaction rendah mereka menjadi suka bermain game).

Individu yang tidak dapat memenuhi atau merasa tidak puas dengan hidupnya inilah yang dapat mengakibatkan individu tersebut menjalani hidup dengan kacau dan mulai melakukan hal yang buruk. Hal ini terbukti dari beberapa berita yang menyatakan bahwa ratusan anak mengidap gangguan jiwa terjadi karena bermain game secara berlebihan (Halidi, 2021).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Dieris-Hirche et al. (2020) menyatakan bahwa adanya pengaruh negatif dari *PGB* terhadap *Life satisfaction* pada individu di benua Eropa. Akan tetapi, penelitian tersebut hanya fokus pada pengaruh yang ada dan sejauh studi literatur yang peneliti lakukan, riset yang melihat hubungan antara *Problematic Gaming Behaviour* dan *Life Satisfaction* pada *Emerging Adult* di Indonesia masih terbatas. Maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah melihat hubungan pada variabel *Problematic Gaming Behaviour* dan *Life Satisfaction* pada *Emerging Adult* di Indonesia.

Hipotesis Studi

H0: *problematic gaming behaviour* tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap *life satisfaction* pada *emerging adult*

H1: penelitian ini berbunyi: *problematic gaming behaviour* memiliki hubungan yang signifikan terhadap *life satisfaction* pada *emerging adult*.

Rumusan Masalah

Apakah *Problematic Gaming Behaviour* memiliki hubungan dengan *life satisfaction* pada *emerging adult*?

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti dan melihat hubungan pada variabel *Problematic Gaming Behaviour* dan *Life Satisfaction* pada *Emerging Adult*.

Manfaat Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini dapat berguna bagi pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam bidang psikologi sosial khususnya *problematic gaming behaviour* dan *life satisfaction*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi kepada *emerging adults* dan keluarga mengenai pentingnya hubungan antara *problematic gaming behaviour* dan *life satisfaction*, serta dapat memberikan kesadaran akan dampak *problematic gaming behaviour*.

