



HUBUNGAN *EMOTION FOCUSED COPING* DENGAN *GAME ONLINE ADDICTION* PADA REMAJA DI *GAME CENTRE* BAGIAN SEMARANG BARAT DAN SELATAN

Medya Pranitika¹✉, Rulita Hendriyani², Moh. Iqbal Mabru³

¹²³Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2014

Disetujui Februari 2014

Dipublikasikan Maret 2014

Keywords:

Emotion Focused Coping,
Game Online Addiction,
Teenagers

Abstrak

Remaja merupakan usia bermasalah, mengalami banyak masalah yang sulit diatasi, sifat emosional mendominasi kemampuannya dalam menghadapi masalah. Masalah yang terjadi memicu timbulnya stres. Pengalihan stres merupakan strategi pemecahan masalah dengan menggunakan *emotion focused coping*, salah satu bentuk pengalihan stres tersebut adalah bermain *game online*. Bentuk perilaku bermain *game online* yang dilakukan secara terus-menerus akan menimbulkan perilaku kecanduan.. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *emotion focused coping* (X) dengan *game online addiction* (Y) pada remaja di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi penelitian adalah remaja yang bermain *game online* di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan, dengan sampel berjumlah 100 orang. Teknik *sampling* menggunakan *incidental sampling*. yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, siapa saja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang secara kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2009: 85). Data penelitian diambil menggunakan skala *emotion focused coping* dan skala *game online addiction*. Skala *emotion focused coping* terdiri dari 44 item yang memiliki koefisien r_{ix} , antara 0,214 sampai dengan 0,571 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,878. Skala *game online addiction* terdiri dari 44 aitem yang memiliki koefisien r_{ix} , antara 0,198 sampai dengan 0,627 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,902. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Momet*. Hasil diperoleh nilai $r = -0,206$ dengan $p = 0,040$ dimana $p < 0,05$. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *emotion focused coping* dengan *game online addiction* pada remaja di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan. *Emotion focused coping* pada subyek pada kriteria rendah, yaitu sebesar 51%. *Game online addiction* pada subyek berada pada kriteria tinggi, yaitu sebesar 60%. Hal ini mengindikasikan sebagian remaja di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan mengalami kecanduan bermain *game online*.

Abstract

Teenagers are troubled age in which adolescents experience a lot of problems and difficult to overcome, emotional nature of his ability to dominate in the face of problems. Problems that occur lead to stress. The transfer of stress is a problem-solving strategy to use emotion focused coping, a form of transfer of such stress is to play games online. Forms of online gaming behavior conducted continuously will cause addictive behavior. The purpose of this study was to investigate the relationship between emotion focused coping (X) with online gaming addiction (Y) in adolescents in the game center and south western parts of Semarang. This study is a quantitative correlation. The population in this study is that adolescents playing online games on game center and parts of the South West Semarang, with a sample of 100 people. The sampling technique used is incidental sampling. Sampling technique that is based on chance, anyone who by chance or incidental met by the researcher can be used as a sample, if it is deemed the person who by chance found it suitable as a source of data (Sugiyono, 2009: 85). The data were taken using emotion focused coping scale and the scale of online gaming addiction. Emotion focused coping scale consists of 44 items that have r_{ix} coefficient, between 0.214 to 0.571 and a reliability coefficient of 0.878. Online game addiction scale consists of 44 aitem r_{ix} coefficient, between 0.198 to 0.627 and a reliability coefficient of 0.902. The data analysis technique used is the correlation Product momet. The results obtained with the value of $r = -0.206$ $p = 0.040$ where $p < 0.05$. The results of this study indicate that there is a relationship between emotion focused coping with online game addiction among adolescents in the game center and south western parts of Semarang. Emotion focused coping in subjects on a low criterion, ie by 51%. Online game addiction on the subject is at a high criterion, ie by 60%. This indicates some teenagers in the game center and southern part of West Semarang online gaming addiction.

PENDAHULUAN

Internet telah memberikan kontribusi yang besar bagi perkembangan psikologis remaja. Remaja banyak menghabiskan waktunya untuk menjelajah internet dalam berbagai bentuk, mulai dari *browsing*, *googling*, *social networking*, *chatting* dan *game online*. Bentuk internet yang banyak digemari adalah *game online*. Peminat *game online* dimulai dari kalangan anak kecil, remaja hingga dewasa. Penelitian Pew Internet dan *American Life Project* (dalam Pilpala, 2013: 89) yang dilakukan di Amerika menunjukkan bahwa 97% dari remaja usia 12 – 17 tahun bermain komputer, *web*, *portable*, dan konsol.

Remaja menduduki kelompok usia terbesar pada pemain *game online* yaitu 40% (Banjarmasin Post, 2008: 2). Minat remaja dalam *game online* cukup besar, sehingga kebiasaan bermain tersebut dapat merugikan diri sendiri. Perilaku yang merugikan diri sendiri merupakan aspek yang menentukan terjadinya kecanduan.

Seorang pecandu internet dan pecandu *game online* memiliki arti yang sama, namun berbeda topik. Pecandu internet membuka situs-situs jejaring sosial, *web*, *blog*, dan lain sebagainya. Pecandu *game online* hanya membuka dan bermain *game-game* yang bersifat *online*. Seorang pecandu *game online* akan menghabiskan waktu berjam-jam berada di depan komputer untuk bermain *game online*. Young dan Suler (dalam Widiana dkk, 2004: 7) berpendapat bahwa penggunaan internet menjadi masalah ketika hal itu sudah mengganggu bagian lain dari kehidupan seseorang seperti tidur, kerja, dan hubungan sosial.

Dimensi kecanduan *game* menurut Griffiths (dalam Young, 2011: 78) di antaranya adalah *salience*, *mood change*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse and reinstatement*. Keenam dimensi tersebut merupakan pengukuran untuk mengetahui adiksi atau tidaknya seorang pemain *game* yang ditetapkan pemain yang mendapatkan tiga dari enam kriteria merupakan indikasi pemain yang mengalami adiksi *game* atau kecanduan *game*.

Menurut Hidayati dan Purnami (2008: 146) tugas perkembangan pada remaja yaitu memiliki kemampuan mengontrol dan mengembangkan diri sendiri dan memiliki kemampuan menjalin relasi dengan sesama manusia. Menurut Hurlock (1998: 206) ciri-ciri dari remaja adalah masa remaja merupakan usia yang bermasalah. Dimana remaja mengalami banyak masalah dan sulit untuk diatasi. Sifat emosional remaja menjadikannya menghadapi banyak masalah, karena emosionalitasnya lebih mendominasi kemampuannya (Al-Mighwar, 2006: 70).

Game online sudah menjadi kebutuhan hidup banyak remaja hingga mengalihkan sebagian besar waktunya untuk bermain *game online*. *Game online* dapat menimbulkan dampak negatif pada perkembangan dan

psikososial remaja serta akan mempengaruhi masa selanjutnya selama berlangsungnya kehidupan. Smart (2010: 47) menyatakan bahwa kegemaran bermain *game online* di kalangan remaja menimbulkan berbagai tanggapan mengenai pengaruhnya terhadap perkembangan remaja.

Permasalahan kebiasaan bermain *game online* disebabkan karena mereka mengalami kesepian, kecemasan maupun stres. Pengalihan stres maupun masalah yang dihadapinya tersebut salah satunya adalah bermain *game online*. Stres menurut Lazarus (dalam Indahningrum, 2013: 5) terjadi ketika seseorang mendapatkan tuntutan atau melebihi keadaan yang melebihi kemampuannya. Stres akan memicu individu untuk melakukan *coping*.

Individu yang memiliki *emotional focused coping* yang rendah berpotensi mengalami kecanduan karena individu tidak dapat menyelesaikan masalah atau stres yang dialaminya sehingga mengalihkan permasalahan yang sedang dihadapi. Safaria (2009: 99) mengatakan bahwa respon manusia terhadap stres, selalu berhubungan dengan respon *coping* dan reaksi emosi negatif.

Pengalihan bermain *game online* akan berdampak pada kecanduan *game online* yang berakibat negatif pada hasil dari bermain *game online* yang tidak dapat dihentikan, fisik, psikologis, dan hasil dari individu. Kebiasaan yang tidak terkendali dapat menimbulkan kerugian pada diri sendiri, dengan tidak bisa mengatur lamanya durasi bermain *game online*, menghabiskan banyak waktu, menghancurkan semua tanggung jawab dalam kehidupannya dan aktivitas sosialnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasinya adalah remaja yang bermain *game online* di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan dengan sampel 100 orang remaja. Teknik pengambilan data menggunakan sampling insidental. Data penelitian diambil menggunakan skala *game online addiction* dan skala *emotion focused coping* berdasarkan dimensi *game online addiction* yang dikemukakan oleh Griffiths dan berdasarkan aspek *emotion focused coping* yang masing-masing terdiri atas 44 item.

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2010: 207). Peneliti menggunakan korelasi *product moment* yang memanfaatkan *software* pengolahan data komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran skala *game online addiction* menunjukkan bahwa dari 44 aitem yang diuji terdapat 41 aitem yang memiliki koefisien korelasi aitem-total (r_{ix}) dan tiga aitem yang tidak memiliki koefisien korelasi aitem-total (r_{ix}). Hasil uji reliabilitas skala *game online addiction* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,902 dan hasil uji reliabilitas skala *emotion focused coping* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,878. *Game online addiction* diukur menggunakan skala *game online addiction* yang terdiri dari 44 aitem, dari data yang diperoleh *game online addiction* dalam kategori tinggi sebanyak (60%) dan *emotion focused coping* diukur menggunakan skala *emotion focused coping* yang terdiri dari 44 aitem, dari data yang diperoleh *emotion focused coping* dalam kategori rendah sebanyak 51%.

Uji normalitas terhadap skala *game online addiction* diperoleh koefisien K-S Z sebesar 0,469 dengan nilai signifikansi 0,981 ($p > 0,05$ signifikan). Hasil uji hipotesis koefisien korelasi *emotion focused coping* dengan *game online addiction* sebesar $r = -0,206$ dengan taraf signifikansi $p = 0,040$ di mana $p < 0,05$. Hipotesis yang menyatakan bahwa “ada hubungan positif antara *emotion focused coping* dengan *game online addiction* pada remaja di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan” ditolak namun kedua variabel tersebut memiliki hubungan. *Emotion focused coping* memberikan sumbangan sebesar 4% pada *game online addiction*. Hal ini menunjukkan bahwa penyelesaian masalah yang menggunakan *emotion focused coping* tidak selalu melarikan masalahnya dengan bermain *game online*. Hasil tersebut didukung dengan wawancara terhadap beberapa orang yang memiliki kecanduan *game online* pada remaja di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan, yaitu 10 orang bahwa mereka bermain *game online* hanya untuk sekedar hiburan, ikut-ikutan teman (*modeling*), coba-coba (*trial and error*), dan mencari uang lewat permainan *game online* yang akhirnya membuat mereka kecanduan terhadap permainan *game online*. Berdasarkan wawancara tersebut, sembilan dari sepuluh orang melakukan *coping* terhadap masalahnya bukan dengan bermain *game online*, melainkan dengan kegiatan lainnya seperti, merokok, bermain musik, pergi ke diskotik, pergi dengan teman-temannya, melakukan hobi yang disukainya (seperti sepak bola, basket, *paintball*). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Damayanti (2008: 176) bahwa laki-laki cenderung mengalihkan masalahnya dengan aktivitas fisik, seperti menonton televisi, berperilaku agresif. Namun ada pula yang langsung menyelesaikan masalahnya, karena laki-laki memilih menyelesaikan masalah dengan menggunakan strategi *problem focused coping* (Petersen dalam Damayanti, 2008: 166).

Di lihat dari aspek *emotion focused coping*, *self control* mempunyai proporsi yang paling besar dibandingkan aspek-aspek lain. Sedangkan variabel *game online addiction* dilihat dari *mean* empiriknya,

dimensi *tolerance* (toleransi) memiliki proporsi yang paling besar dibandingkan dimensi-dimensi lain. Hal ini bisa dijelaskan bahwa *tolerance* merupakan aktivitas bermain *game online* dengan mengalami peningkatan secara progresif dalam waktu tertentu, sehingga apabila *self control* seseorang rendah, maka *tolerance* seseorang tersebut akan tinggi. Individu yang memiliki *self control* tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku yang membawa kepada konsekuensi positif (Widiana, 2004: 9). Berdasarkan data wawancara dan data statistik yang dipaparkan, bahwa remaja di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan memiliki *emotion focused coping* yang rendah namun memiliki kecanduan *game online* yang tinggi. Mereka mengalihkan masalahnya dengan melakukan kegiatan-kegiatan lain selain bermain *game online*. Mereka yang kecanduan bermain *game online* bukan karena pengalihan dari masalah melainkan ada motif-motif lainnya.

Memiliki hubungan negatif antara *emotion focused coping* dengan *game online addiction* ketika stres dapat tertangani dengan baik dan efektif, maka akan membuat individu tersebut dapat bertahan dan tidak larut dalam masalah yang dihadapinya, sehingga dapat meminimalkan efek untuk terjadinya gangguan psikologis yang lebih parah. Sebaliknya, apabila stres yang dialaminya tidak tertangani dengan baik maka akan memicu untuk terjadinya *disorder* (Anam, 2005: 116). Berkaitan dengan hasil penelitian tentang hubungan *emotion focused coping* dengan *game online addiction* pada remaja di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan, di mana remaja yang mengalami masalah namun dapat tertangani dengan baik dan efektif, memilih strategi *coping* yang tepat sehingga tidak memicu untuk terjadinya *addiction* pada *game online*.

Penelitian Allen & Leary (dalam Susanto, 2013: 106) yang mengatakan bahwa kematangan individu terhadap kemampuan *coping* menunjukkan bahwa individu memiliki kematangan dalam *coping* yang tinggi akan cenderung pada *problem focused coping* saat bermasalah. Sebaliknya seseorang yang memiliki kematangan dalam *coping* yang relatif rendah maka akan lebih cenderung menggunakan *emotional coping* dalam menyelesaikan masalah. Umur dan pengalaman dalam menghadapi masalah menjadi suatu kematangan untuk menyelesaikan masalah. Hal tersebut mempengaruhi remaja dalam melakukan *coping*. Setiap remaja memiliki cara berpikir dan kemampuan beradaptasi dengan situasi di sekelilingnya yang berbeda-beda. Variabel lainnya dapat juga dihubungkan dengan variabel *game online addiction*, misalnya perilaku agresivitas, identitas diri, kontrol diri, motivasi belajar dan lain-lain untuk mengetahui besarnya pengaruh ataupun seberapa besar keterkaitan dua variabel tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Secara umum *emotion focused coping* pada remaja di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan dalam kategori rendah, yaitu sebesar 51%. Hal ini berarti mengindikasikan bahwa remaja menyelesaikan masalahnya dengan menggunakan strategi pemecahan masalah yang lain.
2. Secara umum *game online addiction* pada remaja di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan dalam kategori tinggi, yaitu sebesar 60%. Hal ini berarti mengindikasikan sebagian besar remaja mengalami kecanduan dalam bermain *game online addiction*.
3. Hipotesis yang berbunyi "ada hubungan antara *emotion focused coping* dengan *game online addiction* pada remaja di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan" diterima ($r = -0,206$ dengan taraf signifikansi 0,040 dimana $p < 0,05$). %. Hal ini mengindikasikan sebagian remaja di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan mengalami kecanduan bermain *game online*.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subyek penelitian
Bagi remaja yang sedang mengalami masalah dalam hidupnya untuk menyelesaikan masalah tersebut dengan menggunakan *coping* yang tepat. Mengalihkan masalah dengan bermain *game online* hanya dapat melupakan sementara masalah tersebut, meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan dan sumber masalah tetap tidak akan terselesaikan. Subyek lebih dapat mengontrol perilaku bermain *game online* agar tidak mengalami kecanduan bermain *game online* yang dapat berpengaruh negatif terhadap perkembangan emosional dan kehidupan sosialnya. Bagi orang tua untuk selalu mengawasi buah hati mereka, berusaha menjadi teman atau sahabat bagi mereka agar saat mendapatkan masalah mereka dapat bercerita dan dapat menentukan *coping* yang tepat dan efektif.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Pertama, peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti lebih lanjut tentang faktor-faktor yang paling mempengaruhi *game online addiction* pada remaja di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan. Kedua, peneliti selanjutnya agar lebih selektif dalam pengambilan populasi. Ketiga, peneliti selanjutnya dipertimbangkan untuk melakukan *try out*

instrument agar dapat meminimalisir kelemahan alat ukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Choirul., Himawan, Achmad Tedy. 2005. Peran Emotion Focused Coping Terhadap Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder Para Karyawan yang Menyaksikan Peledakan Bom di Depan Kedutaan Besar Australia di Jakarta Tahun 2004. *Humanitas: Indonesia Psychological Journal* 2/2: 112-118.
- Al-Mighwar, Muhammad. 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Dayamanti, Nefi. 2008. Meta-Analysis: Gender dan Depresi pada Remaja. *Jurnal Psikologi* 35/21: 164-180.
- Hidayati, Dra Wiji., Purnami, Sri. 2008. *Psikologi Perkembangan* Yogyakarta: Teras.
- Hurlock, E. 1998. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Indahningrum, F. 2013. Hubungan Antara Kecanduan Video Game Dengan Stres Pada Mahasiswa Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Universitas Surabaya* 2/1: 1-17.
- Pilpala, Triharim K. S. 2013. Pengembangan Konseling Kelompok Untuk Peningkatan Pengelolaan Diri Pada Remaja Yang Kecanduan Game Online. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi* 1/1: 89-99.
- Safaria, Triantoro., Sapuutra, N. E. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Smart, A. 2010. *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*. Jogjakarta: A+plus.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif-Kualitatif dan R7D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, M.D. 2013. Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan, Kemampuan *Coping*, dan Resiliensi Remaja. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. 1/2: 101-113.
- Widiana, Herlina Siwi., Retnowati, Sofia., Hidayati, Rahma. 2004. Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Humanitas* 1/1: 6-16.
- Young, K. S., Abreu, C. N. 2011. *Internet Addiction A Handbook And Guide To Evaluation And Treatment*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- http://issuu.com/deny_bpost/docs/bp20081012 (Banjarasin Post Online). 12 Oktober 2008. *Games Online Bikin Gaul*.