

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Pengertian *Game Online*

Menurut bobby bodenheimer (1999: 129), *game online* diartikan sebagai program permainan yang tersambung melalui jaringan yang dapat dimainkan kapan saja, dimana saja dan dapat dimainkan bersamaan secara kelompok diseluruh dunia dan permainan itu sendiri menampilkan gambar-gambar menarik seperti yang diinginkan, yang didukung oleh komputer.

Istilah *Game online* berasal dari istilah MMORPG (*Massively Multiplayer Online Role-Playing Online Game*), yaitu ekstensi jenis game jenis *Role-Playing Game* yang memiliki fasilitas multiplayer, seorang pemain dapat menghubungkan komputer ke sebuah server, melalui server tersebut, dia dapat bermain bersamaan dengan ribuan pemain di seluruh dunia. Permainan ini sama dengan jenis *Role-Playing Game*, yakni pemain dalam permainan. MMORPG akan dihadapi dengan berbagai tantangan dan kesempatan untuk meningkatkan kemampuan tokoh yang dimainkannya (Agus Hermawan, 2009).

Berdasarkan pengertian *Game online* tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan istilah *Game online* menunjuk pada salah satu sejenis permainan yang dapat diakses melalui internet. Di dalam *Game online* tersebut terdapat seperangkat permainan dalam bentuk gambar-gambar menarik

yang dapat digerakkan dengan kehendak pemainnya. *Game online* tersebut bukan hanya berupa permainan yang hanya bisa ditonton saja, tetapi para pemain dapat berpartisipasi menggerakkan gambar-gambar yang ada didalamnya secara bersama-sama dengan para pemain lainnya. Bahkan didalam *game online* tersebut para pemain dapat berkompetisi untuk memperoleh poin tinggi yang berkonsekuensi menjadi pemain yang kalah atau menang.

Jadi, dalam permainan *game online* tersebut secara psikologis dapat membangkitkan pemain untuk terus bersemangat mengalahkan pihak lawan. Secara sosiologis, permainan tersebut juga dapat dilakukan secara berkelompok, baik langsung maupun tidak langsung. Secara langsung, di mana para pemain dapat mengenali pihak-pihak lain secara pribadi karena di antara mereka sudah saling mengenal secara akrab, misalnya karena mereka berasal dari satu sekolah atau berasal dari satu kelompok sepermainan diluar sekolah. Sedangkan secara tidak langsung, di mana para pemain tidak saling mengenal satu sama lain secara fisik. Mereka hanya kebetulan berhubungan ketika sama-sama bermain *game online* dalam satu jaringan permainan saat itu.

## **B. Macam-macam *Game online***

Dilihat dari artinya, *game online* tersebut dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu:

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). Misalnya *Counter-Strike* yaitu permainan yang terdiri dari 2 kelompok dimana kelompok yang satu berperan sebagai teroris dan yang satu berperan sebagai polisi yang terdiri dari 5 orang/kelompoknya. Jadi di dalam permainan ini pertama pemain memilih apakah dia masuk kelompok teroris atau polisi dan setelah itu mereka akan berperang di sebuah gedung tua dan apabila team yang satu bisa lebih cepat membunuh semua anggota team yang lain maka team tersebut menang. Senjata yang digunakan berupa Pistol, *Shootgun*, *Machine gun* (pistol mitraliur), senapan serbu, Senapan runduk, senapan mesin, Rompi anti peluru, Pisau, Granat, perlengkapan penjinak bom, dan Bom.

2. *Real-Time Strategy*, merupakan game yang permainannya menekankan kehebatan strategi pemainnya, biasanya pemain memainkan tidak hanya 1 karakter saja akan tetapi banyak karakter misalnya warcraft yaitu permainan petualangan yang tokohnya berupa tokoh-tokoh hayalan seperti manusia yang berkepala harimau, kuda berkepala manusia dan bentuk-bentuk yang lain. Di dalam permainan ini pertama pemain mempunyai beberapa tokoh/*hero* yang dimainkannya secara bersamaan dan menjalankan misi membunuh musuh yang bernama *creep*, di dalam menjalankan misi apabila pemain berhasil membunuh semua musuh dan *heronya* masih ada yang hidup maka *heronya* tersebut akan memperoleh emas yang bisa dijadikan sebagai alat untuk membeli senjata tambahan dan level *heronya* pun akan semakin bertambah sehingga *heronya* akan semakin kuat, dan *hero* tersebut akan diberi misi berikutnya dan semua *heronya* yang sudah mati dalam misi sebelumnya pun akan dihidupkan kembali untuk membantu menyelesaikan misi tersebut.

3. *Cross-Platform Online*, merupakan game yang dapat dimainkan secara online dengan hardware yang berbeda misalnya *need for speed* yaitu game balap mobil dimana pemain memilih mobil yang akan digunakannya setelah itu dia mengikuti pertandingan balap dan dalam pertandingan pemain bebas memilih sirkuit yang akan digunakannya untuk balapan, serta bebas memilih jenis pertandingan yang akan dia ikuti seperti *drift* (dalam drift bukan kecepatan yang dibutuhkan tetapi tehnik dalam melewati tikungan-tikungan yang ada), *drag* (balapan mobil di track lurus) dan *circuit* (balapan di dalam sebuah sirkuit). Apabila pemain bisa menang maka akan mendapatkan hadiah berupa uang yang bisa digunakan untuk memodifikasi mobilnya sesuai dengan keinginannya baik modifikasi body agar terlihat lebih bagus maupun modifikasi mesin agar performa mobilnya menjadi lebih bagus dalam hal kecepatan dan akselerasi mobil tersebut.

([www.google/makalah/gameonline.com](http://www.google/makalah/gameonline.com). Agus Hermawan, 2009).

Sedangkan dilihat dari cara memainkan *game online*, menurut Agus Hermawan (2009), dapat dibagi menjadi 10 kategori, yaitu: (1) *Real Time Strategi (RTS)*; (2) *First Person Shooter (FPS)*; (3) *Role Playing Game (RPG)*; (4) *Life Simulation Games*; (5) *Construction and Management Simulation Games*; (6) *Vehicle Simulation*; (7) *Action Games*; (8) *Adventure Games*; (9) *Action Adventure Games*; (10) *Manager Simulation*

1. *Real time Strategy (RTS)* adalah suatu permainan komputer yang memiliki ciri khas berupa permainan perang yang tiap pemainnya memiliki suatu Negara < Negara tersebut dikelola dalam hal pengumpulan sumber daya (alam, manusia, ekonomi), pengaturan strategi pasukan-pasukan tempur, diplomasi

dengan Negara tetangga, peningkatan ekonomi, pengembangan keyakinan, pengembangan pendidikan dari Negara primitive menuju peradaban modern. RTS dibedakan dari *turn-based strategy* dimana dalam RTS permainan tidak mengenal giliran. Setiap pemain dapat mengatur/memerintah pasukannya dalam waktu apapun. Dalam RTS, tema permainan dapat berupa sejarah Contohnya: misalnya *Age of Empires* yaitu pertama pemain memilih kerajaan yang mau ia mainkan, kemudian pemain membangun instruktur kota seperti rumah, sekolah, alat pertanian, perkebunan dan tambang, tempat ibadah, perpustakaan, pagar pertahanan serta barak yang bisa membentuk prajurit (prajurit berkuda, prajurit berpanah dan prajurit biasa), dan setelah jumlah prajuritnya banyak maka bisa menyerang kerajaan tetangga dan siapa yang bisa menghancurkan kerajaan musuh terlebih dahulu maka dia yang menang.

2. *First Person Shooter (FPS)* merupakan jenis permainan tembak-menembak dengan tampilan pada layar pemain adalah sudut pandang tokoh karakter yang dimainkan, tiap tokoh karakter mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam tingkat akurasi menembak, dan reflek menembak. Permainan ini dapat melibatkan banyak orang. Pemain ini bisa berupa misi melumpuhkan penjahat maupun alien, kadang juga sejumlah pemain dibagi beberapa tim yang bertugas melumpuhkan tim lainnya, sebelum dilumpuhkan. Ciri utama lain adalah penggunaan senjata genggam jarak jauh. Contoh game jenis ini antara lain *Counter\_Strike* yaitu permainan yang terdiri dari 2 kelompok dimana kelompok yang satu berperan sebagai teroris dan yang satu berperan sebagai polisi yang terdiri atas 5 orang/kelompoknya. Jadi di dalam permainan ini pertama pemain memilih apakah dia masuk kelompok teroris atau polisi dan

setelah itu mereka akan berperang di sebuah gedung tua dan apabila team yang satu bisa lebih cepat membunuh semua anggota team yang lain maka team tersebut menang.

3. *Role Playing Game* (RPG) adalah permainan yang para pemainnya memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. Para pemain memilih aksi tokoh-tokoh mereka berdasarkan karakteristik tokoh tersebut, dan keberhasilan aksi mereka tergantung dari system peraturan permainan yang telah ditentukan. Asal tetap mengikuti peraturan yang ditetapkan, para pemain bisa berimprovisasi membentuk arah dan akhir permainan ini. Contohnya yaitu DOTA yaitu permainan pertarungan yang tokohnya berupa manusia yang mempunyai kepala hewan seperti tokoh yang mempunyai kepala harimau, babi dan serigala dan di dalam permainan ini terdiri dari dua kelompok yang tiap kelompoknya terdiri dari masing-masing 5 orang. Di dalam permainan ini pertama pemain memilih tokoh/*hero* yang akan dimainkannya setelah itu pemain akan bertarung di hutan menggunakan berbagai strategi team untuk bisa membunuh *hero* lawan dan apabila *hero* lawan ada yang mati maka *hero* yang membunuh bisa naik level dan memperoleh emas yang bisa dijadikan alat untuk membeli senjata tambahan di barak untuk meningkatkan kemampuan *hero* tersebut.

#### 4. *Live Simulation Games*

Permainan simulasi kehidupan ini meliputi kegiatan individu dalam sebuah tokoh karakter. Dalam memainkan tokoh karakter tersebut pemain

bertanggung jawab atas inteligen serta kemampuan fisik dari tokohnya tersebut. Tokoh karakter tersebut memerlukan kebutuhan layaknya manusia seperti kegiatan belajar, bekerja, belanja, bersosialisasi, memelihara hewan, memelihara lingkungan dan lain-lain. Lawan mainnya bisa berupa pemain lain yang memainkan karakter sebagai tetangga maupun komputer dengan kecerdasan buatan tingkat tinggi. Contohnya adalah *SimLife* yaitu permainan yang dimana di dalam permainan tersebut seorang pemain memainkan seorang tokoh yang menjalani hidup layaknya kehidupan nyata seperti makan tidur sekolah dan bekerja, hal tersebut dilakukan agar tokoh yang dimainkan bisa mempunyai kemampuan fisik dan intelegensi layaknya manusia normal.

##### 5. *Construction and Management simulation Games*

Permainan yang mensimulasikan proyek membangun sebuah kota, pemain diharuskan membangun sebuah kota lengkap dengan fasilitas publik maupun fasilitas pemerintah seperti gedung, alat transportasi publik, taman, sekolah, rumah sakit, tempat beribadah, pabrik, bandara, stasiun, bank dan bangunan lainnya. Saat membangun kota tersebut pemain juga harus memperhatikan sumber daya ekonomi, kenyamanan para penduduknya dalam beraktifitas yang mungkin terganggu saat pembuatan jembatan penyebrangan dan lain-lain. Contohnya: *Sim City* yaitu pemainnya berperan sebagai walikota yang di tugaskan untuk mengubah lahan di sekitarnya dan kemudian mendesain dan mengembangkan sebuah pemukiman yang nantinya akan menjadi kota besar. Pemain juga dapat meletakkan zona untuk membangun daerah komersial, industrial, atau perumahan, dan juga membangun dan memperbaiki layanan umum, transportasi dan utilitas. Agar sukses pemain juga harus mengurus

keuangan, lingkungan dan kualitas kehidupan bagi para penduduknya. Pada permainan ini, kota terletak di sebuah wilayah luas yang dibagi menjadi bagian, yang kesemuanya dapat dibangun. Pemain dapat membuat kota di tiga jenis luas bagian, yaitu kecil, sedang, dan besar. Jika diukur pada kehidupan nyata, bagian yang terkecil memiliki luas 1 kilometer, sedangkan yang terbesar memiliki luas 4 kilometer.

#### 6. *Vehicle Simulati*

Jenis permainan ini mensimulasi pengoprasian beberapa kendaraan, kendaraan bisa berupa pesawat terbang, pesawat tempur, kereta, kendaraan perang, maupun kendaraan konstruksi. Contoh dari game jenis ini adalah *Flightgear* yaitu permainan yang pemain berperan sebagai pilot pesawat tempur di dalam suatu peperangan di luar angkasa dan di dalam permainan ini pemain dituntut untuk bertempur melawan pesawat-pesawat musuh untuk meningkatkan level. Semakin tinggi levelnya maka pesawatnya pun akan semakin canggih.

#### 7. *Action Games*

Permainan jenis ini sangat berkaitan dengan tantangan fisik, seperti ketangkasan, reflek dari pemain. Dalam permainan ini pemain mengendalikan seorang tokoh karakter, tokoh karakter yang dimainkan bisa dihadapkan dengan tokoh karakter lain yang bertarung berhadapan bisa juga menjalankan sebuah misi yang banyak rintangan, mengumpulkan objek tertentu, mengalahkan musuh, maupun menyelamatkan karakter lainnya. Contohnya yaitu *Seal Online* yaitu permainan petualangan yang pemain dapat mengontrol karakter mereka masing-masing. Karakter dalam permainan ini berbentuk 3



Dimensi dan lucu dengan berbagai profesi untuk melawan berbagai monster yang disebut “*Bale*”. Di awal permainan, kita perlu memilih profesi bagi karakter kita. Profesi dalam game ini terbagi menjadi dua. Profesi 1 adalah profesi yang dapat kita pilih ketika kita mulai bermain, antara lain *Beginner*, *Magician*, *knight*, *Warrior*, *Cleric*, *Clown*, dan *Craftsman*, sedangkan profwsi 2 adalah profesi lanjutan yang dapat kita pilih ketika karakter kita telah mencapai level 150, antara lain *Destroyer*, *Paladin*, *Blademaster*, *Barbarian*, *Assasin*, *Trickkster*, *Freezer*, *Burner*, *Priest*, *Prophet*, *Bomber*, dan *Smith*. Kita dapat menaikkan level karakter dengan mengalahkan monster ataupun menyelesaikan misi. Di dalam permainan ini juga terdapat *Pet* yang merupakan peliharaan yang dapat membantu kita dalam permainan. Awalnya pet berbentuk telur. Namun, apabila kita memberikan makanan kepadanya, telur dapat tumbuh dan berkembang serta levelnya meningkat. Selain itu, pet juga dapat berevolusi menjadi beraneka ragam tumbuhan, binatang, maupun peri.

#### 8. *Adventure Games*

Permainan ini yang menggunakan tokoh karakter fiksi yang bertugas mengeksplorasikan memecahkan sebuah misteri atau kasus, memburu harta karun, maupun menyelamatkan tokoh karakter buatan. Banyak dari game ini diangkat dari sebuah novel populer maupun film bioskop. Contohnya yaitu *Indiana Jones* yaitu permainan petualangan yang dimana pemain dituntut untuk menjalankan misi seperti mencari harta karun dengan cara memecahkan teka-teki dan apabila misi tersebut telah selesai dilaksanakan maka dilanjutkan dengan misi berikutnya.

### 9. *Action Adventure Games*

Permainan petualangan yang dikombinasikan dengan aksi bertarung, menghadapi rintangan maupun memecahkan teka-teki. Contoh dari game jenis ini adalah *Tomb Raider* yaitu permainan petualangan dimana didalam permainan ini pemain memainkan seorang tokoh *hero* perempuan yang bertugas menyelesaikan suatu misi dimana di dalam menyelesaikan misi tersebut terdapat berbagai rintangan yang berupa teka-teki dan musuh yang perlu ditaklukan.

### 10. *Manager Simulation*

Permainan yang mensimulasikan menjadi seorang manager dalam sebuah klub sepakbola. Contoh dari game jenis ini adalah *Championship Manager* yaitu sebuah permainan simulasi dimana pemainnya berperan seolah-olah dia menjadi pelatih atau manager dalam sebuah team/klub sepakbola yang bertugas untuk mengatur strategi bermain dalam semua pertandingan-pertandingan yang dilakukan oleh klub tersebut.

Dengan demikian, maka ada aktivitas bermain *game online*. Menurut Soengeng Santoso (2002: 18) yang dimaksud dengan aktivitas bermain adalah suatu kegiatan atau tingkah laku yang dilakukan anak secara sendirian atau berkelompok dengan menggunakan alat atau tidak untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Hurlock (1994: 20) mengartikan aktivitas bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya tanpa pertimbangan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar. Sehingga untuk

memenuhi kebutuhan kesenangannya maka orang melakukan suatu kegiatan yaitu bermain.

Anggraini (1995: 31), mengemukakan bahwa ada 16 definisi tentang bermain salah satunya adalah suatu kegiatan berulang-ulang demi kesenangan. Jadi kegiatan apapun bila dilakukan dengan senang bisa dikatakan bermain. Sedangkan menurut Bettelheim (1978: 15), yang dimaksud dengan aktivitas bermain adalah aktivitas seseorang yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan tanpa dibatasi oleh peraturan-peraturan, hanya mementingkan keterlibatan pemain dan tidak ada suatu pengaruh hasil akhir dari permainan tersebut terhadap kenyataan sesungguhnya dan bermain pada umumnya sebagai kegiatan spontan yang tidak mempunyai tujuan tertentu dan lebih didorong oleh kebutuhan untuk rasa senang. Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat penulis simpulkan bahwa, aktivitas bermain *game online* adalah segala kegiatan yang dilakukan dengan rasa senang atau kegiatan untuk mendapatkan rasa senang. Dalam penelitian ini kegiatan tersebut berupa permainan *game online*. Dimana di dalam kegiatan ini pemain hanya melakukan kegiatan tersebut hanya sekedar untuk meraih kesenangan semata tanpa mempertimbangkan dampak buruk dari kebiasaannya tersebut.

### **C. Dampak *Game Online***

Dampak positif dalam bermain *game online* yaitu dampak yang bisa dikatakan memberi manfaat atau pengaruh baik bagi penggunanya. Dampak positif *Game online* antara lain:

1. Meningkatkan konsentrasi dan fokus yang lebih. Di dalam permainan *game online* tersebut kita diupayakan untuk mengatur strategi dan dibutuhkan konsentrasi saat melawan musuh
2. Permainan *game online* seringkali menuntut pemainnya untuk menyusun strategi dalam waktu singkat sehingga permainan yang tepat dapat melatih respon dan kecepatan berpikir seseorang. Hasil penelitian University of Rochester di New York, Amerika menyebutkan bahwa para pemain memiliki fokus yang lebih terhadap apa yang terjadi di sekelilingnya, jika dibandingkan dengan mereka-mereka yang jarang main game, apalagi yang tidak main *game online* sama sekali.
3. Permainan *game online* jika dimanfaatkan dapat membuka peluang bisnis dan lahan mendapatkan penghasilan tambahan. Misalnya saja dengan menjadi pengusaha game centre, berjualan voucher permainan, atau bahkan melakukan transaksi jual beli melalui permainan.
4. *Game online* dapat menghubungkan kita dengan pemain lain di seluruh dunia sehingga kita dapat bertegur sapa dan bersosialisasi dengan mereka.
5. Melatih koordinasi antara mata dan tangan, serta skill motorik.

Sedangkan apabila terlalu sering dan menjadi kecanduan dalam bermain *game online* maka dapat menimbulkan dampak negatif antara lain:

1. Dampak secara sosial, *game online* membuat remaja menjadi acuh dan kurang peduli dengan lingkungan. Selain itu permainan *game online* juga mengakibatkan penurunan gelombang otak depan yang memiliki peranan sangat penting, dengan pengendalian emosi dan agresivitas sehingga mereka cepat mengalami perubahan mood, seperti mudah marah, mengalami masalah

dalam hubungan sosial, tidak konsentrasi, dan mengalami penurunan gelombang beta merupakan efek jangka panjang yang tetap berlangsung meskipun gamer sedang tidak bermain.

2. Menimbulkan efek ketagihan, yang berakibat melalaikan kehidupan nyata. Sosialisasi dengan teman jadi berkurang, dan merasa sulit untuk berhubungan dengan orang lain.
3. Pikiran jadi terus-menerus memikirkan game yang sedang kita mainkan dan membuat kita jadi cuek, acuh tak acuh, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di sekeliling kita.
4. Jika terlalu sering berhadapan di depan monitor dapat merusak mata kita

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa dampak negatif game online pada kesehatan remaja terdiri dari remaja menjadi acuh dan kurang peduli dengan lingkungan, menimbulkan efek ketagihan, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di sekelilingnya serta dapat mengganggu kesehatan fisik karena terlalu sering bermain *game online*.

#### **D. Pengertian Kesehatan**

Kesehatan adalah kondisi umum dari seseorang dalam semua aspek. Ini juga merupakan tingkat efisiensi fungsional dan / atau metabolisme organisme, sering implisit manusia. *The Caduceus* pada saat penciptaan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 1948, kesehatan didefinisikan sebagai "suatu keadaan fisik, mental, dan sosial kesejahteraan dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan"

Hanya segelintir publikasi telah difokuskan secara khusus pada definisi kesehatan dan evolusi dalam 6 dekade pertama. Beberapa dari mereka menyoroti kurangnya nilai operasional dan masalah yang diciptakan oleh penggunaan kata "lengkap." Lain menyatakan definisi, yang belum dimodifikasi sejak tahun 1948, "hanya yang buruk." Pada tahun 1986, WHO, dalam Piagam Ottawa untuk Promosi Kesehatan, mengatakan bahwa kesehatan adalah "sumber daya bagi kehidupan sehari-hari, bukan tujuan hidup Kesehatan adalah konsep positif menekankan sumber daya sosial dan pribadi, serta kemampuan fisik.." Klasifikasi sistem seperti WHO Keluarga Klasifikasi Internasional (WHO-FIC), yang terdiri dari Klasifikasi Internasional Berfungsi, Cacat, dan Kesehatan (ICF) dan Klasifikasi Internasional Penyakit (ICD) juga menentukan kesehatan.

Secara keseluruhan kesehatan dicapai melalui kombinasi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial, yang bersama-sama sering disebut sebagai Segitiga Kesehatan.

### **E. Pengertian Remaja**

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 1992). Remaja sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua. Seperti yang dikemukakan oleh Calon (dalam Monks, dkk 1994) bahwa masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak. Menurut Sri

Rumini & Siti Sundari (2004: 53) Masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria.

Sedangkan menurut Zakiah Darajat (1990: 23) Masa remaja adalah: masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berfikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang. masa peralihan dan ketergantungan pada masa anak-anak kemasa dewasa, dan pada masa ini remaja dituntut untuk mandiri. Pendapat ini hampir sama dengan yang dikemukakan oleh Ottorank (dalam Hurlock, 1990 ) bahwa masa remaja merupakan masa perubahan yang drastis dari keadaan tergantung menjadi keadaan mandiri, bahkan Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak menuju kemasa dewasa atau bisa disebut masa pubertas atau masa transisi. Remaja biasa diselimuti rasa ingin tahu dan mencoba hal-hal baru, untuk mencari identitas diri, karna masa remaja sering disebut dengan krisis identitas diri, sehingga remaja akan mencari identitas dirinya dengan meniru, memodel, imitasi tingkah laku orang lain yang dilihat, dilakukan secara sadar atau tidak contohnya: orang tua, orang yang lebih dewasa, artis-artis, atau tokoh idola baik fiksi maupun non fiksi (Bandura & walters, 1963).

Berdasarkan beberapa pengertian remaja yang telah dikemukakan para ahli, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja adalah individu yang sedang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan ditandai dengan perkembangan dari aspek fisik, psikologis dan sosial dengan batasan usia antara 12-22 tahun dan belum terikat oleh ikatan pernikahan.

Ada tiga aspek remaja sehat secara sosial, fisik dan psikologi, yaitu sebagai berikut:

1. Sehat sosial, tidak mempunyai perilaku yang mengganggu ketenangan umum. Kesehatan sosial terwujud apabila remaja mampu berhubungan dengan orang lain tanpa melihat SARA atau bisa terlihat dari sikap saling toleransi dan menghargai. Dari pengertian tersebut remaja bisa memenuhi criteria sehat karena tidak mengakibatkan keresahan kepada orang lain, bahkan tidak mengakibatkan kerugian di masyarakat.
2. Sehat fisik, tidak terganggu pada organ tubuh dan organ-organ tubuh berfungsi normal.
3. Sehat psikologi, tidak ada gangguan jiwa. Pikiran remaja dipastikan sehat karena mereka bisa berpikir logis. Secara emosional mereka sehat dan secara spiritual bisa dilihat dengan pengalaman ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari, melihat pengertian tersebut remaja termasuk sehat karena ada agama yang mengajarkan umatnya untuk berlaku baik.

Ciri-ciri yang lain pada masa remaja adalah:

Masa remaja adalah suatu masa perubahan yang cepat baik secara sosial, fisik, maupun psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja :



1. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal dengan sebagai masa storm dan stress. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada masa ini banyak tuntutan dan tekanan yang di tujukan pada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidal lagi bertingkah seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring berjalannya waktu, dan akan nampak jelas pada remaja akhir yang duduk di awal-awal kuliah.
2. Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proposi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.
3. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungan dengan orang lain. Remaja tidak lagi hanya dengan individu dari

jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.

4. Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena sudah mendekati dewasa.
5. kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut.

#### **F. Dampak Negatif Game Online pada Kesehatan Remaja**

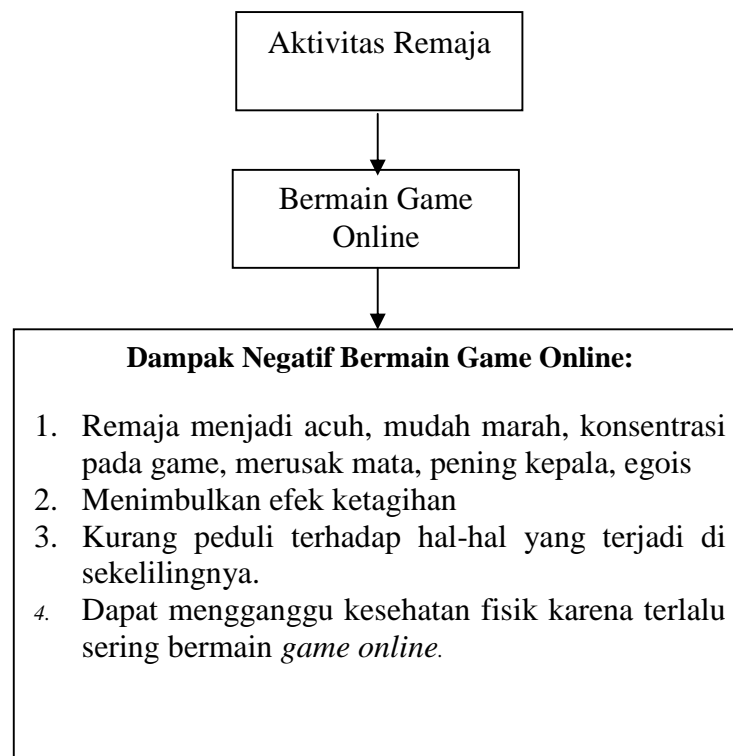
Dampak negatif game online pada kesehatan remaja yang dimaksud dalam penelitian ini terdiri dari remaja menjadi acuh, mudah marah, konsentrasi pada game, merusak mata, pening kepala, egois, menimbulkan efek ketagihan, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di sekelilingnya serta dapat mengganggu kesehatan fisik karena terlalu sering bermain *game online*.

#### **G. Kerangka Pikir**

Adanya aktivitas bermain *game online* maka remaja akan banyak menghabiskan waktunya untuk bermain dan menyebabkan kesehatan mereka menjadi berkurang serta berdampak bagi kesehatan juga kurang menguntungkan. Melihat rujukan dari BBC bahwa bila dalam 1 minggu untuk 30 jam remaja bermain *game online*, maka bisa dipastikan per hari kurang lebih 5 jam bermain *game online* sama

dengan waktu mereka belajar disekolah, maka beralasan bila bermain *game online* dapat mengganggu kesehatan remaja.

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui dampak *game online* terhadap kesehatan remaja, sebagaimana dapat dilihat pada bagan kerangka pikir sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir