

## **SELF-REALIZATION PRIA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI INTERNET GAMING DISORDER DI KOTA TOMOHON**

**Fiorella Syalomita Wawo**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : fiorellawawo@gmail.com

**Tellma M. Tiwa**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : tellmatiwa@unima.ac.id

**Melkian Naharia**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : melkiannaharia@unima.ac.id

**Abstrak:** Penelitian ini merujuk pada *Self-realization* pria dewasa awal yang mengalami *Internet Gaming Disorder* di Kelurahan Tumatangtang, Kota Tomohon. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian ini adalah seorang pria dewasa awal yang mengalami *Internet Gaming Disorder* di Kelurahan Tumatangtang, Kota Tomohon. Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis *Self-realization* pria dewasa awal yang mengalami *Internet Gaming Disorder* di Kelurahan Tumatangtang, Kota Tomohon. Berdasarkan hasil penelitian penerimaan diri bagi subjek yang mengalami *Internet Gaming Disorder (IGD)* tidak merasakan kesulitan untuk menerima dirinya sendiri secara utuh, akan tetapi memunculkan perasaan malu dan bersalah selama proses *self-realization*. Pada proses pemahaman emosi, subjek menggunakan *game online* sebagai pelarian untuk menghindari atau untuk menekan emosi negatif, subjek belum mampu mengelola emosi tersebut tanpa bergantung pada *game online*. Penggunaan *game online* yang berlebihan oleh subjek justru menghalangi pencapaian potensi-potensi penuh di hobi lain pada diri pribadi subjek sendiri, dilihat dari dimensi keautentikan. Subjek dalam proses aktualisasi diri memiliki niat atau upaya untuk tumbuh dan berkembang secara individu dengan kembali melakukan hobi-hobi yang sehat atau aktifitas yang telah lama ditinggalkan untuk dapat mencapai keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan.

**Kata Kunci:** Realisasi diri, gangguan bermain permainan daring, pria dewasa awal

**Abstract:** This research refers to the *self-realization* of young adult men experiencing *Internet Gaming Disorder* in the Tumatangtang Village Tomohon City. It employs a qualitative method with a case study approach. The subject of this research is a young adult man experiencing *Internet Gaming Disorder* in the Tumatangtang Village Tomohon City. Data collection methods include interviews, observations, and documentation. The objective of this research is to understand and analyze the *self-realization* of young adult men experiencing *Internet Gaming*

*Disorder in the Tumatangtang Village Tomohon City. Based on the research findings, self-acceptance for subjects experiencing Internet Gaming Disorder (IGD) doesn't entail difficulty in accepting themselves entirely but rather triggers feelings of shame and guilt during the self-realization process. In the process of understanding emotions, subjects utilize online gaming as an escape to avoid or suppress negative emotions; they have yet to manage these emotions without depending on online gaming. Excessive use of online gaming by subjects hinders the realization of their full potential in other hobbies within their personal dimensions of authenticity. Subjects in the process of self-actualization have intentions or efforts to grow and develop individually by revisiting healthy hobbies or activities long abandoned, aiming to achieve balance in various aspects of life.*

**Keywords:** *Self-realization, internet gaming disorder, young adult man*

## PENDAHULUAN

Game online menjadi salah satu aktivitas hiburan paling populer, terutama di kalangan anak-anak dan dewasa awal (van den Eijnden, Lemmens, & Valkenburg, 2016). Penelitian tentang masalah game online yang memicu kecanduan telah ada sejak tahun 1980-an dan semakin intensif belakangan ini. Beberapa penelitian telah menunjukkan kaitan antara bermain game yang berlebihan dengan masalah tidur, depresi, dan masalah sosial.

Pada Oktober 2018, Sydney Morning Herald melaporkan tentang Cam Adair, seorang warga Kanada yang sudah kecanduan bermain game online sejak remaja. Dia bisa menghabiskan waktu hingga 16 jam sehari untuk bermain game seperti Starcraft: Brood War dan World of Warcraft, sehingga menyebabkan putus sekolah dan pengangguran. Meskipun dia berhasil keluar dari kecanduan saat berusia 19 tahun, dia kembali terjebak hanya dalam waktu 5 bulan. Setelah berjuang selama lebih dari 2 tahun, Adair bahkan mencoba untuk mengakhiri hidupnya, tetapi beruntung mendapat bantuan dari seorang konselor. Akhirnya, dia mendapatkan pekerjaan dan berhasil mengatasi kecanduannya sepenuhnya pada usia 30 tahun, beralih ke aktivitas yang lebih positif (Ward, 2018).

Dari sudut pandang psikologis, game online memiliki kemampuan untuk memengaruhi pola pikir pemainnya, menghasilkan berbagai macam perasaan emosional, memenuhi kebutuhan psikologis individu, dan memberikan pengalaman yang mendekati realitas. Selain itu, game online juga dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencari lingkungan sosial

di luar konteks pekerjaan, pendidikan, atau lingkungan sejawat, serta sebagai medium untuk mengeksplorasi dan memperkuat identitas individu.

Pada tahun 2013, Internet Gaming Disorder termasuk dalam daftar "kondisi mental yang perlu diteliti" dalam sebuah publikasi yang diterbitkan oleh American Psychiatric Association. Publikasi tersebut menyebutkan lima dari sembilan karakteristik "gangguan asosiatif," sebagaimana dijelaskan oleh Ward (2018): 1) Pemain menghabiskan waktu yang signifikan untuk bermain game online; 2) Pemain gagal menghentikan bermain game online, bahkan ketika berusaha berhenti; 3) Pemain menggunakan game online untuk mengatasi kecemasan atau rasa bersalah; 4) Pemain berbohong kepada orang lain agar bisa terus bermain game online; 5) Pemain mengalami "gejala penarikan diri" saat tidak bermain game, menunjukkan adanya kecanduan.

Feng dkk mengungkapkan bahwa Internet Gaming Disorder adalah suatu kondisi di mana individu menggunakan atau bermain game online secara terus-menerus dan berulang-ulang, sering kali dalam interaksi dengan orang lain, yang menyebabkan gangguan atau distress klinis. Mereka juga mencatat bahwa prevalensi Internet Gaming Disorder meningkat dari tahun 1998 hingga tahun 2016 (Feng, Ramo, Chan, & Bourgeois, 2017).

Untuk mendiagnosis Internet Gaming Disorder, pola perilaku tersebut harus mencapai tingkat keparahan yang cukup signifikan sehingga mengakibatkan gangguan yang bermakna dalam fungsi individu di berbagai aspek kehidupan, seperti personal, keluarga, sosial, pendidikan, pekerjaan, atau area penting lainnya.

Selain itu, pola perilaku tersebut biasanya sudah terlihat dan berlangsung setidaknya selama 12 bulan.

Hubungan antara self-realization dan Internet Gaming Disorder (IGD) perlu dipertimbangkan dari berbagai sudut pandang. Individu yang mengalami IGD mungkin menghadapi kesulitan dalam mencapai self-realization karena waktu dan energi yang terlalu banyak dihabiskan untuk bermain game online. Ketergantungan pada permainan tersebut dapat mengganggu perkembangan pribadi dan menghalangi individu dari mengeksplorasi minat dan bakat lainnya. Self-realization, seperti yang dijelaskan oleh Carl Rogers, adalah proses di mana seseorang mencapai potensi penuh dan mengembangkan dirinya secara optimal. Rogers percaya bahwa penerimaan sepenuhnya oleh orang lain tanpa syarat sangat penting untuk mencapai self-realization.

Menurut Carl Rogers, dalam konteks Internet Gaming Disorder (IGD), aspek-aspek Self-realization adalah sebagai berikut. Yang pertama yaitu penerimaan diri. Individu dengan IGD mungkin kesulitan menerima diri mereka sepenuhnya karena rasa malu atau bersalah terkait kecanduan game online. Penting bagi mereka untuk mengembangkan penerimaan terhadap diri sendiri sebagai langkah menuju pemahaman dan pertumbuhan pribadi. Kedua, pemahaman emosi. Mereka sering menggunakan game sebagai pelarian dari emosi negatif. Dalam proses self-realization, penting bagi mereka untuk belajar mengelola emosi tanpa bergantung pada permainan online. Ketiga, keautentikan. Ini melibatkan hidup sesuai dengan nilai-nilai dan minat pribadi. Bagi individu

dengan IGD, ini mungkin melibatkan refleksi terhadap apakah penggunaan game online sesuai dengan tujuan hidup mereka atau menghalangi pencapaian potensi penuh di bidang lain. Yang keempat, perjalanan menuju aktualisasi. Proses self-realization mencakup upaya untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi. Individu dengan IGD perlu mengeksplorasi minat dan kegiatan lain serta mengadopsi pola hidup sehat untuk mencapai keseimbangan dalam kehidupan mereka.

Dalam konteks self-realization, individu dengan IGD ditantang untuk memahami diri mereka sendiri secara lebih mendalam, mengelola emosi negatif tanpa bergantung pada game online, hidup sesuai nilai-nilai pribadi mereka, dan mencari pertumbuhan pribadi melalui eksplorasi minat dan pengembangan gaya hidup yang sehat.

Studi kasus ini bertujuan untuk meneliti pengaruh self-realization terhadap IGD pada pemuda dewasa awal di Kelurahan Tumatangtang, Kota Tomohon. Pemuda dewasa awal adalah kelompok populasi yang rentan terhadap IGD.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus. Bogdan dan Taylor mendefinisikan metodologi penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati (Moleong, 2010). Penelitian kualitatif tidak menggunakan statistik tetapi melalui pengumpulan data, analisis, kemudian diinterpretasikan. Dengan demikian arti atau penelitian kualitatif tersebut merupakan penelitian yang

digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah dimana peneliti merupakan instrumen kunci (Sugiyono, 2018).

Pengambilan subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, seseorang atau sesuatu diambil sebagai sampel karena peneliti menganggap bahwa seseorang atau sesuatu tersebut memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitiannya (Sugiyono, 2018).

Kriteria yang digunakan dalam penentuan subjek penelitian adalah sebagai berikut: 1) Pria Dewasa Awal yang mengalami Internet Gaming Disorder dan 2) Sudah dikategorikan mengalami Internet Gaming Disorder dengan menggunakan pengukuran dari Ten-Item Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10).

Subjek dalam penelitian ini ialah seorang pria dewasa awal yang mengalami Internet Gaming Disorder (IGD), yang tinggal di Kelurahan Tumatangtang, Kecamatan Tomohon Selatan, Kota Tomohon.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Peneliti menggunakan observasi dalam bentuk partisipan sedangkan jenis observasi yang peneliti gunakan adalah observasi rating scale. Peneliti melihat langsung perilaku yang nampak saat peneliti sedang melakukan penelitian untuk pengumpulan data.

Peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur untuk memperoleh hasil penelitian. Wawancara juga akan dilakukan kepada kedua orang tua subjek sebagai sumber data sekunder untuk melengkapi hasil data penelitian.

Peneliti merekam suara dan mengambil gambar dalam kegiatan yang berfokus pada penelitian.

Peneliti juga melakukan analisis data dengan cara berikut:

1. Reduksi data

Peneliti memilah hal-hal yang pokok yang berhubungan dengan permasalahan penelitian, rangkuman catatan lapangan itu kemudian disusun secara sistematis agar memberikan gambaran yang lebih tajam serta mempermudah pelacakan kembali apabila sewaktu-waktu data diperlukan kembali.

2. Pengkodean atau coding

Peneliti menggunakan pengkodean terbuka/ open coding (Strauss & Corbin, 2003). Pengkodean terbuka merupakan bagian dari analisis yang terutama berkaitan dengan pemberian nama dan pengelompokan fenomena melalui pemeriksaan data yang cermat.

3. Penarikan kesimpulan

Peneliti menetapkan kesimpulan yang lebih beralasan dan tidak lagi berbentuk kesimpulan yang coba-coba, maka dari itu dilakukan verifikasi sepanjang penelitian berlangsung sejalan dengan memberi cek, triangulasi, sehingga menjamin signifikansi atau kebermaknaan hasil penelitian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Latar Belakang Subjek Pororo (SBJ)

Pororo (nama samaran) adalah seorang pemuda dari Kelurahan Tumatangtang, Tomohon Timur, Kota Tomohon, Sulawesi Utara. Ia merupakan mahasiswa aktif dengan latar belakang keluarga harmonis dan berkecukupan secara finansial. Pororo, anak kedua dari dua bersaudara, memiliki seorang kakak perempuan berusia 24 tahun. Ibunya bekerja

sebagai pegawai negeri sipil (PNS) di Pemerintahan Kota Tomohon, dan ayahnya juga seorang PNS di Pemprov Sulawesi Utara. Kehidupan Pororo cukup dimanjakan oleh kedua orang tuanya, membuatnya lebih suka bermain game online dan berkumpul dengan teman-temannya.

#### Hubungan Sosial

Meskipun dikenal pendiam di kampus dan lingkungan pertemanan, Pororo memiliki banyak teman baik di kampus maupun semasa SMA. Namun, ia cenderung tertutup mengenai kehidupan pribadinya, membuatnya sulit dijangkau oleh teman-temannya secara emosional.

#### Karakteristik Subjek

Pororo dikenal mudah marah dan tersinggung ketika sesuatu tidak berjalan sesuai keinginannya. Berikut ini adalah analisis perilaku kecanduan game online atau Internet Gaming Disorder (IGD) yang dialami oleh Pororo.

#### Gangguan Kontrol Impuls

Pororo sering menggunakan game online sebagai cara untuk melampiaskan stres dan menghabiskan waktu. Ia menghabiskan banyak waktu bermain game, mencapai hingga 10-11 jam sehari pada hari biasa, dan lebih lama saat hari libur. Hal ini mengakibatkan kurangnya waktu istirahat dan makan. Orang tuanya menyatakan bahwa ketika di rumah, Pororo tidak melakukan aktivitas lain selain bermain game. Meskipun memiliki hobi lain seperti bermain basket, Pororo jarang melakukannya karena lebih sering bermain game online.

#### Gangguan Fungsi Interpersonal

Pororo belum menemukan cara untuk menyeimbangkan antara bermain

game dan berinteraksi sosial. Orang tuanya harus memaksa dan mengancamnya dengan tidak memberikan uang jajan agar ia mau beribadah. Kecanduan game telah mengurangi interaksinya dengan lingkungan sosial.

#### Gangguan Toleransi

Pororo merasa sangat senang terutama saat mengalami kemenangan beruntun dalam game. Ia jarang bermain sendirian dan lebih sering bermain bersama teman-temannya. Menurutnya, bermain game di HP lebih praktis dan menyenangkan dibandingkan bermain di PC karena dapat dilakukan di mana saja.

#### Gangguan Pengurangan

Pororo merasa emosi ketika tidak bisa bermain game, terutama saat listrik padam atau kuota data internet habis. Ia bahkan meminta hotspot dari teman saat kehabisan kuota demi melanjutkan permainan.

#### Gangguan Akibat

Kecanduan game membuat Pororo kesulitan mengatur waktu antara pendidikan dan hobi lainnya. Ia merasa bahwa kecanduan game mempengaruhi potensinya dalam bidang lain seperti olahraga.

#### Self-Realization Subjek Pororo

##### Penerimaan Diri

Pororo tidak merasa kesulitan menerima diri sendiri karena sudah bermain game sejak kecil. Namun, ia merasa malu dan bersalah karena kecanduan game yang mempengaruhi potensinya dalam bidang lain.

##### Pemahaman Emosi

Pororo menggunakan game online untuk melampiaskan stres dan menghindari overthinking. Teman-temannya juga menyatakan bahwa ia merasa tenang saat bermain game, yang

membuatnya terhindar dari pikiran negatif dan kenakalan.

#### Keautentikan

Pororo merasa bermain game menguji adrenalin dan memikirkan strategi, yang sejalan dengan minatnya. Meski begitu, ia menyadari pentingnya hidup sesuai nilai-nilai pribadi dan berencana mengatur waktunya lebih baik.

#### Perjalanan Menuju Aktualisasi

Pororo memiliki minat lain seperti bermain basket dan billiard, tetapi seringkali hobi tersebut terabaikan karena lebih fokus pada game online. Ia berencana untuk menyeimbangkan semua hobi dan kegiatan lainnya agar dapat mencapai kehidupan yang lebih sehat.

Berdasarkan analisis ini, Internet Gaming Disorder pada Pororo memberikan hambatan signifikan dalam kehidupan pribadinya, pendidikan, dan pengembangan diri secara keseluruhan. Proses self-realization penting untuk membantu individu seperti Pororo mencapai potensi penuh dan hidup sesuai dengan nilai-nilai positif.

### KESIMPULAN

Hasil penelitian dari 60 responden Berdasarkan penelitian tentang self-realization pria dewasa awal yang mengalami Internet Gaming Disorder (IGD) di Kelurahan Tumatangtang, Kota Tomohon, pada subjek dengan inisial Pororo, ditemukan bahwa untuk aspek Penerimaan Diri, subjek tidak mengalami kesulitan untuk menerima dirinya sendiri, namun merasakan malu dan bersalah selama proses self-realization. Aspek Pemahaman Emosi, subjek menggunakan game online sebagai pelarian untuk menekan emosi negatif dan belum mampu mengelola

emosinya tanpa bergantung pada game. Aspek keautentikan, penggunaan game online yang berlebihan menghalangi pencapaian potensi penuh pada hobi lain yang dimiliki subjek. Aspek Aktualisasi Diri, subjek memiliki niat untuk berkembang dengan kembali melakukan hobi-hobi sehat dan aktivitas yang sudah lama ditinggalkan untuk mencapai keseimbangan hidup.

Saran untuk penelitian selanjutnya untuk menggunakan subjek perempuan untuk mendapatkan gambaran self-realization dari sisi perempuan yang mengalami IGD. Dengan demikian, diharapkan Pororo dapat mengelola kecanduannya terhadap game online dan mencapai keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan.

### DAFTAR PUSTAKA

- van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Ward, T. (2018). Cam Adair's battle with gaming addiction. *The Sydney Morning Herald*.
- Feng, W., Ramo, D. E., Chan, S. R., & Bourgeois, J. A. (2017). Prevalence and correlates of Internet Gaming Disorder from 1998 to 2016. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 120-128.
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif (edisi terkini)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kualitatif: Pendekatan praktis*

dalam penelitian (edisi terkini).  
Bandung: Alfabeta.

Strauss, A., & Corbin, J. (2003). Basics  
of qualitative research:  
Techniques and procedures for  
developing grounded theory  
(3rd ed.). Thousand Oaks, CA:  
Sage Publications.