

Kurang Memiliki Kedekatan Emosional Berisiko Kecanduan *Game*

Nurliani Setiawan, Fanni Putri Diantina

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

snurliani@gmail.com

Abstract—In the digital era, the number of internet usage is increasing. More than 50% of internet users in Indonesia are gamers. It is known that one of the causes of game addiction is loneliness so that when a person experiences loneliness because his social needs are not met, such as not having a partner and not having friends, he will try to overcome his feelings, one of which is by playing online games. Online games offer features for someone to connect with other people, so that individuals can fulfill their social needs through the game. When individuals become fixated on playing games it can lead to game addiction. The purpose of this study was to determine the description of subjects who experienced loneliness due to lack of emotional closeness and classified as game addiction. Data were obtained using the UCLA Loneliness Scale Version 3 to measure the loneliness variable developed by Russell (1996) and adapted by Fauziyyah and Ampuni (2018) and the Gaming Addiction Scale to measure the game addiction variable developed by Lemmens (2009) and adapted by Halimah (2019). Data from 305 respondents were analyzed based on the mean value. The result is that subjects who do not have a partner and do not have friends to exchange stories have the highest mean of loneliness and game addiction.

Keywords— *Loneliness, Emotional Closeness, Game Addiction.*

Abstrak—Di era serba digital, angka penggunaan internet semakin meningkat. Lebih dari 50% pengguna internet di Indonesia merupakan gamers. Diketahui salah satu penyebab kecanduan game ialah kesepian sehingga ketika seseorang mengalami kesepian karena kebutuhan sosialnya tidak terpenuhi seperti tidak memiliki pasangan dan tidak memiliki teman cerita maka ia akan berupaya mengatasi perasaannya tersebut salah satunya dengan bermain game online. Game online menawarkan fitur agar seseorang terhubung dengan orang lain, sehingga individu dapat memenuhi kebutuhan sosialnya melalui game tersebut. Ketika individu menjadi terpaku dalam bermain game hal tersebut dapat menyebabkan kecanduan game. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran subjek yang mengalami kesepian akibat kurang memiliki kedekatan emosional dan tergolong kecanduan game. Data diperoleh menggunakan alat ukur UCLA Kesepian Scale Version 3 untuk mengukur variabel kesepian yang dikembangkan oleh Russell (1996) dan diadaptasi oleh Fauziyyah dan Ampuni (2018) dan Gaming Addiction Scale untuk mengukur variabel kecanduan game yang dikembangkan oleh Lemmens (2009) dan diadaptasi oleh Halimah (2019). Data dari 305 responden dianalisis berdasarkan nilai mean. Hasilnya subjek yang tidak memiliki pasangan dan tidak memiliki teman

untuk bertukar cerita memiliki mean kesepian dan kecanduan game paling tinggi.

Kata Kunci— *Kesepian, Kedekatan Emosional, Kecanduan Game.*

I. PENDAHULUAN

Di era digital, penggunaan internet menunjukkan tren angka kenaikan yang signifikan tiap tahunnya. Data yang diperoleh *We Are Social 2020*, terdapat sebanyak 175,4 juta pengguna internet di Indonesia pada tahun 2020 dan terjadi peningkatan 17% atau 25 juta pengguna dibanding tahun 2019 (Riyanto, 2020). Data yang diperoleh dari Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII), 55% pengguna internet terbanyak di Indonesia berada Pulau Jawa. Provinsi yang menyumbang pengguna internet paling banyak di Pulau Jawa ialah Provinsi Jawa Barat 16,6%, Jawa Tengah 14,3%, dan Jawa Timur 13,5%. Bandung memberi kontribusi cukup tinggi dalam e-Sport *First Warrior* karena gamers asal Bandung merupakan pendaftar paling banyak dibandingkan kota besar lain.

Bermain *game* dapat memberikan dampak positif pada pemainnya seperti meningkatkan kreativitas (Jackson et al, 2012), kemampuan sosial (Gentile & Gentile, 2008), dan kemampuan berbahasa asing (Ashraf et al, 2014). Namun ketika tujuan penggunaan *game*, yang awalnya sebagai kegiatan rekreasi menjadi bergantung dan merasa terikat dengan aktivitas tersebut, maka individu yang memainkan *game* akan berpeluang mengalami kecanduan *game*. Lemmens et al (2009) mendefinisikan kecanduan *game* sebagai penggunaan berlebihan pada komputer atau *video game online*, berulang dan tidak mampu mengendalikan diri saat bermain yang berakibat pada masalah emosional maupun sosial.

Dilansir dari *The New York Magazine* di Amerika Serikat menyatakan bahwa sejak tahun 2009, terdapat program rehabilitasi jangka panjang khusus untuk kecanduan internet dan *video game* bernama restart. Filosofi utama reStart adalah pentingnya menjaga hubungan. Umumnya keluhan klien dalam reStart tidak tahu bagaimana membangun dan memelihara hubungan yang intim. ReStart membangun komunitas pemulihan yang nyata seperti membangun persahabatan dan komunitas yang bertatap muka bukan *online*. Maraknya *video game* bersinggungan dengan krisis sosial misalnya kesepian yang

mendalam pada pria Amerika. Orang yang tidak memiliki jaringan sosial yang dapat diandalkan, atau yang sangat sulit berhubungan dengan orang lain, berisiko lebih tinggi untuk kecanduan dan kambuh. Kecanduan itu sendiri dapat memperparah kesepian secara drastis. (Jabr, 2019).

Pada tahun 2014, banyak remaja di China mengalami kecanduan internet seperti bermain *game online* sehingga dibawa oleh orang tuanya ke pusat perawatan adiksi internet di Beijing. Para remaja tersebut dapat menghabiskan banyak waktu untuk terus terpaku pada komputer di rumah atau warung internet. Salah satu remaja disana mengirimkan surat untuk orang tua yang berisi bahwa penyebab dari penggunaan internetnya ialah karena *loneliness* dan orangtua tidak mengetahui hal tersebut. Orangtua merasa saat anaknya bermain *game* menjadi seseorang yang berbeda dan lebih kejam sehingga mencoba berbagai cara untuk memulihkannya namun gagal sehingga terpaksa membawanya ke pusat perawatan adiksi tersebut (China's Web Junkies: Internet Addiction Documentary, 2014).

Perlman dan Peplau (1982) mendefinisikan kesepian sebagai kondisi ketika seseorang mengalami kekurangan dalam jaringan hubungan sosialnya maka individu akan merasa mengalami suatu perasaan atau pengalaman yang negatif atau kurang menyenangkan baik secara kuantitatif atau kualitatif. Ketersediaan hubungan sosial yang memadai dan kemudahan teknologi tidak menjamin seseorang terhindar dari perasaan kesepian karena individu yang mempersepsikan mengenai hubungan yang diinginkan tidak sesuai dengan hubungan yang tersedia dapat menyebabkan dirinya merasa kesepian (Archibald et al, 1995). Selain itu, ketika individu berinteraksi dan bergaul dengan orang lain tidak menjamin seseorang terhindar dari perasaan kesepian karena individu merasakan kurangnya kelekatan emosional yang terjalin (Weiss, R. S, 1973).

Penyebab lain dari kesepian ialah persepsi mengenai hubungan yang diinginkan tidak sesuai dengan hubungan yang tersedia (Archibald et al, 1995). Ketika seseorang memandang hubungan sosialnya tidak sesuai dengan harapannya maka ia rentan mengalami kesepian. Terdapat salah satu aspek kesepian yaitu *social desirability* yang terjadi ketika individu tidak dapat memenuhi kehidupan sosial seperti yang diharapkannya. Misalnya disebabkan oleh berpisah dengan teman karena perbedaan pilihan studi, perceraian orangtua, meninggalnya anggota keluarga, dan sebagainya (Russell, D. W, 1996).

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran subjek yang mengalami kesepian akibat kurang memiliki kedekatan emosional dan tergolong kecanduan *game*.

II. METODOLOGI

Populasi merupakan 305 *gamers* di Kota Bandung yang berusia 18-25 tahun. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu kesepian dan kecanduan *game*. Untuk mengukur kesepian menggunakan skala UCLA Kesepian *Scale Version 3* yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Fauziyyah dan Ampuni (2018) yang berisi

18 item. Penskoran menggunakan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu Tidak Pernah (TP), Sesekali (SE), Kadang (K), dan Sering (S). Masing-masing item *favourable* akan diskor TP=1, SE=2, K=3, dan S=4. Item-item *unfavourable* akan diskor sebaliknya. Validitas dari alat ukur UCLA Loneliness Scale bergerak dari 0.3 hingga 0.7 sehingga 18 item dinyatakan valid. Sedangkan reliabilitasnya ialah 0.8 sehingga dinyatakan reliabel. Tingginya skor total menunjukkan semakin tinggi tingkat kesepiannya. Sebagai skala unidimensional, UCLA *Loneliness Scale Version 3* tidak memiliki dimensi-dimensi khusus, melainkan mengukur tingkat kesepian dalam satu aspek global yang memiliki kutub negatif dan positif (Russell, 1996). Meski begitu, skala ini terdiri atas beberapa bentuk item *favourable* dan *unfavourable*.

Untuk mengukur kecanduan *game* menggunakan skala *Game Addiction Scale* yang disusun oleh Lemmens (2009) yang kemudian diadaptasi oleh Halimah (2019) ke dalam Bahasa Indonesia yang berisi 21 item. Validitas alat ukur GAS bergerak dari 0.3 hingga 0.7 sehingga 21 item dinyatakan valid. Sedangkan reliabilitasnya ialah 0.898 sehingga dinyatakan reliabel. Penskoran menggunakan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Sering (SR), dan Sangat Sering (SSR). Seluruh item akan diskor TP=0, JR=1, SR=2, dan SSR=3. Setelah item diskoring akan memperoleh rentang nilai dari yang terendah yaitu 0 dan nilai tertinggi yaitu 63.

Pengambilan data dilakukan secara *online* menggunakan *google form*. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan data.

Peplau dan Perlman (1982), mengemukakan bahwa *loneliness* ialah perasaan negatif yang dialami seseorang ketika merasa kekurangan dalam jaringan hubungan sosialnya secara kuantitatif atau kualitatif.

Kesepian merupakan perasaan negatif yang dialami seseorang ketika hubungan sosial yang diinginkannya tidak sesuai dengan hubungan sosial yang dimiliki seperti seberapa sering individu bertemu atau berinteraksi dengan orang lain, seberapa sering individu merasa terkurung dengan orang-orang disekitar, seberapa sering individu tidak terlibat dan berpartisipasi dalam kelompok, seberapa sering individu merasa dikucilkan, dan tidak merasa memiliki hubungan emosional yang intim.

Weiss (1973) membagi kesepian menjadi 2 jenis, yaitu:

1. *The kesepian of emotional isolation*, muncul akibat tidak adanya kelekatan emosional yang dekat (*close emotional attachment*) dan hanya bisa diperbaharui melalui penyatuan kelekatan emosional terhadap orang lain yang pernah dirasakan tersebut.
2. *The kesepian of social isolation*, tidak terpenuhinya jaringan sosial (*social network*) akibat kurangnya orang-orang yang memiliki latar belakang serupa, sehingga dapat berbagi aktivitas atau minat yang sama.

Menurut Russell (1996), terdapat 3 aspek kesepian

yaitu:

1. *Trait* kesepian, mengalami kesepian karena kepribadian yang kurang atau takut untuk percaya terhadap orang yang tidak dikenalnya.
2. *Social desirability* kesepian, ketika individu mendambakan hubungan sosial seperti yang diharapkannya, namun ia tidak mendapatkannya.
3. *Depression* kesepian yaitu perasaan atau emosi negatif yang diakibatkan oleh pengalaman mengenai kegagalan individu.

Adiksi *game online* adalah penggunaan komputer atau *video game online* secara berlebihan, kompulsif dan adanya ketidakmampuan untuk mengendalikan penggunaannya, sehingga dapat menimbulkan masalah sosial dan atau emosional (Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J, 2009).

Kecanduan *game* adalah tinggi atau rendahnya penggunaan berlebihan pada komputer atau *video game online* secara berulang dan tidak mampu mengendalikan diri saat bermain yang berakibat pada masalah emosional maupun sosial yang terdiri dari 7 kriteria yaitu *saliency*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, *problems*.

Saliency ialah tinggi-rendahnya pemikiran-pemikiran individu untuk terlibat dalam permainan *game* seperti memikirkan untuk segera bermain *game* saat tidak memainkannya, menghabiskan banyak waktu dalam bermain *game*, dan bermain *game* membuat candu.

Mood modification ialah seberapa sering seseorang menggunakan *game* sebagai strategi coping seperti bermain *game* untuk melupakan kehidupan nyata, bermain *game* untuk menghilangkan stress, bermain *game* untuk merasakan perasaan yang lebih baik.

Tolerance ialah terjadi seberapa sering seseorang membutuhkan peningkatan jumlah penggunaan internet untuk memperoleh perasaan yang sama atau lebih daripada sebelumnya seperti bermain *game* lebih lama dibandingkan waktu yang telah ditentukan sebelumnya, menghabiskan banyak waktu untuk bermain *game*, tidak mampu untuk berhenti ketika bermain *game*.

Withdrawal ialah seberapa sering seseorang merasakan perasaan tidak nyaman ketika penggunaan internet dibatasi atau dikurangi seperti merasa gelisah, marah, bahkan stress ketika tidak dapat bermain *game*.

Conflict ialah terjadinya seberapa sering konflik terjadi akibat dari penggunaan internet seperti bertengkar dengan keluarga, teman, atau pasangan ketika dibatasi bermain *game*, mengabaikan keluarga, teman, atau pasangan ketika bermain *game*, berbohong tentang waktu yang digunakan untuk bermain *game* pada keluarga, teman, atau pasangan.

Relapse ialah tinggi rendahnya kemungkinan untuk kembali terlibat kedalam pola penggunaan internet setelah adanya kontrol seperti ketidakmampuan diri untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan *game*, orang lain tidak mampu untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan *game*, gagal ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan *game*.

Problems ialah seberapa sering terjadinya masalah yang ditimbulkan dari penggunaan internet seperti waktu yang digunakan untuk beristirahat dipakai untuk bermain *game*, lebih mengutamakan bermain *game* dibandingkan melakukan aktivitas lain, merasakan hal negatif setelah bermain *game* dalam waktu yang panjang.

III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

TABEL 1. SUBJEK YANG TERGOLONG KECANDUAN GAME (N=305)

Kategori	n	%
Ringan (mild)	58	19.02
Sedang (moderate)	217	71.15
Berat (severe)	30	9.83
Total	305	100

Tabel 1. Menunjukkan *gamers* yang tergolong kecanduan ringan atau *mild* terdiri dari 58 responden (19.02%), tergolong kecanduan sedang atau moderate terdiri dari 217 responden (71.15%), dan tergolong kecanduan berat atau severe terdiri dari 30 orang (9.83). Berdasarkan hal tersebut, mayoritas *gamers* yang tergolong kecanduan *game* sedang (*moderate*).

TABEL 2. DATA DEMOGRAFIS SUBJEK PENELITIAN BERDASARKAN STATUS HUBUNGAN, KESEPIAN DAN KECANDUAN GAME (N=305)

	Kesepian		Kecanduan <i>game</i>			
	n	%	M	SD	M	SD
Sudah memiliki pasangan	70	22.95	45.33	6.70	35.83	8.58
Belum memiliki pasangan	216	70.82	52.27	8.86	39.99	7.99
Dalam masa pendekatan	19	6.23	47.58	5.06	35.26	11.96

Berdasarkan Tabel 2. subjek yang belum memiliki pasangan merupakan responden paling banyak (70.82%). Responden yang belum memiliki pasangan cenderung mengalami rata-rata kesepian (M=45.33) dan kecanduan *game* (M=39.99) paling tinggi (M=52.27) dibandingkan subjek yang sudah memiliki pasangan. Responden yang tergolong mengalami kecanduan *game* paling rendah ialah subjek yang dalam masa pendekatan (M=35.26), namun tidak ada perbedaan signifikan dengan subjek yang sudah memiliki pasangan (M=35.83).

TABEL 3. DATA DEMOGRAFIS SUBJEK PENELITIAN BERDASARKAN MEMILIKI TEMAN BERCERITA, KESEPIAN DAN KECANDUAN GAME (N=305)

	Kesepian		Kecanduan <i>game</i>			
	n	%	M	SD	M	SD
Ya	232	76.07	48.02	7.70	36.65	7.91
Tidak	73	23.93	57.90	7.49	45.38	7.31

Tabel 3 menunjukkan mayoritas responden memiliki teman untuk bertukar cerita (76.07%). Rata-rata kesepian ($M=57.90$) dan kecanduan *game* ($M=45.38$) paling tinggi merupakan responden yang tidak memiliki teman untuk bertukar cerita.

Tidak memiliki kedekatan secara emosional dengan orang lain seperti tidak memiliki pasangan, tidak memiliki teman untuk bertukar cerita dapat menyebabkan kesepian. Menurut Peplau dan Perlman (1982) kesepian ialah perasaan negatif atau tidak menyenangkan yang terjadi bila seseorang ketika merasa kekurangan dalam jaringan hubungan sosialnya secara kuantitatif atau kualitatif. Dalam penelitian ini menemukan rata-rata kesepian orang yang tidak memiliki pasangan lebih tinggi dibandingkan orang yang memiliki pasangan. Hal tersebut sejalan oleh penelitian yang dilakukan oleh Nicolaisen & Thorsen (2014), Luhmann & Hawkey (2016), dan Beutel, M. E., et al (2017) yang menemukan bahwa kesepian secara umum lebih sering terjadi pada subjek yang belum memiliki pasangan.

Secara kuantitatif ketika individu mendambakan seorang teman atau pasangan namun kenyataannya ia tidak memilikinya. Sedangkan kualitatif ialah hubungan yang sudah dimiliki individu kurang berkualitas atau kurang bermakna. Ketika individu mengalami kesepian yang diakibatkan oleh kekurangan akan kebutuhan sosial atau tidak memiliki pasangan atau tidak memiliki seorang teman untuk memahami perasaan yang ia rasakan, maka individu akan berupaya mengatasi perasaan kesepiannya tersebut salah satunya dengan bermain *game online* karena dapat menawarkan fitur untuk berinteraksi dengan orang lain, menjalin pertemanan baru, dan menjalin hubungan baru (Kuss, 2013). Individu dapat mengatasi kesepiannya dengan berinteraksi dan menjalin hubungan dalam fitur yang disediakan permainan *game* karena bertemu dengan orang-orang yang dianggap sefrekuensi atau bertemu dalam jaringan sosial yang menjadi tempat untuk saling berbagi kegiatan dan minat yang sama (Weiss, R. S, 1973).

Hasil penelitian menunjukkan orang yang mengalami rata-rata kesepian tinggi merupakan subjek yang tergolong rata-rata kecanduan *game* tinggi. Ketika individu menggunakan *game* secara berlebihan, berulang dan tidak dapat mengontrol dirinya ketika bermain yang berakibat pada masalah emosional maupun sosial seperti menjadikan *game* sebagai aspek terpenting dalam kehidupan, terlalu berlarut-larut atau terlalu menikmati hubungan sosialnya secara virtual yaitu berada dalam *game* dengan menghabiskan waktu yang lama dan menjadikannya sebagai pelarian atas kekurangannya dalam hubungan sosial yang intim, terjadi reaksi emosional atau fisik ketika *game* dihentikan, cenderung mengulang kembali pada pola permainan sebelumnya, dan terjadi konflik dan masalah yang ditimbulkan akibat bermain *game* maka tergolong mengalami kecanduan.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang

dilakukan maka dapat dapat diambil kesimpulan bahwa subjek yang mengalami kesepian tinggi merupakan responden yang kurang memiliki kedekatan emosional seperti tidak memiliki pasangan dan tidak memiliki teman bercerita tergolong kecanduan *game*.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] APJII. (2020). Buletin APJII 2020.
- [2] Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M. & Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC psychiatry*, 97.
- [3] (2014). *China's Web Junkies: Internet Addiction Documentary*. The New York Times.
- [4] Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2006). A short scale for measuring kesepian in large surveys. *Journal research on aging*, 655-672.
- [5] Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- [6] Hussain, Z., Griffiths, M. D., Baguley, T. (2012). *Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk factors. Addiction Research & Theory*, 359-371.
- [7] Jabr, F. (2019). *Can You Really Be Addicted to Video Games?* New York: The New York Magazine.
- [8] Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology research and behavior management*, 125.
- [9] Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a *game* addiction scale for adolescents. *Media psychology*, 77-95.
- [10] Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in human behavior*, 144-152.
- [11] Luhmann, M., & Hawkey, L. (2016). Age differences in kesepian from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 943-959. doi:10.1037
- [12] Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness. *International Journal of Aging and Human Development*, 229-257.
- [13] Peplau, LA. & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Willey & Sons.
- [14] Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press.
- [15] Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 20-40.
- [16] Scerri, M., Anderson, A., Stavropoulos, V., & Hu, E. (2019). Need fulfilment and internet gaming disorder: A preliminary integrative model. *Addictive behaviors reports*.
- [17] Situmorang, J. R. (2012). Pemanfaatan internet sebagai new media dalam bidang politik, bisnis, pendidikan dan sosial budaya. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 8(1).
- [18] Van Rooij, A. J., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Shorter, G. W., Schoenmakers, T. M., & Van De Mheen, D. (2014). The (co-) occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents. *Journal of behavioral addictions*.
- [19] Wang, H. Z., Sheng, J. R., & Wang, J. L. (2019). The association between mobile *game* addiction and depression, social anxiety, and kesepian. *Frontiers in public health*, 247.
- [20] Weiss, R. S. (1973). *Kesepian: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: The MIT Press.

- [21] Yee, N. (2006). Motivations for play in *online games*. *CyberPsychology & behavior*, 772-775.
- [22] Triutama Aryo, Yanuviant Milda. (2021). *Profil Kepribadian Gamers Esports DotA 2 di Kota Bandung*. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 1-6.