

Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern

Fadjri Kirana Anggarani¹

Program Studi Magister Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Budaya Modern dan Permainan

Istilah budaya berasal dari kata *buddhayah* yang merupakan bentuk jamak dari *buddhi*, berarti budi atau akal sehingga budaya dapat diartikan sebagai hal-hal yang menyangkut budi dan akal (Koentjaraningrat, 1980). Sir Edward Taylor (dalam Soekanto, 2003) memperjelas arti budaya yaitu keseluruhan pengetahuan, keyakinan, kesenian, moral, hukum, adat istiadat dan semua kemampuan dan kebiasaan yang diperoleh seseorang sebagai anggota masyarakat. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, produk budaya meliputi banyak hal, salah satunya adalah permainan (*games*). *Games* merupakan produk budaya sejak dahulu kala (Malaby, 2012).

Permainan erat kaitannya dengan logika budaya, seperti permainan *mahjong* di Taiwan. Penelitian Malaby (2012) di Yunani menunjukkan bahwa bagaimana memainkan permainan tersebut dibentuk oleh budaya itu sendiri. Produk budaya modern yang penting saat ini adalah teknologi. Perkembangan teknologi yang semakin canggih memunculkan model-model permainan baru, seperti *Ragnarok*, *Final Fantasy*, *X Box*, *Avalon*, *RF*, *World of Warcraft*, *DotA*, *Perfect World*, dan lainnya. Beberapa peneliti berpendapat bahwa budaya modern saat ini begitu penting

dalam membentuk permainan *digital* yang merepresentasikan antara pengalaman dunia nyata dengan dunia maya yang dimediasi teknologi internet (Dickey, 2011). Bentuk permainan ini kemudian dikenal dengan *online games*.

Online Games dan Teknologi Internet

Online games atau juga bisa disebut dengan *internet gaming* merupakan fenomena permainan yang sangat populer sejak tahun 2012 dimana lebih dari satu milyar orang memainkan permainan tersebut (Kuss, 2013). Diperkirakan terdapat lebih dari lima juta pemain *internet gaming* tersebar di berbagai belahan dunia dan jumlahnya terus meningkat (Chan & Vordere dalam Hussain dan Griffiths, 2008). Pada tahun 1980-an, permainan-permainan seperti *Centipede*, *Space Invaders*, *Pac Man*, dan *Donkey Kong* begitu populer (Young, 2009). Permainan ini adalah permainan jenis *single player* melawan mesin yang mana akan menang jika memperoleh skor tinggi. Pada tahun 1990-an, bermunculan permainan yang melibatkan pemain ke dalam pengalaman permainan. Pemain dapat membentuk/membuat permainan itu sendiri, seperti menciptakan ruang baru, memodifikasi karakter, dan penggunaan senjata. Di akhir tahun 1990, dua perusahaan elektronik mengembangkan permainan yang lebih canggih dan mudah dibawa kemana-mana dengan menjadikannya sebagai

¹ Korespondensi mengenai isi artikel ini dapat melalui: fadjri.kirana@gmail.com

permainan yang *mobile* sehingga menjadi sangat tidak terbatas. Model permainan *internet gaming* yang membebaskan pemainnya untuk menciptakan karakter permainan mereka sendiri, seperti memilih nama, karakter, membuat pemain terlalu sibuk dengan kehidupan “orang lain” pada kenyataannya hanya dalam permainan sehingga membuat keaburan antara mana yang nyata dan mana yang bukan. Hal ini sering dialami oleh individu yang memiliki harga diri rendah atau masalah emosional.

Internet gaming memiliki dua jenis permainan yaitu *Massively Multiplayer Online Games* (MMOs) yang memungkinkan beberapa pemain bermain bersama yang didasarkan pada atensi dan kompetisi (Kuss, 2013). Selain itu, ada *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games* (MMORPGs) merupakan *games* paling digemari dan menjadi *internet gaming* yang paling populer, karena mendorong pemainnya untuk bermain relatif sesuai dengan keinginannya (Kuss, 2013). MMORPGs memungkinkan ribuan pemain bersamaan bermain dalam satu waktu karena dimainkan secara *online* sehingga tidak terbatas oleh waktu atau tempat. Pada saat ini, permainan MMORPGs yang paling terkenal adalah *World of Warcraft* yang merupakan bagian dari *Blizzard's Warcraft series* (Kuss, 2013). Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh *Entertainment Software Association*, permainan ini menjadi satu dari lima permainan komputer yang paling laris di tahun 2011.

MMORPGs merupakan salah satu jenis inovasi dalam *internet gaming* yang memungkinkan para pemain saling terhubung dan bermain bersama (Griffiths, Davies & Chappell dalam Hussain & Griffiths, 2008). MMORPGs menyediakan anonimitas bagi penggunanya yang

menyediakan kesempatan bagi penggunaannya untuk menciptakan kehidupan *virtual* di internet (Ng & Wiemer-Hastings, 2005). MMORPGs menjadi sangat populer (seperti *World of Warcraft*) yang dimainkan lebih dari 11 juta orang di dunia maya, MMORPGs dapat didefinisikan sebagai permainan yang terdiri dari banyak pemain di penjuru dunia yang memungkinkan saling berinteraksi untuk bermain (Kuss, dkk., 2012).

Pemanfaatan teknologi internet pada *internet gaming* menunjukkan bahwa internet merupakan fenomena yang memengaruhi dunia dengan memberikan manfaat dan sekaligus dampak negatif bagi penggunanya (Young, 2009). Beberapa dekade terakhir ini, istilah *internet addiction* sudah diterima sebagai salah satu jenis gangguan klinis yang membutuhkan penanganan (Young dalam Young, 2009). Young (2009) menjelaskan bahwa *internet addiction* merujuk pada penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dan merugikan. Bentuk-bentuk *internet addiction* banyak jenisnya, Young (1996) mengklasifikasikannya menjadi lima kategori yaitu *cyber-sexual addiction*, *cyber-relationship addiction*, *net compulsion*, *information overload*, dan *computer addiction*. Salah satu bentuk *internet addiction* yang banyak dialami remaja dan dewasa saat ini adalah *online game addiction* atau *internet gaming addiction* (Young, 2009) yang sebelumnya disebut sebagai *computer addiction* (Young, 1996).

Internet Gaming Disorder

Internet gaming disorder merupakan salah satu bentuk penggunaan internet yang secara berkelanjutan berhubungan dengan penggunaan internet yang bersifat patologis (Morahan-Martin & Schumacher dalam Charlton & Danforth, 2010). *Internet gaming* kemudian dianggap bisa menyebabkan adiksi oleh pemerintah Cina dan

dibuat beberapa model penanganan. Beberapa penelitian menunjukkan kondisi ini banyak ditemui di dalam kasus-kasus kesehatan terutama di negara-negara Asia dan beberapa negara bagian Amerika (DSM-5, 2013). Kuss dan Griffiths (Beranuy, dkk., 2013) mendefinisikan adiksi sebagai bentuk keterikatan mendalam terhadap suatu objek (dalam kasus ini adalah *internet gaming*) dan memengaruhi kognitif, emosi, dan perilaku yang menyebabkan kerusakan signifikan dalam area berbeda di dalam kehidupan nyata mereka. Jenis permainan yang menyediakan konten-konten bersifat dewasa, pengalaman yang serba baru, serta keleluasaan menciptakan persona, menjadikan permainan ini menjadi lebih mencandu dibandingkan yang lain (DSM-5, 2013). Griffiths (dalam DSM-5, 2013) berpendapat bahwa proses biopsikososial sangat memengaruhi perkembangan adiksi, seperti yang terjadi di dalam *internet gaming addiction*.

Lebih lanjut Kuss, dkk. (2012) menjelaskan bahwa *internet gaming addiction* berhubungan dengan berbagai macam simptom psikofisiologis dan psikiatri dengan berbagai macam dampak negatif. Di dalam DSM-5 (2013) dijelaskan bahwa *internet gaming addiction* berkaitan dengan berbagai macam dampak negatif, antara lain merusak hubungan dalam kehidupan nyata, mengganggu aktivitas masa lalu, tidur, pekerjaan, pendidikan, sosialisasi, dan hubungan. Obsesi terhadap permainan menimbulkan kemunduruan hubungan di dalam kehidupan nyata, kurang perhatian, agresif dan sikap bermusuhan, stres, disfungsi koping, prestasi akademik rendah, masalah dengan memori verbal, merasa tidak bahagia dan sendirian. Selain itu, dampak psikosomatis yang dapat terjadi antara lain masalah tidur dan beberapa masalah psikosomatis lainnya.

Ciri utama *internet gaming disorder* adalah partisipasi menetap dan terus menerus dalam *game* komputer, terutama jenis permainan kelompok, untuk waktu yang sangat lama. Permainan ini merupakan kompetisi di antara kelompok atau pemain-pemain (biasanya berasal dari beberapa wilayah, sehingga aktivitas yang terjadi didorong oleh ketidakbatasan waktu) yang menunjukkan adanya interaksi sosial selama permainan. Faktor tim menjadi kunci di dalam permainan ini, sehingga ketika ditanya mengenai alasan menggunakan komputer, maka mereka akan menjawab untuk menghindari kebosanan dibandingkan berkomunikasi atau mencari informasi (DSM-5, 2013).

Internet Gaming Disorder dalam Berbagai Budaya

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecanduan *game* tidak hanya dialami oleh remaja, tetapi juga anak-anak dan orang dewasa awal (Kuss, dkk., 2012). Kebanyakan kejadian terjadi di negara-negara Asia yang sebagian besar terjadi pada laki-laki dewasa berusia 12-20 tahun. Negara Asia yang dimaksud kebanyakan terjadi di Cina dan Korea Selatan, serta sedikit kasus berasal dari Eropa dan Amerika Utara dengan perkiraan prevalensi cukup tinggi. Kuss (2013) mencatat bahwa prevalensi kejadian *internet gaming disorder* bergerak dari 0.2% di Jerman sampai 50% pada remaja Korea.

Internet Gaming Disorder di Asia

Data BBC pada tahun 2007 yang dilansir oleh Young (2009) mengungkapkan bahwa *internet gaming addiction* menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius di Cina. Selain di Cina, *internet gaming addiction* juga menjadi masalah serius di Korea (Hur dalam Young, 2009), dan Taiwan (Lee dalam Young, 2009).

Bahkan karena sifatnya yang epidemi, pemerintah Cina hingga mengeluarkan aturan untuk menutup warung-warung internet agar menekan banyaknya remaja yang bermain *game online*. Prevalensi kejadian pada remaja (15 sampai 19 tahun) pada suatu studi di Asia menunjukkan mengalami lima tanda-tanda gangguan perilaku yang terjadi pada 8.4% laki-laki dan 4.5% perempuan. Young (2009) mengungkapkan beberapa kasus yang pernah terjadi terkait dengan *internet gaming disorder*.

Agustus, 2005. Pemuda Korea Selatan (28 tahun) meninggal setelah bermain Starcraft selama 50 jam terus menerus (BBC, 2005), diduga meninggal karena terlalu lelah sehingga mengalami gagal jantung.

Korea Selatan, sepasang suami istri ditangkap karena menyebabkan meninggal putri mereka (4 tahun) mati lemas. Hal ini terjadi karena sepasang suami istri tersebut bermain World of Warcraft di warung internet dan meninggalkan anak mereka sendirian di apartemen selama beberapa jam.

Internet Gaming Disorder di Amerika dan Eropa

Selain di Asia, *internet gaming addiction* juga menjadi masalah yang melanda anak muda di Amerika. Hampir 90% anak muda Amerika bermain *internet gaming* dan 15% diantaranya atau sekitar lebih dari 5 juta anak kemungkinan kecanduan (Tanner dalam Young, 2009). Young (2009) mengungkapkan kasus yang pernah terjadi terkait dengan *internet gaming disorder*.

Reno, Nevada. Sepasang suami istri, Michael (25) dan Iana Straw (23) dipenjara selama 12 tahun karena kedapatan membiarkan anak mereka, laki-laki yang berusia 22 bulan dan perempuan (11

bulan) hampir mati kelaparan. Pihak berwajib menyebut mereka terlalu sibuk dengan dunia online video game, Dungeons & Dragons series. Bahkan, menurut salah satu petugas rumah sakit yang menangani anak mereka, dia harus bersusah payah merawat kepala anak perempuan mereka karena terkena urin kucing, mengalami infeksi mulut, kulit kering, dan dehidrasi. Anak laki-laki mereka bahkan sudah mengalami kelaparan dan infeksi, perkembangan otot yang terlambat menyebabkannya sulit berjalan. Michael Straw adalah gangguan sedangkan istrinya bekerja paruh waktu di gudang barang, ketika mereka mendapatkan warisan senilai 50 ribu US dollar, mereka lebih memilih untuk membeli perlengkapan komputer dibandingkan merawat anak mereka.

Faktor Penyebab Gangguan

Prefrontal korteks dan ventral striatum merupakan bagian otak yang bertanggung jawab terhadap terjadinya perilaku adiktif. Penelitian Bernauy, dkk. (2013) menunjukkan bahwa pemisahan diri, hiburan, dan pertemanan dunia maya merupakan tiga faktor utama yang mendorong seseorang kecanduan *internet gaming*. Motivasi yang banyak ditemukan adalah koping terhadap permasalahan sehari-hari dan pelarian diri, hubungan online, kekuasaan, kontrol, rekognisi, hiburan, dan tantangan (DSM-5, 2013). Berdasarkan beberapa penjelasan dapat disimpulkan beberapa faktor yang memengaruhi terjadinya *internet gaming disorder*;

a. Media "melarikan diri"

Wan dan Chiou pada tahun 2006, dari hasil penelitiannya menemukan beberapa motivasi mengapa seseorang tertarik terhadap *internet gaming*, antara lain karena hiburan dan kesenangan, koping

emosi, mencari tantangan, dan melarikan diri dari kenyataan (Hussain dan Griffiths, 2008). MMORPGs memungkinkan terjadinya substitusi pada interaksi sosial di dunia nyata dengan memberi ruang bagi pemain untuk melarikan diri. Menurut responden yang merupakan remaja Taiwan, MMORPGs menyediakan sarana kompensasi bagi mereka untuk menyalurkan kebutuhan dan keinginan yang tidak tercapai di dunia nyata (Wan & Chiou dalam Hussain & Griffiths, 2008). Seperti halnya pada pemain yang tidak kecanduan, permainan ditujukan untuk memuaskan pemainnya. Pemain yang kecanduan bermain untuk menghindari ketidakpuasan, ini bisa menjadi salah satu indikasi dari simptom menarik diri, mereka ingin mengatasinya dengan cara bermain secara kompulsif (DSM-5, 2013).

b. Modifikasi *mood* (sebagai bentuk koping)

Beberapa aspek ditemukan di dalam hasil penelitian Hussain dan Griffiths (2008), yang membuat mereka kecanduan MMORPGs antara lain adalah modifikasi *mood*, toleransi, dan kambuh). Modifikasi *mood* ditemukan sebagai sebab mereka cenderung kecanduan MMORPGs. Mereka menggunakan *internet gaming* sebagai bentuk koping terhadap permasalahan di dunia nyata, hal ini sesuai dengan teori umum mengenai adiksi yang disampaikan oleh Jacobs (dalam Hussain & Griffiths, 2008) yang menjelaskan bahwa individu yang sudah terlalu berlebihan menggunakan *game online*, atau perilaku penguat yang lain, hal ini berarti dia melarikan diri dari keadaan depresi. Griffiths dan Beranuy (Beranuy dkk., 2013) menjelaskan bahwa beberapa kasus mendedikasikan adanya beberapa sebab yang melatarbelakangi penggunaan MMORPGs, antara lain sebagai bentuk koping terhadap berbagai macam kekurangan seperti

kekurangan teman, kesulitan dalam menjalin hubungan, dan masalah terhadap penampilan fisik.

c. Hubungan pertemanan

Smahel dkk. (Beranuy dkk., 2013) menunjukkan bahwa pemain yang kecanduan cenderung lebih memilih karakter yang mereka ciptakan di dalam permainan dibandingkan diri mereka sendiri dan berharap menjadi karakter tersebut di dalam dunia nyata. Berdasarkan penelitian Hussain dan Griffiths (2008), 42.9% pengguna tetap (*dependent*) dan 11.7% pengguna tidak tetap (*non-dependent*) MMORPGs mengatakan lebih memilih teman *online* dibandingkan *offline*. Lebih dari setengah pengguna tetap (57.1%) dan 21.3% pengguna tidak tetap mengatakan bahwa mereka menemukan aspek sosialisasi yang lebih menyenangkan dan nyaman saat *online* dibandingkan *offline*. Hal ini menggambarkan bahwa MMORPGs memberikan lingkungan yang lebih menyenangkan untuk berinteraksi dibandingkan dunia nyata bagi penggunaannya yang sudah kecanduan. Beberapa hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pemain MMORPG lebih memilih teman *online*-nya dibandingkan teman di dunia nyata, mereka lebih menyukai menghabiskan waktu dengan teman *online*-nya, mereka merasa bahwa kebutuhan sosial mereka terpenuhi dari teman *online* (DSM-5, 2013).

d. Karakteristik kepribadian

Tidak ada kepribadian tertentu berkaitan dengan *internet gaming disorder*, beberapa peneliti menghubungkan diagnosa dari gangguan ini dengan gangguan depresi, ADHD, atau obsesif kompulsif. Karakteristik kepribadian yang biasanya berkaitan dengan *internet gaming addiction* antara lain *neuroticism*, agresi, dan sikap

bermusuhan, dan mencari perhatian (DSM-5, 2013).

e. Genetik dan fisiologis

Remaja laki-laki memiliki faktor risiko terbesar mengalami *internet gaming disorder*, tetapi masih dalam proses penelitian lebih lanjut (DSM-5, 2013). Individu yang mengalami kompulsif memainkan *game* internet menunjukkan adanya aktivitas otak pada daerah tertentu karena dipengaruhi oleh eksposur berlebihan *game* internet.

f. Lingkungan

Griffiths (dalam DSM-5, 2013) berpendapat bahwa konteks yang melatarbelakangi kehidupan individu merupakan faktor yang juga memengaruhi terjadinya kecanduan *game*. Konteks disini yang dimaksud adalah situasi, individu itu sendiri, dan budaya. Ketersediaan fasilitas internet memungkinkan terjadi koneksi dengan *internet gaming disorder*.

Peng dan Liu (2010) menjelaskan beberapa faktor penyebab terjadinya *internet gaming disorder* yang didasarkan penelitian di Cina, berikut penjelasannya:

a. Kognisi Maladaptif

Kognisi maladaptif didefinisikan sebagai distorsi kognitif mengenai diri sendiri dan lingkungannya. Kognisi maladaptif diduga menjadi faktor utama penyebab terjadinya *pathological internet use* (PIU) yang mengarahkan pada *internet gaming disorder*. Salah satu bentuk kognisi maladaptif yaitu secara konstan berpikir dan khawatir mengenai penggunaan internet berlebihan pada seseorang sehingga menyebabkan munculnya ingatan terus menerus tentang internet. Selain itu, kognisi maladaptif juga berkaitan dengan konsep diri, di dunia nyata merasa bukan siapa-siapa, tetapi ketika masuk dunia *online* merasa menjadi seseorang yang

berarti. Implikasi perilaku yang muncul seperti membuat dan mengontrol profil diri secara *online* sehingga mampu masuk dalam berbagai macam permainan *online*. Para pemain *internet gaming* merasa lebih bernilai dan berhasil ketika berada di dalam dunia *online game* dibandingkan dunia nyata sehingga mereka akan merasa sangat terganggu ketika *online game* tidak ada.

b. Malu

Malu atau *shyness* didefinisikan sebagai bentuk ketidaknyamanan terhadap diri sendiri (merasa aneh, terlalu memikirkan diri) dan cenderung menjadi orang lain agar sesuai dengan keinginan lingkungan sosial. Individu yang malu cenderung merasa cemas dan tidak aman karena merasa dinilai dan takut ditolak oleh orang lain ketika menjalin relasi interpersonal langsung. Ketika berada di dunia maya, individu yang malu memiliki kebebasan melakukan *inhibisi* (mengubah diri) karena adanya fasilitas anonimitas sehingga orang lain tidak mengetahui bentuk fisik dan relasi sosial yang sebenarnya. Berdasarkan beberapa penelitian, individu yang malu cenderung lebih menyukai relasi melalui dunia maya selain sebagai media hiburan. Pada kenyataannya, hiburan dan komunikasi merupakan komponen utama di dalam *online game*, terutama yang bersifat MMORPGs. Dengan demikian, individu yang malu dapat memenuhi kebutuhan ketergantungan terhadap orang lain melalui *internet game* ini.

c. Depresi

Internet gaming menyediakan konten yang bersifat menghibur dan fantasi serta memungkinkan menjalin interaksi dengan pemain lain tanpa dibatasi oleh waktu dan tempat. Hal ini merupakan pengalaman baru bagi individu depresi yang sangat

menarik sehingga mereka tertarik untuk mengalaminya yang kemudian mengarah pada ketergantungan.

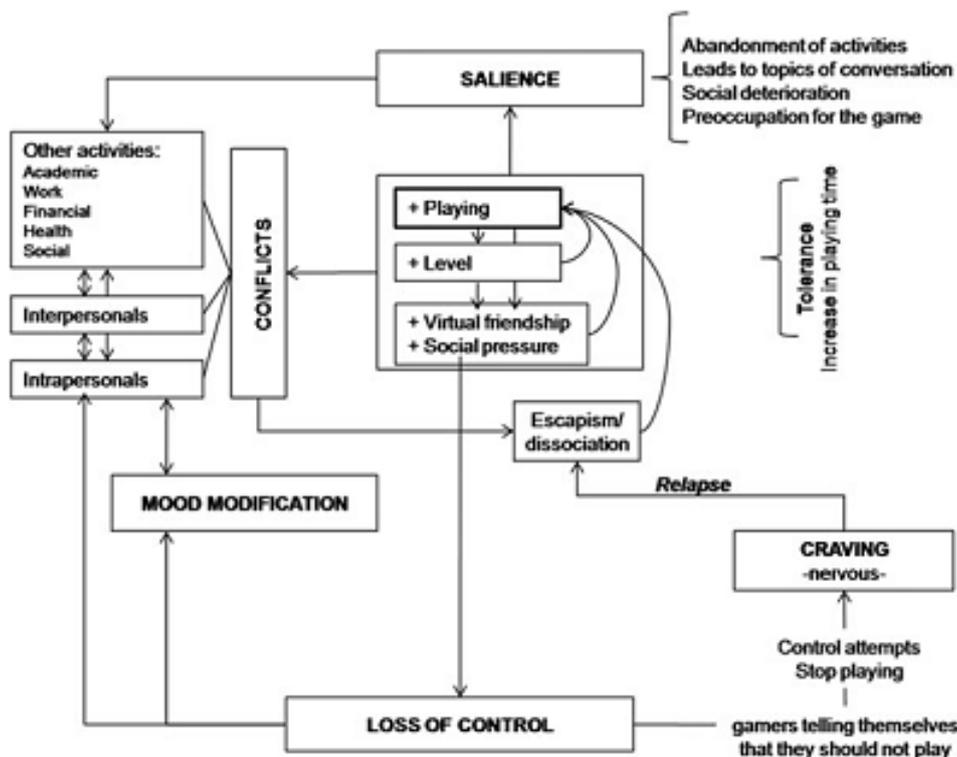
Faktor Risiko Gangguan

Smyth (dalam Beranuy, dkk., 2013) menjelaskan bahwa orang yang memainkan MMORPGs secara berlebihan memiliki masalah kesehatan, kualitas tidur rendah, memiliki masalah serius soal sosialisasi di dalam kehidupan nyata, dan performansi akademik yang buruk. MMORPOGs adalah salah satu jenis *online game* yang membutuhkan keterlibatan aktif pemain untuk menciptakan lingkungan *virtual*. Keterlibatan ini menuntut pemain menyediakan banyak waktu dan tenaga menciptakan lingkungan aktif yang membangun karakter permainan. Karakter permainan yang bersifat berkembang, baik secara fisik maupun intelegensi, menarik pemain untuk beberapa saat harus tetap (*stay*) bermain, beberapa saat yang berakumulasi menjadi berjam-jam. Pemain seper-

ti masuk di dalam kehidupan dunia *virtual* hingga melupakan kebutuhan-kebutuhan dunia nyata yang harus dipenuhi.

Ng dan Wiemer-Hastings (2005) mengungkapkan bahwa pemain *internet gaming* memiliki lebih banyak masalah dibandingkan pemain *offline video game*. Hal ini disebabkan mereka menggunakan banyak waktu (lebih dari 8 jam sehari) untuk bermain sehingga muncul berbagai macam faktor risiko negatif yang diakibatkan oleh *internet gaming disorder* antara lain:

- a. Masalah fisik, meliputi kelelahan, sakit fisik, kurang tidur, lupa makan;
- b. Masalah pribadi, meliputi konflik dengan teman atau keluarga, kurang ikatan sosial, kurang manajemen waktu;
- c. Masalah yang berkaitan dengan akademik/pekerjaan, meliputi tidak bekerja atau memperoleh prestasi rendah.



Gambar 1. Hubungan antara faktor penyebab dan faktor risiko gangguan (Beranuy, dkk., 2013)

Analisis Gangguan Internet Gaming Disorder

DSM-5 (2013) mencatat bahwa pada awalnya yang masuk di dalam kategori gangguan adalah *internet gambling*, tetapi kemudian muncul gangguan perilaku lain yang memiliki beberapa kemiripan dan diistilahkan sebagai adiksi (biasa digunakan dalam konteks non medis) dan merupakan suatu bentuk kondisi yang menggambarkan perilaku kompulsif terhadap game internet. DSM-5 melakukan *review* terhadap lebih dari 240 artikel dan menemukan beberapa kemiripan antara *internet gaming disorder* dengan *internet gambling*, terutama yang terkait dengan tanda-tanda gangguan perilaku seperti kecanduan, termasuk di dalamnya adalah toleransi, menarik diri, usaha gagal untuk keluar, dan fungsi yang tidak berjalan dengan baik. Pada bulan Juni 2013, *internet gaming disorder* masuk sebagai salah satu bentuk *disorder* di dalam versi terbaru DSM yakni *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders* (DSM-5) untuk pertama kalinya. Lebih lanjut, prevalensi kejadian yang tinggi banyak ditemukan di negara-negara Asia, dan sedikit terjadi di negara-negara Barat, yang kemudian gangguan ini dimasukkan ke dalam Bagian Tiga (*Section 3*) dari DSM 5 yaitu *Emerging Measures and Models*.

Berdasarkan DSM-5 (2013) *internet gaming disorder* disebut juga dengan *internet use disorder*, *internet addiction*, atau *gaming addiction* yang diartikan sebagai *independent disorder*. *Internet gaming disorder* merupakan bentuk penggunaan *internet gaming* secara berlebihan dan terus menerus yang mengakibatkan munculnya tanda-tanda atau simptom gangguan kognitif dan perilaku, termasuk di dalamnya adalah kehilangan kontrol terhadap permainan, toleransi, dan menarik diri, dan beberapa simptom dari gangguan penggunaan. Individu yang mengalami

gangguan ini akan duduk di depan komputer selama berjam-jam untuk bermain dan menolak melakukan aktivitas yang lain.

Waktu yang dihabiskan biasanya 8 sampai 10 jam atau lebih per harinya dan sekurang-kurangnya 30 jam per minggu. Apabila mereka menahan diri untuk tidak menggunakan komputer dan kembali bermain, mereka akan gelisah dan marah. Mereka sering meninggalkan makan dan tidur dalam waktu yang lama. Mereka juga menolak kegiatan wajib sehari-hari seperti sekolah, bekerja, atau kewajiban terhadap keluarga. Kondisi ini berbeda dengan *internet gaming* karena tidak ada risiko uang yang dipertaruhkan (DSM-5, 2013).

Simptom Internet Gaming Disorder

Kecanduan terhadap *internet gaming* ini memiliki dua tanda-tanda (simptom) yang pokok (Griffiths & Beranuy dalam Beranuy, dkk., 2013) yaitu:

- a. Ketergantungan secara psikologis, rasa membutuhkan, modifikasi *mood*, kehilangan kontrol;
- b. Menyebabkan kerugian sebagai dampak dari perilaku kecanduan.

Terdapat juga beberapa simptom lain yang menyertainya antara lain menarik diri, pemantangan, penyimpangan kognitif, dan kambuhan (Beranuy, dkk., 2013). Penelitian Beranuy, dkk. (2013) menunjukkan bahwa tiga simptom utama dari kecanduan MMORPG adalah:

- a. Kehilangan kontrol perilaku;
- b. Modifikasi *mood* (rasa bersalah, depresi) sebagai konsekuensi dari kehilangan kontrol dalam bermain;
- c. Ketagihan ketika tidak bermain.

Young (2009) menjelaskan beberapa karakteristik kecanduan *game* internet,

yang dijabarkan sebagai berikut:

- a. Keasyikan dengan permainan
Adiksi dimulai dengan rasa keasyikan terhadap permainan. Pemain akan berpikir mengenai permainan di saat *offline* dan sering berfantasi bermain *game* ketika seharusnya berkonsentrasi dengan hal lain. Pemain akan mulai melewati *deadline*, menghindari pekerjaan atau aktivitas sosial, dan menjadikan *internet gaming* menjadi prioritas.
- b. Berbohong atau menyembunyikan penggunaan permainan
Beberapa pemain akan menghabiskan siang dan malam untuk *online*. Mereka bahkan tidak makan, tidur, atau mandi karena bermain. Mereka berbohong kepada keluarga dan teman mereka tentang apa yang sebenarnya mereka lakukan di depan komputer agar memperoleh izin untuk tidak keluar sehingga memiliki banyak waktu bermain *game*.
- c. Kehilangan ketertarikan dengan aktivitas lain
Ketika adiksi semakin berkembang, pemain akan kehilangan ketertarikan mereka terhadap hobi dan aktivitas lain karena mereka terlalu menikmati kehidupan di dalam *game*.
- d. Menarik diri secara sosial
Beberapa pemain mengalami perubahan kepribadian karena semakin kecanduannya mereka terhadap *game*. Mereka cenderung akan menarik diri secara sosial karena lebih memilih menjalin teman di dalam *game*. Pada beberapa kasus, para pemain menjadi *introvert* dan memiliki masalah dalam menjalin hubungan sosial di dunia nyata sehingga memilih *game* sebagai tempat yang mau menerimanya.
- e. Pembelaan dan kemarahan
Adiksi terhadap *game* membuat pemain membela atau mempertahankan kebutuhan bermain mereka dan akan marah jika dipaksa untuk berhenti. Pemain yang kecanduan terobsesi mengumpulkan poin dan memperoleh banyak *like* dari pemain lain.
- f. Ketertarikan secara psikologis
Pemain ingin selalu berada di dalam *game* dan tidak ingin kehilangannya. Perasaan ini akan semakin menjadikannya sehingga mereka akan merasa cemas, depresi ketika dipaksa meninggalkannya. Mereka tidak dapat berkonsentrasi terhadap apapun kecuali kembali bermain. Pikiran mereka terpusat pada *game* sehingga mereka seakan mengalami keterikatan psikologis terhadap *game*. Mereka berhenti berpikir rasional dan mulai berperilaku aneh terhadap orang lain di dunia nyata. Yang ada di dalam pikiran mereka hanya kembali bermain dan akan menjadi sangat marah terhadap siapapun yang menyuruhnya berhenti.
- g. Menggunakan *gaming* sebagai jalan melarikan diri
Orang yang kecanduan *gaming* akan menggunakan dunia online sebagai jalan melarikan diri secara psikologis. *Game* menjadi *coping* dari segala permasalahan yang dihadapi. Seperti halnya obat-obatan, *gaming* digunakan untuk menghindari lingkungan yang menekan dan perasaan yang tidak mengenakan sehingga mereka akan melupakan masalah mereka. Seseorang yang merasa terisolasi dari dunia nyata akan menjadi orang lain yang merasa percaya diri melalui *game*.
- h. Melanjutkan penggunaan meskipun tahu konsekuensinya

Pemain sering ingin menjadi yang terbaik di dalam permainan, semakin naik level permainan maka akan semakin besar tantangan yang dihadapi. Satu tantangan akan menghabiskan berjam-jam untuk menyelesaikannya, pemain terobsesi untuk menjadi yang terbaik. Mereka ingin merasa menjadi kuat dan dikenal oleh pemain lain, meskipun hal tersebut berdampak terhadap kehidupan nyata mereka.

Berdasarkan DSM-5 (2013), *internet gaming disorder* merujuk pada penggunaan internet secara berlebihan dan terus menerus di dalam permainan, dengan banyak pemain lain, yang menyebabkan *distress* yang diindikasikan oleh 5 atau lebih kriteria selama masa 12 bulan. Kriteria diagnostika tersebut antara lain keasyikan bermain *game*, tanda-tanda menarik diri, toleransi (menghabiskan banyak waktu untuk bermain), kurang kontrol diri, kehilangan ketertarikan, tetap menggunakan meskipun tahu dampak negatifnya, menipu, modifikasi *mood*, dan kehilangan hubungan, pekerjaan, dan beberapa aspek penting dalam hidup. Lebih rinci dijelaskan sebagai berikut:

- a. Keasyikan dengan permainan internet. Individu berpikir tentang permainan sebelumnya atau mengantisipasi permainan selanjutnya, *internet gaming* menjadi aktivitas utama sehari-hari;

Catatan: gangguan ini berbeda dengan *internet gambling*, yang masuk ke dalam *internet gambling disorder*

- b. Tanda-tanda menarik diri ketika *internet gaming* dijauhkan darinya. (tanda-tanda atau simptom yang muncul seperti mudah marah, cemas, sedih, tetapi tidak ada tanda-tanda fisik yang menunjukkan alergi obat);

- c. Toleransi, kebutuhan untuk menambal jumlah waktu untuk bermain *internet gaming*;
- d. Usaha gagal untuk mengontrol keterlibatan diri di dalam *internet gaming*;
- e. Kehilangan ketertarikan terhadap hobi dan kesenangan sebelumnya kecuali *internet gaming*;
- f. Berkelanjutan secara berlebihan menggunakan *internet gaming* meskipun mengetahui dampak psikososial yang ditimbulkan;
- g. Berbohong terhadap keluarga, terapis menyangkut lamanya bermain *internet gaming*;
- h. Menggunakan *internet gaming* untuk melarikan diri dari *mood* negatif (seperti merasa tidak berdaya, bersalah, dan cemas);
- i. Memiliki hubungan yang membahayakan atau hampir kehilangan, pekerjaan, atau kesempatan karir karena keterlibatannya dalam *internet gaming*.

Catatan: diagnosa ini hanya berlaku untuk permainan internet yang bukan *nongambling*. Penggunaan internet untuk keperluan aktivitas atau profesional bisnis juga tidak termasuk, begitu pula dengan penggunaan internet untuk kebutuhan sosial (seperti *facebook*) atau rekreasi, dan juga penggunaan situs seksual di internet (seperti mengunjungi situs porno) juga tidak termasuk di dalam gangguan ini.

Internet gaming disorder dapat menjadi lebih ringan atau berat tergantung dari beratnya gangguan terhadap aktivitas normal. Individu yang mengalami *internet gaming disorder* ringan menunjukkan sedikit simptom dan hanya mengalami sedikit gangguan dalam kehidupannya. Sedangkan yang mengalami gangguan berat, akan lebih banyak menghabiskan waktu berjam-jam di depan komputer dan lebih banyak masalah di dalam hubungan-

nya dan kehilangan lebih banyak kesempatan baik di karir atau pendidikan.

Internet gaming disorder kebanyakan berhubungan dengan permainan internet tertentu, tetapi juga dapat menyangkut permainan *non-internet computerized* meskipun jarang ditemukan. Semakin berkembangnya zaman maka akan semakin banyak jenis permainan yang berkembang dan *internet gaming disorder* akan berkembang menjadi berbagai macam jenis tergantung jenis permainannya.

Treatment Gangguan

Freeman (2008) menjelaskan bahwa perlakuan yang paling tepat untuk mengatasi *internet gaming disorder* adalah dengan menggabungkan antara farmakologi dan psikoterapi. Kecanduan bukan karena obat tetapi karena *internet gaming*, sehingga dopamine dan serotonin bisa diberikan. Sedangkan bentuk psikoterapi yang bisa diterapkan adalah melalui *cognitive behavioral therapy* (CBT).

Penutup

Pemanfaatan teknologi internet di dalam *internet gaming* menunjukkan bahwa internet merupakan fenomena yang memengaruhi dunia dengan memberikan manfaat dan sekaligus dampak negatif bagi penggunaannya. Istilah *internet addiction* sudah diterima sebagai salah satu jenis gangguan klinis yang membutuhkan penanganan. Salah satu bentuk *internet addiction* yang banyak dialami remaja dan dewasa saat ini adalah *online game addiction* atau *internet gaming addiction/internet gaming disorder*.

Internet gaming disorder sebagai salah satu bentuk gangguan perilaku yang masuk di dalam klasifikasi Bagian Tiga (Section 3) *Emerging Measures and Models* versi *Diagnostic and Statistical Manual for*

Mental Disorders (DSM-5) untuk pertama kalinya. Prevalensi kejadian yang tinggi banyak ditemukan di negara-negara Asia dan sedikit terjadi di negara-negara Barat. *Multiplayer Online Role-Playing Games* (MMORPGs) merupakan paling digemari dan menjadi *internet gaming* yang paling populer. *Internet gaming* jenis ini dipercaya yang paling banyak menyumbangkan terjadinya *internet gaming disorder*.

Ciri utama *internet gaming disorder* adalah partisipasi menetap dan terus menerus dalam *game* komputer, terutama jenis permainan kelompok, untuk waktu yang sangat lama. Faktor penyebab gangguan ini yang banyak ditemukan adalah media "melarikan diri", modifikasi *mood* (sebagai bentuk koping), hubungan pertemanan, karakteristik kepribadian, genetik dan fisiologis, serta lingkungan. Selain itu, kognisi maladaptif, malu, dan depresi juga ditemukan sebagai faktor penyebab di Cina. *Internet gaming disorder* menimbulkan beberapa risiko antara lain masalah fisik, pribadi, dan masalah yang berkaitan dengan pekerjaan/akademik.

DSM-5 (2013) dan beberapa penelitian menjelaskan simptom-simptom terjadinya *internet gaming disorder*, seperti keasyikan dengan permainan internet, tanda-tanda menarik diri ketika *internet gaming* diijaukan darinya, toleransi, usaha gagal untuk mengontrol diri, kehilangan ketertarikan pada hobi, berlebihan dan berkelanjutan menggunakan *internet gaming*, dan memiliki hubungan tidak baik di dalam beberapa aspek pribadi seperti menyangkut pekerjaan. Bentuk perlakuan yang dapat diberikan untuk mengatasi *internet gaming disorder* adalah melalui farmakoterapi dan psikoterapi berupa CBT.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. London: American Psychiatric Publishing
- Beranuy, M., Carbonell, X., & Mark, D. G. (2013). A Qualitative Analysis of Online Gaming Addicts in Treatment. *Int J Ment Health Addiction, 11*, 149–161
- Charlton, J. P., & Danforth, D. W. (2010). Validating the distinction between computer addiction and engagement: online game playing and personality. *Behaviour & Information Technology, 29*(6), 601-613.
- Dickey, M. D. (2011). World of Warcraft and the impact of game culture and play in an undergraduate game design course. *Computers & Education, 56*, 200-209.
- Freeman, C. B. (2008). Internet Gaming Addiction. *The Journal for Nurse Practitioners, 42-46*.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2008). Excessive use of Massively Multi-Player Online Role-Playing Games: A Pilot Study. *Int J Ment Health Addiction, 7*, 563-571
- Koentjaraningrat. (1980). *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Aksara Baru
- Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management, 6*, 125-137.
- Kuss, D. J, Louws, J., & Reinout, W. W. (2012). Online Gaming Addiction? Motives Predict Addictive Play Behavior in Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(9), 480-485.
- Malaby, T. M. (2012). Our Present Misfortune: Games and the Post-bureaucratic Colonization of Contingency. *Social Analysis, 56*(2), 103-116.
- Ng, B. D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the Internet and Online Gaming. *Cyberpsychology & Behavior, 8*(2), 110-113.
- Peng, W., & Liu, M. (2010). Online Gaming Dependency: A Preliminary Study in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13*(3), 32 –333.
- Soekanto, S. (2003). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy, 37*, 355-372.
- Young, K. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior, 1*(3), 237-244.