

DAMPAK DARI KECANDUAN *GAME ONLINE* DI KALANGAN REMAJA USIA 15–18 TAHUN DI KELURAHAN KAYUOMBUN

¹Muhammad Darwis, ²Khairul Amri, ³Hardy Reymond

^{1,2,3} Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan
muhammad.darwis@um-tapsel.ac.id

Abstract: *This article describes the impact of online game addiction among adolescents aged 15-18 in Kayuombun Village. Online game addiction is one type of addiction caused by internet technology. Internet can cause addiction, one of which is Computer game Addiction (excessive in playing games). Online games are a frequently visited and popular part of the internet and can be addictive of a very high intensity. This research uses qualitative research with instruments to collect data. The researcher chose the participatory observation method and the stepwise interview method to obtain in-depth data from respondents and information from informants. The results obtained by the researchers in this study were sleep disturbance that occurs over-stimulation that occurs in the brain when children play online games for a long time. Sleep disorders that commonly occur in children who are addicted to online games include insomnia, narcolepsy, sleep apnea, nocturnal myoclonus, and parasomnia.*

Keywords: *Impact, Online Game Addiction, Adolescents Ages 15-18 years*

Abstrak: Artikel ini mendeskripsikan tentang dampak dari kecanduan *Game Online* di kalangan remaja usia 15–18 tahun di Kelurahan Kayuombun. Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. 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 yang memiliki intensitas yang sangat tinggi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan instrumen untuk mengumpulkan data. peneliti memilih metode observasi partisipasi dan metode wawancara bertahap untuk mendapatkan data dari responden dan informasi dari informan secara mendalam. Hasil yang diperoleh peneliti dalam penelitian ini adalah Gangguan tidur terjadi stimulasi berlebihan yang terjadi pada otak ketika anak bermain *game online* dalam jangka waktu yang panjang. Gangguan tidur yang biasa terjadi pada anak yang kecanduan *game online* antara lain *insomnia, narcolepsy, sleep apnea, nocturnal myoclonus, dan parasomnia*

Kata Kunci: Dampak, Kecanduan *Game Online*, Remaja Usia 15-18 tahun

PENDAHULUAN

Game online sangat digemari oleh masyarakat khususnya remaja, biasanya para remaja memainkan *game online* ini di warung internet (warnet), remaja yang sudah terlalu asik bermain biasanya akan lupa akan waktu dan tugas-tugas penting. Masalah ini juga

menimpa sebagian besar remaja dikota Padangsidempuan khususnya kelurahan Kayuombun, banyak sekali remaja yang rela menghabiskan waktunya ber jam-jam dan meninggalkan kewajiban sekolah untuk bermain *game online*.

Menurut Fitra Rahim (2016:1) *Game online* adalah gabungan dari dua kata yang berasal dari bahasa Inggris. *Game* artinya adalah permainan dan *online* artinya adalah daring (dalam jaringan). Jika dua kata ini digabungkan, maka terbentuk suatu makna baru yang tak jauh-jauh dari pengertian dasar kedua kata itu.

Game online adalah sebuah jenis video permainan yang hanya dapat dijalankan apabila suatu perangkat yang digunakan untuk bermain *game* terhubung dengan jaringan internet. Jadi, apabila seseorang yang ingin bermain *game online* maka perangkat yang ia miliki itu harus terhubung dengan jaringan internet. Kalau tidak, maka besar kemungkinan *game online* itu tidak dapat dimainkan.

Dari hasil observasi sementara yang peneliti lakukan jenis *game online* mencakup *Mobile Legends*, dan PUBG permainan yang sangat diminati banyak anak remaja yang berada di Kelurahan Kayuombun tepatnya di (warnet) GALAX NET karena terdapat didalamnya banyak pengguna dari berbagai daerah bahkan berbagai negara, dari hasil observasi yang peneliti lakukan bahwa

kebanyakan dari remaja yang candu bermain *game online* mengatakan mereka menyukai permainan *Mobile Legends* karena permainan tersebut menyenangkan, disamping itu mereka juga dapat berkomunikasi melalui *game* tersebut kepada banyak pengguna dari berbagai negara.

Remaja berasal dari kata

Latin *adolenscence* yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolenscence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 1992). Pada masa ini sebenarnya tidak memiliki tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua. Menurut Hariyanto (2018) Masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa.

Remaja adalah masa transisi dari periode anak ke dewasa. Namun, apakah kedewasaan itu? Secara psikologis, kedewasaan tentu bukan hanya tercapainya usia tertentu seperti misalnya dalam ilmu hukum. Secara psikologis, Sarwono (2011:81) menyebutkan, “kedewasaan adalah

keadaan dimana sudah ada ciri-ciri psikologis tertentu pada seseorang”.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan, dengan intensitas tertentu *game* dapat mempengaruhi mental anak terutama persepsinya terhadap lingkungan. Misalnya berkata-kata kasar, perilaku agresif, pandangan negatif sosial karena meniru karakter yang ditampilkan pada *game*.

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *Computer game Addiction* (berlebihan dalam bermain *game*). Menurut Mimi Ulfa (2017:4) *Game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari dan bisa menyebabkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.

Berdasarkan latar belakang diatas, akhirnya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengarahkan permasalahan yang akan diteliti, maka dari itu peneliti mengambil judul “Dampak dari Kecanduan *Game Online* di Kalangan Remaja Usia 15–18 Tahun di Kelurahan Kayuombun.”

METODE

Penelitian ini mengambil data di daerah Kota Padangsidempuan tepatnya di Jl. Jendral Sudirman, Kelurahan Kayuombun, Kec. Padangsidempuan Utara, lokasi penelitian di warnet Kelurahan Kayuombun yang menyediakan berbagai macam *game online*.

Pada penelitian ini digunakan jenis penelitian kualitatif dengan instrumen untuk mengumpulkan data. Metode penelitian kualitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Sumber data dalam penelitian ini ada dua yaitu informan primer (responden) dan informan sekunder . Dalam penelitian ini respondennya adalah remaja yang bermain *game online* minimal tiga jam dan maksimal lima jam dan dilakukan dalam 1 minggu 6 kali bermain di warnet dan informan adalah penjaga warnet yang diteliti, orangtua dari responden serta teman dekat dari responden yang mampu memberikan informasi tambahan terkait penelitian.

HASIL

Peneliti melihat dampak dari kecanduan *game online* di kalangan remaja usia 15-18

tahun di Kelurahan Kayuombun sudah sangat marak, peneliti melakukan penelitian dikalangan para remaja sudah banyak yang kecanduan dalam penyalahgunaan *game online* disini sangat dibutuhkan peran Bimbingan dan Konseling untuk lebih dominan dalam mengawal keseharian remaja.

Pada masa Yunani awal, filsuf Plato dan Aristoteles berkomentar mengenai sifat dasar anak muda. Menurut Plato (pada abad ke-4 sebelum Masehi), kemampuan bernalar tidak terdapat di masa anak-anak, kemampuan bernalar muncul pertama kali di masa remaja. Menurut Plato, anak-anak sebaiknya meluangkan waktunya di olahraga dan musik sementara remaja sebaiknya mempelajari ilmu pengetahuan dan matematika.

Masa remaja (*adolescence*) seperti yang dinyatakan oleh urutan periode, sebelum mencapai masa remaja, individu telah mengalami serangkaian perkembangan dan memperoleh banyak pengalaman. Tidak ada anak perempuan atau anak laki-laki yang memasuki masa remaja dalam bentuk daftar kosong, yang hanya memiliki kode genetik yang akan menentukan berbagai pikiran, perasaan, dan perilakunya. Namun, kombinasi

antara faktor keturunan, pengalaman masa kanak-kanak, dan pengalaman masa remaja.

Gangguan tidur terjadi stimulasi berlebihan yang terjadi pada otak ketika anak bermain *game online* dalam jangka waktu yang panjang. Gangguan tidur yang biasa terjadi pada anak yang kecanduan *game online* antara lain *insomnia*, *narcolepsy*, *sleep apnea*, *nocturnal myoclonus*, dan *parasomnia*. Gangguan *insomnia* adalah jenis gangguan tidur yang umum terjadi pada pemain *game*, yaitu gejala kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kesempatan untuk itu. Gangguan *narcolepsy* adalah kerusakan kronis pada otak yang menyebabkan hilangnya kontrol untuk tidur atau terjaga pada seseorang. Gangguan *sleep apnea* adalah gangguan tidur serius dimana pernafasan sering berhenti selama tidur. Gangguan *nocturnal myoclonus* adalah keadaan dimana terdapat pergerakan periodik dari tungkai kebawah ketika tidur. Ini berhubungan dengan rasa mengantuk yang berlebihan pada siang hari. Gangguan *parasomnia* adalah gangguan perilaku saat tidur, yang umumnya terjadi pada anak-anak.

Karena sudah berkomitmen untuk sembuh dari kecanduan ini, maka harus mau untuk berhenti memainkan permainan tersebut. Jangan hanya mengurangi durasi bermain, tetapi berhentilah saat itu juga, karena bila hanya mengurangi durasinya, maka keinginan untuk memainkannya pasti akan muncul kembali, bahkan mungkin lebih besar, sehingga tidak dapat mengendalikannya. Pikirkanlah selalu bahwa lebih baik tidak memainkannya daripada terjerumus lagi. Namun suatu saat, ketika sudah dapat mengendalikan kecanduan, bila tiba-tiba ingin memainkannya, maka tidak perlu merasa khawatir karena pasti sudah bisa mengendalikan diri untuk tidak kecanduan lagi.

Sebisa mungkin luangkan waktu anda untuk melakukan kegiatan lain selain bermain *game online*. Perbanyak kegiatan positif yang bisa anda lakukan seperti bersenda gurau dengan keluarga, olahraga, menulis *blog*, bermain musik, dan sebagainya. Buat diri anda sesibuk mungkin dengan hobi baru sehingga tidak memiliki kesempatan untuk memikirkan bermain *game online* kembali.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang dampak kecanduan *game online* dikalangan

remaja usia 15-18 Tahun di Kelurahan Kayuombun, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dampak yang ditimbulkan akibat dari kecanduan *game online* terbagi dua yaitu dampak positif dan dampak negatif, dimana dampak positif anak pintar bahasa inggris, anak lancar mengetik, dan anak dapat menambah wawasan tentang penggunaan sarana komputer dan dampak negatif yang ditimbulkan akibat kecanduan *game online* yaitu sakit mata, kebas pada pergelangan telapak tangan, sakit perut yang diakibatkan oleh terlambat makan juga suka melawan pada orang tua.
2. Faktor yang menyebabkan remaja kecanduan bermain *game online* dimulai padamenjauh dari Tuhan, kurang nya aktivitas, merasa jenuh di rumah sehingga perasaan ingin mencoba *game online* mulai muncul dan mengakibatkan untuk memainkannya berulang kali sehingga kecanduan.
3. Cara untuk mengatasi kecanduan bermain *game online* dengan cara mendekat diri kepada Tuhan Yang Maha Esa karena hanya padaNya lah kita berserah diri dan

melakukan aktivitas tambahan seperti olahraga, membantu orangtua, serta menjauhi perangkat *game online* seperti aplikasi yang menyediakan berbagai jenis *game online*.

DAFTAR RUJUKAN

- Hariyanto, *Pengertian Remaja Menurut Para Ahli*, (Online), (<http://belajarpsikologi.com/pengertian-remaja/>, Artikel diakses pada 13 November 2018).
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, Sarlito W. *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011).
- Rahim Fitra. Maret 2016. *Pengertian Game Online dan Contohnya*. “Simple Dukasi”. Vol. I.
- Ulfa Mimi, T. 2017. “Pengaruh Kecanduan *Game Online* terhadap Perilaku Remajadi MabesGame Center JalanHr.Subrantas KecamatanTampanPekanbaru”. Vol. IV. *Disertai*. Pekanbaru: Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Riau