

V. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Identitas Informan

Informan penelitian ini adalah para remaja pengguna *game online* pada Fajar Net Raden Intan Bandar Lampung yang berjumlah empat orang. Untuk mendapatkan gambaran secara lebih jelas mengenai informan, dapat dilihat pada deskripsi sebagai berikut:

1. Informan Pertama

Nama : Ricko Oktaviansyah
Jenis kelamin : Laki-laki
Umur : 14 Tahun
Status : Pelajar SMP

2. Informan Kedua

Nama : Erwin Pranoto
Jenis kelamin : Laki-laki
Umur : 15 Tahun
Status : Pelajar SMP

3. Informan Ketiga

Nama : Aldo Rifaldy
Jenis kelamin : Laki-laki
Umur : 15 Tahun
Status : Pelajar SMA

4. Informan Keempat

Nama : Taufik Hussen
Jenis kelamin : Laki-Laki
Umur : 16 Tahun
Status : Pelajar SMA

(Sumber: Diolah dari Hasil Penelitian. Data Primer Tahun 2011)

B. Dampak *Game online* Terhadap Kesehatan Remaja

Pada subbab ini penulis akan mendeskripsikan dampak *game online* terhadap kesehatan remaja pada Fajar Net Raden Intan Bandar Lampung, Jawaban para informan penelitian.

1. Remaja Menjadi Acuh, Mudah Marah, Konsentrasi Pada Game, Merusak Mata, Pening Kepala dan Egois

Dampak *game online* terhadap bagi remaja penggunaanya adalah mengakibatkan remaja menjadi acuh dan kurang peduli dengan lingkungan, sebab remaja terlalu asik bermain *game online* sehingga ia kurang memperdulikan hal-hal yang terjadi di lingkungannya.

- a. Apakah ketika sedang bermain *game online* kamu sering lupa waktu? Mengapa?

Jawabab Ricko Oktaviansyah:

“Kalau sedang bermain *game online* saya suka lupa dengan waktu, sebab yang main *game* itu asik dan membuat penasaran. Saya konsentrasi untuk memenangkan *game* itu”

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa permainan *game online* bagi kalangan remaja atau pelajar bukanlah hal yang asing lagi di zaman sekarang ini. Hal ini didukung oleh perkembangan usaha warnet baik di kota-kota besar di Indonesia bahkan sampai ke pedesaan. Hal inilah yang menyebabkan warnet umumnya terlihat dipenuhi oleh kalangan pelajar yang tak kelak selalu datang untuk menghabiskan waktunya bermain *game online* dan terkadang mereka rela untuk tidak masuk sekolah (bolos) hanya demi bermain *game online*.

- b. Apakah ketika sedang bermain *game online* kamu tidak memperhatikan lingkungan? Mengapa?

Jawaban Erwin Pranoto:

“Iya, suka gak merhatiin lingkungan sekitar karena main *game online* harus fokus dan konsen, gak boleh pecah. Kalo tidak nanti kita kalah sama *gamanya*”

Maraknya beredar *game online* di Indonesia membuat fenomena baru di kalangan penggemar *game*. Dari yang hidupnya kacau hingga anak sekolah atau kuliah yang tidak lulus. Bermain *game* memang mempunyai dua sisi, negatif dan positif. Dari segi positif bisa melatih pola berpikir, reflek, dan mungkin juga dijadikan ajang untuk mendapatkan uang dengan mengikuti pertandingan atau menjual item dan karakter di *game*. Memang terbukti dari sebuah penelitian bahwa bermain *game* bisa membuat anak-anak menjadi

lebih cerdas bila dibandingkan yang tidak, walau penelitian ini masih berbau kontroversi dan belum bisa dipertanggung jawabkan.

- c. Apa yang harus kamu lakukan pada saat bermain *game online*? Mengapa?

Jawaban Aldo Rifaldy:

“Kalo lagi maen *game online* harus konsen kak, supaya kita bisa menang, sebab kalo gak, bisa-bisa kita kalah mainnya”

Akibat apabila bermain *game* berlebihan adalah sangat fatal. Mulai dari kehidupan nyata yang kacau, tidak lulus sekolah (kuliah) bagi yang masih berstatus pelajar atau mahasiswa ataupun hal-hal lainnya seperti kejahatan-kejahatan karena kehabisan uang untuk bisa bermain *game online*. Untuk mencegah hal ini diperlukan kewaspadaan dari orang tua bagi anak-anak yang masih kecil. Memang lebih baik anak-anaknya bermain *game* dari pada bergaul dengan orang yang tidak jelas, yang mungkin bisa menjratnya ke kasus narkoba yang sekarang marak terjadi. Yang penting adalah ditanamkan ke anaknya bahwa bermain *game* hanya untuk sebagai pengisi waktu uang dan jangan dijadikan sebagai prioritas.

- d. Mengapa kamu harus fokus pada saat bermain *game online*?

Jawaban Taufik Hussien:

“Kita harus konsen sama *game*, rata-rata kita bermain *game online* seperti Ayodance, RF, DotA, Point Blank. Pokoknya maen *game* itu asyik. Jadi suka lupa waktu dan lingkungan”.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa bermain *game* dapat menimbulkan efek negatif, yang berakibat melalaikan kehidupan nyata. Inilah masalah sebenarnya yang dihadapi oleh para *gamer* yang intinya adalah pengendalian

diri. Kehidupan real menjadi berantakan, seperti nilai pelajaran, tugas sekolah dan sebagainya. Lama kelamaan bermain *game* dapat membuat orang menjadi bodoh. Orang berpikir terlalu pendek karena jalan main *game* yang ia mainkan. Bermain *game* juga membuat orang menjadi terisolasi dengan lingkungan sekitar. Ini adalah efek karena terlalu seringnya bermain *game* sehingga lupa akan kehidupan nyatanya.

2. Menimbulkan efek ketagihan pada Remaja

- a. Mengapa bermain *game online* menyebabkan efek ketagihan pada remaja?

Jawaban Ricko Oktaviansyah:

”Main *game* itu enak dan seru, biasanya maen Ayodance, leaf 4 dead sama buka facebook”.

Para pelajar sudah tak awam tentang warnet, khusus nya *game online* tersebut, bahkan mereka terlihat mahir sekali dengan menggunakan komputer apa lagi sudah paham betul menggunakan situs jejaringan sosial terkenal seperti Facebook yang umumnya digunakan oleh para remaja atau orang dewasa. Ini menunjukkan perkembangan zaman saat sudah sangat pesat dan para remaja sudah dapat menggunakan komputer dengan baik walaupun hanya bermain *game online*.

- b. Game apa yang membuat kamu ketagihan?

Jawaban Erwin Pranoto:

“Saya suka main *game online* “tembak-tembakan” seperti “Halo” dan “Call of Duty”, saya suka ketagihan pengen maen terus, karena penasaran kalo menang bisa naek level, jadi lebih seru aja”

Sehubungan dengan pendapat di atas, maka keterampilan mental memungkinkan orang untuk fokus pada informasi visual yang relevan sekaligus menyingkirkan yang tidak penting. Jadi, orang yang biasa main *game* tembak-tembakan, akan lebih cepat menemukan wajah teman mereka di antara kerumunan. *Gamer* juga diyakini akan lebih mampu mengendarai kendaraan di jalanan yang padat dan tak merasa sedang menjalani beban berat.

Hanya *game* ketangkasan yang memberikan manfaat ini. *Game* tembak-tembakan misalnya, menekankan respon yang cepat terhadap informasi visual dan membutuhkan perhatian pada beberapa hal sekaligus *Game* mengharuskan pemain untuk membidik dan menembak secara akurat di tengah layar sekaligus terus melacak musuh dan mengikuti obyek yang bergerak cepat.

c. Mengapa kamu ketagihan bermain *game online*?

Jawaban Aldo Rifaldy:

“Saya ketagihan maen *game online*, karena sebagai hiburan dan bisa juga buat nambah kawan, maem *game online* bisa juga buat nambah konsentrasi”

Penjelasan di atas menunjukkan adanya dampak positif *game online* bagi para remaja. Dampak positif dalam bermain *game online* ini yaitu dampak yang bisa memberi manfaat bagi penggunanya di antaranya untuk hiburan. Dengan memanfaatkan sebuah permainan bisa untuk mencoba mengurangi stress akibat aktivitas yang telah kita lalui/untuk menghilangkan kebosanan mengenai kegiatan yang monoton. *Game online* juga dapat melatih konsentrasi, misalnya dalam *game game* action, dibutuhkan konsentrasi saat menembak, sembunyi ataupun lari. Selain itu *game online* juga sebagai sarana

menambah teman. Dengan bermain *game online* (*game online* yang berhubungan dengan user lainnya) bisa menambah teman di dunia maya. Saling tegur sapa dan bisa untuk menjalin tali silaturahmi (misalnya melalui link *facebook* dan *twitter*), walaupun itu lawan di *game online*, namun nantinya bisa jadi kawan di dunia internet lainnya (misal *facebook*/jejaring sosial lainnya).

- d. Menurut kamu mengapa bermain *game online* bisa membuat ketagihan?

Jawaban Taufik Hussien:

“Maen *game online* itu membuat ketagihan, kalo udah maen sekali, pengen maen terus, apalagi kalo ada yang nantangin maen *game*, besok-besok pengen maen *game* lagi”

Penjelasan di atas menunjukkan dampak negatif bermain *game online* bagi remaja sebab mereka dapat melupakan kewajibannya dalam belajar. Kewajiban para pelajar yaitu belajar, sehingga dengan keseringan main *game online* maka dampak buruknya adalah waktu belajar semakin berkurang. Selain itu kita juga mempunyai kewajiban terhadap Agama dan kewajiban lainnya yang patutnya di laksanakan sebagaimana harusnya.

3. Remaja Kurang Peduli Terhadap Hal-Hal Yang Terjadi di Sekelilingnya

- a. Apa yang kamu alami pada saat bermain *game online*?

Jawaban Ricko Oktaviansyah:

“Kalo udah maen *game*, suka lupa waktu dan gak inget apa-apa, gak merhatiin lingkungan sekeliling juga, yang penting bisa menang maen *game*. Itu yang membuat seneng maen *game online*”

Berdasarkan jawaban di atas maka dapat dinyatakan bahwa pengaruh atau dampak negatif *game online* bagi pelajar adalah pelajar yang bermain *game online* menjadi anti sosial dan menghambur-hamburkan waktu dan uang secara sia-sia, bermain *game online* membuat mereka menjadi ketagihan dan terkadang lebih merelakan sekolahnya untuk bermain *game online* (bolos sekolah).

Dampak lainnya adalah dengan bermain *game online* tersebut juga bisa membuat mereka lupa waktu, untuk makan, beribadah dan waktu untuk pulang. Dengan terlalu sering berhadapan dengan monitor secara mata telanjang dapat membuat matanya menjadi minus sedangkan umur mereka masih muda. Para remaja juga jadi sering berbohong kepada orang tuanya karena ia awalnya pamit untuk berangkat sekolah ternyata ia bolos sekolah untuk bermain *game online*.

- b. Apakah saat bermain *game online*, kamu tidak memperhatikan sekeliling?

Jawaban Erwin Pranoto:

“Iya, kalo udah maen *game online* suka gak merhatiin sekeliling. Gak ngaruh juga karena yang penting, kita menang maen *game* nya. Tapi lama-lama maen *game* kita bisa nguasain computer juga”

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa selain dampak negatif, dampak positif *game online* bagi remaja adalah remaja tersebut dapat menguasai komputer lebih lanjut. Dengan bermain *game online* secara langsung ia dapat mengerti bahasa Inggris yang dipergunakan pada *gamenya* tak jarang mereka juga harus mengartikan sendiri kata-kata yang mereka tidak ketahui. Selain itu dari *game*

online ini dapat menambah teman mereka walaupun hanya didunia nyata maupun maya.

- c. Mengapa kamu senang bermain *game online*?

Jawaban Aldo Rifaldy:

“Seneng aja maen *game online*, biar gak bosan sama suasana rumah dan sekolah. Tapi kadang-kadang lupa waktu dan gak merhatiin lingkungan sekitar, yang penting kita menang”

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa secara psikis, pikiran pemain *game online* akan terus menerus memikirkan *game* yang sedang dimainkan, sehingga menjadi sulit konsentrasi terhadap studi, pekerjaan, sering bolos sekolah. Bermain *game* juga membuat seseorang menjadi acuh tak acuh dan kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di sekeliling. Hal lain yang mungkin muncul adalah melakukan apa pun demi bisa bermain *game*, seperti berbohong atau mencuri uang. Pemain *game* yang terbiasa hanya berinteraksi satu arah dengan komputer membuat kita jadi tertutup, sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata.

- d. Apakah ketika bermain *game online* kamu lupa sama keluarga atau rumah?

Jawaban Taufik Hussien:

“Kalo sudah maen *game online*, suka lupa waktu dan lupa sama keluarga, karena pikiran kita fokus sama *game*”

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa apabila remaja terlalu sering bermain *game online* maka hubungan dengan teman, keluarga jadi renggang karena waktu bersama mereka menjadi jauh berkurang. Pergaulan remaja hanya di

game on line saja, sehingga membuat para pecandu *game online* jadi terisolir dari teman-teman dan lingkungan pergaulan nyata. Keterampilan sosial berkurang, sehingga semakin merasa sulit berhubungan dengan orang lain. Perilaku jadi kasar dan agresif karena terpengaruh oleh apa yang dilihat dan dimainkan di *game online*.

4. Dapat Mengganggu Kesehatan Fisik

- a. Secara fisik apakah yang kamu rasakan setelah bermain *game online*?

Jawaban Ricko Oktaviansyah:

“Kalo kelamaan maen *game online* memang membuat mata cape, kadang-kadang juga pegel karena kelamaan duduk, tapi tetep asik aja karena kita merasa seneng mainnya”

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa apabila remaja terlalu main *game online* maka remaja tersebut akan terkena paparan cahaya radiasi komputer dapat merusak saraf mata dan otak. Selain itu apabila terlalu sering main *game* juga menyebabkan kesehatan menurun. Ginjal dan lambung juga terpengaruh akibat banyak duduk, kurang minum, lupa makan karena keasyikan main.

- b. Apakah kamu merasa pusing apabila terlalu lama bermain *game online*?

Jawaban Erwin Pranoto:

“Paling-paling yang dirasain pusing aja kalo kelamaan, apalagi kalo kalah terus. Kadang-kadang juga nahan laper sampe sakit perut tapi mau berenti main udah tanggung”

Dalam jangka waktu panjang pemain *game online* akan mengalami penurunan berat badan karena lupa makan dan kurang olahraga. Mudah lelah ketika melakukan aktivitas fisik, kesehatan tubuh menurun akibat kurang

olahraga. Penjelasan di atas menunjukkan pentingnya upaya mengurangi bermain *game online* karena berdampak buruk bagi kesehatan. Unsur yang paling penting dalam menyembuhkan para pecandu *game online* adalah niat, kebulatan tekad dan kontrol diri untuk dapat terlepas dari kecanduan *game online* dan kembali menata kehidupan yang terganggu akibat kecanduan itu. Setelah ada niat, pengguna *game online* perlu mengakui bahwa kita tidak berdaya melawan keinginan untuk bermain dan mengakui bahwa hidup menjadi tidak terarah dan tidak teratur akibat *game online* itu.

- c. Apakah kamu merasa pegal-pehal setelah terlalu lama bermain *game online*?

Jawaban Aldo Rifaldy:

“Saya sering pegel-pegel kalo main *game online* kelamaan, kurang minum juga membuat haus. Yang pasti mata jadi burem, karena lama di depan monitor”

Remaja yang menjadi pecandu *game online* dapat ketagihan dengan berbagai pilihan permainan dalam *game* itu sendiri, di antaranya adalah:

- 1) *First Person Shooter* (FPS), sesuai judulnya *game* ini mengambil pandangan orang pertama pada *gamenya* sehingga seolah-olah kita sendiri yang berada dalam *game* tersebut, kebanyakan *game* ini mengambil setting peperangan dengan senjata-senjata militer (di Indonesia *game* jenis ini sering disebut *game* tembak-tembakan).
- 2) *Real-Time Strategy*, merupakan *game* yang permainannya menekankan kepada kehebatan strategi pemainnya, biasanya pemain memainkan tidak hanya 1 karakter saja akan tetapi banyak karakter.

- 3) *Cross-Platform Online*, merupakan *game* yang dapat dimainkan secara *online* dengan hardware yang berbeda misalnya saja *need for speed undercover* dapat dimainkan secara *online* dari PC maupun Xbox 360 (Xbox 360 merupakan hardware/console *game* yang memiliki konektivitas ke internet sehingga dapat bermain secara *online*).
 - 4) *Browser Games*, merupakan *game* yang dimainkan pada *browser* seperti Firefox, Opera, IE. Syarat di mana sebuah browser dapat memainkan *game* ini adalah browser sudah mendukung javascript, php, maupun flash.
 - 5) *Massive Multiplayer Online Games*, adalah *game* dimana pemain bermain dalam dunia yang skalanya besar (>100 pemain), setiap pemain dapat berinteraksi langsung seperti halnya dunia nyata
- d. Apakah kamu merasa badan kurang fit setelah terlalu lama bermain *game online*?

Jawaban Taufik Hussien:

“Yang dirasain kalo main *game online* kelamaan, kepala jadi pusing, pegel-pegel sama nahan laper atau haus, mata jadi lelah tapi gak apa-apa yang penting bisa maen *game*”

Penjelasan di atas menunjukkan mata menjadi lelah karena bermain *game online* yang disebabkan adanya dimensi dalam permainan *game online*, yaitu *game* 2 dimensi dan 3 dimensi. *Game* 2 dimensi mengadopsi teknologi ini rata-rata *game* yang termasuk ringan, tidak membebani sistem. Tetapi *game* dengan kualitas gambar 2D tidak enak dilihat apabila dibandingkan dengan *game* 3D sehingga rata-rata *game online* sekarang mengadopsi teknologi 2,5D yaitu dimana karakter yang dimainkan masih berupa 2D akan tetapi

lingkungannya sudah mengadopsi 3D. Sementara itu, *game* bertipe 3 Dimensi merupakan *game* dengan grafis yang baik dalam penggambaran secara realita, kebanyakan *game-game* ini memiliki perpindahan kamera (angle) hingga 360 derajat sehingga kita bisa melihat secara keseluruhan dunia *games* tersebut. Akan tetapi *game* 3D meminta spesifikasi komputer yang lumayan tinggi agar tampilan 3 Dimensi *game* tersebut ditampilkan secara sempurna.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa bermain *game* dapat mengganggu kesehatan. Karena seseorang yang bermain *game* dalam waktu sangat lama ia hanya melakukan kegiatan pasif. Mengakibatkan pola makan dan tidur yang tidak teratur sehingga mudah terserang penyakit. Jika terlalu sering akan menimbulkan pengaruh psikologis. Menghayal dan pikiran yang selalu tertuju pada *game* adalah efek negatif yang ditimbulkannya, mempengaruhi pola pikir dan tingkah laku.

Beberapa dampak negatif *game online* terhadap kesehatan tubuh adalah sebagai berikut:

1. Kulit dan rambut

Bermain *game online* yang dilakukan dalam ruangan membuat tubuh pemain tidak mendapatkan banyak sinar matahari. Sementara sinar matahari pagi mengandung manfaat yang sangat baik bagi tubuh, misalnya untuk kulit dan rambut. Sinar matahari pagi mengandung banyak vitamin yang dapat meningkatkan kesehatan dan menyegarkan tubuh. Berbeda dengan sinar matahari di sore hari yang hanya akan membakar kulit.

2. Mata

Pengaruh radiasi dari layar monitor bisa melelahkan mata. Apalagi didukung oleh efek cahaya yang ditampilkan dalam sebuah *game*. Dalam satu kali penglihatan, efek cahaya yang bisa terjadi bisa mencapai ratusan. Ini biasanya bisa menyebabkan perut mual jika kita terus memaksa mata melihat ke layar TV atau monitor. Dan dengan kurangnya pencahayaan dalam ruangan, ini akan menjadi semakin buruk. Walaupun kenampakan efek-khusus dalam *game* lebih jelas, namun ini akan menjadikan mata lebih cepat lelah. Pemain harus menjaga jarak dari layar monitor, dan istirahatkan mata sebelum dan setelah bermain *game* dalam waktu yang cukup lama.

3. Hidung

Sering sekali ketika bermain *game online* kita tidak peduli tentang suhu ruangan. Sekalipun ruangan pengap, pemain tetap akan melanjutkan bermain *game*. Sebenarnya menurut opini para pakar kesehatan, sirkulasi udara yang baik sangat penting.

4. Telinga

Pemain *game online* biasanya lebih senang bermain dengan menggunakan headset. Karena dengan memakai headset, suara yang didengar lebih tajam dan tidak akan mengganggu orang-orang di sekitar pemain. Tetapi perlu diingat, telinga memiliki batas toleransi terhadap suara-suara yang didengar. Ketika menggunakan headset dan volume suara tinggi, bisa menyebabkan masalah pada gendang telinga. Belum lagi dalam sebuah permainan terkadang distorsi suara dijadikan sebagai efek suara. Ini bisa menyebabkan kerusakan pada telinga, juga pada otak. Jadi penggunaan headset hanya baik jika volume

suara sedang. Memang volume yang rendah akan mengurangi kenikmatan dalam bermain *game*, tetapi itu lebih aman.

5. Jantung

Pengaruh main *game online* terhadap jantung bisa menimpa orang-orang yang lemah terhadap kejutan, yang lazimnya ditampilkan dalam *game-game* yang bertema horor. Bagi pemain yang lemah jantung hindari main *game* yang bertema horor. Penyakit-penyakit yang disebabkan oleh main *game*.

6. Osteoporosis

Terlalu lama bermain *game* menyebabkan aktivitas tubuh menurun. Ini bisa menyebabkan osteoporosis, atau kerapuhan tulang. Penyakit ini biasanya menyerang orang-orang yang sudah tua karena tulangnya kekurangan kalsium. Tetapi di era moderen ini, orang yang mengalami osteoporosis di usia muda sudah banyak. Perhatikan bahwa pola makan yang tidak teratur, dan kurang aktivitas, menjadi penyebab utama.

7. Bawasir

Jika terlalu lama duduk, dan pemain kurang minum air, pemain akan berisiko untuk mengalami bawasir. Jadi sebelum terlambat, posisikan tubuh pemain dengan posisi yang nyaman saat bermain *game*. Persiapkan alas duduk yang empuk dan hindari alas duduk yang kasar. Dan dari waktu ke waktu gerakkan otot pinggul agar tidak kaku. Selain itu minum banyak air saat duduk lama di depan komputer.

8. Obesitas

Makan merupakan aktivitas yang paling menyenangkan saat bermain *game*. Akan tetapi jika terlalu banyak makan, dan sudah menjadi kebiasaan, obesitas

adalah risikonya. Untuk menghindari ini, hindari minuman dan makanan dengan kandungan lemak tinggi. Untuk lebih amannya, jangan makan terlalu banyak saat bermain *game*. Tetapi jika sulit dihindari, lebih baik mengganti makanan dengan buah-buahan.

Game online muncul tidak hanya mempengaruhi kehidupan sosial pemainnya dalam dunia nyata tetapi juga terkadang mempengaruhi kejiwaan seseorang apabila memainkannya terlalu lama. Beberapa upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi dampak buruk bermain *game online* adalah sebagai berikut:

1. Membatasi Waktu Main *Game*

Kalau sudah enak main *game* biasanya orang lupa waktu untuk berhenti dan melakukan kegiatan berguna lain. Di awal main *game* tetapkan waktu sepengguna *gamer* satu atau dua jam saja. Kalau perlu pasang jam weker untuk mengetahui batasan waktu. Main *game* kelamaan dapat berdampak buruk pada tubuh pengguna *game*, karena otak yang konsentrasi penuh pada *game* akan mengabaikan kegiatan penting atau kebutuhan tubuh seperti makan, minum, ibadah, mandi, tidur, istirahat, olahraga, bersosialisasi, dan lain sebagainya. Terkadang orang baru sadar setelah main *game* terasa pusing.

2. Menghindari Bermain *Game* Tiada Akhir

Pengguna *game* hendaknya mengusahakan memilih pilih *game* yang tidak membuat kecanduan untuk memainkannya, berbulan-bulan dan bertahun-tahun dan menghabiskan banyak waktu seharian untuk memainkannya agar menghasilkan *game* yang baik. Tentu saja hal itu akan membatasi pengguna *game* untuk mengetahui *game-game* baru lain, membuat penasaran terus, dan

kadang bisa merasa malu jika status account *game* yang pengguna *game* mainkan memiliki hasil yang rendah dibanding *gamer* lain. Alangkah baiknya jika pengguna *game* gunakan waktu yang ada untuk kegiatan lain.

3. Menghindari *Game* Sulit yang Memancing Emosi

Game yang susah terkadang membuat pengguna *game* kesal dan akhirnya emosi dan marah-marah tidak jelas. Tombol dan joystick pun bisa jadi sasaran kalau lagi kalap dan bisa dibanting, dipukul, diinjak, dan beragam tindak kejam lainnya. Tidak hanya mesin atau komputer PC/laptop saja yang jadi rusak. Tangan, kaki dan badan pun bisa sakit kalau melakukan tindak kekerasan pada benda mati yang keras dan padat. Hentikan main *game* jika sudah emosi dan langsung nonton televisi untuk meredam amarah.

4. Memainkan *Game* yang Mengasah Otak

Terdapat beberapa *game* yang bisa meningkatkan kemampuan berpikir otak pengguna *game* seperti *game* puzzle, *game* kasus, *game* ingatan, *game* strategi, dan sebagainya. Ada juga *game* yang lucu bisa menghibur pengguna *game* saat memainkannya. Analisa *game* yang Anda mainkan, apakah dapat memberikan dampak positif, bisa memberi hiburan atau kemampuan berpikir. Jika tidak memberikan apapun, berarti *game* hanya membuang waktu.

5. Mengajak Orang Lain Main Bersama

Main *game* beramai-ramai jauh lebih baik daripada main sendirian. Dengan mengajak teman, keluarga, tetangga, pacar, dan sebagainya main *game* pengguna *game* akan mempererat hubungan pengguna *game* dengan orang lain. Selama *game* yang dimainkan cocok untuk dimainkan bersama-sama dan

tidak membuat emosi. Main *game* sendirian saja akan menghilangkan jiwa sosial pengguna *game* dan dapat mengurangi jumlah teman pengguna *game* dari waktu ke waktu. Teman kenalan dari main *game online* bukan teman nyata karena orang itu, bisa jadi, tidak jujur pada pengguna *game*. Teman di kehidupan nyata jauh lebih berharga daripada teman maya.

e. Menghindari Bermain Judi

Game yang melibatkan taruhan uang di dalamnya merupakan judi. Jaman sekarang, *game* itu hadir dalam bentuk *game* elektronik seperti bola tangkas, judi kartu, *game* koin, dan *game* lainnya yang bisa dimainkan secara *online* dan bebas beredar di internet. Judi bisa membuat pengguna *game* miskin mendadak. Judi *online*, misalnya, semua sudah di-setting. Bandar tidak akan pernah rugi karena sistem sudah menetapkan berapa keuntungan bandar. Semua merugikan pengguna *game*. Sebab, selain dosa, main *game* judi juga bisa membuat pengguna *game* lupa waktu, lupa keluarga, dan Tuhan.

f. Jangan Hamburkan Uang

Pengguna *game* hendaknya lebih menyayangi uang dan sebaiknya ditabung untuk bekal masa depan dan untuk jaga-jaga saat tidak punya uang. Hitung semua pengeluaran dari bermain *game*, seperti ongkos transpor, listrik, akses internet, makanan, minuman, bayar rental, dan lain-lain. Hendaknya juga diperhitungkan nilai waktu yang terbuang percuma untuk main *game* seandainya waktu itu anda pakai untuk kegiatan yang menghasilkan. Ada orang yang suka main *game* untuk mengejar hadiah tiket/kupon untuk

ditukarkan dengan hadiah yang nilainya jauh lebih rendah dari uang yang telah pengguna *game* keluarkan untuk main *game*.

g. Tidak Bermain *Game* Bajakan

Bayangkan orang-orang yang sudah susah payah membuat *game* dengan modal uang besar, otak pikiran yang terkuras habis, serta tenaga dan keringat selama berbulan-bulan, atau bahkan bertahun-tahun. Pengguna *game* tinggal seandainya beli *game* copy-an dari tukang bajak dengan harga yang sangat murah. Pengembang *game* tidak dapat apa-apa, penjahat tukang bajak *game* dapat uang besar dan kaya raya. Apabila tidak punya uang banyak, usahakan tidak memainkan *game* komersial yang didistribusikan secara tidak gratis. Cari *game-game* yang bersifat free alias gratis lisensinya. Di internet pengguna *game* bisa download *game* gratis, demo, dan *game* yang bisa dimainkan secara *online* langsung di internet tanpa menginstal *game*-nya.

h. Menjaga Kesehatan Tubuh

Jika suatu *game* membuat pengguna *game* pusing karena sudut pandang *game* yang tidak sesuai dengan kemampuan otak pengguna *game*, segera hentikan dan jangan mainkan lagi. Buat apa pengguna *game* main *game* tapi membuat badan pengguna *game* menjadi sakit. Bisa jadi *game* yang dimainkan membuat pegal, capek dan lemas jika dimainkan terlalu lama. Bisa juga membuat jari tangan pengguna *game* sakit dan banyak keluhan tubuh lainnya. Intinya pengguna *game* harus mengetahui batasan ketahanan tubuh pengguna pada *game* yang ada.

Sehubungan dengan status remaja sebagai pelajar maka *game online* dapat mengganggu prestasi belajar. Hal ini karena permainan *game online* memiliki sifat adiktif atau membawa candu. Akibatnya anak yang sudah mengenal *game online* akan cenderung terpengaruh, baik secara langsung maupun tidak. Anak sekolah merupakan salah satu kelompok yang mudah terpengaruh oleh dampak *game online*. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain, namun anak cenderung memanfaatkannya untuk duduk di depan komputer dan asik dalam permainan *game online* tersebut.

Meskipun kelihatannya sekedar duduk dampak jangka panjang dari permainan *games* yang menghabiskan waktu luang lebih dari 30 jam per minggu, serta permainan *game* dapat menguras energi serta membutuhkan konsentrasi dan anak dirangsang penasaran untuk mengejar nilai tinggi bahkan anak lupa waktu untuk berhenti sejenak. Ketergantungan semacam itu dapat memicu perilaku negatif seperti mencuri uang untuk membeli *game* baru, bolos sekolah, malas mengerjakan PR, atau rasa tak tenang saat tidak dapat bermain *games*. Apabila anak bermain *game* dengan tingkat ketergantungan yang tinggi dan posisi duduk yang salah saat bermain *games* dikawatirkan anak akan mengidap *Repetitive Strain Injury* (RSI) atau nyeri sendi di kalangan anak-anak dan remaja.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diklasifikasikan dampak *game online* terhadap kesehatan remaja pada Fajar Net Raden Intan Bandar Lampung sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Klasifikasikan Dampak *Game Online* Terhadap Kesehatan Remaja

No	Nama Informan	Dampak Game Online pada Kesehatan Remaja			
		Acuh, Mudah Marah, Konsentrasi, Merusak Mata, Pening, Egois	Menimbulkan Ketagihan	Kurang Peduli Lingkungan	Menggangu Kesehatan Fisik
1	Ricko Oktaviansyah	Lupa waktu, karena asyik main game dan membuat penasaran	Menyebabkan Ketagihan	Lupa waktu dan lingkungan	Mata lelah dan tubuh pegal
2	Erwin Pranoto	Tidak memperhatikan sekitar, fokus dan konsentrasi pada game	Menyebabkan Ketagihan dan penasaran	Tidak memperhatikan sekeliling	Kepala Pusing Menahan lapar Sakit perut
3	Aldo Rifaldy	Konsentrasi pada game	Menyebabkan Ketagihan dan menambah teman	Bosan dengan suasana rumah dan sekolah	Pegal-pegal Kurang Minum Mata buram
4	Taufik Hussen	Lupa waktu dan lingkungan	Menyebabkan Ketagihan dan penasaran	Tidak peduli lingkungan dan fokus pada game	Kepala pusing Pegal-pegal Kurang Minum Menunda makan

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2011

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dinyatakan secara jelas bahwa *game online* berdampak negatif pada kesehatan remaja, yang meliputi 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*.