



## Kebermaknaan Hidup Pada Mantan Pecandu Game Online: Interpretative Phenomenological Analysis

Sapni Syahsena<sup>1</sup>, Zakwan Adri<sup>2</sup>

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas  
Negeri Padang

---

### Abstract

Received: 24 November 2023

Revised : 02 Desember 2023

Accepted: 10 Desember 2023

*The purpose of this study is to see how the picture of the meaning of life in ex addicts of online games. The method used in this study is qualitative with phenomenological approach. Data collection techniques are carried out through semi-structured interviews and the data are analyzed using interpretive phenomenological analysis. Researchers found 5 themes related to the meaning of life in former online gaming addicts, such as the background of online gaming addiction, the impact of online gaming addiction, the process of surviving from online gaming addiction, changes after successfully surviving from online gaming addiction, having no desire to re-addiction to online games.*

**Keywords:** *meaning of life, online games, interpretive phenomenological analysis*

(\*) Corresponding [Syahsena27@gmail.com](mailto:Syahsena27@gmail.com)

Author:

**How to Cite:** Syahsena, S., & Adri, Z. (2023). Kebermaknaan Hidup Pada Mantan Pecandu Game

Online: Interpretative Phenomenological Analysis. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10437208>

---

## PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi yang sangat pesat menghasilkan produk-produk teknologi yang tidak terhitung jumlahnya menuntut kita untuk pandai memilahnya. Berbagai macam produk teknologi itu tentu dimaksudkan untuk memudahkan kebutuhan manusia akan pendidikan, ilmu pengetahuan, kesehatan, dan bahkan hiburan. Salah satunya yaitu *game online* yang sangat digemari oleh semua kalangan. *Game online* merupakan tambahan layanan dari perusahaan penyedia jasa *online* atau dapat diakses dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut (Fauziawati, 2015). Saat ini, *game online* seperti *free fire*, *mobile legend*, *clash of clans*, *fornite*, *arena of valor*, *player unknown's battle ground*, dan *dota 2* merupakan *game* yang dijadikan sebagai hiburan yang paling diminati terlepas dari budaya, usia, dan jenis kelamin. *Game online* ini menawarkan fasilitas dimana pemain dapat berkomunikasi dengan pemain lain di seluruh penjuru dunia. Fasilitas yang ditawarkan ini membuat *game online* disebut sebagai aktivitas sosial karena pemain bisa saling berinteraksi secara *virtual* dan aktivitas ini menciptakan sebuah komunitas maya. Penyajian *game online* yang menarik membuat berbagai kalangan tertarik dan senang memainkannya. Tak jarang hal ini menyebabkan lupa diri, lupa waktu, dan selalu ingin memainkan *game online* ini secara terus-menerus.

Bermain *game online* dapat mengakibatkan seseorang merasakan kesenangan karena mendapat kepuasan psikologis. Perilaku bermain *game online* secara berlebihan mengakibatkan dampak negatif. Hussain & Griffiths (2009) menyatakan *game online* banyak dimainkan secara berlebihan dan digunakan sebagai tempat untuk melarikan diri dari realitas kehidupan sehingga yang terjadi ialah kecanduan *game online*. Price (2011) menyebutkan bahwa kecanduan *game online*

menyebabkan seseorang tidak bisa mengembangkan kemampuan atau kecakapannya dalam berhubungan dengan orang lain sehingga membuat hubungan sosial dan interaksi mereka dengan keluarga, teman, dan orang di sekitarnya menjadi kurang baik serta tidak mendapatkan pengetahuan atau mengalami penurunan akademik.

Berdasarkan hasil wawancara awal dari ketiga partisipan diperoleh bahwa kebermaknaan hidup muncul dari diri partisipan ketika mereka berhenti bermain *game online* atau menghilangkan perilaku buruk selama kecanduan *game online*. Mereka lebih memanfaatkan waktu luang dengan hal-hal yang bermanfaat seperti berkumpul bersama keluarga, sahabat, dan teman. Frankl dalam teorinya mendefinisikan bahwa makna hidup merupakan sebuah proses penemuan hakekat yang sangat berarti bagi individu (Damarhadi et al., 2020). Makna hidup adalah sesuatu yang dianggap penting dan memberikan makna khusus pada individu. Makna hidup penting dimiliki oleh individu dimana kebermaknaan hidup akan menumbuhkan semangat dalam diri individu untuk memiliki tujuan hidup. Apabila makna hidup berhasil ditemukan maka akan menyebabkan seseorang merasakan kehidupan yang berarti dan berharga.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana makna hidup pecandu *game online* setelah berhasil berhenti dari kecanduan *game online*. Pendekatan fenomenologis *interpretative phenomenological analysis* dipilih peneliti agar dapat memahami secara mendalam mengenai pengalaman berhenti dari kecanduan *game online*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak tiga orang yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Para partisipan penelitian ini, yaitu: RM (P1) yang berusia 19 tahun, MM (P2) yang berusia 21 tahun, dan DR (P3) yang berusia 20 tahun. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah wawancara semi-terstruktur dengan menggunakan *interview guide*. Alat yang digunakan dalam penelitian yaitu aplikasi *meeting online* dan alat perekam. Proses wawancara dilakukan pada setiap partisipan berkisaran 30 menit hingga 60 menit.

Analisis data menggunakan *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Analisis data dimulai dengan membaca transkripsi berkali-kali, melakukan pencatatan inisial untuk transkripsi dengan memberikan komentar eksploratif, memunculkan tema emergen, memunculkan tema superordinat masing-masing peserta, memunculkan tema superordinat antar partisipan, mendeskripsikan tema-tema superordinat antar partisipan yang di temukan (Kahija, 2017).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil analisis data transkrip wawancara menemukan lima tema induk dengan tiga belas tema super-ordinat, serta empat tema individual.

**Tabel 1. Tema Induk dan Tema Super-Ordinat**

Tema induk	Tema super-ordinat
Latar belakang kecanduan <i>game online</i>	Awal kenal <i>game online</i> , (2) Jenis <i>game online</i> , (3) Ciri-ciri kecanduan <i>game online</i>

Dampak kecanduan <i>game online</i>	Aspek sosial, (2) Aspek psikologis, (3) Aspek akademik, (4) Aspek kesehatan
Proses berhenti dari kecanduan <i>game online</i>	Faktor pendukung dan (2) Upaya berhenti
Perubahan setelah berhenti dari kecanduan <i>game online</i>	Aspek sosial, (2) Aspek psikologis, (3) Aspek akademik
Tidak ada keinginan untuk kembali kecanduan <i>game online</i>	Tidak ada keinginan untuk kembali kecanduan <i>game online</i>

**Tabel 2. Tema Individual**

Tema individual	Partisipan
Penyebab kecanduan <i>game online</i>	DR
Dampak pada aspek keuangan	MM
Perubahan pada aspek kesehatan	DR
Perubahan pada aspek keuangan	MM

### 1. Tema: Latar belakang kecanduan *game online*

#### *Awal kenal game online*

Awal kenal *game online* ialah awal mula partisipan mengenal *game online*. Partisipan 2 dan 3 mengatakan bahwa mereka dikenalkan oleh orang lain dan penasaran sehingga mencoba memainkannya. Hal ini sesuai dengan penggalan pernyataan berikut :

“[...]jada game komputer namanya Point Blank, game FPS, nah pas itu diajakin temen ke warnet, ngga begitu jauh dari rumah juga soalnya, sekalian jalan-jalan kan, jadi nemenin dia main PB tadi, terus saya tanya-tanya lah ini gimana mainnya, dan dia jelasin. Lama kelamaan semakin sering kan nemenin dia, jadinya kepo sama itu game, tapi sampe sana aja belum sampe main Cuma tertarik aja. Terus pas SMP saya pindah ke Sumatera Barat, kebetulan banget didepan rumah ada Warnet, iseng-iseng saya coba dong main disana. Kira-kita setelah 7 atau 8 kali coba main lama-kelamaan makin tertarik dan coba banyak main game selain PB” (P2, baris 12-21)

“a...dulu kenapa saya kenal sama game online tu gara-gara ada adik yang kenalin gitu, yang bilangin “coba deh main ini” katanya, seru...jadi awalnya sih ga tertarik gimananya” (P3, W1 baris 26-28)

Sementara itu berbeda dengan kedua partisipan sebelumnya, partisipan 1 mulai mengenal *game online* saat ia membuka aplikasi *play store* dan juga melihat iklan-iklan yang bermunculan di *google* serta televisi.

“Baiklah, awalnya saya mengenal *game online* dari iseng-iseng membuka aplikasi *play store* yang mana merupakan aplikasi untuk mendownload aplikasi lainnya, baik aplikasi online maupun offline dan juga faktor lainnya lewat iklan-iklan yang bermunculan lewat *google* maupun tv “(P1, baris 14-17)

#### *Jenis game online*

Setelah mengenal *game online* akhirnya ketiga partisipan mulai mencoba memainkannya. *Game online* yang pertama kali dimainkan oleh partisipan 1 merupakan *game* yang sangat populer pada saat itu.

“Wow, kalau masalah ini seingat saya game online yang saya mainkan pertama kali adalah clash of clan yang mana game tersebut merupakan salah satu game online terpopuler dimasanya berbarengan dengan clash of royal” (P1, baris 20-23)

Sama seperti partisipan 1, partisipan 3 juga hanya memainkan satu game online saat pertama kali mengenalnya. Berikut penggalan pernyataan partisipan 1 tersebut.

“Nama gamenya itu free fire” (P3, W1 baris 48)

Sementara itu, partisipan 2 sudah memainkan beberapa jenis game, tidak hanya game online saja. Ia mengatakan bahwa ia memainkan game online tergantung dengan kesenangannya.

“[...] Sebenarnya semuanya tergantung kesenangan aja, kalau saya sekarang senangnya di Arena of Valor. Itu Game Mobile di Hp, soalnya udah jarang saya buka Laptop atau Personal Computers. Tapi masih ingat waktu, soalnya udah tua jadi udah bisa nahan-nahan lah seperlunya aja, ngga kayak dulu” (P2, baris 28-32)

#### **Ciri-ciri kecanduan game online**

Selanjutnya, setelah beberapa kali memainkan game online tersebut, mulai tampak ciri-ciri kecanduan game online pada ketiga subjek. Pada partisipan 1 bisa dilihat bahwa ia mulai bosan memainkan satu game saja sehingga ia mulai mendownload dan memainkan satu persatu game yang ditemukannya.

“[...] dikarenakan saya bosan hanya memainkan game tersebut makanya saya mulai mendownload game yang saya temui satu persatu sehingga game yang saya mainkan sudah puluhan game online maupun offline” (P1, baris 28-31)

Kegiatan bermain game online tentu saja menghabiskan waktu yang dimiliki oleh ketiga partisipan. Misalnya, partisipan 1 yang menghabiskan waktu luangnya dengan bermain game online tersebut.

“Saat saya masih di sma dan masuk kepondok saya masih memiliki waktu luang yang banyak jadi waktu luang saya itu saya gunakan hanya untuk bermian game online bersama teman-teman saya” (P1, baris 85-87)

Partisipan 3 menghabiskan beberapa jam untuk kegiatan bermain game. Ia juga menambahkan bahwa ia tidak pernah melakukan kegiatan bermain game online itu seharian penuh, tetapi dalam satu hari itu pasti ada beberapa kali melakukan kegiatan tersebut.

“Kalau waktu kecanduan sih berapa ya...mungkin ada 2 jam 3 jam-an” (P3, W1 baris 75)

“Kalau seharian ngga sih, tapi kalau berganti-gantian ada sih, misalnya pagi bentar gitu, pas siang bentar, abis itu malam 3 jam 4 jam dari jam berapa ya, kira-kira abis sholat isya, abis itu kira-kira jam 11 atau 12-an” (P3, W1 baris 198-200)

Sama halnya dengan partisipan 3, partisipan 2 juga menghabiskan waktu berjam-jam untuk kegiatan bermain game online hingga ia pun lupa waktu. Akibatnya ia pernah sampai 2 hari di warnet untuk main game dan hanya berhenti ketika ingin makan atau buang air. Berikut ini bisa dilihat kutipan wawancaranya yaitu:

“[...] dalam game Arena of Valor ini ada yang namanya Push Rank (menaikkan peringkat), namanya main kan ga selamanya menang, jadi dalam satu pertandingan bisa sampai 15 – 30 menit, jadi saya suka main itu sampai berjam-jam hingga lupa waktu” (P2, baris 88-92)

*"[...] Tapi yang paling parahnya itu pernah sampai 2 hari di warnet main game, berhenti Cuma makan dan buang air aja" (P1, baris 65-67)*

Selain menghabiskan waktu untuk bermain *game online*, partisipan juga menunjukkan ciri-ciri kecanduannya melalui pemenuhan kebutuhan untuk *game*. Mulai dari pembelian kuota, pembelian *diamond* serta karakter dalam *game*. Hal ini bisa dilihat dari penggalan kutipan wawancara partisipan 1 dan partisipan 2 yaitu:

*"Kalau kuotanya habis sih, kalau pas kecanduan ya hari itu...hari itu harus dibeli lagi gitu, harus beli diusahain untuk beli pas hari itu gitu. Kalau baterai, misalnya baterai habis diapain sambil ngecas hape gitu" (P3, W1 baris 110-112)*

*"Awalnya sih pernah sih mau, mau beli sih, mau beli kan murah diamond nya 3 ribu, beli 3 ribu dapet 300 diamond gitu, jadi awalnya cuman emang iya sih pernah sekali kemaren itu, cuman sekali" (P3, W1 baris 97-99)*

*"Biasanya untuk memenuhi kebutuhan game online tersebut saya harus menyiapkan perangkat yang memadai untuk menjalankan game online tersebut. Selain itu saya juga melakukan top up baik itu untuk membeli karakter dalam game maupun membeli game itu sendiri" (P1, baris 55-58)*

Terakhir, ciri-ciri kecanduan *game online* yaitu perubahan mood. Selain perubahan mood, perasaan buruk juga merupakan ciri-ciri kecanduan *game online*. Hal inilah dirasakan oleh partisipan 3 ketika ia tidak bisa bermain *game online*.

*"[...] tugas ada jadi mood ngerjain tugas itu ngga ada jadinya gara-gara ngga bisa main game lagi" (P3, W1 baris 128-129)*

*"Perasaannya agak kecewa sih, agak kecewa karena ngga bisa main lagi, maksudnya kan gini main game nih tiba-tiba kuota ku habis, lagi main game sama temen-temen pasti kecewanya agak aa...pasti perasaannya agak kecewa gitu, gimana dong perasaan dia gitu ditinggal main gitu, agak gaenak aja rasanya" (P3, W1 baris 117-121)*

## **2. Tema: Dampak kecanduan game online**

### ***Dampak pada aspek sosial***

Partisipan 3 mengaku bahwa kecanduan *game online* membuatnya lupa dengan lingkungan sekitar karena terlalu sibuk memainkan *game online*. Ia menjadi lebih tertutup dan kurang bersosialisasi dengan teman-temannya. Bahkan komunikasi dengan orang tua pun ikut terganggu karena *game online* tersebut.

*"Misalnya di kos nih, terus misalnya ada tetangga depan atau samping gitu, misalnya kan kalau baru-baru masuk kos kan kenalan dulu, kayak sapa ini itu, tapi gara-gara kecanduan game online itu jadinya fokus sama game sama hape itu, kalau orang lewat ya lewatlah, kalau ngga nyapa ya ngga usah gitu" (P3, W1 baris 85-89)*

*"Iya gara-gara game online aku jadinya lebih tertutup gitu karna ngga terlalu apa, ngga terlalu mentingin orang di sekitar jadinya" (P3, W1 baris 92-93)*

*"[...]cuek gimana sama lingkungan gitu, ngga terlalu diperhatiin lah gitu, kalau pas kecanduan game online itu aku belum punya sahabat sih di waktu itu, kalau keluarga sih gimana ya, keluarga jauh gitu jadi a...kurang apa aja, kurang komunikasi aja gitu gara-gara kecanduan game" (P3, W1 139-147)*

Hal yang sama juga terjadi pada partisipan 1 dan 2 dimana mereka hanya berteman dengan orang-orang tertentu saja yang juga memainkan *game* bersama dengan mereka atau pun orang-orang yang memang sudah kenal lama dengan mereka.

*“Biasanya saya bermain game online bersama teman-teman saya baik yang sudah lama kenal maupun yang baru kenal karena bermain game yang sama” (P1, baris 33-35)*

*“Sebenarnya untuk teman-teman saya itu terbilang orang yang tidak handal bergaul dengan banyak orang baru, jadi temen-temen saya ini hanya orang yang sudah paham dan kenal lama dengan saya, jadi sudah satu frekuensi, lainnya hanya sekedar orang dengan sebutan “teman” biasa” (P2, baris 99-103)*

Walaupun tidak banyak bergaul dengan orang-orang yang ada di sekitar, partisipan 2 merasakan adanya dampak positif dari bermain game online ini. Ia bisa menambah teman dengan ikut komunitas, tim, maupun keluarga baru dari kegiatan bermain game online ini.

*“Kalau positif nya, saya jadi nambah banyak temen, saya ikut banyak komunitas, ada keluarga baru dari game-game, bikin tim, ikut turnamen dan menghasilkan uang dari game ini, tidak hanya sekedar main saja.” (P2, baris 94-96)*

Walapun ada dampak positifnya, kecanduan game online ini lebih banyak menimbulkan dampak negatif. Selain mengganggu proses sosialisasi, game online juga mengganggu komunikasi pecandunya. Hal ini bisa dilihat pada partisipan 2 dimana saat bermain game online ia sering berkomunikasi sesukanya. Tidak heran jika ia lebih bebas atau lebih frontal saat berkomunikasi dengan yang lainnya.

*“Sebenarnya interkasi dari apa yang terjadi di dalam game dan dunia real itu tidak jauh beda, Cuma selama dalam game saya lebih frontal lebih bebas. Karena dalam game itu ada sistem sensor nya sendiri, yang bekerja saat mendeteksi ada kata yang tidak pantas. Sementara dalam real life ada adab dalam bicara, karena harus memperhatikan tata krama, dengan siapa bicara, pemilihan kata yang tepat, agar tidak menyakiti atau menimbulkan perkara. Saat dalam game saya itu terbilang cukup semena-mena” (P2, baris 162-170)*

#### **Dampak pada aspek psikologis**

Partisipan 2 menunjukkan kepasrahannya ketika tidak dapat berhenti dari kecanduan game online. Ia merasa menjadi orang yang lemah dan hidupnya menjadi berantakan jika ia tidak berhasil berhenti dari kecanduan game online.

*“Wah, sangat rusuh, terlantar, mulai dari saat saya tinggal kelas, jika saya tidak mengubah mainset saat itu untuk berubah dan berhenti main game online itu, maka kehidupan saya pasti akan berantakan” (P2, baris 209-211)*

*“[...] dan hanya jadi pribadi lemah yang tidak jelas arahnya” (P2, baris 213-214)*

Di sisi lain dampak psikologis yang dirasakan oleh partisipan 3 yaitu ia merasa emosinya tidak terkontrol dan terkadang ia jadi suka berbicara kasar.

*“Dampak yang saya rasain itu ya gitu emosi saya tidak terkontrol, jadinya a... gimana seenak saya aja ngomong gitu, terus apalagi yaa...” (P3, W1 baris 81-82)*

*“Ya kadang-kadang kan hehehe...kadang kan kalau misalnya aa...ada masalah gitu kan ngomongnya agak-agak kasar gimana gitu, jadinya bukan kasar sih tapi agak tegas-tegas gimana gitu, intinya ngga...ngga sopanlah ngomongnya jadinya” (P3, W1 baris 43-46)*

Selain itu partisipan 3 juga merasa bahwa identitas dirinya masih kurang jelas. Ketika dihadapkan dengan suatu masalah ia hanya bisa menangis saat tidak bisa

menyelesaikannya. Ia juga merasa kecewa saat dibanding-bandingkan dengan anak tetangga oleh orang tuanya karena kegiatannya hanya bermain *game* saja.

*"[...] masih ada masalah yang belum aku gimana ya, kan nyelesaiin masalahnya itu butuh waktu gimana gitu untuk nyelesaiinnya, gabisa langsung hilang gini gini, cuman bisa nangis kalau apa ya, kalau ada masalah yang ngga bisa diselesaiinn, cuman bisa nangis aja gitu"* (P3, W2 baris 855-859)

*"Sedih sih, kecewa mau gimana gitu hahahah...kan ngga suka gimana gitu rasanya kalau dibanding-bandingin gitu"* (P3, W3 baris 991-992)

#### **Dampak pada aspek akademik**

Kecanduan *game online* membuat partisipan 1 dan 3 selalu memikirkan tentang *game online* sehingga lupa dengan kewajiban mereka sebagai pelajar dan mahasiswa. Partisipan 1 merasa bahwa moodnya sering berubah sehingga menyebabkan ia menjadi tidak fokus untuk mengerjakan tugas yang akibatnya tugas itu sering tidak dikerjakan. Partisipan 3 juga menunjukkan perilaku yang sama di mana ia sering menunda-nunda tugas sehingga ketika tugas itu menumpuk ia harus mengerjakannya sampai larut malam.

*"Kadang-kadang iya saya merasa kecewa dan membuat mood saya berubah dan itu membuat saya tidak fokus belajar di sekolah maupun di saat mengerjakan tugas di rumah dan bahkan saya juga sering tidak mengerjakan tugas karena perubahan mood tersebut"* (P1, baris 72-75)

*"[...] lebih asyik main game, terhibur sama game gitu, jadinya kalau misalnya ada tugas ahh tinggal ajalah dulu tugas nih ntar ajalah, ntar kan masih bisa dikerjain, ntar ajalah buatnya, ntar ntar ntar lupa, kalau udah berapa ya, sehari kadang begadang bikin tugas sih gara-gara game"* (P3, W1 baris 191-195)

Karena sering menunda-nunda tugas akhirnya hal itu membuat IPK partisipan 3 menjadi rendah.

*"[...] awalnya pernah sih gara-gara ipk aku rendah gitu sempet nangis gitu, nangis kenapa ipk ku rendah gitu, mikir ya mungkin karena aku terlalu sibuk main game online jadinya gini gitu"* (P3, W1 baris 514-516)

#### **Dampak pada aspek kesehatan**

Dampak pada kesehatan yang ditimbulkan oleh kecanduann *game online* pada partisipan 3 yaitu ia sering menunda-nunda waktu makan dan penglihatannya terganggu karena terlalu sering menatap *handphone*.

*"Dampak ke kesehatan cuman lupa makan aja sih kadang dulu, lupa makan jadi gara-gara sibuk main game tau-tau udah siang aja gitu, udah siang, ntar ajalah makan paginya, ntar ajalah makannya gitu"* (P3, W1 baris 212-214)

*"Agak gimana tuh kalau habis natap-natap hape nih, karena terlalu terang pas dulu itu agak kabur-kabur gimana nengok-nengok yang lain selain hape"* (P3, W1 baris 488-489)

Hal senada juga dialami oleh partisipan 1 dimana ia juga sering telat makan sehingga menyebabkan ia mengidap sakit maag, kehilangan waktu istirahat dan matanya pun sering sakit karena terlalu lama menatap *handphone*.

*"Dampaknya bagi kesehatan saya sangat lah banyak terutama karena sering telat makan membuat saya mengidap sakit mag, tidak hanya itu saja karena kebiasaan bermain game lama dan terus menatap layar ponsel membuat mata saya sering sakit, dan membuat waktu istirahat saya berkurang membuat saya saat*

*berada dikelas sering mengantuk dan tidak bisa fokus dengan pelajaran yang dijelaskan oleh guru” (P1, baris 47-52)*

Sementara itu berbeda dengan kedua partisipan sebelumnya, partisipan 2 sempat mengalami *drop* sampai harus dirawat di rumah sakit.

*“Sangat berpengaruh pada kesehatan saya, namun awalnya Cuma mengantuk, tapi kemudian saya drop sampai masuk rumah sakit kurang lebih 5 hari karena sakit tipes. Pas kelas 2 SMP itu pernah sampai berhari-hari gapulang, sampai akhirnya saya tinggal kelas” (P2, baris 69-72)*

### **3. Tema: Proses berhenti dari game online**

#### ***Faktor pendukung berhenti dari kecanduan game online***

Partisipan 1 sudah merasa bosan dengan kecanduan *game online* sehingga ia mulai berfikir untuk berhenti dari kecanduan tersebut. Berikut ini kutipan wawancaranya.

*“Kalau masalah cara tidak ada cara khusus sih, cuman saya berhenti karena sudah merasa bosan dan juga sudah mulai berfikir kalau bermain terus-menerus dan juga menghabiskan uang dan waktu dan terakhir karena dimarahi oleh orang tua” (P1 baris 96-99)*

Partisipan 2 dan 3 juga sudah mulai memutuskan untuk berhenti dari kecanduan *game online* karena mereka mendapat dukungan dari keluarga dan teman-teman.

*“Semuanya sangat mendukung dan senang, keluarga, kalau keluarga jujur jarang komunikasi karena saya hanya tinggal dengan adik saja, dan dia juga udah sangat mengerti. Lebih ke teman-teman yang sering mengajak ke arah yang lebih positif untuk tidak menghabiskan waktu di dalam game” (P2 baris 201-205)*

*“Faktor terbesarnya itu orang tua, karna aku, orang tua itu kan lebih tau gitu dia mau anaknya gimana, dia mau anaknya sukses, lebih gimana, bisa...ngga usah kayak orang tuanya gitu, ya gitu” (P3, W1 baris 429-431)*

#### ***Upaya berhenti dari kecanduan game online***

Partisipan 1 mengatakan bahwa orang tuanya sering melarangnya bermain *game online* dan juga mengingatkannya untuk mengerjakan tugas.

*“Peran orang tua saya sangat banyak disini, orang tua saya tidak bosan-bosannya melarang saya buat selalu bermain game online karena akan berdampak buruk bagi kesehatan saya nantinya, dan selalu mengingatkan saya untuk bikin tugas apabila saya sudah sangat sibuk dengan game saya” (P1, baris 10-105)*

Partisipan 2 juga sering diberi saran dan wejangan dari orang tua serta teman-temannya. Lalu ia juga mendapat larangan dari pacarnya untuk bermain *game*.

*“Yang paling berpengaruh untuk saya bisa berhenti ini ya diri sendiri dan lingkungan. Mulai dari teman-teman yang sudah berhenti duluan banyak kasih wejangan dan saran untuk berhenti, orang tua yang kerap memarahi karena saya berlebihan main game. Dan saya sendiri yang sadar akan pengaruh buruknya, terutama saat tinggal kelas pas kelas 2 SMP, mulai banyak berfikir, kenapa bisa begini? Ngehabisin banyak uang hasilnya ga keliatan, buang waktu dan itu semua merubah pola pikir saya. Terus mulai hubungan dengan lawan jenis (pacaran) pas kelas 2 SMA, jadi udah mulai ubah prioritas dari game ke pasangan. Larangan dari pasangan saat itu sangat dipertimbangkan, “gausah main game terus” (P2, baris 150-159)*

Partisipan 2 sendiri juga mencoba meyakinkan dirinya untuk berhenti dari kecanduan *game online* dan mulai berorientasi pada masa depan. Berikut penggalan wawancaranya.

*[...] Sebenarnya saya cukup sulit untuk bisa berhenti ini, harus benar-benar meyakinkan dalam diri untuk berorientasi pada masa depan, jangan begini terus (P2, baris 143-145)*

Sementara itu di sisi lain partisipan 3 memiliki upaya yang berbeda dari kedua partisipan sebelumnya. Ia berusaha berhenti dengan cara mencari kesibukan lain dan menghapus aplikasi *game online* yang ada di handphonenya.

*“Takutnya kalau main game lagi ntar kan ngga inget lagi waktu udah sore aja, ntar takutnya gimana ya takutnya ngga inget lagi waktu gitu, ngapain ya, ngapain ya, ngapain ya, cari-cari kesibukan lain lah gimana caranya gitu” (P3, W3 baris 1076-1080)*

*“Aku ngga bohong bilang kalau soal aku ngga ada aplikasinya emang di hape aku tuh udah ngga ada aplikasinya” (P3, W2 baris 685-686).*

#### **4. Tema: Perubahan setelah berhasil berhenti dari kecanduan game online** **Perubahan pada aspek sosial**

Partisipan 1 mengaku setelah berhasil berhenti dari kecanduan *game online*, ia lebih terbuka dengan lingkungan sekitar, memiliki waktu untuk membantu orang tua, dan berkumpul dengan teman-temannya.

*“[...] setelah berhasil berhenti yang lebih terbuka terhadap lingkungan sekitar dan lebih sering berbaur dengan orang-orang sekitar, dan saya juga lebih sering melakukan hal-hal yang bermanfaat untuk diri saya juga orang lain, saya juga bisa membantu kedua orang tua saya dan juga lebih sering berkumpul dengan teman-teman saya lagi” (P1 baris 138-142)*

Partisipan 3 juga merasa bahwa dirinya lebih bersosialisasi dengan lingkungan sekitar setelah berhasil berhenti dari kecanduan *game online*. Ia lebih bisa membagi waktunya untuk berkumpul dengan keluarga, sahabat dan teman.

*“[...] kalau setelah berhasil berhenti ni ya aku gimana ya bisa lebih baik gitu, waktu yang aku gunakan itu lebih teratur gitu, bisa bagi-bagi waktu buat keluarga bisa gitu, untuk teman, sahabat atau apanya, bisa teratur lah semuanya jadinya ngga campur aduk aja gitu” (P3, W1 baris 298-302)*

Sementara itu, partisipan 2 merasa bahwa setelah berhenti ia mampu mengontrol emosinya dan juga sudah tidak berkata kasar lagi saat berkomunikasi dengan lawan bicaranya. Berikut kutipan wawancaranya.

*“Iya, jadi selama bermain itu kan tidak tau usia lawan atau teman, siapa dan dimana dia bermain, jadi dulu saya toxic (berkata kasar) sesuka hati tanpa memedulikan kondisi mental lawan bicara, usia, dan pertimbangan lainnya. Nah sekarang setelah semakin dewasa dan berhenti saya mulai bermain sewajarnya saja dan bisa mengontrol emosi dengan teman interkasi” (P2 baris 172-177)*

#### **Perubahan pada aspek psikologis**

Perubahan psikologis yang terjadi pada ketiga partisipan yaitu mereka merasa lebih senang, bahagia, dan bersyukur setelah berhasil berhenti dari kecanduan *game online*. Mereka mengaku bahwa mereka mulai menghabiskan banyak waktu untuk hal yang lebih bermanfaat selain bermain *game online*.

*“Mungkin jika saya masih belum berhenti dari kecanduan game online saya akan terus-terusan membuang-buang uang untuk top-up game dan akan*

*menghabiskan banyak waktu hanya untuk bermain game yang seharusnya masih banyak hal yang bisa saya kerjakan selain bermain game online, namun saya senang karena bisa berhasil survive dari kecanduan game online dan bisa melakukan hal-hal yang lebih bermanfaat dari hanya bermain game online” (P1 baris 185-191)*

*“[...] Jadi saya sangat bersyukur bisa berhenti dan jauh dari kecanduan dan ketergantungan pada game online” (P2 baris 214-215)*

*“Iya, aku lebih bahagia karna lebih apa, soalnya kalau aku lebih banyak gitu hiburan sama temen-temen gitu daripada sama game online tu” (P3, W1 baris 472-473)*

#### **Perubahan pada aspek akademik**

Dua partisipan yaitu partisipan 1 dan partisipan 3 menyatakan bahwa mereka memiliki lebih banyak waktu untuk fokus belajar dan mengerjakan tugas.

*“[...] setelah berhenti dari kecanduan game online saya lebih banyak waktu luang untuk belajar, bisa memanfaatkan waktu yang ada” (P1, baris 147-148)*

*“Kalau sekarang iya lebih fokus ngerjain tugas, lebih fokus ke kuliah apa, gimana tugas itu lebih banyak” (P3, W2 baris 851-852)*

Partisipan 3 juga menambahkan bahwa setelah berhenti ia bisa menaikkan IPK-nya sehingga sekarang IPK-nya lebih baik dari sebelumnya.

*“Contoh nyatanya setelah saya berhenti game online tu, a...kayak apa ya, ya gitu ipk saya itu lebih gimana tu, lebih tinggi, lebih bisa naikin naikin apa ya nilai-nilai yang sebelumnya cuman biasa-biasa aja gitu” (P3, W1 baris 508-510)*

Sedangkan partisipan 2 mengatakan bahwa jika ia tidak memutuskan untuk berhenti, maka ia tidak yakin bisa menyelesaikan pendidikannya dan tidak bisa berada di semester 7 seperti sekarang ini.

*“[...] jika saya tidak mengubah mindset saat itu untuk berubah dan berhenti main game online itu, maka kehidupan saya pasti akan berantakan. Belum tentu saya akan menyelesaikan pendidikan, akan bisa kuliah sampai semester 7 seperti sekarang” (P2, baris 209-213)*

#### **5. Tema: Tidak ada keinginan untuk kembali kecanduan game online**

Dari wawancara ditemukan bahwa terdapat dua partisipan yang tidak mempunyai keinginan untuk kembali kecanduan *game online*.

*“Alhamdulillah sampai sekarang teman-teman saya mengerti dengan keadaan saya dan tidak memaksa saya untuk kembali bermain game online lagi serta mendukung saya agar tidak terjerumus lagi kepada game online” (P1, baris 168-170)*

Sementara itu, partisipan 3 juga mengatakan bahwa ia juga tidak mempunyai niatan untuk kecanduan *game online* lagi.

*“Iya, insyaallah aku udah ngga main game online itu” (P3, W2 baris 922)*

#### **Tema Individual**

Terdapat 4 tema individual yang ditemukan dalam penelitian ini. Tema tersebut ditemukan pada partisipan 2 dan partisipan 3.

#### **Penyebab kecanduan game online**

Menurut penuturan partisipan 3, kecanduan *game online* pada dirinya disebabkan oleh kebosanan yang melandanya karena tidak memiliki kegiatan lain sehingga memutuskan untuk bermain *game*.

“[...] cuman gara-gara bosan ngga ada...gatau mau ngapain jadinya coba-coba” (P3, W1 baris 28-29)

“Emang ngga ada, soalnya kan semester satu itu ngga ada ikut organisasi atau apa pun gitu” (P3, W2 baris 765-766)

Selain itu, saat peneliti bertanya kepada partisipan 3 apakah ajakan dari pacarnya merupakan salah satu faktor kecanduan *game online* yang dialaminya, ia pun mengiyakan pertanyaan tersebut. Berikut penggalan pernyataan partisipan tersebut.

“Masuk sih salah satu faktor itu” (P3, W1 baris 572)

#### **Dampak pada aspek keuangan**

Partisipan 2 mengaku bahwa ia menghabiskan uang yang tidak sedikit untuk memenuhi kebutuhan *game online*, baik itu pembelian kuota ataupun produk dalam *game* itu sendiri. Ia memainkan salah satu *game* yaitu *arena of valor* yang berlangsung selama 4 tahun dan menghabiskan biaya sebesar Rp. 15.000.000. Berikut beberapa kutipan wawancara partisipan 2, yaitu:

“Ngehabisin uang, soalnya untuk main *game* ini butuh kuota internet, juga ada beli kebutuhan *game*, jadi sangat berdampak lah” (P2, baris 92-93)

“Kalau untuk awalnya itu PB tadi sekitar 6 bulan, dan udah nge habisin biaya sampai Rp. 2.000.000, terus ada *Lost Saga* sempat main sampai 1 tahun, biaya yang saya keluarkan kira-kira Rp. 500.000, tapi yang paling lama saya main kan ya *Arena of Valor* sudah berjalan 4 tahun, sisanya Cuma sebentar karena banyak yang coba-coba” (P2, baris 81-85)

“Iya, kalau paling banyak saya total ngeluarin uang paling banyak untuk *game Arena of Valor*, karena sudah main sekitar 4 tahun ya, itu biaya saya kisaran Rp. 15.000.000 an” (P2, baris 44-46)

#### **Perubahan pada aspek kesehatan**

Perubahan pada aspek kesehatan yang terjadi setelah partisipan 3 berhasil berhenti dari kecanduan *game online* yaitu kesehatan matanya jauh lebih baik dari sebelumnya.

“Dulu sih aku ngerasain kalau sekarang sih udah mendingan karna udah jarang main *game online* karna dulu kalau misalnya main *game online* itu sih layar hape paling terang kali, udah full gitu terangnya” (P3, W1 484-486)

#### **Perubahan pada aspek keuangan**

Partisipan 2 mengatakan bahwa sekarang setelah berhasil berhenti ia sudah tidak menghabiskan terlalu banyak uang untuk *game online* karena sudah bisa membedakan antara kebutuhan dan keinginan.

“Dibandingkan dulu sekarang hanya sekedar saja, sekarang lebih mementingkan untuk cari uang, jadi ya masih ingat batasan dan bisa mengontrol mana kebutuhan juga keinginan” (P2, baris 193-195)

#### **Pembahasan**

Bastaman (2007) mengatakan bahwa setiap individu memiliki *the freedom of will* (kebebasan berkehendak) dan *the will of meaning* (hasrat untuk hidup bermakna). Makna hidup bersifat unik sehingga setiap partisipan memiliki makna hidup yang berbeda-beda sesuai dengan pengalaman dan kondisi masing-masing. Menurut Bastaman (1996) terdapat 5 tahap kebermaknaan hidup, yaitu tahap derita, tahap penerimaan diri, tahap penemuan makna hidup, tahap realisasi makna, dan tahap kehidupan bermakna.

Dari penelitian yang telah dilakukan semua partisipan dapat menemukan makna hidup setelah dihadapkan dengan peristiwa yang membuat mereka memutuskan untuk berhenti kecanduan *game online*. Seorang mantan pecandu *game online* memerlukan suatu proses untuk mendapatkan kebermaknaan hidup. Awal mula partisipan DR kecanduan *game online* karena merasakan kebosanan dan ajakan dari pacarnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Masya & Candra (2016) bahwa faktor kecanduan *game online* salah satunya yaitu rasa bosan yang dirasakan saat di rumah atau sekolah. Selain rasa bosan, penyebab yang memicu perilaku kecanduan *game online* yaitu adanya ajakan dari seseorang atau lingkungan untuk berpartisipasi dalam *game online*.

Selama kecanduan *game online* ketiga partisipan memperoleh dampak dari kecanduan tersebut. Partisipan RM menyatakan bahwa ia memperoleh beberapa dampak dari kecanduan *game online* yaitu dampak pada aspek sosial, akademik, dan kesehatan. Kemudian partisipan MM memperoleh dampak kecanduan *game online* pada aspek sosial, aspek psikologis, aspek keuangan, dan aspek kesehatan. Sementara itu, partisipan DR memperoleh dampak kecanduan *game online* pada aspek sosial, psikologis, akademik, dan kesehatan. Hal ini sesuai dengan pernyataan King & Delfabbro (2018) bahwa dampak yang akan muncul akibat kecanduan *game online* meliputi aspek kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan keuangan. Pada saat merasakan dampak dari kecanduan *game online* ini, mereka berada pada tahap derita dimana mereka mengalami kondisi buruk atau kondisi hidup yang tidak bermakna.

Setelah merasakan dampak dari kecanduan *game online*, ketiga partisipan menyadari keadaan buruk yang terjadi dan adanya keinginan kuat untuk mengubah keadaan menjadi lebih baik. Kesadaran diri dan keinginan yang kuat untuk mengubah kondisi menjadi lebih baik merupakan tahap penerimaan diri. Kesadaran diri ini biasanya disebabkan banyak hal, misalnya perenungan diri, konsultasi dengan ahli, mendapat pandangan dari orang lain, hasil doa dan ibadah, belajar dari pengalaman orang lain atau peristiwa yang mengubah hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan mulai menyadari kondisi buruk yang selama ini mereka alami setelah beberapa kali dinasehati atau dimarahi oleh orang tua dan teman-teman mereka.

Kemudian, setelah melalui tahap penerimaan diri, para partisipan akan berada pada tahap penemuan makna hidup. Menurut Frankl, terdapat tiga kegiatan yang mengandung nilai-nilai bagi seseorang untuk menemukan makna hidup yaitu *creative values*, *experiential values*, dan *attitudinal values* (Bastaman, 2007). Partisipan RM mulai merasa bosan dan berfikir jika bermain terus-menerus akan menghabiskan uang dan waktunya. Sama halnya dengan partisipan RM, partisipan MM juga mulai menyadari bahwa kecanduan *game online* hanya membuang waktu dan uangnya. Setelah dampak-dampak yang dirasakannya, ia mulai merubah pola pikirnya dan bertekad untuk berorientasi pada masa depan. Partisipan RM dan MM menemukan makna hidup mereka melalui *creative values* dimana mereka merasa bertanggung jawab untuk memenuhi kewajiban mereka yakni untuk fokus mempersiapkan masa depan mereka. Sedangkan, partisipan DR menemukan makna hidupnya melalui *experiential values* dimana ia ingin membahagiakan orang tuanya. Setelah dinasehati oleh orang tuanya, ia mulai berfikir untuk berhenti kecanduan

*game online* dan berusaha untuk memperbaiki kondisinya agar lebih baik agar bisa membahagiakan orang tuanya.

Dalam memperbaiki kondisi buruk selama kecanduan *game online*, ketiga partisipan melakukan beberapa upaya. Beberapa upaya pencegahan kecanduan *game online*, yaitu (1) *attention switching*, kegiatan yang dilakukan untuk mengalihkan perhatian pecandu dari keterlibatan berlebihan dalam *game online*; (2) *education* mengacu pada pengetahuan atau fokus pada upaya pendidikan; (3) *dissuasion*, tindakan yang dilakukan dengan cara memberikan nasehat, argumen, membujuk atau memaksa; (4) *parental monitoring*, upaya yang dilakukan orang tua dalam memperhatikan anaknya; dan (5) *resource restriction*, pembatasan berbagai sumber daya untuk bermain *game online* (Xu et al., 2012). Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua partisipan RM tidak bosan melarangnya bermain *game online* dan mengingatkannya untuk membuat tugas. Lalu pada partisipan MM, ia sering diberi saran dari orang tua dan teman-temannya serta mendapat larangan dari pacarnya untuk bermain *game*. Partisipan MM juga mencoba meyakinkan dirinya untuk berhenti dari kecanduan *game online* dan mulai berorientasi pada masa depan. Sementara itu, partisipan DR memiliki upaya yang berbeda dari kedua partisipan sebelumnya. Ia berusaha berhenti dengan cara mencari kesibukan lain dan menghapus aplikasi *game online* yang ada di *handphone* sehingga ia tidak bisa lagi memainkannya. Dari hasil ini menunjukkan bahwa partisipan RM menggunakan *parental monitoring*, partisipan MM menggunakan *dissuasion* dan *education* serta partisipan DR menggunakan *attention switching* dan *resource* sebagai upaya berhenti dari kecanduan *game online*. Keputusan dan upaya para partisipan untuk berhenti dari kecanduan *game online* ternyata didukung oleh keluarga dan teman-teman mereka. Sarafino & Smith mendefinisikan dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang dirasakan individu (Ambarwati, 2020). Keluarga dan teman senantiasa mengingatkan agar tidak bermain *game online* lagi dan melakukan kegiatan yang positif dan bermanfaat.

Pada awalnya ketiga partisipan kesulitan untuk berhenti kecanduan *game online*. Namun karena niat, faktor pendukung, dan upaya yang dilakukan, akhirnya partisipan dapat berhenti kecanduan *game online*. Setelah melalui tahap penemuan makna hidup, partisipan akhirnya berada pada tahap realisasi makna, mengalami perubahan sikap, dan kegiatan yang terarah. Mansur (2018) mengungkapkan perubahan tingkah laku menuju arah yang lebih positif merupakan indikator individu itu telah belajar. Berdasarkan hasil penelitian perubahan yang dialami oleh partisipan RM, yaitu lebih terbuka dan interaksi sosial meningkat, memiliki banyak waktu luang untuk belajar, serta perasaan senang dengan kondisi sekarang. Lalu, perubahan pada partisipan MM meliputi mampu mengontrol emosi, bersyukur, tidak boros uang, dan menyelesaikan pendidikan. Terakhir, perubahan yang dialami partisipan DR yaitu interaksi sosial meningkat, perasaan bahagia, IPK meningkat, serta kesehatan mata pun juga ikut membaik.

Setelah berhasil melewati beberapa tahap, akhirnya ketiga partisipan sampai pada tahap kehidupan bermakna. Pada tahap ini terjadi pengembangan penghayatan hidup bermakna dengan kebahagiaan sebagai hasilnya. Ketiga partisipan sudah mengalami peristiwa yang menjadi alasan mereka berhenti kecanduan *game online* dan menemukan makna hidup mereka. Peristiwa yang dialami membuat partisipan

memaknai hidup mereka sebagai pengalaman yang berharga. Setelah berhasil berhenti kecanduan *game online*, mereka merasakan kebahagiaan, kesenangan dan bersyukur terhadap hidup. Ketiga partisipan berusaha untuk selalu mendekati diri dengan lingkungan, fokus pada masa depan, dan membulatkan tekad untuk tidak kembali kecanduan *game online*.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pengambilan keputusan untuk berhenti dari kecanduan *game online* dipengaruhi oleh dampak yang diakibatkan oleh kecanduan *game online*. Kemudian dalam penemuan makna hidup ketiga partisipan dipengaruhi oleh niat, faktor pendukung, dan upaya yang dilakukan untuk berhenti dari kecanduan *game online*. Kebermaknaan hidup pada mantan pecandu *game online* diwujudkan setelah melalui beberapa tahapan, yaitu tahap derita, tahap penerimaan diri, tahap penemuan makna hidup, tahap realisasi makna, dan tahap kehidupan bermakna. Dengan demikian, kebermaknaan hidup dalam penelitian ini dapat digambarkan bahwa ketiga partisipan dapat memaknai hidupnya setelah melakukan beberapa perubahan yang hasilnya membawa kebahagiaan, kesenangan, dan perasaan bersyukur dalam diri mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, B. *Kebermaknaan hidup pada mantan penjudi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2020.
- Bastaman, H. D. *Meraih hidup bermakna (kisah pribadi dengan pengalam tragis)*. Jakarta: Paramadina, 1996.
- Bastaman, H. D. *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.
- Damarhadi, S., Junianto, M., Indasah, S. N., & Situmorang, N. Z. Kebermaknaan hidup pada mahasiswa rantau di Indonesia. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2020. 22(2), 110–117.
- Fauziawati, W. Upaya mereduksi kebiasaan bermain *game online* melalui teknik diskusi kelompok. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2015. 4(2), 115–123.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. Excessive use of massively multi-player online role playing games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2009. 7(2), 563–571.
- Kahija, Y. F. La. *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2017.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. *Internet gaming disorder: Theory, assesment, treatment and prevention*. New York: Academic Press, 2018.
- Mansur, R. Belajar jalan perubahan menuju kemajuan. *Vicratina: Jurnal Ilmiah Keagamaan*, 2018. 3(1), 145–158.
- Masya, H., & Candra, D. A. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan *game online* pada peserta didik di kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih tahun pelajaran 2015/2016. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2016. 3(2), 103–118.
- Price, H. *Internet addiction: Psychology of emotions, motivations and actions*. New York: Nova Science Publishers, Inc., 2011.

- Vera, N. A., & Netrawati, N. Addicted to online games among teenagers and their implication for counseling service. *Jurnal Neo Konseling*, 2019. 1(4), 1–6.
- Xu, Z., Turel, O., & Yuan, Y. Online game addiction among adolescents: Motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*, 2012. 21(3), 321–340.