

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Depresi

1. Pengertian Depresi

Istilah “depresi” menjadi perdebatan yang cukup rumit diantara para akademisi. Dalam pedoman klasifikasi resmi untuk gangguan kesehatan mental, depresi klinis disebut sebagai gangguan depresi mayor (*major depression disorder*). Perdebatan tentang depresi juga terkait dari aspek bahasa, dimana dalam Bahasa Inggris terdapat beberapa istilah yang menunjukkan gangguan fungsi manusia seperti *disease* (penyakit), *illness* (penyakit), *sickness* (keadaan sakit), *disorder* (gangguan). Sementara dalam Bahasa Indonesia, hanya ada kata “penyakit” atau “sakit”. Kata gangguan cenderung jarang digunakan atau didengar, kecuali oleh orang yang berkecimpung dalam bidang kesehatan dan kesehatan mental.

Depresi adalah keadaan mood atau emosional yang sering ditandai dengan kesedihan yang luar biasa, merasa tidak berdaya dan bersalah, menjauhkan diri dari orang lain, serta sulit tidur, kehilangan nafsu makan, kehilangan hasrat seksual, serta keinginan pada kesenangan dalam kegiatan sehari-hari yang biasa dilakukan.⁵

Dalam buku Kesehatan Mental 3 yang ditulis oleh Yutinus Semium, OFM menggambarkan keadaan dimana situasi hati yang ditandai oleh perasaan sedih (patah hati) dan frustrasi yang disebut dengan depresi. Depresi sering dikaitkan dengan kelambanan motorik, merasa tidak berharga,

⁵ Regis Machdy, *Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019), hlm 16

perasaan bersalah, dan ketakutan akan masalah yang akan terjadi. Depresi dapat bervariasi dari depresi ringan hingga depresi berat.⁶

Berbeda dengan depresi kesedihan hanya bersifat temporer dan dapat dilihat oleh orang lain, sedangkan kebanyakan orang depresi sangat lihai memakai topeng, seolah kondisinya baik baik saja. mereka bisa tersenyum dan terlihat produktif untuk melakukan aktivitas meskipun mereka memikirkan betapa tidak bergunanya mereka. Orang depresi masih bisa berdiri di podium, menerima penghargaan seperti individu yang luar biasa, bahkan jika mereka bangun menangis pada jam dua pagi. Mereka masih bisa tertawa, menonton film, bersenang-senang dengan teman, meskipun beberapa jam sebelumnya mereka sudah memikirkan rencana bunuh diri.

Depresi, atau gangguan depresi mayor (*major depressive disorder*) adalah gangguan mood yang berakibat pada menurunnya keadaan emosional, fisik, dan mental akibat sedih yang berlebihan, kekosongan, dan rasa tidak berdaya yang berkepanjangan. Hal ini akan berlangsung setidaknya selama dua minggu berturut-turut.

Depresi ialah gangguan perasaan (afek) yang diidentifikasi dengan *disforik* (kehilangan minat, gairah atau nafsu) diiringi dengan gejala lain, seperti kendala atau gangguan tidur dan penurunan nafsu makan. Depresi sering terjadi karena stres atau kesedihan seorang individu tidak segera hilang, dan depresi yang dirasakan berkorelasi dengan peristiwa spektakuler yang baru terjadi pada individu tersebut.

⁶ Yutinus Semium, OFM *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Kanisius, 2006, hlm 265

Dari beberapa definisi yang ada, dapat disimpulkan bahwa depresi ialah suatu keadaan suasana hati individu dengan merasa putus asa, merasa sedih, serta rasa bersalah terus-menerus, dan kurangnya motivasi yang berlebihan tanpa terdapat bukti yang masuk akal.

2. Gejala Gejala Depresi

Untuk mendiagnosis depresi dibutuhkan pengamatan cermat dari seorang profesional di bidang kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater. Berikut diantara gejala-gejala depresi terdapat dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-5)*:

- a. *Depressed mood*. Mengalami depresi sangat sering bahkan hampir setiap hari. Suasana hati ini dapat dilihat secara subjektif (seperti perasaan sedih, hampa, dan putus asa) atau dari pengamatan orang lain sedang terlihat sedih dan ada yang salah.
- b. Hilangnya ketertarikan serta keceriaan pada semua atau hampir semua aktivitas sehari-hari.
- c. Menurunnya atau penambahan berat tubuh yang cukup signifikan (kurang lebih 5% perubahan berat tubuh dalam kurun waktu sebulan) dan sering menurun atau meningkatnya keinginan makan hampir setiap saat ketika tidak mengikuti program atau diet apa pun.
- d. Kesulitan tidur (Insomnia) atau tidur berlebihan (hipersomnia) hampir setiap hari
- e. Lemah dalam psikomotor (seperti bicara lebih lambat, intonasi berkurang, gerak tubuh menjadi lamban, dan lain sebagainya), atau

- memperlihatkan kecemasan berlebih (ketidakmampuan untuk tetap diam, berjalan-jalan, meremas tangan, dan lain-lain.) hampir setiap saat
- f. Hilangnya kekuatan atau kelelahan yang lebih dari biasanya terjadi pada hampir setiap hari, penderita yang sedang mengalami depresi mudah untuk merasa kehabisan tenaga dalam melakukan aktivitas sederhana.
 - g. Merasa bersalah serta perasaan tidak berharga yang berlebihan.
 - h. Kemampuan untuk berkonsentrasi, berpikir atau mengambil keputusan yang menurun hampir setiap waktu
 - i. Berpikir tentang kematian secara berulang, pemikiran percobaan bunuh diri yang berulang tanpa perencanaan bunuh diri yang spesifik atau spesifik, atau hanya pemikiran secara pasif untuk tidak bangun dari tidur di pagi hari, atau keyakinan bahwa banyak orang yang akan lebih baik tanpa dirinya.⁷

Selain itu dari segi sosial lingkungan yang merespon perilaku penderita depresi umumnya bersifat negatif (mudah tersinggung, mudah marah, sensitif dalam hampir setiap perasaan, cepat lelah, dan mudah terpapar penyakit). Keadaan masalah lingkungan sosial yang akan terjadi seringkali berkisar dengan perihal berinteraksi dengan tim pekerjaan, teman sebaya, atasan, atau bawahan. Permasalahan ini tidak hanya berupa konflik tetapi ada juga permasalahan lain, seperti merasarendah diri, perasaan malu yang berlebihan, merasa cemas saat berada dalam kelompok dan merasa tidak memiliki kemampuan untuk membuka diri dan dapat membangun hubungan dengan lingkungan bahkan ketika diberi kesempatan.

⁷ Regis Machdy, *Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019), hlm 26

3. Aspek-aspek Depresi

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah seseorang dapat dinyatakan mengalami depresi apabila beberapa hal berikut muncul bukan karena efek kondisi medis atau obat-obatan tertentu. Depresi terdiri dari beberapa aspek (Nevid, Rathus & Greene, 2005), yaitu:

Tabel 2. 1. Kategori Gejala Depresi

Aspek Depresi	Indikator
Emosional	<ol style="list-style-type: none">1. Perubahan pada mood (periode terus-menerus dari perasaan terpuruk, depresi, sedih, atau muram).2. Penuh airmata atau menangis.3. Meningkatnya iritabilitas (mudah tersinggung), kegelisahan, atau kehilangan kesabaran.
Motivasi	<ol style="list-style-type: none">1. Perasaan tidak termotivasi, atau memiliki kesulitan untuk memulai (kegiatan) di pagi hari atau bahkan sulit bangun dari tempat tidur.2. Menurunnya tingkat partisipasi sosial atau minat pada aktivitas sosial Kehilangan kenikmatan atau minat dalam aktivitas menyenangkan.3. Gagal untuk berespons pada pujian atau reward.
Prilaku Motorik	<ol style="list-style-type: none">1. Bergerak atau berbicara dengan lebih perlahan dari biasanya.2. Perubahan dalam kebiasaan tidur (tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, bangun lebih awal dari biasanya dan merasa kesulitan untuk kembali tidur di pagi buta disebut mudah terbangun di pagi buta).3. Perubahan dalam selera makan (makan terlalu banyak atau terlalu sedikit).4. Berfungsi secara kurang efektif daripada biasanya ditempat kerja atau di sekolah
Kognitif	<ol style="list-style-type: none">1. Kesulitan berkonsentrasi atau berpikir jernih.2. Berfikir negatif mengenai diri sendiri dan masa depan.3. Perasaan bersalah atau menyesal mengenai kesalahan di masa lalu.4. Kurangnya self-esteem atau merasa tidak adekuat.5. Berfikir akan kematian atau bunuh diri.

Seseorang dalam suasana hati yang tertekan (depresi) merasa kehilangan minat atau motivasi, merasa salah, kesulitan untuk tetap fokus. Kehilangan

keinginan makan dan sering berpikir tentang bunuh diri atau kematian. Gejala atau ciri lain dari gangguan suasana hati (mood) ialah perubahan fungsi, daya kognitif, bicara, serta fungsi *somatik*. Perubahan ini hampir selalu merujuk kepada kegiatan atau aktivitas interpersonal, sosial, dan profesional.⁸

4. Penyebab Depresi

Gangguan depresif sering dipicu oleh peristiwa kehidupan tertentu. Seperti penyakit lainnya. Penyebab pasti dari depresi masih belum diketahui, tetapi beberapa faktor telah diidentifikasi yang dapat mempengaruhinya. Seperti gangguan lainnya, ada penyebab genetik sosio-lingkungan dan biologis yang telah diusulkan.⁹

a. Faktor Fisik

1) Faktor genetik

Seseorang dengan kondisi keluarga yang diketahui menderita depresi cukup serius mempunyai risiko yang cukup tinggi mengalami gangguan depresi daripada masyarakat disekitarnya. Genetik berperan cukup penting dalam gangguan depresi, akan tetapi terdapat banyak gen dalam tubuh manusia, dan belum ditemukan satu peneliti pun yang dapat mengetahui secara lebih detail bagaimana cara kerja gen dalam tubuh manusia. Dan tidak terdapat bukti secara langsung bahwa depresi bersifat turun temurun.

⁸ Kaplan dan Sadock. *Synopsis Psikiatri, Ilmu Pengetahuan Perilaku Klinis*. (Jakarta: Binatupa Aksara, 2010)

⁹ Ibid

Seorang individu tidak akan langsung mengalami depresi hanya karena ayah, ibu ataupun saudara kandungnya mengalami gangguan depresi, akan tetapi mereka risiko mengembangkan depresi lebih tinggi daripada kebanyakan orang lain atau arti lain potensi terserang gangguan depresi yang akan dialami meningkat, genetik lebih berpengaruh pada orang dengan masa psikotik. pasang surut suasana hati atau gangguan bipolar. Tidak setiap orang dapat mengalami depresi, bahkan apabila seseorang tersebut dalam keluarga mengalami depresi. Depresi hanya akan terjadi apabila terdapat peristiwa dramatis tertentu dalam sebuah kehidupan yang dialami seorang individu.

2) Susunan kimiawi tubuh dan otak

Zat kimiawi tertentu yang terdapat didalam tubuh dan otak memainkan peran penting dalam pengendalian emosional manusia. Pada diri seseorang dengan gangguan depresi, bahan kimia dalam tubuh dan otak memiliki jumlah yang cukup bervariasi. *Hormone noradrenalin*, dapat dikatakan memainkan peran kunci dalam pengendalian aktivitas tubuh dan otak, hormon tersebut seperti halnya akan berkurang dalam tubuh orang penderita depresi. Dalam tubuh seorang perempuan, perubahan hormonal ini bisa berkaitan dengan proses *menopause* serta proses persalinan juga dapat meningkatkan risiko gangguan depresi.

Dalam kajian biologi, fungsi dan depresi terjadi di dalam pikiran. Otak atau pikiran manusia merupakan dasar proses

komunikasi yang sangat kompleks dan canggih. Lebih dari sepuluh miliar sel dapat memancarkan berbagai miliaran informasi per detik. Saat *neurotransmitter* sedang dalam tingkatan yang *standart*, otak manusia akan bekerja secara tepat dan akurat. Orang akan memiliki perasaan cukup baik. Mempunyai tujuan serta motivasi. Meskipun terkadang merasakan suka dan duka dalam menjalani hidup, suasana hati pada dasarnya cukup baik

3) Umur

Cukup banyak penelitian menunjukkan bukti kaum muda, khususnya usia yang menginjak dewasa atau remaja, cenderung lebih mudah mengalami gangguan depresi. Ini terjadi mungkin akibat pada usia tersebut memiliki tugas perkembangan serta tahap yang cukup penting, yakni masa dimana perubahan terjadi dari masa usia belia menjelang usia remaja, usia remaja menuju usia lebih tua, masuk kuliah atau bekerja, dan memasuki masa puber untuk menikah.

Namun kini kebanyakan usia penyandang gangguan depresi dikategorikan semakin menurun, dalam hal ini menyatakan bahwa mulai anak-anak serta remaja semakin mudah menderita depresi. Survei komunitas baru-baru ini melaporkan tingginya *prevalensi* gejala depresi pada orang dewasa muda, khususnya berusia 18 sampai 44 tahun.

4) Gender

Perempuan mungkin akan lebih mudah didiagnosis ketika menderita depresi dibandingkan laki-laki. Tapi itu tidak dapat diartikan secara langsung bahwa perempuan akan lebih memiliki kemungkinan untuk mengalami depresi, hal ini lebih dikarenakan perempuan lebih mudah untuk mengakui depresi yang dialami daripada laki-laki, dokter pun juga akan lebih mudah mengenali depresi pada wanita.

5) Gaya hidup

Banyaknya kebiasaan dan gaya hidup tidak sehat yang berdampak pada berbagai penyakit, salah satunya penyakit jantung, juga dapat menyebabkan kecemasan dan depresi. Tingkat stres dan kecemasan yang tinggi disertai dengan konsumsi makanan yang tidak sehat dan kebiasaan tidur yang tidak terkontrol serta kurang berolahraga dalam waktu yang lama dapat menjadi faktor depresi pada beberapa orang. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dan depresi terkait dengan gaya hidup tidak sehat pada pasien yang berisiko penyakit jantung.

6) Penyakit fisik

Penyakit fisik dapat menyebabkan perasaan terkejut atau kecemasan yang luar biasa, yang terjadi karena seseorang mengetahui bahwa dia memiliki penyakit serius yang dapat menyebabkan hilangnya kepercayaan diri dan harga diri, serta depresi.

Beberapa penyakit menyebabkan depresi karena efeknya pada tubuh. Depresi dapat menyertai penyakit *Parkinson* dan *multiple sclerosis* karena efeknya pada otak. Penyakit yang mempengaruhi hormon dapat menyebabkan depresi.

7) Obat-obatan terlarang

Obat-obatan terlarang yang termasuk dalam jenis narkotika telah terbukti dapat menyebabkan depresi, dikarenakan obat-obatan tersebut dapat memengaruhi otak serta menimbulkan efek adiksi atau ketergantungan bagi penggunanya.

8) Kurangnya cahaya matahari

Kebanyakan orang akan merasa lebih baik di bawah sinar matahari daripada di hari berawan, yang akan sangat mempengaruhi beberapa individu. Mereka akan baik-baik saja di musim panas tetapi tertekan di musim dingin. Orang dengan gejala ini diketahui memiliki gangguan kepribadian *seseonal affective disorder* (SAD)

SAD terkait dengan tingkat hormon yang disebut *melatonin* yang disekresikan dari kelenjar *pineal* ke otak. Pelepasannya sensitif cahaya, melepaskan lebih banyak saat gelap.

b. Faktor Psikologis

1) Kepribadian

Aspek kepribadian menjadi salah satu aspek utama yang mempengaruhi seberapa besar depresi yang dialami dan seberapa rentan untuk menjadi depresi. Salah satu kepribadian yang rentan

terhadap depresi yaitu individu dengan konsep diri dan cara berpikir yang negatif dan pesimis juga memiliki tipe kepribadian introvert.

2) Pola pikir

Pada tahun 1967, psikiater Amerika Aaron Beck menggambarkan pola pikir yang umum pada depresi dan pemikiran yang membuat seseorang rentan terhadap depresi. Singkatnya, Aaron percaya bahwa seseorang yang merasa negatif tentang dirinya rentan terhadap depresi

Kebanyakan individu memiliki pola pikir optimis yang membuat mereka tetap bersemangat. Orang cenderung tidak peduli dengan kegagalan yang dialaminya dan lebih memperhatikan keberhasilan yang dimilikinya. Beberapa orang yang rentan terhadap depresi berpikir sebaliknya. Mereka tidak melihat keberhasilan yang mereka miliki, tetapi hanya fokus pada kegagalan yang pernah mereka alami.

3) Harga diri

Harga diri merupakan salah satu faktor yang menentukan perilaku seseorang. Setiap orang ingin memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya sendiri, sehingga seseorang akan merasa dirinya berguna atau berarti bagi orang lain meskipun memiliki kelemahan fisik dan mental.

Harga diri yang rendah pada remaja mempengaruhi perkembangan depresi pada remaja. Depresi dan harga diri dapat dilihat sebagai lingkaran setan. Hal ini disebabkan ketidakmampuan

untuk mengatasi secara positif situasi sosial, yang dapat menyebabkan harga diri rendah, yang pada gilirannya menyebabkan depresi. Depresi yang kemudian menjadi penyebab ketidakmampuan berhubungan dengan orang lain dan diterima dalam kelompok sosial sehingga menimbulkan perasaan rendah diri.

4) Stres

Kematian orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, kesulitan menyesuaikan diri, atau stres berat lainnya dianggap sebagai penyebab depresi. Respons terhadap stres sering tertunda dan depresi dapat terjadi berbulan-bulan setelah kejadian.

Berm menyatakan bahwa depresi dapat disebabkan oleh peristiwa negatif yang menyebabkan perubahan, pengalaman stres yang ekstrim seperti bencana alam, perang, kematian, perkelahian, perceraian, dan depresi yang mencakup aktivitas sehari-hari.¹⁰

5. Teori Depresi

Ada beberapa teori tentang depresi, yaitu: teori psikoanalitik, teori perilaku dan behaviorisme, teori biologi, teori stres, teori kognitif dan teori humanistik. Peneliti menggunakan teori behaviorisme, dimana behaviorisme memandang depresi sebagai akibat langsung dari penurunan jumlah *reward* (penghargaan) yang dicapai seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang membutuhkan semua jenis penguatan seperti makanan, kehangatan, kenyamanan, kasih sayang, dan stimulasi. Jika seseorang kehilangan penguatan ini, ia menjadi depresi (Ahmad).

¹⁰ Lubis Naroma. *Depresi ditinjau dari Psikologi*, (Jakarta: Kencana, 2009), hlm 80

Penghargaan rendah dan hukuman tinggi menyebabkan gangguan depresi dalam tiga cara:

- 1) Seseorang yang menerima lebih sedikit atau tidak sama sekali menerima penghargaan dan lebih banyak dihukum umumnya akan mengalami kehidupan yang kurang menyenangkan.
- 2) Jika perilaku seseorang tidak dihargai atau dihukum, maka individu tersebut memiliki harga diri yang rendah dan mengembangkan konsep diri yang rendah.
- 3) Jika suatu perilaku tidak diberi penghargaan atau hukuman, kecil kemungkinan perilaku tersebut akan diulangi, sehingga mengurangi kinerja individu. Selanjutnya, kegiatan ini akan mengurangi penghargaan yang diterima.

Ketiga cara ini menjadi salah satu penyebab seseorang menjadi lebih tertekan. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa behaviorisme lebih menekankan pada penguatan dari lingkungan yang tidak lagi diterima seseorang sebagai pemicu depresi. Hal tersebut sesuai dengan kondisi subjek yang bermain game online dan selalu berusaha mengejar *rank* atau *tier* sebagai penghargaan dalam game.¹¹

B. Bermain *Game Online*

1. Pengertian Intensitas Bermain *Game Online*

Kata intensitas berasal dari kata *intense* yang memiliki arti giat atau semangat. Nurkholif Hazim berpendapat, intensitas ialah "tekat bulat yang

¹¹ Kaplan dan Sadock. *Synopsis Psikiatri, Ilmu Pentahuan Perilaku Klinis*. (Jakarta: Binatupa Aksara, 2010)

cukup kuat diluncurkan untuk sebuah tindakan". Jadi intensitas dapat diartikan sebagai tindakan seseorang yang dilakukan dengan semangat untuk mendapatkan sesuatu yang sedang ditujuh. Kartono juga menjelaskan intensitas adalah kuat dan lemahnya suatu tingkah laku yang dijalani, tingkat energi yang dibutuhkan untuk merangsang salah satu panca indra. Sehingga dapat diartikan intensitas adalah kadar keseringan seseorang dalam melakukan sebuah hal. Intensitas juga sebagai kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau sikap. Dalam penelitian ini berkaitan dengan jumlah waktu bermain game online yang dilakukan oleh subjek.¹²

2. Pengertian *Game Online*

Beberapa psikolog telah memberikan sudut pandang terkait permainan. Bermain adalah tindakan mempersiapkan diri untuk menyanggah peran sebagai orang dewasa. Bermain dapat meregenerasi energi yang telah hilang hingga dapat menjadi bugar kembali. Bermain merupakan sarana penggunaan energi yang cukup baik agar anak tidak tertekan. Bermain dapat dilakukan dimana saja. Lokasi dan konteks permainan akan membentuk penampilan, aksi, dan isi permainan.¹³

Menurut Hurlock bermain adalah suatu aktivitas yang dijalankan untuk mencapai kesenangan yang ditimbulkannya. Terlepas dari nilai akhirnya, permainan dilakukan secara sukarela dan tanpa adanya paksaan atau tekanan dan kewajiban dari luar. Sedangkan *game* dalam bahasa Indonesia diartikan

¹² Firia Hadi, "*Monograf Penggunaan Gadget Sebagai Gangguan Pemusatan Perhatian*". UNISA Yogyakarta (2020). Hlm 13

¹³ Anita Yus, "*Bermain Sebagai Kebutuhan dan Strategi Pengembangan Diri Anak*", 8, no 2. (2018): 153-58

sebagai permainan. *Game* adalah bagian dari bermain dan bermain juga merupakan bagian dari *game*, keduanya saling terkait.¹⁴

Lantas Akbar mengatakan jika *game online* merupakan jenis permainan yang dijalankan menggunakan jaringan komputer (internet atau LAN) untuk menjadi medianya. *Game online* sering ditawarkan menjadi bagian dari fitur lainnya oleh perusahaan internet. *Game online* juga bisa digunakan sebagai bentuk dari hasil kinerja pengembang *game*¹⁵.

Bedasarkan penjabaran tersebut, dapat ditarik arti bahwa memainkan *game online* merupakan kegiatan seorang individu yang dilakukan dengan tujuan untuk memberikan kesenangan pada diri atau dapat dikatakan sebagai media rekreasi serta dapat menjadi sebuah media untuk mengembangkan diri dalam pemecahan masalah dengan pemanfaatan media elektronik.

Seorang individu yang rutin memainkan *game online* akan mengalami kecanduan karena menemukan kepuasan tersendiri pada permainan yang tidak tersedia di dunia nyata. Akibat yang akan timbul dari kecanduan pada *game online* akan menyebabkan seseorang kehilangan kendali diri terhadap waktu dan mengalami kesulitan dalam pendidikan, pernikahan, hubungan sosial, keuangan, pekerjaan, kesehatan dan fungsi penting kehidupan sehari-hari.¹⁶

Dalam *game online*, pemain dibagi menjadi 3 kategori, yaitu *game enthusiast* (yang menggunakan atau bermain sampai kehilangan waktu),

¹⁴ Siti Rahayu, *Psikologi perkembangan: pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006). Hlm 132

¹⁵ Sri Wahyuni Adiningtyas, "Peran Guru dalam Mengatasi Kecanduan Game Online". Jurnal KOPASTA, 4 (1)(2017). Hlm 32

¹⁶ Ridwan Syahrani, "Ketergantungan Online Game dan Penanganannya", Pendidikan Jurnal Psikologi 1 (2018): 84

professional gamers (yang sangat menikmati bermain *game* tetapi tidak kecanduan, bahkan bisa bermain *game* sebagai pencari nafkah) dan *casual gamer* (seseorang yang memainkan *game* hanya untuk iseng, mengisi waktu luang). Kesenangan yang berlebihan pada *game online* dapat mempengaruhi kegiatan positif yang perlu dilakukan oleh remaja (mahasiswa) yang relevan dengan kehidupan dunia nyata. Faktanya, banyak kasus ketergantungan *game online* yang membuat anak-anak, remaja, bahkan orang dewasa akan kesulitan untuk mengontrol egonya. Orang dengan kategori kecanduan *game online* akan berpengaruh pada waktu untuk bersosialisasi dengan teman dan masyarakat yang ada dilingkungan sekitarnya. Apabila keadaan ini berlangsung lama, dapat diprediksi bahwa mereka akan menarik diri dari interaksi aktivitas sosial, tidak memiliki antusias terhadap lingkungan, kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, serta ditakutkan akan timbulnya depresi.

3. Aspek Bermain Game Online

Seorang individu yang memainkan *Game* akan menjadi negatif ketika mengalami kecanduan mempermainkannya ataupun bisa juga menjadi wahana penghilang stress bagi seseorang tergantung bagaimana individu memanfaatkannya, adapun aspek seseorang dikategorikan mengalami kecanduan bermain *game online* dapat dilihat dari beberapa aspek berikut:

a. Durasi memainkan *game online*

Durasi atau disebut juga frekuensi memainkan *online* dapat didefinisikan sebagai jumlah waktu bermain per hari. Pemain *game* tidak hanya akan menghabiskan satu atau dua jam tetapi hingga berjam-jam menyelesaikan

misi atau tujuan *game*. Hal ini memberi sebuah pernyataan apabila anda memainkan *game online* setiap hari, dan meskipun hal tersebut tidak sering dilakukan tetap akan menghabiskan waktu anda hanya untuk bermain.

b. Perhatian penuh

Yang dimaksud sebagai perhatian penuh ialah berfokus terhadap bermain *game online* dan akan mengabaikan kegiatan-kegiatan lain seperti mandi, makan, dan tidak memperhatikan kehidupan sosial di sekitar ketika memainkan *game online*.

c. Emosional

Emosional meliputi perasaan sedih, bahagia, takut, berharap, marah, dan putus asa. Jadi yang dimaksud dengan emosional disini adalah perasaan saat bermain *game online* antara lain suka, senang, kesal bahkan marah saat memainkan *game online*, hal ini membuat pemainnya akan menjadikan seorang individu semakin tenggelam dalam permainan tersebut.

d. Tujuan memainkan *game online*

Sebagian orang menjelaskan ketika memainkan *game* seorang individu tersebut sedang merasakan kesepian pada dirinya. Selain itu memainkan *game* dapat dijadikan salah satu media untuk melarikan diri dari sebuah problem, serta sebagai media untuk menghilangkan kecemasan atau depresi.¹⁷

¹⁷ Heske Agustin, "*Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasaan Emosi Pada Siswa Kelas XI Di SMA Muhammadiyah 5 Palembang*". (Skripsi, UIN Raden Fatah, Palembang, 2018), Hlm 45

e. Jenis *game online*

Berbagai macam jenis permainan yang disajikan *developer game* diciptakan semenarik mungkin supaya *gamer* atau pemainnya merasa menikmati permainan tersebut, Ramdhani menjelaskan *game online* dapat dikelompokkan berdasarkan *ganre game* tersebut:

1) MMORPG (*Massively Multiplayer Online Role Playing Game*)

adalah jenis *game online* dengan meniru karakter fiksi dan harus bersosialisasi seperti dunia nyata untuk membangun alur cerita yang telah ditentukan. Biasanya setiap karakter memiliki kemampuan yang berbeda satu sama lain serta untuk dapat meningkatkan kemampuan tersebut *gamer* diharuskan untuk menyelesaikan misi-misi tertentu

2) MMORTS (*Massively Multiplayer Online Real Time Strategy*)

merupakan *genre game online* yang mengharuskan pemainnya ahli dalam bidang taktik perang. Sebagai konsep dari *genre game* ini, memberikan pemain sebuah area dimana pemain diharuskan untuk mengelola dan membangun bangunan, membentengi teknologi dan memanfaatkan sumber daya alam di area tersebut dengan sebaik-baiknya. Untuk bertahan dari serangan musuh.

3) MMOFPS (*Massively Multiplayer Online First Person Shooter*)

Game online ini memiliki sudut pandang orang pertama seperti mata pemain. Jadi dalam *game* ini, pemain dibuat seolah-olah berada di dalam *game*. *Game online* ini mengutamakan senjata sebagai senjata utama, dimana pemain secara solo atau dalam tim saling

menghancurkan untuk memenangkan sebuah misi. Oleh karena itu, pemain dituntut memiliki kemampuan tempur yang baik, membaca taktik lawan, penglihatan, pendengaran dan refleks yang baik.¹⁸

4. Dampak Bermain *Game Online*

W. Alport menyatakan Kehadiran game online dengan berbagai tema dikatakan berdampak negatif untuk membentuk kepribadian seorang anak. Banyak orang tua memberikan keterangan bahwa anak dengan kesenangan berlebih ketika memainkan game online berubah menjadi anak yang kompulsif, agresif, apatis atau acuh tak acuh terhadap aktivitas dan sekitarnya, serta berbagai perilaku aneh lainnya. Dampak bermain game online terhadap kepribadian anak antara lain:

a. Suka mencuri

Anak akan mengambil uang orang tuanya tanpa izin atau mengkorupsi uang untuk membeli buku demi bermain *game online*.

b. Malas

Hal ini disebabkan oleh rasa kesenangan yang timbul dari *game* yang menjadikan mereka lebih asik bermain *game online* dari pada melakukan aktivitas lain.

c. Kurang bergaul

Hal ini dapat terjadi dikarenakan hubungan dengan lingkungan sosia dan keluarga menjadi renggang karena waktu yang habis digunakan bermain *game*.

¹⁸ Angela, "*Pengaruh Game pada Anak*" (Samarinda: Universitas Mulawarman, 2013), hlm 538

d. Menjadi agresif

Kekalahan dan kekerasan yang ada dalam permainan akan memberikan perilaku agresif dalam kehidupan bersosial.

Meski memiliki beberapa dampak negatif bermain *game online* juga memiliki beberapa dampak positif bagi kehidupan sehari-hari:

1) Dapat meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris

Beberapa *game online* yang hadir saat ini menggunakan Bahasa Inggris, sehingga *gamer* sedikit banyak dapat belajar dengan cara menyenangkan selain dari sekolah

2) Meningkatnya kecerdasan otak

Ketika sebuah masalah muncul *gamer* akan lebih terbiasa untuk memecahkan dengan cara yang kreatif dan inovatif¹⁹

C. Dinamika Hubungan Antara Intensitas Bermain *Game Online*

(Variabel X) Dan Depresi (Variabel Y)

Sebagaimana diketahui bahwasanya memainkan *game* merupakan kegiatan menyenangkan untuk dilakukan, didalam *game* pun memiliki aturan sehingga terdapat kemenangan dan kekalahan didalamnya yang menjadikan semakin seru memainkannya. *Game* sendiri didesain untuk hiburan serta media rekreasi bagi penikmatnya. Berdasarkan penjelasan Direktur Indonesia *Gamer*, Eddy Liem salah satu pencinta game di Indonesia, memaparkan *game online* merupakan sebuah permainan yang dijalankan secara *online* dengan bantuan jaringan internet,

¹⁹ Tri Rizqi Ariantoro, “Dampak *Game Online* Terhadap Prestasi Belajar”, JUTIM 1, no 1 (2017): hlm 40-45

dapat dimainkan dengan menggunakan PC (*Personal computer*) atau konsol game lainnya seperti *Play Stasion*, *Xbox*, atau *gadget* lainnya.²⁰

Depresi merupakan sebuah keadaan seorang individu merasakan kecewa bahkan sedih ketika mengalami sebuah perubahan, kehilangan, kegagalan, mejadi *patologis* ketika tidak mampu beradaptasi.²¹ Menurut Atkinson depresi sebagai salah satu gangguan suasana hati dengan ciri tidak adanya harapan, ketidakberadaan yang berlebihan dimana individu tidak mampu mengambil keputusan untuk memulai suatu kegiatan sehingga menghilangkan konsentrasi.²² Dalam buku Kesehatan Mental 3 yang ditulis Yutinus Semium, OFM dipaparkan keadaan hati yang bercirikan perasaan sedih (patah hati) dan frustasi dapat disebut depresi. Depresi ini sering kali terikat dengan retradasi motor, merasa tidak berharga, merasa selalu bersalah, merasa takut terhadap sebuah problem yang sedang dialami. Depresi sendiri bervariasi mulai dari depresi ringan hingga depresi berat.²³

Sehingga diharapkan terdapat hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan depresi pada mahasiswa Komunitas IAIN Kediri *E-Sport*, dalam hal ini dimana ketika intensitas bermain game yang cukup tinggi tingkat depresi pun juga naik yang disebabkan oleh beberapa hal yang terdapat dalam *game online*.

²⁰ Ria Susanti Johan, "Pengaruh Game Online Terhadap Minat Untuk Belajar Peserta Didik Kelas *X MA al Hidayah Depok*". Research ana Developmen Journal Of Education 5, no 2 (2019): 12

²¹ Indrono hadi, dkk. "Gangguan depresi mayor: mini review". Health Information Jurnal penelitian. Vol, 9 no 1. (2017). hlm 35

²² Nur Lailil M. "Hubungan Konsep Diri Dengan Depresi Pada Santri Yang Menjadi Pengurus Pondok Pesantren". Skripsi Fakultas Psikologi .Universitas Islam Negeri Malang. 2012. Hlm 9

²³ Yustinus Semiun, OFM. *Kesehatan Mental 3* . Yogyakarta : Kanisius, 2006. Hlm 265

Menurut penelitian Brunborg et al (2013), menunjukan *game addiction* dan *highly engaged gamers* masing-masing memiliki gejala depresi, gangguan tidur dan kejenuhan. Baik pemain yang kecanduan maupun *pro gamers* memiliki resiko keluhan psikologis yang lebih besar dibanding kelompok kontras.²⁴ Penelitian Ko (2009) telah menemukan bahwa komunikasi yang dimediasi oleh komputer dapat menyebabkan perilaku yang agresif dalam aktivitas internet. Hasil penelitiannya menunjukan bahwa penggunaan internet yang berat juga berpengaruh pada perilaku agresif didunia nyata dikalangan remaja²⁵.

²⁴ Brunborg, G. "*Gaming Addiction, Gaming Engagement, and Psychological Health Complaints Among Norwegian Adolescent*", Media Psychology, Vol. 16. 1 hlm 115

²⁵ Ko, C. H, "*The Associations Between Aggressive Behaviors and Internet Addiction dan Online Activities in Adolescent*", Journal of adolescent, vol 12, no. 6, hlm 601

Gambar 2. 1. Dinamika Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online dan Depresi

