

Hubungan Antara Depresi Dengan Kecanduan Game Online PUBG Pada Dewasa Awal

The Relationship Between Depression and PUBG Online Game Addiction in Early Adulthood

Nurzaiti¹, Zurratul Muna²

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: zurratul.muna@unimal.ac.id

Abstract : *The purpose of the study was to determine the relationship between depression and online game addiction. This study uses a quantitative approach to the type of cross-sectional study. The research subjects were online game players in the city of Lhokseumawe, aged 17-30 years, as many as 100 people. The data collection method in this study uses two Likert model measurement scales, namely the addiction scale of the online game Game Addiction Scale (GAS) compiled by Dona, Fathra & Siti (2016) refers to the theory put forward by Lemmnes (2009) while for depression the scale is used Beck Depression Inventory Scale (BDI) compiled with reference to Beck's theory (1995). The results of the analysis use the Sperman correlation technique from non-parametric statistics with a correlation coefficient $r = 0.265$ and $p = 0.008$ ($p < 0.01$). This shows that there is a very significant positive correlation between depression and addiction to online gaming pubg in early adulthood, the higher the level of depression in early Lhokseumawe, the higher the level of online gaming addiction in early adulthood in the city of Lhokseumawe,*

Keywords: *depression, addiction, online game*

Abstrak: Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan depresi dengan kecanduan game online. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian cross-sectional. Subjek penelitian adalah pemain game online di kota Lhokseumawe berusia 17-30 tahun sebanyak 100 orang. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala pengukuran model Likert yaitu skala kecanduan game online Game Addiction Scale (GAS) yang disusun oleh Dona, Fathra & Siti (2016) mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Lemmnes (2009) sedangkan untuk depresi digunakan skala Beck Depression Inventory Scale (BDI) yang disusun dengan mengacu pada teori Beck (1995). Hasil analisis menggunakan teknik korelasi Sperman dari statistik non parametrik dengan koefisien korelasi $r = 0,265$ dan $p = 0,008$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara depresi dengan kecanduan game online pubg pada usia dewasa awal, semakin tinggi tingkat depresi di Lhokseumawe awal, semakin tinggi pula tingkat kecanduan game online pada usia dewasa awal di kota Lhokseumawe dan sebaliknya.

Kata kunci: depresi, kecanduan, game online

Pendahuluan

Berkembangnya teknologi membuat kita bisa mengakses apa pun, seperti teknologi internet banyak hal yang bisa kita akses saat menggunakan internet (Wulandari 2015). Pertumbuhan penggunaan internet belakangan ini jauh lebih besar dari pada tahun 2016, pada tahun 2016 jumlah penggunaan internet sebesar 132,7 juta jiwa, sementara pada tahun 2017 penggunaan internet sebesar 54,68% atau 143,26 juta jiwa dari total populasi penduduk di Indonesia, Hal ini menunjukkan kenaikan penggunaan internet dalam satu tahun meningkat hingga 10,56% (Lestari, 2018).

Game online merupakan aplikasi yang menyediakan berbagai jenis permainan yang dapat melibatkan beberapa pengguna internet di berbagai tempat yang berbeda untuk saling terhubung di waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*, sehingga penggunaan *game online* pun meningkat tajam (Young, 2017). Hal ini terlihat dari data persentase anak usia sekolah di Indonesia pada tahun 2017 yang mengalami kecanduan *game online* adalah 10.15%, sebagai perbandingan di Korea 2.4% pada usia sekolah dan 10.2% pada rentang usia 9 sampai 39 tahun, di China terdapat 13,7% sedangkan di Amerika terdapat 1.5% sampai 8.2% yang mengalami kecanduan *game online* (Jap, Tiatri, Jaya & Suteja, 2014).

Menurut Zadrian Ardi & Ifdil, (2014) tugas perkembangan dewasa awal adalah memilih pasangan, belajar hidup dengan pasangan, memulai hidup berkeluarga, mulai bekerja, menemukan suatu kelompok yang serasi yang cocok dengan nilai-nilai yang dianutnya, mengasuh anak dan mengelola rumah tangga, memikul tanggung jawab sosial. Namun, dari hasil observasi lapangan ditemukan bahwa kebanyakan dewasa awal yang menghabiskan waktu untuk hal yang tidak memiliki tujuan misalnya seperti bermain game online. Menurut Feist (2016) dewasa awal dimulai pada usia 19-30 tahun. Salah satu *game online* terpopuler saat ini adalah *game online* PUBG yang merupakan singkatan dari *Player Unknown Battleground*. *Game online pubg* adalah sebuah permainan dengan *genre battle royale*, permainan *game* akan lebih dari 100 pemain sungguhan yang memainkan game secara online dimana seseorang harus bertahan hidup bertempur melawan pemain lain dan menjadi yang terakhir untuk hidup.

Kecanduan bermain *game online* merupakan keadaan dimana seorang pemain akan sangat sulit untuk lepas dari permainannya tersebut, Hal tersebut dijelaskan Young (2017) bahwa seseorang yang kecanduan *game online* menghabiskan waktu selama 39 jam per minggu untuk bermain *game online* dalam satu hari menghabiskan waktu

sampai dengan 5-6 jam. Kecanduan bermain *game online* sebagian besar berasal dari usia pelajar hingga mahasiswa. dampak dari kecanduan permainan *game online*. Dampak negatif dari *game online* adalah mereka akan malas belajar, sering menggunakan waktu luang mereka untuk bermain *game online*, seseorang bermain game online juga akan mencuri-curi waktu dari jadwal belajar mereka untuk bermain *game online*, waktu untuk belajar terabaikan, Pola makan akan terganggu, waktu tidur terganggu, emosional juga akan terganggu karena efek game , jadwal beribadah pun terkadang akan di lalaikan oleh seseorang ketika bermain game online dan interaksi dengan teman juga berkurang (Masya & Candra, 2016)

Kondisi seperti diatas yang dikhawatirkan akan membawa dampak buruk baik bagi kesehatan, fisik, mental, maupun hubungan sosial bagi individu apabila terbiasa bermain atau kecanduan permainan game online secara berlebihan, dan bermain game online menjadi salah satu bentuk pelarian, karena dengan bermain game online dapat melupakan semua masalah dan beban hidup (Puspitosari & Ananta, 2009). Masya & Candra (2016) bahwa terdapat enam faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* yaitu kurangnya perhatian dari orang-orang terdekat, depresi, kurang kontrol, kurang

kegiatan, lingkungan dan pola asuh. Keterkaitan antara kecanduan dengan depresi yaitu jika seseorang kecanduan game online seseorang lupa untuk makan, insomnia dan tugasnya terganggu, sehingga bisa saja individu itu mengalami depresi ringan yang gejala / simptomnya adalah tidak minat terhadap lingkungan sosial, tidak minat bermain dengan orang real, tidak mau berinteraksi dengan orang lain, mengisolisir diri, insomnia dan gangguan makan, Salah satu gangguan mental yang dapat terjadi pada pecandu game online adalah depresi.

Depresi merupakan suatu gangguan mood yang ditandai dengan perasaan sedih, hilangnya minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, kurangnya berkonsentrasi, hilangnya nafsu makan dan terganggunya pola tidur (Marsasina & Fitrikasari, 2016). Menurut klasifikasi organisasi kesehatan dunia (Lubis, 2009). *Mild depression/minor depression*, Pada depresi ringan, *mood* yang rendah datang dan pergi dan penyakit datang setelah kejadian stress full yang spesifik. Individu akan merasa cemas dan juga tidak bersemangat. Perubahan gaya hidup biasanya dibutuhkan untuk mengurangi depresi jenis ini. Minor depression ditandai dengan adanya dua gejala utama depresi namun tidak lebih dari lima gejala lainnya, muncul selama dua minggu berturut-turut, dan gejala

itu bukan karena pengaruh obatan-obatan atau penyakit. Depresi yang di maksud pada penelitian ini depresi yang terjadi pada orang normal yang termasuk ke dalam depresi ringan. Menurut (Lubis, 2009). Penderita tidak perlu mendapatkan perawatan medis, Namun depresi ringan dapat ditangani sendiri dengan berbagai alternatif penanganan dan pencegahan depresi, misalnya pengaturan diet, olahraga dan relaksasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara depresi dengan kecanduan game online *PUBG* pada dewasa awal di Kota Lhokseumawe

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Cross-Sectional*. Menurut Sugiyono (2016), penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandas pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. *Cross-Sectional* adalah penelitian yang dilakukan dalam satu

waktu (Hadi, 2016). Perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah dewasa awal berjumlah 100 orang dengan menggunakan teknik *Quota sampling*. Sampel yang diambil adalah dewasa awal yang berdomisili kota Lhokseumawe yang berusia 17-30 tahun. Pengambilan data dilakukan dengan menyebar skala. Ada dua skala dalam penelitian ini yang digunakan untuk mengukur seluruh variabel, yaitu skala Depresi (BDI) oleh Beck (1995) yang berjumlah 21 aitem dan skala kecanduan game online *Game Addiction Scale* (GAS) yang disusun oleh Dona, Fathra & Siti (2016) mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Lemmnes (2009) yang terdiri dari 21 aitem . Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *Spearman* yang berupa salah satu teknik analisis dalam statistik yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel yang bersifat kuantitatif. Metode analisis statistik dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistic 18*.

Hasil

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan, diketahui bahwa data berdistribusi tidak normal dan memiliki hubungan yang linear, dengan demikian maka pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dilanjutkan dengan menggunakan analisis korelasi non parametric yaitu teknik *Sperman* untuk menguji hubungan antara variable depresi dengan variable kecanduan game online *PUBG* dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 18.

Tabel 1. Hasil Penelitian

Hubungan Antara Depresi Dengan Kecanduan Game Online Pubg Pada Dewasa Awal

N	Spearman's rho Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)
100	0.265	0.008

Pallant (2016) menjelaskan bahwa jika taraf signifikansi (p) < 0.01 maka hubungan antara variabel signifikan. Dalam penelitian ini digunakan taraf signifikansi 0.01. Hasil analisis korelasi *Spearman* menunjukkan ada korelasi positif yang signifikan yaitu ($r_s = 0.265$ dengan ($p: 0.008$) korelasi kedua variabel dianggap signifikan karena $p < 0.01$. hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara kedua variabel positif signifikan, karena $p < 0.01$. Artinya jika tingkat depresi tinggi maka tingkat kecanduan game online pubg juga tinggi, begitu juga sebaliknya jika tingkat depresinya rendah maka tingkat kecanduan game online pubg juga rendah.

Diskusi

Kecanduan bisa diartikan sebagai sesuatu yang membawa seseorang keluar dari hidupnya sendiri. Kecanduan (pada suatu hal) membuat seseorang kehilangan minat untuk melakukan sesuatu selain hal itu. Kecanduan pada sesuatu membuat seseorang terdorong dengan kuat untuk melakukan atau menuju ke arah hal itu. Pada penelitian ini diketahui bahwa responden yang digunakan adalah dewasa awal. Menurut Feist (2016) dewasa awal dimulai pada usia 19-30 tahun. Pada penelitian ini mengambil sampel dewasa awal laki-laki dan perempuan namun lebih banyak laki-laki yang bermain game online karena laki-laki lebih rentan mengalami kecanduan bermain game online dibandingkan dengan perempuan.

Berdasarkan analisis data distribusi Frekuensi kecanduan game online pada dewasa awal di kota Lhokseumawe saat ini mengalami tingkat kecanduan game online pubg tingkat

rendah. Hasil penelitian menurut PuspitoSari & Ananta, (2009) bermain game online menjadi salah satu bentuk pelarian, karena dengan bermain game online dapat melupakan semua masalah dan beban hidup. Pada penelitian ini semua responden mengalami tingkat depresi ringan, karena pada penelitian ini hanya menggunakan responden yang mengalami kriteria depresi ringan saja. Menurut Lumongga (2009) Depresi secara umum terdiri dari beberapa jenis salah satunya ada depresi ringan yaitu dimana penderita tidak perlu mendapatkan perawatan medis, namun dapat ditangani sendiri dengan berbagai alternatif penanganan dan pencegahan depresi, misalnya pengaturan diet, olahraga, relaksasi.

Hasil uji pada penelitian ini menunjukkan kecanduan game online *PUBG* bahwa merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi depresi. penelitian ini selaras dengan pernyataan Masya dan Candra (2016)

Berdasarkan hasil penelitiannya bahwa terdapat enam faktor yang mempengaruhi kecanduan game online pubg, antara lain sebagai berikut: kurangnya perhatian dari orang-orang terdekat, depresi, kurang kontrol, kurang kegiatan, lingkungan dan pola asuh. Hal ini juga didukung oleh paparan dari Puspitosari & Ananta (2009) bahwa orang yang depresi sering merasa putus asa dengan kehidupannya sehingga mencari sebuah pelarian dengan bermain game online, selain itu kecanduan game online dapat menyebabkan seseorang menjadi terkucil dan terisolasi dari keluarga dan masyarakat. Semakin sering menghabiskan waktu untuk bermain game online *PUBG*, akan semakin membuat seseorang terisolasi, Akibatnya, rentan mengalami berbagai kelainan dan gangguan mental salah satunya adalah depresi.

Hal ini juga di dukung oleh paparan dari Lestari, Setiawi & Zaelani (2019) bahwa orang menggunakan game online sebagai bentuk koping terhadap permasalahan di dunia nyata serta buruknya hubungan sosial dengan keluarga dan teman menyebabkan pecandu game online sering terisolasi dari masyarakat dan rentan mengalami gangguan psikiatri, salah satunya adalah depresi. Sedangkan pada pengelompokan usia hasil penelitian ini menunjukkan dominan usia yang bermain game online *PUBG* berusia 19-22. Hal ini selaras

dengan pendapat Santoso & Purnomo (2017) bahwa sering kali pemain game online berada pada rentan usia 19-22, hal ini pada usia tersebut beberapa individu mengalami karena kehilangan relasi, kehilangan pekerjaan dan kesempatan karir dan kesempatan pendidikan serta menjadikan game online sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara depresi dengan kecanduan game online pubg pada dewasa awal. Hasil tersebut menunjukkan semakin tinggi tingkat depresi semakin tinggi pula tingkat kecanduan game online pubg, sebaliknya semakin rendah tingkat depresi semakin rendah pula tingkat kecanduan game online pubg tersebut.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara depresi dengan kecanduan *game online PUBG*, dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0.265 dengan taraf signifikan 0.008 ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi tingkat depresi maka semakin tinggi tingkat kecanduan *game online PUBG*, Sebaliknya semakin rendah tingkat depresi semakin rendah tingkat kecanduan *game online PUBG*.

Saran

Bagi subjek penelitian diharapkan untuk mengurangi bermain PUBG dengan cara mengikuti kegiatan yang lebih beredukasi agar

terhindar dari depresi. Bagi sekolah diharapkan untuk memberikan edukasi terkait bahaya bermain PUBG melalui pemberian pelatihan maupun seminar.

Referensi

- Beck, A.T., dan Alford, A.B. (2009). *Depression: Causes and Treatment (2nd ed.)* Philadelphia : University of Pennsylvania Press
- Fist, J. & Feist, G. J. (2016). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salembang Humanika.
- Jap T, Tiatri S, Jaya ES, Suteja MS. (2014). *The Development of Indonesia Onlien Game Addiction Questionnaire*. PLoS ONE 8(4): e61098. doi:10.1371/Journal. Pone.0061098.
- Lestari, H. S. (2018 Agustus). Penetrasi penggunaan Internet Tahun 2018 diprediksikan Tumbuh hingga 60 Persen. <http://www.google.com/amp/surabaya.tribunnews.com>
- Lestari, S, Setiwati, O. R., Zaelani, A, F., (2019) *Hubungan kecanduan bermain game online dengan depresi*. *Jurnal Psikologi Malahayati*. 1, 35-41.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). *Development and validation of a game addiction scale for adolescents*. *The Amsterdam School of Communications Research*, 12(2), 77-95
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Marsasina, A., Fitrikasari, A. (2016). *Gambaran dan Hubungan Tingkat Depresi dengan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi pada Pasien Rawat jalan Puskesmas (studi Deskriptif analitik di Puskesmas Halmahera Semarang)*. *Jurnal Kedokteran di Ponegoro*, 5, 441
- Masya, H., Candra, A.D. (2016). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Onlien pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajar 2015/2016*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 03, 153-157.
- Pallant, J.,(2016). *Survival Manual A step by step guide to data analysis using IBM SPSS 5th edition*. Australia: University Press.
- Puspitosari, A.W., Ananta, L. (2009). *Hubungan antara Depresi dengan Kecanduan Game Onlien*. *Mutiara Medika*, 9, 51.
- Young, K. (2017). *Kecanduan Internet*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zadrian Ardi & Ifdil, F. M. Y. (2014). *Connseling Services for Women in Marriage Age*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 2, 31-36.