JMI Jurnal Multidisiplin Indonesia

Volume 2 Nomor 9 September 2023
E-ISSN: 2963-2900 | P-ISSN: 2964-9048
https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp

GAME ONLINE DAN DAMPAKNYA BAGI REMAJA USIA SEKOLAH DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 TUBAN

Anisya Septilia Fajarseli[1], Teresia Retna P[2], Yasin Wahyurianto[3]
Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya
Email: anisyanisya47@gmail.com

Abstract

Technological developments have played a major role in changing online video games. Online games are electronic and visual based games. In today's digital era, online games have become a necessity that cannot be separated from the lives of some people, especially in today's school-age teenagers, not a few teenagers who often use their time to play online games as a means of entertainment. According to research conducted by experts, you should play online games for no more than 1 hour every day. The purpose of this study was to find out the description of online games and their impact on school-age adolescents at State High School 2 Tuban. The study used a descriptive design with a cross sectional time approach, the population of all students of class XI IPS was 108 teenagers, the sample was 85 teenagers. The research variable is online games and their impact on school-age adolescents. The research instrument was a questionnaire, data analysis with descriptive analysis. The results showed that almost all teenagers (88.2%) were 17 years old and most of them were female (62.3%), most (75%) teenagers who played FPS online games had a positive impact, while half (50%) teenagers who play the online game Real-Team Strategy has a negative impact. Playing online games is allowed by considering the duration of the game and not leaving our duties and obligations as the younger generation to become the advanced generation. Because if you play online games without a reasonable time limit, it will have negative impacts including being lazy to do educational activities, not socializing with other people, disorders of eye, motor and psychological health and can cause addiction or addiction. School efforts are needed to provide regulations on the use of gadgets, as well as activate the PMR and UKS Organizations.

Keywords : *Game Online, Duration, Impact of Game Online.*

Abstrak

Perkembangan teknologi memberi andil besar dalam perubahan video *game online*. *Game online* adalah permainan yang berbasis elektronik dan visual. Di era digital saat ini, *game online* sudah menjadi kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sebagian orang, khususnya pada remaja usia sekolah masa kini, tidak sedikit remaja yang sering menggunakan waktunya untuk bermain *game online* sebagai sarana hiburan. Menurut penelitian yang dilakukan para ahli, sebaiknya bermain *game online* tidak lebih dari 1 jam setiap harinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *game online* dan dampaknya bagi remaja usia sekolah di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tuban. Penelitian menggunakan desain *deskriptif* dengan pendekatan waktu *cross sectional*, populasi seluruh siswa kelas XI IPS sebanyak 108 remaja, sampel 85 remaja. Variabel penelitian ini *game online* dan dampaknya bagi remaja usia sekolah. Instrument penelitian kuesioner, analisis data dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian didapatkan remaja hampir seluruhnya (88,2%) berusia 17 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (62,3%), sebagian besar (75%) remaja yang bermain *game online FPS* berdampak positif, sedangkan setengahnya (50%) remaja yang bermain *game online Real-Team Strategi* berdampak negatif. Bermain *game online* diperbolehkan dengan mempertimbangkan durasi permainan dan tidak meninggalkan tugas dan kewajiban kita sebagai generasi muda untuk menjadi generasi maju. Karena jika bermain *game online* tidak dengan batas waktu sewajarnya akan menimbulkan dampak negatif diantaranya malas melalukukan aktivitas pendidikan, kurang bersosialisasi dengan orang lain, gangguan pada kesehatan mata, motorik dan psikologis serta dapat menyebabkan adiksi atau kecanduan.

Diperlukan upaya sekolah memberikan peraturan dalam penggunaan *gadget,* serta mengaktifkan Organisasi PMR dan UKS.

Kata Kunci: Game Online, Durasi, Dampak Game Online.

Corresponding Author; Anisya Septilia Fajarseli
E-mail: anisyanisya47@gmail.com

CC BY SA

Pendahuluan

Game online adalah game yang berbasis elektronik dan visual. *Game online* merupakan situs yang menyediakan berbagai jenis game yang dapat melibatkan beberapa pengguna internet diberbagai tempat yang saling terhubung melalui jaringan internet (Young, 2009) dalam (Trisnani & Wardani, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan para ahli di *Oxford University*, Inggris sebaiknya tidak main video game lebih dari 1 jam setiap harinya (Santoso & Wangi, 2018). Sebuah studi pada tahun 2014 lalu yang disebut *Electronic Gaming and Psychosocial Adjustment* mengklaim telah menemukan waktu permainan ideal yang akan menguntungkan, yakni satu jam per hari. Studi tersebut menemukan bahwa anak-anak yang bermain video game selama satu jam atau kurang setiap hari rata-rata lebih sosial dan puas daripada yang tidak bermain video game/*game online* (Henry, 2013).

Hasil studi yang dilakukan oleh Maulida pada tahun 2018 menunjukkan mayoritas aktivitas yang dilakukan masyarakat melalui *gadget* yaitu bermain *game online* sebanyak 25%. Mereka rata-rata bermain *game online* dengan durasi lebih dari 2 jam perhari. Aktivitas lainnya yang digunakan pengguna gadget yaitu bersosial media (17%), streaming video (12%), browsing (10%) hingga berbelanja online (7%) (Maulida et al., 2018).

Fenomena kecanduan *game online* ini semakin meluas dan semakin memprihatinkan, terutama karena banyaknya remaja yang menjadi pecandu *game online* (Novrialdy, 2019). Masa remaja yang berada pada periode ketidakstabilan, cenderung lebih mudah terjerumus terhadap percobaan hal-hal baru (Jordan & Andersen, 2017). Kecanduan *game online* yang dialami remaja akan sangat banyak menghabiskan waktunya. Remaja menghabiskan waktu saat bermain game lebih dari 2 jam/hari, atau lebih dari 14 jam/minggu (Rudhiati et al., 2015).

Sebelumnya peneliti juga telah melakukan survey terkait *game online* pada tanggal 20 Januari 2022, di Karang Semanding, Kabupaten Tuban. dengan menggunakan kuesioner sebanyak 7 pertanyaan pada 17 remaja, didapatkan 76,5% remaja senang bermain *game online*, sebagian besar pengguna *game online* adalah laki-laki (58,8%) dengan rata-rata usia 17 tahun (41,23%). Jenis game yang sering dimainkan yakni *Mobile Legend* (27,9%), *PUBG* (20,4%), *Free Fire* (15,3%), dan lainnya (36,4%). Penyebab para remaja bermain *game online* antara lain untuk menghilangkan *stress* (52,9%) dan mengisi waktu kosong (23,6%). Waktu rata-rata yang dibutuhkan saat bermain *game online* adalah 1-2 jam (29,4%), 2-3 jam (23,5%), >3 jam (47,1%).

Banyak orang suka bermain *game online* karena mereka terlalu takut menghadapi dunia nyata. Seseorang yang kesepian atau banyak menghadapi masalah dalam hidupnya cenderung lebih banyak bermain *game online.* Setelah dilakukan wawancara kepada penikmat *game online*, penyebab orang suka bermain *game online,* diantaranya merasa menjadi orang lain, meningkatkan rasa percaya diri, melepaskan/menghilangkan *stress*, meningkatkan jumlah dopamin, dan sebagai pelarian terutama bagi remaja. Remaja dianggap lebih sering dan lebih rentan terhadap kecanduan *game online* daripada orang dewasa. Masa remaja yang berada pada periode ketidakstabilan, cenderung lebih mudah terjerumus terhadap percobaan hal-hal baru (Jordan & Andersen, 2017). Pada masa pubertas atau masa menjelang dewasa, remaja akan mengalami banyak pengaruh dari luar yang bisa menyebabkan remaja terpengaruhi oleh lingkungan sekitar. Remaja yang tidak

bisa menyesuaikan atau beradaptasi dengan lingkungan yang selalu berubah-ubah akan melakukan perilaku yang maladaptive, contohnya perilaku agresif yang dapat merugikan orang lain dan diri sendiri (Santrock, 2003).

Kecanduan *game online* dapat memberikan dampak buruk terhadap remaja. Sehingga diperlukan upaya agar remaja dapat terhindar dari kecanduan *game online* ((Novrialdy, 2019). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecanduan *game online* adalah membuat jadwal kegiatan sehari-hari dengan jelas dan orang tua memberlakukan kedisiplinan dengan tegas apabila remaja tersebut bermain *game online* lebih dari 1 jam sehari. Selain itu, jangan jadikan jadwal bermain *game online* sebagai pajangan saja, remaja juga harus konsisten dalam mematuhi jadwal yang telah dibuat. Sibukkan diri dengan berbagai macam aktivitas, misalnya berolahraga, selain bisa mengalihkan hadapan dari layar *gadget* berolahraga juga baik untuk kesehatan.

Dari uraian diatas, tujuan khusus dari penelitian ini adalah

1. Mengidentifikasi karakteristik remaja usia sekolah (usia dan jenis kelamin).
2. Mengidentifikasi *game online* bagi remaja usia sekolah (durasi penggunaan *game online*, tipe *game online* yang dimainkan).
3. Mengidentifikasi dampak (positif dan negatif) *game online* pada remaja usia sekolah.
4. Mendeskripsikan *game online* dan dampaknya bagi remaja usia sekolah.

Metode Penelitian

Desain penelitian menggunakan *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh remaja yang berusia seluruh remaja kelas XI IPS di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tuban tahun 2022 sebanyak 108 remaja. Sampel sebanyak 85 remaja kelas XI IPS. Teknik sampling yang digunakan *simple random sampling.* Variabel dalam penelitian ini adalah *Game Online Dan* Dampaknya Bagi Remaja Usia Sekolah. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dimana model analisis ini menggunakan prosedur pengolahan data dengan menggambarkan dan meringkas data secara ilmilah dalam bentuk Tabel atau grafik.

Hasil dan Pembahasan

1. **Karakteristik Remaja (Usia dan Jenis Kelamin) Kelas XI IPS di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tuban**

Tabel 5.1 Distribusi Remaja Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tuban Bulan Juni Tahun 2022

No	Karakteristik Remaja		
	Usia	**Frekuensi**	**Presentase (%)**
1	16 tahun	4	4,7%
2	17 tahun	75	88,2%
3	18 tahun	4	4,7%
4	19 tahun	2	2,4%
	∑	**85**	**100%**
	Jenis Kelamin	**Frekuensi**	**Presentase%**
1	Laki-laki	32	37,7%
2	Perempuan	53	62,3%
	∑	**85**	**100%**

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan remaja hampir seluruhnya (88,2%) berusia 17 tahun dan remaja sebagian besar berjenis kelamin perempuan (62,3%).

2. Gambaran *Game Online* Bagi Remaja Usia Sekolah (Durasi Penggunaan *Game Online* dan Tipe *Game Online* Yang Dimainkan)

Tabel 5.2 Distribusi *Game Online* Berdasarkan Durasi Pada Remaja Usia Sekolah Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tuban Bulan Juni Tahun 2022

No	Durasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	< 1 Jam	58	68,2%
2	> 1 jam	27	31,8%
	∑	**85**	**100%**

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan bahwa sebagian besar (68,2%) remaja bermain *game online* dengan durasi kurang dari 1 jam.

Tabel 5.3 Distribusi *Game Online* Berdasarkan Tipe *Game Online* yang dimainkan Pada Remaja Usia Sekolah Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tuban Bulan Juni Tahun 2022

No.	Tipe *Game Online*	Frekuensi	Presentase (%)
1	*Fps*	14	16%
2	*Real-Team Strategi*	28	33%
3	*Cross-Platform Online*	6	7%
4	*Browser Game*	4	5%
5	*Massive Multiplayer Online Game*	33	39%
	∑	**85**	**100%**

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan bahwa hampir setengahnya (39%) remaja usia sekolah bermain *game online* dengan tipe *Massive Multiplayer Online Game* dan hampir setengahnya (33%) tipe *Real-Team Strategi*.

3. Dampak *Game Online* Bagi Remaja Usia Sekolah (Positif dan Negatif)

Tabel 5.4 Distribusi Dampak Positif dan Negatif Dari Bermain *Game Online* Pada Remaja Usia Sekolah Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tuban Bulan Juni Tahun 2022

No.	Dampak Bermain *Game Online*	Frekuensi	Presentase (%)
1	Dampak Positif	56	65,9%
2	Dampak Negatif	29	34,1%
	∑	**85**	**100%**

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan bahwa sebagian besar (65,9%) berdampak positif karena remaja lebih banyak mendapatkan teman baru, percakapan dalam Bahasa Inggris berkembang.

Tabel 5.5 Tabulasi silang Durasi *Game Online* dan Dampaknya Pada Remaja Usia Sekolah Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tuban Bulan Juni Tahun 2022

No	Dampak	Durasi < 1 jam		Durasi > 1 jam		Frekuensi	%
		Frekuensi	%	Frekuensi	%		
1.	Positif	38	68%	18	32%	56	100%
2.	Negatif	20	69%	9	31%	29	100%
	Jumlah	**58**	**68%**	**27**	**32%**	**85**	**100%**

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan bahwa sebagian besar (68%) remaja yang bermain *game online* dengan durasi kurang dari 1 jam berdampak positif, sedangkan hampir setengahnya (31%) remaja yang bermain *game online* dengan durasi lebih dari 1 jam berdampak negatif.

Tabel 5.6 Tabulasi silang Tipe *Game Online* dan Dampaknya Pada Remaja Usia Sekolah Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tuban Bulan Juni Tahun 2022

No	Tipe	Dampak Positif		Dampak Negatif		Frekuensi	%
		Frekuensi	%	Frekuensi	%		
1.	*Fps*	15	75%	5	25%	20	100%
2.	*Real-Team Strategi*	12	50%	12	50%	24	100%
3.	*Cross-Platform Online*	3	60%	2	40%	5	100%
4.	*Browser Game*	3	75%	1	25%	4	100%
5.	*Massive Multiplayer Online Game*	23	72%	9	28%	32	100%
	Jumlah	**56**	**66%**	**29**	**34%**	**85**	**100%**

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan bahwa sebagian besar (75%) remaja yang bermain *game online FPS* berdampak positif, sedangkan setengahnya (50%) remaja yang bermain *game online Real-Team Strategi* berdampak negatif.

Pembahasan

1. Karakteristik Remaja Usia Sekolah (Usia Dan Jenis Kelamin)

Berdasarkan hasil penelitian remaja usia sekolah hampir seluruhnya berusia 17 tahun dan remaja sebagian besar berjenis kelamin perempuan.

Masa SMA yang memiliki rentan usia 15-18 tahun bisa dikatakan merupakan masa peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau lebih sering kita kenal dengan istilah masa remaja. Masa Remaja merupakan suatu tahap transisi menuju ke status yang lebih tinggi yaitu status sebagai orang dewasa. Berdasarkan teori perkembangan, masa remaja adalah masa saat terjadinya perubahan perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian (Praptomojati, 2018).

Adapun (Willis, 2008), menjelaskan bahwa problem remaja ialah masalah-masalah yang dihadapi para remaja sehubungan dengan kebutuhan-kebutuhan dalam rangka penyesuaian diri terhadap lingkungan tempat remaja itu hidup dan berkembang. Problem mengisi waktu terluang salah satunya problem ini berhubungan dengan pemanfaatan waktu luang. Jika remaja dibiarkan sendiri mengatur waktu luang tanpa bimbingan orang tua, guru, dan pemerintah, disinilah pokok

pangkal terjadinya hal-hal yang kurang diinginkan oleh masyarakat. Biasanya remaja memanfaatkan waktu ini dengan bermain *game* dsb.

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan ada kesesuaian dengan teori, remaja lebih rentan dan mudah mencoba hal-hal baru, salah satunya bermain *game online*. Pada masa pubertas, remaja akan mengalami banyak pengaruh dari luar yang bisa menyebabkan remaja terpengaruhi oleh lingkungan sekitar. Remaja yang tidak bisa menyesuaikan atau beradaptasi dengan lingkungan yang selalu berubah-ubah cenderung akan melakukan perilaku maladaptive yang dapat merugikan orang lain. Untuk itu, diharapkan remaja usia sekolah membuat jadwal kegiatan sehari-sehari dengan jelas agar bias mengalihkan pandangan dari layar gadget dan melakukan aktivitas lain yang lebih bermanfaat.

Teori yang disampaikan oleh DSM (2013), bahwa remaja laki-laki memiliki faktor resiko terbesar yang mengalami adiksi *game online* karena laki-laki secara genetik akan lebih rentan dibanding perempuan yang dimana terdapat perubahan fungsi otak di gyfrus frontal superior pada laki-laki. Gyfrus frontal ini adalah area lobus frontal yang mengendalikan kesadaran dan impuls. Sementara untuk perempuan yang mengalami adiksi *game online* tidak menunjukkan adanya perubahan fungsi otak apapun. Pada penelitian (Lestari & Rosyidah, 2018) menunjukkan bahwa sebanyak (100%) laki-laki cenderung suka bermain *game online* karena *game online* memiliki banyak variasi permainan dengan tingkat kesulitan yang berbeda sehingga membuat remaja merasa tertantang dan menimbulkan rasa ingin bermain game online secara terus-menerus.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang disebutkan diatas, ternyata lebih banyak remaja perempuan yang bermain *game online*. Hal ini dipengaruhi karena jumlah siswa perempuan kelas XI IPS cenderung lebih banyak dibanding siswa laki-laki. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa remaja perempuan juga senang atau gemar bermain *game online*. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya yaitu dengan membatasi diri untuk bergaul dengan remaja laki-laki, karena hal itu berpengaruh besar terhadap kebiasaan remaja setiap harinya.

2. Gambaran *Game Online* Bagi Remaja Usia Sekolah (Durasi Penggunaan *Game Online* dan Tipe *Game Online* Yang Dimainkan)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar remaja bermain *game online* dengan durasi kurang dari 1 jam dan hampir seluruhnya remaja bermain *game online* dengan tipe *real-team strategi* dan yang kedua didapatkan bahwa hampir seluruhnya remaja bermain *game online* dengan tipe *massive multiplayer online game*.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, *game* merupakan permainan. Permainan yaitu suatu kegiatan yang mempunyai sifat sebagai rekreasi atau hiburan dimana pemainnya berjumlah satu atau lebih. Menurut pendapat (Aziz, 2018) yang dikutip oleh (Kustiawan et al., 2019) *game online* merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh banyak orang dari berbagai penjuru dunia di waktu yang sama dan terhubung melalui jaringan internet.

Menurut *The American of Pediatrics* (2013) dan *Canadian Paediatric Society* (2010) lama penggunaan *gadget* pada remaja usia 5 tahun keatas sebaiknya menggunakan *gadget* tidak lebih dari 2 jam dalam sehari untuk rekreasional (diluar kebutuhan belajar). Beberapa alasan yang membuat seorang remaja menjadi kecanduan *gadget* antara lain lebih menarik secara visual dan audio, tidak perlu melibatkan banyak orang, tidak terlalu menimbulkan resiko, menghindari konflik dengan teman, pemakaiannya lebih mudah, dan dapat digunakan dimana saja (Iswidharmanjaya, 2014).

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa remaja sebagian besar bermain *game online* kurang dari 1 jam. Artinya, lebih dari setengah remaja sejalan dengan teori. Hal ini yang harus dipertahankan agar tidak berdampak pada kecanduan. Untuk mencegah terjadinya kecuanduan,

upaya yang dapat dilakukan yaitu berkomunikasi atau peduli terhadap kondisi sekitar. Upaya lain yang dapat dilakukan misalnya dengan membatasi waktu untuk bermain *game online*, menyibukkan diri dengan berbagai macam aktivitas misalnya berolahraga karena selain bisa mengalihkan hadapan dari layar *gadget*, berolarhraga juga baik untuk kesehatan.

Menurut (CHANG & CHEN, 2008), menjelaskan beberapa tipe *game online* yang ada di Indonesia yaitu *First person shooter (FPS)* misalnya tembak-tembakan, *Real-team strategi* misalnya *game* teka-teki, *Cross-platform online* yaitu *game online* yang diakses melalui *Play Station, Browser game* yaitu *game* yang diakses melalui *browser* seperti *firefox, opera, dan Massive multiplayer online* yaitu *game* yang memiliki karakter-karakter khayalan misalnya *Mobile Legend, PUBG, Free Fire*.

Menurut (Adams & Dormans, 2012), *game online* adalah sebuah teknologi, dibandingkan sebagai sebuah *genre* permainan, sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama, dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan. Ada jutaan game yang ada di dunia maya saat ini. Mulai dari game yang sangat simpel hingga yang kompleks, rumit dan bahkan mempertaruhkan uang virtual. *Game online* pun dibedakan dari beberapa aspek.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya (39%) remaja usia sekolah bermain *game online* dengan tipe *Massive Multiplayer Online Game* dan hampir setengahnya (33%) tipe *Real-Team Strategi*. *Massive multiplayer Online Game* atau *game* yang memiliki karakter-karakter khayalan misalnya *Mobile Legend, PUBG, Free Fire*.

Hal ini sejalan dengan diadakannya *classmeeting game online* di SMA Negeri 2 Tuban yaitu *Mobile Legend.* Untuk mencegah terjadinya bermain *game online* lebih dari waktu ideal yang ditentukan terutama pada remaja, sebaiknya pihak keluarga dan sekolah turut serta mengawasi anak-anaknya yakni dengan dilakukannya pembatasan waktu dalam mengakses internet serta bermain *gadget*.

3. Dampak Bermain *Game Online* Pada Remaja Usia Sekolah Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tuban

Dari penelitian didapatkan bahwa remaja yang bermain *game online* sebagian besar berdampak positif dan hampir setengahnya berdampak negatif.

Pengertian dampak menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah benturan, pengaruh yang mendatangkan akibat baik positif maupun negatif. Pengaruh adalah daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Pengaruh adalah suatu keadaan dimana ada hubungan timbal balik atau hubungan sebab akibat antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi. (Indonesia, 2019).

Dampak menurut (Cristo, 2008) adalah suatu yang diakibatkan oleh sesuatu yang dilakukan, bisa positif atau negatif atau pengaruh kuat yang mendatangkan akibat baik negatif maupun positif. Menurut (Cristo, 2008) pengertian dampak secara umum, dalam hal ini adalah segala sesuatu yang ditimbulkan akibat adanya ‘Sesuatu’.

Studi yang dilakukan oleh *Electronic Gaming and Psychosocial Adjustment* pada thaun 2014, mengklaim telah menemukan waktu permainan ideal yang akan menguntungkan, yakni satu jam per hari. Studi tersebut menemukan bahwa anak-anak yang bermain video *game* selama satu jam atau kurang setiap hari rata-rata lebih sosial dan puas daripada yang tidak bermain video game/*game online* (Henry, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar *game online* menimbulkan dampak positif bagi remaja usia sekolah. Hal ini sesuai dengan teori yang dilakukan oleh *Electronic Gaming and Psychosocial Adjustment*, yang menyebutkan bahwa bermain video *game* yang ideal yakni 1 jam atau kurang setiap harinya, karena menurut studi tersebut bisa

menimbulkan dampak positif yaitu pengguna akan lebih puas dan lebih sosial dibanding dengan yang tidak bermain video game/*game online*.

Menurut saya, bermain *game online* tidak ada salahnya, jika bisa membagi waktu untuk tugas dan kewajiban kita sebagai generasi muda untuk menjadi generasi maju. Karena jika bermain *game online* tidak dengan batas waktu sewajarnya akan menimbulkan dampak negatif diantaranya malas melalukukan aktivitas lain, kurang bersosialisasi dengan orang lain, gangguan pada kesehatan mata, motorik dan psikologis serta dapat menyebabkan adiksi atau kecanduan.

4. *Game Online* Dan Dampaknya Bagi Remaja Usia Sekolah Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tuban

Hasil penelitian sebagian besar remaja yang bermain *game online* dengan durasi kurang dari 1 jam berdampak positif, sedangkan hampir setengahnya remaja yang bermain *game online* dengan durasi lebih dari 1 jam berdampak negatif. Selanjutnya, sebagian besar remaja yang bermain *game online* dengan dampak positif yaitu bermain tipe *Fps*, sedangkan setengahnya remaja yang bermain *game online* dengan dampak negatif yaitu bermain tipe *Real-Team Strategi*.

Menurut (Akbar, 2012) dalam (Adiningtiyas, 2017) mengungkapan pengertian *game online* yaitu salah satu jenis permainan pada komputer yang menggunakan jaringan internet sebagai medianya. Terkadang, *game online* disuguhkan oleh layanan penyedia jasa internet sebagai fitur tambahan bahwa kita berlangganan menggunakan jasa mereka. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), durasi adalah rentang waktu atau lamanya sesuatu berlangsung, jadi yang dimaksud dengan durasi bermain *game online* adalah lamanya seseorang bermain *game online*.

Menurut penelitian yang dilakukan para ahli di *Oxford University*, Inggris sebaiknya tidak main video game lebih dari 1 jam setiap harinya (Santoso & Wangi, 2018). Sebuah studi pada tahun 2014 lalu yang disebut *Electronic Gaming and Psychosocial Adjustment* mengklaim telah menemukan waktu permainan ideal yang akan menguntungkan, yakni satu jam per hari. Studi tersebut menemukan bahwa anak-anak yang bermain video game selama satu jam atau kurang setiap hari rata-rata lebih sosial dan puas daripada yang tidak bermain video game/*game online* (Henry, 2013)Penelitian (Guo et al., 2016) yang menyatakan bahwa bermain *game online* selama lebih dari 1 jam dapat meningkatkan potensi gangguan pemusatan perhatian, hiperaktivitas, dan gejala gangguan konsentrasi yang menetap.

Dampak menurut (Cristo, 2008) adalah suatu yang diakibatkan oleh sesuatu yang dilakukan, bisa positif atau negatif atau pengaruh kuat yang mendatangkan akibat baik negatif maupun positif. Menurut (Cristo, 2008) pengertian dampak secara umum, dalam hal ini adalah segala sesuatu yang ditimbulkan akibat adanya ‘Sesuatu’.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia dampak adalah keinginan untuk membujuk, meyakinkan, mempengaruhi atau memberi kesan kepada orang lain, dengan tujuan agar mereka mengikuti atau mendukung keinginannya. Sedangkan positif adalah pasti atau tegas dan nyata dari suatu pikiran terutama memperhatikan hal-hal yang baik. positif adalah suasana jiwa yang mengutamakan kegiatan kreatif dari pada kegiatan yang menjemukan, kegembiraan dari pada kesedihan, optimisme dari pada pesimisme. Jadi pengertian dampak positif adalah keinginan untuk membujuk, meyakinkan, mempengaruhi atau memberi kesan kepada orang lain, dengan tujuan agar mereka mengikuti atau mendukung keinginannya yang baik (Indonesia, 2019).

Menurut (CHANG & CHEN, 2008), menjelaskan beberapa tipe *game online* yang ada di Indonesia yaitu *First person shooter (FPS)* misalnya tembak-tembakan, *Real-team strategi* misalnya *game* teka-teki, *Cross-platform online* yaitu *game online* yang diakses melalui *Play Station*, *Browser game* yaitu *game* yang diakses melalui *browser* seperti *firefox, opera, dan*

Massive multiplayer online yaitu *game* yang memiliki karakter-karakter khayalan misalnya *Mobile Legend, PUBG, Free Fire.*

Dari hasil penelitian durasi penggunaan *game online* pada remaja di SMA Negeri 2 Tuban sesuai dengan teori yang telah disebutkan diatas bahwa sebaiknya bermain *game online* tidak lebih dari 1 jam setiap harinya. Karena hal itu yang dapat menimbulkan dampak negatif bagi penggunanya. Adapun tipe *game online* yang dimainkan cukup berpengaruh terhadap dampak yang ditimbulkan dalam satu kali bermain, juga tidak menutup kemungkinan bahwa tipe *game online* yang dimainkan juga dapat menimbulkan dampak negatif, salah satu contohnya adalah *game* dengan tipe *Real-Team Strategi* (game yang permainannya menekankan pada kehebatan strategi pemainnya dalam kekerasan), sehingga dapat menjadikan penggunanya menjadi terbiasa dengan hal tersebut dan menjadikannya panutan di dunia nyata.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tuban:

1. Hampir seluruhnya remaja usia sekolah berusia 17 tahun dan sebagian besar remaja berjenis kelamin perempuan.
2. Sebagian besar remaja bermain *game online* dengan durasi kurang dari 1 jam.
3. Hampir seluruhnya remaja bermain *game online* dengan tipe *real-team strategi* dan sebagian besar bermain tipe *massive multiplayer online game.*
4. Sebagian besar remaja yang bermain *game online* dengan dampak positif yaitu bermain tipe *Fps*, sedangkan setengahnya remaja yang bermain *game online* dengan dampak negatif yaitu bermain tipe *Real-Team Strategi.*

Daftar Pustaka

Adams, E., & Dormans, J. (2012). *Game mechanics: advanced game design*. New Riders.

Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, *4*(1).

Akbar, Z. (2012). Central Asia: the new great game. *The Washington Review of Turkish & Eurasian Affairs*.

Aziz, A. (2018). *Kecanduan game online, 10 anak Banyumas alami gangguan mental. Merdeka*.

CHANG, S.-L., & CHEN, C.-Y. (2008). An exploration of the tendency to online game addiction due to user's liking of design features. *Asian Journal of Health and Information Sciences*, *3*(1–4), 38–51.

Cristo, W. (2008). Hikmah Arif, 2009. *Pengertian Tentang Dampak, Jakarta Bandung Alfabeta*.

Guo, J. Y., Teng, X., Laddha, S. V, Ma, S., Van Nostrand, S. C., Yang, Y., Khor, S., Chan, C. S., Rabinowitz, J. D., & White, E. (2016). Autophagy provides metabolic substrates to maintain energy charge and nucleotide pools in Ras-driven lung cancer cells. *Genes & Development*, *30*(15), 1704–1717.

Henry, S. (2013). *Cerdas Dengan Games*. Gramedia Pustaka Utama.

Indonesia, K. B. B. (2019). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).[Daring] Tersedia pada: http://kbbi. web. id/pusat. *Diakses Pada*, *28*.

Iswidharmanjaya, D. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget: Panduan bagi orang tua untuk memahami factor-faktor penyebab anak kecanduan gadget* (Vol. 1). Bisakimia.

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.

Kustiawan, A. A., Or, M., Utomo, A. W. B., & Or, M. (2019). *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*. Cv. Ae Media Grafika.

Lestari, M. A., & Rosyidah, I. (2018). Hubungan kecanduan game online dengan perilaku agresif pada remaja. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang*.

Maulida, N., Anra, H., & Pratiwi, H. S. (2018). Aplikasi pembelajaran interaktif pengenalan hewan pada anak usia dini. *Jurnal Sistem Dan Teknologi Informasi (JustIN)*, *6*(1), 26.

Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, *27*(2), 148–158.

Praptomojati, A. (2018). Dinamika psikologis remaja korban perceraian: Sebuah studi kasus kenakalan remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, *2*(1), 1–14.

Rudhiati, F., Apriany, D., & Hardianti, N. (2015). Hubungan durasi bermain video game dengan ketajaman penglihatan anak usia sekolah. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, *1*(2), 12–17.

Santoso, L. R. R., & Wangi, M. S. (2018). DAMPAK VIDEO GAME TERHADAP PERKEMBANGAN PERILAKU ANAK UMUR 3-6 TAHUN DI DESA BANARAN KECAMATAN PRACIMANTORO KABUPATEN WONOGIRI. *Transformasi*, *1*(34).

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*.

Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2018). *STOP KECANDUAN GAME ONLINE Mengenal Dampak Ketergantungan pada Game Online serta Cara Menguranginya*. Unipma Press.

Willis, S. S. (2008). *Remaja & masalahnya: mengupas berbagai bentuk kenakalan remaja seperti narkoba, free sex dan pemecahannya*. Alfabeta.

Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, *37*(5), 355–372.