



Strategi Koping Pada Mahasiswa yang Bermain *Game Online*

Melita Nur Pitasari ¹, Suci Ratna Estria ²

¹Program Studi Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

²Dosen Program Studi Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:

melinur23@gmail.com

Keywords:

Coping Strategies, Playing
Online Games

ABSTRACT

Objective: To find out the coping strategy is for students who play online games at the Faculty of Health and Science of Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Method: This is a quantitative research using descriptive analysis method. The population is 80 students who use online games at the Faculty of Health and Science of Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Total sampling technique is used as the sampling method with a sample size of 80. The univariate analysis is used to analyze the data.

Results: Respondents are mostly 19 years old on average. There are 43 female respondents and 37 male respondents. Based on the frequency of playing online games, there are 43 students with low category, 24 students in medium category, 12 students in high category, and one student in very high category. Based on the data of coping strategies used by respondents, there are 71 students using the type of problem-focused coping strategies and 9 students using the type of Emotion-focused coping strategies.

Conclusion: There are 71 students using the type of problem-focused coping strategies and 9 students using the type of Emotion-focused coping strategies.

PENDAHULUAN

Setiap orang pasti memiliki masalah dalam kehidupannya, yang bagi individu satu berbeda dengan yang lainnya. Terkadang, suatu masalah bagi seseorang begitu sederhana diatasi atau diselesaikan, tetapi bagi orang lain masalah tersebut begitu sulitnya untuk dihadapi. Tidak setiap orang mampu mengatasinya dengan baik. Kemampuan untuk melakukan pemecahan masalah adalah ketrampilan yang dibutuhkan oleh hampir semua orang dalam setiap aspek kehidupannya. Koping merupakan salah satu keterampilan hidup yang sudah dimiliki semua individu sejak lahir. Safaria dan Saputra (2009) menjelaskan koping merupakan usaha untuk mengatasi situasi baru yang berpotensi untuk menimbulkan ancaman, tantangan dan bahkan menimbulkan frustrasi. Upaya untuk mengatasi situasi baru terbagi menjadi dua bagian, yaitu berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dan berfokus pada masalah (*problem focused coping*). Koping yang berfokus pada emosi merupakan upaya untuk mengurangi tekanan dengan cara mengelola emosi yang muncul. Koping yang berfokus pada masalah merupakan upaya untuk menyelesaikan atau menghadapi situasi-situasi yang menantang, mengancam atau menekan.

Teknologi internet sudah dapat diakses oleh berbagai kalangan masyarakat. Remaja sebagai salah satu pengguna fasilitas internet belum mampu memilah aktivitas internet yang bermanfaat. Mereka juga cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu efek positif atau negatif yang akan diterima saat melakukan aktivitas internet (Ekasari & Dharmawan, 2012). Bentuk internet yang banyak digemari adalah *game online*, peminat *game online* dimulai dari kalangan anak kecil, remaja hingga dewasa. Minat remaja dalam *game online* cukup besar, sehingga kebiasaan bermain tersebut dapat merugikan diri sendiri. Remaja menduduki kelompok usia terbesar pada pemain *game online* yaitu 40% (Banjarasin Post, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto terdapat 80 mahasiswa yang menggunakan *game online* dengan tingkat rendah berjumlah 43 mahasiswa, tingkat sedang berjumlah 24 mahasiswa, tingkat tinggi berjumlah 12 mahasiswa dan tingkat sangat tinggi berjumlah 1 mahasiswa serta wawancara pada mahasiswa, strategi koping pada mahasiswa ketika mereka menyikapi masalah yang dihadapi berupa santai, minum kopi, introspeksi diri,

bermain *game online*, cerita dengan orang tua ataupun teman lain, meminta dukungan dari pihak lain, refreshing, bermain dengan teman, mencari kesibukan lain, dan tidur. Salah satu strategi koping yang mereka lakukan adalah bermain *game online* dengan waktu setiap hari nya antara 1-6 jam. Menurut mereka dengan bermain *game online* mereka mendapatkan dampak positif berupa memperoleh kesenangan, mengurangi stress, dan menghibur diri. Namun selain itu ada dampak negatif yang mereka peroleh yaitu berupa ditegur oleh orang lain, kurangnya interaksi sosial, kurang tidur, cepat lelah, badan terasa sakit, tidak mengingat waktu, malas mengerjakan tugas dan mengeluarkan kata-kata kasar.

Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui strategi koping pada mahasiswa yang bermain *game online* di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

METODE

Desain metode yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2019. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Dalam penelitian ini populasinya adalah 80 mahasiswa yang menggunakan *game online* di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Dalam penelitian ini sampelnya adalah 80 mahasiswa yang menggunakan *game online* di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *total sampling*.

HASIL & DISKUSI

1. Karakteristik Responden

Karakteristik mahasiswa yang bermain *game online* akan dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik mahasiswa yang bermain *game online* berdasarkan umur

Karakteristik	Mean	Min	Max
Umur	19	17	23

Berdasarkan Tabel 4.1 tersebut menunjukkan bahwa responden rata-rata berumur 19 tahun. Umur minimal dari responden adalah umur 17 tahun dan umur maximal dari responden adalah umur 23 tahun.

Umur 19 tahun termasuk dalam kategori remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Permana dan David (2019) yang menyebutkan responden termasuk da-

lam kategori remaja dimana remaja berkeinginan untuk menghabiskan waktu dengan teman sebaya untuk bermain *game online* bersama teman-temannya, baik teman pada dunia nyata maupun teman di dunia maya. Keinginan tersebut mengakibatkan remaja tersebut memiliki intensitas yang tinggi pada *game online*. Tanggung jawab dalam mengambil keputusan yang dibebankan kepada remaja sering kali membuat remaja lupa pada hal-hal mendasar seperti mandi, makan dan belajar dikarenakan perhatian yang penuh terhadap permainan *game online* (Putik, 2014).

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi karakteristik mahasiswa yang bermain *game online* berdasarkan jenis kelamin dan frekuensi bermain *game online*

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	37	46,25%
Perempuan	43	53,75%
Frekuensi Bermain Game Online		
Rendah : ≤ 10	43	53,75%
Sedang : 11 ≥ 15	24	30%
Tinggi : 16 ≥ 20	12	15%
Sangat tinggi : ≥ 21	1	1,25%

Berdasarkan tabel 4.2 jenis kelamin perempuan (P) sebanyak 43 orang (53,75%) dan laki-laki (L) sebanyak 37 orang (46,25%). Hal tersebut menunjukkan bahwa responden didominasi oleh responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 43 orang (53,75%).

Sebuah riset oleh Antara News (2008) menyatakan bahwa laki-laki lebih menyukai bermain *game online* dibanding perempuan karena *game* akan mengaktifkan bagian otak bagian laki-laki yang berkaitan dengan rasa dihargai dan kecanduan. Peneliti beranggapan bahwa hal tersebut terjadi dikarenakan mahasiswa di tempat penelitian adalah mayoritas berjenis kelamin perempuan sehingga jumlah laki-laki tergolong sedikit padahal mayoritas seluruh mahasiswa laki-laki ditempat penelitian bermain *game online*.

Berdasarkan tabel 4.2 frekuensi bermain *game online* dengan kategori rendah sebanyak 43 orang (53,75%), sedang sebanyak 24 orang (30%), tinggi sebanyak 12 orang (15%) dan sangat tinggi sebanyak 1 orang (1,25%). Hal tersebut menunjukkan bahwa responden didominasi oleh responden yang memiliki frekuensi bermain *game online* dengan kategori rendah sebanyak 43 orang (53,75%).

Seseorang yang frekuensi bermain video *game*-nya ter-

masuk kategori tinggi, lebih memungkinkan bahwa mereka bermain video *game* untuk melarikan diri dari masalah yang ada pada kehidupan mereka daripada dibandingkan dengan orang yang frekuensi bermain video *game*-nya kategori rendah namun pada saat bermain *game* lebih untuk mendapatkan rasa tenang dan melarikan diri dari masalah. Lama atau tidaknya bermain *game online* tidak hanya berdasarkan keinginan dari pemain *game online* namun dapat dipengaruhi oleh sifat dari *game online* itu sendiri yang mayoritas bersifat adiktif dikarenakan dalam bermain membutuhkan waktu yang tidak singkat karena untuk menyelesaikan setiap level dengan tingkat kesusahan yang tinggi dan menantang membutuhkan waktu yang lama.

2. Strategi Koping Pada Mahasiswa yang Bermain Game Online

Strategi koping pada mahasiswa yang bermain *game online* akan dijelaskan pada tabel 4.3

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa yang bermain *game online*

Jenis strategi koping		N	%
<i>Problem-focused coping</i>	<i>Active coping</i>	31	38,75%
	<i>Planning</i>	37	46,25%
	<i>Use of information al support</i>	3	3,75%
Total		71	88,75%
<i>Emotion-focused coping</i>	<i>Acceptance</i>	2	2,5%
	<i>Humor</i>	1	1,25%
	<i>Venting</i>	0	0%
	<i>Religion</i>	2	2,5%
	<i>Emotional support</i>	1	1,25%
	<i>Positive reframing</i>	2	2,5%
<i>Self-Blame</i>	1	1,25%	
Total		9	11,25%
<i>Less- Useful / Avoidance coping</i>	<i>Denial</i>	0	0%
	<i>Self Distraction</i>	0	0%
	<i>Behavioral Disengagement</i>	0	0%
	<i>Substance Use</i>	0	0%
Total		0	0%

Berdasarkan tabel 4.3 Strategi Koping yang digunakan oleh responden menunjukkan bahwa responden yang menggunakan *active coping* sebanyak 31 orang (38,75%), responden yang menggunakan *planning* sebanyak 37 orang (46,25%) dan responden yang menggunakan *Use of information al support* sebanyak 3 orang (3,75%). Sehingga responden yang menggunakan jenis strategi koping *Problem-focused coping* se-

banyak 71 orang (88,75%).

Responden yang menggunakan *Acceptance* sebanyak 2 orang (2,5%), responden yang menggunakan *Humor* sebanyak 1 orang (1,25%), responden yang menggunakan *venting* sebanyak 0 orang (0%), responden yang menggunakan *Religion* sebanyak 2 orang (2,5%), responden yang menggunakan *Emotional support* sebanyak 1 orang (1,25%), responden yang menggunakan *Positive reframing* sebanyak 2 orang (2,5%) dan responden yang menggunakan *Self-Blame* sebanyak 1 orang (1,25%). Sehingga responden yang menggunakan jenis strategi koping *Emotion-focused coping* sebanyak 9 (11,25%).

Hal ini menunjukkan dari 80 orang yang bermain *game online* sebanyak 71 orang (88,75%) dominan menggunakan jenis strategi koping *Problem-focused coping* dan 9 orang (11,25%) dominan menggunakan jenis strategi koping *Emotion-focused coping* dan dapat disimpulkan bahwa pemain *game online* didominasi menggunakan jenis strategi koping *Problem-focused coping*.

Mereka yang menggunakan strategi koping jenis *Problem-focused coping* akan cenderung menggunakan perilaku bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku koping yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi. Sedangkan mereka yang menggunakan strategi koping jenis *Emotion-focused coping* akan cenderung melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Perilaku koping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut (Lazarus dan Folkman, 1984).

Penelitian Allen dan Leary (dalam Susanto, 2013) mengatakan bahwa kematangan individu terhadap kemampuan *coping* menunjukkan bahwa individu memiliki kematangan dalam *coping* yang tinggi akan cenderung pada *problem focused coping* saat bermasalah. Sebaliknya seseorang yang memiliki kematangan dalam *coping* yang relatif rendah maka akan lebih cenderung menggunakan *emotional coping* dalam menyelesaikan masalah. Umur dan pengalaman dalam menghadapi masalah menjadi suatu kematangan

untuk menyelesaikan masalah. Hal tersebut mempengaruhi remaja dalam melakukan *coping*. Setiap remaja memiliki cara berpikir dan kemampuan beradaptasi dengan situasi di sekelilingnya yang berbeda-beda (Susanto, 2013). Hal tersebut menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini memiliki kematangan individu terhadap kemampuan koping yang tinggi dikarenakan cenderung pada *problem focused coping*. Selain itu pada penelitian ini responden memiliki frekuensi bermain *game online* kategori rendah yang dimungkinkan karena mereka bermain *game online* hanya untuk hiburan, ikut-ikutan teman ataupun coba-coba sehingga mereka didominasi menggunakan strategi koping jenis *Problem focused coping*. Selain itu mereka yang menggunakan strategi koping jenis *Emotion-focused coping* bahkan menggunakan pelarian/penghindaran diri pada *game online* akan membuat frekuensi bermain *game online* menjadi tinggi bahkan menyebabkan kecanduan *game online*.

Strategi koping jenis *Problem focused coping* terdiri dari berbagai item diantaranya yaitu *active coping*, *planning* dan *use of al support*. Responden yang menggunakan *active coping* berjumlah 31 orang menunjukkan bahwa mereka berusaha memecah masalah serta mengembangkan ketrampilan-ketrampilan yang baik dalam menghadapi masalah. *Active coping* membawa pengaruh bagi individu yaitu berubahnya atau bertambahnya pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapi, dengan mengetahui permasalahannya maka diharapkan individu mampu mencari jalan keluar yang terbaik bagi masalahnya. Menurut Lazarus dan Folkman (1994) *active coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressfull.

Responden yang menggunakan *planning* berjumlah 37 orang menunjukkan bahwa mereka berusaha berpikir untuk membuat rencana tindakan yang harus dilakukan dalam menghadapi masalah serta bagaimana untuk mengatasi sumber masalah. Perencanaan (*planning*), adalah merupakan langkah pemecahan masalah berupa perencanaan pengelolaan stres serta bagaimana cara yang tepat untuk mengatasinya. Perencanaan ini melibatkan strategi-strategi tindakan, memikirkan tindakan yang dilakukan dan menentukan cara penanganan terbaik untuk memecahkan masalah (Carver dan Scheiher, 1998).

Responden yang menggunakan *Use of information al*

support berjumlah 3 orang menunjukkan bahwa mereka memecahkan masalah dengan cara memperoleh dukungan dari berbagai sumber yaitu melalui nasihat, bantuan atau informasi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *Use of information al support* yaitu mencoba memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.

Strategi koping jenis *Emotion focused coping* terdiri dari berbagai item diantaranya yaitu *acceptance, humor, venting, religion, emotional support, positive reframing* dan *self-blame*. Responden yang menggunakan *acceptance* berjumlah 2 orang menunjukkan bahwa mereka berada dalam sesuatu yang penuh dengan kondisi stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut, belajar untuk hidup dan menerima terhadap keadaan yang terjadi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *acceptance* yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.

Responden yang menggunakan *humor* berjumlah 1 orang menunjukkan bahwa mereka membuat lelucon mengenai permasalahannya, dapat dilakukan dengan menertawakan kondisinya sendiri atau memunculkan lelucon mengenai permasalahannya dalam pembicaraan sehari-hari. Menurut Carver,dkk (1989) *humor* yaitu mengatasi situasi tertekan dengan menceritakan dan melakukan hal-hal yang lucu sehingga hal yang menjadi beban pikiran akan berkurang.

Responden yang menggunakan *religion* berjumlah 2 orang menunjukkan bahwa mereka menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan. Mereka beralih ke agama saat sedang stres karena alasan yang bermacam macam, agama berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, sebagai sarana untuk reinterpretasi positif atau sebagai salah satu cara mengurangi stres. Menurut Carver,dkk (1989) orang beralih ke agama saat sedang stres karena alasan sangat beragam, antara lain agama bisa berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, sebagai wahana untuk reinterpretasi positif dan pertumbuhan, atau sebagai taktik koping aktif dengan stressor.

Responden yang menggunakan *emotional support* berjumlah 1 orang menunjukkan bahwa mereka menggunakan dukungan emosional, yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian (Carver,dkk,1989). Responden yang menggunakan *positive reframing* berjumlah 2 orang menunjukkan bahwa mereka mengambil sisi positif dari masalah yang dihadapi, mereka mengambil hikmah atau pelajaran dari masalah yang

mereka hadapi (Carver,dkk, 1989). Responden yang menggunakan *self-blame* berjumlah 1 orang menunjukkan bahwa mereka menyalahkan diri sendiri, mengkritisi diri sendiri atas tanggung jawab individu dalam situasi stres yang dialami (Carver,dkk,1989). Dapat disimpulkan bermain *game online* secara teori merupakan perilaku koping maladaptif, tapi melalui bermain *game* dapat dipelajari kemampuan-kemampuan yang ada pada koping adaptif seperti pengambilan keputusan karena bermain *game* menempatkan pemain sebagai seseorang yang harus membuat keputusan ketika menghadapi tantangan yang semakin sulit dan memungkinkan pemain untuk mengeksplorasi berbagai cara menyelesaikan masalah.

KESIMPULAN

Responden rata - rata berumur 19 tahun. Umur minimal dari responden adalah umur 17 tahun dan umur maximal dari responden adalah umur 23 tahun. Responden didominasi oleh mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan (P) yaitu sebanyak 43 orang sedangkan laki-laki (L) sebanyak 37 orang . Frekuensi bermain *game online* didominasi dengan kategori rendah yaitu sebanyak 43 orang, sedangkan kategori sedang sebanyak 24 orang, tinggi sebanyak 12 orang dan sangat tinggi sebanyak 1 orang. Strategi koping yang digunakan oleh responden sejumlah 80 orang diantaranya sebanyak 71 orang dominan menggunakan jenis strategi koping *Problem-focused coping* dan 9 orang dominan menggunakan jenis strategi koping *Emotion-focused coping*.

DAFTAR PUSTAKA

- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach, *Journal of Personality and Social Psychology*. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Carver, & Scheiher. (1998). *The Relationship of Preferences and Self-Regulation Among Consistent Exercisers*. Thesis. Blacksburg, Virginia: Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Ekasari, P., & Hadi Dharmawan, A. (2012). Dampak Sosial-Ekonomi Masuknya Pengaruh Internet Dalam Kehidupan Remaja Di Pedesaan. *Sodality: Jurnal Sosiologi Pedesaan*.
- Lazarus, R. ., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Newyork: Springer Publishing Company,Inc.

- Permana, I. M. D., & Tobing, D. H. (2019). Peran Intensitas Bermain game online dan pola asuh permisif orangtua terhadap tingkat agresivitas pada remaja awal di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 139–151.
- Putik, N. (2014). *Hubungan pola asuh otoriter dan intensitas bermain game online dengan perilaku bullying pada remaja di sekolah*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Managemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Susanto, M. D. (2013). Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan, Kemampuan Coping dan Resiliensi Remaja [Father Involvement in Parenting, Coping Ability and Teenagers Resilience]. *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi*.
- http://issuu.com/deny_bpost/docs/bp20081012 (Banjarmasin Post Online). *Games Online Bikin Gaul*.