

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kecanduan *Game Online* pada Dewasa Awal**

##### **1. *Kecanduan Game Online***

Istilah kecanduan awalnya lebih mengacu pada penggunaan alkohol dan obat-obatan. Kecanduan adalah ketergantungan yang menetap dan kompulsif pada suatu perilaku atau zat (Weinstein dalam Febriandari, Nauli & Rahmalia, 2010). Menurut Soetjipto (dalam Pratiwi, 2007) kecanduan adalah suatu gangguan yang sifatnya kronis dan ditandai dengan perbuatan yang dilakukan seseorang secara berulang-ulang untuk mendapatkan kesenangan atau kepuasan pada aktivitas tertentu.

Parks (2013) mendefinisikan kecanduan online sebagai salah satu perilaku kecanduan yang melibatkan kegiatan kompulsif bukan ketergantungan fisik pada alkohol dan obat-obatan. Tidak ada kriteria baku untuk kecanduan online, namun ahli kesehatan mental mengatakan secara spesifik bahwa kecanduan adalah gangguan yang tak terkendali, kompulsif dan menyebabkan dampak negatif yang signifikan pada kehidupan seseorang. Mark D. Griffiths, psikolog Inggris mengungkapkan perbedaan mendasar antara antusiasme yang berlebihan dan kecanduan adalah bahwa antusiasme dapat menambah hidup sehat sedangkan kecanduan membawa dampak buruk.

Yee berpendapat bahwa kecanduan adalah suatu perilaku yang tidak sehat yang berlangsung terus-menerus yang sulit diakhiri oleh individu yang

bersangkutan. Sedangkan menurut Jessica perilaku kecanduan game online dapat disebabkan oleh ketersediaan dan bertambahnya jenis-jenis game yang semakin pesat seiring dengan perkembangan teknologi (dalam Feprinca, 2006).

Cooper menyatakan bahwa kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Individu biasanya secara otomatis akan melakukan apa yang disenangi pada kesempatan yang ada. Orang bisa dikatakan kecanduan apabila dalam satu hari melakukan kegiatan yang sama lebih dari lima kali (dalam Wulandari, 2015). Sedangkan Ayu dan Saragih (2016) berpendapat bahwa individu dapat dikatakan kecanduan *game online* karena selalu membiasakan diri dengan *game online* baik sadar maupun tidak. Fase kecanduan *game online* merupakan kondisi di mana seorang pemain akan sulit untuk lepas dari permainannya (Dani, Sukidin dan Ngesti, 2014).

American Psychiatric Association (APA) secara tidak resmi mengakui kecanduan internet sebagai gangguan mental. Kecanduan internet ini juga tidak termasuk dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). DSM berisi criteria khusus untuk semua gangguan jiwa dan berfungsi sebagai pedoman bagi psikolog klinis untuk mendiagnosa individu yang mengalami gangguan. APA menyatakan sementara ini kecanduan internet dimasukkan dalam kategori penyalahgunaan dan ketergantungan zat sampai ada data penelitian yang cukup menunjang (Parks, 2013).

Dari beberapa pengertian yang diungkapkan ahli-ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* adalah perilaku ketergantungan yang ditandai dengan perbuatan yang dilakukan secara berulang-ulang (kompulsif) dan

sulit diakhiri oleh individu. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan kesenangan atau kepuasan, namun dalam penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif yang signifikan pada kehidupan seseorang.

## **2. Pengertian *Game Online***

*Game* merupakan aktivitas yang dilakukan untuk hiburan yang memiliki aturan sehingga ada yang menang dan kalah (KBBI dalam Angela, 2013). *Game online* merupakan situs yang menyediakan berbagai jenis permainan.

*Game online* adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, di mana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan (Adams&Rolling S, dalam Ayu dan Saragih, 2016). *Game online* merupakan aplikasi permainan yang berupa petualangan, pengaturan strategi, simulasi dan bermain peran yang memiliki aturan main dan tingkatan-tingkatan tertentu (Gaol, 2012).

*Game online* mempunyai perbedaan yang sangat besar dengan *game* lainnya yaitu pemain *game* tidak hanya dapat bermain dengan orang yang berbeda di sebelahnya, namun juga dapat bermain dengan pemain lain di tempat yang berbeda bahkan hingga pemain di negara lain (Young, dalam Sanditaria, 2007). Hal ini memungkinkan *gamers* mendapat kesempatan untuk bermain, berinteraksi dan berpetualang serta membentuk komunitas dalam dunia maya dengan berbagai macam orang dari semua belahan bumi.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *game online* adalah permainan yang terhubung dengan suatu jaringan internet sehingga dapat diakses

oleh banyak pemain. Pemain *game* tidak hanya dapat bermain dengan orang yang berbeda di sebelahnya, namun juga dapat bermain dengan pemain lain di tempat yang berbeda bahkan hingga pemain di negara lain. Jenis *game online* dapat berupa petualangan, pengaturan strategi, simulasi dan bermain peran yang memiliki aturan main dan tingkatan-tingkatan tertentu.

### 3. Jenis *Game Online*

Menurut Fiutami (dalam Gaol, 2012) jenis *game online* dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu *Massively Multiplayer Online Role Playing Game* (MMORPG), *Massively Multiplayer Online Real Time Strategy* (MMORTS), dan *Massively Multiplayer Online First Person Shooter* (MMOFPS).

- a. *Massively Multiplayer Online Role Playing Game* (MMORPG). Salah satu jenis *game online* yang memainkan karakter tokoh maya. Seorang pemain dapat menghubungkan computer ke sebuah server dan memainkannya bersama dengan ribuan pemain di seluruh dunia. Pemain dalam permainan ini akan dihadapkan dengan berbagai tantangan dan kesempatan untuk meningkatkan kemampuan tokoh yang dimainkannya. Permainan ini tidak ada akhirnya karena levelnya selalu meningkat. Contoh permainan MMORPG adalah *Ragnarok*, *Perfect World*, *Seal Online*, *Ran Online*, *Audition Ayo Dance*, *Risk Your Life* (Chandra, dalam Gaol, 2012)
- b. *Massively Multiplayer Online Real Time Strategy* (MMORTS). Permainan yang menggabungkan *Real Time Strategy* (RTS) dengan banyak pemain secara bersamaan. Permainan ini merupakan permainan yang didalamnya

terdapat kegiatan pengembangan teknologi, konstruksi bangunan dan pengolahan sumber daya alam. Contoh dari permainan ini adalah *Command and Conqueror*, *War Craft*, *SimCity*, dan lain-lain.

- c. *Massively Multiplayer Online First Person Shooter* (MMOFPS). Jenis permainan yang menekankan pada penggunaan senjata. Permainan ini memiliki banyak tantangan dibandingkan dengan permainan lainnya karena menonjolkan kekerasan sehingga permainan ini sering disebut dengan permainan pertarungan. Pemain dapat bermain sendiri dan dapat juga bermain secara tim untuk melawan musuh. Yang termasuk dalam permainan MMOFPS ini adalah *Counter Strike*.

Dengan demikian jenis *game online* dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu *Massively Multiplayer Online Role Playing Game* (MMORPG), *Massively Multiplayer Online Real Time Strategy* (MMORTS) dan *Massively Multiplayer Online First Person Shooter* (MMOFPS). Ketiga jenis *game online* tersebut dibedakan atas cara memainkannya.

#### **4. Aspek-aspek Kecanduan *Game Online***

Orang yang mengalami kecanduan *game online* cenderung menyembunyikan masalah yang mereka hadapi. Roberts dalam bukunya *Cyber Junkies* menjelaskan bahwa pecandu *game online* mencari tempat rahasia untuk mendapatkan kesenangan dan rasa damai. Para pecandu sering berbohong tentang berapa banyak waktu yang mereka habiskan untuk bermain *game online*. Gejala lain dari kecanduan *game online* adalah ledakan emosi, kelelahan kronis karena

kurang tidur dan penurunan nilai. Salah satu tanda yang paling jelas bahwa seseorang telah menjadi pecandu *game online* secara kompulsif adalah bagaimana dia merasa dan bertindak ketika tidak dapat mengakses *game online*. Aboujaoude mengatakan ketika server gagal mengakses *game online* tanpa peringatan terlebih dahulu, individu akan mengalami kecemasan yang tinggi dan cenderung mudah tersinggung (Parks, 2013).

Lemmens, Valkenburk and Peter (2009) menyebutkan ada tujuh aspek yang menandakan seseorang kecanduan *game online* sebagai berikut:

a. *Salience* (Arti)

Aspek dimana bermain *game* menjadi kegiatan yang paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pikiran (keasyikan), perasaan (mendambakan), dan perilaku (penggunaan yang berlebihan) individu.

b. *Tolerance* (Toleransi)

Aspek yang berkaitan dengan proses dimana seseorang mulai bermain *game* lebih sering sehingga secara bertahap membangun jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain *game*. Pemain kesulitan menghentikan aktivitas bermain *game online* dan bahkan menambah waktu bermainnya.

c. *Mood Modification* (Modifikasi Suasana Hati)

Aspek ini sebelumnya disebut *euphoria*, mengacu pada 'buzz' atau tinggi yang berasal dari suatu kegiatan. Modifikasi suasana hati juga dapat mencakup penenang atau perasaan santai yang terkait dengan pelarian dari permasalahan dan stres yang menjadi pengalaman subjektif individu akibat bermain *game*.

d. *Relapse* (Pengulangan)

Aspek ini berkaitan dengan kecenderungan pemain untuk berulang kali kembali ke pola awal dari bermain *game*. Pola bermain yang berlebihan dengan cepat dipulihkan setelah periode pantang atau kontrol.

e. *Withdrawal* (Penarikan)

Aspek ini berkaitan dengan adanya emosi tidak menyenangkan dan atau efek fisik yang terjadi ketika bermain *game* tiba-tiba berkurang atau dihentikan. Penarikan kebanyakan terdiri dari suasana hati dan iritabilitas, namun juga termasuk gejala psikologi seperti terguncang.

f. *Conflict* (Konflik)

Aspek ini mengacu pada semua konflik antarpribadi dihasilkan dari bermain *game* yang berlebihan. Konflik terjadi antara pemain dan orang-orang di sekitarnya. Konflik dapat mencakup argumen dan pengabaian atau juga kebohongan dan penipuan.

g. *Problem* (Masalah)

Aspek ini mengacu pada masalah yang disebabkan oleh waktu bermain *game* yang berlebihan. Hal ini terutama menyangkut pengalihan masalah sebagai objek kecanduan dari pilihan aktivitas yang berlebihan seperti sekolah, bekerja, dan bersosialisasi. Masalah juga dapat timbul dari lingkungan sosial maupun dari diri individu, seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif dari hilangnya kontrol.

Menurut Young (dalam Gaol, 2012) indikator individu yang kecanduan *game online* adalah sebagai berikut:

- a. Merasa terikat dengan *game online* (memikirkan tentang aktivitas bermain *game online* sebelumnya atau mengharapkan sesi bermain *game online* berikutnya).
- b. Merasakan kebutuhan untuk bermain *game online* dengan jumlah waktu yang terus meningkat untuk mencapai sebuah kepuasan.
- c. Secara berulang membuat upaya-upaya untuk mengendalikan, mengurangi atau berhenti bermain *game online* namun tidak berhasil.
- d. Merasa gelisah, murung, depresi atau cepat marah ketika mencoba untuk mengurangi atau berhenti bermain *game online*.
- e. Terancam bahaya kehilangan relasi signifikan yang disebabkan oleh bermain *game online*.
- f. Terancam bahaya kehilangan pekerjaan, kesempatan karir atau kesempatan pendidikan yang disebabkan oleh bermain *game online*.
- g. Berbohong pada anggota keluarga, terapis atau orang lain untuk menyembunyikan seberapa jauh keterlibatan dengan *game online*.
- h. Bermain *game online* sebagai suatu cara untuk melarikan diri dari masalah-masalah atau untuk mengurangi suatu kondisi perasaan yang menyusahkan (perasaan tidak berdaya, bersalah, cemas, depresi, dan kesepian).

Indikator yang menunjukkan individu kecanduan *game online* dibagi menjadi empat komponen oleh Lee (dalam Feprinca, 2015) sebagai berikut:

- a. *Excessive use* terjadi ketika bermain *game online* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu. Komponen mendominasi pikiran individu (gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh), dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial).
- b. *Withdrawal symptoms* adalah perasaan yang tidak menyenangkan karena penggunaan *game online* dikurangi atau tidak dilanjutkan. Gejala ini akan berpengaruh pada fisik pemain. Perasaan dan efek antara perasaan dan fisik akan timbul., seperti pusing dan *insomnia*. Gejala ini juga berpengaruh pada psikologisnya, misalnya mudah marah atau *moodiness*.
- c. *Tolerance* merupakan proses di mana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan *game online* untuk mendapatkan efek perubahan dari *mood*. Kepuasan yang diperoleh dalam

menggunakan *game online* akan menurun apabila digunakan secara terus menerus dalam jumlah waktu yang sama. Pemain tidak akan mendapatkan perasaan kegembiraan yang sama seperti jumlah waktu pertama bermain sebelum mencapai waktu yang lama. Oleh karena itu, untuk memperoleh pengaruh yang sama kuatnya dengan sebelumnya, jumlah penggunaan harus ditingkatkan agar tidak terjadi toleransi.

- d. *Negative repercussions*, komponen ini mengarah pada dampak negatif yang terjadi antara pengguna *game online* dengan lingkungan di sekitarnya. Komponen ini juga berdampak pada tugas lainnya seperti pekerjaan, hobi dan kehidupan sosial. Dampak yang terjadi pada diri pemain dapat berupa konflik intrafisik atau merasa kurangnya kontrol diri yang

*diakibatkan karena terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bermain game online.*

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa tanda-tanda orang yang kecanduan *game online* adalah merasa terikat dengan *game online* dan menjadikan *game online* sebagai kegiatan yang paling penting serta merasakan kebutuhan untuk bermain *game online* dengan jumlah waktu yang terus meningkat, menghasilkan konflik antarpribadi dari bermain *game* yang berlebihan, ledakan emosi seperti kecemasan yang tinggi dan cenderung mudah tersinggung, kelelahan kronis karena kurang tidur, berbohong pada anggota keluarga, terapis atau orang lain untuk menyembunyikan seberapa jauh keterlibatan dengan *game online*, dan perasaan yang tidak menyenangkan karena penggunaan *game online* dikurangi atau tidak dilanjutkan. Semua itu mengarah pada dampak negatif yang terjadi antara pengguna *game online* dengan lingkungan di sekitarnya.

##### **5. Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online**

*Ahli kesehatan mental mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan resiko seseorang mengalami kecanduan game online adalah rendahnya tingkat harga diri, keterampilan interpersonal yang buruk dan kematangan emosi yang rendah.*

Orang yang memiliki satu atau lebih ciri-ciri tersebut merasa lebih nyaman untuk bersosialisasi secara online daripada secara pribadi. Hal ini merupakan kompensasi dari kurangnya hubungan sosial yang dijalin seseorang dalam kehidupan nyata sehingga seseorang menjadi lebih bergantung pada internet. Young (Parks, 2013) mengatakan bahwa dalam banyak kasus, individu yang mengalami kecanduan memiliki sifat rendah diri dan kemenangan ketika memainkan *game online* membuat seseorang merasa penting karena memperoleh pengakuan secara pribadi.

Penelitian yang dilakukan sekelompok peneliti di Taiwan pada Oktober 2009 menyimpulkan bahwa individu yang mengalami gangguan Attention Deficit or Hyperactivity Disorder (ADHD), fobia sosial, depresi atau permusuhan memiliki resiko lebih tinggi menjadi kecanduan. Individu yang berjuang

mengatasi kecanduan jenis lain seperti kecanduan alkohol, obat-obatan, rokok dan makanan juga memiliki resiko tinggi akan kecanduan *game online* (Parks, 2013).

Di bawah ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang yang kecanduan *game online* (Gaol, 2012), yaitu:

- a. *Gender*. Laki-laki dan perempuan sama-sama tertarik pada *fantasi game online*. Beberapa penelitian menyatakan bahwa laki-laki lebih mudah menjadi kecanduan terhadap *game online* dan menghabiskan lebih banyak waktu berada dalam toko *game* elektronik dibandingkan perempuan (Imanuel dalam Gaol, 2012).
- b. *Kondisi psikologis*. Pemain *game online* sering bermimpi tentang *game*, karakter mereka dan berbagai situasi. *Fantasi* di dalam *game* menjadi salah satu keuntungan bagi pemain dan kejadian-kejadian yang ada pada *game* sangat kuat sehingga membawa pemain untuk melihat permainan itu kembali. Pemain menyatakan dirinya termotivasi bermain karena bermain *game* menyenangkan dan member kesempatan untuk bereksperimen. Pemain tanpa sadar termotivasi karena bermain *game* memberikan kesempatan untuk mengekspresikan dirinya yang jenuh terhadap kehidupan mereka. Kecanduan *game online* juga dapat

menimbulkan masalah-masalah emosional seperti depresi dan gangguan kecemasan karena ingin memperoleh nilai yang tinggi dalam permainan.

- c. Jenis *game*. Jenis *game online* dapat mempengaruhi seseorang menjadi kecanduan karena selalu menyuguhkan permainan yang baru atau menantang. Hal ini menyebabkan pemain semakin termotivasi untuk memainkannya secara terus menerus.

Yee (dalam Feprinca, 2015) mengelompokkan motivasi bermain *game online* menjadi tiga komponen utama yaitu:

- a. *Achievement (prestasi)* merupakan motivasi seseorang untuk mencapai sesuatu yang lebih baik yang dalam bermain *game online* dilakukan dengan mengatasi rintangan, menunjukkan kekuatan, serta memperjuangkan sesuatu yang sulit dengan cara sebaik-baiknya dan secepat mungkin. Hal ini juga dapat disebut *need to achieve* (kebutuhan berprestasi). Dorongan atau motivasi ini akan membuat seseorang terus bermain bahkan bisa sampai lupa waktu dalam melakukan permainan sehingga dorongan ini dapat menimbulkan perilaku kecanduan.

b. *Social* merupakan dorongan untuk berinteraksi dengan para pemain lainnya dalam dunia *game online*. Interaksi yang terjadi di antara pemain *game online* bisa membuat individu menemukan teman yang senasib karena mengerti dengan apa yang dimainkan dan dilakukan. Bahkan interaksi ini, yang dibicarakan tidak hanya hal-hal seputar *game* saja tetapi juga hal-hal di dunia nyata di luar *game online*. Interaksi ini bisa menjadi salah satu factor yang mendorong seseorang untuk menjadi kecanduan terhadap *game online* karena individu merasa menemukan teman yang cocok dan mengerti dengan apa yang dilakukannya. Hal itu tentu dapat membuat individu terus bermain *game online* dan sulit untuk menghentikan atau meninggalkan *game online*.

c. *Immersion* (penghayatan) adalah keinginan untuk lebih memahami dan mendalami tentang *game online* yang

dimainkan serta strategi-strategi yang dapat digunakan. Keinginan ini tentu akan membuat individu tertarik untuk memainkan *game online* secara terus menerus karena keingintahuannya terhadap *game online* serta strategi-strategi yang harus dilakukan sehingga secara tidak langsung dapat memicu timbulnya perilaku kecanduan *game online* pada individu.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami kecanduan *game online* adalah gender, jenis *game*, kondisi psikologis seperti rendahnya tingkat harga diri dan kematangan emosi yang rendah. Motivasi seseorang untuk mencapai sesuatu yang lebih baik dan dorongan untuk berinteraksi dengan para pemain lainnya dalam dunia *game online* juga dapat mempengaruhi tingkat kecanduan seseorang. Individu yang berjuang mengatasi

*kecanduan jenis lain seperti kecanduan alkohol, obat-obatan, rokok dan makanan juga memiliki resiko tinggi akan kecanduan game online.*

## **6. Kecanduan *Game Online* pada Dewasa Awal**

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Dalam proses peralihan tersebut orang dewasa awal sering dihadapkan dengan masalah-masalah baru yang belum pernah ditemuinya. Oleh karena itu, masa dewasa awal disebut juga “masa bermasalah”.

Dengan adanya masalah-masalah baru yang timbul selama masa dewasa awal, individu dituntut untuk dapat menyesuaikan diri. Proses penyesuaian diri ini tentunya membutuhkan tenaga dan waktu karena masalah yang umum dialami oleh orang dewasa awal ini cukup rumit seperti penyesuaian diri dalam pernikahan yang mengharuskan individu berperan sebagai suami atau istri sekaligus orang tua muda.

Ada tiga alasan mengapa penyesuaian diri pada dewasa awal begitu sulit. Pertama, orang dewasa awal umumnya tidak memiliki persiapan matang untuk menghadapi masalah-masalah yang terjadi selama masa dewasa awal. Kedua, individu cenderung menguasai dua atau lebih keterampilan sehingga membuat masing-masing keterampilan tidak maksimal. Ketiga, orang dewasa awal tidak

memperoleh bantuan ketika mendapatkan suatu masalah seperti pada saat mereka masih remaja (Hurlock, 1980).

Dengan banyaknya masalah yang dihadapi orang dewasa awal, hal itu cenderung membuat individu mencari hiburan. Salah satu contohnya yaitu bermain *game*. Jenis *game* yang dimainkan pun bermacam-macam, namun yang sedang marak saat ini adalah *game online*. *Game online* adalah jenis permainan yang dapat diakses menggunakan jaringan internet sehingga dimainkan oleh banyak orang di seluruh penjuru dunia. Maraknya penggunaan *game online* mendorong perusahaan *game* untuk terus mengembangkan *game* yang sudah ada sehingga semakin hari semakin banyak jenis *game* yang beredar di masyarakat.

Individu yang menghabiskan waktunya untuk bermain *game online* dapat mengalami kecanduan terhadap *game online* tersebut. *Game online* memang dirancang untuk membuat pemainnya bermain terus tanpa berhenti. Tentunya hal ini membawa dampak yang tidak baik karena ketika seseorang mengalami kecanduan *game online*, maka orang tersebut akan melakukan apapun untuk tetap bisa memainkan *game online* hingga lupa waktu dan dapat menyebabkan individu kehilangan pekerjaan, hubungan sosial dengan orang di sekitarnya juga memburuk.

## **B. *Loneliness***

### **1. Pengertian *Loneliness***

*Loneliness* adalah suatu kondisi yang melekat pada diri individu yang melibatkan aspek kognitif dan afektif dan sebagian besar individu mengalami

kesepian di waktu-waktu tertentu sepanjang hidupnya (Rottenberg dalam Betts & Bicknell, 2011). Menurut Roberts & Quayle (dalam Betts & Bicknell, 2011) kesepian ditandai dengan perasaan sedih, bosan dan terisolasi dari lingkungan sosial. Individu yang mengalami *loneliness* merasakan kurangnya dukungan emosional. Ketika dukungan emosional yang individu terima dari orang lain tidak cukup untuk memenuhi kebutuhannya, maka individu tersebut akan merasa kesepian (Marcoen & Brumagne dalam Betts & Bicknell, 2011).

Menurut Cacioppo, Hawkley dan Berntson *loneliness* merupakan pengalaman menyedihkan yang terjadi saat hubungan sosial seseorang dianggap kurang dalam kuantitas, terutama kualitas, dari yang diinginkan (dalam Faradhiga, 2015). Sedangkan menurut de-Jong Gierveld, *loneliness* merupakan pengalaman kegagalan antara kenyataan dan keinginan terhadap suatu hubungan interpersonal sebagai pengalaman tidak menyenangkan atau tidak dapat diterima, terutama ketika individu merasakan ketidakmampuan pribadi untuk mewujudkan hubungan interpersonal yang diinginkan dalam jangka waktu yang wajar (dalam Faradhiga, 2015).

Lake berpendapat tentang pengertian kesepian atau *loneliness* yaitu ketika seseorang membutuhkan orang lain untuk diajak berkomunikasi dalam membina suatu hubungan yang khusus (dalam Pratama & Rahayu, 2014). Sementara Sears menyatakan bahwa *loneliness* adalah perasaan yang dirasakan seseorang ketika hubungan sosialnya terganggu. Terganggu dalam hal ini bisa berarti tidak mempunyai teman atau mempunyai sedikit teman (dalam Yusuf, 2016).

Weiss (dalam Prabowo dan Juneman, 2012) berpendapat bahwa kesepian tidak disebabkan oleh kesendirian, namun disebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan akan hubungan yang pasti atau karena tidak tersedianya hubungan yang dibutuhkan oleh individu. Pengalaman dan perasaan kesepian cenderung bukan kondisi yang permanen (Weiss dalam Betts & Bicknell, 2011).

*Loneliness* adalah fenomena unik dan multidimensi yang mewakili sejauh mana hubungan sosial yang dijalin individu tidak sesuai dengan yang individu inginkan (Jones, McWhirter, Nilsoon, Lindstrom & Naden dalam Betts & Bicknell, 2011). Kesepian digambarkan sebagai pengalaman yang sangat menyedihkan (Rotenberg dalam Betts & Bicknell, 2011) dan merupakan sebuah perasaan manusia yang diakibatkan karena kurangnya keintiman antarpribadi (Weiss dalam Betts & Bicknell, 2011).

Meskipun kesepian umumnya terjadi ketika individu terisolasi secara sosial, namun kesepian tidak identik dengan sendirian. Bahkan, kesepian dapat terjadi pada individu yang memiliki hubungan sosial (Page & Scanian dalam Betts & Bicknell, 2011). Seorang individu yang memiliki hubungan sosial yang luas bisa merasa kesepian jika kebutuhannya tidak terpenuhi, namun sebaliknya individu yang memiliki hubungan sosial dengan sedikit orang dapat terhindar dari kesepian jika kebutuhannya terpenuhi (Asher & Paquette dalam Betts & Bicknell, 2011).

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *loneliness* adalah pengalaman menyedihkan ditandai dengan perasaan sedih, bosan dan terisolasi dari lingkungan sosial karena individu mengalami kegagalan antara

kenyataan dan keinginan terhadap suatu hubungan interpersonal. Kesepian terjadi saat hubungan sosial seseorang dianggap kurang dalam kuantitas, terutama kualitas, dari yang diinginkan. Kesepian tidak identik dengan sendirian karena kesepian dapat terjadi pada individu yang memiliki hubungan sosial.

## 2. Aspek-aspek *Loneliness*

Russel dalam *UCLA Loneliness Scale* (dalam Faradhiga, 2015) menyatakan bahwa *loneliness* terdiri dari tiga aspek, yaitu:

- a. *Trait loneliness*, yaitu adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu atau individu yang mengalami kesepian karena disebabkan kepribadian mereka. Kepribadian yang dimaksud adalah seseorang yang memiliki kepercayaan yang kurang dan ketakutan terhadap orang asing.
- b. *Social desirability loneliness*, yaitu kesepian yang terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan di lingkungannya.
- c. *Depression loneliness*, yaitu kesepian yang terjadi merupakan salah satu gangguan alam perasaan seperti perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan yang dialami oleh individu.

Peplau dan Perlman (dalam Tiska, 2012) membagi tiga dimensi kesepian yang selanjutnya dikembangkan oleh para ahli sebagai berikut:

- a. *Need for intimacy* (kebutuhan akan keintiman). Perasaan kesepian muncul ketika tidak terpenuhinya kebutuhan pada diri seseorang untuk merasakan kepuasan dalam berhubungan dengan orang lain.
- b. *Cognitive Process* (proses kognitif). Kesepian timbul bila seseorang dalam mempersepsikan dan mengevaluasi hubungan sosialnya menemukan bahwa terdapat kesenjangan antara apa yang berhasil dicapainya.
- c. *Social reinforcement* (penguatan sosial). Pendekatan penguatan sosial lebih menekankan bahwa kesepian disebabkan oleh kurangnya penguatan dari lingkungan sosial. Hubungan sosial adalah suatu *reinforcement*, bila dalam interaksi sosial kurang diperoleh penguatan maka akan mengakibatkan individu merasa kesepian.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesepian tergantung pada kehidupan sosial yang diinginkan tidak didapatkan oleh individu, kepercayaan yang kurang dan ketakutan terhadap orang asing, perasaan seperti perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, kurangnya penguatan dari lingkungan sosial, dan perasaan tidak puas dalam berhubungan dengan orang lain.

### **3. Faktor-faktor Penyebab *Loneliness***

Menurut Peplan & Perlman (dalam Tiska, 2012) terdapat dua kondisi yang menyebabkan individu merasa kesepian, yaitu:

- a. *Precipitating factors* (faktor-faktor pemicu). Adanya perubahan dalam hubungan sosial seseorang sehingga hubungan sosial yang dijalankannya itu jauh dari apa yang diharapkan, seperti berikut ini:

- 1) Berakhirnya suatu hubungan dekat seperti kematian, perceraian, putus cinta, serta perpisahan secara fisik yang dapat membawa individu ke arah kesepian.
  - 2) Faktor kualitas dari hubungan sosial yang rendah.
  - 3) Perubahan lingkungan atau perubahan dalam kebutuhan atau keinginan sosial seseorang dapat menyebabkan kesepian, jika tidak dibarengi dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri.
  - 4) Faktor perubahan situasional juga dapat menimbulkan kesepian
- b. *Predisposing and maintaining* (faktor-faktor yang mendahului dan mempertahankan). Faktor-faktor yang mendahului dan mempertahankan adalah faktor kepribadian dan situasional yang dapat meningkatkan munculnya kesepian. Hal ini juga dapat mempersulit individu yang kesepian untuk membangun kembali hubungan sosial yang memuaskan.

Dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab *loneliness* adalah adanya perubahan dalam hubungan sosial seseorang sehingga hubungan sosial yang dijalankannya itu jauh dari apa yang diharapkan dan yang faktor kepribadian dan situasional yang dapat meningkatkan munculnya kesepian.

### **C. Hubungan antara *Loneliness* dengan Kecanduan *Game Online* pada Dewasa Awal**

Pesatnya perkembangan teknologi saat ini tentunya membawa dampak positif dan negatif bagi masyarakat. Dampak positif yang didapat dari berkembangnya teknologi yaitu pekerjaan manusia semakin dimudahkan. Seperti

dalam hal komunikasi saat ini masyarakat dapat menghubungi kerabat jauh menggunakan *video-call*. Hal itu tentu memudahkan masyarakat untuk menghubungi kerabat tanpa bertatap muka secara langsung, sudah dapat melihat mereka lewat video. Namun di samping dampak positif tersebut, teknologi yang berkembang saat ini menimbulkan dampak negatif salah satunya kecanduan *game online*. Banyak hal buruk yang disebabkan oleh perilaku kecanduan *game online*. Mulai dari kehilangan pekerjaan sampai kehilangan nyawa karena terlalu lama bermain *game online*.

*Game online* adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, di mana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan (Adams&Rolling S, dalam Ayu dan Saragih, 2016). Sedangkan kecanduan adalah suatu gangguan yang sifatnya kronis dan ditandai dengan perbuatan yang dilakukan seseorang secara berulang-ulang untuk mendapatkan kesenangan atau kepuasan pada aktivitas tertentu (Soetjipto dalam Pratiwi, 2007). Individu dapat dikatakan kecanduan *game online* karena selalu membiasakan diri dengan *game online* baik sadar maupun tidak (Ayu dan Saragih, 2016).

Kecanduan *game online* ini tidak hanya dialami oleh remaja. Banyak kasus menunjukkan bahwa orang dewasa pun mengalami kecanduan *game online*. Seperti kasus yang menimpa seorang pria bernama Xiao Qiang ditemukan sekarat setelah bermain game non-stop selama tiga hari tiga malam. Pria berusia 26 tahun itu ditemukan pingsan di sebuah cafe internet. Ia langsung dilarikan ke rumah sakit dan tim dokter yang menanganinya telah mengumumkan bahwa Xiao Qiang mengalami pendarahan otak karena terlalu kelelahan dan kekurangan waktu tidur.

Selain itu, penyempitan pembuluh darah yang disebabkan karena tubuhnya yang terlalu gemuk juga menjadi salah satu penyebab. Xiao Qiang diketahui gemar bermain game online sembari memakan ayam goreng dan minum-minuman bersoda. Bobot tubuhnya diperkirakan lebih dari 100 Kg. Xiao Qiang adalah seorang karyawan swasta yang kerap menghabiskan banyak waktu, bahkan hingga berhari-hari untuk bermain game online di cafe internet tersebut. Akibat pendarahan pada otaknya, kemungkinan besar Xiao Qiang akan mengalami kelumpuhan sementara (<http://tekno.liputan6.com/read/2059109/ngegame-3-hari-non-stop-xiao-qiang-endarahan-otak>, diakses pada 19 Oktober 2016, 21.30 wib).

Pada kasus di atas jika dilihat dari usia, pemain *game online* tersebut termasuk dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja. Dalam proses peralihan tersebut individu dihadapkan dengan berbagai macam perubahan. Jika individu tidak dapat melewati perubahan-perubahan yang terjadi dengan baik, tentunya akan menimbulkan masalah. Oleh karena itu, masa dewasa awal dikenal sebagai “masa bermasalah”. Dalam tahap perkembangan ini individu harus menghadapi masalah baru seperti masalah-masalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri. Penyesuaian diri ini meliputi berbagai aspek utama kehidupan orang dewasa seperti penyesuaian dalam lingkungan kerja dan penyesuaian dalam perkawinan atau menjadi orang tua (Hurlock, 1980).

Orang dewasa yang pada saat anak-anak atau remaja bergantung pada persahabatan, ketika menginjak dewasa mereka memisahkan diri dari kelompoknya dan merasa kesepian sewaktu mendapat tugas rumah tangga atau pekerjaan. Kesepian tersebut bisa menetap atau sementara, tergantung pada

kemampuan orang dewasa awal dalam membina hubungan sosial baru untuk menggantikan hubungan sosial saat masih sekolah (Hurlock, 1980). Watson (dalam Pratama dan Rahayu, 2014) menyatakan bahwa orang mengalami kesepian adalah mereka yang berada pada tahap dewasa awal.

Orang dewasa yang tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan akan mengalami keterasingan sosial yang dapat mengakibatkan kesepian. Keterasingan sosial juga merupakan salah satu ciri masa dewasa awal. Erikson menyatakan bahwa masa dewasa awal ditandai dengan *tahapan intimacy vs isolation*. *Intimacy* dapat dicapai dengan menjalin hubungan intim dan membuat komitmen dengan orang lain. Namun, individu yang tidak dapat melalui tahapan ini dengan baik maka akan mengalami *isolation* (Sari & Listiyandini, 2015).

Penjelasan Erikson di atas serupa dengan pendapat Lake tentang pengertian kesepian atau *loneliness* yaitu ketika seseorang membutuhkan orang lain untuk diajak berkomunikasi dalam membina suatu hubungan yang khusus (dalam Pratama & Rahayu, 2014). Sedangkan *loneliness* menurut Sears adalah perasaan yang dirasakan seseorang ketika hubungan sosialnya terganggu. Terganggu dalam hal ini bisa berarti tidak mempunyai teman atau mempunyai sedikit teman (dalam Yusuf, 2016).

Penyebab *loneliness* dikemukakan oleh Dadang Hawari dalam artikelnya yang berjudul “Sepi Mendekati Mati” yakni *loneliness* dapat dipengaruhi oleh kehidupan sosial yang hanya sedikit mempunyai jaringan pertemanan dan ketidakcocokan dengan lingkungan sekitar (dalam Sari dan Listiyandini, 2015).

Individu yang merasa kesepian mempunyai persepsi negatif tentang dirinya sendiri (Robinson dalam Sari dan Listiyandini, 2015).

Setiap individu mempunyai cara yang berbeda untuk menghilangkan rasa kesepian yang terjadi pada saat mereka menginjak usia dewasa awal. Salah satu cara yang saat ini banyak dilakukan oleh orang dewasa awal adalah dengan bermain *game online*. *Game online* banyak dimainkan oleh orang dewasa karena diyakini dapat mengalihkan rasa kesepian mereka. Namun, penggunaan yang terus-menerus dapat memicu kecanduan *game online*. Seperti diketahui, kecanduan *game online* bisa berdampak buruk bagi pemain dan orang-orang di sekitarnya.

Berdasarkan deskripsi kerangka berpikir atau dasar teori yang dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa tidak menutup kemungkinan pada dewasa awal mengalami kecanduan *game online* berkaitan dengan tinggi dan rendahnya *loneliness* pada orang dewasa awal. Dapat dijelaskan bahwa *loneliness* dapat memberikan pengaruh terhadap tinggi dan rendahnya kecanduan *game online* pada dewasa awal, dan sebaliknya kecanduan *game online* juga dapat memberikan dampak terhadap tinggi dan rendahnya *loneliness* pada dewasa awal. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa kedua variabel yang berhubungan tersebut bersifat saling memberikan dampak.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan uraian tinjauan pustaka dan kerangka pemikiran yang telah peneliti paparkan di atas, maka hipotesis penelitian yang dapat diajukan adalah

ada hubungan positif antara *loneliness* dengan kecanduan *game online* pada dewasa awal. Artinya semakin tinggi tingkat *loneliness* pada dewasa awal maka akan semakin tinggi pula kecanduan *game online* yang dialami, demikian pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *loneliness* yang dimiliki maka akan semakin rendah pula kecanduan *game online* yang dialami dewasa awal.