

PERAN *MINDFULNESS* TERHADAP KECENDERUNGAN ADIKSI DAN AGRESIVITAS PADA REMAJA PEMAIN *GAME ONLINE* BERMUATAN KEKERASAN

Mutiara Mirah Yunita

Fakultas Psikologi, Universitas Bunda Mulia
mutiara.mirah@gmail.com

Yoshie Augesty

Fakultas Psikologi, Universitas Bunda Mulia

ABSTRAK

Saat ini beberapa *game online* yang dimainkan oleh remaja mengandung muatan kekerasan. Di Jakarta sudah terjadi beberapa kasus dimana remaja yang mengalami adiksi karena bermain *game online* dan juga melakukan kekerasan pada orang di sekitarnya karena pengaruh bermain *game online* tersebut. Aktivitas bermain *game online* yang tidak terkontrol ini perlu diatasi dengan kebiasaan *mindfulness* untuk menurunkan kecenderungan adiksi dan agresi yang dialami. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *mindfulness* terhadap kecenderungan adiksi dan agresivitas pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Alat ukur yang digunakan terdiri atas *Five Facet Mindfulness Questionnaires Short Version* untuk mengukur *mindfulness*, *The Aggression Questionnaire* untuk mengukur agresivitas dan *Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* untuk mengukur adiksi. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis korelasi menggunakan program SPSS 21 untuk analisis data. Subjek dalam penelitian ini terdiri atas 156 orang remaja pemain aktif *game online* yang bermuatan kekerasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu dimensi *mindfulness* (*nonjudging*) berhubungan secara negatif dan signifikan dengan kecenderungan adiksi ($r = -0.219^{**}$ dan $p < 0.01$) dan agresivitas ($r = -0.430^{**}$, $p < 0.01$).

Kata Kunci: *mindfulness*; kecenderungan adiksi; *game online*

Menurut Maulida (2018), hasil studi menunjukkan bahwa mayoritas aktivitas yang dilakukan masyarakat melalui *smartphone* adalah bermain *game* dengan durasi rata-rata 53 menit. Berdasarkan data dari Kepala Biro Humas Kementerian Informasi, terdapat 142 juta pengguna internet di Indonesia dan terdapat 30 juta anak generasi milenial yang aktif bermain *game* (Luthfi, 2019). Menurut Rachmawati (2018), jumlah *gamer* di Indonesia saat ini diprediksi sudah mencapai 34 juta orang. Dari jumlah tersebut, 19,9 juta diantaranya adalah *gamer online* berbayar dan rata-rata pengeluarannya mencapai 9,12 dolar Amerika Serikat (AS). Menurut Nurfadilah (2018) ada lebih dari 60 juta *gamers*, segmen *mobile gaming* di Indonesia mengalami pertumbuhan yang amat pesat dan

diperkirakan menyentuh setidaknya 100 juta *mobile gamers* pada 2019-2020. Basis *gamers* di Indonesia terdiri dari 49% pengguna ponsel laki-laki dan 51% pengguna ponsel perempuan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Jap, Triatri dan Jaya (2013) belum ada kesepakatan mengenai kriteria kecanduan *game* sehingga dibuat kriteria sendiri untuk Indonesia berdasarkan teori kecanduan *game* dan kriteria diagnosis dari kecanduan judi. Langkah selanjutnya yaitu menggelar *focus group discussion* dengan tiga psikolog klinis terlisensi. Dari hasil *focus group* dapat disimpulkan bahwa orang yang bermain *game* selama 4-5 hari per minggu dan setiap harinya bermain lebih dari 4 jam maka mungkin terindikasi adiksi. Dengan kriteria

tersebut, ditemukan 150 siswa (10,2%) dari 1477 siswa yang mungkin mengalami adiksi. Kemudian dengan analisis statistik, didapatkan 89 (59,3%) dari 150 siswa yang mungkin mengalami adiksi tersebut dapat dikategorikan mengalami adiksi parah, dan sisanya mungkin dapat masuk kategori adiksi ringan. Maka, dapat diperkirakan prevalensi orang yang mengalami kecanduan game di antara pemain game adalah sekitar 6,1% di Indonesia.

Salah satu dampak buruk dari adiksi *game online* adalah anak dapat meniru (*modeling*) perilaku kekerasan yang terjadi dalam *game* tersebut. Pada salah satu kasus yang terjadi di Jakarta (Bachtiar, 2020) seorang remaja berinisial CCS (18 tahun) tega menusuk ibu kandungnya, TS (47 tahun) menggunakan gunting dan penyebab dari perilaku ini masih ditelusuri namun diketahui CCS mengalami adiksi *game online*. Pada kasus lainnya yang juga terjadi di Jakarta (Wirawan, 2019), salah satu anak yang dibawa ke Rumah Sakit Jiwa dijelaskan telah melakukan kekerasan kepada ibunya sendiri karena mengalami adiksi *game online*. Berdasarkan Kuesioner Diagnostik Adiksi Internet (KDAI) yang dibuat Kristiana Siste Kurniasanti, ditemukan bahwa 31.4% anak dan remaja mengalami adiksi *game online* dan dari polanya pada tahun 2017 sampai Desember 2019 ditemukan bahwa kasusnya meningkat. Dengan setiap bulannya ada pasien yang dirawat dengan masalah adiksi *game online*.

Shao dan Wang (2019) mengatakan dalam studinya bahwa paparan terhadap *video games* bermuatan kekerasan secara positif berkaitan kepada agresi pada remaja. Akan tetapi, terdapat kemungkinan bahwa terdapat mediator lainnya, variabel lainnya, dan model yang berkaitan seperti kepercayaan normatif mengenai agresi dan lingkungan keluarga, emosi individu, karakteristik kepribadian, kondisi sekolah, dan pertemanan dapat memainkan peran atau memoderasi dalam

hubungan antara *video games* bermuatan kekerasan dengan agresi. Berdasarkan penelitian sebelumnya (Amutio, Franco, Pérez-Fuentes, Gázquez, & Mercader, 2015), diketahui bahwa pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan kemarahan, kecemasan dan depresi sehingga kondisi *mindfulness* sebenarnya dapat membantu mengatasi kecenderungan agresi yang dimiliki oleh para remaja saat bermain *game online* yang bermuatan kekerasan. Pada penelitian lainnya (Li, et al., 2017) juga ditemukan bahwa kondisi *mindfulness* dapat menurunkan keinginan untuk bermain *video game* dan pikiran maladaptif yang dimiliki oleh para partisipan dimana melalui *mindfulness* para partisipan diajarkan untuk memiliki pikiran yang lebih tenang dan memfokuskan perhatian pada hal lain selain bermain *game* seperti sensasi tubuh dan juga keadaan sekitar.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dan juga fakta penelitian yang sudah pernah dilakukan, maka peneliti ini mencari tahu penerapan hasil penelitian sebelumnya apakah akan memiliki hasil yang sama dengan yang akan peneliti lakukan di Indonesia. Hal ini dikarenakan sampai sejauh ini belum pernah ada penelitian yang meneliti mengenai peran *mindfulness* terhadap kecenderungan adiksi dan agresivitas di Indonesia. Dengan demikian rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah *mindfulness* dapat berperan dalam mengatasi kecenderungan adiksi dan agresivitas pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan di Jakarta?"

Pengertian *Mindfulness*

Menurut Langer (1989), *mindfulness* adalah perasaan keterlibatan, keterikatan, dan keadaan pikiran aktif yang dicapai dengan memperhatikan hal-hal baru. "*Mindfulness* adalah memberi perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung pada diri sendiri dalam suatu cara yang memperbolehkan

keterbukaan dan fleksibilitas. *Mindfulness* adalah kondisi yang sepenuhnya hadir dan sadar selama aktivitas sehari-hari yang sedang dilakukan” (Compton, 2005). Menurut Alidina (2010), *mindfulness* adalah memperhatikan sesuatu yang hadir pada saat tertentu dengan suatu tujuan yang disertai dengan rasa terharu, keingintahuan, dan penerimaan.

Mindfulness adalah penangkal yang kuat untuk kecenderungan manusia terhadap respon otomatis. Orang dapat menjadi lebih sadar dari proses psikologis yang sebelumnya bersifat mindless (Rosenberg, 2004). Menurut Ladner (2011), salah satu manfaat *mindfulness* yang langsung dirasakan oleh klien adalah perasaan tenang, dengan fokus pada pernapasan maka orang dapat merasa lebih rileks dan tidak banyak memikirkan hal negatif. Latihan *Mindfulness* juga membawakan orang untuk menyadari nilai yang tidak disadari, kemudian memutuskan apakah nilai tersebut bermanfaat untuk dikejar atau hanya sekedar nilai yang terkondisi secara budaya, dan pada akhirnya latihan *mindfulness* dapat membantu seseorang mengembangkan nilai yang bermanfaat dan mengurangi nilai yang tidak bermanfaat (Shapiro, & Carlson, 2009).

Pengertian Adiksi Game Online

Berdasarkan kriteria dari Griffiths (2008) mengenai adiksi pada *game online* maka terdapat 6 kriteria telah mengalami adiksi yaitu: (a) *salience*, (b) *tolerance*, (c) *mood modification*, (d) *withdrawal*, (e) *conflict*, dan (f) *relapse*. *Salience* terjadi ketika bermain *video game* menjadi aktivitas paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pemikirannya (keasyikan dan distorsi kognitif), perasaan (mengidam), dan perilaku (kemunduran perilaku yang disosialisasikan). *Tolerance* adalah proses dimana peningkatan jumlah bermain *video game* diperlukan untuk mencapai efek pengubah suasana hati sebelumnya. *Mood modification* mengacu

pada pengalaman subjektif yang dilaporkan seseorang sebagai konsekuensi dari terlibat dalam permainan *video game* dan dapat dilihat sebagai strategi koping. *Withdrawal* adalah keadaan perasaan yang tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi ketika permainan *video game* dihentikan seperti misalnya tubuh bergetar, perubahan perasaan seperti mudah marah dan sedih. *Conflict* merujuk pada konflik antara pemain *video game* pada orang-orang di sekitar orang tersebut, konflik pekerjaan atau konflik dari dalam diri individu sendiri. *Relapse* mengacu pada kecenderungan untuk berulang kembali ke pola-pola sebelumnya dari permainan *video game* untuk kambuh setelah berhenti.

Hipotesis Penelitian

H1: *Mindfulness* memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan kecenderungan adiksi pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan di Jakarta

H2: *Mindfulness* memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan kecenderungan agresivitas pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan di Jakarta

METODE

Partisipan

Partisipan dari penelitian ini terdiri dari 156 remaja yang berusia antara 11 hingga 20 tahun, merupakan pemain *game online* bermuatan kekerasan dan tinggal di Jakarta. Teknik sampling yang dipilih adalah *non-probability sampling*. Dalam *non-probability sampling*, tidak semua individu dalam populasi memiliki kemungkinan yang sama untuk dipilih menjadi sampel dalam penelitian (Gravetter & Forzano, 2012). Jenis *non-probability sampling* yang akan dilakukan dalam penelitian adalah *purposive sampling*. Peneliti mengumpulkan data sesuai dengan kriteria partisipan yang ditentukan melalui penggunaan online *google form* untuk mendapatkan data lapangan.

Desain

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan pengujian korelasional

Prosedur

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti telah terlebih dahulu mendapatkan izin dari partisipan untuk berpartisipasi dalam mengisi kuesioner untuk menjadi partisipan penelitian ini. Para partisipan juga telah diberitahu sebelumnya mengenai tujuan penelitian ini dan setelah bersedia mengisi informed consent untuk terlibat dalam penelitian ini maka peneliti baru membagikan kuesioner untuk partisipan isi. Sebelum menyebarkan kuesioner untuk mendapatkan data penelitian, peneliti terlebih dahulu mengadaptasi kuesioner (*mindfulness*, kecenderungan adiksi, dan kecenderungan agresivitas) yang akan digunakan ke dalam Bahasa Indonesia. Setelah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia, peneliti melakukan uji coba terhadap alat ukur yang sudah diadaptasi untuk mendapatkan alat ukur yang reliabel dan valid.

Setelah melalui proses adaptasi maka ketiga kuesioner (*mindfulness*, kecenderungan adiksi, dan kecenderungan agresivitas) baru dapat digunakan kepada para target partisipan penelitian. Proses penyebaran kuesioner dilakukan melalui *google doc* sehingga para target partisipan dapat mengisi kuesioner tersebut secara *online*. Setelah mendapatkan data lapangan, maka data tersebut baru diolah menggunakan program SPSS versi 21 untuk mendapatkan hasil analisis korelasi.

Instrumen

Peneliti melakukan adaptasi 2 alat ukur baku dan menguji coba 1 alat ukur yang sudah baku dan dalam bahasa Indonesia. Pertama, yaitu *Five Facet Mindfulness Questionnaires Short Version* yang dikembangkan oleh Gu,

Strauss, Crane, Barnhofer, Karl, Cavanagh dan Kuyken (2016) untuk mengukur tingkat *Mindfulness* dalam kondisi sehari-hari. Alat ukur ini terdiri dari 15 butir dan terbagi menjadi beberapa butir untuk mengukur 5 dimensi *Mindfulness*. Adapun skala yang digunakan dalam alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaires (FFMQ) Short Version* merupakan skala *likert* dengan rentang 1 sampai 5, yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, ragu-ragu, sesuai, dan sangat sesuai. Perhitungan skor dilakukan dengan cara menjumlahkan semua butir menjadi satu untuk mendapatkan skor total dari *Mindfulness*.

Sebelum alat ukur ini disebarakan ke partisipan, peneliti melakukan uji coba alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaires Short Version* terlebih dahulu kepada 30 remaja pemain game online bermuatan kekerasan di Jakarta. Dimensi pertama, *Observing* terdiri atas 3 butir dan hasil *cronbach's alpha* menunjukkan 0.572. Sementara dimensi kedua, *Describing* terdiri atas 3 butir dan hasil *cronbach's alpha* menunjukkan 0.467. Dimensi ketiga, *Acting with Awareness* terdiri atas 3 butir dan hasil *cronbach's alpha* 0.634. Dimensi keempat, *nonjudging* terdiri atas 3 butir dan hasil *cronbach's alpha* 0.661. Dimensi kelima, *nonreactivity* terdiri atas 3 butir dan hasil *cronbach's alpha* 0.552. Adapun standar reliabilitas yang dapat diterima dalam penelitian ini menggunakan nilai *alpha* yang berkisar antara .65 sampai .70 (Cohen & Swerdik, 2009). Oleh karena itu, dimensi *mindfulness* yang lolos dan dapat digunakan secara reliabel adalah dimensi *nonjudging*. Contoh butir untuk *nonjudging* adalah "Saya pikir beberapa emosi saya buruk atau tidak pantas dan saya seharusnya tidak merasakan hal tersebut".

Kedua, peneliti menggunakan *The Aggression Questionnaire* yang dikembangkan

oleh Buss dan Perry (1992) untuk mengukur tingkat agresivitas Skala yang digunakan dalam alat ukur *The Aggression Questionnaire* (TAQ) merupakan skala likert dengan rentang 1 sampai 5, yaitu yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, ragu-ragu, sesuai, dan sangat sesuai. Alat ukur ini terdiri dari 29 butir yang perhitungan skor dilakukan dengan cara menjumlahkan semua butir menjadi satu untuk mendapatkan skor total dari tingkat agresivitas.

Hasil uji coba alat ukur menggunakan 30 remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan menunjukkan bahwa alat ukur TAQ memiliki reliabilitas yang dapat diterima sesuai standar yaitu dengan koefisien Cronbach's alpha 0.903. Terdapat 5 butir alat ukur memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* di bawah .20 sehingga butir tersebut harus dibuang dan sisa 24 butir dalam alat ukur yang valid dapat digunakan. Contoh butir untuk agresivitas adalah "Dengan sedikit provokasi, saya dapat memukul orang lain."

Ketiga, peneliti menggunakan *Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* (IOGAQ) yang dikembangkan oleh Jap,T, Triatri & Jaya (2013) untuk mengukur tingkat adiksi bermain *game online*. Alat ukur ini sudah dalam Bahasa Indonesia dan merupakan skala *likert* dengan rentang 1 sampai 5, yaitu yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan sangat sering. Alat ukur ini terdiri dari 7 butir yang perhitungan skor dilakukan dengan cara menjumlahkan semua butir menjadi satu untuk mendapatkan skor total dari tingkat adiksi.

Hasil uji coba alat ukur menggunakan 30 remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan menunjukkan bahwa alat ukur IOGAQ memiliki reliabilitas yang dapat diterima sesuai standar yaitu dengan koefisien Cronbach's alpha 0.842. Semua butir alat ukur memiliki *corrected Item-Total Correlation* di atas .20 sehingga peneliti tidak mengeliminasi

satu pun butir pada alat ukur dan semua butir dalam alat ukur ini dinyatakan valid untuk dipakai dan reliable. Contoh butir untuk adiksi *game online* adalah "Saya memikirkan *game online* sepanjang hari."

Teknik Analisis

Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan program SPSS versi 21 untuk menghitung hasil uji coba alat ukur dan menghitung tingkat *mindfulness*, adiksi dan agresivitas subjek penelitian. Metode yang digunakan untuk menghitung hasil uji coba alat ukur adalah *reliability analysis* dan melihat cronbach alpha untuk menentukan tingkat reliabilitas alat ukur, sementara untuk menghilangkan butir yang tidak lolos uji coba dengan melihat nilai *corrected item total correlation* pada program SPSS. Setelah didapatkan partisipan penelitian, maka cara yang digunakan untuk menganalisis hubungan diantara *mindfulness*, tingkat adiksi dan agresivitas adalah dengan menggunakan teknik analisis korelasi Pearson untuk data terdistribusi normal, sementara analisis korelasi Spearman digunakan untuk data yang terdistribusi tidak normal. Bagian metode berisi tentang rancangan penelitian, subjek penelitian, instrumen, prosedur pengumpulan data, dan analisis data yang dipaparkan dalam bentuk paragraf.

HASIL

Hasil pengambilan data diperoleh 156 subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian. Mayoritas responden adalah laki-laki (60.3%) dan mayoritas subjek bermain lebih dari 3 jam (58.9%).

Tabel 1. Gambaran Demografis Responden Penelitian

Gambaran Demografis Subjek	Frekuensi	Persentase
Wilayah		
Jakarta Utara	66	42.3
Jakarta Barat	56	35.9
Jakarta Timur	10	6.4
Jakarta Pusat	13	8.3
Jakarta Selatan	11	7.1
Durasi		
1 jam	0	0
2 jam	19	12.2
3 jam	45	28.8
Lebih dari 3 jam	92	59.0
Jenis kelamin		
Laki-laki	94	60.3
Perempuan	62	39.7
Usia		
11 – 13 tahun	9	5.8
14 – 16 tahun	91	58.3
17 – 20 tahun	56	35.9
Game Online		
Call of Duty	14	8.9
Free Fire	43	27.6
PUBG Mobile	67	42.9
Game FPS	32	20.6
lainnya		

Gambaran statistik deskriptif *nonjudging*, tingkat adiksi, dan agresivitas di Jakarta dari partisipan dapat dilihat pada Tabel 2. Kategorisasi norma dengan menggunakan mean hipotetik dan mean empiric (Nisfiannoor, 2009). Kategorisasi diperoleh dengan membandingkan mean hipotetik dan mean empiric. Pada Tabel 2 di bawah, *nonjudging* tergolong kategori rendah (mean hipotetik > mean empirik), sementara adiksi dan agresivitas tergolong kategori tinggi (mean hipotetik < mean empirik).

Tabel 2. Gambaran Statistik Deskriptif

Variabel	Max	Min	SD	Mean Empirik	Mean Hipotetik
<i>Nonjudging</i>	15	3	2.60	7.99	9
Adiksi	35	7	18.4	21.40	21
Agresivitas	120	24	68.6	72.69	72

Hasil uji asumsi

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Hasil uji normalitas ditemukan bahwa variabel *nonjudging* dengan $p = 0.000 < 0.05$ dan adiksi dengan $p = 0.032 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi tidak normal dengan nilai signifikansi $p < 0.05$. Sementara variabel agresivitas dengan $p = 0.200 > 0.05$ sehingga dapat disimpulkan data terdistribusi normal untuk agresivitas karena nilai signifikansi $p > 0.05$.

Uji korelasi sederhana

Dari Tabel 3 dibawah ini, hasil menunjukkan bahwa *nonjudging* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan adiksi ($r = -0.219^{**}$ dan $p < 0.01$). Selain itu *nonjudging* juga memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan agresivitas ($r = -0.430^{**}$, $p < 0.01$). Hal ini berarti semakin tinggi *mindfulness* dimensi *nonjudging* yang dimiliki oleh subjek maka semakin rendah tingkat adiksi dan agresivitas yang dimiliki oleh para subjek.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Korelasi Sederhana *Mindfulness* Terhadap Adiksi Dan Agresivitas Pada Remaja Pemain *Game Online* Bermuatan Kekerasan

	Adiksi	Agresivitas
<i>Nonjudging</i>	$r = -0.219^{**}$	$r = -0.430^{**}$
	sig (p) = 0.006	sig (p) = 0.000
	N = 156	N = 156

Analisis Data Tambahan

Dari Tabel 4 dibawah ini, hasil menunjukkan bahwa usia tidak memiliki

hubungan yang signifikan dengan *nonjudging* ($r = -0.139$ dan $p > 0.05$) dan agresivitas ($r = 0.138$ dan $p > 0.05$). Namun usia memiliki hubungan positif yang signifikan dengan adiksi ($r = 0.174^*$, $p < 0.05$). Hal ini berarti semakin tinggi usia yang dimiliki oleh subjek maka semakin tinggi tingkat adiksi yang dimiliki oleh para subjek.

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Korelasi Sederhana Usia Terhadap *Mindfulness*, Adiksi Dan Agresivitas Pada Remaja Pemain *Game Online* Bermuatan Kekerasan

	<i>Nonjudging</i>	Adiksi	Agresivitas
Usia	$r = -0.139$	$r =$	$r = 0.138$
	sig (p) = 0.082	0.174*	sig (p) = 0.086
	N = 156	sig (p) = 0.030	N = 156
		N = 156	

PEMBAHASAN

Hasil kategori *mindfulness* dimensi *nonjudging* pada subjek tergolong rendah. Hal ini menggambarkan bahwa para subjek cenderung masih cenderung memiliki respon otomatis untuk memberi penilaian atas peristiwa yang dialami. Hasil yang rendah pada dimensi *nonjudging* ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Nirmala & Kartasmita, 2012) yang menjelaskan bahwa gamer yang kecanduan bermain *game online* dan tidak memiliki pekerjaan akan sangat khawatir mengenai masa depannya dan penyebab gamer memiliki *nonjudging* rendah karena *gamer* masih belum dapat melupakan apa yang sudah terjadi di masa lalu.

Hasil kategori adiksi pada subjek tergolong tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa subjek cenderung memiliki sikap yang mendukung terhadap permainan *game online* yang dimainkan dan sulit untuk menurunkan kebiasaan bermainnya. Hasil yang tinggi pada adiksi *game online* ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Hu, Zhen, Yu, Zhang, & Zhang, 2017) yang menjelaskan bahwa salah satu penyebab remaja dapat memiliki perilaku

adiksi *game online* yang tinggi karena adanya perasaan mencari sensasi yang tinggi (*sensation seeking*) pada remaja dan hal tersebut dapat mudah ditemukan pada permainan *game online*.

Hasil kategori agresi pada subjek tergolong tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa subjek cenderung memiliki sikap yang mendukung perilaku agresi baik secara fisik maupun verbal ketika adanya situasi yang memicu emosi subjek. Hasil yang tinggi pada agresi ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Shao & Wang, 2019) yang menjelaskan bahwa salah satu penyebab remaja yang bermain *game online* bermuatan kekerasan dapat memiliki perilaku agresi karena faktor situasi lingkungan keluarga remaja tersebut. Dalam penelitian tersebut (Shao & Wang, 2019) dijelaskan bahwa lingkungan keluarga yang buruk mendukung remaja untuk melakukan perilaku agresi baik secara langsung maupun tidak langsung, sementara pada lingkungan keluarga yang baik dengan norma yang baik akan dapat lebih meredam efek *game online* terhadap remaja untuk berperilaku agresi.

Sesuai dengan hipotesis penelitian, ditemukan bahwa *mindfulness* dengan salah satu dimensinya *nonjudging* memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan kecenderungan adiksi pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan di Jakarta. Semakin tinggi skor *nonjudging* maka semakin rendah kecenderungan adiksi pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan dan begitu pula sebaliknya. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Lee, et al., (2019) yang menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran mengenai penggunaan aktivitas internet yang berlebihan seperti bermain *game online* dan menurunkan kecemasan yang dialami ketika tidak bermain *game online*.

Sesuai dengan hipotesis penelitian, ditemukan bahwa *mindfulness* dengan salah

satu dimensinya *nonjudging* memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan kecenderungan agresi pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan di Jakarta. Semakin tinggi skor *nonjudging* maka semakin rendah kecenderungan agresi pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan dan begitu pula sebaliknya. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Heppner, et al., 2008) yang menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kontrol diri dan dengan adanya kontrol diri ini maka kecenderungan agresi dapat diturunkan. Selain itu *mindfulness* juga mendorong perasaan keterhubungan dan kasih sayang dalam diri sehingga kecenderungan agresi akan menjadi dinetralkan oleh adanya perasaan yang tidak mementingkan diri sendiri.

Hasil analisa data tambahan menunjukkan di antara ketiga variabel penelitian, yang memiliki hubungan dengan usia adalah variabel adiksi, dimana hubungan tersebut bersifat positif. Semakin tinggi usia maka semakin rendah kecenderungan adiksi pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan dan begitu pula sebaliknya. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Altun & Atasoy, 2018) yang menjelaskan bahwa tingkat adiksi bermain game dapat cenderung menurun seiring usia semakin meningkat, dan hal ini dapat terjadi karena anak yang berusia lebih muda akan memberikan makna yang lebih penting dan besar terhadap aktivitas bermain *game online* dibanding anak yang beranjak dewasa dan mengalami kematangan mental dari segi usia menuju ke arah dewasa.

PENUTUP

SIMPULAN

Dalam penelitian dapat disimpulkan adanya hubungan antara *mindfulness* dengan kecenderungan adiksi dan agresi pada remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan di

Jakarta. *Mindfulness* yang dimiliki oleh remaja pemain *game online* bermuatan kekerasan di Jakarta tergolong rendah, oleh karena itu kecenderungan adiksi dan agresi pada remaja dalam penelitian ini tergolong tinggi. Para remaja yang kurang memiliki *mindfulness* dapat mengalami masalah di kemudian hari bila tidak mengurangi kebiasaan bermain *game online* karena dapat mengarah pada kecenderungan adiksi dan agresi.

Ditinjau dari keterbatasan penelitian diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggunakan ukuran sampel yang lebih besar dalam melakukan penelitian dengan topik serupa. Peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik serupa diharapkan mengembangkan kembali alat ukur *mindfulness* dengan menggunakan butir yang lebih lengkap dibanding menggunakan butir yang versi singkat dalam penelitian ini, karena dalam penelitian ini tidak semua dimensi *mindfulness* dapat terpakai untuk diteliti karena kurang reliable.

DAFTAR RUJUKAN

- Alidina, S. (2010). *Mindfulness for dummies*. England, UK: John Wiley & Sons.
- Altun, M., & Atasoy, M. (2018). Investigation of Digital Game Addiction Of Children Between 9-11 Age Groups: Kirşehir Sample. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*. 9. 1740-1757.
- Amutio, A., Franco, C., Pérez-Fuentes, M. de C., Gázquez, J. J., & Mercader, I. (2015). Mindfulness training for reducing anger, anxiety, and depression in fibromyalgia patients. *Frontiers in Psychology, Vol 5 (1572)*: 1-8. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.01572
- Bachtiar, I. (2020). *Miris, kecanduan game online, remaja di jakbar nekat tusuk ibu kandung*. Diakses dari <https://www.minews.id/news/miris-kecanduan-game-online-remaja-di-jakbar-nekat-tusuk-ibu-kandung>

- Buss, A.H. & Perry, M.. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. 63(3). 452-459.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Wadsworth, a division of Thomson Learning Inc.
- Gu, J., Strauss, C., Crane, C., Barnhofer, T., Karl, A., Cavanagh, K., & Kuyken, W. (2016). Examining the factor structure of the 39-item and 15-item versions of the Five Facet Mindfulness Questionnaire before and after mindfulness-based cognitive therapy for people with recurrent depression. *Psychological assessment*, 28(7), 791. doi: 10.1037/pas0000263
- Griffiths, Mark. (2008). Diagnosis and management of video game addiction. *New Directions in Addiction Treatment and Prevention*. 12. 27-41. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/273948544_Diagnosis_and_management_of_video_game_addiction
- Hu, J., Zhen, S., Yu, C., Zhang, Q., & Zhang, W. (2017). Sensation seeking and online gaming addiction in adolescents: a moderated mediation model of positive affective associations and impulsivity. *Frontiers in Psychology*, Vol. 8 (699): 1-8. DOI=10.3389/fpsyg.2017.00699
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J., & Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior*, 34(5), 486–496. doi:10.1002/ab.20258
- Jap, T., Triatri & Jaya.(2013). *The development of indonesian online game addiction questionnaire*. Diunduh dari <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0061098>
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness (a merloyd lawrence book)*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Ladner, L. (2011). Mindfulness. Dalam Aten, Jamie D. McMinn, Mark R. Worthington, Everett L., Jr. *Spiritually oriented interventions for counseling and psychotherapy*. , (pp. 229-250). Washington, DC, US: American Psychological Association, x, 368 pp. doi: 10.1037/12313-009
- Li, W., Garland, E. L., McGovern, P., O'Brien, J. E., Tronnier, C., & Howard, M. O. (2017). Mindfulness-oriented recovery enhancement for internet gaming disorder in U.S. adults: A stage I randomized controlled trial. *Psychology of Addictive Behaviors: Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 31(4), 393–402. <https://doi.org/10.1037/adb0000269>
- Lee P, Sujun C, Yuanjun Y, Yilin C, Ruohan F, et al. (2019) The effect of mindfulness and wisdom as intervention to deal with collage students' internet addiction. *Int J Psychol Behav Anal* 5: 161. doi: <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2019/161>
- Luthfi, A.(2019). *30 Juta Anak Milenial Gemar Bermain Game Setiap Hari*. Diakses dari <https://techno.okezone.com/read/2019/03/28/326/2036223/30-juta-anak-milenial-gemar-bermain-game-setiap-hari>
- Maulida, L. (2018). *Jumlah gamer di Indonesia capai 100 juta di 2020*. Diakses dari <https://www.tek.id/insight/jumlah-gamer-di-indonesia-capai-100-juta-di-2020-b1U7v9c4A>
- Nirmala, C. & Kartasasmita, S. (2012). *Gambaran Mindfulness pada Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online (Carana Nirmala & Sandi Kartasasmita)*. DOI: 10.13140/2.1.4852.0323.
- Nurfadilah, P.S. (2018). *Ada 60 juta gamers, potensi iklan "game mobile" kurang dilirik* diakses dari <https://ekonomi.kompas.com/read/2018/10/17/214800126/ada-60-juta-gamers-potensi-iklan-di-game-mobile-kurang-dilirik>
- Rachmawati, A.R. (2019). *Gamer di Indonesia diprediksi capai 34 juta orang*. Diakses dari <https://www.pikiran-rakyat.com/ekonomi/2018/08/06/gamer-indonesia-diprediksi-capai-34-juta-orang-428379>

- Rosenberg, E. L. (2004). *Mindfulness and consumerism*. Dalam Kasser, Tim (Ed); Kanner, Alfen D. *Psychology and consumer culture: the struggle for a good*
- Shao, R., & Wang, Y.(2019). The relation of violent video games to adolescent aggression: an examination of moderated mediation effect. *Front. Psychol.* 10:384. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00384
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions.*, (pp. 3-14). *life in a materialistic world.*, (pp. 107-125). Washington, DC, US: American Psychological Association, xi, 297 pp. doi: 10.1037/10658-007
- Washington, DC, US: American Psychological Association, xvii, 194 pp.
- Wirawan, J. (2019). *Anak kecanduan game online: 'memegang pisau' dan 'memukul wajah ibu', dirawat di rumah sakit jiwa*. Diakses dari <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-50655956>