

Hubungan *game online addiction* dengan kematangan *coping mechanism*

Nadhifa Khairunnisa

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Malang
e-mail: 210401110068@studen.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

coping mechanism; game; online; remaja; matang

Keywords:

coping mechanism; game; online; teen; mature

ABSTRAK

Setiap individu memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup melalui *coping mechanism*. Ada beberapa jenis utama *coping mechanism*, *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *game online* berhubungan dengan kematangan *coping mechanism*. Mahasiswa yang menggunakan *game online* sebagai pengalihan stres cenderung memiliki *problem focused coping* yang matang. Namun, kecanduan *game online* dapat berdampak negatif pada perkembangan dan psikososial remaja. Pemahaman tentang *coping mechanism* dapat membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif. Penggunaan *game online* perlu dipahami agar tidak mengganggu kematangan *coping mechanism*, khususnya pada remaja.

ABSTRACT

Every individual has the ability to face life's challenges through coping mechanisms. There are two main types of coping mechanisms, *problem focused coping* and *emotion focused coping*. Research shows that the use of online games is related to the maturity of coping mechanisms. Students who use online games as a stress diversion tend to have mature *problem focused coping*. However, online game addiction can have a negative impact on adolescent development and psychosocial outcomes. Understanding coping mechanisms can help individuals face life's challenges more effectively. The use of online games needs to be understood so as not to disrupt the maturity of coping mechanisms, especially in teenagers.

Pendahuluan

Zaman semakin berkembang beriringan dengan kemajuan teknologi. Perkembangan ini turut memberikan pengaruh terhadap bagaimana cara bermain sekali pun. Dengan tersebarnya teknologi, internet, dan pengetahuan, sudah banyak individu dari yang masih berusia muda hingga yang tua pernah dan sedang memainkan *game online*. Bentuk internet yang banyak disukai oleh banyak orang dari kalangan manapun adalah *game online*. Terutama mereka yang remaja, memiliki minat terhadap *game online* yang cukup besar. Remaja menduduki usia terbesar pada pemain *game online* yaitu 40% (Banjarmasin Post, 2008). Kegiatan bermain *game* tersebut sudah cukup familiar sebagai penghilang kebosanan, pengisi waktu luang, bahkan terkadang digunakan sebagai solusi ketika sedang dihadapkan oleh permasalahan dengan durasi waktu yang berbeda-beda. Masalah dalam kehidupan akan selalu ada dan datang, biasanya individu



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

akan beradaptasi dan mencari cara untuk menyelesaikan permasalahan tersebut dengan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki atau dapat disebut sebagai *coping mechanism*. Namun, terkadang terdapat individu menjadikan bermain *game* sebagai solusi untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman dari emosi yang sedang dihadapi ataupun sebagai penyelesaian sementara terhadap permasalahan.

Kematangan menurut KBBI adalah sesuatu atau hal yang matang atau perkembangan sepenuhnya. Sedangkan *coping mechanism* merupakan usaha dan strategi individu untuk menyelesaikan situasi dimana memiliki potensi menimbulkan ancaman, tantangan, dan memunculkan rasa frustrasi (Safria dan Saputra, 2009). Apabila disimpulkan, kematangan *coping mechanism* adalah seberapa matang atau berkembangnya strategi individu ketika sedang dihadapi permasalahan yang mengancam. *Coping mechanism* dibagi menjadi dua, *coping* yang berfokus pada pelepasan masalah dengan emosi (*emotional focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah (*problem focused coping*). Penelitian yang dilakukan Bouteyre, Maurel dan Bernaud (2007) mengemukakan bahwa *problem focused coping* memiliki korelasi negatif terhadap depresi. Penggunaan *problem focused coping* membantu individu untuk fokus untuk mengatasi sumber *stressor* penyebab adanya ancaman, sehingga permasalahan dapat dengan cepat teratasi. Sedangkan, *emotional focused coping* memiliki korelasi positif terhadap depresi, karena *coping* ini dapat memperpanjang dan memperburuk efek ancaman dan mampu memicu permasalahan lain. Riset Allen & Leary (dalam susanto, 2013) juga menyebutkan kematangan seseorang dalam kemampuan *coping* akan cenderung memiliki jenis *problem focused coping* saat memiliki masalah.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi individu memiliki *coping mechanism* yang akan digunakan. *Coping mechanism* dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya seperti dukungan sosial dan penguatan positif atau afeksi positif dari sekitar. Dapat dikatakan kondisi lingkungan sekitar remaja akan memberikan pengaruh terhadap kualitas dan keputusan penggunaan *coping mechanism* yang matang. Sedangkan untuk faktor internal diantaranya adalah seberapa baik efikasi diri milik individu, karakteristik, dan sikap. Tidak hanya pengaruh dari luar saja proses berpikir atau kognitif akan turut serta memberikan pengaruh terhadap kualitas *coping mechanism* yang dimiliki. Ketika individu telah menetapkan strategi *coping*nya, maka individu akan cenderung menggunakan jenis *coping mechanism* ini untuk mengatasi permasalahan yang sedang atau akan dihadapi. (Rahmadani, Karyono, dan Dewi,).

Pembahasan

Coping adalah keterampilan hidup yang dimiliki oleh seluruh individu sejak dilahirkan. *Coping* merupakan usaha individu dalam menyelesaikan kondisi yang memiliki kemungkinan untuk memunculkan ancaman, masalah, tantangan, dan rasa frustrasi. Individu akan melakukan *coping mechanism* sebagai bentuk respon dari situasi mengancam yang sedang dihadapi. *Coping mechanism* yang dipilih dengan tepat dan efektif akan membantu kondisi individu untuk menyelesaikan dan mengendalikan permasalahan. Penggunaan *problem focused coping* membantu individu untuk fokus

untuk mengatasi sumber stressor penyebab adanya ancaman, sehingga permasalahan dapat dengan cepat teratasi (Bouteyre, Maurel dan Bernaud, 2007). Sedangkan, emotional focused coping dapat memperpanjang dan memperburuk efek ancaman dan mampu memicu permasalahan lain.

Terdapat 2 jenis dari klasifikasi coping mechanism yang paling sering digunakan, diantaranya adalah:

- a. Problem focused coping Jenis coping yang berfokus pada penyelesaian masalah mengacu pada respon individu yang bertujuan untuk mengurangi dan menghilangkan sumber stres atau masalah dengan mengambil tindakan serta langkah untuk memecahkan masalah dan mengubah situasi jika masalah tidak dapat dihilangkan. Bentuk coping ini akan berusaha mengurangi sumber masalah dengan cara mengembangkan kemampuan dan mempelajari hal yang baru (Aziz & Margaretha, 2017).
- b. Emotion focused coping Coping ini berorientasi pada emosi mengacu pada individu yang berfokus pada diri dan emosi negatif pribadi dalam situasi stres. Jenis coping mechanism ini dapat memberikan dampak negatif dan proses penyelesaian masalah yang tidak efektif, bahkan dapat membuat permasalahan menjadi buruk. Pemilihan Penelitian Allen & Leary (dalam susanto, 2013) mengatakan individu yang memiliki kematangan dalam coping mechanism akan memiliki jenis problem focused coping saat memiliki masalah.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dalam penggunaan coping mechanism, diantaranya sebagai berikut:

- a. Kesehatan dan energi (health and energy) Individu yang mengalami sakit atau kelelahan mempunyai energi yang tidak cukup dalam memperpanjang penggunaan coping. Saat orang menghadapi suatu permasalahan, dibutuhkan fisik yang sehat untuk melakukan perubahan. Oleh karena itu, Kesehatan dan energi sangat dibutuhkan dalam penyelesaian masalah.
- b. Keyakinan positif (positive beliefs) Melihat individu dengan pandangan positif, dapat membantu sebagai sumber coping yang penting. Keyakinan dasar seseorang untuk berharap dan mendukung usaha coping yang sedang digunakan.
- c. Keterampilan dalam penyelesaian masalah (problem solving skill) Keterampilan ini mencakup kemampuan mencari informasi, menganalisa situasi yang bertujuan mengidentifikasi masalah. Keterampilan dan informasi yang dimiliki ini akan mempengaruhi individu dalam penggunaan coping.
- d. Keahlian sosial (social skill) adalah sumber coping mechanism yang krusial. keahlian sosial didefinisikan sebagai keahlian untuk berkomunikasi dan berperilaku dengan yang lain dengan cara yang sesuai dan efektif secara sosial. Hal ini memfasilitasi penyelesaian masalah dalam berhubungan dengan orang lain dan memberikan individu kontrol lebih dalam berinteraksi sosial. Pentingnya keterampilan sosial sebagai sumber di berbagai area, mencakup program terapeutik yang membantu individu lebih baik dalam mengatasi masalah kehidupan sehari-hari dan program latihan organisasi untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal.

- e. Dukungan sosial Setiap individu yang memiliki teman yang dekat secara emosional, pengetahuan, dan dukungan perhatian akan menjadi faktor yang mempengaruhi strategi coping pada individu yang sedang menghadapi dan mengatasi sumber stres.
- f. Sumber material Sumber material dapat berupa keuangan, keadaan keuangan yang baik dapat menjadi sumber coping mechanism pada individu. Secara umum, masalah keuangan dapat memicu adanya stres yang akan mengakibatkan meningkatnya pilihan dalam strategi coping untuk bertindak. Hal ini dapat menyebabkan individu yang memiliki materi dapat mengurangi resiko stres.

Aspek Kematangan Coping Mechanism

Lazarus (dalam Safria & Nofrans, 2012), mengatakan ketika seseorang berada di lingkungan yang baru ataupun lingkungan yang mengalami perubahan (situasi yang penuh tekanan), mereka akan melaksanakan penilaian awal (primary appraisal) untuk memikirkan makna dari kejadian tersebut. Kejadian tersebut akan dinilai sebagai hal yang baik, netral, atau buruk. Setelah penilaian awal dilakukan, maka akan ada penilaian sekunder (secondary appraisal) yang akan mengukur kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada. Penilaian sekunder ini mengandung makna pertanyaan. Setelah itu, akan dilakukan penilaian ulang (re-appraisal) yang akhirnya mengarah pada pemilihan coping untuk penyelesaian masalah yang sesuai dengan situasi yang ada. Menurut Carver, Schier, dan Weintraub (1989) terdapat tujuh aspek kematangan strategi coping mechanism, yakni keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, dukungan sosial yang bersifat emosional, penerimaan, dan religiusitas.

Hubungan Game Online Addiction dengan Kematangan Coping Mechanism

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Melita Nur Pitasari dan Suci Ratna Estria (2007) yang meneliti tentang jenis strategi coping yang dimiliki mahasiswa yang bermain game di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Dari penelitian yang dilakukan, mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang bermain game online hanya bermain untuk mengisi waktu luang semata dan mayoritas memiliki jenis problem focused coping yang dinyatakan sebagai coping mechanism yang matang sebanyak 88,75% dan 11,25% dari total mahasiswa memiliki emotion focused coping.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Medya Pranitika, Rulia Hendriyani, dan Moh. Iqbal Maburri (2014) yang memiliki judul Hubungan Emotion Focused Coping dengan Game Online Addiction pada Remaja di Game Centre Bagian Semarang Barat dan Selatan menunjukkan adanya hubungan antara pengalihan stres dengan bermain game online dan kecanduan game online pada remaja di Semarang Barat dan Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja mengalami kecanduan bermain game online, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan dan psikososial mereka. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan sampel 100 orang remaja yang bermain game online di game centre. Teknik pengambilan data menggunakan sampling insidental. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di game centre bagian Semarang Barat dan Selatan memiliki tingkat kecanduan game online yang tinggi, namun menggunakan emotion focused coping dengan rendah. Hal ini

menunjukkan bahwa bermain game online bukanlah satu-satunya cara untuk mengatasi masalah, dan remaja perlu diberikan pemahaman tentang cara mengatasi masalah dengan cara yang lebih efektif.

Kesimpulan dan Saran

Setiap individu memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi yang menimbulkan ancaman, masalah, atau stres, yang dikenal sebagai *coping mechanism*. Ini merupakan mekanisme adaptif yang digunakan individu untuk mengatasi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat dua jenis utama dari *coping mechanism*, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* berfokus pada penyelesaian masalah secara langsung, sementara *emotion focused coping* berfokus pada pengelolaan emosi dalam menghadapi stres.

Beberapa faktor seperti kesehatan, keyakinan positif, keterampilan dalam penyelesaian masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sumber material mempengaruhi penggunaan *coping mechanism* seseorang. Aspek kematangan *coping mechanism* meliputi keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan sosial, penerimaan, dan religiusitas, yang berpengaruh pada pemilihan strategi *coping* yang tepat. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara penggunaan *game online* dan kematangan *coping mechanism*. Mahasiswa yang menggunakan *game online* sebagai pengalihan stres cenderung memiliki *problem focused coping* yang matang. Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa kecanduan *game online* dapat berdampak negatif pada perkembangan dan psikososial remaja, serta kurangnya penggunaan *emotion focused coping*.

demikian, pemahaman tentang *coping mechanism* dan faktor-faktor yang mempengaruhinya dapat membantu individu dalam menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif, sementara penggunaan *game online* perlu dipahami dengan baik agar tidak mengganggu kematangan *coping mechanism* individu, khususnya pada remaja.

Daftar Pustaka

- Pranitika, M., Hendriyani, R., Iqbal Maburri, M., & Psikologi, J. (2014). Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi Hubungan Emotion Focused Coping dengan Game Online Addiction pada Remaja di Game Centre Bagian Semarang Barat dan Selatan. In IJIP (Vol. 6, Issue 1). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>.
- Keperawatan, J., September, M., Muhammadiyah, J. K., Pitasari, M. N., & Ratna Estria, S. (n.d.). Strategi Koping Pada Mahasiswa yang Bermain Game Online. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Chezary, L., Pitaloka, T., & Mamahit, H. C. (2021). hlm. 41-49 Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 6(2), 41-49. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa

- Tahun Pertama. Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 4(2), 105.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Putri, D., Hartanto, F., & Hendrianingtyas, M. (n.d.). Hubungan Durasi dan Frekuensi Bermain Video Game Dengan Masalah Mental Emosional Pada Remaja.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 4(2), 105.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Yusrona Kamila, M., & Sakti, H. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Problem Focused Coping pada Ibu yang Memiliki Anak Cerebral Palsy di Kota Surakarta(Vol. 7, Issue 4).
- Irawan, S., & Siska, D. W. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. Jurnal Konseling Gusjigang, 7(1), 9–19.
<https://doi.org/10.24176/jkg.v7i1.5646>
- Kamajaya, B. (2020). Hubungan Kompetensi Sosial Dengan Kecanduan Game online Pada Komunitas Players Unknown's Battlegrounds (PUBG) Mobile. 8(1), 33-39.
- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2023). Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 16(1), 10–20. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448>
- Ponorogo, U. M., Warung, D., Xgc, I., Dolopo, K., Madiun, K., Oktavian, N., Nurhidayat, S., & Nasriati, R. (2018). Penerbitan Artikel Ilmiah Mahasiswa.
- Erik, S., Syenshie, W. V., Keperawatan, F., Katolik, U., La, D., & Manado, S. (n.d.). Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria