

Hubungan antara Kecanduan *Online Game* dengan Depresi

Correlation between Online Game Addiction with Depression

Warih Andan Puspitosari¹, Linaldi Ananta²

¹Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Abstract

In psychological aspect, bad relation between online game addict to their families and friends usually causes isolation from the community, which can induce some psychiatric disorder for example depression. The purposes of this research are to identify depression score in online game addict and analyze the relation between the addiction to online game and depression.

This study is a descriptive non-experimental study, uses cross sectional method. Data analysis uses SPSS 16 with Spearman non-parametric correlation method. The subject are 64 people from online gamer in Genesis game centre attain the age of 17-24 year old. Subjects are asked to fill the questionnaire of online game addiction from Astuti and depression score determined with Beck Depression Inventory (BDI).

Result of this study showed that from 64 subjects, 35 subjects (54,7%) are low addiction, and then 29 subjects (45,3%) are high addiction. Moreover, about depression, from 64 subjects 39 subjects (60,9%) are normal and 16 subjects (25%) suffer mild depression, 8 subjects (12,5%) suffer moderate depression, and 1 subject (1,6%) suffers severe depression. Analysis result by Spearman non-parametric correlation test and Sugiyono correlation strength table showed weak correlation between online game addicts and depression (sig 0,005; correlation coefficient 0,348). The conclusion of this study is there's weak correlation between online game addiction and depression.

Keyword: addict, depression, online game

Abstrak

Kecanduan *online game* membawa dampak negatif, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Dari aspek psikologis, buruknya hubungan sosial dengan keluarga dan teman, menyebabkan pecandu *online game* seringkali terisolasi dari masyarakat dan rentan menderita gangguan psikiatri, salah satunya adalah depresi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui skor depresi pada pecandu *online game* dan menganalisis hubungan antara kecanduan *online game* dengan depresi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif non-eksperimental dengan rancangan penelitian *cross sectional study*. Analisis data dilakukan dengan alat bantu program komputer dengan metode analisis korelasi *Spearman*. Subyek penelitian adalah pemain *online game* di *game centre Genesis* Yogyakarta, berusia 17-24 tahun, sebanyak 64 orang. Subyek diminta untuk mengisi kuesioner *online game addict* dan kuesioner depresi. Kuesioner *online game addict* yang digunakan adalah kuisisioner dari Astuti (2005), sedangkan untuk menilai skor depresi digunakan *Beck Depression Inventory Scale* (BDI).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total subyek sebanyak 64 orang, 35 orang (54,7%) merupakan *low addiction*, sedangkan 29 orang (45,3%) merupakan *high addiction*. Sejumlah 39

subyek (60,9%) termasuk kategori tidak depresi, 16 orang (25%) depresi ringan, 8 orang (12,5%) depresi sedang, dan 1 orang (1,6%) depresi berat. Hasil analisis menggunakan teknik korelasi non-parametrik *Spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kecanduan *online game* dengan depresi. ($p < 0,005$), dengan kekuatan hubungan lemah yaitu 0,348. Oleh karena itu dapat disimpulkan terdapat hubungan yang lemah antara kecanduan *online game* dengan depresi.

Kata kunci: depresi, kecanduan, *online game*

Pendahuluan

Online game adalah suatu jenis permainan yang menggunakan perangkat elektronik seperti komputer atau perangkat khusus yang biasa digunakan untuk bermain *game* (*game console*). Permainan ini juga menggunakan jaringan internet, sehingga para pemain di seluruh dunia bisa bermain bersama dalam waktu yang bersamaan.¹ Pemain *online game* di seluruh dunia sangat banyak yaitu sekitar 217 juta orang.² Kurang lebih 8,5% di antaranya tergolong pecandu.³

Online game adalah salah satu jenis *game* (*video game*). *Video game* terbagi menjadi 2 yaitu *offline game* dan *online game*.⁴ *Offline game* adalah *game* yang tidak menggunakan jaringan internet. Jadi jumlah pemainnya terbatas dalam satu tempat atau sesuai dengan kapasitas pemain alat yang digunakan untuk bermain *game*. Contohnya adalah *playstation* yang maksimal hanya dapat digunakan bersama oleh 2 orang. Atau jika menggunakan *personal computer (PC)*, dapat menggunakan jaringan kabel LAN (*Local Area Network*) yang digunakan bersama oleh maksimal 20 orang pemain.⁵

Online game adalah *game* yang terkoneksi dengan jaringan internet¹. *Online game* yang paling sering dimainkan oleh *gamers* di seluruh dunia adalah MMOG (*massively multiplayer online game*). MMOG terbagi lagi dalam beberapa jenis permainan, antara lain MMORPG (*massively multiplayer online role-playing game*), MMORTS (*massively multiplayer online real time strategy*), dan lain-lain.⁶ Jenis MMOG yang paling sering menyebabkan kecanduan adalah MMORPG.⁷

Gejala kecanduan *online game* meliputi bermain *game* hampir setiap hari dalam waktu yang lama, tidak bisa beristirahat atau menjadi *irritable* jika tidak sedang bermain *game*, mengorbankan hubungan sosial demi bermain *game*, keasyikan dengan bermain *game*, kehilangan ketertarikan dengan aktivitas lain, menggunakan *game* sebagai tempat pelarian, dan terus bermain *game* tanpa memperdulikan konsekuensinya.⁷

Faktor utama yang dapat menyebabkan seseorang menjadi pecandu adalah karena pada *online game* terdapat banyak pemain lain yang bisa bermain bersama.⁸ Para pemain di seluruh dunia bisa saling berinteraksi satu sama lain melalui *game* tersebut, sehingga terbentuk apa yang disebut *virtual world* (dunia maya).¹ Penelitian yang lain menyatakan bahwa orang yang terisolasi dari lingkungannya, cenderung cepat bosan, suka menyendiri, *sexual anorexic* serta kurang percaya diri adalah orang yang mungkin beresiko menjadi pecandu *game*.¹⁰

Motivasi *gamers* menjadi kecanduan pada *online game* antara lain adalah⁹:

1. Komponen pencapaian
 - a. Kenaikan : Keinginan untuk mendapatkan kekuatan, kecepatan perubahan, dan akumulasi dalam kekayaan atau status karakter di *game* tersebut.
 - b. Mekanis : Memiliki keinginan untuk menganalisis aturan dan sistem *game* untuk mengoptimalkan kemampuan karakter *game*.
 - c. Kompetisi : Keinginan untuk menantang dan berkompetisi dengan *gamers* lainnya.

2. Komponen sosial

- a. Sosialisasi : Memiliki keinginan untuk membantu dan bercakap-cakap (*chat*) dengan *gamers* lain.
- b. Hubungan : Keinginan untuk membentuk hubungan pertemanan dengan jangka waktu lama dengan yang lain.
- c. Kerjasama : Mendapatkan kepuasan menjadi bagian dari usaha kelompok permainan.

3. Komponen terjun mendalam di dunia *game*

- a. Penemuan : Mencari dan mengetahui sesuatu terlebih dahulu yang kebanyakan *gamers* lain tidak mengetahuinya.
- b. Peran : Menciptakan suatu karakter dengan latar belakangnya dan berinteraksi dengan *gamers* lain untuk menambah cerita yang baru.
- c. Modifikasi : Mempunyai ketertarikan dalam modifikasi karakter mereka.

Mike McShaffry dalam sebuah penelitian pada tahun 1999 yang dilakukan pada sekelompok pemain (pecandu) judi yang diperiksa dengan menggunakan *PET scan*, ditemukan ada peningkatan dopamin di dalam otak. Mike McShaffry menganalogkan kecanduan *game* dengan kecanduan pada permainan judi.⁸ Akan tetapi, peneliti lain, Dr. Vagdevi Meunier menyebutkan bahwa apa yang dikatakan oleh Mike McShaffry belum diketahui secara pasti, bahkan di dalam komunitas ilmiah sekalipun. Apalagi dopamin sendiri bisa meningkat ketika seseorang melakukan sesuatu secara berulang, terutama suatu kegiatan yang sifatnya semakin lama menjadi semakin sulit atau kompleks.⁸

Bermain *game* dapat menjadi sarana rekreasi atau hiburan. Tapi jika sudah berlebihan atau bahkan kecanduan, *game* dapat membawa dampak yang sangat buruk, baik bagi kesehatan fisik, mental, maupun hubungan sosial seseorang. Kecanduan *game* juga dapat menyebabkan kematian secara tidak langsung seperti yang telah dilaporkan dalam beberapa kasus di Amerika, Korea Selatan, Cina akibat bunuh diri karena meniru tokoh dalam *game*,

dehidrasi dan cardiac arrest.¹⁷ Efek buruk *online game* yang sangat mengkhawatirkan ini membuat APA (*American Psychiatric Association*) tahun 2007 mempertimbangkan untuk memasukkan perihal kecanduan *online game* sebagai salah satu gangguan psikiatri dalam DSM V yang akan dirilis tahun 2012.⁹

Salah satu gangguan mental yang dapat terjadi pada pecandu *online game* adalah depresi. Depresi dapat menjadi faktor resiko seseorang menjadi pecandu *online game*, tetapi juga dapat menjadi akibat dari kecanduan *online game*. Orang yang depresi seringkali merasa putus asa dengan kehidupannya. Bermain *game* menjadi salah satu bentuk pelarian, karena dengan bermain *game*, dapat melupakan semua masalah dan beban hidup. Inilah yang menyebabkan depresi dapat menjadi faktor resiko kecanduan *online game*. Kecanduan *online game* dapat menyebabkan seseorang menjadi terkucil dan terisolasi dari keluarga dan masyarakat. Semakin sering menghabiskan waktu untuk bermain *game*, akan semakin membuat seseorang terisolasi. Akibatnya, rentan mengalami berbagai kelainan dan gangguan mental, salah satunya adalah depresi.¹¹

Depresi merupakan suatu gangguan *mood* yang ditandai dengan hilangnya energi dan minat, perasaan bersalah, kesulitan berkonsentrasi, hilangnya nafsu makan dan pikiran tentang kematian dan bunuh diri, dimana perubahan tersebut hampir selalu menyebabkan gangguan fungsi interpersonal, sosial dan pekerjaan.^{12,18} Prevalensi depresi mayor (unipolar) adalah sekitar 2-3 kasus per 100 laki-laki dan 5-9 kasus per 100 wanita. Etiologi dari depresi bisa berupa faktor biologis (penurunan norepinefrin dan serotonin, faktor neuroendokrin), faktor genetik dan faktor psikososial.¹² Komplikasi-komplikasi depresi meliputi bunuh diri, penyalahgunaan obat dan zat-zat lainnya, kecemasan, penyakit jantung dan kondisi medis lainnya, timbul masalah dalam pekerjaan dan sekolah, konflik dalam keluarga, kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain, dan isolasi sosial.¹²

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui skor depresi pada pecandu *online game* dan menganalisis hubungan antara kecanduan *online game* dengan depresi di Yogyakarta.

Bahan dan Cara

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif non-eksperimental dengan rancangan penelitian *cross sectional study*. Setelah dilakukan perhitungan dengan rumus menurut Sitepu¹³, sampel yang diambil adalah sebanyak 64 orang dengan teknik pengambilan sampel *random sampling*. Sampel yang diambil adalah para pemain *online game* di *game centre Genesis* yang berusia 17-24 tahun. Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah kecanduan *online game*, sedangkan variabel tergantung (*dependent*) depresi.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuisisioner *online game addict* oleh Astuti¹³, dan untuk mengukur

skor depresinya menggunakan *Beck Depression Inventory* (BDI).

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu antara bulan Februari sampai Mei 2009. Tempat penelitian dilakukan di *game centre Genesis*. Kuesioner *game addict* dan depresi digabung, dikemas dalam sebuah amplop. Amplop-amplop kuisisioner tersebut kemudian dibagikan secara random kepada *gamers* yang sedang bermain. Para *gamers* dipersilahkan mengisi kuisisioner saat itu juga atau dapat juga membawa pulang amplop kuisisioner untuk diisi di rumah masing-masing. Bagi yang memilih untuk membawa pulang kuisisionernya, maka diberi batas waktu sampai 1 minggu kemudian. Setelah selesai mengisi kuisisioner, para *gamers* mengembalikannya kepada peneliti. Karakteristik dasar subyek ditunjukkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik dasar subyek penelitian

| Variable | Jumlah (orang) | Persen (%) |
|------------------------------------|----------------|------------|
| Usia | | |
| 17-19 | 11 | 17,2 |
| 20-22 | 25 | 39,1 |
| 23-24 | 28 | 43,7 |
| Jenis kelamin | | |
| Laki-laki | 58 | 90,6 |
| Perempuan | 6 | 9,4 |
| Tingkat pendidikan terakhir | | |
| SMP | 2 | 3,1 |
| SMA | 62 | 96,9 |
| Pekerjaan | | |
| Sudah bekerja | 9 | 14,1 |
| Belum bekerja | 55 | 85,9 |

Dari keseluruhan jumlah subyek didapatkan sebanyak 35 subyek (54,7%) termasuk dalam kategori pecandu ringan sedangkan 29 subyek (45,3) adalah pecandu berat. Tiga puluh sembilan subyek (60,9%) termasuk dalam kategori normal dalam skor Beck Depression, 16 subyek

(25%) termasuk kategori Depresi ringan, 8 subyek (12,5%) termasuk kategori Depresi Sedang dan 1 subyek (1,6%) termasuk dalam kategori Depresi Berat. Gambaran frekuensi pecandu online game berdasar skor Depresi terdapat dalam tabel 2.

Tabel 2. Gambaran frekuensi pecandu *online game* berdasarkan skor depresi di *game centre Genesis*

| Tingkat kecanduan | Tingkat depresi | | | | Nilai p |
|-------------------|-----------------|-----------|-----------|----------|--------------|
| | Normal | Ringan | Sedang | Berat | |
| Kecanduan ringan | 26 (40,6%) | 8 (12,5%) | 1 (1,6%) | 0 (0%) | 0,005 |
| Kecanduan berat | 13 (20,3%) | 8 (12,5%) | 7 (10,9%) | 1 (1,6%) | |

Hasil analisis korelasi kecanduan *online game* dengan depresi menggunakan tes korelasi non-parametrik *Spearman* menunjukkan signifikansi (nilai p)=0,005, yang artinya terdapat korelasi yang signifikan antara kecanduan *online game* dengan depresi.

Hasil analisis data menunjukkan kekuatan korelasi antara kecanduan *online game* dengan depresi adalah 0,348. Berdasarkan tabel kekuatan hubungan maka dinyatakan memiliki hubungan yang lemah/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.⁸

Saat ini, ada beberapa instrumen untuk melakukan *screening* kecanduan *game online*. Salah satunya adalah oleh Kimberly Young. Pecandu *game online* memiliki salah satu kriteria berikut:

- Untuk mencapai kepuasan, pasien harus terus menambah waktu bermainnya
- Saat sedang tidak bermain, pasien terus memikirkan dan membayangkan tentang *game*
- Sering berbohong pada keluarga dan teman untuk menyembunyikan kebiasaan bermain *game*
- Merasa gelisah dan mudah marah saat mencoba berhenti bermain *game*

- Sudah berusaha mengurangi atau berhenti bermain *game*, tapi selalu gagal
- Pasien bermain *game* sebagai sarana untuk bisa lari dari masalah yang dihadapinya
- Kebiasaan bermain *game* membuat kehidupan sosial pasien terancam
- Kebiasaan bermain *game* mengancam kelangsungan pekerjaan, karir, sekolah dan perkawinan pasien.⁷

Pada penelitian ini diperoleh data deskriptif mengenai prevalensi *online gamers* didapatkan bahwa semua gamers (100%) adalah termasuk pecandu dan 45,3% diantaranya tergolong pecandu berat. Jumlah ini jauh lebih besar daripada yang didapatkan pada survey yang sudah dilakukan oleh *Harris Interactive* di tahun 2007 yang menyatakan bahwa 8,5% dari *online gamers* di seluruh dunia adalah pecandu berat³, serta penelitian dari *BBC News* di Inggris pada tahun 2006 yang menyatakan bahwa 12% dari *gamers* di Inggris adalah pecandu berat.¹⁴ Perbedaan ini mungkin disebabkan karena survey oleh *Harris interactive* dan *BBC News* dilakukan dalam skala besar dan subyeknya diambil dari berbagai *game centre*. Sedangkan, pada penelitian ini, subyek hanya diambil dari *game centre Genesis*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 90,6% dari pecandu berjenis kelamin laki-laki. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh pusat studi *Stanford University School of Medicine* pada tahun 2008 yang menyatakan bahwa laki-laki lebih mudah kecanduan pada *online game* daripada wanita.¹⁵

Dari data sampel diketahui bahwa 39,1% dari sampel yang berusia 17-24 tahun mengalami depresi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh David G. Fassler yang menyatakan bahwa lebih dari 25% remaja akan mengalami episode depresi yang serius sewaktu menginjak usia yang ke-18.¹⁶

Beberapa penelitian yang dilakukan di berbagai negara yang menunjukkan hubungan yang erat antara kecanduan *online game* dengan depresi. Pada penelitian yang dilakukan di Universitas Bolton di Inggris diperoleh hasil bahwa orang yang kecanduan pada *video game* memiliki kecenderungan atau beresiko menderita *Asperger's Syndrome*. Dari penelitian ini juga diperoleh hasil bahwa pecandu *video game* beresiko mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi. Pada penelitian ini, John Charlton dan para koleganya meneliti 400 orang pecandu *game*. Lalu mereka diminta untuk mengisi kuisioner. Dari sini diperoleh kesimpulan bahwa semakin tinggi frekuensi seseorang bermain *game*, semakin tinggi pula kecenderungan untuk menderita *Asperger's Syndrome*. Tingginya frekuensi bermain *game* juga membuat para *gamers* menjadi terisolasi dan meningkatkan resiko munculnya depresi.¹¹ Dr. Michael Brody mengatakan bahwa kecanduan pada *online game* merupakan salah satu gejala dari gangguan mental seperti depresi dan kecemasan sosial yang sudah memiliki kriteria diagnosisnya sendiri-sendiri.⁸

Pada penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan atau korelasi antara kecanduan *online game* dengan depresi, tetapi korelasinya lemah. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal seperti kurangnya jumlah subyek penelitian, berbagai variabel pengganggu yang tidak dikendalikan dalam penelitian ini dan tidak adanya subyek pembanding yang tidak mengalami kecanduan *online game*.

Kesimpulan

Terdapat korelasi lemah yang signifikan antara kecanduan *online game* dengan

depresi pada pecandu *game on line* di *game centre* Genesis, Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Saran

1. Bagi pecandu *online game* yang menderita depresi dianjurkan untuk mengurangi kebiasaan bermainnya dan membiasakan diri untuk mengisi waktu luang dengan hal-hal yang lebih positif.
2. Peran keluarga dan orang-orang terdekat sangat penting dalam hal ini, agar bisa memberikan *support* dan dorongan agar para pecandu *online game* melepaskan diri dari kebiasaan bermain *game* yang seringkali sangat sulit untuk dikendalikan.
3. Peran pemerintah juga sangat penting sebagai penguasa. Hal-hal yang dapat dilakukan oleh pemerintah untuk mengurangi efek *online game* di masyarakat antara lain dengan membuat suatu peraturan/undang-undang yang isinya dapat menekan para pemain *online game* serta para pengusaha *online game*, sehingga perkembangan *online game* juga dapat ditekan atau bahkan dihentikan. Negara juga bisa menerapkan suatu sistem yang membuat para *gamers* tidak bisa bermain *game* dalam waktu lama, misalnya *system anti-online game* yang diterapkan di China, di mana para pemain akan kehilangan separuh skor yang didapatnya jika bermain lebih dari 3 jam, atau akan hangus seluruhnya jika sudah lebih dari 5 jam. Pemerintah juga dapat membangun suatu klinik khusus untuk mengobati pecandu *online game* untuk membantu mereka yang ingin lepas dari kecanduan terhadap *online game*, seperti yang telah diterapkan di Negara-negara Eropa.
4. Perlu penelitian dengan metodologi yang lebih baik serta jumlah subyek yang lebih banyak.

Daftar Pustaka

1. Online game (2008). *Wikipedia Encyclopedia*. Diakses 22 April 2008, dari http://en.wikipedia.org/wiki/Online_game

2. Lipsman, A. (2007). Worldwide Online Gaming Community Reaches 217 Million People. *ComScore*. Diakses 10 April 2008, dari <http://www.comscore.com/press/release.asp?press=1521>
 3. *Video game addiction: is it real?* (2007). *Harris Interactive*. Diakses 10 April 2008, dari <http://www.harrisinteractive.com/news/allnewsbydate.asp?NewsID=1196>
 4. Video Game (2008). *Wikipedia Encyclopedia*. Diakses 24 April 2008, dari http://en.wikipedia.org/wiki/Video_game
 5. Game development. (2008). *Wikipedia Encyclopedia*
 6. Massively multiplayer online role-playing game (2008). *Wikipedia Encyclopedia*. Diakses 24 April 2008, dari http://en.wikipedia.org/wiki/Massively_multiplayer_online_role-playing_game
 7. Young, Kimberly. (2005). *Addiction to MMORPG's: Symptoms and Treatment*. Diakses 25 April 2008
 8. Freese, Peter, et al. 2003. *Panel on Game Addiction*. International Game Developers Association. Diakses tanggal 3 November 2008
 9. Yee, N. (2005). *Motivations for Play in Online Games*. *Cyberpsychology & Behavior*. Mary Ann Liebert. Diakses 25 April 2008, dari <http://www.nickyee.com/daedalus/archives/pdf/3-2.pdf>
 10. Miller, S.A. (2002, 31 Maret). Death of a game addict. *Journal Sentinel Online*. Diakses 10 April 2008, dari <http://www.jsonline.com/news/state/mar02/31536.asp>.
 11. Ani. (2008). *Video game addicts and Asperger's syndrome*. One India. Diakses tanggal 5 November 2008.
 12. Kaplan, H.I., Sadock, B.J., Grebb, J.A. (1994). *Psychiatric Synopsis*. New York University Medical Center : New York.
 13. Astuti, Ariani Dwi. (2005). Hubungan Kecanduan *Online Game* dengan Tingkat Triads Kepribadian. *Skripsi Strata Satu*. Universitas Padjadjaran.
 14. Online gamers addicted says study (2006, 28 November). *BBC News*. Diakses 10 April 2008, dari <http://news.bbc.co.uk/1/hi/england/nottinghamshire/6193462.stm>
 15. Sturrock, Carrie. (2007, 29 April). Virtual becomes reality in Stanford. *Hearst Newspapers*, p. A-1.
 16. Fransiska, Linda. (2007). Hubungan harga diri dengan tingkat depresi pada mahasiswa PSIK FK UGM tingkat pertama tahun ajaran 2005/2006. *Skripsi Strata Satu*. Universitas Gadjah Mada.
 17. Tzu, Sun. (2007, Maret). Online gaming cause of death for Chinese boy. *Weird Asia News*.
 18. Shives, L.R. (2002). *Basic Concepts of Psychiatric-Mental Health Nursing*. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.
-