PENDAHULUAN

Game atau dalam bahasa indonesia permainan adalah suatu kegiatan yang dapat di mainkan dengan aturan tertentu untuk mencapai kesenangan, sedangkan *Video game* adalah *game* yang menggunakan piranti untuk menampilkan gambar atau *Video* dalam memainkannya. *Video game* pertama kali dipasarkan pada tahun 1972 dengan merilis pertama konsol *game* rumah tangga Magnavox Odyssey (Latham, Patston & Tippett dalam Ko, 2014). *Video game* adalah salah satu kegiatan rekreasi yang paling populer kontemporer (Wittek, Finserås, Pallesen, Mentzoni, Hanss, Griffiths, & Molde, 2016). Pada tahun 1980-an, permainan – permainan seperti Centipede, Space Invaders, Pac Man, dan Donkey Kong begitu popular (Young dalam Anggarani, 2015). Permainan ini adalah permainan jenis single player melawan mesin yang mana akan menang jika memperoleh skor tinggi. Bermain *game* mempromosikan pemecahan masalah, visual, motorik, juga keterampilan spasial selain itu mendorong interaksi dengan teman-teman di luar sekolah (Boot, Kramer, Simons, Fabiani, & Gratton, 2008; Phillips, Rolls, Rouse, & Griffiths, 1995 dalam Vollmer, Randler dan Horzum, 2014). Selain itu permainan dapat menjadi alat pendidikan yang efektif juga permainan menghilangkan kebosanan dan stres (Bowman & Tamborini dalam Vollmer, Randler dan Horzum, 2014). Choi D & Kim J (dalam Ko, 2014) menjelaskan bermain *game* dapat memberikan efek kesenangan, rasa prestasi, interaksi sosial, dan pengalaman mendalam untuk *gamer* (pamain *game*) akan tetapi jika berlebihan akan mempengaruhi kehidupannya. Hal itu dapat menyebabkan pemain *game* akan bermain *game* secara berulang dan menyebab kan kecanduan *game*.

Kecanduan adalah perilaku dan perasaan yang kuat dan berulang dengan berusaha untuk mengulangi ataupun mendapatkannya. Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginan untuk melakukan sesuatu, sehingga menyebabkan dampak negatif bagi individu, baik secara fisik maupun psikis menurut Badudu dan Zain (Ayu & Sarigih, 2016) Kecanduan terhadap game memiliki dua tanda yang pokok (Griffiths & Beranuy dalam

Anggarani 2015) yaitu pertama ketergantungan secara psikologis, rasa membutuhkan, modifikasi mood, kehilangan control. lalu yang kedua menyebabkan kerugian sebagai dampak dari perilaku kecanduan. Terdapat juga beberapa gejala lain yang menyertainya, antara lain menarik diri, pemantangan, penyimpangan kognitif, dan kambuhan (Beranuy, Carbonell & Mark, dalam Anggarani 2008). Menurut Griffiths dan Kuss (dalam Prasetiawan, 2016) dikatakan mengalami kecanduan apabila memenuhi minimal tiga dari enam kriteria, yaitu:

a. Salience

Dimana permainan menunjukan dominasi kegiatan bermain game didalam pikiran pemain ataupun tingkah laku pemain game. Cognitive salience yaitu dominasi aktivitas bermain game pada pikiran pemain. Behavioral salience yaitu dominasi aktivitas bermain game pada bagian tingkah laku.

b. Euphoria

Kesenangan para pemain yang didapatkan ketika dalam aktivitas bermain game.

c. Conflict

Dimana para pemain mengalami pertentangan yang muncul diantara orang yang kecanduan dengan orang yang berada di sekitarnya (external conflict) dan juga pada dirinya sendiri (internal conflict) tentang tingkat dari tingkah laku yang berlebihan. Interpersonal conflict (eksternal) adalah konflik yang terjadi dengan orang yang berada di sekitarnya dengan orang yang bermain game. Lalu intrapersonal conflict (internal) adalah konflik yang terjadi dalam diri pemain game.

d. Tolerance

Aktivitas bermain game tersebut akan meningkat secara progresif selama waktu tertentu untuk memperoleh efek kepuasan.

e. Withdrawal

Ketika seorang pemain game menghentikan aktivitas bermain game, gejala yang akan muncul adalah perasaan cemas, gelisah atau tidak menyenangkan pada saat tidak bermain game.

f. Relapse and Reinstatement

Kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap pola-pola awal tingkah laku addictive atau bahkan dapat menjadi lebih parah walaupun setelah bertahun-tahun hilang dan dikontrol. Kecenderungan untuk mengulang bermain game menunjukan ketidakmampuan untuk berhenti secara utuh dari aktivitas bermain game.

Seseorang dengan IGD (Internet *Game Disorder*) akan kesulitan dalam mengendalikan waktu bermain *game* (Ko, 2014). Menurut Scott dan Porter-Armstrong (dalam Ko, 2014) penggunaan *game* berlebihan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, interaksi sosial, dan kesehatan. Jadi dapat dikatakan kecanduan *game* adalah merupakan satu gangguan yang terjadi apabila seseorang menggunakan *game* secara berulang dan secara berlebihan sehingga menyebabkan seseorang kehilangan kendali akan menggunakan permainan tersebut, lalu akan muncul gangguan lain seperti hal nya gangguan tidur, gangguan sosial atau pun gangguan neurotis. Perilaku *game* patologis ditandai dengan penggunaan *game* untuk melarikan diri ketidakpuasan dengan kehidupan sehari-hari (Kuss dkk dalam Ko, 2014). Penyebab pemain *game* yang mengalami kecanduan menurut Caplan, Williams dan Yee (dalam Blinka & Mikuška, 2014) kesepian merupakan *single prediktor* terkuat, diikuti oleh *introversi* dan *depresi* dari para seseorang. Selain itu faktor – faktor penyebab kecanduan game yang dikemukakan oleh Yee (2006) adalah:

a. Komponen pencapaian

Satu Advancement, dimana terdapat keinginan pemain untuk mendapatkan kekuatan, maju dengan cepat, dan menumpuk dalam simbol-simbol kekayaan atau status dalam permainan. Kedua Mechanics, pemain memiliki ketertarikan dalam menganalisis aturan dan sistem yang mendasar untuk mengoptimalkan kinerja karakter. Ketiga Competition, didalam game pemain memiliki keinginan untuk menantang dan bersaing dengan orang lain atau pemain lain

b. Komponen sosial

Pertama Socializing yaitu pemain game memiliki minat dalam membantu dan mengobrol dengan pemain lain didalam game. Kedua adalah Relationship

dimana pemain memiliki keinginan untuk membentuk hubungan yang bermakna jangka panjang dengan orang lain didalam game. Yang ketiga Teamwork dimana didalam game pamain game mendapat kepuasan dari menjadi bagian dari upaya kelompok.

c. Immersion component

Komponen pertama Discovery yaitu menemukan dan mengetahui hal-hal itu kebanyakan pemain lain tidak tahu tentang Role-Playing didalam game. Selain itu pemain dapat menciptakan kepribadian dengan cerita latar belakang dan berinteraksi dengan pemain lain untuk membuat cerita yang diimprovisasi, lalu yang kedua Customization dimana pemain memiliki minat dalam menyesuaikan penampilan karakter mereka inginkan. Yang ketiga Escapism para pemain game menggunakan lingkungan dunia maya untuk menghindari memikirkan masalah kehidupan di dunia nyata.

Seharusnya *game* digunakan untuk kebahagian mencapai kesenangan dalam memainkan *game*, akan tetapi terjadi kecanduan sehingga memunculkan gangguan pada pemainnya. Penelitian sebelumnya menunjukan dampak yang dapat positif ataupun negatif dengan bermain *game*. Bermain *game* memungkinkan individu untuk terlibat baik secara sosial dan kompetitif dengan pemain di seluruh dunia (Latham dkk dalam Ko, 2014). Indonesia terdapat pengguna *game* sebanyak 14,1 juta pengguna di tahun 2018. Pengguna *game* di Indonesia dengan usia 18 tahun sampai 24 tahun sekitar 30,9% lalu pada rentang usia 25 tahun sampai 34 tahun sebesar 50,3%, pemain *game* usia 35 sampai 44 sebesar 18,2% dan sisanya 0,6% pada usia 45 sampai 54 tahun. Sebagian besar pemain game didominasi usia remaja dan dewasa awal.

Diananda (2018) menjelaskan menurut WHO remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembanganbaik fisik maupun mental, sehingga

dapat dikelompokkan remaja terbagi dalam tahapan berikut ini (Sobur Dalam Diananda, 2018). Masa remaja adalah masa pertumbuhan yang unik dan kompleks serta penuh perubahan, ketika hidup melalui banyak masalah dalam pergaulannya dengan keluarga, teman sebaya, guru membuat para remaja bertanya " apa yang diinginkan dalam kehidupan?, bagaimana cara melihat masa depan?" sebagai remaja mendapatkan kemampuan berfikir untuk memproses dengan menggunakan konsep – konsep yang abstrak, mereka cenderung untuk memikul tanggungjawab lebih dalam mendefinisikan siapa mereka dan cenderung berusaha untuk memikul tanggungjawab lebih untuk menunjukkan siapa mereka guna membanguan konsep diri mereka secara bertahap membangun kehidupan yang lebih tertata dan bermakna (Marcia dalam Negru-Subtirica, Pop, Luyckx, Dezutter & Steger, 2016). Perkembangan identitas berpusat pada jawaban atas pertanyaan "siapakah aku?" sebagai remaja mengeksplorasi dan secara bertahap berkomitmen untuk tujuan tertentu yaitu hidup dan nilai-nilai (Marcia dalam Negru-Subtirica, dkk 2016).

Makna hidup dalam kehidupan memiliki tiga aspek yaitu : kehidupan seseorang memiliki nilai dan makna, aspek kedua yaitu memiliki tujuan yang lebih luas dalam hidup, dan yang ketiga kehidupan seseorang menjadi sesuai dan masuk akal (Heintzelman & King, dalam Martela & Steger, 2016) Sejumlah pendekatan untuk makna hidup berpendapat bahwa kemampuan untuk masuk akal, menemukan pola, dan membangun prediktabilitas di dunia memberikan manfaat untuk kelangsungan hidup organisme, termasuk manusia (Steger, Hicks, Krueger & Bouchard dalam Martela & Steger, 2016). Kebermaknaan hidup menurut Bastaman (2007) bahwa kebermaknaan hidup adalah hal-hal yang dianggap sangatlah penting dan berharga juga memiliki nilai khusus bagi seseorang sehingga nantinya akan menjadi tujuan kehidupannya (the purpose in life). Sedangkan menurut Frankl (2003) kebermaknaan hidup merupakan motivasi utama pada diri manusia. Dengan demikian, memiliki rasa bermakna hidup menunjukkan satu kemampuan untuk memiliki dan membentuk pandangan dunia yang selaras yang menjelaskan mengapa suatu peristiwa bisa terjadi serta kemampuan untuk mengidentifikasi aspirasi dan tujuan yang ingin dicapai orang

lain untuk mencapai hidup yang bermakna yang dinilai berharga, dimengerti dan berpengaruh pada dunia. Mendapatkan makna hidup yang berkualitas dan bermanfaat secara psikologis terkait dengan berbagai hasil psikologis yang positif seperti kesejahteraan psikologis, ciri – ciri kepribadian adaptif (*conscientiousness*, keramahan) atau perilaku yang berhubungan dengan dengan kesehatan seperti halnya makan sehat dan olah raga (Brassai, Piko & Steger dalam Negru-Subtirica, dkk 2016).

Individu yang menglami kecanduan *game* tetap lah memiliki makna hidup seperti yang disebutkan oleh Frankl (2003) bahwa dalam setiap situasi individu tetap memiliki makna bahkan dalam penderitaan dan kepedihan Faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup seseorang menurut Frank (dalam Bastaman, 2007) mengemukaan ada tiga nilai yang menjadi faktor dalam menemukan kebermaknaan hidup seseorang :

a. Nilai-nilai Kreatif (Creative Values)

Kegiatan berkarya, bekerja, menciptakan serta melaksanakan tugas dan melaksanakan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab. Melalui karya dan bekerja seseorang nantinya akan dapat menemukan kebermaknaan hidup dan menghayati kehidupan secara bermakna. Bekerja dalam hal ini hanyalah sebagai sarana yang memberika kesempatan untuk menemukan dan mengembangkan kebermaknaan hiduo. Kebermaknaan hidup tidak terletak pada pekerjaan seseorang tersebut melainkan lebih kepada pribadi yang bersangkutan

b. Nilai-nilai penghayatan (Experiental values)

Seseorang akan mendapatkan kebermaknaan hidup jika seseorang dapat menemukan dan meyakini dan menghayati nilai-nilai kebenaran, kebijakan, keindahan, keimanan, keagaman, dan cinta kasih

c. Nilai-nilai bersikap (Attitudinal Values)

Seseorang dapat menemukan kebermakanaan hidup jika seseorang dapat menerima dengan kesabaran, ketabahan, dan keberanian atas segaka bentuk ketidakberuntungan yang tidak mungkin di elakan lagi, seperti hal nya sakit yang tidak dapat disembuhkan, kematian, dan menjelang kematian, setelah segala upaya dan ikhtiar sudah dilakukan secara maksimal. Pada pengertian ini yang

dirubag bukan keadaan tersesebut akan tetapi sikap yang dapat diambil dalam keadaan tersebut. Dengan demikian bagaimana makna kehidupan bagi remaja dengan kecanduan *game*. Hal ini penting untuk di teliti karena untuk mengetahui ciri-ciri remaja dengan kecanduan *game* dan bagaimana menanggulanginya selain itu dapat mengerti makna hidup bagi remaja kecanduan *game.*

Lalu untuk aspek-aspek kebermaknaan hidup menurut Bastaman (2007) menjelaskan bahwa terdiri dari 5 aspek yaitu:

a. Pemahaman pribadi merupakan kemampuan individu untuk mengenali seperti apa dirinya, hidupnya dan perannya. Hal ini mengarah pada mengenali terhadap kepribadian diri sendiri untuk menentukan sikap dan posisinya dalam struktur kehidupan. Pemahaman ini berisikan tentang pencapaian atas beberapa hal berikut, yaitu pertama mengenali keunggulan dan juga kelemahannya, kedua menyadari keinginan dan kebutuhan pada masa lalu juga masa sekarang, dan ketiga merumuskan secara jelas kebutuhan dan keinginan serta menyusun rencana realisasi atas kehidupan di masa depan.

b. Bertindak positif dalam membangun relasi sosial, tindakan seseorang akan menjadi pusat penilaian atas kualitas diri. Jika seseorang mampu menampilkan dirinya dengan tindakan yang positif maka hal ini akan mendapatkan nilai kualitas diri yang baik dalam pandangan umum. Disisi lain, bertindak positif akan menjadikan seseorang merasakan dirinya berharga dan mendapat kepuasan batin.

c. Pengakraban hubungan, manusia sebagai makhluk sosial tidak akan terlepas dari orang lain. Oleh karena itu manusia memiliki kebutuhan afiliasi yaitu kebutuhan untuk memperoleh kasih sayang dan juga penghargaan dari manusia lain. Dimensi sosial ini merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dari eksistensi manusia. Hubungan manusia dengan orang lain adalah sumber nilai dari kebermanaknaan hidup individu, maka pentinglah terjalin relasi sosial yang akrab dan baik pada manusia. Ketika antara manusia terjalin hubungan yang baik secara pribadi sehingga saling menyayangi, saling membutuhkan dan saling tolong menolong.

d. Pendalaman tri-nilai berisikan usaha-usaha seseorang dalam merealisasikan dan mengintegrasikan sumber nilai dari kebermaknaan hidup dalam kehidupan

sehari-hari. Pendalaman tri-nilai itu terdiri dari nilai-nilai kreatif (karya, kerja), nilai-nilai penghayatan (keindahan, kebebasan, iman, kasih), dan nilai-nilai bersikap (menerima dan mengambil sikap yang tepat atas derita yang tidak dapat dihindari lagi). Pendalaman nilai kreatif dapat adalah bahwa dengan seseorang memberikan sesuatu yang berharga dan berguna pada orang lain atau kehidupan secara keseluruhan. Hal ini dapat berupa kegiatan sosial atau peduli lingkungan. Pendalaman nilai penghayatan berkaitan dengan penerimaan seseorang terhadap dunia. Caranya adalah dengan melakukan perenungan atas fenomena alam atau gejala sosial yang ia temukan dalam kehidupannya sehari-hari, sehingga akan muncul nilai positif dan hikmah atas fenomena tersebut.

e. Ibadah Melalui kegiatan menjalankan perintahnya dan menjauhi larangannya seseorang berusaha mendekatkan diri dengan sang maha pencipta. Mencari keberkahan-Nya, rahmat-Nya dan keridhoan-Nya. Dengan mendekatkan diri kepada Tuhan seseorang akan merasakan ketenangan, kedamaian dan kebahagian yang mendalam dalam dirinya. Perasaan-perasaan bermakna ini muncul sebagai refleksi atas perenungan terhadap nikmat berupa kehidupan yang dikaruniakan kepadanya

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dan mendeskripsikan makna hidup pada remaja yang kecanduan bermain game. Harapannya dengan adanya penelitian ini memberikan manfaat praktis membantu orang tua dalam menangani anak yang ketergantuangan game, lalu dapat membantu pencegahan terjadi kecanduan game. Selain itu untuk mengetahui motivasi bermain game dan mengetahui dampak yang dapat muncul dari bermain game. Selain itu dalam penelitian ini juga meberikan manfaat teoritis yaitu memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi tentang makna hidup dan kecanduan game, lalu mendiskripsikan tentang makna hidup pda remaja dengan kecanduan game dan juga memberikan kontribusi tentang makna hidup remaja dengan kecanduan game. Dengan demikian menimbulkan beberapa pertanyaan 1.Bagaimana kehidupan remaja yang kecanduan game? 2.Bagaimana makna hidup pada remaja kecanduan game?