

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Dasar Remaja**

##### **2.1.1 Pengertian Remaja**

Seluruh aspek perkembangan seseorang menjadi dewasa, termasuk pikiran, perasaan, hubungan, dan tubuhnya, terjadi sepanjang masa remaja. Dimana remaja sedang mengalami masa pertumbuhan yang pesat sebagai persiapan mendekati usia dewasa dan dipenuhi rasa ingin tahu yang tiada batasnya.

Tahun-tahun antara usia 10 - 19 tahun merupakan masa remaja, masa transisi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Membangun fondasi yang kuat untuk kesehatan prima seumur hidup dimulai sejak masa remaja, suatu periode perkembangan manusia yang berbeda. Perkembangan fisik, mental, dan emosional semuanya meningkat pesat selama masa remaja. Emosi, pikiran, proses pengambilan keputusan, dan interaksi mereka dengan lingkungan semuanya dipengaruhi oleh hal ini (WHO, 2023).

##### **2.1.2 Ciri – ciri Remaja**

Ciri remaja menurut (Putro, 2017), yaitu:

###### **4.1. Masa remaja sebagai periode yang penting**

Pentingnya dampak jangka pendek dan jangka panjang tidak berkurang selama masa remaja. Khususnya pada tahun-tahun awal masa pubertas, baik kematangan mental maupun fisik terjadi pada tingkat yang

memusingkan. Pergeseran perspektif dan pembentukan prioritas baru diperlukan oleh semua perubahan ini.

#### 4.2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Remaja berubah dari anak-anak menjadi dewasa. Remaja akan belajar bertindak dengan tepat jika mereka meniru perilaku teman sebayanya yang lebih muda. Jika remaja berusaha bersikap seperti orang dewasa, sering kali mereka berharap dirinya sudah terlalu besar dan bosan untuk berusaha bersikap seperti orang dewasa. Remaja mendapat manfaat dari ketidakpastian posisi mereka karena memungkinkan mereka bereksperimen dengan berbagai cara hidup dan menemukan pola perilaku, nilai, dan karakteristik unik mereka sendiri.

#### 4.3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Selain ditandai dengan perubahan fisik yang cepat, masa remaja juga ditandai dengan berubahnya sikap dan perilaku yang cepat. Pergeseran perilaku dan sikap yang cepat menyertai perubahan fisik yang cepat yang menjadi ciri masa remaja awal. Perubahan sikap dan perilaku cenderung melambat seiring dengan melambatnya perubahan fisik.

#### 4.4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masa remaja adalah masa yang penuh tantangan bagi pria ataupun wanita, namun ini bukan satu-satunya fase perkembangan yang menantang. Akibat kegagalan mereka menemukan jawaban yang sesuai dengan pandangan mereka, beberapa anak muda menyadari bahwa solusi yang diberikan tidak selalu memenuhi standar mereka.

#### 4.5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Baik anak laki-laki maupun perempuan, pada tahun-tahun awal masa pubertas, sangat menghargai kemampuan bergaul dengan orang banyak. Mereka berhenti merasa puas untuk menjadi persis seperti teman mereka dalam segala hal ketika mereka mulai mengembangkan kepribadian unik mereka sendiri. Remaja menderita “krisis identitas” atau masalah ego-identitas sebagai akibat dari teka-teki yang muncul dari kondisi cair mereka.

Remaja suka melakukan apa pun yang diinginkannya, tidak bisa dipercaya dan rentan terhadap perilaku destruktif, mengakibatkan orang dewasa yang harus membina dan meninjau keseharian remaja menjadi takut untuk mengambil tanggung jawab dan berpura-pura tidak simpati pada perilaku remaja normal.

#### 4.6. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Dalam kenaifannya, remaja sering kali melihat dunia dari sudut pandang positif. Khususnya ketika menyangkut mimpi dan cita-cita, dia hanya melihat versi dirinya dan orang lain yang dia harap bisa terwujud. Meningkatnya emosi yang menjadi ciri masa remaja awal disebabkan oleh ekspektasi dan tujuan yang tidak masuk akal tersebut, baik terhadap dirinya maupun orang yang dicintainya. Jika orang lain mengecewakan mereka atau jika mereka tidak menggapai maksud mereka, mereka akan merasa terluka dan kecewa.

#### 4.7. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Memasuki usia dewasa, remaja ingin sekali melepaskan prasangka yang terkait dengan masa remaja dan tampil lebih dewasa. Berpura-pura menjadi dewasa tidaklah tepat. Remaja mulai memprioritaskan perilaku seperti orang dewasa, seperti merokok, minum minuman keras, penggunaan narkoba, dan berpartisipasi dalam tindakan yang provokatif dan tidak menyenangkan secara seksual. Mereka beranggapan bahwa perilaku seperti ini akan memberi gambaran yang relevan dengan harapannya

#### 2.1.3 Tahap Perkembangan Remaja

Asrori dkk. (2016) menyatakan bahwa transisi remaja menuju masa dewasa, mereka melalui tiga fase berbeda:

##### 1. Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Remaja usianya 10-12 tahun seringkali masih peka terhadap perubahan halus namun nyata yang terjadi pada tubuh mereka sendiri, serta dorongan yang menyertainya. Mereka mempunyai ide-ide orisinal, mudah terangsang secara seksual, dan tertarik untuk mengembangkan ide-ide yang berlawanan. Sensitivitas yang berlebihan ini diperparah dengan minimnya kendali pada “ego”. Hal ini membuat remaja awal sulit untuk dipahami oleh orang dewasa.

## 2. Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Tahap ini terjadi pada usia 13-15 tahun. Remaja dan dewasa muda melewati fase ini. Remaja senang sekali jika mempunyai banyak teman yang menyukainya karena mereka sangat membutuhkannya saat ini. Salah satu kecenderungan "narasi" adalah mencintai diri sendiri dengan bergaul dengan orang lain yang memiliki ciri-ciri kepribadian yang sama. Selain itu, ia bingung karena tidak tahu mesti memilih yang mana: idealis atau realis, sensitif atau apatis, sibuk atau kesepian, optimis atau pesimis. Jika remaja putra ingin mengatasi Oedipoes Complex, yang artinya perasaan cinta terhadap ibu sendiri semasa kecil, mereka perlu mengelilingi diri mereka dengan teladan positif dari lawan jenis.

## 3. Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Tahap ini (16-19 tahun) merupakan masa konsolidasi menuju masa dewasa dan ditandai dengan tercapainya lima hal di bawah ini:

- a. Meningkatnya minat pada fungsi akal.
- b. Egonya mencari peluang untuk bersatu dengan orang lain dan pengalaman baru.
- c. Membentuk identitas seks yang tidak akan berubah lagi
- d. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) digantikan oleh keseimbangan diantara kepentingan diri sendiri dan kepentingan orang lain.
- e. Tumbuh "dinding" tumbuh yang memisahkan diri pribadi dan masyarakat umum.

#### 2.1.4 Tugas perkembangan Remaja

Karena pendewasaan menjadi dewasa pada dasarnya berarti melepaskan cara berpikir dan bertindak remaja demi membenamkan diri sepenuhnya dalam norma-norma dan budaya masyarakat, proses pertumbuhan dan perkembangan remaja secara intrinsik terkait dengan fungsi belajar: berkembang di dunia nyata. Tugas perkembangan masa remaja (Asrori, 2016) antara lain:

1. Memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan yang lebih memuaskan dan matang dengan teman dari lawan jenis.
2. Mampu mengembangkan perasaan seks dewasa yang dapat diterima secara sosial.
3. Dapat menerima kondisi fisiknya dengan baik.
4. Mencapai kemandirian emosional dari orang dewasa.
5. Mencapai kemandirian ekonomi.
6. Memilih dan mempersiapkan karier.
7. Mempersiapkan diri untuk pernikahan dan kehidupan keluarga.
8. Mengembangkan keterampilan dan konsep intelektual yang diperlukan sebagai warga negara yang kompeten.
9. Berusaha dan mencapai perilaku yang bertanggung jawab secara sosial.
10. Mampu merumuskan seperangkat nilai yang dijadikan pedoman perilaku.

### 2.1.5 Perkembangan Psikologis Pada Remaja

Pada masa remaja juga terjadi perubahan-perubahan emosi, pikiran, lingkungan pergaulan dan tanggung jawab yang dihadapi. Pada masa ini remaja akan mulai tertarik pada lawan jenis. Remaja perempuan akan berusaha untuk kelihatan atraktif dan remaja laki-laki ingin terlihat sifat kelaki-lakiannya.

Beberapa perubahan mental lain yang juga terjadi adalah berkurangnya kepercayaan diri (malu, sedih, khawatir dan bingung). Remaja juga merasa canggung terhadap lawan jenis. Remaja akan lebih senang pergi bersama-sama dengan temannya daripada tinggal di rumah dan cenderung tidak menurut pada orang tua, cari perhatian dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu. Hal ini akan membuat mereka lebih mudah terpengaruh oleh temannya. Remaja perempuan, sebelum menstruasi akan menjadi sangat sensitif, emosional, dan khawatir tanpa alasan yang jelas. Perkembangan psikis ditandai dengan adanya benturan nilai dan faktor kehidupan seperti keluarga, teman, sekolah dan lain-lain. Terdapat tiga aspek kepribadian yang cukup penting dalam perkembangan seksualitas. Seperti harga diri, kemampuan komunitas, dan kemampuan mengambil keputusan.

## 2.2 Konsep Dasar Kecanduan *Game Online*

### 1. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Game online merupakan salah satu jenis permainan komputer yang mendayagunakan jaringan komputer. Jaringan seperti internet selalu

menggunakan peralatan terkini, termasuk modem dan koneksi kabel. Akses ke permainan tantangan ini sering kali disediakan baik sebagai layanan tambahan oleh penyedia layanan online atau melalui sistem milik penyedia permainan itu sendiri. Menurut Pratiwi dkk. (2019), beberapa komputer di jaringan yang sama dapat berpartisipasi dalam game online secara bersamaan (Pratiwi et al., 2019).

Seseorang menjadi kecanduan game online jika memainkannya hingga kehilangan kendali waktu dan perhatian serta tidak bisa berhenti bermain (Trisnani & Wardani, 2018).

Kecanduan video game merupakan masalah nyata yang menimpa banyak orang di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Game online mengambil alih hidup para pecandu hingga mereka mengabaikan tanggung jawab penting seperti bekerja atau bersekolah, dan yang lebih buruk lagi, mereka mengabaikan kesehatan dan kesejahteraan mereka sendiri. Mereka yang kecanduan bermain video game online seringkali mengabaikan kebutuhan dasar termasuk makan, tidur, dan mandi (Pratiwi et al., 2019).

## **2. Faktor Penyebab Kecanduan *Games Online***

Fakta bahwa pemain tidak pernah bisa benar-benar mengalahkan game online merupakan faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan mereka terhadap game tersebut. Selain itu, menjadi yang terbaik dalam segala hal termasuk game dan ingin sukses dalam hal tersebut adalah kemampuan setiap manusia. Seiring bertambahnya jumlah poin dalam



game online, ukuran objek yang dapat dimainkan bertambah, membuat sebagian besar pemain senang dan terkadang menyebabkan kecanduan. Dampak globalisasi teknologi yang tidak dapat dihindari dan tidak adanya kontrol orang tua merupakan dua faktor potensial lainnya. Kecanduan video game di kalangan remaja dapat berkembang karena berbagai alasan, baik internal maupun eksternal (Pratiwi et al., 2019):

1. Faktor internal

1. Game online ditujukan untuk menumbuhkan rasa ingin tahu pemain dan membuat mereka ingin mendapatkan skor lebih tinggi, yang menjelaskan mengapa remaja punya kemauan yang kuat untuk berprestasi di dalamnya.
2. Rasa bosan yang dialami remaja saat ada di sekolah atau rumah.
3. Salah satu alasan utama kecanduan game online adalah sulitnya memprioritaskan tugas-tugas penting lainnya.
4. Kurangnya pengendalian diri remaja membuat mereka tidak menyadari potensi bahaya yang mungkin timbul dari menghabiskan terlalu banyak waktu bermain video game online (Pratiwi et al., 2019)

2. Berikut ini adalah contoh pengaruh luar yang mungkin menyebabkan remaja kecanduan game:

- a. Melihat begitu banyak temannya bermain video game online membuatnya merasa berada dalam suasana yang lebih santai.
- b. Remaja memilih bermain video game sebagai bentuk hiburan karena kurangnya ikatan sosial yang positif.

- c. Kebutuhan mendasar anak, termasuk menghabiskan waktu bersama keluarga dan teman, terabaikan akibat tingginya ekspektasi orang tua terhadap anaknya untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti kelas dan bimbingan belajar (Pratiwi et al., 2019).

### 3. Gejala kecanduan *game online*

Gejala yang muncul pada remaja yang kecanduan game online sebagai berikut (Pratiwi et al., 2019) :

1. Menghabiskan banyak waktu bermain game di luar jam sekolah.
2. Tertidur saat berada di sekolah.
3. Sering mengabaikan tugas-tugas.
4. Mendapat nilai buruk di sekolah.
5. Berbohong tentang durasi bermain game.
6. Lebih memilih bermain game daripada bersosialisasi dengan teman.
7. Menjauhkan diri dari kelompok sosial seperti klub atau kegiatan ekstrakurikuler.
8. Merasa cemas dan mudah marah jika tidak bermain game.

Dan gejala-gejala fisik yang dapat menimpa seseorang yang kecanduan game yaitu:

- 1) Mengalami gangguan tidur (Insomnia)
- 2) Carpal tunnel syndrome
- 3) Sakit kepala
- 4) Sakit punggung atau nyeri leher

- 5) Malas makan / makan tidak teratur
- 6) Mata kering
- 7) Mengabaikan kebersihan pribadi (misal: malas mandi).

#### 4. Aspek – aspek kecanduan *game online*

Lemmens dkk (2009) dalam buku Trisnani & Wardani (2018) menunjukkan bahwa ada 7 faktor kecanduan *game online* ialah:

##### 1. *Salience*

Ketika seseorang menghabiskan seluruh waktunya bermain video game online, hal itu mengambil alih hidupnya hingga ia mengendalikan emosinya (mereka selalu ingin bermain), pikiran, dan tindakan (mereka terlalu banyak bermain).

##### 2. *Tolerance*

Sebuah pola dimana total waktu yang dipakai untuk bermain video game online bertambah sebagai akibat dari meningkatnya keterlibatan individu dalam bidang ini.

##### 3. *Mood modification*

"Eskapisme" dan "menenangkan diri sendiri" adalah dua contoh perasaan subjektif yang mungkin muncul saat bermain video game online.

##### 4. *Withdrawal*

Konsekuensi, baik mental maupun fisik, dari mengurangi atau berhenti bermain game online. Lebih banyak iritasi dan kemurungan menjadi ciri aspek ini.

#### 5. *Relapse*

Orang-orang yang terlibat dalam permainan online secara berlebihan kemungkinan besar akan segera kembali ke kebiasaan lama mereka setelah berhenti bermain game dalam jangka waktu yang terkendali atau ditentukan.

#### 6. *Conflict*

Dalam konteks ini yang dimaksud dengan “konflik yang terjadi” adalah perselisihan antar manusia yang disebabkan oleh bermain video game dalam jangka waktu yang lama. Pertemuan antara gamer dan orang lain di sekitar mereka bukanlah hal yang jarang terjadi. Argumen, penolakan, ketidakjujuran, dan kepalsuan semuanya termasuk dalam konflik.

#### 7. *Problems*

Bermain game secara berlebihan di internet merupakan masalah karena menyita waktu dari hal-hal penting seperti pendidikan, pekerjaan, dan bersosialisasi. Gangguan intrafiksi dan hilangnya kendali adalah dua masalah yang mungkin muncul pada individu pemain di game online.

Penulis Chen dan Chang (2008:45-48) dari *Asian Journal of Health and Information Sciences* mengidentifikasi empat ciri berbeda dari bermain video game kompulsif. Berikut empat bagiannya:

- 1) *Compulsion* Partisipasi yang dipaksakan Tekanan internal yang kuat atau keinginan untuk melakukan sesuatu secara terus-menerus;

dalam contoh ini, motivasi untuk bermain video game online sepanjang waktu.

2) *Withdrawal* Pengecualian dari Menjauhkan diri dari apa pun adalah tujuannya di sini. Seseorang yang sudah kecanduan bermain video game online mungkin merasa sulit untuk memutuskan semua kontak dengan subjek tersebut.

3) *Tolerance*

Pola pikir menerima keadaan itulah yang kita maksudkan ketika kita berbicara tentang toleransi dalam konteks ini. Waktu yang dipakai untuk melaksanakan hal dalam contoh ini, bermain video game online sering dikaitkan dengan toleransi ini. Mayoritas orang yang bermain video game online akan terus bermain sampai mereka bahagia.

4) *Interpersonal and health-related problems*

Masalah-masalah ini berkaitan dengan kesehatan kita dan hubungan kita dengan orang lain. Saat asyik dengan permainannya, orang-orang dengan masalah kecanduan terkadang mengabaikan koneksi mereka di kehidupan nyata. Masalah tidur, kebersihan diri yang buruk, dan kebiasaan makan yang tidak teratur hanyalah beberapa penyebab orang yang menghabiskan terlalu banyak waktu bermain video game online mengabaikan masalah ini.

## 5. Ciri khusus kecanduan *game online*

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

Kecanduan game seseorang sebagian besar dapat diidentifikasi dengan melacak seberapa sering mereka bermain game, dan bahkan dengan melacak seberapa banyak waktu yang mereka pakai untuk bermain game setiap hari. Para gamer kompulsif ini sepertinya tidak bisa menghentikan kebiasaan bermain game mereka. Orang-orang yang menghabiskan waktu sehari-hari di kafe internet bermain video game adalah sesuatu yang sering didengar atau dilihat. Mereka biasanya sampai lupa pulang karena terlalu asyik bermain game dengan orang lain. Jika hal ini tidak terkendali, terutama jika berakhir dengan kematian, jelaslah bahwa mereka sedang menghadapi penyakit mental yang disebabkan oleh kecanduan game.

2. Mereka juga lebih mengutamakan game di atas aktivitas lain.

Segala hal lainnya, termasuk makan dan tidur, sering kali diabaikan. Beberapa orang menjadi terlalu asyik bermain game sehingga mengabaikan kebutuhan dasar seperti makan dan tidur. Jika sudah demikian, niscaya akan berdampak pada kesehatan mental mereka. Ketika rasa kantuk mereka menjadi tidak tertahankan, seseorang terkadang tertidur sebentar sambil duduk di depan komputer. Pilihan lainnya adalah mereka akan makan secukupnya saat lapar, namun mereka tidak mengkhawatirkan

jumlah nutrisi yang didapat. Dengan asumsi dapat dengan cepat mengisi bahan bakar dan kembali ke permainan.

3. Sampai hari ini, mereka menolak untuk berhenti bermain video game, meskipun mereka tahu betul bahwa hal tersebut mempunyai konsekuensi yang merugikan.

Ternyata beberapa pemain menyadari, dan peka terhadap, pengaruh kebiasaan bermain game terhadap mereka baik online maupun offline. Pertimbangkan masalah medis, seperti ketidaknyamanan punggung, kram tangan, penglihatan kabur, atau banyak lainnya. Namun, jika sudah ketagihan, mereka tidak akan peduli dan akan terus bermain. Hal ini karena mereka khawatir akan tertinggal dalam persaingan dan kalah dalam permainan. Mereka siap memberikan nyawanya jika keadaan sangat gawat. Sangat tidak masuk akal

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

Ciri-ciri tambahan, seperti tidak sabar ketika dimarahi atau diminta berhenti bermain game, juga muncul di samping gejala-gejala yang disebutkan di atas oleh Organisasi Kesehatan Dunia. Ya, karena permainan sangat penting bagi mereka dan secara harfiah berarti "hidup dan mati" sehingga ketidaksetujuan orang tua atau keluarga tidak akan menghentikan mereka. Beberapa tahun yang lalu, seorang anak pria berani menikam ibunya sendiri

tanpa alasan lain selain karena ibunya telah menyuruhnya berhenti bermain game! Jika hal ini terjadi, maka akan jadi masalah.

5. Tidak peduli apa yang mereka kerjakan atau di mana pun mereka ada, mau tak mau mereka tetap asyik dengan permainan tersebut

Menurut Kompas, meski tidak di rumah, orang yang kecanduan akan memikirkan game tersebut dan semua sesuatu yang berhubungan dengannya, meski sedang berada di sekolah atau melakukan hal lain. Pertimbangkan pendekatan mereka terhadap permainan, senjata yang ingin mereka peroleh, dan hal lain yang terlintas dalam pikiran. Mereka juga memiliki kecenderungan untuk terburu-buru melakukan tugas di kehidupan nyata agar dapat kembali bermain game sesegera mungkin. Selama seseorang tetap berada dalam batasan yang sesuai, bermain game sebenarnya tidak ilegal. Namun, ada juga aspek positif dari bermain game, seperti fakta bahwa game membantu orang rileks, sehingga baik untuk kesehatan otak. Namun hal ini bisa menimbulkan tragedi jika digunakan secara berlebihan. Kompas mengutip Organisasi Kesehatan Dunia yang mengatakan bahwa mengobati penyakit mental yang disebabkan oleh kecanduan game memerlukan perawatan kesehatan mental profesional minimal 12 bulan. Namun, gawatnya situasi menentukan hasilnya. Jika gejalanya memburuk, waktu pengobatan akan bertambah.



## 6. Dampak positif dan dampak negatif *games online*

### 1. Dampak positif *game online*

Trisnani & Wardani (2018) menyebutkan bahwa bermain game online dapat memberi satu latihan yang sangat efektif kepada otak. Hal ini dikarenakan game sebagian besar memerlukan kemampuan berpikir abstrak dan tingkat tinggi untuk menang. Keterampilan tersebut meliputi :

- a. Perhatian dan motivasi yang lebih
- b. Pemecahan masalah dan logika
- c. Kerjasama tangan-mata, motorik dan keterampilan spasial
- d. Multitasking, Terampil menangani banyak tugas, mengawasi banyak variabel sekaligus, dan mencapai banyak tujuan sekaligus. Saat membangun kota dalam game strategi, misalnya, bisa menghadapi musuh yang tidak terduga. Untuk melakukannya, maka harus gesit dan mampu mengubah taktik dengan cepat.
- e. Berfikir secara mendalam
- f. Membuat analisis dan keputusan yang cepat
- g. Penalaran deduktif dan uji hipotesis Misalnya, dalam beberapa permainan, maka harus terus mencoba berbagai kombinasi senjata dan kekuatan untuk menang. Mereka menguji teori baru jika teori pertama tidak berjalan dengan baik
- h. Kerjasama dan kerja tim saat bermain dengan orang lain Tujuan dari banyak game online adalah untuk menang dengan mengoordinasikan tindakan dengan tindakan pemain lain

- i. Simulasi, dunia nyata kemampuan. Jenis simulasi yang paling terkenal ialah simulasi yang mencoba meniru penerbangan pesawat terbang. Selain gambaran grafis lingkungan, pemain akan diperlihatkan seluruh variabel kecepatan udara, sudut sayap, altimeter, dll. yang diperbarui secara real time.

## 2. Dampak negatif

Fakta bahwa hingga 89% game memiliki elemen kekerasan merupakan kelemahan utama. Di antara banyak dampak buruk dari hal ini adalah:

- a. Penelitian menunjukkan bahwa bermain video game dengan tema atau latar kekerasan membuat anak-anak lebih agresif dan cenderung tidak membantu orang lain (Anderson & Bushman, 2001). Fakta bahwa anak-anak muda dapat secara aktif berpartisipasi dalam permainan kekerasan ini membuat paparan mereka terhadap permainan tersebut semakin berbahaya. Banyak permainan yang memberikan insentif bagi anak-anak untuk bersuara lebih keras. Kekerasan, baik berupa pembunuhan, tendangan, penikaman, atau penembakan, dipandang berbeda oleh anak-anak berdasarkan pengalamannya sendiri. Strategi efektif untuk mempelajari perilaku mencakup pengulangan, keterlibatan aktif, dan sistem insentif. Memang benar, sejumlah besar analisis menyatakan bahwa bermain video game kekerasan bisa menyebabkan kecenderungan agresif.

- b. Anak-anak menjadi kesepian ketika mereka menghabiskan terlalu banyak waktu bermain video game. Segala sesuatu yang lain, termasuk mengerjakan tugas sekolah, membaca, berolahraga, dan menghabiskan waktu bersama orang-orang tercinta, mungkin tidak lagi penting.
- c. Beberapa video game mempromosikan perilaku tidak etis. Agresi, perilaku kekerasan, dan balas dendam dihargai dan dipuji. Biasanya, karakter wanita digambarkan sebagai sosok yang rapuh dan tidak mampu membela diri, atau menjurus ke arah seksual.
- d. Game bisa membuat kebingungan diantara dunia fantasi dan realita
- e. Prestasi akademik menurun. Kian banyak waktu yang dipakai anak-anak untuk bermain video game, kian buruk prestasi mereka di sekolah.
- f. Beberapa anak mungkin juga mengalami dampak kesehatan negatif dari bermain game, seperti obesitas, kejang, masalah postur tubuh, dan penyakit muskuloskeletal (Trisnani & Wardani, 2018)

## **7. Dampak Kecanduan Games Online Bagi Pelajar *Game online***

Diantara banyak dampak kecanduan game online terhadap kehidupan siswa adalah (Pratiwi et al., 2019):

### **1. Segi Waktu**

Seiring berjalannya waktu, pelajar yang memiliki kendala dengan game online akan memakai banyak waktunya untuk bermain. Kadang-kadang orang membolos untuk bermain video game di kafe internet.

Alasan para pelajar tersebut ingin sekali menghabiskan waktu di warnet antara lain: ingin naik level, mencari teman, ingin menghabiskan waktu, ingin menghilangkan stress, dan ingin bermain game yang terus update dan tidak membuat bosan.

## 2. Segi Keuangan

Terkait rekening bank, pelajar yang memiliki masalah kecanduan game kemungkinan besar akan menghabiskan uangnya untuk bermain game. Pengeluarannya digunakan untuk membayar biaya kafe internet dua hingga tiga ratus dolar per jam di pusat permainan atau untuk membeli mata uang game virtual untuk digunakan dalam game untuk hal-hal seperti bangunan, senjata, dan peralatan.

## 3. Segi Akademik

Dari sudut pandang pendidikan, siswa yang kecanduan video game akan kesulitan menyeimbangkan waktu antara bermain dan belajar. Oleh karena itu, ia akan ceroboh dengan tugas yang diberikan instrukturinya. Nilai skolastik dan minat belajarnya menurun drastis sebagai konsekuensi dari hal ini.

## 4. Segi Psikologi

Ketidakmampuan mengendalikan emosi merupakan faktor risiko psikologis yang paling umum bagi pecandu. Harga diri yang rendah, konflik keluarga yang tinggi, perasaan sedih, terisolasi, malu, dan takut keluar rumah lebih sering terjadi. Hubungan teman sekamar, teman sebaya, orang tua, teman, profesor, dan penasihat semuanya terpengaruh oleh hal ini. Orang yang kecanduan juga kesulitan

membedakan antara kehidupan nyata dan mimpinya. Penyalahgunaan narkoba sering kali mengaburkan masalah kesehatan mental ini.

#### 5. Segi Sosial

Dalam hal interaksi sosial, menghabiskan lebih sedikit waktu dengan orang yang dicintai dapat membebani persahabatan dan ikatan keluarga. Siswa yang menghabiskan seluruh waktunya terpaku pada layar ponsel berisiko terpisah secara sosial dari teman sebayanya dan dunia nyata. Ketika kemampuan sosial seseorang memburuk, membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain menjadi lebih menantang. Hal-hal yang kita lihat dan lakukan di video game berdampak besar pada perilaku kita, membuat kita menjadi lebih kejam dan jahat.

#### 6. Segi Kesehatan

Dari sudut pandang medis, Baroness Greenfield, seorang profesor farmakologi di Universitas Oxford, menemukan gejala memperlambat atau menghentikan pembentukan materi abu-abu di otak konsumen internet berat. Fokus, ingatan, kemampuan pengambilan keputusan, dan kapasitas mereka untuk mencapai tujuan mungkin terpengaruh oleh hal ini. Perilaku 'tidak sopan' juga mungkin terjadi. Materi abu-abu pada permukaan kortikal, tempat berlangsungnya pemrosesan ingatan, emosi, ucapan, penglihatan, pendengaran, dan kontrol motorik, merupakan subjek dari serangkaian pemindaian magnetic resonance imaging (MRI). Bukti penghentian perkembangan di wilayah otak tertentu pada individu yang kecanduan bermain video

game online dapat ditunjukkan dengan membandingkan materi abu-abu kedua kelompok. Menurut temuan pemindaian, kerusakan otak akibat kecanduan internet menjadi lebih parah seiring dengan meningkatnya durasi kecanduan. Gangguan fungsional dalam kontrol kognitif mungkin terkait dengan cacat anatomi ini. Temuan ini memberikan bukti lebih lanjut bahwa perubahan struktural otak adalah konsekuensi dari kecanduan internet. Mata mengalami banyak ketegangan saat bermain game online. Mata seorang pelajar pasti akan mengalami kerusakan akibat ketegangan yang terus-menerus dalam bermain game online jika mereka ketagihan dan memainkannya dalam jangka waktu yang lama setiap hari.

## 8. Cara Mengatasi Dampak Negative *Games Online*

1. Cara agar tidak kecanduan :
  - a. Mengelola waktu antara belajar dan bermain dengan baik.
  - b. Menyisihkan uang untuk keperluan yang lebih bermanfaat.
  - c. Merancang rencana hidup untuk masa depan.
  - d. Menyadari dampak buruk dari kecanduan game online.
  - e. Berteman dengan orang-orang yang baik dan memiliki tujuan hidup jelas.
  - f. Rajin beribadah.
  - g. Selalu berpikir positif dan menghindari kemalasan. (Pratiwi et al., 2019).
2. Cara mengatasi orang yang telah kecanduan :

- a. Cara terbaik untuk menggapai hal ialah dengan menghabiskan waktu di luar ruangan, melakukan aktivitas seperti memanjat pohon, berlari tanpa alas kaki, dan berjemur di bawah sinar matahari
- b. Dengan memfokuskan kembali antusiasme siswa dan mendorong upaya konstruktif, pendekatan pemikiran spiritual dapat membantu mereka mencapai tujuan mereka. Mereka harus dilatih untuk hal-hal yang lebih besar jika mereka dapat memprogram diri mereka sendiri agar suka menonton TV dan bermain video game di internet. Secara teori, seseorang mungkin akan melatih mereka untuk mengembangkan kecanduan belajar jika ia dapat mengembangkan kecanduan bermain video game online (Pratiwi et al., 2019).

## **2.3 Konsep Dasar Motivasi Belajar**

### **2.3.1 Pengertian Motivasi Belajar**

Dorongan intrinsik seseorang untuk belajar adalah hal yang benar-benar membuat mereka memulai jalur pengembangan keterampilan seumur hidup. Komponen non intelektual yang mempengaruhi motivasi belajar seseorang adalah keadaan mental seseorang. Dorongan apa pun, baik yang bersifat internal maupun eksternal, dapat berpengaruh terhadap motivasi belajar seseorang (Lestari, 2020).

Motivasi belajar yang bersifat intrinsik dan ekstrinsik yang dimiliki seseorang dapat menginspirasi mereka untuk berperan aktif dalam

pendidikannya, yang pada akhirnya dapat memandu kegiatan belajarnya menuju suatu hasil yang diinginkan (Hamzah, 2016).

### 2.3.2 Ciri-Ciri Orang Yang Memiliki Motivasi Belajar

Perasaan senang, berhasrat, dan senang dalam terlibat aktif dalam pembelajaran merupakan ciri-ciri siswa yang termotivasi secara intrinsik. Kita dapat mengetahui apakah seorang siswa memiliki dorongan intrinsik untuk belajar dengan melihat ciri-ciri yang mereka tunjukkan.

Sardiman (2016, hlm. 83) menunjukkan bahwa motivasi yang timbul pada diri seseorang ciri-ciri yaitu:

1. Gigih dalam menyelesaikan tugas
2. Tangguh saat menghadapi tantangan
3. Menunjukkan ketertarikan pada berbagai masalah pembelajaran
4. Lebih menikmati bekerja secara mandiri
5. Cepat merasa bosan dengan tugas-tugas yang monoton
6. Mampu mempertahankan pendapatnya
7. Tidak mudah melepaskan keyakinan yang dimilikinya
8. Senang mencari dan memecahkan masalah belajar

Dan menurut H.J.M Hermans dalam Suprayitno (2019, hlm. 260) ciri-ciri motivasi belajar yaitu:

1. Menunjukkan minat pada mata pelajaran yang diikuti
2. Memiliki semangat yang tinggi
3. Terlibat aktif dalam kelas
4. Memiliki pengendalian diri dalam bertindak



5. Senang dan rajin belajar
6. Mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya

### 2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Aspek yang memberi dampak pada dorongan belajar siswa menurut (Baddaruddin, 2015) adalah :

1. Sikap

Sikap siswa dapat diartikan sebagai perilaku yang memotivasi mereka untuk bereaksi terhadap suatu kegiatan belajar, apapun hasil dari kegiatan tersebut.

2. Kebutuhan

Salah satu definisi kebutuhan adalah dorongan internal untuk memuaskan suatu kebutuhan guna mewujudkan suatu tujuan.

3. Salah satu definisi stimulasi adalah kondisi emosional yang menyertai kesadaran bahwa pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh seseorang mungkin mulai meningkatkan kapasitas seseorang untuk mengendalikan lingkungan sekitarnya, yang pada gilirannya mendorong seseorang untuk terus belajar.

4. Saat terlibat dalam proses belajar mengajar, seseorang mungkin mengalami berbagai emosi

5. Kemampuan untuk unggul dalam bidang atau keadaan tertentu dikenal sebagai kompetensi

6. Tujuan penguatan adalah untuk memperbaiki hasil belajar yang sudah baik

### 2.3.4 Macam-Macam Motivasi Belajar

Djamarah dalam Lestari (2020) menyatakan bahwa motivasi belajar terdiri dari dua macam ialah:

#### 1. Motivasi Instrinsik

Motivasi intrinsik seseorang dapat didefinisikan sebagai kebutuhan untuk mencapai sesuatu yang datang dari dalam, bukan dari sumber luar. Dorongan belajar dengan sendirinya akan timbul bila siswa telah mempunyai dorongan intrinsik. Selain itu, keinginan belajar yang hakiki dari siswa akan mendorong mereka untuk menyelesaikan kegiatan belajar untuk mencapai tujuan mereka, apakah tujuan tersebut untuk memperoleh informasi, keterampilan, atau nilai yang sangat baik.

#### 2. Motivasi Ekstrinsik

Motif yang berasal dari luar, atau motivasi ekstrinsik, tidak melekat pada diri individu. Tujuan di luar kendali siswa memotivasi mereka untuk terlibat dalam kegiatan belajar.

### 2.3.5 Fungsi Motivasi Belajar

Menurut Sardiman (2016, hlm. 85) ada 3 fungsi motivasi yaitu:

1. Dalam konteks ini, kata “motivasi” mengacu pada dorongan yang mendorong siswa untuk mengambil setiap langkah yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas.
2. Untuk mencapai tujuan, seseorang perlu mengambil tindakan tertentu, dan inspirasi mungkin mengarahkan seseorang ke jalan yang benar.

3. Memilih apa yang harus dilakukan, siswa dengan motivasi dapat mengetahui apa yang butuh mereka kerjakan untuk menggapai maksud mereka; misalnya, jika mereka ingin lulus ujian, mereka akan belajar dengan giat agar bisa menggapai hasil yang diinginkan.

### **2.3.6 Indikator Motivasi Belajar**

Hakikat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa – siswi yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan indikator – indikator yang mendukung. Hamzah B Uno (2013) mengklasifikasikan indikator motivasi belajar sebagai berikut :

1. Adanya hasrat dan keinginan berhasil.
2. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar
3. Adanya harapan dan cita – cita masa depan.
4. Adanya penghargaan dalam belajar.
5. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar
6. Adanya lingkungan belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan seseorang peserta didik dapat belajar dengan baik.

### **2.3.7 Upaya Menumbuhkan Motivasi Belajar**

Menurut Sardiman dalam Baddaruddin (2015) menyatakan bahwa cara untuk mengembangkan motivasi belajar yaitu:

1. Mendorong siswa untuk berusaha mencapai keunggulan dengan memberi penghargaan atas upaya mereka dapat meningkatkan dorongan mereka untuk belajar.

2. Memberi penghargaan Jika anak-anak berprestasi di kelas, guru mereka mungkin akan memberi mereka hadiah.
3. Kehadiran industri saingan Salah satu cara untuk mendorong siswa untuk belajar yaitu dengan menerapkan persaingan atau daya saing yang sehat.
4. Keterlibatan ego Siswa akan mempertaruhkan harga diri dan harga dirinya dalam mengejar kesuksesan.
5. Mengadakan ujian: Salah satu cara untuk mendorong siswa belajar ialah dengan memberi penilaian.
6. Memahami hasil pendidikan Siswa akan lebih termotivasi untuk belajar jika mereka dapat melihat hasil jerih payahnya dan mencapai hasil yang positif.

Dan menurut Faturahman dalam Rahmat (2018, hlm. 150) usaha untuk memotivasi siswa yaitu:

1. Untuk membantu siswa menetapkan tujuan agenda proses belajar yang akan dijalankan, hendaknya guru menjelaskan tujuan proses belajar yang disampaikan pada awal proses belajar mengajar.
2. Hadiah, khususnya imbalan uang bagi siswa yang menunjukkan prestasi akademik yang kuat untuk mendorong mereka bekerja lebih rajin dalam studinya.
3. Saingan atau kompetisi, semangat persaingan persahabatan antar siswa dalam upaya meningkatkan prestasi akademik mereka.