

Internet gaming disorder dan penyesuaian sosial remaja

Meli Riyana¹

Nur Hasan²

Niken Soelistyowati³

^{1,2}Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy Situbondo

³Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: mellyryn815@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between internet gaming disorders and social adjustment in adolescents. This study uses a quantitative approach with a correlational research design. There were 70 participants in this study who were obtained through a convenience sampling technique. This research was conducted online using Google Forms. The data analysis technique was performed using Pearson's correlation. The Pearson correlation test results show that there is a negative and significant correlation between internet gaming disorder and social adjustment in adolescents. These results indicate that an increase in internet gaming disorders will cause a decrease in social adjustment abilities in adolescents.

Keywords: *Internet Gaming Disorder, Social Adjustment, Adolescents*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan internet gaming disorder dengan penyesuaian sosial pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Partisipan penelitian ini berjumlah 70 orang yang diperoleh melalui teknik convenience sampling. Penelitian ini dilakukan secara online dengan bantuan google form. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan korelasi pearson. Hasil uji korelasi pearson menunjukkan terdapat korelasi negatif dan signifikan antara internet gaming disorder dengan penyesuaian sosial pada remaja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan internet gaming disorder akan menyebabkan penurunan pada kemampuan penyesuaian sosial pada remaja.

Kata kunci: *Internet Gaming Disorder, Penyesuaian Sosial, Remaja*

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial yang harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan memperoleh kesesuaian dalam kebutuhan personal dengan keadaan sekitar tempat individu tinggal dan berinteraksi. Didalam Q.S Al-Hujarat ayat 13. Yang artinya: "*Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling kenal mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia diantara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti.*"

Penyesuaian sosial adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan sekitar sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Kegagalan penyesuaian sosial seseorang dikarenakan tidak dapat berkomunikasi secara efektif dengan orang lain. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang diikuti dengan berbagai masalah yang ada karena perbuatan fisik, psikis dan sosial. Masa peralihan itu banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan sosial (Hurlock, 2017).

Remaja dituntut untuk memiliki kemampuan penyesuaian sosial, baik dalam lingkungan masyarakat, sekolah, serta keluarga. Namun pada kenyataannya tidak semua remaja mampu menyesuaikan diri dengan baik, karena menemui berbagai hambatan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Salah satu penyebab remaja kurang bisa menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan sosialnya ialah dikarenakan aktivitas bermain *game online*.

Internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebih dalam bermain *game*). *Game online* merupakan bagian dari *internet* yang sering dikunjungi dan sangat digemari dan bisa menyebabkan kecanduan jika memiliki intensitas waktu bermain yang sangat tinggi (Ulfa & Risdayati, 2017). Hidayat (dalam Utami & Hodikoh, 2020) menyatakan bahwa kecanduan *game online* atau *internet gaming disorder* menyebabkan beberapa efek ketagihan, pemborosan, mengganggu Kesehatan serta dampak psikologis seperti tingkah laku agresif.

Remaja yang kecanduan dalam permainan *game online* termasuk dalam kriteria yang ditetapkan WHO (*World Health Organization*) yaitu sangat membutuhkan permainan dengan gejala menarik diri dari lingkungan, kehilangan kendali dan tidak peduli dengan kegiatan lainnya (Young dkk, 1999).

Individu yang mengalami *internet gaming disorder* sebagaimana yang dipaparkan oleh Lemmens dkk (2009) diantaranya ialah *salience* (pemain selalu berfikir tentang bermain game sepanjang hari), *tolerance* (pemain menghabiskan waktu bermain game yang semakin meningkat), *mood modification* (pemain bermain game sampai lupa akan kegiatan lainnya), *withdrawal* (pemain merasa tidak baik atau merasa buruk ketika tidak dapat bermain game), *conflict* (pemain bertengkar dengan orang lain karena pemain bermain game secara berlebihan), dan *problems* (pemain mengabaikan kegiatan penting lainnya yang menyebabkan permasalahan)

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penggunaan rancangan korelasional dimaksudkan untuk menguji hubungan antara dua variabel yaitu variabel *internet gaming disorder* dengan variabel penyesuaian sosial. Penelitian ini dilakukan secara *online* melalui *google form*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 – 30 Mei 2022. Partisipan penelitian ini terdiri dari 70 orang remaja berusia 12 – 23 tahun yang aktif memainkan *game online* minimal empat jam dalam satu hari. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner IGD (*internet gaming disorder*) dari Lemmens dkk (2009) dan skala penyesuaian sosial yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek penyesuaian dari Schneiders (1964). Reliabilitas skala *internet gaming disorder* sebesar 0,919 dan reliabilitas skala penyesuaian sosial sebesar 0,944.

Hasil

Hasil Uji Asumsi

Hasil uji normalitas sebaran untuk variabel penyesuaian sosial menggunakan Shapiro-Wilk Test dikarenakan jumlah responden kurang dari 100 orang. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,99 ($p > 0,05$) yang artinya asumsi normalitas terpenuhi. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk			Keterangan
	Statistics	df	sig	
Penyesuaian Sosial	0,971	70	0,99	Normal

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel *internet gaming disorder* dan variabel penyesuaian sosial. Hasil hubungan antara variabel internet gaming disorder dengan penyesuaian sosial pada remaja diperoleh signifikansi sebesar 0,445 ($p > 0,05$) yang artinya terdapat hubungan linier antara variabel *internet gaming disorder* dengan variabel penyesuaian sosial. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Internet Gaming Disorder</i> *Penyesuaian Sosial	0,99	Normal

Hasil Uji Deskriptif

Hasil uji analisis statistik deskriptif penelitian ini meliputi mean, median, modus, standar deviasi, varians, range, skor minimum dan maksimum masing-masing variabel. Hasil analisis statistik deskriptif masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif

	Internet Gaming Disorder	Penyesuaian Sosial
Mean	69,87	92,70
Median	73,00	94,00
Modus	77	99
Std. Deviasi	17,435	13,782
Varians	303,969	189,952
Range	81	66
Minimum	33	59
Maximum	114	125

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan aplikasi *Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows*. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai korelasi antara *internet gaming disorder* dan penyesuaian sosial sebesar $-0,217$ ($r = -0,217$) dengan nilai signifikansi sebesar $0,036$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *internet gaming disorder* dan penyesuaian diri. Semakin tinggi *internet gaming disorder* akan diikuti penurunan kemampuan penyesuaian diri remaja. Hasil uji korelasi Pearson dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Pearson

	r	p
<i>Internet Gaming Disorder</i> *Penyesuaian Sosial	$-0,217$	$0,036$

Pembahasan

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara internet gaming disorder terhadap penyesuaian sosial pada remaja. Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Melalui analisis korelasi didapatkan angka koefisien korelasi yang bersifat negatif yaitu $r = -0,217$ dengan $p = 0,036$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami internet gaming disorder. Sebagian besar berhubungan negatif dengan penyesuaian sosial pada remaja yang artinya semakin tinggi internet gaming disorder maka semakin rendah penyesuaian sosial sebaliknya, semakin rendah internet gaming disorder maka semakin tinggi penyesuaian sosial pada remaja.

Menurut Schneiders (1964) penyesuaian sosial adalah kemampuan individu untuk bereaksi secara sehat dan efektif terhadap hubungan, situasi dan kenyataan sosial yang ada sehingga dapat mencapai kehidupan sosial yang menyenangkan dan memuaskan. Aspek-aspek penyesuaian sosial menurut Schneiders (1964) yaitu recognition, participation, social approval, altruisme dan konformitas. Penyesuaian sosial merupakan sebuah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang di hadapinya, sehingga tercapai sebuah hubungan yang harmonis

antara dirinya dan lingkungannya. Seseorang dikatakan gagal melakukan penyesuaian sosial adalah ketika ia tidak dapat berkomunikasi dengan efektif terhadap orang lain di lingkungannya.

Remaja yang mampu menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungannya, dikarenakan menemui berbagai hambatan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Lingkungan yang baru sering sekali menjadi sebuah masalah bagi sebagian orang, hal ini dikarenakan butuh proses untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Bila individu bisa menyelaraskan dirinya terhadap kebutuhan lingkungan yang ia tempati, maka ia dikatakan mampu menyesuaikan diri (Agustin, 2006) salah satu masalah sulitnya seorang remaja bersosialisasi terhadap lingkungannya ialah dikarenakan oleh aktivitas bermain game online. *Internet gaming disorder* merupakan penggunaan internet untuk bermain *game online* menggunakan komputer, smartphone atau yang lainnya secara berlebihan dan terus-menerus sehingga menimbulkan beberapa permasalahan baik secara psikis maupun fisik pemain game. Aspek-aspek *Internet gaming disorder* menurut Lemmens dkk (2009) terdiri dari Salience, Tolerance, Mood Modification, Relapse, Withdrawal, Conflict dan Problem. Seseorang dapat dikatakan mengalami *internet gaming disorder* apabila setiap hari bermain game setidaknya selama 4 jam dalam satu hari. Selain itu, individu juga mulai mengabaikan pekerjaan yang biasa dilakukan setiap hari, lupa akan lingkungan sosialnya, lupa akan kesehatannya, lupa beribadah dan mengabaikan berbagai aktivitas lain yang menjadi rutinitasnya.

Menurut King dan Delfabbro (2018) menyatakan bahwa dampak negatif dari bermain game online adalah berpengaruh terhadap kesehatan dikarenakan kurangnya istirahat bagi para individu yang mengalami kecanduan game online. Tidak hanya kesehatan saja akan tetapi dampak *internet gaming disorder* juga mempengaruhi psikologis seseorang dikarenakan orang yang mengalami *internet gaming disorder* senantiasa mudah marah serta mudah mengucapkan kata-kata kotor dikarenakan *internet gaming disorder* dapat mempengaruhi alam bawah sadar para pemain game online. Dari aspek akademik seseorang yang mengalami *internet gaming disorder* akan menyebabkan menurunnya konsentrasi serta menyerap kemampuan belajar karena waktu belajar mereka digunakan untuk bermain game. Dari segi sosialnya banyak para pecandu game online yang kurang bisa berinteraksi dengan lingkungan sosialnya karena terlalu sibuk dengan dunia gamenya. Individu yang mengalami kecanduan game online juga akan berdampak terhadap keuangan, dikarenakan bermain game online lumayan membutuhkan biaya besar mulai dari pembelian kuota internet sampai pembelian *voucher game*.

Menurut Yee (2003) seseorang yang mengalami *internet gaming disorder* akan menjadi cemas, frustrasi dan marah ketika sedang tidak bermain game online, terus bermain game walaupun ia tidak menikmati permainan yang dimainkan, teman serta keluarga mulai merasa ada yang tidak beres terhadap apa yang dialami para pecandu game online. Selain itu, para pecandu game online juga memiliki masalah dalam kehidupan sosial atau relasinya terhadap orang lain dalam kehidupannya sehari-hari. Banyak seseorang yang mengalami *internet gaming disorder* lebih mengutamakan game

ketimbang hal-hal yang lebih penting seperti lingkungan sosial, keluarga dan ibadahnya, sehingga para pecandu game online akan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain game daripada bersosialisasi dengan lingkungannya, berkumpul bersama keluarganya dan bahkan beribadah kepada Tuhannya. Masa-masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang akan mengalami proses belajar mengadakan penyesuaian sosial terhadap lingkungan sekitarnya. Individu yang memiliki penyesuaian sosial yang baik adalah individu yang mampu berinteraksi dan memenuhi standar individu lain atau kelompok tertentu sehingga terjalin sebuah hubungan yang harmonis, menyenangkan dan memuaskan antara kebutuhan diri dan lingkungannya.

Individu yang sedang berada pada fase remaja diharapkan bisa melakukan banyak interaksi dengan lingkungan sosialnya agar individu memiliki kemampuan penyesuaian sosial yang baik. Akan tetapi jika hal ini terabaikan maka remaja akan merasa kesulitan dalam melakukan penyesuaian sosial karena kegagalan penyesuaian sosial seseorang disebabkan ketidakmampuan individu dalam menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain dan salah satu penyebabnya adalah kecanduan bermain *game online*.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa internet gaming disorder memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan penyesuaian sosial remaja yang artinya semakin tinggi tingkat internet gaming disorder individu maka akan semakin rendah kemampuan penyesuaian sosial individu, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat internet gaming disorder individu maka akan semakin tinggi kemampuan penyesuaian sosial individu. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa bermain game yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan pada kemampuan penyesuaian sosial individu. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi para orang tua dalam mengontrol perilaku anak-anaknya terutama dalam hal yang berkaitan dengan game online. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan mampu mengembangkan pengetahuan tentang internet gaming disorder dengan penyesuaian sosial dalam ruang lingkup yang lebih luas lagi dan mengembangkan penelitian tentang internet gaming disorder menjadi lebih variatif

Referensi

- C. Y. Chen., & S. L. Chang. (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*, Vol. 3, No. 1-4, pp. 38-51.
- Chaplin, J. P. (2006). Kamus lengkap psikologi (terjemahan Kartini Kartono). *PT. Raja Grafindo*.
- Cooper, P., Osborn, M., Gath, D., & Feggetter, G. (1982). Evaluation of a modified self-report measure of social adjustment. *The British Journal of Psychiatry*, 141(1), 68-75.
- Frenliendo, H. A. (2019). *Hubungan Internet Gaming Disorder Dengan Aggressive Driving Pada Remaja Di Sma Panca Budi Medan* (Skripsi, Universitas Medan Area).

-
- Griffiths, M. D. (2015). Problematic technology use during adolescence: why don't teenagers seek treatment?. *Education and Health, 33*(1), 6-9.
- Hurlock, E B.(2017). *Perkembangan anak*. Erlangga.
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal psikologi kepribadian dan sosial, 2*(3), 134-143.
- Sarmiento, C., & Lau, C. (2020). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Personality Processes and Individual Differences, 125-129*.
- Schneiders, A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. Rinehart & Winston.
- Ulfa, M., & Risdayati, R. (2017). *Pengaruh kecanduan game online terhadap perilaku remaja di mabes game center jalan hr. subrantas kecamatan tampan pekanbaru* (Skripsi, Universitas Riau).
- Utami, T. W., & Hodikoh, A. (2020). Kecanduan game online berhubungan dengan penyesuaian sosial pada remaja. *Jurnal Keperawatan, 12*(1), 17-22.
- Virlia, S., & Setiadji, S. (2017). Hubungan Kecanduan Game Online Dan Keterampilan Sosial Pada Pemain Game Dewasa Awal Di Jakarta Barat. *Psibernetika, 9*(2).
- Young, K., Pistner, M., O'mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology & behavior, 2*(5), 475-479.
- Young, K., Pistner, M., O'mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology & behavior, 2*(5), 475-479.