

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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.

Secara umum, sesuatu disebut sebagai masalah manakala terjadi adanya kesenjangan atau ketidak sesuaian antara sesuatu yang diharapkan dengan realitas (kenyataan). Permasalahan itu sendiri bagi manusia begitu banyaknya, yaitu sebanyak kebutuhan hidup keseharian, misal antara lain: kegagalan studi, putus cinta, sakit yang berat, terkena musibah hingga menyebabkan cacat fisik, mengalami PHK, perceraian, kematian anggota keluarga dan sebagainya. Dalam konteks kehidupan yang normal, permasalahan itu sendiri sebagai sebuah keniscayaan, karena hal itu akan menjadi sarana bagi seseorang untuk berkembang, memiliki pengalaman, berjiwa kuat dan mampu memahami arti kehidupan. Sebagaimana lengkapnya kehidupan selalu ada pasang surut, suka duka yang keduanya berfungsi saling melengkapi. Maka sesungguhnya masalah adalah bagian dari kehidupan yang harus dihadapi dan diatasi, bukan untuk dihindari. Di

sinilah arti penting bagaimana seseorang memahami permasalahannya untuk kemudian dicarikan solusi pemecahannya (Slamet, 2012).

Pemecahan masalah merupakan suatu proses penghilangan perbedaan atau ketidaksesuaian yang terjadi antara hasil yang diperoleh dan hasil yang diinginkan. Salah satu bagian dari proses pemecahan masalah adalah pengambilan keputusan (*decision making*), yang didefinisikan sebagai memilih solusi terbaik dari sejumlah alternatif yang tersedia. Pengambilan keputusan yang tidak tepat, akan mempengaruhi kualitas hasil dari pemecahan masalah yang dilakukan (Slamet, 2012).

Kemampuan untuk melakukan pemecahan masalah adalah ketrampilan yang dibutuhkan oleh hampir semua orang dalam setiap aspek kehidupannya. Jarang sekali seseorang tidak menghadapi masalah dalam kehidupannya sehari-hari. Dengan demikian, penguasaan atas metode pemecahan masalah menjadi sangat penting, agar kita terhindar dari tindakan *jump to conclusion*, yaitu proses penarikan kesimpulan terhadap suatu masalah tanpa melalui proses analisa masalah secara benar, serta didukung oleh bukti-bukti atau informasi yang akurat. Pemecahan masalah yang tidak optimal ini, bukan tidak mungkin dapat memunculkan masalah baru yang lebih rumit dibandingkan dengan masalah awal (Lasmahadi, 2005).

Coping berasal dari kata *cope* (bahasa Inggris) yang berarti menanggulangi, mengatasi dan menguasai (John dan Hassan, 1996). Strategi koping menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun

perilaku untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan perkataan lain koping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

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).

Kemudahan akses internet ini tidak selamanya berdampak positif. Hampir 80% remaja berusia 10-19 tahun yang tersebar di 11 provinsi di Indonesia kecanduan internet, dan sebagian besar remaja menggunakan internet untuk hal-hal yang tidak semestinya, 24% mengaku menggunakan internet untuk berinteraksi dengan orang yang tidak dikenal, 14% mengakses konten pornografi, dan sisanya untuk *game online* dan kepentingan lainnya (Hapsari & Ariana, 2015; Adiarsi, Stellarosa & Silaban, 2015).

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. Perilaku yang merugikan diri sendiri merupakan aspek yang menentukan terjadinya kecanduan (Pranitika, 2014). Remaja menduduki kelompok usia terbesar pada pemain *game online* yaitu 40% (Banjarmasin Post, 2008).

Seorang pecandu internet dan pecandu *game online* memiliki arti yang sama, namun berbeda topik. Pecandu internet membuka situs-situs jejaring sosial, *web*, *blog*, dan lain sebagainya. Pecandu *game online* hanya membuka dan bermain *game-game* yang bersifat online. Seorang pecandu *game online* akan menghabiskan waktu berjam-jam berada di depan komputer untuk bermain *game online*. Young dan Suler (dalam Widiana dkk, 2004) berpendapat bahwa penggunaan internet menjadi masalah

ketika hal itu sudah mengganggu bagian lain dari kehidupan seseorang seperti tidur, kerja, dan hubungan sosial.

Game online sudah menjadi kebutuhan hidup banyak remaja hingga mengalihkan sebagian besar waktunya untuk bermain *game online*. *Game online* dapat menimbulkan dampak negatif pada perkembangan dan psikososial remaja serta akan mempengaruhi masa selanjutnya selama berlangsungnya kehidupan. Permasalahan kebiasaan bermain *game online* disebabkan karena mereka mengalami kesepian, kecemasan maupun stres. Pengalihan stres maupun masalah yang dihadapinya tersebut salah satunya adalah bermain *game online*. Stres menurut Lazarus (dalam Indahtiningrum, 2013) terjadi ketika seseorang mendapatkan tuntutan atau melebihi keadaan yang melebihi kemampuannya. Stres akan memicu individu untuk melakukan *coping*.

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.

B. Perumusan Masalah

Game online sudah menjadi kebutuhan hidup banyak remaja hingga mengalihkan sebagian besar waktunya untuk bermain *game online*. *Game online* dapat menimbulkan dampak negatif pada perkembangan dan psikososial remaja serta akan mempengaruhi masa selanjutnya selama berlangsungnya kehidupan. Kebanyakan dari mereka, strategi koping yang mereka gunakan dalam menghadapi masalah menjadi pelarian yaitu bermain *game online*. Permasalahan kebiasaan bermain *game online* disebabkan karena mereka melakukan pelarian dari masalah maupun stres.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, bagaimana strategi koping pada mahasiswa yang bermain *game online* di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum :

Mengetahui bagaimana strategi koping pada mahasiswa yang bermain *game online* di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Tujuan Khusus :

1. Mengetahui karakteristik responden yang bermain *game online*.
2. Mengetahui strategi koping pada mahasiswa yang bermain *game online*.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang strategi koping pada mahasiswa yang bermain *game online*.

b. Bagi Responden

Menambah informasi tentang strategi koping pada mahasiswa yang bermain *game online*.

c. Bagi Instansi terkait

Menambah literatur sebagai bahan informasi ilmu pengetahuan tentang strategi koping pada mahasiswa yang bermain *game online*.

d. Bagi Ilmu pengetahuan

Diharapkan dapat berguna sebagai referensi bagi yang hendak meneliti tentang strategi koping pada mahasiswa yang bermain *game online*.