



POSITIF NEGATIF GAME ONLINE
Emy Yunita Rahma Pratiwi, M.Pd., dkk.

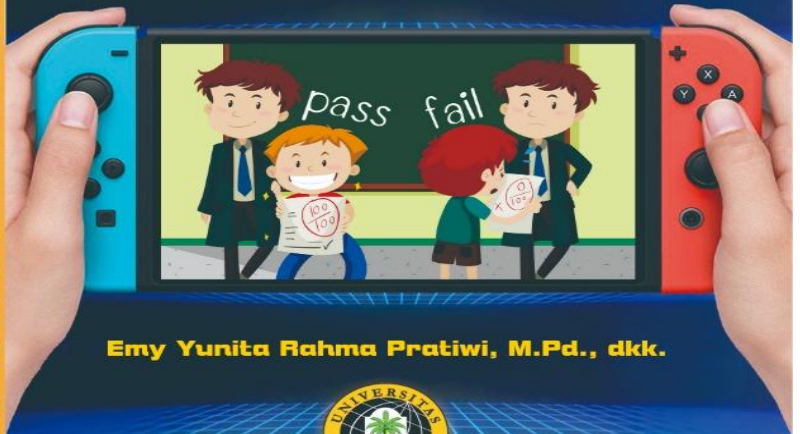


Penerbit:
LPPM UNHAS Y Tebuireng Jombang
Gedung B Lt.1 Jl. Irian Jaya No. 55 Tebuireng,
Jombang, 61471 - Indonesia.
Tel: (0321) 861719
Mail: lppm.unhasy@gmail.com / lppm@unhasy.ac.id
<http://www.lppm.unhasy.ac.id>



POSITIF NEGATIF GAME ONLINE

Pengaruh Fenomena *Game Online* Terhadap Prestasi Belajar



Emy Yunita Rahma Pratiwi, M.Pd., dkk.



**LPPM UNHAS Y TEBUIRENG JOMBANG
2019**

POSITIF NEGATIF *GAME ONLINE*

Pengaruh Fenomena *Game Online* Terhadap Prestasi Belajar

Oleh:

Emy Yunita Rahma Pratiwi, M.Pd., dkk.

PENERBIT



**LPPM UNHASY TEBUIRENG JOMBANG
2019**

JUDUL BUKU

Positif Negatif *Game Online* Pengaruh Fenomena *Game Online*
Terhadap Prestasi Belajar

Penulis:

Emy Yunita Rahma Pratiwi, M.Pd
Desty Dwi Rochmania, M.Pd
Ratih Asmarani, M.Pd
M. Bambang Edi, M.Pd

ISBN: 978-623-90655-6-0

Perancang Sampul:

Sri Widoyoningrum, S.T, M.Pd.

Penata Letak:

Sri Widoyoningrum, S.T, M.Pd

Penerbit :

LPPM UNHAS Y TEBUIRENG JOMBANG



Alamat Redaksi:

Jl. Irian Jaya No. 55 Tebuireng,, Cukir, Diwek,
Jombang, Jawa Timur 61471
Gedung B UNHAS Y Lt.1
Telp: (0321) 861719
e-mail: lppm.unhasy@gmail.com / lppm@unhasy.ac.id
<http://www.lppm.unhasy.ac.id>

Cetakan Pertama, Maret 2019
i-vii+64 hlm, 15.5 cm x 23.5 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-undang
All Rights Reserved

**Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa seizin tertulis dari penerbit**

PENGANTAR PENULIS

Puji dan syukur dipanjatkan ke Hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis bisa menyusun buku ini dengan baik dan tepat waktunya yang berjudul "*Kecanduan Games Online, Pengaruh Fenomena Game Online Terhadap Prestasi Belajar*".

Buku ini dibuat sebagai nasehat bagi para pecinta games online yang harus berwaspada terhadap kecanduan games online yang bisa menurunkan prestasi belajar khusus bagi para mahasiswa PGSD Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang sebagai objek penelitian. Dengan terselesaikannya karya tulis ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi yang sangat membantu penulis dalam penyusunan buku ini

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan buku ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun penulis. Penulis berharap buku yang telah dibuat ini bisa bermanfaat serta menambah pengetahuan pembaca.

Jombang, 25 Maret 2019

Penulis

DAFTAR ISI

PENGANTAR PENULIS	v
DAFTAR ISI	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Waspada Kecanduan Games	1
BAB 2 SEJARAH GAME ONLINE	5
2.1 Mengapa Mahasiswa Menyukai <i>Games Online</i> ?	5
2.2 Sejarah Perkembangan <i>Games Online</i>	11
BAB 3 TIPE GAME ONLINE	13
3.1 Tipe-Tipe <i>Games Online</i>	13
3.2 Faktor Penyebab Kecanduan <i>Games Online</i>	14
BAB 4 BAHAYA GAME ONLINE	17
4.1 Dampak Kecanduan <i>Games Online</i> Bagi Pelajar	17
4.2 Cara Mengatasi Kecanduan <i>Games Online</i>	18
4.3 Dampak Positif <i>Games Online</i> Terhadap Kecerdasan Anak	22
4.4 Dampak Negatif Games Online	24
BAB 5 KECANDUAN GAME ONLINE	42
5.1 Ciri-Ciri Kecanduan Games Online	42
5.2 Solusi Bagi Para Pecandu Games Online	46
PENUTUP	54
DAFTAR PUSTAKA	56
INDEKS	59
BIOGRAFI PENULIS	63

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 WASPADA KECANDUAN GAMES

Status “awas” pada gunung berapi terdapat hubungan yang berkorelasi, ketika gunung berapi yang menunjukkan tanda-tanda letusan yang dapat menimbulkan bencana. Sementara status awas pada anak yang kecanduan games adalah kondisi ketika seorang pemudasingat tergantung hidupnya pada games. Ini ditandai dengan fisik, pikiran, emosi dan waktu pemudamenjadi selalu terkait dengan games yang ia gemari. Seorang anak yang telah kecanduan games hidupnya akan dikendalikan oleh games tersebut.

Di zaman yang sangat modern ini, game online sudah tidak asing lagi di telinga kaum remaja. Beberapa tahun terakhir ini, banyak kaum remaja gemar bermain games online. Hal ini didukung dengan banyaknya game center dilingkungan sekitar yang menawarkan dengan harga terjangkau oleh kaum remaja, oleh sebab itu banyak remaja yang menyisihkan uang sakunya untuk bermain games online berjam-jam hingga lama-kelamaan kecanduan games online. Akibat halini remaja pun banyak melupakan hal-hal yang lebih penting seperti belajar, beribadah, bahkan kesehatan pun dilupakan.

Apakah mereka tau pengaruh negatif tersebut? Apakah mereka sadar? Buku ini akan menelaah hal tersebut, tentang games online dan dampak-dampaknya hingga tips-tips agar tidak kecanduan dari game online.

Pengertian Games Online atau Online Games adalah sebuah permainan (games) yang dimainkan di dalam suatu jaringan (baik LAN maupun Internet). Games yang berbasis elektronik dan visual yang memanfaatkan teknologi media visual elektronik dan games online menyediakan server-server tertentu agar bisa dimainkan, games online tidak ada akhirnya.

Dari hasil observasi beberapa warnet yang dikunjungi para mahasiswa, terutama tentang waktu berkunjung, saya menemukan sebuah kenyataan bahwa warnet-warnet selalu ramai ada pengunjungnya kapan saja dalam kondisi bagaimanapun, ini dapat dilihat dari banyaknya sepeda motor yang diparkir di depan warnet sepanjang hari. Pada jam 03.00 menjelang sholat shubuh saya melintas di depan sebuah warnet masih banyak sepeda yang terparkir, dan pada jam 04.30 se usai sholat shubuh saya kembali melewati warnet tersebut saya juga masih menjumpai kendaraan-kendaraan tersebut masih terparkir.

Menurut Rollings and Adams (2003), games adalah sesuatu yang dapat dimainkan dengan aturan tertentu sehingga ada yang menang dan ada yang kalah, biasanya dalam konteks tidak serius atau dengan tujuan refreshing. Games Online adalah games yang berbasis elektronik dan visual. Games Online dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga mata pun lelah dan biasanya diiringi rasa sakit kepala.

Kemajuan suatu teknologi sangat berkembang pesat di dunia yang global ini, tidak hanya pada kota-kota besar, tetapi kota-kota kecilpun juga. Dalam 10 tahun terakhir, permainan elektronik atau yang kita sering sebut dengan game online sudah menjamur dimana-mana. Banyak sekali game center yang bermunculan. Game center itu sendiri tidak seperti warnet, mereka memiliki pelanggan tetap yang lebih banyak daripada warnet. Inilah yang membuat game center hampir selalu ramai dikunjungi.

Game saat ini tidak seperti game terdahulu, jika dahulu game hanya bisa maksimal dimainkan dua orang, sekarang dengan kemajuan teknologi terutama jaringan internet, game bisa dimainkan 100 orang lebih sekaligus dalam waktu yang bersamaan. Walaupun game ditujukan untuk anak-anak, tidak sedikit pula orang dewasa kerap memainkannya bahkan tidak sedikit yang menjadikannya sebagai pekerjaan dan mendapat penghasilan dari bermain game.

Game Online juga membawa dampak yang besar terutama pada perkembangan Pemuda maupun jiwa seseorang, yang mendominasi memainkan game online adalah kalangan pelajar, mulai dari SD, SMP, dan SMA. Pelajar yang sering memainkan suatu game online, akan menyebabkan ia menjadi ketagihan atau kecanduan. Ketagihan memainkan game online akan berdampak buruk, terutama dari segi akademik dan sosialnya. Walaupun kita dapat bersosialisasi dalam game online dengan pemain lainnya, Game Online kerap membuat pemainnya melupakan kehidupan sosial dalam kehidupan sebenarnya.

Saya sempat berdiskusi dengan seorang bapak yang kebetulan tengah menyelesaikan program masternya. Ia bercerita, suatu hari terpaksa harus printing tugas mata kuliahnya di kampus, Ia kemudian menuju sebuah warnet depan kampus, saat itu waktu menunjukkan pukul 10.00 pagi. Ia sangat terkejut melihat kenyataan yang aneh dua pertiga bilik warnet di penuh oleh para mahasiswa yang bermain games online.

Buku Ini membantu para orang tua dan guru/dosen untuk mengidentifikasi status anaknya terhadap games dan apa yang harus dilakukan jika status tersebut

Status awal, adalah status di mana Pemuda di mana Pemuda memang telah betul-betul kecanduan games. Status ini ditandai dengan munculnya beberapa penyakit (sakit kepala, mata, gangguan tidur, gangguan makan) terjadinya perubahan sikap Pemuda kearah negative (suka berbohong, mencuri/memanipulasi, berhutang, bolos kuliah) awal criminal, mengalami penurunan prestasi dan munculnya masalah sosial (konflik dengan orang tua, tidak merasa butuh terhadap orang disekitarnya).

BAB 2

SEJARAH GAME ONLINE

2.1 MENGAPA MAHASISWA MENYUKAI GAMES ONLINE ?

Manusia membutuhkan manusia lain, atau sebagai manusia kita harus bisa bersosialisasi dengan masyarakat. Di dalam kehidupannya, manusia tidak dapat hidup dalam kesendirian. Manusia memiliki keinginan untuk bersosialisasi dengan sesamanya ini merupakan kodrat manusia yang ingin selalu berhubungan dengan manusia lain. Setiap kelompok sosial memiliki topik bahasan komunikasi tertentu yang bisa membuat anggotanya bisa bertahan lama bersama. Saya pernah melihat ibu-ibu bisa bertahan lama berkumpul untuk ngrumpi tentang baju model baru, resep masakan lezat, atau masalah Pemuda-Pemuda yang tidak ada habisnya. Saya juga pernah melihat bapak – bapak bisa bertahan lama berkumpul untuk berolahraga bersama, berdiskusi tentang sepak bola, atau juga masalah politik. Nah, kalau saya lihat cewek – cewek, mereka bisa berjam-jam di kamar ketika membahas cowok – cowok keren.

Ternyata para pemuda dan mahasiswa juga memiliki topik bahasan komunikasi khusus yang membuat mereka tahan berkumpul, yang membuat mereka tahan berkumpul, yang jelas bukan tentang pelajaran sekolah mereka. Pemuda-Pemuda akan lebih tertarik untuk ngobrol tentang tentang mainan, dan tampaknya games online menjadi salah satu topik seru untuk saat ini.

Topik bahasan komunikasi khusus ini telah menjadi ukuran bagi seorang anak apakah ia akan diterima baik oleh teman-temannya atau tidak. Saya melihat beberapa alasan mengapa games online yang menjadi topik bahasan khususnya para Mahasiswa pada saat ini, diantaranya:

1. Ada anggapan bahwa jika seorang anak tidak tahu atau tidak bisa bermain games online berarti tidak gaul, jika tidak gaul itu

artinya kurang di terima teman-teman nya, sebagai jika musim bola, jika tahu bola maka dianggap gaul jika tidak tahu bola maka dianggap tidak gaul.

2. Jika anak menguasai topic –topik tentang games on line dia akan mendapat banyak pujian atau sanjungan. Sebaliknya jika dia gagap teknologi (GAPTEK) games online maka dia akan dipandang sebelah mata
3. Jika anak mahir atau ahli bermain games online dianggap anak pintar, menjadi pintar mestinya menjadi dambaan bagi setiap anak
4. Seorang anak yang pandai bermain games pastinya akan terkenal di kalangan teman – temannya, itu artinya menjadi sumbangan atas nama baiknya.

Para penelit, Jonas Linderoth and Camilla Olsson di University Of Gothenburg dalam sebuah terbitan Swedish Media Council Meeting Places, where players from all over the world come into contact and play together. The social aspect of the games is often the key element for the player, something that has been overlooked by many people.

Memang dalam komunitas pemain *games online* juga terdapat ikatan psikologis yang membuat mereka merasa dekat, bahkan ada rasa kebersamaan, persatuan dan persaudaraan diantara mereka berikut beberapa hal yang membuat terikat satu diantara yang lain :

1. Setiap anak memiliki kesempatan untuk menunjukkan kesempatan untuk meunjukkan eksistensi diri mereka , *who am I and what I can do*, dalam komunitas games, melalui tampilan nama –nama dan skor yang ditampilkan setiap aak bisa menunjukkan dirinya dan kepiwvaiannya.
2. Setiap anak bisamerasakan bahwa komunikasi antar mereka bisa nyambung dan gayeng, bahkan mereka bisa saling curhat yang dimulai dari materi games
3. Setiap anak bisa saling membantu masalah yang di ungkapkan temannya, mereka mempunyai kegemaran yang sama.

Game Online telah menjawab kebutuhan anak akan penerimaan sosial. Dalam interaksi sosial di dunia semacam ini, memang terdapat kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial anak bagaimana mengungkapkan diri, bagaimana berkomunikasi, bagaimana memahami orang lain, bagaimana berempati pada kondisi orang lain, bagaimana menumbuhkan perasaan ingin membantu orang lain. Hubungan sosial serupa terjadi dengan mediasi sarana dunia maya yang lain. Misalnya jejaring sosial facebook atau twitter.

Dalam komunikasi dunia maya, terdapat kurangnya komunikasi face to face (tatap muka) dan secara tidak langsung telah mengikis keterampilan sosial seperti kemampuan membaca bahasa tubuh dan kemampuan menangkap respon emosional

Game Online sendiri tidak lepas juga dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan computer itu sendiri. Meledaknya game online sendiri merupakan cerminan dari pesatnya jaringan computer yang dahulunya berskala kecil (small local network) sampai menjadi internet dan terus berkembang sampai sekarang.. Berikut beberapa contoh Game Online yang beredar di Indonesia :

1. Ragnarok Online
2. Perfect World
3. Dota
4. Rohan Online
5. Seal Online
6. Ayo Dance
7. Atlantica Online
8. Lost Saga
9. Point Blank
10. Cross Fire
11. Counter Strike Online

Interaksi sosial di dunia maya memang dipandang sebagai alternatif cara berkomunikasi yang menarik . Namun sejatinya komunikasi di dunia maya dengan komunikasi di dunia nyata adalah dua hal yang berbeda, dalam komunikasi dunia maya terdapat kurangnya komunikasi *face to face* (tatap muka) dan secara tidak langsung tetap mengikis keterampilan sosial seperti kemampuan membaca bahasa tubuh dan kemampuan menangkap respon emosional. Setiap orang memerlukan kontak tatap muka untuk dapat mempertahankan social skill yang dimilikinya. Dengan social skill manusia akan tetap mampu memenuhi kondratnya sebagai makhluk sosial. Kita yakin kita sebagai orang tua juga menginginkan anak kita bisa tumbuh dengan kemampuan mampu membaca bahasa tubuh dan respon emosi dengan menepatkan games online sebagai selingan bukan sesuatu yang pokok.

Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk membangun potensi yang ada dalam diri manusia. Hal tersebut dikemukakan oleh Hasmori, Sarju, dan Norihan (2011). Sementara

menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pendidikan adalah suatu usaha manusia untuk mengubah sikap dan tingkah laku seseorang atau sekelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan. Pendidikan menjadi penting karena menurut Langgulong (2003), pendidikan terkait dengan penyaluran kebudayaan yang mengandung nilai-nilai budaya kepada generasi muda secara berkelanjutan supaya tercipta kelangsungan hidup suatu masyarakat. Jadi, kondisi suatu masyarakat akan sangat terkait dengan kualitas pendidikan yang diberikan.

Gambaran mengenai mutu pendidikan Indonesia yang rendah terkait beberapa indikator yang telah ditetapkan (Irawan, 2011). Indikator umum yang digunakan untuk mengukur kualitas pendidikan antara lain adalah Nilai Indeks Prestasi (IP), nilai ujian Akhir Semester, tingkat kelulusan, tingkat drop out, lama kelulusan, dan tingkat pengangguran. Maka dari itu, tidak heran jika nilai indeks prestasi (IP) yang baik menjadi kualitas yang dikejar baik oleh dosen maupun mahasiswa, karena nilai indeks prestasi (IP) merupakan indikator yang bagus untuk melihat prestasi belajar individu. Padahal semua mahasiswa tersebut diasumsikan menerima pendidikan yang sama, sehingga terdapat faktor yang membuat terjadinya perbedaan tinggi rendah nilai IP pada mahasiswa.

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat menuntut kita untuk jeli memilah dan memilih berbagai informasi yang kita terima. Salah satu dampak dari kemajuan teknologi adalah internet. Berbagai informasi dapat diakses melalui internet secara bebas. Tidak hanya informasi, berbagai sarana hiburan juga disajikan oleh internet. Salah satunya adalah game online. Games Online saat ini tidaklah sama seperti ketika games online diperkenalkan untuk pertama kalinya. Pada saat muncul pertama kalinya tahun 1960, komputer hanya bisa dipakai untuk dua orang saja untuk bermain game. Lalu muncullah komputer dengan kemampuan timesharing sehingga pemain yang

bisa memainkan game tersebut bisa lebih banyak dan tidak harus berada di suatu ruangan yang sama (Multiplayer Games).

Dewasa ini game online sedang marak di masyarakat, peminatnya tidak tanggung-tanggung mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Dalam memainkannya terkadang mahasiswa tidak mengenal waktu sehingga seringkali mahasiswa lupa akan waktu yang seharusnya bisa dimanfaatkan untuk hal yang lebih bermanfaat. Mereka melupakan waktu belajar, waktu mengerjakan tugas kuliah, waktu makan, waktu tidur, dan melakukan hubungan dengan lingkungan di dunia nyata karena mereka lebih banyak menghabiskan waktunya di dunia maya. Hal ini bisa berdampak besar terhadap perkembangan psikologis mahasiswa karena masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia. Hal ini sama dengan definisi dari Weinstein (2010) yang menyatakan kecanduan game online sebagai penggunaan berlebih atau kompulsif terhadap game online yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Seseorang yang kecanduan game online akan bermain game online dengan kompulsif, mengisolasi diri dari kontak sosial, dan memfokuskan diri pada pencapaian dalam game online dan mengabaikan hal-hal lainnya.

Berangkat dari kenyataan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Prodi PGSD Unhasy karena beberapa dari mahasiswa di universitas tersebut mengalami perubahan sikap dan prestasi belajarnya menurun ini bisa dilihat dari observasi awal yang dilakukan, peneliti melihat bahwa mahasiswa ketika belajar dikelas lebih suka sibuk sendiri, berbicara dengan temannya, melamun, dan tidak fokus untuk belajar bahkan nilai-nilai matakuliahpun mengalami penurunan ini bisa dilihat dari banyaknya mahasiswa yang nilai mata kuliahnya tidak memenuhi standar yang telah berlaku, ini disebabkan karena mahasiswa terpengaruh oleh game online yang mereka mainkan, karena hampir semua mahasiswa menyukai permainan ini dan sering memainkannya, ditambah dengan adanya *free wifi* yang menjadi fasilitas disekitar universitas yang membuat mahasiswa setelah

pulang perkuliahan tidak langsung pulang melainkan bermain game online terlebih dahulu, hal tersebut saya amati pada saat saya melakukan observasi awal di Prodi PGSD.

Oleh karena itu, penulis bermaksud melakukan penelitian di Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang. Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang".

2.2 SEJARAH DAN PERKEMBANGAN GAMES ONLINE

Sejarah game online (Permainan Daring) dimulai sejak tahun 1969, ketika permainan untuk dua orang dikembangkan dengan tujuan awal untuk Pendidikan. Kemudian pada awal tahun 1970, sebuah sistem dengan kemampuan time-sharing, yang disebut Plato, diciptakan untuk memudahkan siswa belajar secara online, di mana beberapa pengguna dapat mengakses komputer secara bersamaan menurut waktu yang diperlukan. Dua tahun kemudian, muncul Plato IV dengan kemampuan grafik baru, yang digunakan untuk menciptakan permainan untuk banyak pemain (multiplayer games).

Permainan daring benar-benar mengalami perkembangan setelah tahun 1995, pembatasan NSFNET (National Science Foundation Network) dihapuskan, membuat akses ke domain lengkap dari internet. Kesuksesan moneter menghampiri perusahaan-perusahaan yang meluncurkan permainan ini, sehingga persaingan mulai tumbuh dan menjadikan permainan daring semakin berkembang hingga hari ini.

Permainan Daring (Online Games) adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer (LAN atau internet) sebagai medianya. Biasanya permainan daring disediakan sebagai tambahan layanan dari perusahaan penyedia jasa online, atau dapat diakses langsung melalui sistem yang

disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut.

Menurut Andrew Rollings dan Ernest Adams, permainan daring lebih tepat disebut sebagai sebuah teknologi, dibandingkan sebagai sebuah genre permainan; sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama, dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan (Rolling & Adams, 2006: 770)

Permainan daring terdiri dari banyak jenis, dari mulai permainan sederhana berbasis teks hingga permainan yang menggunakan grafik kompleks dan membentuk dunia virtual yang ditempati oleh banyak pemain sekaligus.

Dalam permainan daring, ada dua unsur utama, yaitu server dan client. Server melakukan administrasi permainan dan menghubungkan client, sedangkan client adalah pengguna permainan yang memakai kemampuan server.

Permainan daring bisa disebut sebagai bagian dari aktivitas sosial karena pemain bisa saling berinteraksi secara virtual dan seringkali menciptakan komunitas maya.

BAB 3

TIPE GAME ONLINE

3.1 TIPE-TIPE GAMES ONLINE

Game Online merupakan fenomena baru di Asia tenggara, namun memiliki banyak peminat, terutama di Indonesia. *Game Online* di Indonesia terutama di kota-kota besar, seperti Surabaya. *Game Online* sangat digemari, dan para pemain *game* terutama remaja dapat berjam-jam duduk di depan komputer (Indira, 2011). Mark Griffiths (dalam Tadris, 2007) mengungkapkan bahwa *game* dapat membuat orang lebih bermotivasi. Beberapa individu yang gemar bermain *game* dalam beberapa segi lebih memberi kepuasan psikologis dari pada *game* yang model lama, untuk memainkannya perlu keterampilan lebih kompleks. Kecekatan lebih tinggi, serta menampilkan masalah yang lebih relevan secara real dan gambar yang lebih realistis. Dari sini maka jelaslah bahwa seseorang yang gemar bermain *Game Online* akan mendapatkan kepuasan psikologis dimana manusia terdorong untuk menuntaskan dan memenangkan permainan yang ada di *Game Online* tersebut. Berikut adalah beberapa tipe-tipe game online;

1) First Person Shooter (FPS)

Sesuai judulnya game ini mengambil pandangan orang pertama pada gamenya sehingga seolah-olah kita sendiri yang berada dalam game tersebut, kebanyakan game ini mengambil setting peperangan dengan senjata-senjata militer (di indonesia game jenis ini sering disebut game tembak-tembakan).

2) Real-Time Strategy

Merupakan game yang permainannya menekankan kepada kehebatan strategi pemainnya, biasanya pemain memainkan tidak hanya 1 karakter saja akan tetapi banyak karakter.

3) Cross-Platform Online

Merupakan game yang dapat dimainkan secara online dengan hardware yang berbeda misalnya saja need for speed undercover dapat dimainkan secara online dari PC maupun Xbox 360 (Xbox 360 merupakan hardware/console game yang memiliki konektivitas ke internet sehingga dapat bermain secara online).

4) Browser Games

Merupakan game yang dimainkan pada browser seperti Firefox, Opera, IE. Syarat dimana sebuah browser dapat memainkan game ini adalah browser sudah mendukung javascript, php, maupun flash.

5) Massive Multiplayer Online Games

Merupakan game dimana pemain bermain dalam dunia yang skalanya besar (>100 pemain), setiap pemain dapat berinteraksi langsung seperti halnya dunia nyata.

3.2 FAKTOR PENYEBAB KECANDUAN GAMES ONLINE

Banyak penyebab yang ditimbulkan dari kecanduan game online, salah satunya karena gamer tidak akan pernah bisa menyelesaikan permainan sampai tuntas. Selain itu, karena sifat dasar manusia yang selalu ingin menjadi pemenang dan bangga semakin mahir akan sesuatu termasuk sebuah permainan. Dalam game online apabila point bertambah, maka objek yang akan dimainkan akan semakin hebat, dan kebanyakan orang senang sehingga menjadi pecandu. Penyebab lain yang dapat ditelusuri adalah kurangnya pengawasan dari orang tua, dan pengaruh globalisasi dari teknologi yang memang tidak bisa dihindari.

Terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan adiksi remaja terhadap game online. Faktor-faktor internal yang dapat menyebabkan terjadinya adiksi terhadap game online, sebagai berikut:

1. 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.

2. Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah.
3. Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap game online.
4. Kurangnya self control dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain game online secara berlebihan.
5. Sedang faktor-faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya adiksi bermain game online pada remaja, sebagai berikut:
6. Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain game online.
7. Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga remaja memilih alternatif bermain game sebagai aktivitas yang menyenangkan.
8. 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.

3.3 Gejala remaja kecanduan games antara lain :

1. Lebih banyak menghabiskan waktu bermain game pada jam-jam di luar sekolah
2. Tertidur di sekolah
3. Sering melalaikan tugas
4. Nilai di sekolah jeblok
5. Berbohong soal berapa lama waktu yang sudah dihabiskan untuk ngame
6. Lebih memilih bermain game daripada bermain dengan teman
7. menjauhkan diri dari kelompok sosialnya (klub atau kegiatan ekstrakurikuler)
8. Merasa cemas dan mudah marah jika tidak ngame

9. Sementara gejala-gejala fisik yang bisa menimpa seseorang yang kecanduan game antara lain:
 - 1) Carpal tunnel syndrome (gangguan di pergelangan tangan karena saraf tertekan, misalnya jari tangan menjadi kaku)
 - 2) Mengalami gangguan tidur (Insomnia)
 - 3) Sakit punggung atau nyeri leher
 - 4) Sakit kepala
 - 5) Mata kering
 - 6) Malas makan / makan tidak teratur
 - 7) Mengabaikan kebersihan pribadi (misal: malas mandi)

BAB 4

BAHAYA GAME ONLINE

4.1 DAMPAK DARI GAMES ONLINE

Bermain game online pada remaja memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif dari bermain game online yaitu dapat mengaktifkan sistem motorik, dengan koordinasi yang tepat antara informasi yang diterima oleh mata kemudian di teruskan ke otak untuk diproses dan diperintahkan kepada tangan untuk menekan tombol tertentu.

Game online dapat mendorong remaja menjadi cerdas, karena pemain game online menuntut daya analisa yang kuat dan perencanaan strategi yang tepat agar bisa menyelesaikan permainan dengan baik. Kelebihan yang bisa diperoleh oleh remaja dalam bermain game online adalah meningkatkan konsentrasi.

Bermain game online memang dapat berdampak positif, tetapi jika dibiarkan berlarut-larut hingga mengarah pada adiksi tentu akan memberikan dampak negatif, diantaranya remaja menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Mendorong remaja untuk bertindak asosial, karena aktivitas bermain game online cukup menyita waktu berkomunikasi, baik berkomunikasi dengan keluarga maupun teman sebaya. Menimbulkan kemalasan belajar, disebabkan kelelahan yang ditimbulkan setelah bermain game online, sehingga dapat memicu tindakan kekerasan, karena remaja mengimitasi tokoh secara berlebihan, sehingga meniru seluruh perilaku yang di tampilkan tokoh dalam permainan tanpa mempertimbangkan apakah hal tersebut berbahaya atau tidak. Perilaku imitasi yang berlebihan ini dapat pula memicu tindakan kriminal, tanpa pengetahuan remaja, bahwa menyakiti orang lain secara fisik adalah suatu tindakan kriminal.

4.2 Cara Mengatasi Kecanduan

Tempat-tempat game online sekarang sudah banyak dan mudah dijumpai baik di perkotaan atau pun dipedesaan, jadi perkembangannya menjadi lebih mudah. Yang dibahayakan dari dampak game online ini sangat buruk terutama untuk psikis dan fisik pada usia remaja.

Beberapa tips atau Solusi cara mengatasi kecanduan Game online, Antara Lain :

- a. Bersungguh – sungguh (Niat)
- b. Langkah pertama agar bisa berhenti kecanduan harus ada niat dalam diri sendiri yaitu harus bersungguh-sungguh atau berjanji dengan diri anda sendiri tidak akan main game online lagi, namun awalnya pasti begitu sulit untuk melakukannya, tapi lambat laun pasti akan bisa.
- c. Mempunyai Pikiran Hemat
- d. Dengan menghitung banyaknya uang yang dikeluarkan untuk bermain game online di warnet akan membuat seseorang lebih berpikir untuk tidak menghabiskan uangnya demi game online.
- e. Mencari aktivitas lain
- f. Mencari aktivitas lain yang positif dan lebih bermanfaat terutama kebiasaan yang disukai, seperti berolahraga, membaca buku atau berekreasi. Sehingga tidak ada waktu kosong untuk bermain game online.
- g. Membatasi waktu bermain game online
- h. Mengurangi waktu bermain dengan mulai menentukan jam bermain dan hari bermain dan diusahakan mematuhi jadwal tersebut. Untuk tahap awal sehari bermain 3 jam dan untuk hari-hari berikutnya dikurangi sedikit demi sedikit.
- i. Jangan bergaul dengan pemain game
- j. Maksud dari hal ini bukan tidak boleh berteman dengan pemain game melainkan jangan terlalu akrab karena ajakan

dan pengaruh teman akan gampang mempengaruhi untuk bermain game online lagi.

- k. Meminta Bantuan orang terdekat
- l. Maksudnya meminta orang terdekat untuk sementara menjadi pengingat setiap kali hendak ke warnet atau ingin bermain game. Akan sangat baik apabila dia bukan seorang gamers juga.

Kecanduan game online merupakan fenomena yang ada dan banyak terjadi di masyarakat, tidak hanya di Indonesia, tapi juga di dunia. Bagi para pecandu, bermain game online adalah segala-galanya, mereka kadang lupa melakukan tugas utama mereka, misalnya bekerja atau belajar, dan yang lebih parah lagi, mereka lupa untuk merawat diri mereka sendiri. Terlalu asyik bermain game online menyebabkan pecandunya menjadi lupa mandi, makan, bahkan tidur. Dalam buku guideline ahli jiwa sedunia edisi terbaru, DSM-5, kecanduan game online atau *internet gaming disorder*, terdapat pada *Section III – Condition for Further Study*, yang artinya kondisi kecanduan game online membutuhkan penelitian lebih lanjut untuk menyusun kriteria diagnosis gangguan ini. Preokupasi terhadap game online, kecemasan dan kegelisahan bila tidak bermain game online, kehilangan minat terhadap hal lain, hubungan sosial yang buruk, dan gangguan dalam pekerjaan merupakan contoh hal-hal yang perlu diteliti lebih jauh untuk membuat kriteria diagnosis yang akurat.

Kecanduan game online mirip namun berbeda dengan kecanduan judi online maupun kecanduan mengakses situs pornografi. Kecanduan judi online termasuk dalam kecanduan judi yang hingga saat ini merupakan satu-satunya kecanduan yang tidak berkaitan dengan penyalahgunaan zat terlarang. Perbedaan kecanduan game online dan judi online adalah tidak adanya keterlibatan uang di dalamnya. 'Kecanduan' game online dinyatakan pertama kali oleh pemerintah Cina dan telah dilakukan terapi terhadap orang-orang yang kecanduan game online. Kasus-kasus serupa belakangan muncul di berbagai jurnal kedokteran,

sebagian besar berasal dari negara-negara Asia dan Amerika Serikat. Penelitian menunjukkan terdapat kesamaan perubahan perilaku akibat bermain game online dengan judi dan penyalahgunaan zat tertentu, antara lain toleransi (intensitas bermain yang terus meningkat untuk menimbulkan kepuasan), *withdrawal* (muncul kegelisahan jika tidak bermain), ketidakmampuan untuk berhenti yang terjadi secara berulang, dan gangguan fungsi kehidupan sehari-hari. Hal ini dibuktikan dengan adanya studi yang menyebutkan adanya aktivitas pada bagian otak tertentu yang dipacu oleh game online persis seperti keadaan pecandu saat terpapar zat yang disalahgunakannya. Pecandu game online akan duduk di depan komputer selama berjam-jam bermain game online dan melalaikan tugasnya yang lain. Umumnya pecandu bermain game online lebih dari 8-10 jam perhari dan paling sedikit 30 jam perminggu. Apabila mereka dilarang untuk menggunakan komputer atau bermain game online, mereka menjadi gelisah dan mudah marah. Pecandu seringkali bermain dalam waktu lama tanpa makan dan tidur. Kegiatan sehari-hari seperti sekolah, bekerja, atau pekerjaan rumah tangga terbengkalai.

Game online yang biasa dimainkan oleh pecandu biasanya adalah jenis game yang berkelanjutan dan dimainkan secara berkelompok selama berjam-jam. Pemain dapat berasal dari berbagai negara yang terhubung secara online, mereka membentuk tim dan menyusun strategi, sehingga terbentuk interaksi sosial yang sifatnya virtual namun signifikan selama permainan berlangsung. Di sisi lain, aktivitas ini memutus interaksi sosial pemain dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Akibatnya banyak pecandu game online yang tidak menyelesaikan sekolahnya, kehilangan pekerjaan atau mengalami kegagalan dalam pernikahan. Hingga saat ini, prevalensi pecandu game online belum jelas, namun kemungkinan tertinggi di negara-negara Asia, laki-laki, dan usia 12-20 tahun. Kasus ini banyak dilaporkan di negara-negara Asia, terutama Cina dan Korea Selatan, namun lebih sedikit di Eropa dan Amerika. Faktor risiko yang berpengaruh antara lain ketersediaan

koneksi internet yang memungkinkan akses game online, remaja, dan laki-laki. Masih perlu dilakukan penelitian mengenai keterlibatan genetik maupun faktor lainnya untuk menunjukkan mengapa kebanyakan kasus ditemukan di negara-negara Asia. 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. Game Online saat ini tidaklah sama seperti ketika game online diperkenalkan untuk pertama kalinya. Pada saat muncul pertama kalinya tahun 1960, 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 satu ruangan yang sama (Multiplayer Game).

Lalu 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 (World Area Network) dan menjadi Internet. Game Online pertama kali muncul kebanyakan adalah game simulasi perang. Game ini kemudian menginspirasi game-game lain muncul dan berkembang. Pada tahun 2001 adalah puncak dari demam dotcom, sehingga penyebaran informasi mengenai Game Online semakin cepat.

Adapun lebih detail mengenai dampak positif dan negatif dari game online yang membuat remaja kecanduan terhadap game online, antara lain :

Dampak Positif

- a. Menghilangkan Kepenatan
- b. Dapat memberi rasa rileks dan mengendurkan urat saraf dari kesibukan rutin atau kecapekan setelah bekerja.
- c. Melatih kemampuan untuk memusatkan perhatian dan konsentrasi pemainnya.

- d. Melatih memecahkan masalah dengan mempergunakan analisa.
- e. Melatih kemampuan untuk mengatur sistematis kerja untuk mencapai tujuan.
- f. Mengembangkan kecepatan reaksi dan persepsi audio visual.
- g. Tidak membuat orang gampang putus asa.
- h. Melatih mengembangkan kesabaran dan ketekunan.
- i. Melatih mengembangkan imajinasi dan kreativitas berpikir secara lebih luas.
- j. Membentuk rasa percaya diri.

4.3 Dampak Positif *Games Online* Terhadap Kecerdasan Anak

1. Penggunaan Bahasa Inggris

Salah satu permainan yang cukup populer di kalangan anak-anak dan pemuda adalah Game Online dan Game Konsol. Permainan ini biasanya dibuat oleh perusahaan luar negeri yang menggunakan Bahasa Inggris. Saat memainkannya, Pemuda secara tak langsung diharuskan untuk menguasai Bahasa Inggris agar bisa menyelesaikan tantangannya. Ini adalah cara yang menyenangkan bagi Mahasiswa untuk belajar bahasa, karena tidak membebani mereka untuk duduk diam dan belajar (Saputra, 2008).

2. Melatih Logika

Game bergendre strategi. Saat bermain, anak-anak dan pemuda harus menggunakan berbagai strategi untuk memenangkan game tersebut. Permainan bisa membantu melatih penggunaan logika, menganalisa, dan memecahkan masalah yang dihadapi.

1) Melatih Kemampuan Spasial

Melalui permainan, kemampuan spasial Pemudayang berhubungan dengan kecerdasan gambar dan visualisasi akan terasah atau terlatih. Kemampuan ini akan berpengaruh dengan kemampuan berhitung anak-anak. Selain itu, permainan juga akan membantu penggunaan motorik halus anak.

2) Pengenalan Teknologi

Game Online dan Game Konsol secara tak langsung akan mengajarkan Pemuda untuk lebih memahami teknologi informasi yang sedang berkembang sekarang ini.

3) Kemampuan Membaca

Bagi Pemuda yang belum lancar membaca, Game Konsol bisa jadi alat bantu yang tepat untuk membantu Pemuda belajar membaca. Beberapa game ada yang bersifat edukasi dan bisa membantu Pemuda untuk belajar dengan cara yang lebih asyik. Selain itu, saat bermain Pemuda juga diharuskan membaca setiap perintah yang diberikan oleh tokoh game dan narrator game. Maka, secara tak langsung Pemuda bisa belajar membaca dan mengeja secara signifikan.

4) Melatih Kerjasama

Pada Game Multiplayer atau game berpasangan, Pemuda diajak untuk bisa berkoordinasi dan menjalin kerjasama dengan teman-temannya (anggota di dalam permainan).

5) Stimulasi Otak

Para pemain bisa membuat permainan sendiri sesuai dengan yang diinginkannya. Hal ini akan membantu stimulasi otak dan proses berpikir untuk menciptakan skenario yang panjang dan rumit sebagai bagian dari pengembangan kreativitas mereka.

6) Mengembangkan Imajinasi

Permainan bisa membantu Pemuda untuk mengembangkan imajinasi mereka. Pemuda bisa menggunakan imajinasi ini untuk menyeimbangkan berbagai kejadian dalam game dan diaplikasikan di dunia nyata (yang relevan dan positif).

7) Belajar Ekonomi

Banyak game yang mengajarkan Pemuda nilai-nilai ekonomi, misalkan permainan berbelanja, mengatur restoran, dan lain-lain. Permainan ini mengajarkan nilai uang dengan cara mendapatkan uang dan menukarkannya dengan objek atau barang yang bisa memfasilitasi dalam bermain game tersebut.

8) Meningkatkan Interaksi Keluarga

Game tidak hanya bisa dimainkan oleh anak, tapi juga orang tua. Tak ada salahnya untuk sesekali bergabung dengan Pemuda untuk bermain bersama. Kebersamaan saat bersenang-senang ini akan meningkatkan keakraban dan interaksi dalam keluarga.

4.3.1 Dampak Positif Games Online menurut Jan Nehemiah :

- 1) Bisa belajar Bahasa Inggris secara tidak langsung
- 2) Memiliki banyak teman (walaupun hanya sebatas dunia maya)
- 3) Dapat menghasilkan uang (Mengikuti berbagai Turnamen dan berbagai kompetisi game online lain yang bisa mendapatkan hadiah berupa uang)
- 4) Sebagai refreshing ketika selesai ulangan

4.4 Dampak Negatif Games Online

4.4.1 Dampak Negatif

- 1) Dapat menurunkan Kesehatan pemain.
- 2) Menimbulkan Kemalasan dan tindakan kriminal
- 3) Dapat membuat pemainnya lupa waktu, lupa belajar, lupa tugas dan tanggung jawab.
- 4) Dapat membuat pemainnya tidak produktif karena waktunya habis dipergunakan untuk bermain game online.
- 5) Dapat meningkatkan sikap agresivitas pemainnya, karena pengaruh aksi-aksi kekerasan yang terbiasa disaksikannya.
- 6) Dapat menyebabkan anti sosial, karena keranjingan main game online.
- 7) Dapat menyebabkan ketegangan emosional antara Orang Tua dengan Pemuda yang kecanduan.

4.4.2 Menimbulkan Adiksi (Kecanduan)

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 karena peningkatan pembelian

gold/tool/karakter dan sejenisnya semakin meningkat. Tapi keuntungan produsen ini justru menghasilkan dampak yang buruk bagi kesehatan psikologis pemain games.

4.4.3 Mendorong melakukan hal-hal 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 didalamnya atau melucuti perlengkapannya yang mahal-mahal. Kegiatan mencuri ID ini biasanya juga berlanjut pada pencurian akun lain seperti *facebook*, *email* dengan menggunakan *keylogger*, software cracking dll. Bentuk pencurian ini tidak hanya terbatas pada pencurian ID dan password tetapi juga bisa menimbulkan pencurian uang, meskipun biasanya tidak banyak (dari uang SPP misalnya) dan pencurian waktu, misalnya membolos sekolah demi bermain game.

4.4.4 Berbicara kasar dan kotor

Entah ini terjadi di seluruh dunia atau hanya Indonesia tetapi sejauh yang penulis temui di warnet-warnet diberbagai kota. Para pemain game online sering mengucapkan kata-kata kotor dan kasar saat bermain di warnet atau game center.

4.4.5 Terbengkalainya kegiatan di dunia nyata

Keterikatan pada waktu penyelesaian tugas di game dan rasa asik memainkannya seringkali membuat berbagai kegiatan terbengkalai. Waktu beribadah, tugas sekolah, tugas kuliah ataupun pekerjaan menjadi terbengkalai karena bermain game atau memikirkannya. Apalagi banyak permainan yang terus berjalan meskipun kita sudah offline.

4.4.6 Perubahan pola makan dan istirahat

Perubahan pola istirahat dan pola makan sudah jamak terjadi pada gamers karena menurunnya kontrol diri. Waktu makan menjadi tidak teratur dan mereka sering tidur pagi demi mendapat happy hour (internet murah pada malam-pagi hari).

4.4.7 Pemborosan

Uang untuk membayar sewa komputer di warnet dan membeli gold/poin/karakter kadangkala nilainya bisa mencapai jutaan rupiah. Belum lagi koneksi internet, dan upgrade spesifikasi komputer dirumah.

4.4.8 Mengganggu kesehatan

Duduk terus menerus didepan komputer selama berjam-jam jelas menimbulkan dampak negatif bagi tubuh

Contoh Penyakit Yang Dapat Ditimbulkan Karena Games Online :

1) Eye Strain

Eye Strain adalah kelelahan mata yang terjadi karena penggunaan mata secara berlebihan, melihat obyek yang sama secara terus menerus misalnya layar komputer, TV, mikroskop dan mengendarai mobil. Pada online gamers selain melihat monitor terus menerus, mata juga semakin jarang berkedip yang justru menambah kelelahan.

2) Ambeien

Duduk dalam jangka waktu lama dapat mengganggu sirkulasi darah dan menekan pembuluh darah vena disekitar anus, menimbulkan penonjolan pembuluh darah yang terasa panas dan sakit yang disebut ambeien atau wasir.

3) Carpal Tunnel Syndrome

Carpal Tunnel Syndrome adalah penyakit yang disebabkan karena tekanan dan ketegangan pada saraf di pergelangan tangan yang berfungsi merasakan dan pergerakan untuk bagian tangan dan jari. Tekanan dan ketegangan ini dapat menyebabkan mati rasa, kesemutan, kelemahan, atau kerusakan otot pada tangan dan jari

4) Menurunkan Metabolisme

Duduk tanpa aktifitas fisik terlalu lama membuat otot tidak melakukan aktifitas yang berakibat menurunnya metabolisme. Dalam jangka panjang dampaknya diantaranya menurunnya massa otot, kegemukan, menurunnya sistem kekebalan tubuh sehingga

lebih mudah terserang penyakit. Sebenarnya ini efek-efek yang ditimbulkan diatas tidak terbatas pada game online saja tetapi juga bisa terjadi pada sebagian besar orang yang memainkan konsol game atau game pada ponsel pintar karena pada dasarnya kebanyakan game dibuat supaya pemainnya ingin memainkannya secara berulang-ulang dan kecanduan, tetapi dampaknya lebih besar pada online gamers karena tingkat kecanduan yang tinggi.

4.4.9 Dampak Kecanduan Games Online Bagi Pelajar

Game online dapat memberikan dampak kecanduan bagi kalangan pelajar dan merubah beberapa segi kehidupan mereka, diantaranya:

A. Segi Waktu

Dari segi waktu, pelajar yang kecanduan game online akan menghabiskan waktu berjam-jam untuk memainkan game online. Dan tidak jarang pula ada yang bolos sekolah untuk bermain game online di warnet. Hal yang menyebabkan pelajar tersebut rela menghabiskan waktunya diwarnet adalah ingin menaikkan pengalaman untuk menaikkan level, menghilangkan stres, ingin menghabiskan waktu, mencari teman, karena permainannya yang terus update dan tidak membosankan.

B. Segi Keuangan

Dari segi keuangan, pelajar yang ketagihan memainkan game online akan menghabiskan uangnya demi bermain game online yang dimainkannya. Adapun uang yang dihabiskannya digunakan untuk membayar billing warnet game center yang harganya mulai dari dua ribu per jam sampai tiga ribu per jam atau dan membeli uang virtual game yang digunakan untuk membeli peralatan, barang, senjata, dan bangunan dari suatu game online.

C. Segi Akademik

Dari segi akademik, pelajar yang kecanduan game online akan sulit untuk membagi waktu untuk bermain dan belajar. Sehingga ia akan lalai terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Sehingga mengakibatkan semangat belajarnya menurun dan nilai akademiknya juga menurun.

D. Segi Psikologi

Dari segi psikologi, ancaman paling umum saat seseorang kecanduan adalah ketidakmampuannya dalam mengatur emosi. Individu lebih sering merasa sedih, kesepian, malu, takut untuk keluar, berada dalam situasi konflik keluarga yang tinggi, dan memiliki self-esteem yang rendah. Hal ini mempengaruhi hubungan dengan teman sekamar, siswa lainnya, orang tua, teman, fakultas, dan pembimbing. Pecandu juga kesulitan membedakan antara permainan atau fantasi dan realita. Kecandu cenderung menutupi masalah psikologis tersebut.

E. Segi Sosial

Dari segi sosial, dalam hubungan dengan teman ataupun keluarga menjadi renggang karena waktu bersama mereka menjadi jauh berkurang. Pergaulan pelajar tersebut hanya di game online saja, sehingga membuat para pecandu game online jadi terisolir dari teman-teman dan lingkungan pergaulan nyata. Keterampilan sosial berkurang, sehingga semakin merasa sulit berhubungan dengan orang lain. Perilaku jadi kasar dan agresif karena terpengaruh oleh apa yang kita lihat dan mainkan di game online.

F. Segi Kesehatan

Dari segi kesehatan, Baroness Greenfield, Profesor farmakologi di Universitas Oxford menemukan tanda-tanda terhentinya pertumbuhan zat abu-abu di otak pengguna internet berlebih yang semakin lama dapat memburuk dari waktu ke waktu. Hal ini dapat mempengaruhi konsentrasi dan memori, serta kemampuan mereka untuk membuat keputusan dan tujuan yang akan mereka tetapkan. Hal tersebut juga bisa menyebabkan perilaku yang 'tidak sopan'.

Satu set gambar MRI difokuskan pada materi abu-abu di permukaan keriput otak atau korteks, di mana pengolahan memori, emosi, ucapan, penglihatan, pendengaran dan kontrol motor terjadi. Membandingkan materi abu-abu antara kedua kelompok

tersebut dapat menunjukkan terhentinya pertumbuhan di daerah kecil pada beberapa dari semua otak pecandu game online.

Hasil scan menunjukkan semakin lama kecanduan internet akan menimbulkan kerusakan pada otak lebih serius. "Ini merupakan kelainan struktural yang mungkin dikaitkan dengan gangguan fungsional dalam kontrol kognitif. Hasil penelitian kami menyarankan jangka panjang kecanduan internet akan mengakibatkan perubahan struktural otak. Game online memberikan ketegangan yang tinggi pada mata orang yang memainkannya. jika pelajar yang kecanduan game online memainkannya setiap hari dan berjam-jam, maka mata pelajar tersebut sudah pasti menjadi rusak karena penyiksaan yang dilakukan oleh game online yang dimainkan.

4.4.9 Cara Mengatasi Dampak Negative Games Online

A. Cara agar tidak kecanduan :

1. Mengatur waktu belajar dan waktu bermain.
2. Menabung uang untuk hal-hal yang lebih bermanfaat.
3. Membuat perencanaan hidup kedepan.
4. Menyadari dampak negatif dari kecanduan game online.
5. Berteman dengan orang yang baik dan memiliki tujuan hidup.
6. Banyak melakukan ibadah.
7. Selalu berfikir positif dan menghindari malas-malasan.

B. Cara mengatasi orang yang sudah kecanduan :

- 1) Dengan melakukan aktivitas-aktivitas luar rumah seperti memanjat pohon, merasakan rumput di kaki dan merasakan matahari di wajah.
- 2) Dengan metode spiritual thinking, yaitu dengan dengan mengalihkan energi dan gairah pelajar tersebut menuju hal-hal yang kreatif dan positif. Jika mereka bisa memprogramkan diri untuk menyenangi televisi dan bermain game online, mereka mestinya juga bisa diprogramkan untuk hal-hal lain yang lebih baik. Jika ia bisa

candu untuk bermain game online, maka merekapun juga bisa diprogramkan untuk candu belajar.

C. Hal-hal yang dapat dilakukan orang tua

- 1) Bekerjasama dengan guru di sekolah untuk turut memantau perkembangan belajar siswa.
- 2) Menjalin komunikasi informal agar seorang Pemuda bisa terbuka pada orang tua, sehingga orang tua bisa memberikan pendidikan pada seorang Pemuda tanpa sang Pemuda merasa dihakimi.
- 3) Belajarlah tentang game online. Sehingga Anda bisa berdiskusi dengan para pemuda tentang permainan tersebut. Jika ini bisa terjadi, Pemuda tidak akan perlu mencari pelarian dengan kawan-kawannya untuk sekedar berdiskusi tentang permainan game online. Sehingga Pemuda bisa lebih betah di rumah karena bisa mendapatkan kawan mengobrol yang memahami dunia mereka.
- 4) Berikan waktu khusus bermain game online, dan tegasi Pemuda Anda untuk tidak bermain di luar waktu yang sudah disepakati. Ini menunjukkan bahwa Anda tidak sekedar melarang, namun memberikan kelonggaran. Di sisi lain Anda mengajarkan Pemuda Anda untuk bertanggung jawab pada waktu yang dimilikinya.

Game merupakan kata yang berasal dari bahasa inggris yang berarti permainan. Game atau permainan ini pun tidak sembarang dimana di dalamnya terdapat berbagai aturan yang harus dipahami oleh penggunanya. Dalam game juga perlu adanya skenario agar alur permainan pun jelas dan terarah. Skenario di sini bisa meliputi setting map, level, alur cerita, bahkan efek yang ada dalam game.

Secara terminologi game online berasal dari dua kata, yaitu game dan online. Game adalah permainan dan online adalah terhubung dengan internet. Jadi, dapat disimpulkan game online adalah game yang terhubung dengan koneksi internet atau LAN

sehingga pemainnya dapat terhubung dengan pemain lainnya yang memainkan permainan yang sama.

Menurut Andrew Rollings dan Ernest Adams, permainan daring lebih tepat disebut sebagai sebuah teknologi, dibandingkan sebagai sebuah genre permainan; sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama, dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan (Rolling & Adams, 2006: 770).

Menurut Webster Dictionary edisi tahun 1913 istilah game didefinisikan sebagai *“A contest, physical or mental, according to certain rules, for amusement, recreation, or for winning a stake; as, a game of chance; games of skill; field games, etc.”*

Online game adalah suatu jenis permainan yang menggunakan perangkat elektronik seperti komputer atau perangkat khusus yang biasa digunakan untuk bermain game (*game console*). Permainan ini juga menggunakan jaringan internet, sehingga para pemain di seluruh dunia bisa bermain bersama dalam waktu yang bersamaan. 1 Pemain online game di seluruh dunia sangat banyak yaitu sekitar 217 juta orang. 2 Kurang lebih 8,5% di antaranya tergolong pecandu.

Online game adalah salah satu jenis game (video game). Video game terbagi menjadi 2 yaitu offline game dan online game. Offline game adalah game yang tidak menggunakan jaringan internet. Jadi jumlah pemainnya terbatas dalam satu tempat atau sesuai dengan kapasitas pemain alat yang digunakan untuk bermain game. Contohnya adalah playstation yang maksimal hanya dapat digunakan bersama oleh 2 orang. Atau jika menggunakan personal computer (PC), dapat menggunakan jaringan kabel LAN (Local Area Network) yang digunakan bersama oleh maksimal 20 orang pemain.

Online game adalah game yang terkoneksi dengan jaringan internet. Online game yang paling sering dimainkan oleh gamers di seluruh dunia adalah MMOG (massively multiplayer online game). MMOG terbagi lagi dalam beberapa jenis permainan, antara lain MMORPG (massively multiplayer online role-playing game),

MMORTS (massively multiplayer online real time strategy), dan lain-lain. Jenis MMOG yang paling sering menyebabkan kecanduan adalah MMORPG.

4.4.10 Kecanduan *Games Online*

Dalam penulisan ini memiliki pedoman teori-teori yang mendasari permasalahan Games Online, Kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya sehingga akan berusaha untuk mencari sesuatu yang sangat diinginkan itu, misalnya kecanduan internet, kecanduan melihat televisi, atau kecanduan bekerja. 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 yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.

Menurut Young (2009), kecanduan gameonline adalah adanya keterikatan dengan game. Pemain game onlineakan berpikir tentang game ketika sedang offline dan kerap kali berfantasi mengenai bermain game ketika mereka seharusnya berkonsentrasi pada hal lainnya. Seseorang yang kecanduan game online akan memfokuskan diri pada bermain game dan menelantarkan hal lain seperti tugas sekolah, pelajaran, dan lainnya. Bermain gameonline menjadi sebuah prioritas yang harus diutamakan.

Hal tersebut senada dengan definisi dari Weinstein (2010) yang menyatakan kecanduan game online sebagai penggunaan berlebih atau kompulsif terhadap game online yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Seseorang yang kecanduan game online akan bermain game online dengan kompulsif, mengisolasi diri dari kontak sosial, dan memfokuskan diri pada pencapaian dalam game online dan mengabaikan hal-hal lainnya.

Brown (1997) mengemukakan aspek-aspek kecanduan game online ada enam, yaitu: *salience* yang menunjukkan dominasi aktivitas bermain game dalam pikiran dan tingkah laku, *euphoria* yaitu mendapatkan kesenangan dalam aktivitas bermain game, *conflict* yaitu pertentangan yang muncul pada orang yang kecanduan game online baik dengan dirinya atau orang lain, *tolerance* yaitu aktivitas bermain online game mengalami peningkatan secara progresif selama rentang periode untuk mendapatkan efek kepuasan, *withdrawal* yaitu perasaan tidak menyenangkan pada saat tidak melakukan aktivitas bermain game, dan *relapse and reinstatement* yaitu kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap pola-pola awal tingkah laku kecanduan atau bahkan menjadi lebih parah walaupun setelah bertahun-tahun hilang dan dikontrol. Hal ini menunjukkan kecenderungan ketidakmampuan untuk berhenti secara utuh dari aktivitas bermain game.

4.4.11 Jenis-Jenis Games Online

1. *Massively Multiplayer Online First-person shooter games*”(MMOFPS)

Permainan ini mengambil pandangan orang pertama sehingga seolah-olah pemain berada dalam permainan tersebut dalam sudut pandang tokoh karakter yang dimainkan, di mana 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, Call of Duty, Point Blank, Quake, Blood, Unreal.

2. *Massively Multiplayer Online Real-Time Strategy Games*”(MMORTS)

Permainan jenis ini menekankan kepada kehebatan strategi pemainnya. Permainan ini memiliki ciri khas di mana pemain harus mengelola suatu dunia maya dan mengatur strategi

dalam waktu apapun. Dalam RTS, tema permainan bisa berupa sejarah (misalnya seri Age of Empires), fantasi (misalnya Warcraft), dan fiksi ilmiah (misalnya Star Wars).

3. *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games* (MMORPG)

Sebuah permainan di mana pemainnya memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. RPG biasanya lebih mengarah ke kolaborasi sosial daripada kompetisi. Pada umumnya dalam RPG, para pemain tergabung dalam satu kelompok. Contoh dari genre permainan ini Ragnarok Online, The Lord of the Rings Online: Shadows of Angmar, Final Fantasy, DotA.

4. *Cross-Platform Online Play*

Jenis permainan yang dapat dimainkan secara *online* dengan perangkat yang berbeda. Saat ini mesin permainan konsol (*console games*) mulai berkembang menjadi seperti komputer yang dilengkapi dengan jaringan sumber terbuka (*open source networks*), seperti Dreamcast, PlayStation 2, dan Xbox yang memiliki fungsi online. misalnya Need for Speed Underground, yang dapat dimainkan secara *online* dari PC maupun Xbox 360.

5. *Massively Multiplayer Online Browser Game*

Permainan yang dimainkan pada peramban seperti Mozilla Firefox, Opera, atau Internet Explorer. Sebuah permainan daring sederhana dengan pemain tunggal dapat dimainkan dengan peramban melalui HTML dan teknologi scripting HTML (JavaScript, ASP, PHP, MySQL). Perkembangan teknologi grafik berbasis web seperti Flash dan Java menghasilkan permainan yang dikenal dengan "*Flash games*" atau "*Java games*" yang menjadi sangat populer. Permainan sederhana seperti Pac-Man bahkan dibuat ulang menggunakan pengaya (*plugin*) pada sebuah halaman web. *Browser games* yang baru menggunakan teknologi web seperti Ajax yang memungkinkan adanya interaksi *multiplayer*.

6. Simulation games

Permainan jenis ini bertujuan untuk memberi pengalaman melalui simulasi. Ada beberapa jenis permainan simulasi, di antaranya *life-simulation games*, *construction and management simulation games*, dan *vehicle simulation*. Pada *life-simulation games*, pemain bertanggung jawab atas sebuah tokoh atau karakter dan memenuhi kebutuhan tokoh selayaknya kehidupan nyata, namun dalam ranah virtual. Karakter memiliki kebutuhan dan kehidupan layaknya manusia, seperti kegiatan bekerja, bersosialisasi, makan, belanja, dan sebagainya. Biasanya, karakter ini hidup dalam sebuah dunia virtual yang dipenuhi oleh karakter-karakter yang dimainkan pemain lainnya. Contoh permainannya adalah Second Life.

7. Massively Multiplayer Online Games (MMOG)

Pemain bermain dalam dunia yang skalanya besar (>100 pemain), di mana setiap pemain dapat berinteraksi langsung seperti halnya dunia nyata. MMOG muncul seiring dengan perkembangan akses internet broadband di negara maju, sehingga memungkinkan ratusan, bahkan ribuan pemain untuk bermain bersama-sama. MMOG sendiri memiliki banyak jenis seperti:

- a. MMORPG (*Massively Multiplayer Online Role-Playing Game*)
- b. MMORTS (*Massively Multiplayer Online Real-Time Strategy*)
- c. MMOFPS (*Massively Multiplayer Online First-Person Shooter*)
- d. MMOSG (*Massively Multiplayer Online Social Game*)

4.4.12 Prestasi Belajar

Selanjutnya untuk memahami pengertian tentang belajar berikut dikemukakan beberapa pengertian belajar diantaranya menurut Slameto (2003:2) dalam bukunya *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya* bahwa belajar ialah suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Begitu juga menurut James Whitaker yang dikutip oleh Wasty

Soemanto (1990: 98-99), belajar adalah proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan dan pengalaman.

Berdasarkan beberapa batasan diatas, prestasi belajar dapat diartikan sebagai kecakapan nyata yang dapat diukur yang berupa pengetahuan, sikap dan keterampilan sebagai interaksi aktif antara subyek belajar dengan obyek belajar selama berlangsungnya proses belajar mengajar untuk mencapai hasil belajar.

Menurut Purwanto (2001), faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah faktor dari luar dan faktor dari dalam. Dari pendapat ahli ini dapat dijelaskan bahwa pengertian faktor dari luar merupakan faktor yang berasal dari luar si pelajar (siswa) yang meliputi: (a) lingkungan alam dan lingkungan sosial : (b) instrumentasi yang berupa kurikulum, guru atau pengajar, sarana dan fasilitas serta administrasi. Sementara faktor dari dalam merupakan faktor yang berasal dalam diri si pelajar (maahasiswa) itu sendiri yang meliputi: (a) fisiologi yang berupa kondisi fisik dan kondisi pancaindra, (b) Psikologi yang berupa bakat, minat, kecerdasan, motivasi dan kemampuan kognitif. Game online merupakan faktor luar yang ditengarai berhubungan dengan prestasi belajar.

A. BAHAYA KECANDUAN GAMES ONLINE

Ustadz Jeffry Al Buchori yang tersohor sebagai mubalig muda, ternyata ternyata dulunya pecandu narkoba , dengan gamblang ustadz ini menuturkan masa lalunya yang kelam.Ustadz jeffry dengan panggilan ustadz uje bercerita bahwa dirinya mulai kenal dunia malam pada umur 16 tahun. Uje masuk sekolah pada saat ujian, dunia malam terus digeluti, narkoba adalah konsumsi sehari - hari bahkan untuk urusan ini ustadz jefry sangat tamak.Ustadz jefry biasa minum satu pil dan ketika belum on minum satu lagi dan begitu seterusnya.

Akhirnya uje jadi sangat mabuk. Pandangan pun jadi kabur mau melihat jam alroji saja harus mendekatkan ke wajah, sambil berkunang-kunang wajahnya sambil membelalakkan matanya, supaya bisa melihat dengan lebih jelas. Parah ya ?

Semua ilmu agama yang pernah dipelajarinya dan kemampuan membaca al-quran seperti hilang. Kecanduan pada narkoba juga makin parah sampai mengalami over dosis dan uje hampir mati, rasa takut matilah yang yang membuatnya sadar bahwa aa yang tidak meninggalkan manusia dalam kondisi demikian yaitu Allah. Uje teringat kembali padanya dan menyesali semua perbuatannya selama ini.

Kecanduan narkoba sudah menjadi penyakit yang menyeramkan bahkan tidak hanya diderita oleh orang dewasa bahkan remaja dan anak anak banyak yang terjangkit penyakit ini.kecanduan narkoba membuat orang ketergantungan dalam hidupnya bahkan sampai merasa tidak bisa hidup tanpa narkoba.sedangkan orang yang kecanduan games akan ketagihan bermain games, berfikir dirinya selalu membutuhkan giames sulit untuk meninggalkan kebiasaan bermain games bahkan hidupnya tidak enak kalau tidak bermain games kecanduan narkoba memang seram karena penderitanya bisa terancam mati karena kelebihan konsumsi obat begitu juga kecanduan games.

Dari hasil Penelitian menyatakan bahwa mahasiswa prodi PGSD Unhasy Jombang kecanduan game online yang berpengaruh pada prestasi belajar mahasiswa bisa dibuktikan bahwa hasil nilai t_{hitung} dan nilai t_{tabel} , disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai t_{hitung} 14,554 > nilai t_{tabel} 1,761. Dengan kata lain terdapat pengaruh kecanduan gam online terhadap prestasi belajar mahasiswa prodi PGSD Unhasy Jombang.

Banyak penyebab yang ditimbulkan dari kecanduan game online, salah satunya karena gamer tidak akan pernah bisa menyelesaikan permainan sampai tuntas. Selain itu, karena sifat dasar manusia yang selalu ingin menjadi pemenang dan bangga semakin mahir akan sesuatu termasuk sebuah permainan. Dalam game online apabila point bertambah, maka objek yang akan dimainkan akan semakin hebat, dan kebanyakan orang senang sehingga menjadi pecandu. Penyebab lain yang dapat ditelusuri

adalah kurangnya pengawasan dari orang tua, dan pengaruh globalisasi dari teknologi yang memang tidak bisa dihindari.

Terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan adiksi remaja terhadap game online. Faktor-faktor internal yang dapat menyebabkan terjadinya adiksi terhadap game online, sebagai berikut:

1. 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.
2. Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah.
3. Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap game online.
4. Kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain game online secara berlebihan.

Sedangkan faktor-faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya adiksi bermain game online pada remaja, sebagai berikut:

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

Dampak perkembangan teknologi diantaranya adalah perkembangan jaringan internet. Dengan adanya perkembangan internet berkembanglah teknologi salah satunya adalah munculnya game online dan media sosial. Game merupakan permainan

komputer yang dibuat dengan teknik dan metode animasi. Jika ingin mendalami penggunaan animasi haruslah memahami pembuatan game. Jika ingin membuat game, maka haruslah memahami teknik dan metode animasi, sebab keduanya saling berkaitan. Sampai saat ini, teknologi telah memungkinkan terobosan besar tentang media imajinasi yang saling terkait dengan interaksi. Game merupakan salah satu artefak abad 21 yang telah menghasilkan pemahaman besar tentang nilai spirit juang dalam sebuah daya interaktif buatan. Abad teknologi telah menciptakan peradaban terpenting dalam hidup manusia. Adapun beberapa dampak negatif dan positif game online bagi kalangan muda antaranya sebagai berikut:

a. Dampak Positif Dari Game Online Bagi Pelajar

1. Pergaulan akan lebih mudah diawasi oleh orang tua;
2. Otak mahasiswa akan lebih aktif dalam berfikir;
3. Reflek berfikir dari peserta didik akan lebih cepat merespon;
4. Emosional peserta didik dapat di luapkan dengan bermain game; dan
5. Peserta didik akan lebih berfikir kreatif.

b. Dampak Negatif Dari Game Online Bagi Pelajar

1. Peserta didik akan malas belajar dan sering menggunakan waktu luang mereka untuk bermain game online;
2. Peserta didik akan mencuri curi waktu dari jadwal belajar mereka untuk bermain game online;
3. Waktu untuk belajar dan membantu orang tua sehabis jam sekolah akan hilang karena maen game online;
4. Uang jajan atau uang bayar sekolah akan diselewengkan untuk bermain game online;
5. Lupa waktu;
6. Pola makan akan terganggu;
7. Kurang gerak mengakibatkan kebugaran jasmani rendah.
8. Emosional peserta didik juga akan terganggu karena efek game ini;

9. Jadwal beribadahpun kadang akan dilalaikan oleh peserta didik; dan peserta didik cenderung akan membolos sekolah demi game kesayangan mereka.

Tempat-tempat game online sekarang sudah banyak dan mudah dijumpai baik di perkotaan atau pun di pedesaan, jadi perkembangannya menjadi lebih mudah. Yang dibahayakan dari dampak game online ini sangat buruk terutama untuk psikis dan fisik pada usia remaja. Beberapa tips cara mengatasi kecanduan game online pada mahasiswa PGSD Unhasy Jombang sebagai berikut:

1. Bersungguh-sungguh (niat)

Langkah pertama agar bisa berhenti kecanduan harus ada niat dalam diri sendiri yaitu harus bersungguh-sungguh atau berjanji dengan diri anda sendiri tidak akan main game online lagi, namun awalnya pasti begitu sulit untuk melakukannya, tapi lambat laun pasti akan bisa.

2. Mempunyai pikiran hemat

Dengan menghitung banyaknya uang yang dikeluarkan untuk bermain game online di warnet akan membuat seseorang lebih berpikir untuk tidak menghabiskan uangnya demi game online.

3. Mencari aktivis lain

Mencari aktivitas lain yang positif dan lebih bermanfaat terutama kebiasaan yang disukai, seperti berolahraga, membaca buku atau bereaksi. Sehingga tidak ada waktu kosong untuk bermain game online.

4. Membatasi waktu bermain game online

Mengurangi waktu bermain dengan mulai menentukan jam bermain dan diusahakan mematuhi jadwal tersebut. Untuk tahap awal sehari bermain 3 jam dan untuk hari-hari berikutnya dikurangi sedikit demi sedikit.

5. Jangan bergaul dengan pemain game online

Maksud dari hal ini bukan tidak boleh berteman dengan pemain game melainkan jangan terlalu akrab karena ajakan dan

pengaruh teman akan gampang mempengaruhi untuk bermain game online lagi.

e. Meminta bantuan orang terdekat

Maksudnya meminta orang terdekat untuk sementara menjadi pengingat setiap kali hendak ke warnet atau ingin bermain game. Akan sangat baik apabila dia bukan seorang gamers juga.

BAB 5

KECANDUAN GAME ONLINE

5.1 CIRI-CIRI KECANDUAN *GAMES ONLINE*

Ketahui ciri-ciri seseorang kecanduan game online, akan terlihat dari kebiasaan yang dilakukannya. Bagi orang yang menyenangi game online tidak harus orang yang menyenangi game online akan tercandu dari permainan tersebut. Menurut Praktisi Kesehatan dr. Kristiana Siste, SpKJ(K), tidak semua orang yang gemar memainkan permainan berbasis internet (*online gaming*) akan mengalami kecanduan/ketergantungan. Beberapa faktor yang mempengaruhi kerentanan terjadinya kecanduan, meliputi faktor biologi, psikologi dan sosial. Hal tersebut diungkapkan oleh, dr. Kristiana Siste, SpKJ(K).

Pada orang yang gemar bermain *game*, *neurotransmitter dopamine* akan meningkat saat ia bermain, sehingga menimbulkan rasa senang (*pleasure effect*). Manusia dilahirkan dengan *dopamine* yang rendah, akan selalu mencari cara, benda atau kegiatan yang bisa meningkatkan dopaminenya. Maka dari segi biologi, seseorang yang memiliki gangguan *neurotransmitter dopamine*, akan lebih rentan mengalami kecanduan. Dalam permainan berbasis *online* seringkali disuguhkan konten-konten yang memacu adrenalin pemainnya. Selain itu, terdapat tantangan yang senantiasa bertambah di setiap *level* permainan. Hal ini tentu menjadi daya tarik sekaligus merupakan risiko bagi orang-orang yang pada dasarnya secara psikologi senang mencari tantangan (*novelty seeking*).

Sementara itu, dari sisi sosial, salah satunya pola pengasuhan orang tua yang memberikan game pada anaknya sejak usia dini sehingga membentuk pola pikir bahwa bila game adalah tempat mencari kesenangan, sehingga akhirnya mereka ketergantungan. “Bukan hanya faktor pribadi tetapi ada faktor biologi, psikologi dan sosial yang mempengaruhinya,” ungkap dr.

Siste. Jika dilihat dari pembawaan para pencinta game online, para penggemar game online biasanya menganggap bermain game online adalah sesuatu yang dapat mengikat faktor sosial. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab kecanduan game online. Anggapan tersebut akhirnya membawa seseorang merasa harus tetap di dunia game online.

Game online adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer. Jaringan yang biasanya digunakan adalah jaringan internet dan yang sejenisnya serta selalu menggunakan teknologi yang ada saat ini, seperti modem dan koneksi kabel. Biasanya permainan daring disediakan sebagai tambahan layanan dari perusahaan penyedia jasa online, atau dapat diakses langsung melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut. Sebuah game online bisa dimainkan secara bersamaan dengan menggunakan komputer yang terhubung ke dalam sebuah jaringan tertentu.

Sekitar akhir tahun lalu, muncul wacana dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk memasukkan kecanduan game sebagai salah satu daftar gangguan kesehatan mental. Kecanduan atau yang juga disebut gaming disorder ini digambarkan sebagai perilaku bermain game yang dilakukan berulang, gigih, hingga menomorduakan kepentingan lainnya. Dilansir dari Kompas, wacana ini mendapat dukungan sepenuhnya dari Richard Graham, dokter spesialis kecanduan teknologi Rumah Sakit Nightgale di London. Menurutnya, bermain game secara berlebihan memang seringkali mengganggu pola tidur, makan, hingga bersosialisasi.

Meski ternyata ada juga yang tidak setuju, tapi setelah melalui berbagai pertimbangan, gaming disorder akhirnya resmi ditetapkan sebagai penyakit mental dan tercatat dalam International Statistical Classification of Diseases (ICD) oleh WHO. Lebih spesifik lagi, gangguan ini dimasukkan ke dalam daftar penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan atau kecanduan, menyerupai kecanduan alkohol dan obat-obatan. Tapi bukan berarti semua gamers bisa dikatakan menderita penyakit mental,

karena sebenarnya ada ciri-ciri khusus yang menunjukkan orang sudah benar-benar kecanduan game.

5.1.1 Lima Ciri Khusus Kecanduan Game Online

Sebenarnya, game online memang tak seburuk anggapan sebagian besar orang. Bila dipergunakan dengan bijaksana, bermain permainan di *gadget*, dapat menurunkan tingkat stres yang sedang dialami. Tapi, apa jadinya jika malah terlalu sering dan akhirnya kecanduan bermain game online? Beberapa penelitian telah menyatakan bahwa kecanduan game, termasuk game online justru dapat meningkatkan rasa stres dan depresi pada seseorang, menjadi lebih apatis, bahkan hingga menimbulkan kekerasan. Bisa jadi, Anda tak menyadari bahwa Anda sedang kecanduan game online. Untuk itu, berikut adalah tanda-tandanya:

1. **Orang yang kecanduan game bisa dilihat dari intensitas atau frekuensinya bermain.**

Hal pertama yang bisa diukur dari orang yang kecanduan game adalah dari frekuensinya bermain, bahkan durasinya bisa semakin meningkat dari hari ke hari. Para pecandu ini tidak bisa mengontrol kebiasaannya bermain game. Kamu tentu sering melihat atau mendengar ada orang yang rela menginap berhari-hari di warnet cuma buat main game. Biasanya mereka ramai-ramai bermain dengan gamers yang lain, sampai lupa pulang ke rumah. Kalau sudah berlebihan apalagi sampai menyebabkan kematian, bisa dipastikan mereka telah mengidap gangguan mental karena kecanduan game.

2. **Mereka juga cenderung memprioritaskan game di atas kegiatan lain. Bahkan untuk makan dan tidur aja sering dilupakan**

Pecandu game akan melupakan kegiatan lain di luar game, bahkan untuk aktivitas krusial kayak tidur dan makan. Kalau sudah begini sudah pasti mereka terganggu kesehatan mentalnya. Kadang kalau memang rasa kantuknya sudah tidak tertahankan, mereka akan tidur sebentar di depan komputer. Atau kalau lapar mereka

akan makan ala kadarnya, tanpa memerhatikan asupan gizi dan nutrisi dalam makanannya. Asal kenyang dan bisa cepat melanjutkan gamenya.

3. Sekalipun sadar kalau dampak negatif bermain game sudah mulai terasa, mereka tetap akan melanjutkan permainan.

Ternyata ada juga gamers yang sadar dan merasakan dampak negatif dari kebiasaannya bermain game online/offline. Misalnya gangguan kesehatan, entah sakit punggung, kram tangan, gangguan penglihatan, atau yang lain. Tapi kalau sudah kecanduan, mereka akan mengabaikannya dan tetap melanjutkan permainan. Ini karena mereka takut kalah dan tertinggal dari pemain lain. Kalau parah banget bahkan mereka rela lho mengorbankan nyawa sendiri. Benar-benar tidak rasional

4. Para pecandu akan mudah marah atau tersinggung saat dilarang atau diminta berhenti bermain.

Selain gejala-gejala menurut WHO di atas, ada juga ciri lainnya, seperti mudah marah saat ditegur atau diminta berhenti bermain game. Ya, soalnya menurut mereka game itu penting banget dan menyangkut “hidup dan matinya”, jadi sekalipun nasihat atau larangan datang dari keluarga dan orangtua, tetap aja tidak mempan. Beberapa tahun lalu ada lho anak yang tega menikam ibunya sendiri cuma gara-gara disuruh berhenti ngegame! ‘Kan gawat kalau sudah gini...

5. Mereka akan terus memikirkan game yang dimainkan walaupun sedang mengerjakan aktivitas lain atau berada di luar

Meskipun sedang beraktivitas di luar rumah, misalnya sekolah, seperti yang dikutip di Kompas, orang yang sudah kecanduan akan tetap memikirkan permainan dan segala hal yang terkait dengannya. Mikir strategi apa yang akan digunakan saat akan bermain, mikir senjata apa yang ingin diperoleh, dan lain-lain. Mereka juga cenderung ingin cepat-cepat menyelesaikan aktivitasnya di dunia nyata, agar bisa segera melanjutkan gamenya. Sebenarnya, bermain game itu tidak dilarang, asal dilakukan dalam

batas wajar. Soalnya, ngegame pun bisa membawa dampak positif, seperti menghilangkan stres yang bermanfaat untuk kesehatan otak. Tapi kalau sudah berlebihan, malah bisa jadi pembawa bencana. WHO sendiri, seperti dikutip Kompas, menyarankan penyembuhan gangguan mental karena kecanduan game ini harus dilakukan setidaknya 12 bulan dengan bantuan psikiater. Tapi tergantung tingkat keparahannya. Pengobatan akan makin lama kalau gejalanya semakin parah.

5.2 SOLUSI BAGI PARA PECANDU *GAMES ONLINE*

Sebenarnya, game online memang tak seburuk anggapan sebagian besar orang. Bila dipergunakan dengan bijaksana, bermain permainan di *gadget*, dapat menurunkan tingkat stres yang sedang dialami. Tapi, apa jadinya jika malah terlalu sering dan akhirnya kecanduan bermain game online? Beberapa penelitian telah menyatakan bahwa kecanduan game, termasuk game online justru dapat meningkatkan rasa stres dan depresi pada seseorang, menjadi lebih apatis, bahkan hingga menimbulkan kekerasan.

Bisa jadi, Anda tak menyadari bahwa Anda sedang kecanduan game online. Untuk itu, berikut adalah tanda-tandanya: Setiap bermain selalu menghabiskan waktu yang lama, bahkan meningkat durasinya dari hari ke hari merasa mudah marah dan tersinggung saat dilarang atau diminta berhenti bermain game. Selalu berpikir tentang game online ketika mengerjakan aktivitas lainnya.

5.2.1 Bagaimana cara mengatasi kecanduan games online?

Dalam buku guideline ahli jiwa sedunia edisi terbaru, DSM-5, kecanduan game online atau *internet gaming disorder*, terdapat pada *Section III – Condition for Further Study*, yang artinya kondisi kecanduan game online membutuhkan penelitian lebih lanjut untuk menyusun kriteria diagnosis gangguan ini. Preokupasi terhadap game online, kecemasan dan kegelisahan bila tidak bermain game online, kehilangan minat terhadap hal lain, hubungan sosial yang buruk, dan gangguan dalam pekerjaan

merupakan contoh hal-hal yang perlu diteliti lebih jauh untuk membuat kriteria diagnosis yang akurat. Bila Anda telah sadar bahwa Anda kecanduan game online, namun belum mampu menghentikannya hingga saat ini, Anda dapat melakukan hal-hal berikut:

1. Hitung berapa lama Anda menghabiskan waktu di depan layar untuk memainkan games online

Untuk membuat Anda lebih tersadar, Anda bisa mencoba sendiri menghitung waktu atau durasi yang Anda gunakan ketika bermain game online. Kalau perlu minta bantuan orang terdekat Anda untuk membantu Anda dalam menghitungnya.

Atau Anda juga bisa membuat catatan sendiri agar Anda tahu dengan pasti berapa lama waktu yang Anda habiskan hanya untuk game online. Bahkan kalau bisa buat catatan hingga satu minggu dan kemudian lihat total penggunaan waktu yang Anda habiskan. Bandingkan dengan kegiatan Anda sehari-hari, mungkin Anda telah menggunakan waktu penting Anda untuk bermain game online saja.

2. Kurangi perlahan-lahan, jangan sekaligus berhenti

Setelah tahu bahwa Anda menghabiskan waktu 20 jam dalam satu minggu yang berarti Anda menggunakan waktu seharian penuh – untuk bermain game online, maka sudah saatnya Anda menguranginya dengan perlahan. Susah memang jika harus menghentikan atau tidak melihat layar permainan sama sekali, karena itu coba untuk mengurangi durasinya. Misal dari yang 20 jam, Anda targetkan hanya 18 jam. Cobalah untuk membuat target mengurangi waktu bermain hingga 10% setiap minggunya, sehingga pada akhirnya di bulan berikutnya Anda hanya menghabiskan waktu sekitar 5 jam saja.

3. Bulatkan tekad anda untuk berhenti

Hal yang paling penting dalam mengatasi segala kecanduan adalah niat ini juga berlaku pada kasus Anda. Kuncinya di sini adalah bagaimana Anda dapat membuat prioritas dalam hidup Anda. Bila Anda menyadari bahwa banyak hal yang masih lebih

penting ketimbang bermain game, maka Anda akan lebih mudah untuk membiasakan diri untuk tidak kecanduan game online.

4. Jangan ragu untuk menyetel pengaturan otomatis

Jika jam pengingat Anda tidak mempan untuk membuat Anda berhenti bermain, maka Anda bisa menggunakan fitur di dalam gadget Anda untuk mematikan otomatis. Hal ini perlu dilakukan untuk memaksa Anda berhenti melakukannya. Bila Anda sudah bisa mengendalikan diri dan dapat memberhentikan diri sendiri, maka Anda bisa menggunakan metode awal, hanya dengan jam pengingat saja.

5. Mengakui jika kita memang kecanduan terhadap game online

Ketika kita tahu bahwa memang kita kecanduan game online, hal pertama yang benar-benar perlu kita lakukan adalah menerimanya. Penerimaan pada situasi ini memang butuh usaha keras, karena kita harus mencoba untuk tidak menyangkalnya, menolaknya, atau membandingkan situasi kita dengan orang lain. Setelah kita bisa menerima situasi ini, dijamin langkah-langkah selanjutnya akan terasa lebih mudah karena kita sudah memikirkan solusi apa yang tepat untuk berhenti dari kebiasaan kita yang satu ini.

6. Mengubah pola pikir

Setelah kita menerima kenyataan bahwa memang kita kecanduan bermain game online, cara selanjutnya yang bisa kita lakukan adalah mengubah pola pikir kita. Yang dimaksud dengan mengubah pola pikir di sini adalah mulai serius memikirkan apa yang menjadi tujuan jangka panjang kita – katakanlah apa yang ingin kita capai dalam waktu 5 tahun ke depan. Dengan menetapkan target dari sekarang, secara perlahan kita akan menyadari bahwa bermain game online terus menerus justru dapat menjadi penghalang kita untuk mencapai tujuan tertentu. Selain itu, meskipun saat ini kita mencapai skor tertinggi dalam game tertentu, hal tersebut juga tidak ada artinya untuk beberapa tahun

ke depan atau tidak menjamin kesuksesan kita baik dari segi pendidikan ataupun karir.

7. Berhenti menjadi sang *perfectionist*

Tidak dapat dipungkiri jika berbagai tantangan yang ada dalam game membuat kita ingin menyelesaikan game tersebut secepatnya, dan hal tersebut menghabiskan banyak waktu – bahkan bisa sehari-hari. Untuk mengatasi hal ini, kita bisa berpikir bahwa menyelesaikan segala tantangan yang ada pada game tidak memberi kita keuntungan kita apapun untuk kita saat ini maupun di masa mendatang. Sebaliknya, kita bisa memanfaatkan waktu tersebut untuk melakukan hal-hal bermanfaat lainnya.

8. Membatasi waktu bermain

Membatasi waktu untuk bermain game online merupakan suatu hal yang cukup sulit untuk dilakukan ketika sudah kecanduan mereka bisa bermain hingga 14 jam dalam seminggu. Tapi, tidak ada yang susah ketika kita mau berusaha, bukan? Untuk mengurangi kecanduan kita pada bermain game online, kita tidak bisa melakukan hal ini dalam sekali waktu – alias benar-benar tidak bermain game dalam sehari dan menerapkannya untuk selanjutnya, karena kita justru akan merasa bosan dan bingung untuk melakukan apa di waktu luang. Sebaliknya, kita bisa mengurangi intensitas untuk bermain game online secara bertahap, misal dari kebiasaan bermain 20 jam seminggu menjadi 18 jam, berkurang lagi menjadi 16 jam, lalu 14 jam, begitu seterusnya hingga kita bisa mengatur intensitas bermain game online dalam batas sewajarnya.

9. Membeli hadiah untuk diri kita sendiri

Setelah perlahan-lahan kita mampu mengurangi intensitas untuk bermain game online, inilah saat yang tepat bagi kita untuk menghargai diri kita sendiri – alias membeli hadiah untuk kita. Momen yang satu ini tidak harus dilakukan ketika kita berulang tahun, namun ketika kita berhasil mencapai sesuatu. Hadiah ini bisa berupa hal-hal yang kita suka, seperti membeli es krim,

menonton film, pergi *traveling* ke luar kota, dan lain-lain. Memberikan hadiah untuk diri kita merupakan salah satu motivasi agar kita bisa menjadi lebih baik dan baik lagi ke depannya.

10. Mencari tahu tentang *walkthroughs* serta *cheats* game tersebut

Kenapa kita perlu melakukan hal ini sebagai cara untuk mengatasi kecanduan game online? Ketika kita mengetahui segala hal tentang game yang kita mainkan, setelah itu kita akan merasa bahwa game tersebut kurang menantang dan kita cenderung cepat bosan ketika bermain karena sudah tahu apa yang akan terjadi di *scene* atau level selanjutnya. Selain itu, dengan kita bermain menggunakan *cheat*, kita cenderung sudah puas dengan apa yang sudah kita dapat sehingga tidak perlu bersusah payah untuk menyelesaikan berbagai misi yang ada pada game tersebut.

11. Membatasi pemasangan game pada *gadget*

Sering kali, orang yang kecanduan bermain game online hanya bermain dengan sesama teman “online” nya dan teman tersebut cenderung akan mengajak kita untuk bermain game dalam jangka waktu yang lama dan kita juga cenderung untuk melupakan kewajiban-kewajiban lainnya karena sudah lupa waktu. Untuk mengatasi hal ini, sebaiknya kita mengajak teman sepermainan kita atau teman sebaya ketika ingin bermain game online. Kenapa? Karena bermain dengan teman dalam satu ruangan yang sama akan mencapai titik bosan pada waktu tertentu sehingga teman akan mengajak kita untuk melakukan kegiatan lainnya dan kita pun tidak akan terus-terusan bermain game.

12. Membatasi pemasangan game pada *gadget*

Seperti yang kita tahu, memainkan game online sungguh adiktif, terlebih lagi ketika kita bisa memasang aplikasi tersebut pada *gadget* yang mudah dibawa berpergian, seperti pada handphone atau tab. Untuk mengatasi hal ini, sebaiknya kita hanya memasangkan game tertentu pada satu *gadget* saja sehingga kita hanya menghabiskan beberapa jam waktu kita pada game tersebut. Sebaliknya, apabila kita memasang banyak game pada

beberapa *gadget*, hal tersebut akan menyebabkan kita ingin memainkan semuanya dalam satu hari sehingga waktu bermain game online kita akan menjadi tidak terkontrol.

13. Mencoba hobi baru lainnya

Setelah kita menyadari jika kecanduan game online adalah kebiasaan yang salah, tentu saja ini saat yang tepat untuk melakukan hal lain yang lebih positif bukan? Tanpa kita sadari, di luar sana banyak kegiatan positif yang bisa kita lakukan yang dapat menguntungkan diri kita sendiri maupun orang lain. kegiatan positif ini bisa berupa berkebun, memasak, menulis, membaca, ataupun berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang diselenggarakan lembaga tertentu.

Selain menyibukkan diri dengan bersosialisasi bersama orang lain, beberapa dari hobi ini juga dapat menghasilkan uang apabila kita benar-benar menekuninya. Sangat menarik, bukan? Sibuk dengan kegiatan baru hobi ini akan membuat kebiasaan lama kita, yaitu kecanduan bermain game online.

14. Mencoba terapi

Cara mengatasi kecanduan game online terakhir adalah dengan terapi – lebih tepatnya terapi kognitif behavioral. Terapi ini berfungsi untuk membantu orang memaknai apa yang mereka dapat dari kecanduannya terhadap hal tertentu, dan mendorong mereka untuk melakukan kebiasaan baru yang lebih positif. Seperti halnya pada kasus kecanduan game online ini, orang yang kecanduan game online akan dibantu terapis untuk menganalisis bahwa kecanduan game online adalah bukan suatu hal yang penting dalam hidup mereka dan mendorong mereka untuk melakukan hal bermanfaat lainnya yang tentu saja lebih positif.

Setiap anda bisa menghindari games online, beri 'hadiah' pada diri anda sendiri

Bila Anda bisa mengendalikan diri Anda untuk berhenti pada waktu yang ditentukan maka tidak ada salahnya jika Anda memberikan apresiasi pada diri. Misalnya, dengan melakukan hal-hal lain yang Anda sukai atau makan makanan yang Anda gemari

tentu bukan kembali bermain game lagi ya. Anda juga bisa memberikan waktu Anda tersebut untuk pasangan, keluarga, dan teman-teman Anda yang mungkin telah Anda tinggalkan selama ini akibat game online.

Hasil penelitian tentang pengaruh kecanduan game online terhadap prestasi belajar mahasiswa dapat disimpulkan, yaitu:

- a) Terdapat pengaruh kecanduan game online terhadap prestasi belajar mahasiswa prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang.
- b) Faktor yang mempengaruhi kecanduan game online terhadap prestasi belajar mahasiswa yaitu kurang perhatian dari orang terdekat, kurangnya *self control* dalam diri remaja, waktu luang dan kurangnya kegiatan.
- c) Pengaruh dari bermain game online ada dampak positif dan negatif yaitu pada pengaruh positif pergaulan peserta didik akan lebih mudah diawasi oleh orang tua, Reflek berfikir dari peserta didik akan lebih cepat merespon, Emosional peserta didik dapat di luapkan dengan bermain game dan Peserta didik akan lebih berfikir kreatif. Sedangkan dampak negatif dari game online bagi pelajar yaitu peserta didik akan malas belajar dan sering menggunakan waktu luang mereka untuk bermain game online, peserta didik akan mencuri curi waktu dari jadwal belajar mereka untuk bermain game online, waktu untuk belajar dan membantu orang tua sehabis jam sekolah akan hilang karena maen game online, lupa waktu, kurang gerak mengakibatkan kebugaran jasmani rendah.
- d) Cara mengatasi kecanduan game online terhadap prestasi belajar yaitu dengan Bersungguh-sungguh (niat), Mempunyai pikiran hemat, mencari aktivis lain, membatasi waktu bermain game online, jangan bergaul dengan pemain games.
- e) Online.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka terdapat saran sebagai berikut:

1. Para pengguna *game-online* diharapkan dapat lebih meningkatkan keyakinan atas kemampuan akademik melalui aktivitas belajar, kegiatan ekstrakurikuler atau kursus, dan meningkatkan keterampilan sosial dengan mengarah pada perilaku waktu pada kegiatan sosial seperti aktif organisasi di kampus maupun di masyarakat. Sehingga tidak mengalami kecanduan terhadap salah satu aktivitas internet, yaitu *game-online*.
2. Kepada pemerintah setempat agar mengawasi jam operasional game online atau membetasi game online agar tidak terjadi penyalahgunaan usaha.
3. Perlu adanya kepedulian baik dari orang tua sebagai pendidik pertama dalam proses tumbuh kembang anak.
4. Perlu adanya kepedulian dari pengembang software game agar dapat mengembangkan software game yang bersifat edukasi namun tidak mengurangi unsur *fun*/kesenangan dalam bermain game, sehingga Pemudadapat berlama-lama bermain game edukasi tersebut.

PENUTUP

Dalam perjalanannya, Game Online telah menjalani perkembangan yang pesat, teknologi yang ada pada game online mulai dari dahulu sudah digunakan dan hanya digunakan oleh militer untuk keperluan kemiliteran. Namun dalam beberapa dekade ini teknologi game online mulai menjadi industri yang sangat besar dan menjanjikan. Dari ragam jenisnya, game online juga maupun mempengaruhi cara kita bersosialisasi dengan orang lain. Game online membuat kita dapat berinteraksi secara tidak langsung dengan orang lain. Akan tetapi efek dari keranjingan games online juga dapat berdampak buruk tergantung pada diri masing bagaimana cara mengontrolnya.

Untuk mencegah terjadinya pengaruh negatif dari game online, dapat dilakukan cara-cara berikut ini:

Cara yang ditempuh pelajar agar tidak kecanduan Game Online:

1. Mengatur waktu belajar dan waktu bermain.
2. Menabung uang untuk hal-hal yang lebih bermanfaat
3. Membuat perencanaan hidup kedepan.
4. Menyadari dampak negatif dari kecanduan game online
5. Berteman dengan orang yang baik dan memiliki tujuan hidup.
6. Banyak melakukan ibadah.
7. Selalu berfikir positif dan menghindari malas-malasan.

Cara mengatasi pelajar yang sudah kecanduan Games Online:

1. Cara-cara sederhana yang dapat dilakukan untuk mengatasi pelajar yang sudah kecanduan game online yaitu dengan melakukan aktivitas-aktivitas luar rumah seperti memanjat pohon, merasakan rumput di kaki dan merasakan matahari di wajah, selain itu juga dapat mengikuti kegiatan-kegiatan positif disekolah seperti ekskul.

2. Dengan metode spiritual thinking, yaitu dengan dengan mengalihkan energi dan gairah pelajar tersebut menuju hal-hal yang kreatif dan positif. Jika mereka bisa memprogramkan diri untuk menyenangi televisi dan bermain game online, mereka mestinya juga bisa diprogramkan untuk hal-hal lain yang lebih baik. Jika ia bisa candu untuk bermain game online, maka merekapun juga bisa diprogramkan untuk candu belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, I. (1997). *Addicted to crime?* Chichester: John Wiley.
- Game development. (2008). *Wikipedia Encyclopedia*
- Hasmori, A.A., Sarju, H., & Norihan, I.S. (2011). *Pendidikan, kurikulum, dan masyarakat satu integrasi*. *Journal of Edupres*, 1, 350-356.
- Irawan, S. (2011). *Analisis Dampak Program Sertifikasi Guru Terhadap Peningkatan Profesionalis medan Mutu Pendidikan di Era Otonomi Daerah*. Tesis yang tidak dipublikasi, Universitas Sebelas Maret.
- Langgulong, H. (2003). *Asas-asas Pendidikan Islam*. Jakarta: Pustaka Al Husna Baru.
- Lipsman, A. (2007). Worldwide Online Gaming Community Reaches 217 Million People. *ComScore*. Diakses 10 April 2008, dari <http://www.comscore.com/press/release.asp?press=1521>
- Massively multiplayer online role-playing game (2008). *Wikipedia Encyclopedia*. Diakses 24 April 2008, dari http://en.wikipedia.org/wiki/Massively_multiplayer_online_roleplaying_game
- Marheni, ArikaPutu., Adijanti. et al. 2015. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Kuta” di SMP Negeri 1 Kuta. *Jurnal Udayana 201, Vol. 2, No.2, 163-171*.

Online game (2008). *WikipediaEncyclopedia*. Diakses 22 April 2008, dari http://en.wikipedia.org/wiki/Online_game

Purwanto, N. (2001). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Video game addiction: is it real?(2007).*HarrisInteractive*.Diakses10April 2008, dari <http://www.harrisinteractive.com/news/allnewsbydate.asp?NewsID=1196>

Video Game (2008). *WikipediaEncyclopedia*. Diakses 24 April 2008, dari http://en.wikipedia.org/wiki/Video_game

Slameto. (2003). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, CV Alfabeta, Bandung.

Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta, Bandung.

Ulfa, Mimi. *et al*. 2017. Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr.Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru. *Jurnal: JOM.FISIP*. Vol.4 No. 1-Februari 2017].

Weinstein, A.M. (2010). Computer and video game addiction- a comparison between game users and non-game users.*The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 36, 268-276.

Warih, Andan Puspitosari. Ananta, Linaldi.*et al.* 2009.*Hubungan Antara Kecanduan Online Game Dengan Depresi.* [Jurnal:Mutu Medika Vol. 9 No. 1:50-56, Januari 2009].

Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents.*The American Journal of Family Therapy.* 37, 355-372.

INDEKS

A

Adiksi 11, 13, 19, 29, 30

Agresif 22

Akurat 15

Alur cerita 24

Ambeien 20

Andrew Rollings 2, 9, 24

Amerika Serikat 15

Asia 15

Asosial 13

Atlantica Online 6

Ayo Dance 6

B

Baroness Greenfield 22

Blood 26

Brown 25

Browser Games 11

C

Call of Duty 26

Camilla Olsson 5

Candu Belajar 23, 43

Carpal tunnel syndrome 12, 20

Cina 15

Computer 6,

Conflict 25

Computer game Addiction 25

Counter Strike 26

Counter Strike Online 6

Cracking 19

Criminal 3

Cross Fire 6

Cross-Platform Online 10, 26

D

Dampak Negatif 11, 13, 18, 20, 23, 30, 35, 41

Dampak Positif 16, 17, 18, 30

Domain 8

Dota 6, 26

Drop Out 7

Dunia Maya 5, 6, 7, 18, 26

Dunia Nyata 6, 7, 11, 18, 19, 27, 35

Dunia Virtual 9, 27

E

Edukasi 17, 42

Ekonomi 18

Efek 24

Elektronik 1, 2, 24

Email 19

Emosional 5, 6, 19, 30, 31, 41

Eropa 16

Ernest Adams 2, 9, 24

Euphoria 25

Eye Strain 20

F

Face To Face 5, 6,
Farmakologi 22
Fenomena 10, 14
Final Fantasy 26
First Person Shooter (FPS) 10
Fisik 1, 12, 13, 20, 28, 31
Flash games 27

G

Gadget 34, 36, 37, 39
Gagap Teknologi 4
Game Center 1, 2, 19, 21
Game Konsol 17
Games Online 17, 18, 20, 21
,25
Gaming Disorder 34
Global 2
Gold 19, 20

H

Hasmori 6

I

Imajinasi 18,
Indira 10
Internet 1, 2, 7
Insomnia 12
Intensitas 15
Interaksi Keluarga 18
Interaksi Sosial 15
Internet Addictive Disorder
25
Internet Gaming Disorder 14

Irawan 7

J

Jaringan 1, 2,
James Whitaker 28
Java games 27
Jeffry Al Buchori 28
Jonas Linderoth 5

K

Kemampuan Spasial 17,
Keterampilan Social 5, 6,
Kompulsif 7
Komunikasi Informal
Kontrol Kognitif 22
Korea Selatan 16
Kristiana Siste 33

L

Langgulang 6
level 24
Local Area Network 1, 16, 24
Logika 17,
Lost Saga 6

M

Mark Griffiths 10
Massively Multiplayer Online
Browser Game 27
Massively Multiplayer Online
First-person Shooter Games
26
Massively Multiplayer Online
Game 11, 24

Massively Multiplayer Online
Real Time Strategy 25, 26
Massively Multiplayer Online
Role-Playing Game 25
Metode Spiritual Thinking 23
Multiplayer Games 7

N

Neurotransmitter

Dopamine 33

Norihan 6

Novelty Seeking 33

Nilai Indeks Prestasi 7

O

Over Dosis 28

P

Packet Based Computer
Networking 16

Perfect World 6

Permainan Daring 9

Personal Computer 24

Perubahan Struktural Otak
22

Plato 8

Playstation 24

Pleasure Effect 33

Plugin 27

Point Blank 6, 26

Preokupasi 14

Prestasi Belajar 27

Prevalensi 16

Psikologis 10

Purwanto 28

Q

Quake 26

R

Ragnarok Online 6, 26

Real-Time Strategy 10

Refreshing 2

Relapse And Reinstatement
26

Richard Graham 34

Rohan Online 6

Rumah Sakit Nightgale 34

S

Saputra 17

Saliency 25

Sarju 6

Seal Online 6

*Section III – Condition for
Further Study* 14

Sejarah 4

Self Control 11, 30

Self-Esteem 21

Server 1

Setting Map 24

Shadows of Angmar 26

Simulation Games 27

Skenario 23, 24

Slameto 27

Small Local Network 6, 16

Stimulasi Otak 18

T

Tadris 10
Terminologi 24
Time-Sharing 8
The Lord of the Rings Online
26
Tolerance 25
Toleransi 15

U

University Of Gothenburg 5
Universitas Oxford 22
Unreal 26

V

Virtual 15
Visual 1, 2,

W

Warnet 1, 2
Wasty Soemanto 28
Weinstein 7, 25
Withdrawal 15, 25
Webster Dictionary 24
World Area Network 16,

Y

Young 25

Z

Zat 15

BIOGRAFI PENULIS



Emy Yunita Rahma Pratiwi, M.Pd. Lahir di Blitar pada tahun 1988. Menyelesaikan S1 Bidang Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Universitas Negeri Terbuka, pada tahun 2012 dan Pendidikan S2 Bidang Pendidikan Guru Sekolah Dasar juga, di Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2014. Selain sebagai dosen tetap Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang sejak 2014, juga menjadi dosen luar biasa di berbagai perguruan tinggi prodi PGSD dan PAUD sejak tahun 2015 sampai sekarang. Hingga buku ini dibuat, penulis masih aktif melakukan penelitian, menulis artikel ilmiah, menerbitkan beberapa judul buku, dan memberikan konsultasi di berbagai lembaga berkaitan dengan Pendidikan Guru Sekolah Dasar dan Pendidikan Anak Usia Dini.



Desty Dwi Rochmania, M.Pd. dilahirkan di Lamongan, pada 15 Desember 1983. Menyelesaikan studi Pendidikan Program Sarjana (S1) Sendratasik di Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2007, Mengikuti Program Magister Pendidikan Seni Budaya di Universitas Negeri Surabaya dengan konsentrasi Pendidikan Seni Budaya dan selesai pada tahun 2013. Kariernya di bidang Pendidikan pada tahun 2014 sebagai Dosen tetap di Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang sampai sekarang serta sebagai Peneliti.

BIOGRAFI PENULIS



Ratih Asmarani lahir di Ponorogo, pada 4 Mei 1990. Memperoleh Sarjana Pendidikan Seni Drama Tari dan Musik dari Universitas Negeri Surabaya (2012). Magister Pendidikan Seni Budaya dari Universitas Negeri Surabaya (2014). Sejak September 2014 menjadi staf pengajar di Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang untuk bidang ilmu pendidikan seni budaya, pembelajaran dan kewirausahaan. Menulis artikel ilmiah tentang pendidikan seni budaya dan kebudayaan di sejumlah jurnal ilmiah nasional. Aktif sebagai pembina seni di Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang. No. Telepon 082340486228.



M. Bambang Edi Siswanto dilahirkan di Tuban pada tahun 1987, menyelesaikan studi Program Sarjana (S1) di Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2006, mengikuti program magister konsentrasi Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2013. Kariernya di bidang pendidikan pada tahun 2016 sebagai Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang, dosen BBLBA malang tahun 2018 sampai sekarang dan sebagai peneliti. No. Telepon 081239773036.