



Dampak Kecanduan Game Online pada Remaja

Ria Safaria Sadif^{1*}, Rasmi²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Buton

Email: riasafariasadif@gmail.com^{1*}

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kecanduan siswa di SMPN 2 Baubau dalam memainkan game online. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak dari kecanduan game online pada remaja. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa di SMPN 2 Baubau, orang tua, teman sekelas subjek dan guru BK guna memperoleh informasi tentang dampak perilaku game online pada siswa. Teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil wawancara dengan responden kemudian dibandingkan dengan observasi, diolah, dianalisa dan disajikan dalam suatu kalimat yang bermakna. Hasil penelitian ini adalah (1) Meimbulkan efek ketagihan, (2) terisolir dengan lingkungan sekitar, dan (3) dampak psikis dan fisik. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kecanduan bermain *game online* sangat berpengaruh pada sosial, psikis, dan fisik peserta didik. Kecanduan *game online* membuat peserta didik lupa waktu, melalaikan tugas dan tanggung jawab, kurang interaksi sosial, emosi peserta didik menjadi tidak stabil, dan emosi mudah terpancing ketika tidak bisa mengalahkan tantangan yang dimainkannya. Dari segi fisik peserta didik mengalami beberapa cedera pada bagian tubuh seperti leher, punggung, tulang belakang, pergelangan tangan, dan juga mengalami penurunan berat badan akibat lupa makan.

Kata Kunci: *Dampak, Kecanduan Game Online, Remaja.*

Abstract

This research is based on the addiction of students at SMPN 2 Baubau in playing online games. The purpose of this study was to determine the impact of online game addiction on adolescents. The research method uses a qualitative approach of the case study type. The data sources in this study are students at SMPN 2 Baubau, parents, classmates of the subject and counseling teacher to obtain information about the impact of online gaming behavior on students. Data collection techniques are observation, interview and documentation. The results of interviews with respondents were then compared with observations, processed, analyzed and presented in a meaningful sentence. The results of this study are (1) addictive effects, (2) isolated from the surrounding environment, and (3) psychological and physical impacts. From the results of the study it can be concluded that addiction to playing online games is very influential on social, psychological, and physical learners. Online game addiction makes students forget time, neglect duties and responsibilities, lack of social interaction, students' emotions become unstable, and emotions are easily provoked when they cannot beat the challenges they play. From a physical perspective, learners experience several injuries to body parts such as the neck, back, spine, wrist, and also experience weight loss due to forgetting to eat.

Keywords: *Impact, Online Game Addiction, Adolescents.*

PENDAHULUAN

Game online adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang pada waktu bersamaan melalui jaringan internet. Sejak kemunculannya *game online* menjadi sangat populer dan mudah untuk diakses. *Game online* dapat dimainkan di berbagai platform, seperti komputer pribadi (PC), konsol *game* (alat khusus untuk bermain *game*) dan *smartphone*. Saat ini, *game online* seperti *Free Fire* (FF) *Mobile Legend* (ML), dan *Player Unknown's Battle Ground* (PUBG) merupakan salah satu kegiatan rekreasi yang paling luas terlepas dari budaya, usia, dan jenis kelamin (Adams, 2013).

Ada masalah yang timbul dari aktivitas bermain *game online* yang berlebihan, diantaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu, menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan dan fungsi kehidupan lainnya. Bahaya utama yang ditimbulkan akibat kecanduan *game online* adalah infestasi waktu ekstrim dalam bermain (Baggio et.al., 2016). Penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain *game online* membuat ketergangguannya kehidupan sehari-hari. Gangguan ini secara nyata mengubah prioritas siswa, yang menghasilkan minat belajar sangat rendah yang tidak terkait dengan *game online* siswa yang berkecanduan *game online* semakin tidak mampu mengatur waktu bermain, akibatnya siswa mengabaikan dunia nyata dan peran didalamnya. Siswa yang berlebihan bermain *game online* secara terus menerus akan menimbulkan perilaku yang merusak pikiran, otak dan bertingkah laku yang aneh sehingga memperlihatkan perilaku kecanduan *game online* secara berlebihan pada diri siswa jika dibiarkan terus menerus akan terganggu dengan kesehatan pada tubuhnya, mata serta pikirannya yang mulai halusinasi tentang *game online* tersebut (Ghuman & Griffiths, n.d., 2012).

Siswa atau remaja dianggap lebih sering dan lebih rentan terhadap kecanduan *game online* daripada orang dewasa. Masa remaja yang berada pada periode ketidak stabilan, cenderung lebih mudah terjerumus terhadap percobaan hal-hal baru (Jordan & Andersen, 2017). yang memungkinkan percobaan terhadap hal baru tersebut berisiko menjadi perilaku bermasalah. Akibatnya, siswa yang kecanduan *game online* cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan lain, merasa gelisah dan marah pada saat tidak dapat bermain *game online* (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015).

Kecanduan *game online* membuat siswa lebih banyak menghabiskan waktu didepan komputer atau *smartphone* sehingga menghambat interaksi dengan teman-teman seusianya. Tetapi disisi lain apabila ia mampu mengendalikan waktu dan membangun perilaku yang baik, tentu saja seorang individu dapat mengatur rasa ketergantungan pada *game online*. Kecanduan *game online* dapat memberikan dampak negatif atau bahaya bagi siswa yang mengalaminya. Dampak yang akan muncul akibat kecanduan *game online* meliputi lima aspek, antara lain aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan (King, 2018).

Kecanduan bermain *game online* dapat memberikan dampak negatif baik secara sosial, psikis, dan fisik. Siswa yang bermain *game online*, secara sosial hubungan dengan keluarga dan teman menjadi berkurang, sebab pergaulan siswa sebatas di *online game* saja. Efek negatif dari *game online* akan memunculkan berbagai masalah di dalam kehidupan nyata, seperti kecenderungan menghabiskan banyak waktu untuk bermain/kehilangan kontrol waktu, isolasi sosial mengalami kesulitan dalam hal akademis, pendidikan sekolah, relasi sosial, finansial, tampilan kerja, kesehatan, dan fungsi-fungsi kehidupan sehari-hari yang vital. Bahkan efek ini juga dapat menimbulkan pengaruh psikologis, yaitu pikiran yang selalu tertuju pada *games* (Habsy, 2017).

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 26-28 Oktober 2022 kepada siswa berinisial RS yang mempunyai permasalahan perilaku kecanduan *game online* yaitu RS setiap harinya bermain *game online* pada saat pulang sekolah karena RS disekolah, dan saat disekolah tidak membawa

handphone kesekolah pada jam istirahat RS meminjam *handphone* teman sekelasnya untuk bermain *game online* disaat jam istirahat dimulai. Bahkan di rumah pun ia bermain *game* setelah pulang sekolah dengan teman-temannya di halaman rumahnya sampai berjam-jam dan tidak mengenal waktu sehingga aktivitasnya yang lain tidak bisa dikerjakan oleh RS dan hanya berpatokan pada *game online* saja. Selang beberapa hari ia bermain *game online* RS mengalami perilaku kecanduan *game online* pada dirinya dan memperlihatkan perilaku yang aneh karena bermain *game online* seperti menghayal tentang *game online* yang dimainkan, gangguan pada pikirannya tentang *game*, pemikirannya tentang *game online* tersebut tiada henti yang membuat dia tidak ingin berhenti memainkannya dan perasaan yang tidak menentu sehingga pelajaran dan pekerjaan rumah tidak bisa dikerjakan setiap waktu yang tidak bisa diatur oleh RS sendiri. Semenjak ada *game online* ia tidak bisa mengontrol dirinya untuk tidak bermain *game online* dalam sehari, seketika ia mulai bosan dan tidak bisa mengerjakan aktivitas lain maka ia mengutamakan *game online* dibandingkan mengerjakan tugas dari guru mata pelajaran atau aktivitas rumah lainnya. Sehingga membuat RS senang jika bermain *game online* sangat lama dengan waktu yang banyak. Awal SR mengenal *game online* itu berawal dari teman kelas yang juga teman main di lingkungan rumahnya yang mengajaknya bermain *game online* sehingga membuat ia penasaran akan *game online* yang dimainkannya tersebut dan akhirnya ia mencoba untuk bermain sampai sekarang RS ketagihan dengan *game online* sehingga membuat ia berperilaku kecanduan *game online*. Bermain *game online* merupakan hobi yang tidak bisa di lepasnya, akibat dari bermain *game online* itulah sehingga RS menunjukkan perilaku yang sangat aneh pada dirinya. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti ingin mendalami apa saja dampak yang timbul bagi remaja yang sudah kecanduan *game online* di SMPN 2 Baubau.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kualitatif. Ary dkk dalam (Setyosari, 2016) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif menunjukkan bahwa individu dan dunianya saling berinteraksi, hingga diantaranya tidak saling meniadakan, atau dengan maksud lain bahwa individu bergantung pada lingkungan sosialnya. Penelitian kualitatif melihat realita sosial sebagai suatu hal yang unik, dan peneliti hanya bisa memahami perilaku individu dengan memfokuskan perhatiannya pada arti tentang peristiwa atau objek yang diteliti. Dalam penelitian kualitatif, peneliti tidak hanya mendeskripsikan data, tetapi harus menafsirkan dan mengkaji secara mendalam pada tiap-tiap kasus dan mengikuti perkembangan kasus yang diteliti.

Sumber data dalam penelitian ini adalah seorang siswa di SMPN 2 Baubau, orang tua, teman sekelas subjek dan guru BK guna memperoleh informasi tentang dampak perilaku *game online* pada siswa. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari September 2022 sampai bulan November 2022. Penelitian dilakukan secara bertahap dimulai dengan persiapan penelitian, survey awal, melakukan pengkajian pustaka sesuai dengan masalah yang akan diteliti, menyusun proposal, membuat instrument penelitian, melakukan penelitian langsung ke lapangan dan konsultasi dengan pembimbing.

Teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil wawancara dengan responden kemudian dibandingkan dengan observasi, diolah, dianalisa dan disajikan dalam suatu kalimat yang bermakna. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang merupakan penelitian naratif yang digunakan dalam desain riset penelitian kualitatif. Untuk desain penelitiannya menggunakan jenis penelitian studi kasus. Metode deskriptif digunakan untuk meneliti subjek pada kasus secara mendalam dan komprehensif dengan menggunakan metode pengumpulan data serta pendekatan yang ada dalam konseling guna mengetahui dampak kecanduan *game online* pada remaja (Setyosari, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berkaitan dengan dampak Kecanduan Game Online pada remaja di SMPN 2 Baubau, diperoleh melalui wawancara langsung dengan orang tua, guru Bimbingan dan Konseling, dan beberapa teman dari subjek. Selain itu diperkuat juga dengan hasil observasi dan dokumentasi yang peneliti telah dapatkan selama melakukan penelitian. Pada observasi awal peneliti melakukan pengamatan dengan memperhatikan aktivitas subjek pada saat belajar di kelas dan saat jam istirahat.

1. Menimbulkan efek ketagihan.

Dampak ini yang berakibat melalaikan kehidupan nyata, hal ini disajikan berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan subjek. Dampak ketagihan/kecanduan dilihat dari lamanya waktu yang digunakan dalam mengakses game online. Dalam sehari subjek lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game online baik melalui gadget atau pun laptop yang ada di rumahnya. Jika dikalkulasikan waktu yang digunakan subjek dalam bermain game online adalah 20 jam per hari jika tidak sekolah (libur) dan 15 jam per hari jika masuk sekolah.

Berdasarkan observasi pada hari 26 September 2022 di SMPN 2 Baubau didapatkan gambaran bagaimana kecanduan game online. Pada saat jam pelajaran berlangsung subjek tidak terlalu aktif dalam pembelajaran. Pada jam istirahat subjek terlihat berjalan menuju belakang kelas. Di belakang kelas tersebut subjek akan mulai bermain game online menggunakan handphone yang dibawanya. Pada saat jam istirahat berakhir subjek akan bergegas menuju kelas dan menyimpan handphone yang digunakan main game di dalam tas. Pada saat pulang sekolah subjek akan melanjutkan bermain hingga 30 menit sebelum pulang ke rumah.

Dampak kecanduan game online ini didalami lebih lanjut dengan melakukan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling (WD) di SMPN 2 Baubau pada tanggal 27 September 2022 peneliti mendapatkan informasi bahwa guru-guru mata pelajaran lain pernah mengeluhkan dengan perilaku subjek yang bermain game online saat proses belajar mengajar berlangsung serta sering tidur dalam kelas. Alasan subjek tidak bisa menghentikan permainannya karena merasa harus mengumpulkan point yang lebih tinggi dalam waktu yang terbatas dan merasa point yang dikumpulkan belum mencukupi untuk menjadi juara dalam permainan tersebut. Subjek pun mengatakan jika ia merasa mengantuk saat proses belajar mengajar akibat ia kurang tidur karena bermain game online hingga larut malam.

Wawancara peneliti dilanjutkan dengan mewawancarai beberapa teman kelas subjek penelitian (SM dan NN) pada tanggal 28 September 2022. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan informasi bahwa subjek sering terlihat mengantuk dalam kelas dan selalu bermain game online selama di sekolah, baik dalam kelas atau pun pada jam istirahat.

Kemudian pada tanggal 29 September 2022 peneliti melakukan wawancara dengan kedua orang tua subjek dan didapatkan informasi yang sama. Dari laporan Guru BK, dan beberapa teman kelas disampaikan bahwa subjek terlihat menghabiskan waktunya hanya bermain game online, sering bermain hingga larut malam, jarang terlihat belajar atau mengerjakan tugas sekolah, jarang beraktivitas yang lain karena seharian dalam kamar untuk bermain game.

2. Terisolir dengan lingkungan sekitar.

Dampak terisolir dengan lingkungan sekitar ini dilihat dari kualitas interaksi subjek dengan orang-orang terdekat, pencitraan diri subjek, dan perubahan perilaku subjek. Kualitas interaksi pecandu *game online* sangat kurang karena banyaknya waktu yang dihabiskan di dunia maya. Seseorang yang candu *game online* lebih banyak

berinteraksi dengan gadget atau komputer. Sehingga membuat perilakunya menjadi tertutup dan sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata.

Dampak kecanduan *game online* pada kualitas interaksi sosial dialami lebih lanjut dengan melakukan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling yang dilaksanakan pada tanggal 03 Oktober 2022 di SMPN 2 Baubau (DW). Interaksi sosial subjek dengan guru dan tenaga kependidikan di sekolah tetap baik namun interaksi subjek dengan teman kelasnya hanya dengan temannya yang menyukai *game online* juga. Hubungan sosial di sekolah dengan guru dan pegawai biasa saja, dengan teman sekelas renggang, di dalam kelas lebih banyak yang pendiam dan tidak banyak melakukan interaksi dengan teman sekelas subjek. Subjek yang telah kecanduan *game online* kurang berinteraksi di sekolah, banyak diam, dan bergaul sewajarnya.

Halsena juga peneliti dapatkan dari wawancara pada tanggal 05 Oktober 2022 dengan orang tua subjek mengenai hubungan sosial subjek di rumah dan di lingkungan tempat tinggal. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan informasi bahwa hubungan sosial subjek dengan keluarga tidak jauh berbeda dengan di sekolah. Subjek bermain *game online* awalnya hanya untuk mengisi waktu kosong sampai subjek menjadi ketagihan bermain *game online*, dan sekarang hubungan subjek dengan anggota keluarganya menjadi renggang disebabkan karena orang tuanya sibuk dengan aktivitasnya dan subjek juga sibuk dengan game onlinenya. Tanpa subjek sadari subjek lupa untuk meluangkan waktu untuk keluarga subjek. Hubungan subjek dengan teman-teman di lingkungan tempat subjek tinggal kurang efektif karena subjek lebih senang bermain *game online* di rumah di bandingkan dengan bergaul dengan teman-teman subjek di luar rumah, dan juga merasa lebih aman jika bermain di rumah. Hubungan sosial di lingkungan tempat tinggal juga tidak baik dikarenakan subjek lebih banyak menghabiskan waktu di rumah untuk bermain *game online*, subjek lebih senang di dunia *game*, subjek berjam-jam menatap layar monitor untuk mengalahkan tantangan yang di disajikan *game* tersebut, subjek jarang keluar rumah, subjek pilih-pilih teman untuk bergaul dan tidak melakukan interaksi yang baik di lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu pertemanan subjek yang kecanduan bermain *game online* ini hanya sebatas teman di *game* saja, subjek memiliki dunianya sendiri.

Berdasarkan observasi pada hari Senin sampai hari Rabu tanggal 26-28 September 2022 di SMPN 2 Baubau didapatkan gambaran bagaimana interaksi sosial Subjek minim dengan lingkungan sekitar. Pada saat jam istirahat subjek hanya fokus dengan handphone untuk bermain game online. Karena sering bermain game sehingga menjadi lupa dengan hubungan sosial dalam kehidupannya.

3. Dampak psikis dan fisik.

Dampak psikis kecanduan game online berdasarkan hasil wawancara dan observasi subjek yang kecanduan game online seperti dampak psikis ini dilihat dari subjek menjadi lebih hiperaktif dan menurun daya konsentrasi belajar, mudah gelisah serta depresi.

Hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling SMPN 2 Baubau (WD) pada tanggal 27 September 2022 peneliti mendapatkan informasi bahwa subjek merasa sulit untuk berkonsentrasi saat proses belajar mengajar akibat pikiran selalu memikirkan permainan dalam game belum mencapai point tinggi. Serta Subjek merasaselalu mengantuk dalam kelas karena bermain game online di rumah hingga larut malam, hal ini membuat subjek merasa lebih sensitif dan emosinya mudah terpancing.

Wawancara peneliti dilanjutkan dengan subjek peneliti. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan informasi bahwa subjek merasa mudah tersinggung akibat ia merasa mengantuk di pagi hari. Subjek ketagihan dengan game online karena banyak disajikan hal-hal yang menarik yang membuat pemainnya tidak bosan untuk bermain. Serta subjek sering merasa emosi ketika kalah dalam permainan online atau saat point yang

dikumpulkan tidak mencapai targetnya hal ini terkadang membuat subjek meluapkan emosinya ke orang lain yang tidak bersalah (teman kelasnya). Selain itu, akibat bermain *game online* seharian menyebabkan subjek merasakan nyeri pada bagian tubuh tertentu seperti pada bagian pergelangan tangan, leher, pundak, punggung, pinggang dan sakit pada bagian kepala. Berat badan pun berkurang dikarenakan jarang makan tepat waktu dan porsi pun berkurang, terkadang bahkan sampai sering lupa makan.

Kecanduan bermain *game online* ini memberikan dampak negatif pada psikis mau pun fisik pemainnya karena jika subjek tidak dapat mengontrol diri dengan baik, tidak mampu mengalahkan ego untuk bermain *game online* akan menyebabkan kerugian pada pemainnya contohnya saja bagi subjek sulit untuk berkonsentrasi dalam pembelajaran karena ia lebih menemukan banyak hal menarik di dalam *game online*, kemudian emosi menjadi mudah terpancing, sentimental, mudah tersinggung. Selain itu dapat membuat subjek mengalami beberapa cedera pada bagian tubuh tertentu seperti pegal pada bagian leher, pundak, punggung, tulang belakang, pinggang dan pada bagian pergelangan tangan dan jari-jari subjek. Bukan itu saja pecandu *game online* dapat mengalami penurunan berat badan akibat lupa makan.

SIMPULAN

Kecanduan *game online* yang dialami oleh konseli memberikan dampak negatif bagi Subjek yaitu:

1. Menimbulkan efek ketagihan

mengalami kesulitan mengontrol diri dalam bermain *game online*. Kebiasaan konseli terus bermain *game online* secara terus menerus ini mengganggu aktivitas konseli, konseli menjadi tidak produktif sehingga banyak waktu terbuang sia-sia dan pekerjaan rumah yang tidak terselesaikan. Selain itu perilaku kecanduan *game online* mengganggu aktivitas belajar konseli, yaitu konseli sering terlambat ke sekolah dan menjadi tidak fokus ketika belajar bahkan subjek tidak mengumpulkan tugas sekolah. Kecanduan *game online* membuat subjek lupa waktu, melalaikan tugas dan tanggung jawab.

2. Terisolir lingkungan sekitar

Hubungan subjek dengan teman-teman di lingkungan tempat subjek tinggal kurang efektif karena subjek lebih senang bermain *game online* di rumah dibandingkan dengan bergaul dengan teman-teman subjek di luar rumah, dan juga merasa lebih aman jika bermain di rumah.

3. Dampak psikis dan fisik

emosi menjadi mudah terpancing, sentimental, mudah tersinggung. Selain itu dapat membuat subjek mengalami beberapa cedera pada bagian tubuh tertentu seperti pegal pada bagian leher, pundak, punggung, tulang belakang, pinggang, pada bagian pergelangan tangan dan jari-jari subjek serta mengalami penurunan berat badan akibat lupa makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, E. (2013). *Fundamentals of game design (2nd ed)*. New York: New Riders Publishing.
- Baggio, S., Dupuis, M., Studer, J., Spilka, S., Daeppen, J. B., Simon, O., & Gmel, G. (2016). Reframing video gaming and internet use addiction: Empirical cross-national comparison of heavy use over time and addiction scales among young users. *Addiction, 111*(3), 513-522.
- Ghuman, D., & Griffiths, M. D. (n.d.). Published as: Ghuman, D. & Griffiths, M.D. (2012). A cross-genre study of online gaming: Player demographics, motivation for play, and social interactions among players. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning, 2*(1), 13-29.

- Habsy, B. A. (2017). Seni memahami penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling: studi literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90-100.
- Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan kecanduan game dengan motivasi belajar siswa dan implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 200-207.
- Jordan, C. J., & Andersen, S. L. (2017). Sensitive periods of substance abuse: Early risk for the transition to dependence. *Developmental cognitive neuroscience*, 25, 29-44.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2018). *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment and prevention*. New York: Academic Press.
- Setyosari, P. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan & Pengembangan*. Jakarta: Prenada Media.