

POTRET INTENSITAS BERMAIN *ONLINE GAME* PADA MAHASISWA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

YESAYA IMANUEL NELWAN dan DOMINIKUS DAVID BIONDI SITUMORANG*

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

Abstrak

Intensitas merupakan seberapa banyak atau seberapa sering melakukan kegiatan dalam satu waktu. *Online game* merupakan permainan dengan menggunakan jaringan, dimana interaksi antara satu orang dengan orang yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual. Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan informasi mengenai intensitas bermain *online game* pada mahasiswa di komunitas Atma Jaya E-Sports selama era COVID-19. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala penilaian. Analisis uji coba instrumen penelitian dan data penelitian. Analisis data diolah menggunakan analisis deskriptif dengan distribusi skor rata-rata tiap komponen. Analisis uji coba instrumen koefisien korelasi (r tabel) yakni 0.301 (df 43), dengan jumlah 30 pertanyaan, putaran pertama menyatakan hasil reliabilitas instrumen (*alfa cronbach*) yakni 0.750, dengan jumlah pernyataan tidak valid 8 buah. Pada putaran kedua dengan N yaitu 22, hasil reliabilitas instrumen (*alfa cronbach*) yakni 0.842 dengan jumlah pernyataan tidak valid sebanyak 2 buah. Lalu pada putaran ketiga dengan jumlah N yaitu 20, hasil reliabilitas instrumen (*alfa cronbach*) yakni 0.885 dengan jumlah pernyataan tidak valid yaitu 0 buah. Hasil penelitian ini 34 (75.6%) responden mahasiswa/i di komunitas Atma Jaya E-Sports yang berada pada kategori tinggi intensitas bermain *online gamenya*, sebagian lain berada pada kategori intensitas bermain *online game* yang sedang yaitu sebanyak 11 (24.4%) responden. Pada variabel intensitas bermain *online game* terdapat dua komponen yaitu, frekuensi dan lama waktu. Hasil analisis pada dua komponen menunjukkan bahwa peringkat pertama diperoleh pada komponen lama waktu dan frekuensi pada peringkat kedua. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh total skor rata-rata 365 dengan indikator bermain *online game* saat waktu luang yang memiliki skor rata-rata terbesar yaitu 140, dibandingkan dengan indikator bermain *online game* setiap hari yang memiliki skor rata-rata 127 dan indikator lupa waktu dengan skor rata-rata 98. Saran yang diberikan kepada Komunitas Atma Jaya E-Sports agar anggota komunitas dapat memahami kondisi yang terjadi, dan menjadikan evaluasi manajemen waktu yang baik bagi anggota komunitas agar kewajibannya sebagai mahasiswa/i dengan diutamakan, kepada Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya agar pihak Universitas memberikan kebijakan yang tepat dalam perizinan terhadap komunitas, serta menjadikan bahan evaluasi untuk membuat kegiatan-kegiatan kampus yang menjadi penetralisir, kepada orang tua anggota komunitas agar dapat memberikan dukungan, serta kebijakan yang tepat kepada anggota komunitas seperti aturan hingga melakukan kegiatan yang positif saat di rumah, dan bagi peneliti selanjutnya, peneliti berharap penelitian ini dapat diperdalam atau dikembangkan lebih baik lagi mengenai intensitas bermain *online game* serta mengaitkannya dengan *cabin fever*.

Kata-kata kunci: Intensitas, *online game*

*Penulis Korespondensi.

Email: cechnelwan@gmail.com, david.biondi@atmajaya.ac.id*

Abstract

Intensity is how much or how often you do an activity at one time. Online games are games using a network, where interaction between one person and another person to achieve goals, carry out missions, and achieve the highest score in the virtual world. The purpose of this study was to obtain information about the intensity of playing online games among students in the Atma Jaya E-Sports community during COVID-19 Era. The data collection technique used is a rating scale. Trial analysis of research instruments and research data. Data analysis was processed using descriptive analysis with the distribution of the average score of each component. The test analysis of the correlation coefficient instrument (r table) is 0.301 (df 43), with a total of 30 questions, the first round states the results of the reliability of the instrument (Cronbach's alpha) which is 0.750, with 8 invalid statements. In the second round with N which is 22, the result of instrument reliability (alpha cronbach) is 0.842 with 2 invalid statements. Then in the third round with the number of N , which is 20, the results of the reliability of the instrument (Cronbach's alpha) are 0.885 with the number of invalid statements being 0. The results of this study were 34 (75.6%) student respondents in the Atma Jaya E-Sports community who were in the high-intensity category of playing online games, some were in the medium-intensity category of playing online games, which were 11 (24.4%) respondents. Based on the results of the study, it can be obtained an average total score of 365 with the indicator of playing online games during free time which has the largest average score of 140, compared to the indicator of playing online games every day which has an average score of 127 and the indicator forgetting time with a score of average 98. Suggestions given to the Atma Jaya E-Sports Community so that community members can understand the conditions that occur, and make good time management evaluations for community members so that their obligations as students are prioritized, to Atma Jaya Catholic University of Indonesia so that the University provides policies that appropriate in licensing the community, as well as making evaluation materials to make campus activities that become neutralizing, for parents of the community members to provide support, as well as appropriate policies to community members such as rules to carry out positive activities at home, and for the next researcher, we hopes that this research can be deepened or developed better regarding the intensity of playing online games and relating it with cabin fever.

Key words: Intensity, online game

PENDAHULUAN

Pada era digital yang berkembang pesat seperti saat ini, banyak sektor dari berbagai cabang kehidupan mengalami percepatan pertumbuhan yang sangat signifikan, terutama di sektor *online game*. Perkembangan teknologi informasi yang semakin canggih dan menciptakan produk-produk baru untuk mempermudah aktivitas masyarakat. Produk teknologi tersebut seperti televisi, komputer, laptop, telepon genggam, dan internet. Kini, hampir sebagian besar masyarakat memiliki produk-produk teknologi informasi tersebut. Salah satu produk teknologi yang sangat pesat dan sangat berdampak banyak pada kehidupan masyarakat adalah internet. Internet adalah salah satu produk yang dihasilkan oleh perkembangan teknologi yang sangat pesat, di mana individu sangat membutuhkan akses internet untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2017, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 143.26 juta jiwa dan begitupun pada tahun 2018. Padahal, angka ini terus meningkat sejak tahun 2016 yang tercatat mencapai 132.7 juta jiwa. Pengguna internet di Indonesia pada Januari 2019 telah mencapai angka 56 %. Artinya, 56 % dari

total penduduk di Indonesia, telah terjangkau internet (Kompas.com, 2019).

Banyaknya kegiatan yang dilakukan oleh setiap individu, internet menyediakan begitu banyak sarana hiburan yang bisa dinikmati, salah satunya adalah *online game*. Pada dasarnya, aplikasi *game* sudah lama tersedia di seluruh gawai, namun *game* tersebut sifatnya offline. Sedangkan, saat ini banyak individu yang tertarik untuk memainkan *online game* dibandingkan *game offline*. Pada saat ini, menurut Situmorang (2020), layanan internet yang tersedia adalah layanan komunikasi langsung melalui email dan *chatroom*, forum diskusi melalui *email*, dan *milis*, akses terhadap sumber daya informasi melalui *World Wide Web* (WWW), dan lainnya.

Online game sendiri tidak pernah lepas dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan komputer itu sendiri, karena *game* tersebut mempunyai spesifikasi yang harus dimiliki komputer maupun jaringannya. Istilah *game* disini merupakan permainan elektronik yang menggunakan media komputer atau mesin-mesin konsol. Industri *game* juga sudah merambah ke berbagai negara di dunia termasuk negara-negara berkembang.

Berdasarkan data dari Sistem Layanan Statistik (silastik.bps.go.id) terdapat 50.8 juta pengguna *mobile game* di 2020. Hal tersebut

tidak lepas dari imbas kebijakan *work from home* (WFH) dan belajar di rumah (Mamahit & Situmorang, 2022; Putri et al., 2022). Alhasil membuat penggunaan dan unduhan aplikasi *online game* melonjak, bahkan diprediksi akan meningkat sebanyak 21.6 % di 2025. *Online game* memiliki berbagai varian dimulai dari permainan berbasis teks hingga permainan dengan basis grafik kompleks yang ditempati oleh banyak *gamers* sekaligus dalam waktu yang sama. Jenis *online game* dapat dikelompokkan berdasarkan jenis permainannya seperti MMOFPS (*Massively Multiplayer Online First Person Shooter*), MMORTS (*Massively Multiplayer Online Real-Time Strategy*), MMORPG (*Massively Multiplayer Online Role Playing Game*), *Cross Platform Online Play*, *Massively Multiplayer Online Browser Game*, *Simulation Game* dan MOBA (*Massively Online Battle Arena*) yang kini banyak perusahaan berusaha mengembangkan jenis *game* ini (Asyakur & Puspitadewi, 2017). Pada tahun 2020 total penduduk Indonesia berdasarkan data Badan Pusat Statistik adalah 270.20 juta penduduk (Midayanti, 2021), maka jumlah pengguna internet di Indonesia sekitar 65 % penduduk Indonesia. Menurut Kominfo (2020) menyatakan bahwa terdapat peningkatan penggunaan internet sebanyak 40% seiring

dengan diterapkannya PJJ dan bekerja di rumah di Indonesia.

Perkembangan *E-Sports* di Indonesia sangatlah pesat, dan menurut wartaekonomi.co.id pemerintah Indonesia dalam hal ini kementerian pemuda dan olahraga sangat mendukung penuh dan mengakui keberadaan *E-Sports* di Indonesia dengan membentuk komite khusus yaitu pengurus besar *E-Sports* Indonesia (PB ESI) pada tanggal 25 Agustus 2020 sebagai wadah kepengurusan serta organisasional *E-Sports* di Indonesia yang bertujuan untuk membuat aturan-aturan yang adil dan jelas mengenai regulasi permainan serta kejuaraan, agar atlet dan klub *E-Sports* di Indonesia dapat berkembang dan mendunia.

Atlet *E-Sports* itu sendiri mayoritas berusia remaja hingga dewasa, dengan besarnya kesempatan yang bisa diambil dalam ranah *E-Sports* di Indonesia, banyak pelajar dan mahasiswa yang berbondong-bondong untuk masuk ke dunia *E-Sports* untuk menjadi atlet dan menjadi pemain profesional di jenis *game online* yang diminati. Seiring berkembangnya dunia *game* dan penikmat *game* itu sendiri, menjadikan para pecinta *game* membentuk dan bergabung pada suatu komunitas yang berisi *gamer*. Komunitas itu sendiri menjadi wadah para pecinta *game* untuk saling mereferensikan *game* kepada pemain lainnya dan juga saling memberi

dukungan kepada para pengembang atau *game publisher* Indonesia maupun luar Indonesia.

Atma Jaya *E-Sports* merupakan komunitas pecinta *online game* yang berisi mahasiswa aktif dari seluruh Fakultas di Universitas Katolik Atma Jaya Jakarta yang dibentuk dengan tujuan untuk menambah relasi pertemanan, menambah skill dalam bermain *game*, hingga mahasiswa yang memiliki tujuan untuk menjadi pemain profesional dalam bidang *online game*. Di sisi lain, anggota komunitas Atma Jaya *E-Sports* adalah mahasiswa aktif yang mempunyai kewajiban dan tanggung jawab sebagai pelajar untuk menuntaskan studi yang sedang dilaksanakan, karena dapat dikatakan bahwa dengan keikutsertaan mereka di komunitas Atma Jaya *E-Sports* adalah keputusan mereka untuk meluangkan waktu untuk bermain, bukan mereka bermain *game* untuk mengisi waktu luang. Mahasiswa diharapkan mampu mengatur waktu untuk melakukan hobi dan juga memperhatikan tugas dan tanggung jawab akademik untuk mencapai prestasi belajar.

Setiap mahasiswa pasti memiliki target dan tujuan pada proses perkuliahan, salah satunya adalah dengan mencapai prestasi dan nilai yang memuaskan. Namun, hal itu tentu saja akan menjadi sulit untuk dicapai apabila mahasiswa masih memiliki waktu yang

banyak atau intensitas yang tinggi dalam bermain *online game*. Hal ini didukung juga dengan diberlakukannya PJJ yang disebabkan oleh pandemi COVID-19, di mana seseorang terpaksa untuk melakukan aktivitas normal dengan hanya di rumah saja. Tentu saja, hal ini dapat menimbulkan banyak sekali dampak yang negatif juga positif. Begitu banyak penelitian yang mengatakan bahwa semenjak diberlakukannya PJJ ini, banyak orang mulai jenuh, mengeluh, dan stress dengan keadaan karena sudah terlalu lama tinggal dan melakukan aktivitas di rumah saja. Salah satu fenomenanya ialah, *cabin fever* (Situmorang, 2021a).

Menurut Rosenblatt (dalam Christo et al., 2021), *cabin fever* adalah suatu kombinasi dari beberapa gejala yang muncul akibat cuaca buruk, kurungan, kejenuhan akan rutinitas, isolasi, merawat orang sakit serta kekurangan stimulasi. *Cabin fever* juga dapat digunakan untuk menggambarkan berbagai perasaan negatif akibat isolasi berkepanjangan di rumah atau tempat tertentu (Situmorang, 2021a). Oleh karena itu, banyak hal yang dilakukan seseorang untuk mengisi waktu atau membuat waktu untuk bermain *online game* yang disebabkan oleh aturan PJJ ini yang memaksa seseorang untuk berdiam diri dan melakukan segala sesuatu di dalam rumah, salah satunya ialah dengan bermain *online game*.

KAJIAN TEORETIS

Intensitas

Intensitas menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia ialah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Sedangkan intensitas menurut Chaplin (dalam La Febrina, 2014) Intensitas merupakan suatu sifat kuantitatif dari suatu penginderaan, yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya. Intensitas merupakan suatu bentuk dukungan berupa kekuatan yang dapat menguatkan suatu dukungan atau yang dimaksud bahwa seberapa banyak atau seberapa sering melakukan kegiatan dalam satu waktu. Horrigan (dalam Ghasemi et al., 2016) menjelaskan bahwa dalam penggunaan internet seseorang, terdapat dua hal mendasar yang perlu diamati yaitu frekuensi internet yang sering digunakan dan lama menggunakan tiap kali mengakses internet yang dilakukan pengguna internet. Newman (dalam La Febrina, 2014) menjelaskan salah satu teori mengenai intensitas yaitu *intensity is the strength of power of message in a direction*, pengertian tersebut bisa dipahami bahwa seberapa banyak atau sering melakukan kegiatan dalam satu waktu.

Jadi, intensitas adalah aktivitas yang dilakukan seseorang dengan kehendaknya atau seberapa sering seseorang melakukan suatu kegiatan pada satu waktu yang bertujuan untuk mencapai tujuan.

a. Faktor yang mempengaruhi intensitas

Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior*) didasari oleh perilaku individu yang dikemukakan oleh Ajzen (1991). Teori ini bertujuan untuk menjelaskan dan memprediksi perilaku manusia dalam konteks tertentu. Terdapat beberapa hal yang mempengaruhi intensi yaitu: 1.) Sikap terhadap perilaku. Menurut teori *Planned Behavior*, sikap ditentukan oleh kepercayaan-kepercayaan individu mengenai suatu konsekuensi dari menampilkan perilaku, dilihat berdasarkan hasil evaluasi terhadap konsekuensi; 2.) Norma subjektif. Norma subjektif dipengaruhi oleh motivasi untuk mengikuti sesuatu (*motivation to comply*). *Normative belief* berhubungan dengan persepsi subjek terhadap sikap referensi tentang tingkah laku yang dimaksud, sedangkan *motivation to comply* berhubungan dengan kekuatan atau kekuasaan yang dimiliki referen terhadap subjek yang bersangkutan. Referen adalah individu yang percaya individu atau kelompok yang cukup berpengaruh terhadapnya; 3.) *Perceived behavioral control*. *Perceived behavioral control* adalah persepsi mengenai kesulitan atau kemudahan dalam melaksanakan tingkah laku, berdasarkan pada pengalaman sebelumnya dan hambatan yang diantisipasi dalam melakukan tingkah laku tertentu. *Perceived behavioral control* dipengaruhi

oleh kontrol *behavior and influence of control belief*. *Control belief* merupakan banyaknya seseorang memiliki kontrol atas perilaku, sedangkan *influence of control belief* merupakan kepercayaan diri seseorang merasa mampu untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku.

b. Aspek-aspek intensitas

Aspek-aspek intensitas menurut Chaplin (2009), yaitu: 1.) Frekuensi. Seberapa sering seseorang melakukan aktivitas *online game*; 2.) Lama waktu. Aspek ini merupakan berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain *online game*. Semakin banyak waktu yang seseorang pergunakan dalam bermain *online game* maka akan menunjukkan semakin lama seseorang tersebut untuk bermain; 3.) Perhatian penuh. Proses mengkonsentrasikan diri pada permainan *online game* bahkan tidak menghiraukan aktivitas-aktivitas lainnya, diantaranya ialah mandi, makan, beribadah, sekolah, dan istirahat; 4.) Emosional. Pada emosi kali ini, yang dimaksud adalah rasa suka, gembira, marah, bahkan merasa kesal pada saat bermain *game*, sehingga menyebabkan para pemain semakin masuk dalam permainan tersebut.

Bermain

Menurut Sudono (2000), bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang

menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak.

Selanjutnya, menurut Darmadi (2018), bermain adalah aktivitas yang natural bagi anak-anak yang memberi peluang kepada mereka untuk mencipta, menjelajah, dari mengenal dunia sendiri.

Jadi, bermain adalah suatu kegiatan alami yang seseorang lakukan dengan atau tidak menggunakan alat bantu guna mencapai kepuasan dan pengalaman.

Online Game

Game adalah suatu bentuk permainan. *Online game* adalah suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet. *Online game* tidak terbatas pada perangkat yang digunakan, *online game* bisa dimainkan di komputer, laptop, dan perangkat lainnya, asal gadget tersebut terhubung dengan jaringan internet (Aji, 2012). *Online game* adalah sebuah permainan yang dimainkan di dalam suatu jaringan (baik LAN maupun internet), permainan ini biasanya dimainkan secara bersamaan dengan pemain yang tidak terbatas banyaknya. Menurut Januar et al. (2006), *online game* ialah sebagai *game* komputer yang dapat dimainkan oleh banyak pemain melalui internet. Menurut Samuel (2010), *online game* merupakan permainan dengan menggunakan jaringan, dimana

interaksi antara satu orang dengan orang yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia *virtual*. *Online game*, kata yang sering digunakan untuk merepresentasikan sebuah permainan digital yang sedang marak di zaman yang modern ini. *Online game* ini banyak dijumpai di kehidupan sehari-hari. Walaupun beberapa orang berpikir bahwa *online game* identik dengan komputer, *game* tidak hanya beroperasi di komputer. *Online game* dapat berupa konsol, *handheld*, bahkan *game* juga ada di telepon genggam. *Online game* berguna untuk *refreshing* atau menghilangkan rasa jenuh si pemain baik itu dari kegiatan sehari-hari (kerja, belajar, dan faktor lainnya) maupun sekadar mengisi waktu luang.

Jadi, *online game* merupakan suatu permainan yang dimainkan di komputer dan dilakukan secara *online* (melalui internet) dan bisa dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan dalam satu waktu.

a. Faktor pendorong seseorang bermain *online game*

Menurut Yee (2006) terdapat lima faktor motivasi seseorang bermain *online game*, antara lain: 1.) *Relationship*. Ketika seseorang didasari keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain melalui permainan; 2.) *Manipulation*. Pemain yang membuat pemain lain sebagai objek dan memanipulasi mereka

untuk kepuasan dan kekayaan diri. Pemain *game* yang didasari oleh faktor ini, mereka sangat senang jika melakukan hal yang curang, merendahkan orang lain, hingga mendominasi pemain lain; 3.) *Immersion*. Ketika pemain didasari oleh rasa suka menjadi orang lain, biasanya mereka menyukai alur cerita dari “dunia khayal” dengan menciptakan tokoh sesuai sejarah dan tradisi tersebut; 4.) *Escapism*. Pemain yang bermain di dunia maya hanya menghindar sementara, melupakan dan pergi dari stres maupun masalah yang dialami di dunia nyata; 5.) *Achievement*. Pemain yang memiliki keinginan untuk terlihat kuat di dunia *virtual* melalui pencapaian tujuan berupa item-item yang merupakan simbol kekuasaan.

Intensitas Bermain Online Game

Menurut Putra dan Rusli (2021) yang dimaksud dengan intensitas bermain *online game* adalah tingkatan ukuran frekuensi atau jumlah satuan waktu (durasi) yang digunakan pada aktivitas bermain *online game* dengan dorongan emosi (semangat dan giat). Lebih lanjut dijelaskan bahwa semakin tinggi tingkatan ukuran frekuensi yang dihabiskan dalam bermain *online game*, berarti semakin tinggi juga intensitas bermainnya. Sementara, semakin rendah tingkatan ukuran frekuensi yang dihabiskan dalam bermain *online game*,

berarti semakin rendah juga intensitas bermain *online gamenya*.

Jadi, intensitas bermain *online game* adalah seberapa lama atau rentan waktu yang telah digunakan seseorang dalam melakukan aktivitas bermain permainan yang dihubungkan oleh jaringan internet.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian pada skripsi ini adalah anggota aktif komunitas Atma Jaya *E-Sports* sebanyak 45 mahasiswa. Subjek penelitian dibagi menjadi dua sampel. Penelitian ini diselenggarakan selama empat bulan, dari bulan Oktober 2021 sampai bulan Januari 2022. Penelitian ini diselenggarakan di komunitas Atma Jaya *E-Sports*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala penilaian. Skala penilaian terdiri dari 5 alternatif pilihan jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP) dengan bobot skornya 1; Jarang (JR) dengan bobot skornya 2; Kadang-Kadang (KK) dengan bobot skornya 3; Sering (SR) dengan bobot skornya 4; dan Selalu (SL) dengan bobot skornya 5.

Instrumen yang telah disusun kemudian dilakukan analisis rasional dengan tujuan untuk menyesuaikan pernyataan dengan

komponen dan indikator yang telah disusun. Analisis empiris dilakukan untuk menguji uji validitas dan reliabilitas instrumen yang sudah disusun. Berdasarkan hasil uji coba instrumen, diperoleh hasil bahwa instrumen intensitas bermain *online game* memiliki 20 pernyataan valid dengan reliabilitas instrumen sebesar 0.885. Data penelitian dianalisis menggunakan rumus statistik deskriptif menurut Sugiyono (2013) dengan bantuan program SPSS 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan sebagian mahasiswa/i pada komunitas Atma Jaya *E-Sports* termasuk pada kategori tinggi dalam intensitas bermain *online game*. Hal ini disimpulkan dari hasil 35 mahasiswa/i (77.8%) berada pada kategori tinggi dalam intensitas bermain *online game*. Sedangkan 10 mahasiswa/i (22.2%) berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian ini juga dapat dilihat bahwa tidak ada mahasiswa/i yang berada pada kategori rendah atau 0%. Hasil penelitian ini didukung juga oleh data yang dikumpulkan dari laman resmi Kementerian Komunikasi dan Informatika (KOMINFO) dengan judul “Penggunaan Internet Naik 40% Saat Bekerja dan Belajar dari Rumah” (2020) yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan penggunaan internet

sebanyak 40% seiring dengan diterapkannya PJJ dan bekerja di rumah di Indonesia.

Pada komponen frekuensi memiliki rata-rata sebesar 231 dengan indikator menghabiskan waktu *online game* daripada beraktivitas di luar memiliki skor rata-rata sebesar 110, indikator tersebut menjadi yang paling besar dari pada indikator mendahulukan *online game* daripada aktivitas lain memiliki skor rata-rata sebesar 121. Hal ini didukung oleh Yee (2006) yang mengungkapkan salah satu faktor pendorong seseorang bermain *online game*, yaitu adalah *escapism* yang merupakan pemain yang bermain di dunia maya hanya menghindar sementara, melupakan dan pergi dari stres maupun masalah yang dialami di dunia nyata.

Kemudian pada komponen lama waktu memiliki total skor rata-rata 365 dengan indikator bermain *online game* saat waktu luang yang memiliki skor rata-rata terbesar yaitu 140, dibandingkan dengan indikator bermain *online game* setiap hari yang memiliki skor rata-rata 127 dan indikator lupa waktu dengan skor rata-rata 98. Hasil penelitian ini didukung berdasarkan data statistik dari Sistem Layanan Statistik silastik.bps.go.id yang menyatakan terdapat 50.8 juta pengguna *mobile game* di 2020, hal tersebut tidak lepas dari imbas kebijakan *work from home* (WFH) dan belajar di rumah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa/i di komunitas Atma Jaya *E-Sports* memiliki intensitas bermain *online game* yang tinggi, terutama pada lama waktu atau durasi bermain yang cukup tinggi karena adanya kejenuhan, yang menurut Menurut Rosenblatt (dalam Christo et al., 2021) adalah *cabin fever*, yaitu suatu kombinasi dari beberapa gejala yang muncul akibat cuaca buruk, kurungan, kejenuhan akan rutinitas, isolasi, merawat orang sakit serta kekurangan stimulasi. *Cabin fever* juga dapat digunakan untuk menggambarkan berbagai perasaan negatif akibat isolasi berkepanjangan di rumah atau tempat tertentu (Situmorang, 2021a). Oleh karena itu, peneliti memberikan saran yang dapat dilakukan oleh mahasiswa/i, Universitas, komunitas, dan orang tua pada tahap pencegahan agar di masa PJJ seperti sekarang ini agar diperhatikan kualitas waktu yang digunakan. Menurut Situmorang (2021b) teknik untuk membantu *kecanduan online game* diantaranya adalah perhatian, kehangatan, pujian dalam kehidupan sehari-hari terutama di rumah. Peran orang tua dan keluarga sangat penting dalam hal ini. Manfaatkan perawatan seni ekspresif, seperti musik, tari, perumpamaan, visual, tulisan, dan sastra, drama, permainan dan komedi, memelihara hewan, berkebun, dan aktivitas alam.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh data sebanyak 35 (77.8%) responden mahasiswa/i di komunitas Atma Jaya E-Sports yang berada pada kategori tinggi intensitas bermain *online gamenya*, sebagian lain berada pada kategori intensitas bermain *online game* yang sedang yaitu sebanyak 10 (22.2%) responden. Pada variabel intensitas bermain *online game* terdapat dua komponen yaitu, frekuensi dan lama waktu. Hasil analisis pada dua komponen menunjukkan bahwa peringkat pertama diperoleh pada komponen lama waktu dan frekuensi pada peringkat kedua. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh total skor rata-rata 365 dengan indikator bermain *online game* saat waktu luang yang memiliki skor rata-rata terbesar yaitu 140, dibandingkan dengan indikator bermain *online game* setiap hari yang memiliki skor rata-rata 127 dan indikator lupa waktu dengan skor rata-rata 98. Berdasarkan hasil data yang diperoleh serta pembahasan dari penelitian ini, maka peneliti dapat memberi saran kepada: 1.) Komunitas Atma Jaya E-Sports. Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat fakta bahwa sebagian besar mahasiswa/i memiliki intensitas bermain *online game* yang tinggi sehingga diharapkan anggota komunitas dapat memahami kondisi yang terjadi, dan

menjadikan evaluasi manajemen waktu yang baik bagi anggota komunitas agar kewajibannya sebagai mahasiswa/i yang diutamakan. Serta saya menyarankan agar ketua komunitas bekerja sama dengan pihak Universitas untuk mengadakan bimbingan klasikal dengan tema *Learned Helplessness* kepada anggota komunitas; 2.) Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat fakta bahwa komponen Lama Waktu memiliki skor tertinggi dan menduduki peringkat pertama, maka peneliti memberikan saran agar pihak Universitas memberikan kebijakan yang tepat dalam perizinan terhadap komunitas, serta menjadikan bahan evaluasi untuk membuat kegiatan-kegiatan kampus yang menjadi penetralisir; 3.) Orang Tua Anggota Komunitas. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan orang tua anggota komunitas dapat memberikan dukungan, serta kebijakan yang tepat kepada anggota komunitas seperti aturan hingga melakukan kegiatan yang positif saat di rumah; 4.) Bagi Peneliti Selanjutnya. Peneliti berharap penelitian ini dapat diperdalam atau dikembangkan lebih baik lagi mengenai intensitas bermain *online game* serta mengaitkannya dengan *cabin fever*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, C. Z. (2012). *Berburu rupiah lewat game online*. Jakarta: Bounabooks.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Asyakur, M. A. B., & Puspitadewi, N. (2017). Hubungan antara Intensitas Bermain Game Online dengan Kecenderungan Agresivitas pada Komunitas Gaming Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(3), 1-6.
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Christo, M., Saraswati, L. D., Udiyono, A., & Sutningsih, D. (2021). Mixed methods systematic review: Kejadian cabin fever selama pembatasan sosial saat penyebaran penyakit sars, mers dan COVID-19. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 6(2), 307-316.
- Darmadi. (2018). *Asyiknya belajar sambil bermain*. Lampung: Guepedia.
- Ghasemi, R., Mohaghar, A., Safari, H., & Akbari Jokar, M. R. (2016). Prioritizing the applications of internet of things technology in the healthcare sector in Iran: A driver for sustainable development. *Journal of information technology management*, 8(1), 155-176.
- Januar, Iwan, Turmudzi (2006). *Game mania*. Jakarta: Gema Insani.
- Kominfo, P. (2020). Website Resmi Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. https://kominfo.go.id/content/detail/25881/penggunaan-internet-naik-40-saat-bekerja-dan-belajar-dari-rumah/0/berita_satker
- La Febrina, C. (2014). Pengaruh intensitas bermain game on-line terhadap agresivitas siswa. *Jurnal Ilmiah Visi*, 9(1), 28-35.
- Mamahit, H. C., & Situmorang, D. D. B. (2022). Spiritual literacy to reduce academic stress during online learning amidst the COVID-19 outbreak: An alternative choice in entering a new academic year. *Asia Pacific Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1177/10105395221077059>

- Midayanti, N. (2021). Hasil sensus penduduk 2020. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Putra, A. R., & Rusli, D. (2021). Hubungan intensitas bermain game online dengan kecenderungan perilaku agresif pada remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(2).
- Putri, O. E., Ifdil, I., Situmorang, D. D. B., Arfinda, M., Kamila, I., Amalianita, B., & Fadli, R. P. (2022). Archery therapy for improving focus and reducing stress during work from home: An alternative treatment for people with COVID-19 after recovery. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 34(2-3), 306-307. <https://doi.org/10.1177/10105395211051479>
- Samuel, H. (2010). *Cerdas dengan game: panduan praktis bagi orangtua dalam mendampingi anak bermain game*. Jakarta: Gramedia.
- Situmorang, D. D. B. (2020). Online/cyber counseling services in the COVID-19 outbreak: Are they really new?. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 74(3), 166-174. <https://doi.org/10.1177/1542305020948170>
- Situmorang, D. D. B. (2021a). Is music therapy effective in cabin fever recovery?. *Addictive Disorders Their Treatment*, 20(4). <https://doi.org/10.1097/ADT.0000000000000239>
- Situmorang, D. D. B. (2021b). Expressive art therapies for treating online games addiction in COVID-19 outbreak: Why are they important?. *Ethics, Medicine, and Public Health*, 18, 100691. <https://doi.org/10.1016/j.jemep.2021.100691>
- Sudono, A. (2000). *Sumber belajar dan alat permainan*. Grasindo.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Yee, N. (2006). The demographics, motivations, and derived experiences of users of massively multi-user online graphical environments. *Presence: Teleoperators and virtual environments*, 15(3), 309-329.