

Hubungan Adiksi *Game Online* dengan *Subjective Well-Being* pada Remaja di Kota Bandung

Muhammad Ricko Gunardi, Hedi Wahyudi

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

rickognrd@gmail.com, hedi.wahyudi2018@gmail.com

Abstract— Playing game online can be an entertainment that can make individuals happy. However, if games online are played continuously, it will cause addiction which has a negative impact on the lives of its users. Game online addiction can cause emotional tension in yourself, destroy healthy lifestyles and self-interest from the environment. Teens who experience game online addiction do not have a clear purpose in life, because most of their time is spent playing games online. So that it can lead to a low evaluation of life satisfaction or what is commonly called subjective well-being. The purpose of this study was to obtain empirical evidence related to the relationship between game online addiction and subjective well-being in adolescents experiencing game online addiction in Bandung. The research design used is correlational with purposive sampling method with the number of subjects 208 adolescents who experience addiction in the city of Bandung. The analysis technique used is the Spearman Correlation Test. The results showed that there was a significant negative relationship between game online addiction and subjective well-being among adolescents in Bandung. Correlation analysis shows the coefficient value of $r = -0.802$ with $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Keywords— *Addiction, Game Online, Subjective Well-Being.*

Abstrak— Permainan game online dapat menjadi salah satu hiburan yang dapat membuat individu menjadi bahagia. Namun jika game online dimainkan secara terus menerus akan menyebabkan adiksi yang berdampak negatif bagi kehidupan penggunanya. Adiksi game online dapat menimbulkan ketegangan emosional dalam diri, merusak pola hidup sehat dan menarik diri dari lingkungan. Remaja yang mengalami adiksi game online tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, dikarenakan sebagian besar waktunya dihabiskan untuk bermain game online. Sehingga hal tersebut dapat menyebabkan evaluasi kepuasan hidup yang rendah atau yang biasa disebut subjective well-being. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh bukti empiris terkait hubungan adiksi game online dengan subjective well-being pada remaja yang mengalami adiksi game online di Kota Bandung. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan metode sampling purposive sampling dengan jumlah subjek 208 remaja yang mengalami adiksi di Kota Bandung. Teknik analisis yang digunakan adalah Uji Korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara adiksi game online dengan subjective well-being pada remaja di Kota Bandung. Analisis korelasi menunjukkan nilai koefisien $r = -0.802$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Kata Kunci— *Adiksi, Game Online, Subjective Well-Being.*

I. PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan suatu hal yang penting dalam hidup, karena kebahagiaan dapat membuat orang merasakan kehidupan yang nyaman dan merasakan hari-hari yang terasa lebih berharga. Namun, setiap individu memiliki persepsi, makna, dan penghayatan yang berbeda-beda atas kebahagiaan tersebut.

Menurut Luthans (2006: 322) istilah kebahagiaan juga banyak dikenal dalam psikologi positif. Teori dan penelitian psikologi lebih suka menggunakan istilah yang lebih tepat yang dapat didefinisikan secara operasional, yakni subjective well-being yang selanjutnya akan disebut dengan SWB.

Diener, Lucas dan Oishi (2009) mendefinisikan subjective well-being atau kesejahteraan subjektif sebagai hasil evaluasi atau penilaian seseorang secara kognitif dan afektif terhadap seluruh pengalaman hidup seseorang. Evaluasi kognitif merupakan penilaian terhadap kepuasan hidup seseorang dan evaluasi afektif merupakan respon emosional yang timbul dari setiap pengalaman hidup seseorang.

Banyak sekali faktor yang mempengaruhi subjective well-being seseorang, apalagi pada zaman modern ini teknologi berkembang dengan sangat pesat, salah satunya adalah internet. Bermain dan bersenang-senang dengan internet merupakan faktor yang membantu meningkatkan persepsi sendiri tentang kesejahteraan (Navaro et al., 2014). Hasil studi yang dilakukan oleh Desicion Lab menunjukkan, mayoritas aktivitas yang dilakukan masyarakat melalui internet dengan yaitu bermain game (25%). Aktivitas lainnya yang dilakukan yaitu bersosial media (17%), streaming video (12%), browsing (10%), hingga berbelanja online (7%) (www.tek.id).

Permainan video game yang menggunakan internet disebut juga sebagai game online. Burhan dan Tsharir (2005) mengemukakan bahwa game online merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh banyak pemain melalui internet. Game online dapat dimainkan menggunakan perangkat komputer, konsol game atau ponsel yang terhubung dengan jaringan internet secara aktif

(van Rooij, 2011).

Di Indonesia sendiri, menurut Mobile Marketing Association (MMA) yang melakukan studi terkait game di Indonesia menyebutkan, jumlah gamer mobile di Tanah Air mencapai 60 juta pada tahun 2018. Jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 100 juta pada 2020 (www.tek.id). Daerah Jawa Barat sendiri merupakan salah satu daerah dengan daya tarik terbesar dalam penggunaan game online, terutama di tiga kota yang berada di provinsi Jawa Barat seperti Bandung, Bekasi dan Bogor. Hal ini terbukti dari data di atas dengan persentase tertinggi yaitu 57% yaitu pengguna game online di kota Bandung dan terendah 11% pada kota Bogor (www.teknologi.metrotvnews.com).

Dilaporkan juga oleh perusahaan Verizon, menyatakan persentase pengguna game online selama pandemi virus corona yang menyebabkan Covid-19 mengalami peningkatan yang signifikan. Verizon mencatat pengguna video game meningkat 75 persen selama jam sibuk. Verizon mengatakan peningkatan terjadi karena ratusan juta orang diimbau tetap berada di dalam rumah guna mencegah penyebaran Covid-19. Sehingga, banyak orang memilih bermain game untuk mengisi waktu luangnya selama di rumah (www.cnnindonesia.com).

Hadirnya game online tersebut memberikan dampak positif maupun negatif bagi para penggunanya. Beberapa dampak positif dari game online diantaranya yaitu, pertama sebagai sarana hiburan dimana dapat mengurangi stress atau menghilangkan kebosanan, lalu yang kedua game online dapat menjadi wadah untuk menambah teman atau relasi sosial, ketiga dapat menjadi lapangan pekerjaan dimana saat ini sudah banyak komunitas game online yang terbentuk menjadi e-sport yang nantinya akan melakukan tanding antar sesama pemain dari dalam negeri atau berbagai penjuru dunia untuk meraih peringkat pertama dan nantinya akan menghasilkan uang, kemudian yang ketiga yaitu dapat menjadi ajang melatih konsentrasi (www.liputan6.com).

Selain beberapa dampak positif di atas, terdapat pula dampak negatif yang dapat terjadi dan diantaranya yakni, pertama dapat membuat penggunaannya menjadi terisolir di lingkungan sekitarnya karena terlalu sibuk bermain game online, kedua karena terlalu asyik bermain maka dapat mengurangi tingkat produktifitas kesehariannya atau menjadi malas, lalu ketiga terlalu lama bermain game online juga dapat mengganggu kesehatan tubuh, keempat dapat menimbulkan masalah psikologis dan salah satunya yaitu adiksi game online karena akibat dari penggunaan game online yang berlebihan sehingga dapat menyebabkan adiksi (www.kompasiana.com).

Adiksi game online di definisikan sebagai penggunaan berlebihan dan juga kompulsif pada video game yang mengakibatkan masalah sosial atau emosional (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009). World Health Organisation (WHO) telah memasukkan adiksi game ke dalam daftar penyakit dalam laporan International Classification of Diseases edisi 11 (ICD-11). Dengan demikian, adiksi game resmi masuk sebagai gangguan kesehatan jiwa

(www.theconversation.com).

Penggunaan game online yang berlebihan tentunya memiliki dampak yang negatif ataupun positif bagi para penggunanya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Granic et al. (2014) & Jones et al. (2014), adiksi game online merupakan aktivitas yang dapat bermanfaat untuk kesejahteraan individu dan kesehatan mental seseorang. Berlawanan dengan penelitian tersebut, adiksi game online bisa membuat individu mengalami distress yang secara klinis dapat berlangsung selama 12 bulan (Edy et al., 2018; Eickhoff et al., 2015; Hussain et al., 2012; Lam, 2014; Lemmens et al., 2009; Lung Chen & Shur-Fen, 2016), permasalahan kesehatan yang menjadi terganggu dan menurun (Kuss & Griffiths, 2012; Lemmens et al., 2009; Zanetta & Zermatten, 2011), performa kerja dan akademik yang menurun (Carroll & Jensen, 2010; Edy et al., 2018; Kuss & Griffiths, 2011; Lemmens et al., 2009), pola tidur yang terganggu (Carroll & Jensen, 2010; Griffiths & Kan, 2017), isolasi sosial (Lemmens et al., 2009; Xu et al., 2011), dan memiliki kepuasan hidup yang rendah (Mentzoni et al., 2011).

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa adiksi game online secara signifikan memiliki hubungan dengan well-being yang lebih rendah di berbagai aspek, termasuk pengalaman depresi, kecemasan, dan kesepian yang lebih tinggi serta kepuasan hidup, fungsi keluarga dan harga diri yang lebih rendah (Kirby et al. 2014; Hagström dan Kaldo 2014; Mentzoni et al. 2011; Scott dan Porter-Armstrong 2013; Van Rooij et al. 2011; Wartberg et al. 2015). Kirby et al. (2014) melakukan survei online terhadap para pemain game dan menunjukkan bahwa meskipun banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain game memprediksi well-being yang lebih rendah, hubungan ini sepenuhnya dimediasi oleh adiksi game online sehingga adiksi game online lebih besar memprediksi well-being yang lebih rendah (yaitu, kecemasan, insomnia, depresi, fungsi sosial dan masalah somatik). Demikian pula, sebuah penelitian kepada remaja di Norwegia mengungkapkan bahwa individu yang mengalami adiksi game online melaporkan tingkat kepuasan hidup yang jauh lebih rendah serta tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi daripada individu yang tidak mengalami adiksi game online. (Mentzoni et al. 2011).

Meskipun beberapa penelitian mengatakan bahwa adiksi game online dapat membuat individu mengalami masalah emosional dan kepuasan hidup yang rendah, namun beberapa penelitian mengatakan adiksi game online dapat membentuk persahabatan baru, mendapatkan dukungan emosional secara online, meningkatkan fungsi kognitif dan meningkatkan pengaruh positif dalam kepuasan hidup (Granic et al. 2014; Jones et al. 2014; Uttal et al. 2013).

Menurut data yang dikeluarkan oleh Lokadata (2018), menunjukkan bahwa rentan usia 16-24 tahun berada pada deretan teratas sebagai pengguna game online (www.lokadata.beritagar.id). Dimana rentan usia tersebut termasuk kedalam pada masa remaja, yakni rentan usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22

tahun (Santrock, 2007).

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 64 remaja di Kota Bandung dengan mengacu pada alat ukur Game Addiction Scale dari Lemmens, serta SPANE dan SWLS dari Diener. Hasilnya terdapat indikasi remaja adiksi terhadap adiksi game online, dimana para remaja tersebut memperlihatkan berbagai macam perilaku yang mengarah terhadap kriteria adiksi game online.

Hubungan antara adiksi game online dengan subjective well-being menjadi penting untuk diteliti karena faktanya, ketika remaja mengalami adiksi game online, salah satu karakteristik utamanya adalah dampak negatif pada kehidupannya (Griffiths dan Meredith 2009). Adiksi game online dapat berdampak pada aspek emosi, kesehatan, dan sosial bagi remaja, hal tersebut yang memiliki andil besar pada subjective well-being yang rendah pada diri remaja, maka penting untuk mengidentifikasi hal tersebut agar dapat diberikan pencegahan sehingga remaja terhindar dari adiksi game online dan subjective well-being yang rendah, dimana kedua hal tersebut dapat memberikan dampak negatif pula pada aspek kehidupan lainnya.

Berdasarkan paparan diatas dapat diprediksikan bahwa adiksi game online memiliki hubungan yang signifikan dengan subjective well-being, selain itu penelitian terkait kedua variabel ini masih sangat terbatas di Indonesia. Dengan mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut, nantinya dapat dilakukan pencegahan adiksi game online agar menunjang subjective well-being yang tinggi pada individu.

II. LANDASAN TEORI

Menurut Lemmens, Valkenburg dan Peter (2009), kecanduan game online adalah menggunakan komputer atau smartphone secara berlebihan dan terus menerus yang akan menimbulkan munculnya permasalahan pada aspek sosial, emosional dan pemain tidak bisa mengendalikan permainan game yang secara berlebihan.

Lemmens et al., (2009) mengatakan bahwa seseorang dikatakan kecanduan game online saat ia memperlihatkan gejala perilaku yang sesuai dengan kriteria-kriteria yang sudah ditetapkan, yang mengarah ke gangguan yang terlihat secara klinis dan dikategorikan sebagai Internet Gaming Disorder. Lemmens et al., (2009) juga menambahkan bahwa seseorang dapat dikatakan kecanduan game online bila menampilkan paling sedikit 4 (empat) dari 7 (tujuh) gejala atau kriteria kecanduan game online dan berlangsung dalam waktu kurang lebih 6 bulan. Gejala atau kriteria tersebut adalah sebagai berikut:

A. *Saliency*

Bermain game online menjadi hal yang sangat penting daripada aktivitas lain yang biasa dilakukan, dan sangat mendominasi pikiran yang membuat individu menjadi ketergantungan dan ketagihan.

B. *Tolerance*

Seseorang yang berusaha untuk menambah waktu bermain game online nya lebih dari waktu biasa dia bermain dengan intensitas tinggi.

C. *Mood modification*

Perasaan subyektif yang timbul dalam diri seseorang yang telah kecanduan bahwa game online membuat mood nya membaik dan akan berusaha menghindari dari mood yang buruk seperti kesal, marah, sedih, kecewa.

D. *Withdrawal*

Adanya emosi yang tidak menyenangkan pada individu yang sudah kecanduan atau ketergantungan bermain game online, apabila individu dibatasi dalam bermain game online nya.

E. *Relapse*

Seseorang yang kecanduan bermain game online akan terus menerus mengulangi permainan nya apabila ia mengalami kekalahan. Perilaku tersebut diluar kontrol individu tersebut.

F. *Conflict*

Seseorang yang kecanduan bermain game online akan mengalami konflik dalam dirinya (interpersonal). Konflik ini timbul karena individu yang kecanduan banyak mengabaikan aktivitas dan lingkungan sosial nya, waktu bermain game online, dan lain sebagainya.

G. *Problems*

Seseorang yang kecanduan bermain game online akan mempunyai permasalahan yang timbul dari perilakunya. Contoh masalah yang terjadi karena terlalu asyik bermain game online adalah permasalahan kerja, pengerjaan tugas, penundaan belajar, olahraga, perilaku sosial, dan lain sebagainya.

Diener, Lucas dan Oishi (2009) mendefinisikan subjective well-being atau kesejahteraan subjektif sebagai hasil evaluasi atau penilaian seseorang secara kognitif dan afektif terhadap seluruh pengalaman hidup seseorang. Evaluasi kognitif merupakan penilaian terhadap kepuasan hidup seseorang dan evaluasi afektif merupakan respon emosional yang timbul dari setiap pengalaman hidup seseorang. Kepuasan hidup terdiri dari kepuasan hidup secara global dan kepuasan hidup dalam domain khusus, seperti pendapatan, keluarga dan relasi sosial, pekerjaan, dan kesehatan. Kemudian, respon emosional terdiri dari respon emosional positif misalnya perasaan senang dan respon emosional negatif misalnya perasaan sedih atau cemas.

Diener (dalam Eid & Larsen, 2008: 97) subjective well-being terbagi dalam dua komponen umum, yaitu:

1. Komponen kognitif

Komponen kognitif adalah evaluasi dari kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari hidup seseorang. Evaluasi terhadap kepuasan hidup dapat dibagi menjadi:

- a. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global (life satisfaction), yaitu evaluasi responden terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Kepuasan hidup secara global dimaksudkan untuk mempresentasikan penilaian responden secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya. Secara lebih spesifik, kepuasan hidup secara global melibatkan persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan hidupnya dengan standard unik yang mereka punyai.
- b. Evaluasi terhadap kepuasan pada domain tertentu, adalah penilaian yang dibuat seseorang dalam mengevaluasi domain dalam kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial dan keluarga.

2. Komponen aktif

Secara umum, komponen aktif subjective well-being merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang. Dengan meneliti tipe-tipe dari reaksi afektif yang ada seorang peneliti dapat memahami cara seseorang mengevaluasi kondisi dan peristiwa di dalam hidupnya. Komponen afektif subjective well-being dapat dibagi menjadi:

- a. Afek positif (positive affect)

Afek positif mempresentasikan mood dan emosi yang menyenangkan seperti kasih sayang. Emosi positif atau menyenangkan adalah bagian dari subjective well-being karena emosi-emosi tersebut merefleksikan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang ia inginkan. Afek positif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti tertarik atau berminat akan sesuatu (interested), gembira (excited), kuat (strong), antusias (enthusiastic), waspada atau siap siaga (alert), bangga (proud), bersemangat (inspired), penuh tekad (determined), penuh perhatian (attentive), dan aktif (active).
- b. Afek negatif (negatif affect)

Afek negatif adalah pravelensi dari emosi dan mood yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang mereka alami. Afek negatif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti sedih atau susah (distressed), kecewa (disappointed), bersalah (guilty), takut (scared), bermusuhan (hostile), lekas marah (irritable), malu (shamed), gelisah (nervous), gugup (jittery), khawatir (afraid).

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hubungan Adiksi Game Online dengan Subjective Well-Being Pada Remaja di Kota Bandung.

Berikut ini hasil perhitungan korelasi antara antara adiksi game online dengan subjective well-being:

TABEL 1. HASIL UJI KORELASI ADIKSI GAME ONLINE DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING

		Correlations	
		<i>subjective well-being</i>	<i>Adiksi Game Online</i>
<i>subjective well-being</i>	Correlation	1.000	-.802**
	Coefficient	.	.000
	Sig. (2-tailed)	.	.
		208	208
<i>Adiksi Game Online</i>	Correlation	-.802**	1.000
	Coefficient	.000	.
	Sig. (2-tailed)	.000	.
		208	208

** . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000, yang berarti lebih kecil dari 0.05 (0,000 < 0,05). Sehingga H₀ ditolak, artinya terdapat hubungan negatif antara adiksi game online dengan subjective well-being.

Kekuatan antara adiksi game online dengan subjective well-being terdapat hubungan yang sangat kuat karena nilai r hitung sebesar -0.802 serta arah hubungannya negatif atau tidak searah sehingga apabila adiksi game online mengalami peningkatan maka subjective well-being akan mengalami penurunan, begitu pula sebaliknya, jika adiksi game online mengalami penurunan maka subjective well-being akan meningkat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara adiksi game online dengan subjective well-being.

Hal ini sejalan dengan penelitian Beratis et al. (2015) yang menyatakan bahwa seseorang yang mengalami adiksi game online memiliki masalah pada kesejahteraan psikologis. Selain itu penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Widiarto (2018) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara adiksi game online dengan subjective well-being. Hal ini dapat dijelaskan karena ketika bermain game online menjadi sesuatu yang bermasalah, salah satu karakteristik utamanya adalah dampak negatif pada kehidupan individu (Griffiths & Meredith, 2009). Individu yang mengalami adiksi game online akan menimbulkan berbagai macam permasalahan dalam kehidupannya, yaitu permasalahan pada aspek emosi, sosial dan juga kesehatan. Individu yang mengalami adiksi game online banyak mengisolasi diri dengan lingkungan sekitarnya, mereka menarik diri dari lingkungan karena sudah nyaman dengan bermain game online. Adiksi game online juga akan membuat individu mengalami ketegangan

secara emosi, dimana mereka akan lebih mudah marah karena tidak puas akan hasil yang mereka peroleh di game tersebut. Aspek kesehatan juga menjadi permasalahan pada individu yang mengalami adiksi game online, individu tersebut akan termotivasi untuk terus bermain sehingga merusak pola jam tidur. Karena individu terlalu terfokus pada game online, membuat mereka tidak meluangkan waktu untuk hal-hal lainnya, seperti berolahraga atau mengerjakan tugas. Individu yang mengalami adiksi game online kurang memiliki kesadaran untuk mengetahui dampak buruk yang diterima karena adiksi pada game online. Mettler et al. (2018) juga menjelaskan bahwa hubungan negatif tersebut dapat dijelaskan melalui mindfulness individu yang rendah, dimana individu kurang memiliki kesadaran penuh untuk menyadari dan menanggapi situasi yang merugikan, dalam hal ini situasi yang merugikan tersebut adalah ketika seseorang bermain game online secara berlebihan yang akhirnya memengaruhi subjective well-being individu yang rendah. Hubungan antara adiksi game online dengan subjective well-being sepenuhnya dimediasi oleh penggunaan game online yang bermasalah sehingga adiksi game online lebih besar memprediksi subjective well-being yang rendah (Kirby et al., 2014).

B. Adiksi Game Online

TABEL 2. HASIL DATA ADIKSI GAME ONLINE

No	Kategori	Interval	F	P
1.	Adiksi	$52,5 < X < 84$	208	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari sampel sebanyak 208 remaja berusia 13-18 tahun memiliki adiksi game online. Hal ini ditunjukkan dengan hasil total skor kategori adiksi sebesar 100% dengan jumlah frekuensi 208 orang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wan & Chiou (2006) menyatakan bahwa game online sudah menjadi fokus hidup, remaja akan merasa bosan jika tidak ada game online. Remaja yang dengan mudah mengalami adiksi game online memiliki daya untuk mengontrol diri yang rendah sehingga dengan gampang mereka terpapar oleh game online. Remaja yang mengalami adiksi game online merasa bahwa mereka dapat memperoleh "rasa kendali" melalui bermain game online. Para remaja juga menggunakan game online untuk melarikan diri dari hal-hal yang terjadi di kehidupan nyata untuk memperoleh rasa aman sehingga melupakan tanggung jawab yang ada dalam kehidupan nyata. Game online juga dapat digunakan oleh remaja sebagai suatu ruang untuk mencari representasi dirinya yang dimungkinkan karena mereka tidak memiliki representasi diri yang baik dalam kehidupan nyata, sehingga mereka mencari ruang lain untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Penelitian Wan & Chiou (2006) juga mengatakan bahwa remaja yang bermain game online untuk memenuhi kebutuhan akan kekuasaan dan pencapaian di tingkat bawah sadar, yang mengakibatkan penggunaan

game online secara kompulsif. Remaja yang awalnya hanya mencoba untuk bermain akan menjadikan mereka kompulsif karena tanpa disadari mereka termotivasi untuk menjadi yang paling kuat dalam game tersebut sehingga mereka tidak dapat mengontrol.

C. Subjective Well-Being

TABEL 3. HASIL DATA SUBJECTIVE WELL-BEING

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Subjective Well-Being</i>	Rendah	180	86,5%
	Tinggi	28	13,5%
Total		208	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari sampel sebanyak 208 remaja berusia 13-18 tahun sebagian besar memiliki subjective well-being yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan hasil total skor kategori rendah sebesar 86,5% dengan jumlah frekuensi 180 orang. Sedangkan remaja yang memiliki subjective well-being tinggi sebesar 13,5% dengan frekuensi 28 orang.

Berdasarkan hasil penelitian ini juga, didapatkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami adiksi game online memiliki subjective well-being yang rendah. Hal tersebut dapat dikarenakan oleh penilaian mereka yang tidak puas akan kehidupannya selama ini. Para remaja yang memiliki subjective well-being yang rendah memiliki permasalahan pada pola hidup mereka. Kesehatan mereka menjadi terganggu dikarenakan fokus hidupnya hanya untuk game, sehingga dapat berpengaruh terhadap jam tidur yang terganggu dan juga tidak ada aktivitas yang menyehatkan seperti berolahraga. Mereka juga menjadi mengisolasi dirinya dari lingkungan karena sudah merasa nyaman dengan game yang mereka mainkan, sehingga mereka tidak mau untuk meluangkan waktunya untuk ber sosialisasi dengan lingkungannya. Remaja yang seharusnya memiliki tanggung jawab untuk mengerjakan tugas, baik tugas rumah maupun sekolah menjadi terabaikan karena terlalu fokus untuk bermain game online dan lebih memilih meninggalkan tugasnya yang dirasa kurang menyenangkan dibandingkan dengan bermain game online. Hal tersebut selaras dengan penelitian Berger et al. (2011); Jiang et al. (2013); Moreira et al. (2015); Seligson et al. (2005), bahwa remaja dengan subjective well-being yang tinggi cenderung tidak terlibat dalam perilaku yang kurang sesuai dan menunjukkan kesehatan mental, emosi, prestasi akademik, dan fungsi sosial yang lebih baik dibandingkan individu dengan subjective well-being rendah. Remaja yang memiliki subjective well-being yang rendah juga banyak mengalami afek negatif dibandingkan dengan afek positif dalam kehidupannya. Singh, & Udainaya (2009) menjelaskan bahwa individu dengan subjective well-being yang tinggi ditandai dengan munculnya afek positif serta rendahnya afek negatif dan timbulnya kepuasan terhadap hidup.

Pada penelitian ini juga didapatkan sejumlah kecil

remaja yang mengalami adiksi game online memiliki subjective well-being yang tinggi. Hal tersebut dapat dikarenakan remaja tersebut dapat mengontrol dirinya sendiri agar tidak terlalu memfokuskan kehidupannya dalam dunia game, walaupun mereka banyak menghabiskan waktu dalam bermain game online tetapi mereka tidak mengabaikan tanggung jawabnya di dunia nyata. Sehingga walaupun mereka menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain game online tetapi mereka tidak memiliki masalah dalam aspek kehidupannya. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Kirby et. al., (2014), bahwa remaja yang kecanduan game, di mana permainan game berdampak pada fungsi kehidupan nyata; sementara pengguna yang hanya terlibat menghabiskan sebagian besar waktunya dalam bermain game tanpa mengabaikan tanggung jawab dalam dunia nyata. Selain itu mereka juga memanfaatkan game sebagai wadah untuk bersosialisasi dengan teman yang tidak dimungkinkan untuk bertemu secara langsung. Williams et al. (2006) mengemukakan bahwa 1/3 pemain game online bermain dengan teman di kehidupan nyata yang tidak memungkinkan untuk bermain dalam dunia nyata (misalnya karena lokasi, dll). Penelitian yang dilakukan oleh Griffiths (2010) merinci bahwa bermain untuk jumlah yang lama tetapi untuk tujuan sosial, memperoleh pengalaman dan efek positif pada kesejahteraan.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan sebelumnya, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah: sebanyak 208 responden mengalami adiksi game online. Sebanyak 180 responden yang mengalami adiksi game online di Kota Bandung memiliki subjective well-being rendah, dan 28 responden yang mengalami adiksi game online di Kota Bandung memiliki subjective well-being tinggi. Terdapat hubungan negatif antara adiksi game online dengan subjective well-being pada remaja yang mengalami adiksi game online di Kota Bandung.

V. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti merumuskan beberapa saran yang diantaranya adalah sebagai berikut:

A. Bagi Remaja

Remaja yang mengalami kecanduan game online diharapkan untuk mencari kegiatan lain yang lebih bermanfaat, seperti berolahraga atau bermain dengan teman dalam kehidupan nyata. Remaja diharapkan untuk bisa belajar mengontrol waktunya agar kehidupannya tidak terfokus pada game online dan tidak mengabaikan tanggung jawabnya di kehidupan nyata.

B. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti terkait adiksi game online dapat melakukan dengan variabel

lain seperti tipe kepribadian dan keterampilan sosial. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti subjective well-being pada pro gamers.

Bagi penelitian selanjutnya dapat mengkategorisasikan variabel adiksi game online menjadi tiga kategorisasi, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hal tersebut agar mempermudah untuk memberi saran kepada individu yang mengalami adiksi game online sesuai dengan kategorisasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] APA. (2013). DSM-5 (Fifth Edit).
- [2] Halimah, L. (2020). Adiksi Game Online Ditinjau Dari Persepsi Komunikasi Interpersonal Dalam Keluarga, Teman Sebaya, Keterampilan Sosial, Dengan Kontrol Diri Sebagai Variabel Mediator.
- [3] Kirby, A., Jones, C., & Copello, A. (2014). The Impact of Massively Multiplayer Online Role Playing Games (MMORPGs) on Psychological Wellbeing and the Role of Play Motivations and Problematic Use. 36–51. <https://doi.org/10.1007/s11469-013-9467-9>
- [4] Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009b). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. (September 2014). <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- [5] Mentzoni, R. A., Psy, D., Brunborg, G. S., Sc, M., Molde, H., Ph, D., ... Ph, D. (2011). Problematic Video Game Use: Estimated Prevalence and Associations with Mental and Physical Health. 14(10). <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0260>
- [6] Navarro, D., Montserrat, C., Malo, S., González, M., Casas, F., & Crous, G. (2017). Subjective well-being: what do adolescents say? Child and Family Social Work, 22(1), 175–184. <https://doi.org/10.1111/cfs.12215>
- [7] Wang, C. W., Chan, C. L. W., Mak, K. K., Ho, S. Y., Wong, P. W. C., & Ho, R. T. H. (2014). Prevalence and correlates of video and internet gaming addiction among Hong Kong adolescents: A pilot study. Scientific World Journal, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/874648>
- [8] Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J. J. M., & Van De Mheen, D. (2011). Online Video Game Addiction: Identification of Addicted Adolescent Gamers: Online Video Game Addiction. Addiction, 106(1), 205–212. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x>
- [9] Xu, Z., Turel, O., & Yuan, Y. (2011). Online game addiction among adolescents: motivation and prevention factors. 21(3), 321–340. <https://doi.org/10.1057/ejis.2011.56>