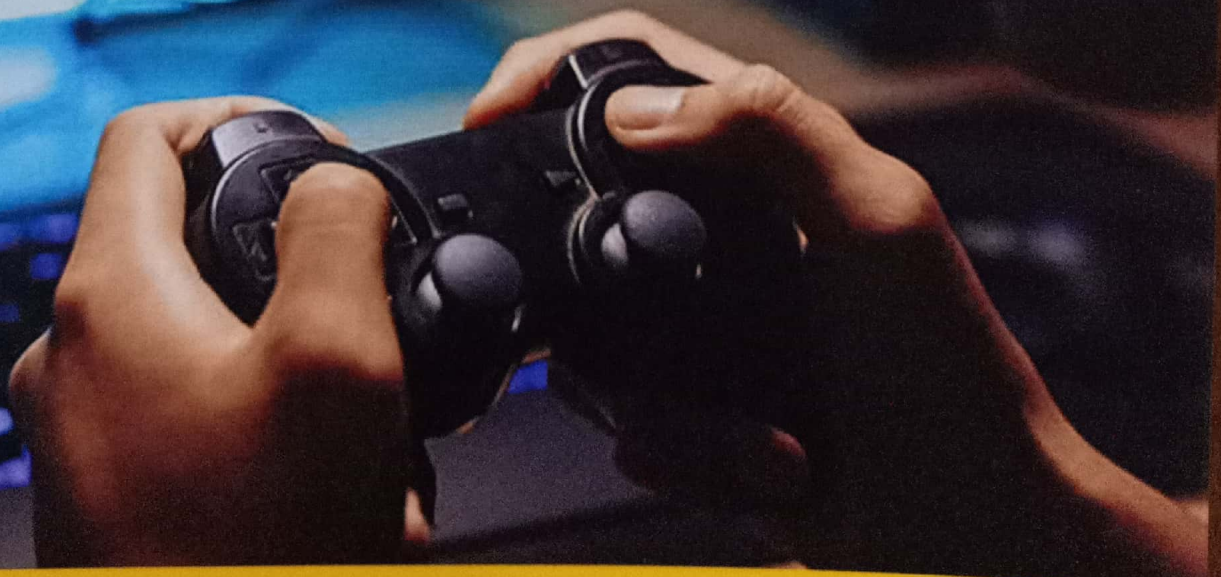


Rischa Pramudia Trisnani
Silvia Yula Wardani

STOP *KECANDUAN* **GAME ONLINE**

*Mengenai Dampak Ketergantungan pada Game
Online serta cara mengurangnya*



UNIPMA Press
WE GOT IT

STOP KECANDUAN *GAME ONLINE* MULAI SEKARANG

Mengenal Dampak Ketergantungan pada *Game Online* serta cara mengurangnya

**Rischa Pramudia Trisnani
Silva Yula Wardani**



STOP KECANDUAN GAME ONLINE

Mengenal Dampak Ketergantungan pada *Game Online* serta cara mengurangnya

Penulis:

Rischa Pramudia Trisnani

Silva Yula Wardani

Editor:

Silvia Yula Wardani

Perancang Sampul:

Rischa Pramudia Trisnani

Silva Yula Wardani

Penata Letak:

Rischa Pramudia Trisnani

Cetakan Pertama, November 2018

Diterbitkan Oleh:

UNIPMA PRESS

Universitas PGRI Madiun

Jl. Setiabudi No. 85 Madiun Jawa Timur 63118

Telp. (0351) 462986, Fax. (0351) 459400

E-Mail: upress@unipma.ac.id

Website: www.kwu.unipma.ac.id

ISBN: 978-602-0725-14-7

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan nikmat, rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Buku yang berjudul “Stop Kecanduan *Game Online* Mengenal dampak Ketergantungan pada Game Online serta cara Mengurangnya”. Fokus rancangan pada buku ini dimungkinkan bisa mengakomodasi siswa dalam menyelesaikan permasalahannya.

Buku ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi anak untuk mengurangi kecanduan *game online*. Penulis berharap semoga buku ini dapat memberikan manfaat untuk mereduksi kecanduan *game online*. Penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna di dunia ini begitu pula buku panduan yang peneliti susun. Oleh karena itu penulis mengaharapkan saran demi perbaikan penulisan buku panduan ini.

Semoga buku panduan yang penulis susun ini dapat bermanfaat sebagai bekal untuk menjadi “”manusia terbaik” yang mendapat ridho Alloh SWT.Aamiin.

Salam,

Penyusun

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi	iv
BAB I Bermain Game Online	
A. Pengertian Bermain	1
B. Karakteristik Bermain	3
C. Pengertian Game Online	4
D. Sejarah Game Online	5
E. Jenis Game Online	6
F. Kelebihan dan Kelemahan Game Online.....	8
BAB II Kecanduan Game Online	
A. Pengertian Kecanduan	12
B. Pengertian Kecanduan Game Online	12
C. Aspek-Aspek Kecanduan Game Online	13
D. Faktor-Faktor Kecanduan Game Online.....	19
E. Kecanduan Game Online pada Remaja	24
BAB III Dampak Kecanduan Game Online	
A. Dampak Positif Game Online	26
B. Dampak Negatif Game Online	29
C. Peran Konselor Sebaya untuk mengurangi Kecanduan Game Online	31
D. Terapi Keluarga	34
BAB IV Penutup	
A. Kesimpulan	38
B. Saran	39
C. Rekomendasi.....	39
Daftar Pustaka.....	41

BAB I

BERMAIN *GAME ONLINE*

A. PENGERTIAN BERMAIN

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir dari permainan tersebut. Sebagian orang tua yang berpendapat bahwa anak yang terlalu banyak bermain akan membuat anak menjadi malas belajar dan menjadikan rendahnya kemampuan intelektual anak. Pendapat ini kurang begitu tepat dan bijaksana, karena beberapa ahli psikologi dan ahli perkembangan anak sepakat bahwa permainan sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan anak. Bermain adalah hal penting bagi seorang anak, permainan dapat memberikan kesempatan untuk melatih keterampilannya secara berulang-ulang dan dapat mengembangkan ide-ide sesuai dengan cara dan kemampuannya sendiri. Kesempatan bermain sangat berguna dalam memahami tahap perkembangan anak yang kompleks.

Menurut Moeslichatoen (dalam Simatupang, 2005), bermain merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan

bagi semua orang. Bermain akan memuaskan tuntutan perkembangan motorik, kognitif, bahasa, sosial, nilai-nilai dan sikap hidup.

Bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa pertimbangan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban. Piaget menjelaskan bahwa bermain terdiri atas tanggapan yang diulang sekedar untuk kesenangan fungsional. Menurut Bettelheim, kegiatan bermain adalah kegiatan yang tidak memiliki peraturan kecuali yang ditetapkan pemain sendiri dan ada hasil akhir yang dimaksudkan dalam realitas luar. (Hurlock, 1995; 320) Sedangkan Graham (dalam Simatupang, 2005) mendefinisikan bermain sebagai tingkah laku motivasi instrinsik yang dipilih secara bebas, berorientasi pada proses yang disenangi. bermain merupakan wadah bagi anak untuk merasakan berbagai pengalaman seperti emosi, senang, sedih, bergairah, kecewa, bangga, marah dan sebagainya. Anak akan merasa senang bila bermain, dan banyak hal yang didapat anak selain pengalaman.

B. KARAKTERISTIK BERMAIN

Beberapa karakteristik kegiatan bermain sebagai berikut :

1. Bermain dilakukan karena kesukarelaan, bukan paksaan.
2. Bermain merupakan kegiatan untuk dinikmati.
3. Tahap iming-iming apapun, kegiatan bermain itu sendiri sudah menyenangkan.
4. Dalam bermain, aktivitas lebih penting daripada tujuan.
5. Bermain menuntut partisipasi aktif, secara fisik atau pun mental.
6. Bermain itu bebas, bahkan tidak harus selaras dengan kenyataan.
7. Dalam bermain individu bertindak laku secara spontan, sesuai dengan yang diinginkan saat itu.
8. Makna dan kesenangan bermain sepenuhnya ditentukan si pelaku.

C. PENGERTIAN GAME ONLINE

Game online menurut Kim dkk (dalam Azis, 2011:13) adalah *game* atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*. Selanjutnya Winn dan Fisher (Azis, 2011:13) mengatakan *multiplayer online game* merupakan pengembangan dari *game* yang dimainkan satu orang, dalam bagian yang besar, menggunakan bentuk yang sama dan metode yang sama serta melibatkan konsep umum yang sama seperti semua *game* lain perbedaannya adalah bahwa untuk *multiplayer game* dapat dimainkan oleh banyak orang dalam waktu yang sama.

Game online didefinisikan menurut Burhan (dalam Affandi 2013) sebagai *game* komputer yang dimainkan oleh muti pemain melalui internet. Biasanya disediakan sebagai tambahan layanan perusahaan penyedia jasa *online* atau dapat diakses langsung dari perusahaan yang mengkhususkan menyediakan *game*. Dalam memainkan *game online* terdapat dua perangkat penting yang harus dimiliki yaitu seperangkat computer dengan spesifikasi yang menandai da koneksi dengan internet.

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Seperti yang disebutkan Young (dalam Azis 2011:14) yang menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan dalam bermain game).

D. SEJARAH GAME ONLINE

Perkembangan game online sendiri tidak lepas juga dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan komputer itu sendiri. Meledaknya game online sendiri merupakan cerminan dari pesatnya jaringan komputer yang dahulunya berskala kecil (*small local network*) sampai menjadi internet dan terus berkembang sampai sekarang. Pada saat muncul pertama kalinya tahun 1969, komputer hanya bisa dipakai untuk 2 orang saja untuk bermain game. Lalu muncullah komputer dengan kemampuan *time-sharing* sehingga pemain yang bisa memainkan game tersebut bisa lebih banyak dan tidak harus berada di suatu ruangan yang sama (*Multiplayer Games*) (Jessica Mulligan, 1999).

Pada tahun 1970 ketika muncul jaringan komputer berbasis paket (packet based computer networking), jaringan komputer tidak hanya sebatas LAN (Local Area Network) saja tetapi sudah mencakup WAN (Wide Area Network) dan menjadi internet. Game online pertama kali muncul kebanyakan adalah gamegame simulasi perang ataupun pesawat yang dipakai untuk kepentingan militer yang akhirnya lalu dikomersialkan. Game-game ini kemudian menginspirasi game-game yang lain muncul dan berkembang. Aradhana Gupta, dalam artikelnya telah menyebutkan bahwa pada tahun 1995, NSFNET (National Science Foundation Network) telah membatalkan peraturan-peraturan yang telah diperkenalkan sebelumnya dalam industri game. Setelah pembatalan ini, ketercapaian para pemain dalam online gaming dan perkembangan online gaming berkembang dengan begitu pesat.

E. JENIS GAME ONLINE

Game online terbagi menjadi dua jenis yaitu web based game dan text based game. Web based games adalah aplikasi yang diletakkan pada server di internet dimana pemain hanya perlu menggunakan akses internet dan

browser untuk mengakses games tersebut. Jadi tidak perlu install atau patch untuk memainkan gamenya. Namun seiring dengan perkembangan, ada beberapa fitur yang perlu download untuk memainkan sebagian game, seperti Java Player, Flash Player, maupun Shockwave Player, yang biasanya diperlukan untuk tampilan grafis game tersebut. Selain itu, game seperti ini juga tidak menuntut spesifikasi komputer yang canggih, tidak lag dan membutuhkan bandwidth yang besar. Selain itu, sebagian besar web based game adalah gratis.

Pembayaran hanya diperlukan untuk fitur-fitur tambahan dan mempercepat perkembangan account pada game tersebut. Sedangkan text based game bisa dibilang sebagai awal dari web based games. Text based games sudah ada sejak lama, dimana saat sebagian komputer masih berspekifikasi rendah dan sulit untuk memainkan game-game dengan grafis wah, sehingga dibuatlah game-game dimana pemain hanya berinteraksi dengan teks-teks yang ada dan sedikit atau tanpa gambar (Bartle, 1990; Bruckman, 1992; Curtis, 1996). Memang setelah masa tersebut, text based games hampir tidak pernah dilirik lagi oleh para gamers, namun pada akhir-akhir ini, mulai marak text based games yang beredar yang sekarang kita

kenal sebagai web based game. Tentu saja dengan format yang lebih modern, grafis diperbanyak dan dipercantik, menggunakan koneksi internet dan developer game yang makin kreatif.

F. KELEBIHAN DAN KELEMAHAN GAME ONLINE

1. Kelebihan Game Online, ada beberapa kelebihan dari game online, antara lain sebagai berikut:

- a) Meningkatkan kemampuan konsentrasi, setiap game memiliki tingkat kesulitas/level yang berbeda. Permainan game online akan melatih pemainnya untuk dapat memenangkan permainan dengan cepat, efisien dan menghasilkan lebih banyak poin. Konsentrasi pemain game online akan meningkat karena mereka harus menyelesaikan beberapa tugas, mencari celah yang mungkin bisa dilewati dan memonitor jalannya permainan. Semakin sulit sebuah game maka semakin diperlukan tingkat konsentrasi yang tinggi.
- b) Meningkatkan kemampuan motoric siswa, koordinasi tangan dan mata, orang yang bermain

game dapat meningkatkan koordinasi atau kerja sama antara mata dan tangan.

- c) Meningkatkan kemampuan membaca dan sangat tidak beralasan bahwa game online merupakan jenis permainan yang menurunkan tingkat minat baca pada siswa. Dalam hal ini justru game online dapat meningkatkan minat baca permianannya.
- d) Meningkatkan kemampuan berbahasa inggris, kebanyakan game online menggunakan Bahasa inggris dalam pengoperasiannya ini yang mengakibatkan pemainnya harus mengetahui kosa kata bahasa inggris.
- e) Meningkatkan pengetahuan tentang computer, untuk dapat menikmati permainan dengan nyaman dan kualitas gambar yang prima seorang pemain game online akan berusaha mencari informasi tentang spesifikasi computer dan koneksi internet yang dapat digunakan untuk memainkan game tersebut.
- f) Mengembangkan imajinasi siswa, permainan bisa membantu siswa untuk mengembangkan imajinasi mereka dengan menggunakan imajinasi ini untuk

menyeimbangkan berbagai kejadian dalam game dan diaplikasikan di dunia nyata (yang relevan dan positif)

- g) Melatih kemampuan bekerjasama, pada game multiplayer atau game berpasangan, siswa diajak untuk bisa berkoordinasi dan menjalin kerjasama dengan teman-temannya (anggota di dalam permainan) supaya memenangkan suatu permainan

2. Kelemahan Game Online, setelah mengetahui kelebihan dari game online tersebut. Game online pun memiliki kelemahan yaitu:

- a) Menimbulkan adiksi atau kecanduan yang kuat, sebagian besar game yang beredar saat ini memang didesain supaya menimbulkan kecanduan para pemainnya. Semakin seseorang kecanduan pada suatu game maka pembuat game semakin diuntungkan. Tapi keuntungan produsen ini justru menghasilkan dampak yang buruk bagi kesehatan psikologis pemain game.
- b) Mendorong melakukan hal-hal yang negatif, walaupun jumlahnya tidak banyak tetapi cukup sering kita menemukan kasus pemain game online

yang berusaha mencuri ID pemain lain dengan berbagai cara. Kemudian mengambil uang di dalamnya atau melucuti perlengkapannya yang mahal-mahal

- c) Berbicara kasar dan kotor, entah ini terjadi di seluruh dunia atau hanya Indonesia, para pemain game online sering mengucapkan kata-kata kotor dan kasar saat bermain di warnet atau game center.
- d) Terbengkalainya kegiatan di dunia nyata, keterikatan pada waktu penyelesaian tugas di game dan rasa asik memainkannya seringkali membuat berbagai kegiatan terbengkalai. Diantaranya waktu beribadah, tugas sekolah, tugas kuliah ataupun pekerjaan menjadi terbengkalai karena bermain game atau memikirkannya.
- e) Perubahan pola istirahat dan pola makan sudah sering terjadi pada pemain game online karena menurunnya control diri. Waktu makan menjadi tidak teratur dan waktu untuk istirahatpun berkurang.
- f) Pemborosan uang untuk membayar sewa computer di warnet dan membeli poin atau karakter kadangkala nilainya bisa mencapai jutaan rupiah.

BAB II

KECANDUAN *GAME ONLINE*

A. PENGERTIAN KECANDUAN

Kecanduan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia mempunyai arti ketagihan atau sudah sangat terikat. Sedangkan menurut Kamus Oxford pengertian kecanduan adalah tidak dapat berhenti menggunakan sesuatu dan menjadi kebiasaan, menghabiskan banyak waktu untuk hobi atau sesuatu yang menarik.

Kecanduan adalah suatu kebiasaan atau perilaku yang tidak sehat dan merusak diri sendiri dimana individu mempunyai kesulitan untuk berhenti (Yee, 2006). Analisis Kecanduan Mmorpg (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games) Terhadap Performa Sosial Pemainnya).

B. PENGERTIAN KECANDUAN GAME ONLINE

Yee (2006) mengungkapkan bahwa kecanduan game online secara umum merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain game online yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang

bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Young (1996) menyatakan bahwa kecanduan game online merupakan tingkah laku yang ingin terus bermain game online dan tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan dalam menghentikannya. Kecanduan game online merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain game online yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya (Imanuel, 2009).

Berdasarkan defenisi-defenisi yang dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan perilaku kecanduan game online adalah sesuatu kegiatan yang dilakukan individu yang ingin terus bermain game online menghabiskan waktu serta dimungkinkan individu tersebut tidak mampu mengontrol dan mengendalikannya.

C. ASPEK-ASPEK KECANDUAN GAME ONLINE

Lemmens dkk (2009) menyebutkan bahwa ada tujuh aspek kecanduan game online yaitu:

1. Salience Bermain game online menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu dan

mendominasi pikiran, perasaan (selalu merasa ingin melakukannya), dan perilaku (melakukan secara berlebihan).

2. Tolerance Sebuah proses dimana aktivitas individu dalam bermain game online semakin meningkat, sehingga secara bertahap waktu yang dihabiskan untuk bermain game online bertambah jumlahnya.
3. Mood modification Mengacu pada pengalaman subjektif sebagai hasil dari keterikatan dengan bermain game online, misalnya penenangan diri (tranquillizing) atau relaksasi terkait pelarian diri (escapism).
4. Withdrawal Perasaan yang tidak menyenangkan dan dampak fisik yang terjadi ketika berhenti atau mengurangi aktivitas bermain game online. Aspek ini lebih banyak terdiri dari murung (moodiness) dan lekas marah (irritability).
5. Relapse Aktivitas bermain game online yang berlebihan cenderung mendorong individu untuk secara cepat kembali mengulangi perilaku bermain game online setelah tidak melakukannya dalam jangka waktu tertentu atau masa kontrol.

6. Conflict Konflik yang terjadi merujuk pada konflik interpersonal yang dihasilkan dari aktivitas bermain game online secara berlebihan. Konflik dapat terjadi diantara pemain dan orang-orang disekitarnya. Konflik dapat meliputi argumen dan penolakan serta berbohong dan curang.

7. Problems Masalah terjadi disebabkan oleh aktivitas bermain game online secara berlebihan sehingga mendorong tergesernya aktivitas lain seperti sekolah, bekerja, dan bersosialisasi. Masalah dapat terjadi pada individu pemain game online, seperti gangguan intrafiksi dan kehilangan kontrol.

Chen dan Chang (2008:45-48) dalam Asian Journal of Health and Information Sciences, menyebutkan bahwa sedikitnya ada empat buah aspek kecanduan game online. Keempat aspek tersebut adalah:

1. Compulsion Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus-menerus bermain game online.

2. Withdrawal Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan game online merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan game online.
3. Tolerance Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain game online. Dan kebanyakan pemain game online tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.
4. Interpersonal and health-related problems Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu game online cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada game online saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu game online kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak

menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.

Sedangkan menurut Chen (2008) dengan menggunakan lima aspek, yaitu :

1. Tolerance Menunjuk pada batas toleransi dalam melakukan aktivitas bermain game online, individu yang kecanduan game online mengalami pelebaran batas toleransi dari hari ke hari demi mencapai tingkat kepuasan.
2. Compulsion Menunjuk pada penggunaan game online yang sifatnya berulang-ulang, menimbulkan pikiran dan perilaku terobsesi dengan penggunaan game online.
3. Withdrawal symptom Individu mengalami kesulitan untuk berhenti atau mengendalikan aktivitasnya yang berhubungan dengan game online.
4. Health-related problems Tetap menggunakan game online meskipun mengetahui masalah-masalah yang dapat muncul terkait dengan penggunaan game online, aktivitas bermain game online yang lama dapat berdampak pada kesehatan.

5. Time management Berkaitan dengan penggunaan waktu individu yang lebih banyak dihabiskan untuk melakukan aktivitas bermain game online, biasanya hal-hal yang dilakukan di luar kepentingan pekerjaan atau akademis, seperti penelusuran website baru atau file download.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bentuk dari kecanduan game online adalah adanya perilaku yang menonjol, toleransi adalah proses aktivitas individu dalam bermain game online semakin meningkat, sehingga secara bertahap waktu yang dihabiskan untuk bermain game online bertambah jumlahnya, lalu modifikasi suasana hati, penarikan substansi, kambuh setelah masa kontrol merupakan aktivitas bermain game online yang berlebihan cenderung mendorong individu untuk secara cepat kembali mengulangi perilaku bermain game online setelah tidak melakukannya dalam jangka waktu tertentu atau masa kontrol, kemudian adanya konflik, dan masalah, bermain game online menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu membuat individu menjadi menarik diri, dorongan untuk bermain secara terus menerus.

Dari dua teori tersebut, peneliti menggunakan teori Lemmens karena uraian dari bentuk-bentuk kecanduan game online yang dikemukakan lebih spesifik seperti adanya aspek saliance, mood modification, relapse, conflict, dan problems. Dimana pada teori Lemmens juga lebih spesifik dalam hal pengertian tiap bentuknya sehingga lebih memudahkan peneliti untuk membuat aitem dalam skala dibanding menurut Chen dan Chang.

D. FAKTOR-FAKTOR KECANDUAN GAME ONLINE

Immanuel (2009) mengatakan, beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang bermain game online dapat dilihat dari dalam (internal) dan luar individu tersebut (eksternal) menyebabkan adiksi remaja terhadap game online.

1. Faktor internal

- a. Keinginan Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam game online, karena game online dirancang sedemikian rupa agar gamer semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.

- b. Bosan Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap game online.
- c. Kontrol diri Kurangnya kontrol diri dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain game online secara berlebihan.

2. Faktor eksternal

- a. Lingkungan, Lingkungan yang kurang terkontrol karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain game online.
- b. Hubungan Sosial, Kurang memiliki kompetensi sosial yang baik sehingga remaja memilih alternatif bermain game online sebagai aktivitas yang menyenangkan.
- c. Harapan, Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus-kursus atau les-les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet atau game online menurut Young (Dalam Martanto, 2014:5), antara lain:

a. Ciri khas (salience)

Biasanya dikaitkan dengan pikiran-pikiran yang berlebihan secara mencolok terhadap bermain *game*. Memikirkan bahkan ketika *offline* atau berfantasi mengenai bermain game saat harus berkonsentrasi dengan hal lain misalnya tugas atau pekerjaan lainnya, bahkan bermain game akan menjadi prioritas utama pemain (Young, 2009:360)

b. Penggunaan yang berlebihan (excessive use)

Penggunaan atau bermain *game online* yang terlalu banyak biasanya dikaitkan dengan hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupannya misalnya makan, tidur, bahkan mandi. Individu biasanya menyembunyikan waktu *online* dari keluarga atau orang terdekat.

c. Pengabaian pekerjaan (neglect to work)

Individu mengabaikan pekerjaannya karena aktivitas *game online*, produktivitas dan kinerja menurun

karena bermain *game*. Tugas dan pekerjaan akan diabaikan karena pemain lebih memprioritaskan *game*.

d. Antipasi (anticipation)

Bermain game *online* digunakan sebagai sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan sementara masalah yang terjadi dalam kehidupan nyata pemain. Karena kebiasaan ini, pemain akan terbiasa melarikan diri dari permasalahan melalui *game online* dan lama kelamaan akan menjadi kebiasaan dan mendominasi pikiran dan bahkan perilakunya. Bermain *game* digunakan sebagai strategi *coping* dari masalah yaitu sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata, lama kelamaan aktivitas internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam hidup sehingga mendominasi pikiran, perasaan dan perilakunya.

e. Mengabaikan akan kehidupan social (neglect to social life)

Pemain akan mengabaikan kehidupan sosialnya dan mengorbankan kegiatan social untuk bermain game.

Kegiatan bermain *game* yang dilakukan secara terus menerus akan mengurangi waktu sosialnya.

f. Ketidakmampuan mengontrol diri (lack of control)

Ketidakmampuan mengontrol diri akan menimbulkan banyaknya waktu yang digunakan untuk bermain *game online* baik dalam intensitas maupun durasi. Penggunaan waktu yang tidak terkontrol akan berakibat buruk pada kesehatan.

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online menurut Immanuel (2009) ada dua, yaitu internal dan eksternal. Faktor Internal meliputi keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam bermain game online, rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas yang penting, kurangnya self control dalam diri, dan kurang memiliki hubungan sosial yang baik.

Dalam hal ini penulis memilih faktor hubungan sosial dimana individu yang memiliki hubungan sosial yang baik mengetahui pola – pola perilaku yang bisa diterima dalam

berbagai situasi sosial serta mampu menerapkannya sesuai dengan tuntutan sosial yang dihadapi (Hurlock,1973). Untuk bisa berhubungan dan berinteraksi secara baik didalam kelompok atau masyarakat manusia membutuhkan kemampuan kemampuan sosial yang sering disebut sebagai kompetensi sosial. (Hair dkk, 2001). Menurut Hair (2001) kurangnya kompetensi sosial dapat mengakibatkan perilaku yang negatif. Salah satu perilaku negative yang ditimbulkan adalah kecanduan game online, remaja yang kurang memiliki kompetensi sosial akan mengalihkan kegiatan yang lebih menyenangkan yaitu dengan bermain game online. Dari kesimpulan diatas yang akan diteliti lebih lanjut adalah faktor kompetensi sosial.

E. KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA

Kecanduan game online merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah Computer game addiction (berlebihan dalam bermain game). Game online merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari dan bisa menyebabkan kecanduan jika memiliki intensitas

waktu bermain yang sangat tinggi (Ulfa 2017). Remaja cenderung bermain game online karena baginya bermain game online merupakan hal yang menarik. Dalam permainan game online terdapat skor tertinggi yang dicantumkan, karena sifat dasar manusia yang selalu ingin menjadi pemenang dan bangga bila semakin mahir akan sesuatu termasuk sebuah permainan. Dalam game online apabila point bertambah, maka objek yang akan dimainkan akan semakin hebat, membuat remaja terus mengejar skor tertinggi sehingga intensitas dalam bermain game online pada remaja menjadi berlebihan yang mengakibatkan remaja kecanduan game online.

BAB III

DAMPAK KECANDUAN *GAME ONLINE*

Game online selalu diyakini memberikan pengaruh negatif kepada para pemainnya. Hal ini terutama karena sebagian besar game yang adiktif dan biasanya tentang kekerasan pertempuran dan berkelahi. Mayoritas orang tua dan media berpikir dan percaya bahwa permainan merusak otak anak-anak dan mempromosikan kekerasan di antara mereka. Namun, banyak psikolog, pakar anak, dan para ilmuwan percaya bahwa permainan ini sebenarnya bermanfaat bagi pertumbuhan anak-anak. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat dampak positif dan negatif bermain game online terhadap para gamernya

A. DAMPAK POSITIF GAME ONLINE

Beberapa sumber, telah mengumpulkan beberapa dampak positif bermain game online. Bermain game memberikan satu latihan yang sangat efektif kepada otak. Sejumlah besar dari mereka membutuhkan keterampilan

berpikir abstrak dan tingkat tinggi untuk menang. Keterampilannya adalah seperti:

- Pemecahan masalah dan logika (Perrone et al, 1996)
- Perhatian dan motivasi yang lebih (Blumberg, 1998; Rosas et al, 2003)
- Koordinasi tangan-mata, motorik dan kemampuan spasial (Greenfield et al, 1994; Beck et al, 2003)
Contohnya, dalam sebuah permainan menembak, karakter bisa berjalan dan menembak pada saat yang sama. Hal ini membutuhkan dunia nyata pemain untuk melacak posisi karakter, di mana ia menuju, kecepatan mereka, di mana senjata yang ditujukan, jika tembakan musuh mengenai, dan sebagainya. Semua ini harus diperhitungkan, dan kemudian pemain maka harus mengkoordinasikan penafsiran otak dan reaksi dengan gerakan di tangan mereka dan ujung jari. Proses ini membutuhkan banyak koordinasi matatangan dan kemampuan visual-spasial untuk menjadi sukses
- mengajar anak-anak sumber daya dan manajemen keterampilan Contohnya, pemain belajar untuk mengelola sumber daya yang terbatas, dan memutuskan penggunaan terbaik sumber daya, dalam

cara yang sama seperti dalam kehidupan nyata. Skill ini diasah dalam permainan strategi seperti SimCity, Age of Empires, dan Railroad Tycoon

- multitasking, pelacakan pergeseran banyak variabel secara simultan dan mengelola beberapa tujuan. Contohnya, Dalam sebuah permainan strategi, misalnya, sementara mengembangkan sebuah kota, suatu kejutan tak terduga sebagai musuh akan muncul. Ini memerlukan kekuatan untuk menjadi fleksibel dan cepat untuk mengubah taktik
- membuat analisa dan keputusan yang cepat – berfikir secara mendalam (Hong dan Liu, 2003)
- penalaran induktif dan pengujian hipotesis Contoh, seorang pemain dalam beberapa permainan untuk terus mencoba kombinasi senjata dan daya yang digunakan untuk mengalahkan musuh. Jika salah satu tidak bekerja, mereka mengubah hipotesis dan mencoba salah satu berikutnya
- kerja tim dan kerja sama ketika bermain dengan orang lain Banyak permainan yang dimainkan online dan melibatkan kerjasama dengan pemain online lainnya untuk menang.

- simulasi, dunia nyata keterampilan. Simulasi yang paling terkenal adalah simulator penerbangan, yang mencoba untuk meniru realitas pesawat. Semua variabel, termasuk kecepatan udara, sudut sayap, altimeter, dll, akan ditampilkan kepada pemain, juga sebagai representasi visual dari dunia, dan diperbarui secara real time. (Gabriel Lozen, 2009)

B. DAMPAK NEGATIF GAME ONLINE

Merujuk kepada awal pendahuluan dampak game online, ternyata juga bahwa terdapat dampak negatif dalam permainan game online. Dampak negatif ini timbul karena sebanyak 89% dari game mengandung beberapa konten kekerasan (Children Now, 2001), dan bahwa sekitar setengah dari permainan termasuk konten kekerasan terhadap karakter permainan lainnya yang akan menyebabkan luka berat atau kematian (Children Now, 2001; Dietz, 1998; Dill, Gentile, Richter, & Dill, 2001). Konten yang berlandaskan kekerasan inilah yang menimbulkan beberapa dampak negatif. Antaranya:

- Game yang berlatar belakang atau kontennya bersifat kekerasan memicu anak-anak untuk meningkatkan pikiran agresif, perasaan, dan perilaku, dan penurunan

prososial membantu, berdasarkan kajian ilmiah (Anderson & Bushman, 2001). Pengaruh game kekerasan terhadap anak-anak ini diperparah oleh sifat dari permainan interaktif. Dalam banyak permainan, anak-anak dihargai karena lebih keras. Anak mengendalikan kekerasan di mata pengalaman sendiri (membunuh, menendang, menusuk dan menembak). Partisipasi pengulangan, aktif dan reward menyajikan alat yang efektif untuk belajar perilaku. Memang, banyak penelitian tampaknya menunjukkan bahwa game kekerasan dapat berhubungan dengan perilaku agresif (Anderson & Dill, 2000; Gentile, Lynch & Walsh, 2004).

- Terlalu banyak bermain game membuat anak terisolasi dari sosial. Selain itu, ia bisa menghabiskan waktu kurang dalam kegiatan lain seperti pekerjaan rumah, membaca, olahraga, dan berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman.
- Beberapa game mengajar nilai-nilai yang tidak bermoral. Perilaku kekerasan, dendam dan agresi diberikan pujian dan penghargaan. Perempuan sering digambarkan sebagai karakter yang lebih lemah yang tidak berdaya atau seksual provokatif.

- Game dapat membingungkan antara realitas dan fantasi.
- Prestasi akademik yang menurun. Penelitian telah menunjukkan bahwa lebih banyak waktu anak menghabiskan bermain game, prestasi sekolahnya juga makin memburuk. (Anderson & Dill, 2000; Creasey & Myers, 1986; Harris & Williams, 1985; Lieberman, Chaffee, & Roberts, 1988; Roberts, Foehr, Rideout, & Brodie, 1999; Van Schie & Wiegman, 1997; Walsh, 2000)
- Game juga dapat memiliki efek kesehatan yang merugikan bagi beberapa anak, termasuk obesitas, kejang, gangguan postural, dan gangguan otot dan rangka, seperti tendonitis, kompresi saraf, carpal tunnel syndrome (Berkey et al, 2000; Subrahmanyam, Kraut, Greenfield, & Gross, 2000).

C. PERAN KONSELOR SEBAYA UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE

1. Peran Konselor teman sebaya

- a. Sebagai konselor teman sebaya yang mengayomi dan mengarahkan temannya untuk terlibat dalam kegiatan konseling.

- b. Sebagai pendidik sebaya yang memberikan informasi kepada siswa.
- c. Sebagai teman, sahabat, dan rekan yang bekerja secara kolaboratif dengan siswa yang membutuhkan bantuan konseling teman sebaya.

2. Tahapan Pelaksanaan Konseling Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online

Tahapan Ke-	Deskripsi
Tahap 1	Menentukan sasaran layanan dalam hal ini konseli teman sebaya diutamakan berdasarkan hasil pengukuran kecanduan <i>game online</i> . Selain itu konselor teman sebaya dapat menentukan sendiri konseli teman sebaya berdasarkan pengamatan dan pengetahuannya tentang masalah teman-teman sekelasnya.
Tahap 2	Konselor teman sebaya merencanakan pertemuan dengan konseli teman sebaya menyangkut kesediaan, tempat, waktu dan lamanya sesi setiap pertemuan, serta menyampaikan tujuan pertemuan.
Tahap 3	Konselor teman sebaya membantu konseli teman sebaya berkaitan dengan perilaku kecanduan <i>game online</i> .

Tahap 4	Konseli teman sebaya mengungkapkan masalah. Konselor teman sebaya mendengarkan, bertanya untuk mengeksplorasi, memahami dan mendefinisikan masalah-masalah yang dihadapi konseli teman sebaya berkaitan dengan kecanduan <i>game online</i> .
Tahap 5	Konselor teman sebaya dan konseli sebaya mendiskusikan kecakapan mengenal diri dan kecakapan berpikir rasional terkait kondisi kecanduan <i>game online</i> . Serta konselor teman sebaya mendiskusikan kecakapan komunikasi dengan empati dan kecakapan bekerjasama terkait kondisi kecanduan <i>game online</i> .
Tahap 6	Konselor teman sebaya bersama konseli sebaya mengidentifikasi langkah apa saja yang dapat dilakukan untuk mereduksi kecanduan <i>game online</i> .
Tahap 7	Konselor teman sebaya dan konseli sebaya mengembangkan rencana dan komitmen untuk melakukan langkah-langkah untuk mereduksi kecanduan <i>game online</i> .

Tahap 8	Konselor teman sebaya dan konseli sebaya mengembangkan rencana aksi. Rencana aksi harus bersifat spesifik, konkrit, terukur, dan dapat diobservasi.
Tahap 9	Konseli teman sebaya melaksanakan rencana aksi.
Tahap 10	Konselor teman sebaya dan konseli sebaya melakukan evaluasi dan tindak lanjut. Pada kegiatan ini konselor teman sebaya memberikan kesempatan kepada konseli teman sebaya untuk melakukan evaluasi terhadap aksi yang sudah dijalankan oleh konseli teman sebaya dan mendiskusikan tindak lanjutnya.

D. TERAPI KELUARGA

1. Pengertian Terapi Keluarga

Pengertian Family Therapy Family (keluarga) adalah satu kelompok individu yang terkait oleh ikatan perkawinan atau darah, secara khusus mencakup seorang ayah, ibu dan anak. Sedangkan Therapy (terapi)

adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologi.

Menurut Kartini Kartono dan Dali Gulo dalam kamus Psikologi, family therapy (terapi keluarga) adalah suatu bentuk terapi kelompok dimana masalah pokoknya adalah hubungan antara pasien dengan anggota-anggota keluarganya. Oleh sebab itu seluruh anggota keluarga dilibatkan dalam usaha penyembuhannya. Terapi ini secara khusus memfokuskan pada masalahmasalah yang berhubungan dengan situasi keluarga dan penyelenggaraanya melibatkan anggota keluarga. Menurut D. Stanton dapat dikatakan sebagai terapi khusus karena sebagaimana yang selalu dipandang oleh konselor, yang di dalam proses terapi atau konseling melibatkan keluarga inti.

Perez (1979: 25), mengemukakan pengertian terapi family (family therapy), terapi famili adalah suatu proses interaktif untuk membantu keluarga dalam mencapai keseimbangan dimana setiap anggota keluarga merasakan kebahagiaan. Berdasarkan beberapa pendapat diatas, peneliti menyimpulkan bahwa family therapy atau terapi famili merupakan suatu bentuk bantuan untuk menangani suatu masalah

dalam keluarga yang melibatkan keluarga inti untuk mencapai keseimbangan dan merasakan kebahagiaan dalam rumah tangga.

2. Tujuan Terapi Keluarga

Tujuan family therapy oleh para ahli dirumuskan secara berbeda. Bowen menegaskan bahwa tujuan family therapy adalah membantu klien (anggota keluarga) untuk mencapai individualitas, membuat dirinya menjadi hal yang berbeda dari sistem keluarga. Menurut Glick dan Kessler (Goldenberg, 1983) mengemukakan tujuan umum konseling keluarga adalah untuk:

- a. Memfasilitasi komunikasi pikiran dan perasaan antar anggota keluarga.
- b. Mengganti gangguan, ketidakfleksibelan peran dan kondisi.

Memberi pelayanan sebagai model dan pendidikan peran tertentu yang ditunjukkan kepada anggota lainnya. Berikut ini dikemukakan tujuan family therapy secara umum:

- a. Membantu anggota-anggota keluarga belajar dan menghargai secara emosional bahwa dinamika keluarga adalah kait-mengkait di antara anggota keluarga.
- b. Untuk membantu anggota keluarga agar menyadari tentang fakta jika satu anggota keluarga bermasalah, maka akan mempengaruhi kepada persepsi, ekspektasi, dan interaksi anggota-anggota lain.
- c. Agar tercapai keseimbangan yang membuat pertumbuhan dan peningkatan setiap anggota.
- d. Untuk mengembangkan penghargaan penuh sebagai pengaruh dari hubungan parental.

BAB IV

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Dari Paparan atau penjelasan di atas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa Bermain merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan bagi semua orang. Bermain akan memuaskan tuntutan perkembangan motorik, kognitif, bahasa, sosial, nilai-nilai dan sikap hidup. Namun terlalu banyak bermain game juga tidak baik untuk anak. Terlalu banyak bermain game membuat anak terisolasi dari sosial. Selain itu, ia bisa menghabiskan waktu kurang dalam kegiatan lain seperti pekerjaan rumah, membaca, olahraga, dan berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman. Teman merupakan orang yang dipercaya diluar lingkungan keluarga sehingga mampu memberikan pengaruh negative dan positif. Kecanduan game online dapat diakibatkan dari pergaulan yang salah namun justru teman juga mampu mengurangi kecanduan game online.

Selain teman, keluarga merupakan tempat yang tepat bagi anak untuk menyelesaikan segala permasalahan

sehingga melalui keluarga dapat membantu anak yang mengalami kecanduan game online. Terapi family merupakan suatu bentuk bantuan untuk menangani suatu masalah dalam keluarga yang melibatkan keluarga inti untuk mencapai keseimbangan dan merasakan kebahagiaan dalam rumah tangga.

B. SARAN

Menyadari bahwa penulis masih jauh dari kata sempurna, kedepannya penulis akan lebih fokus dan details dalam menjelaskan tentang kecanduan game online di atas dengan sumber-sumber yang lebih banyak yang tentunya dapat di pertanggung jawabkan. Untuk saran bisa berisi kritik atau saran terhadap penulisan juga bisa untuk menanggapi terhadap kesimpulan dari bahasan buku yang telah di jelaskan.

C. REKOMENDASI

Berdasarkan hasil kesimpulan pada bab penutup ini, peneliti mencoba untuk memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Pada Pihak orang tua sebaiknya mengawasi anak-anaknya ketika bermain game online ketika dirumah agar game benar-benar bisa untuk tempat hiburan dan bukan menjadikan anak kecanduan.
2. Pada pihak sekolah sebaiknya memberikan wawasan mengenai bahaya apabila mengalami kecanduan game online agar anak mampu berfikir positif pada setiap kegiatan yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Muhammad. 2013. *Pengaruh Game Online Terhadap Tingkat Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pada Kalangan Pelajar Kelas 5 SDN 009 Samarinda*.ejournal Ilmu Komunikasi, Vol 1(4):177-187
- Azis, Ragil. 2011. *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Self Esteem Remaja Gamers di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Bartle, R.G. & Sherbert, D.R. (2000). *Introduction to real analysis, Third Edition*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Chen, C.Y. & Chang, S.L. 2008. *An Exploration Of Tendency To Online Game Addiction Due To User's Liking Of design Features*. Asian Journal of Health and Information Sciences. Vol 3. No 1-4. Taiwan.
- Hurlock, Elizabeth. (1995). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan. Jakarta: Erlangga
- Imanuel, N. 2009. *Gambaran Profil Kepribadian pada Remaja yang Kecanduan Game Online dan yang Tidak Kecanduan Game Online*. Skripsi dipublikasikan. Depok: Fakultas Psikologi UI.
- Kartini Kartono, *Bimbingan dan Dasar-Dasar Pelaksanaan Teknik Bimbingan Praktis*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1985) hal. 42-45 24. Latipun, Psikologi Konseling, (Malang: UMM PRESS. 2003) hal. 149

Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM PRESS. 2003) hal. 149

Lemmens, S. Jeroen, dkk. 2009. *Development and Validation of Game Addiction Scale for Adolescents*. The Amsterdam Acholl of Communications Research (ASCoR), University of Amsterdam, Amsterdam, theNetherlands. Version of record firs published:05 Mar 2009.

Martanto, Aris. 2014. *Perilaku Kecanduan Game Online ditinjau dari Kesepian dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja di Kelurahan Jebres Surakarta*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Mulligan, Jessica. 1999. *The History of Online Games*. USA: New Riders Publishing.

Perez, Joseph F. 1979. *Family Counseling : Theory and Practice*. New York, Van Nostrand, Co.

Prof. DR. H. Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (family counseling)*, (Bandung: Penerbit Alfabeta. 2013), hal. 87-88

Simatupang, Nurhayati. 2005, *Bermain sebagai upaya dini menanamkam aspek sosial bagi siswa sekolah dasar*, Jurnal Pendidlkan Jasmani Indonesia, Volume 3, No.1, 2005.

Yee, N. 2006. *Motivations for Play in Online Games*. *Cyberpsychology & Behavior*, 9, 772-775.

Young, K, S (1996). *Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder* Paper Presented At The 104th Annual, Meeting Of The American Psychology Association, Canada, August 15. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-224
<http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>