#### **BAB II**

#### TINJAUN TEORI

#### A. Landasan Teori

#### 1. Remaja

#### a) Definisi

Remaja ialah individu yang sedang mengalami perkembangan seksual, psikologis dan masa peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (Depkes, 2002).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (World Health Organization).

Remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang berarti tumbuh atau menjadi dewasa. *Adolecen* atau remaja menggambarkan seluruh perkembangan remaja baik perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial (Rita Eka Izzaty, dkk. 2008).

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial dan emosional. Perubahan ini terjadi pada fungsi seksual, proses berfikir abstrak sampai pada kemandirian. Masa remaja awal (early adolescence) kira-kira sama dengan sekolah menengah pertama dan mencakup kebanyakan perubahan pubertas. Masa remaja

akhir (late adolescence) menunjuk kira-kira setelah usia 15 tahun (Santrock, 2003).

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan di semua aspek atau fungsi. Masa remaja berlangsung antara usia 12 sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 sampai 22 tahun bagi pria (Siti Sundari, 2003)

Remaja berasal dari kata "adolescene" yang diartikan sebagai masa transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional (Zakiah Darajat, 2006)

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 2007

Masa remaja merupakan suatu periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja merupakan waktu untuk mematangkan fisik, kognitif, emosional dan sosial yang cepat pada anak laki-laki dan wanita untuk mempersiapkan diri menjadi individu dewasa (Wong, 2009).

Remaja adalah anak yang berusia 10 sampai 18 tahun. Pada masa ini terjadi masa pubertas yang akan dilalui yaitu berupa kematangan emosional maupun seksualitasnya (Marcdante, Karen J dkk., 2011).

Kesimpulan dari beberapa pengertian di atas, remaja adalah seseorang yang berusia 10-18 tahun. Periode ini merupakan transisi dari masa anak-anak ke dewasa dengan ditandai adanya proses kematangan fisik, kognitif, emosional dan sosial pada laki-laki dan perempuan.

Sehingga WHO menetapkan batasan usia dari remaja adalah berkisar antara 10-20 tahun, dan membagi kurun usia tersebut dalam dua bagian yaitu remaja awal 10-14 tahun, serta remaja akhir 15-20 tahun. Selain itu, masa remaja juga ditandai dengan adanya perkembangan fisik dan mengalami perubahan secara psikologis. Intinya, pengertian remaja adalah seseorang yang mulai belajar bertanggung jawab pada diri sendiri, keluarga, lingkungan. serta mulai sadar dengan dirinya sendiri kalau bukan anak-anak lagi.

# b). Perkembangan Remaja

Perkembangan setiap individu yang memasuki usia remaja akan mengalami berbagai perkembangan pada dirinya. Berikut adalah berbagai perkembangan yang dialami oleh remaja (Wong, 2009):

#### 1). Perkembangan fisik

Perubahan fisik pada masa pubertas merupakan hasil perubahan hormonal yang berada dibawah pengaruh sistem saraf pusat. Perubahan fisik yang sangat jelas tampak pada pertumbuhan fisik serta pada penampakan dan perkembangan karakteristik seks sekunder.

## 2) Perkembangan emosional

Remaja sering kali dijuluki sebagai orang yang labil, tidak konsisten dan tidak dapat diterka. Hal ini dikarenakan status emosional remaja masih belum stabil.

Ketidakmampuan remaja untuk mengontrol emosi dalam setiap menghadapi tekanan atau masalah akan mempengaruhi penyesuaian sosial diri terhadap lingkungan pada remaja, hal ini di karenakan remaja tidak terlatih atau kurang mendapat pengalaman bagaimana reaksi diri yang seharusnya untuk menghadapi kekecewaan dan kesiapan untuk menerima kondisi atau suatu masalah (Hendra. S.,2010).

# 3) Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif remaja, dalam pandangan Jean Piaget (2015) merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasi formal (period of formal operation). Perkembangan kognitif pada remaja mencapai puncaknya pada kemampuan berpikir abstrak. Remaja sudah memiliki pola pikir sendiri sebagai upaya untuk menyelesaikan permasalahan yang kompleks dan abstrak. Mulai bisa membuat rencana, strategi,

membuat keputusan, memecahkan masalah, serta mulai memikirkan masa depan, muncul kemampuan nalar secara ilmiah dan belajar menguji hipotesis atau permasalahan, belajar introspeksi diri, wawasan berpikirnya semakin luas, bisa meliputi agama, keadilan, moralitas, jati diri atau identitas.

# 4) Perkembangan moral

Pada masa remaja mulai terbentuk sikap otonomi. Remaja sudah memiliki suatu prinsip yang diyakini, mulai memikirkan keabsahan dari pemikiran yang ada, serta mencari dan mempertimbangkan cara- cara alternatif untuk mencapai tujuan.

## 5) Perkembangan spiritual

Perkembangan spiritual remaja ditandai dengan munculnya pertanyaan terkait nilai-nilai yang dianut keluarga. Remaja akan mengeksplorasi keberadaan Tuhan dan membandingkan agamanya dengan agama orang lain. Hal ini menyebabkan remaja sering kali mempertanyakan kepercayaan yang dianut oleh remaja sendiri.

#### 6) Perkembangan penyesuaian sosial

Hurlock dalam (Adalat, 2015) berpendapat bahwa penyesuaian sosial merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa remaja yang tersulit. Tugas ini mengandung risiko cukup berat, karena kegagalan dalam proses penyesuaian ini akan mengganggu keseimbangan dan gangguan dalam keseimbangan tersebut akan memberikan pengaruh negatif terhadap diri remaja tersebut pada masa selanjutnya. Mengingat besarnya arti dan manfaat penerimaan dari lingkungan, baik teman sebaya maupun masyarakat, remaja diharapkan mampu bertanggung jawab secara sosial, mengembangkan kemampuan intelektual dan konsepkonsep yang penting bagi kompetensinya sebagai warga negara dan berusaha mandiri secara emosional.

### 7) Perkembangan konsep diri

Perkembangan konsep diri remaja ditandai dengan menerima perubahan tubuh, menggali tujuan hidup untuk masa depan, menilai positif tentang dirinya sendiri dan terjalin hubungan dengan lawan jenis.

#### 8) Perkembangan psikososial

Perkembangan psikososial pada remaja dalam buku modul manajemen keperawatan psikososial dan pelatihan kader kesehatan IC-CMHN, perkembangan psikososial remaja yang normal yaitu identitas diri, dengan menunjukkan ciri-ciri perilaku seperti mampu menilai diri secara obyektif, merencanakan masa depannya, dapat mengambil keputusan, menyukai dirinya, berinteraksi dengan lingkungannya, bertanggung jawab, mulai memperlihatkan kemandirian di keluarga, menyelesaikan masalah dengan meminta

bantuan orang yang menurutnya mampu. Perkembangan psikososial pada remaja dapat menyimpang yaitu bingung peran, dengan ciri-ciri perilaku seperti, remaja tidak menemukan ciri khas (kekuatan dan kelamahan) dirinya, merasa bingung dan bimbang, tidak mempunyai rencana untuk masa depannya, tidak mampu berinteraksi dengan lingkungannya, memiliki perilaku antisosial, tidak menyukai dirinya, sulit mengambil keputusan.

## c). Ciri-ciri Perkembangan Remaja

Menurut Abdul Nasir dan Abdul Muhith dalam buku Dasar-dasar Keperawatan Jiwa tahun 2010, ciri-ciri remaja adalah konsep diri yang berubah-ubah sesuai dengan perkembangan biologis, mencoba nilai-nilai yang berlaku, pertambahan maksimal pada tinggi dan berat badan, stress meningkat terutama saat terjadi konflik, pada perempuan mulai mendapat haid, tampak lebih gemuk, berbicara lama di telepon, suasana hati berubah-ubah (emosi labil), serta kesukaan seksual mulai terlihat, menyesuaikan diri dengan standar kelompok, anak laki-laki lebih menyukai olahraga, anak perempuan suka bicara tentang pakaian dan makeup, hubungan anak dengan orang tua mencapai titik terendah, anak mulai melepaskan diri dari orang tua, takut ditolak oleh teman sebaya. Pada akhir masa remaja mencapai maturasi fisik, mengejar karier, identitas seksual terbentuk, lebih nyaman dengan diri

sendiri, kelompok sebaya kurang begitu penting, emosi lebih terkontrol serta membentuk hubungan yang menetap.

## d) Tugas dan Permasalahan Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan remaja menurut Abdul Nasir dan Abdul Muhith (2010), yaitu membina hubungan baru yang lebih dewasa dengan teman sebaya baik laki-laki atau perempuan, pencapaian peran sosial maskulinitas atau feminitas, pencapaian kemandirian emosi dari orang tua, orang lain, pencapaian kemandirian dalam mengatur keuangan, menerima keadaan fisiknya dan menggunakan secara efektif, memilih dan mempersiapkan pekerjaan, mempersiapkan pernikahan dan kehidupan keluarga, membangun keterampilan dan konsep-konsep intelektual yang perlu bagi warga negara, tanggung jawab sosial, memperoleh nilai-nilai dan sistem etik sebagai penuntun dalam berperilaku.

#### 2. Game online

#### a. Definisi Game Online

Game online didefinisikan sebagai permainan berbasis komputer yang dimainkan melalui internet termasuk PC (Personal Computer), console dan wireless game (OECD, 2015).

Game online 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 untuk multiplayaer *game online* dapat dimainkan oleh banyak orang dalam waktu yang sama (Winn & Fisher, 2017).

Game online adalah permainan yang bisa dimaikan oleh banyak orang dengan waktu yang sama di tempat yang berbeda melalui jaringan komunikasi online (LAN atau internet) (Kim, 2017).

Game online adalah game atau permainan digital yang hanya bisa dimainkan ketika perangkat terhubung dengan jaringan internet memungkinkan penggunanya untuk dapat berhubungan dengan pemain-pemain lain yang mengakses game tersebut di waktu yang sama (Kusumawardani, 2015).

Game online adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer (LAN atau internet) sebagai medianya. Game adalah aktivitas yang dilakukan untuk fun atau menyenangkan yang memiliki aturan sehingga ada yang menang dan ada yang kalah. Selain itu, game membawa arti sebuah kontes, fisik atau mental, menurut aturan tertentu, untuk hiburan, rekreasi atau untuk menang taruhan (Young, 2011).

Menurut Andrew Rollings dan Ernest *Game online* lebih tepatnya disebut sebagai sebuah teknologi dibandingkan sebagai sebuah genre atau jenis permainan, sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama dibandingkan pola tertentu

dalam sebuah permainan. Dalam pengertian yang luas *game* berarti hiburan. *Game* juga merujuk pada pengertian sebagai kelincahan intelektual (intellectual playability). Sementara kata *game* bisa diartikan sebagai arena keputusan dan aksi pemainnya ada targettarget yang ingin dicapai pemainnya.

Game online adalah permainan yang bersifat dunia maya dan biasanya dimainkan menggunakan PC atau laptop serta menggunakan media internet sehingga user dari berbeda tempat pun bisa bermain bersama dalam satu waktu dengan permainan yang sama (Poeto, 2012).

### b. Jenis-jenis Game Online

Game online memiliki jenis yang banyak, mulai dari permainan sederhana berbasis teks sampai permainan yang menggunakan grafik kompleks dan membentuk dunia virtual yang ditempati oleh banyak pemain sekaligus. Untuk lebih jelasnya berikut adalah jenis-jenis game online berdasarkan jenis permainan:

1). Massively Multyplayer Online First-person shooter Game (MMOFPS). *Game online* jenis ini mengambil sudut pandang orang pertama sehingga seolah-olah pemain berada dalam permainan tersebut dalam sudut pandang tokoh karakter yang dimainkan, dimana setiap tokoh memiliki kemampuan yang berbeda dalam tingkat akurasi, refleks, dan lainnya. Permainan ini

dapat melibatkan banyak orang dan biasanya permainan ini mengambil setting peperangan dengan senjata-senjata militer.

Contoh permainan jenis ini antara lain Counter Strike, Cull of Duty, Point Blank, Blood, Unreal.

- 2) Massively Multyplayer Online Real Time strategy Game (MMOORTS). Game jenis ini menekankan kepada kehebatan strategi pemainnya. Permainan ini memiliki ciri khas dimana pemain harus mengatur permainan. Dalam RTS, tema permainan bisa berupa sejarah (misalnya seri Age of Emperies), fantasi (misalnya Warcraft) dan fiksi ilmiah (misalnya Star Wars)
- 3) Massively Multyplayer Online Role-Playing Game (MMORPG).

  Permainan peran RPG adalah sebuah permainan yang para pemainnya memerankan tokoh-tokoh khayalan dan berkalaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. Para pemain memilih aksi tokoh-tokoh mereka berdasarkan karakteristik tokoh tersebut. Keberhasilan aksi mereka tergantung pada sistem peraturan permainan yang telah ditentukan.

Game jenis ini biasanya menekankan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. RPG biasanya lebih mengarah ke kolaborasi dari pada kompetisi. Pada umumnya dalam RPG para pemain tergabung dalam satu kelompok. Contoh dari game ini Ragnarok Online, The Lord of the

Rings Online: Shadows of Angmar, Final Fantasy, Dota, Mobile Legends.

## c. Dampak Bermain Game Online

Selain memberikan dampak positif, *game online* juga memberikan dampak negatif, dampak positif dalam bermain *game online* ini yaitu dampak yang dapat dikatakan memberi manfaat/pengaruh baik bagi penggunanya. Dampak positif *game online* adalah sebagai berikut:

- 1) Menjadi ajang melatih konsentrasi, bahwa *game online* dapat membuat anak mahir menggunakan komputer.
- 2) Meningkatkan konsentrasi.
- 3) Mengusir stress.
- 4) Meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris.
- 5) Dapat menambah teman.
- 6) Bagi yang telah mempunyai ID dari salah satu *game online* nya yang telah jadi (GG) mereka dapat menjualnya kepada orang lain dan akhirnya mendapat uang dari hasil tersebut.

Sementara itu adiksi *game online* mempunyai banyak dampak negatif khususnya bagi remaja. Oleh karena candu *game online* dikategorikan sebagai salah satu jenis kenakalan remaja. Adapun dampak negatif bagi para pengguna *game online* tersebut seperti:

- 1) Seseorang yang bermain *game online* hanya menghamburhamburkan waktu dan uang secara sia-sia.
- 2) Membuat menjadi ketagihan.
- 3) Membuat jadi lupa waktu untuk makan, mandi, beribadah, waktu untuk pulang dan lain-lain.
- 4) Terkadang lebih merelakan sekolahnya untuk bermain *game online* (bolos ).
- 5) Dengan terlalu sering berhadapan dengan monitor atau layar secara mata telanjang dapat membuat mata menjadi minus.
- Membuat orang menjadi terisolir dengan lingkungan sekitar.
   Bersifat cuek acuh tak acuh.
- 7) Berpeluang mengajarkan judi atau taruhan.
- 8) Jika terlalu sering akan berakibat pada gangguan psikologis. Perilaku seseorang dapat berubah dan mempengaruhi pola pikir. Pikiran akan selalu tertuju pada game yang sering dimainkannya.
- 9) Emosional dan mudah marah.
- 10) Bagi peserta didik yang sudah ketergantungan pada *game* online ini akan merasa kelelahan ketika dihadapkan dengan pembelajaran/malas.
- 11) Berbicara kasar dan kotor.
- 12) Mencuri uang demi bermain game, dan juga mencuri ID kawan.

13) Seorang anak yang sering berbohong kepada orang tuanya, karena pada awalnya berpamitan untuk berangkat sekolah ternyata dia bolos sekolah untuk bermain *game online* dan juga meminta uang lebih dengan alasan ada yang mau dibayar atau keperluan, ternyata uang itu digunakan untuk bermain *game online*.

#### 3. Adiksi Game Online

### a. Pengertian Adiksi

Adiksi adalah tingkat kecanduan atau ketergantungan secara fisik dan mental terhadap suatu zat (KBBI). Menurut Badudu dan Zain dalam (Arif Satria Putra Pratama, 2017: 13-14) Adiksi atau addiction merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya sehingga ia akan berusaha untuk mencari sesuatu yang sangat diinginkannya itu, misalnya adiksi internet, adiksi melihat televisi, adiksi bermain game dan sebagainya.

Adiksi merupakan suatu kondisi ketergantungan fisik dan mental terhadap hal-hal tertentu yang menimbulkan perubahan perilaku bagi orang yang mengalaminya bahkan sampai hal tersebut dapat merugikan (Roger & McMillins, 1991).

Adiksi merupakan suatu kondisi ketergantungan fisik dan mental terhadap hal-hal tertentu yang menimbulkan perubahan

perilaku bagi orang yang mengalaminya. Dalam adiksi, terdapat tuntutan dalam diri untuk menggunakan secara terus menerus. Secara psikis dan fisik serta terdapat pula ketidakmampuan untuk mengurangi atau menghentikan meskipun sudah berusaha keras (Pramuditya, 2015).

Adiksi atau addiction dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, adiksi tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat, apabila obat bius dihentikan. Adiksi game online yang dialami remaja akan sangat banyak menghabiskan waktunya. Remaja menghabiskan waktu saat bermain game lebih dari dua jam/hari, atau lebih dari 14 jam/minggu (Rudhiati, Apriany, & Hardianti, 2015) bahkan 55 jam dalam seminggu (van Rooij, Schoenmakers, Vermulst, van den Eijnden, & van de Mheen, 2011) atau rata-rata 20-25 jam dalam seminggu (Chou, Condron, & Belland, 2005).

Adiksi didefinisikan sebagai dorongan kebiasaan untuk terlibat dalam aktivitas tertentu atau menggunakan suatu substansi, meskipun berakibat pada kerusakan fisik, sosial, spiritual, mental dan kesejahteraan finansial individu (Young, 2011:6) Adiksi adalah suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah

aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi 18 negatif. Kenikmatan dan kepuasanlah yang pada awalnya dicari, namun perlu keterlibatan selama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa normal. Seseorang bisa dikatakan adiksi *game online* jika penggunaanya bisa lebih dari 3 jam dalam sehari (Laili, 2015:2)

Adiksi dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana individu merasa ketergantungan terhadap suatu hal yang disenanginya pada berbagai kesempatan yang ada disebabkan karena kurangnya kontrol diri sehingga dapat menimbulkan perilaku yang kompulsif dan dapat menyebabkan dampak yang negatif.

# b. Pengertian Adiksi Game Online

Adiksi *game online* adalah gangguan kontrol atas game dengan meningkatnya prioritas yang digunakan untuk bermain *game* dibanding dengan kegiatan lain. Adiksi *game online* digolongkan sebagai gangguan mental yang dimasukan ke dalam *International Classification of Diseases* (ICD-11) (World Health Organization, 2018). Hal ini ditandai dengan Perilaku tersebut terus dilanjutkan walaupun memberikan konsekuensi negatif pada dirinya. Sebuah studi menunjukkan bahwa adiksi *game online* lebih sering terjadi pada remaja (Brand, Todhunter, & Jervis, 2017).

Adiksi game online dikenal dengan istilah Game Addiction (Grant & Kim, 2003). Artinya si pemain seakan-akan tidak ada hal yang ingin dikerjakan selain bermain game, dan seolah-olah game tersebut adalah hidupnya. Adiksi game dapat menimbulkan kerugian yang signifikan. Salah satu kerugiannya adalah pemain game dapat menjadi lalai dengan kehidupan nyatanya karena sudah terlalu dalam terlibat di permainan tersebut (Griffiths, 1995). Seseorang bisa dikatakan adiksi bermain game apabila sudah bermain game selama atau lebih dari tiga bulan dan memiliki kriteria adiksi sesuai dengan teori yang dikemukaan (Lemmens, 2009).

Adiksi *game online* merupakan salah satu bentuk adiksi yang disebabkan oleh adanya pemikiran secara terus menerus sehingga menimbulkan perilaku yang excessive dimana pemain menunjukkan motivasi tinggi dalam bermain dan pemain dapat menghabiskan waktu lebih dari 35 jam perminggu untuk bermain (Menurut King dan Delfabro)

### c. Tanda dan Gejala Remaja Adiksi Game Online

Addiction terjadi secara bertahap. Awalnya, seseorang akan mencoba-coba untuk bermain *game* karena rasa ingin tahu. Kemudian, bermain *game* akan dilakukuan dengan durasi waktu yang terus meningkat dengan alasan yang dibuat-buat. Selanjutnya,

penderitanya akan semakin sering bermain *game* dan mulai mengabaikan konsekuensi. Terakhir, yang mereka inginkan ini akan bermain *game* setiap hari, meskipun terkadang mereka mengalami dampak negatifnya.

Sebagian besar tanda adiksi *game online* berhubungan dengan gangguan kemampuan seseorang untuk mempertahankan kendali dirinya. Dalam beberapa kasus, penderitanya juga akan menunjukkan kurangnya kontrol, seperti bermain setiap saat, tidak tahu tempat dan waktu yang digunakan untuk bermain game bisa ≥ 6 jam/ hari dimulai dari bangun tidur sampai akan tertidur kembali. Lebih jelasnya, tanda dan gejala yang ditunjukkan seseorang yang mengalami kacanduan adalah:

- Keinginan dan durasi waktu untuk terus bermain game semakin meningkat.
- 2. Tidak dapat menjauh atau menghindari untuk bermain game.
- 3. Tidak mampu mengendalikan diri untuk bermain *game* dan mengabaikan dampak buruk yang mungkin terjadi.
- 4. Buruk dalam menilai manfaat atau efek samping dalam menggunakan zat atau melakukan suatu aktivitas.
- 5. Cenderung menyalahkan orang lain.
- 6. Sulit memahami perasaan dan menjadi seseorang lebih sensitif.

- 7. Mudah cemas, sedih, depresi dan bereaksi berlebihan ketika merasa stress.
- 8. Kehilangan minat pada aktivitas lain yang dilakukan seharihari.
- 9. Susah tidur.
- Sulit untuk menjalin hubungan dengan orang lain dan menjalani pekerjaan.

## d. Karakterisitik Remaja Adiksi Game Online

Para pemain online game bisa menghabiskan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain game dan tidak menghiraukan aktifitas lain yang penting seperti makan, minum atau belajar. Pada pagi, siang, sore, bahkan larut malam, para remaja terlihat asyik untuk bermain online game (Syahran, 2015:3). Seperti adiksi lainnya, game online telah menggantikan teman dan keluarga sebagai salah satu sumber kesenangan dalam kehidupan emosional seseorang. Seorang yang adiksi menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain game online demi mendapatkan kesenangan. Ketika tidak dapat bermain game online maka akan menyebabkan kemurungan. Ketika seseorang menghabiskan waktu untuk bermain permainan internet, maka akan terjadi gangguan terutama kehidupan sosial, sekolah, dan pekerjaan (Santoso, 2013:2).

Pecandu game online cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya terfokus pada game online saja. Untuk mengatakan seseorang adalah pecandu bukan hal yang mudah. Namun, ada dua hal yang bisa dijadikan tolak ukur seperti halnya adiksi terhadap substansi yaitu dependence dan withdrawal. Remaja yang mengalami dependence pada game online maka dia akan mengalami withdrawal (penarikan diri) yang ditandai dengan marah, cemas, mudah tersinggung dan frustasi (Delfabro dan Griffiths). Remaja dikatakan mengalami Game addiction jika memenuhi kriteria seperti:

- Preokupasi dalam bermain *game* termasuk didalamnya bermain kembali walaupun sudah pernah dimainkan dan berencana untuk bermain ke tahapan selanjutnya.
- 2) Kebutuhan untuk bermain meningkat seiring berjalannya waktu guna mencapai kepuasan.
- 3) Ketidakmampuan untuk mengobrol, menghindari ataupun berhenti bermain *Game*.
- 4) Merasa resah, marah, gelisah ketika berusaha untuk menghentikan permainan.
- 5) Bermain *game* merupakan salah satu cara untuk menghindar dari masalah ataupun perasaan bersalah, helplessness, kecemasan dan depresi.

- 6) Setelah selesai bermain, kembali memainkannya kembali kepada hari lain untuk membuat progres yang lebih baik atau mendapatkan skor lebih tinggi (chasing).
- 7) Berbohong pada anggota keluarga, terapis ataupun orang lain yang terlibat ketika individu ingin bermain.
- 8) Berkaitan dengan tindakan illegal, seperti mencuri, butuh uang untuk bermain.
- 9) Kehilangan hubungan yang signifikan, seperti pekerjaan, pendidikan ataupun kesempatan karir karena bermain.
- 10) Membutuhkan orang lain dalam mengatur keuangannya untuk meringankan bebannya dalam mengatur keuangannya disebabkan oleh bermain *game*.
- 11) Menghabiskan waktu lebih dari 35 jam perminggu untuk bermain dan kriteria *game addiction* terpenuhi paling sedikit dalam waktu 6 bulan.

Remaja yang adiksi *game online* biasanya mempunyai ciri-ciri atau kecenderungan berperilaku sebagai berikut:

- 1) Main *game* yang itu-itu saja bisa bermain lebih dari 3 jam sehari
- 2) Rela mengeluarkan banyak uang untuk main game
- Prestasi sekolah pada umumnya menurun dan jadi malas belajar

- 4) Lebih suka belajar meningkatkan prestasi *game* daripada sekolah
- 5) Lebih dari 1 bulan masih tetap bermain game yang sama
- 6) Bisa punya teman atau komunitas sesama pencinta game
- 7) Kesal dan marah jika dilarang total bermain game
- 8) Senang menularkan hobi ke orang lain di sekitarnya
- 9) Sangat antusias sekali jika ditanya masalah game

Menurut Carnes (Diclemente, 2003) (Arif Satria Putra Pratama, 2017: 15) menyebutkan terdapat 10 ciri perilaku adiktif atau adiksi. 10 ciri tersebut antara lain:

- 1) Pola perilaku yang tidak terkontrol
- 2) Adanya konsekuensi-konsekuensi sebagai akibat dari perilaku
- 3) Ketidakmampuan untuk mengubah perilaku
- 4) Terjadinya self-destructive yang terus menerus
- 5) Keinginan atau usaha terus menerus untuk meminimalisir perilaku
- 6) Menggunakan perilaku sebagai coping
- Bertambahnya tingkat perilaku dikarenakan tingkat aktivitas dari perilaku selama ini sudah tidak memuaskan atau tidak cukup lagi
- 8) Perubahaan mood

- 9) Banyaknya waktu yang digunakan untuk melakukan perilaku tersebut atau usaha untuk menghilangkan
- 10) Aktivitas bekerja, rekreasi dan sosial yang penting menjadi terabaikan karena perilaku tersebut.

### e. Aspek Adiksi Game Online Menurut Lemmes (2007).

#### 1) Salience (Arti)

Aspek dimana bermain *game* menjadi kegiatan yang paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pikiran (keasyikan), perasaan (mendambakan), dan perilaku (penggunaan yang berlebihan) individu.

## 2) *Tolerance* (Toleransi)

Aspek yang berkaitan dengan proses dimana seseorang mulai bermain *game* lebih sering sehingga secara bertahap membangun jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain *game*. Pemain kesulitan menghentikan aktivitas bermain *game* online dan bahkan menambah waktu bermainnya.

### 3) Mood Modification (Modifikasi Suasana Hati)

Aspek ini sebelumnya disebut euphoria, mengacu pada 'buzz' atau tinggi yang berasal dari suatu kegiatan. Modifikasi suasana hati juga dapat mencakup penenang atau perasaan santai yang terkait dengan pelarian dari permasalahan dan stres yang menjadi pengalaman subjektif individu akibat bermain *game*.

### 4) *Relapse* (Pengulangan)

Aspek ini berkaitan dengan kecenderungan pemain untuk berulang kali kembali ke pola awal dari bermain *game*. Pola bermain yang berlebihan dengan cepat dipulihkan setelah periode pantang atau control.

#### 5) Withdrawal (Penarikan)

Aspek ini berkaitan dengan adanya emosi tidak menyenangkan dan atau efek fisik yang terjadi ketika bermain *game* tiba-tiba berkurang atau dihentikan. Penarikan kebanyakan terdiri dari suasana hati dan iritabilitas.

## 6) *Conflict* (Konflik)

Aspek ini mengacu pada semua konflik antar pribadi dihasilkan dari bermain *game* yang berlebihan. Konflik terjadi antara pemain dan orang-orang di sekitarnya. Konflik dapat mencakup argumen dan pengabaian atau juga kebohongan dan penipuan.

### 7) Problem (Masalah)

Aspek ini mengacu pada masalah yang disebabkan oleh waktu bermain *game* yang berlebihan. Hal ini terutama menyangkut pengalihan masalah sebagai objek adiksi dari pilihan aktivitas yang berlebihan seperti sekolah, bekerja dan bersosialisasi. Masalah juga dapat timbul dari lingkungan social maupun dari diri individu, seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif dari hilangnya kontrol.

### f. Dampak Adiksi Game Online

Ghuman & Griffiths (2012) menjelaskan ada masalah yang timbul dari aktivitas bermain *game online* yang berlebihan diantaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu, menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan dan fungsi kehidupan lain yang penting. Bahaya utama yang ditimbulkan akibat kecanduan *game online* adalah investasi waktu ekstrem dalam bermain (Baggio et al., 2016).

Penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain game online membuat terganggunya kehidupan sehari-hari. Gangguan ini secara nyata mengubah prioritas remaja yang menghasilkan minat sangat rendah terhadap sesuatu yang tidak terkait game online (King & Delfabbro, 2018). Remaja yang adiksi game online semakin tidak mampu untuk mengatur waktu bermain. Akibatnya, remaja mengabaikan dunia nyata dan peran di dalamnya.

Adiksi *game online* dapat memberikan dampak negatif atau bahaya bagi remaja yang mengalaminya. Dampak yang akan muncul akibat kecanduan *game online* meliputi lima aspek antara lain aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan (King & Delfabbro, 2018).

### 1). Aspek Kesehatan.

Adiksi *game online* mengakibatkan kesehatan remaja menurun. Remaja yang adiksi *game online* memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur dan sering terlambat makan (Männikkö, Billieux, & Kääriäinen, 2015).

### 2). Aspek Psikologis.

Banyaknya adegan *game online* yang memperlihatkan tindakan kriminal dan kekerasan, seperti perkelahian, perusakan dan pembunuhan secara tidak langsung telah memengaruhi alam bawah sadar remaja bahwa kehidupan nyata ini adalah layaknya sama seperti di dalam *game online* tersebut. Ciri-ciri remaja yang mengalami gangguan mental akibat pengaruh *game online* yakni mudah marah, emosional dan mudah mengucapkan kata-kata kotor (Petrides & Furnham, 2000).

#### 3). Aspek Akademik

Usia remaja berada pada usia sekolah yang memiliki peran sebagai siswa di sekolah. Adiksi *game online* dapat membuat performa akademiknya menurun (Lee, Yu, & Lin, 2007). Waktu luang yang seharusnya sangat ideal untuk mempelajari pelajaran di sekolah justru lebih sering digunakan untuk menyelesaikan misi dalam *game online*. Daya konsentrasi remaja pada umumnya terganggu sehingga kemampuan dalam menyerap pelajaran yang disampaikan guru tidak maksimal.

# 4). Aspek Sosial

Beberapa *gamer* merasa menemukan jati dirinya ketika bermain *game online* melalui keterikatan emosional dalam pembentukan avatar yang menyebabkannya tenggelam dalam dunia fantasi yang diciptakannya sendiri. Hal ini dapat membuat kehilangan kontak dengan dunia nyata sehingga dapat menyebabkan berkurangnya interaksi (Marcovitz, 2012). Meskipun ditemukan bahwa terjadi peningkatan sosialisasi secara online namun di saat yang sama juga ditemukan penurunan sosialisasi di kehidupan nyata (Williams, 2006; Smyth, 2007; Hussain & Griffiths, 2009). Remaja yang terbiasa hidup di dunia maya, umumnya kesulitan ketika harus bersosialisasi di dunia nyata. Sikap antisosial, tidak memiliki keinginan untuk berbaur dengan masyarakat, keluarga dan juga teman-teman adalah ciri-ciri yang ditunjukkan remaja yang adiksi *game online* (Sandy & Hidayat, 2019).

# 5). Aspek Keuangan.

Bermain *game online* terkadang membutuhkan biaya untuk membeli voucher saja supaya tetap bisa memainkan salah satu jenis *game online* dibutuhkan biaya yang tidak sedikit. Remaja yang belum memiliki penghasilan sendiri dapat melakukan kebohongan (kepada orang tuanya) serta melakukan berbagai cara termasuk pencurian agar dapat memainkan *game online*. Hal ini

sesuai dengan hasil penelitian Chen et al. (2005) yang menemukan bahwa mayoritas kejahatan *game online* ialah pencurian (73,7%) dan penipuan (20,2%). Penelitian ini juga menemukan bahwa usia pelaku kejahatan akibat *game online* adalah remaja usia sekolah.

#### g. Upaya Pencegahan Adiksi Game Online pada Remaja

Pencegahan adalah istilah yang merujuk kepada beragam intervensi yang bertujuan menghalangi dan menghindari kondisi yang berisiko bermasalah (O'Connell, Boat, & Warner, 2009). Menurut Romano & Hage (2000) pencegahan mencakup berbagai upaya diantaranya: (a) menghentikan perilaku bermasalah sebelum terjadi; (b) menunda timbulnya perilaku masalah; (c) mengurangi dampak dari masalah perilaku dan (d) memperkuat pengetahuan, sikap dan mempromosikan perilaku positif. Beberapa upaya pencegahan adiksi *game online* antara lain attention switching, dissuasion, education, parental monitoring dan resource restriction (Xu, Turel, & Yuan, 2012).

1) Attention switching adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengalihkan perhatian pemain dari keterlibatan yang berlebihan terhadap *game online* (Xu & Yuan, 2008; Xu et al., 2012). Attention switching memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan dan pencegahan dampak negatif pada adiksi *game online* (Xu & Yuan, 2008).

Kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga dapat membuat remaja tidak terlalu fokus pada *game online* dan dapat mengurangi tingkat bermain serta pada akhirnya mengurangi tingkat adiksi *game online* (Xu et al., 2012). Untuk itu, penting bagi orang yang berada di sekitar remaja (significant others) memahami potensi, bakat maupun minat dalam hal pengalihan perhatian dalam mencegah adiksi *game online* .

2) Dissuasion adalah tindakan yang dilakukan untuk mencegah bermain game online dengan cara memberikan nasihat, argumen, membujuk, menjelajahi sampai dalam bentuk paksaan (Xu & Yuan, 2008; Xu et al., 2012). Istilah ini erat kaitan tindakan persuasif. Hal ini merupakan sebuah praktik umum yang dilakukan oleh kekuatan eksternal (regulator, orang tua, guru, dan teman) untuk pencegahan perilaku yang tidak diinginkan (Xu et al., 2012). Penelitian yang dilakukan Babor menunjukkan bahwa tindakan persuasif dapat membuat perbedaan, setidaknya dalam kasus penyalahgunaan alkohol (Xu et al., 2012). Seperti yang diketahui bahwa para pecandu game online memiliki rasionalitas terdistorsi (Zhou, Yuan, & Yao, 2012) dan persuasi adalah salah satu cara potensial untuk membentuk dan menjadi counter terhadap rasionalitas yang terdistorsi.

3) Education mengacu pada pengetahuan atau fokus upaya pendidikan yang bertujuan pada kognisi seseorang (Xu et al., 2012). Sebagai lawan dari dissuasion yang merupakan upaya aktif melawan yang ada pada ranah kognitif seseorang, education sebagian besar ditujukan untuk membangun dasar kognitif yang baik dan dapat dikelola sendiri (Xu et al., 2012). Artinya, individu harus aktif dalam memastikan dirinya agar terhindar dari adiksi game online (misalnya, dengan membaca artikel surat kabar atau menon-ton berita TV tentang topik tersebut). Selain itu, dibutuhkan juga dorongan dari lingkaran sosial agar upaya ini dapat berjalan dengan baik. Sekolah sebagai sarana pendidikan dapat memberikan bantuan dari upaya tersebut. Sekolah melakukan intervensi dapat dengan mempromosikan perilaku positif sebagai bentuk pencegahan adiksi game online . Remaja yang masih dalam sekolah bisa mendapatkan pengetahuan pemahaman yang baik di sekolah. Upaya yang dilakukan sekolah untuk mencegah perilaku adiksi merupakan upaya yang efektif dan efisien (Griffin & Botvin, 2010; Wells, Barlow, & Stewart-Brown, 2003). Untuk itu, upaya ini perlu dipertimbangkan sebagai langkah awal dari pencegahan adiksi game online.

4) Parental monitoring adalah upaya yang dilakukan orang tua dalam memperhatikan anaknya (Xu et al., 2012). Orang tua memegang peranan penting dalam pencegahan perilaku bermasalah remaja (Chen, Grube, Nygaard, & Miller, 2008), terutama adiksi (Mogro-Wilson, 2008; Loke & Wong, 2010). Studi yang dilakukan (van Den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, van Rooij & Engels, 2010) memberikan bukti bahwa komunikasi orang tua tentang penggunaan internet merupakan cara yang efektif untuk mencegah adiksi internet. Hal ini bisa menjadi indikasi bagaimana perlunya jalinan komunikasi yang baik antara orang tua dan anaknya. Kurangnya pengawasan orang tua berkorelasi dengan perilaku berisiko yang mengarah pada perilaku antisosial dan penggunaan zat terlarang pada remaja (Dishion, Nelson, & Kavanagh, 2003; Kiesner, Dishion, Poulin, & Pastore, 2009). Kwon, Chung, & Lee (2011) mengungkapkan bahwa remaja cenderung untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan untuk permainan internet saat merasa memiliki hubungan yang buruk dengan orang tuanya. Pemantauan dalam hal game online merupakan strategi efektif yang mencegah pengguna untuk terlibat tindakan penggunaan berlebihan atau tidak tepat (Young, 1998). Orang tua harus berhati-hati dan penuh pertimbangan dalam memberikan akses terhadap berbagai produk teknologi. Para orang tua harus lebih mengawasi anak-anaknya dalam bermain *game online* karena bisa berpotensi membuat anak-anak menjadi adiksi bermain *game online*. Bagi anak-anak yang adiksi *game online*, mereka seolah-olah menganggap masa depannya ada di dunia *game* sehingga menurunkan minat terhadap aktivitas lain. Pemantauan orang tua dapat dilakukan dengan menjalin komunikasi yang baik dengan anak, menempatkan berbagai produk teknologi di tempat yang mudah diamati, mengetahui keberadaan anak, menunjukkan perhatian terhadap kegiatan sekolah anak dan lain-lain. Hal tersebut dapat mengurangi waktu anak dalam bermain *game online* dan mencegah tingkat kecanduan *game online* yang lebih parah.

5) Resource restriction adalah pembatasan berbagai sumber daya untuk bermain *game online* (Xu et al., 2012). Adiksi *game online* dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang menyebabkan adiksi *game online* adalah mudahnya akses untuk bermain *game online* (King, Delfabbro, Zwaans, & Kaptsis, 2014). Hasil penelitian menunjukan bahwa individu yang memiliki akses yang lebih mudah untuk bermain *game online* cenderung

bermain lebih lama dan lebih sering (King & Delfabbro, 2018). Remaja yang memiliki perangkat media elektronik di kamar tidur cenderung memiliki durasi waktu tidur lebih pendek, tidur lebih larut dan kurang konsentrasi berkegiatan pada siang harinya dibandingkan dengan yang tidak memiliki perangkat media elektronik di kamar tidur (Brunborg et al., 2011; Fossum, Nordnes, Storemark, Bjorvatn, & Pallesen, 2014; Li et al., 2007; Oka, Suzuki, & Inoue, 2008; Punamäki, Wallenius, Nygård, Saarni, & Rimpelä, 2007; Shochat, Flint-Bretler, & Tzischinsky, 2010).

6) Penelitian terbaru yang dilakukan Gentile et al. (2017) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki media elektronik kamar tidur lebih cenderung menggunakannya untuk bermain *game* daripada membaca buku. Persepsi individu tentang ketersediaan sumber daya (misalnya dukungan teknis) mempengaruhi penggunaan sistem informasi (Taylor & Todd, 1995). Hal ini pun juga berlaku untuk *game online* (Blakely, Skirton, Cooper, Allum, & Nelmes, 2010). Orang tua dapat membatasi uang yang diberikan dan juga perlengkapan untuk bermain *game online* . Upaya ini dapat membatasi ruang gerak serta akses remaja terhadap permainan *game online* yang berlebihan.

41

h. Cara Mengukur Adiksi Game Online

Tingkat adiksi dapat diukur dengan mengunakan skala

Game Addiction Scale (GAS-21), yang terdiri dari 7 pertanyaan

dan dapat mengevaluasi tingkat adiksi yang terjadi dalam

kehidupan responden selama 6 bulan terakhir. Ada 1 pertanyaan di

setiap kriteria, dan masing-masing diukur pada skala Likert 5 poin.

Perhitungannya sebagai berikut:

Tidak pernah : skor 1

Jarang : skor 2

Kadang-kadang : skor 3

Sering : skor 4

Sangat sering : skor 5

Jumlah skor keseluruhan ada 35. Jika skor 14 maka sudah

teridentifikasi Adiksi. Responden dianggap kecanduan sesuai

dengan format polythetic (seperti digunakan oleh DSM di bagian

tentang perjudian). Semua penilaian diakumulasikan, kemudian

disesuaikan dengan tingkatan adiksi sebagai berikut:

Skor 14 sudah teridentifikasi Adiksi

Skor 14-21 Adiksi ringan

Skor  $\geq 22$  = Adiksi berat (Lemmens, 2009)

### B. Kerangka Teori

Skema 2.1 Kerangka Teori

# Tingkat Adiksi

Faktor yang mempengaruhi:

- 1. Faktor internal
  - a. Keinginan
  - b. kurangnya kontrol diri
  - c. rasa bosan
- 2. Faktor eksternal
  - a. Lingkungan
  - b. Kurang memiliki kompetensi sosial
  - c. Harapan orang tua yang melambung

Penggunaan *game online* oleh remaja dapat menimbulkan dampak positif dan negatif:

- 1. Dampak positif
  - a. mengasah keterampilan
  - b. mengambil keputusan
  - c. memecahkan masalah
  - d. kreatifitas
  - e. kecepatan berfikir
  - f. memelihara interaksi sosial
- 2. Dampak negatif
  - a. adiksi
  - b. pemborosan
  - c. mencuri
  - d. penipuan
  - e. mengganggu kesehatan
  - f. dampak psikologis

(Hidayat, A. S dalam Carana Nirmala & Sandi Kartasasmita, 2013)

