

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. LATAR BELAKANG

Fenomena *game online* terus meluas dengan bertambahnya jumlah pemain *game online* di Indonesia. Menurut Newzoo (2017) terdapat 43,7 juta *gamer* di Indonesia, jumlah ini termasuk jumlah pengguna *game online* terbanyak di Asia Tenggara. Para pemain *game* bermain *game online* melalui telepon seluler, komputer pribadi dan laptop. Saat ini *game online* banyak diminati oleh remaja. Pada penelitian yang dilakukan oleh lembaga Pew internet & ALP (dalam Pilpala, 2013) di Banjarmasin terdapat 97% remaja bermain *game online*. hingga dapat mudah menyebabkan kecanduan dalam bermain game online dan memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan remaja. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ibrina & Sudrajat pada subjek remaja di kota jakarta bahwa game online memiliki pengaruh besar terhadap perilaku hubungan sosial pada remaja (Ibrina & Sudrajat 2019). Remaja juga menduduki usia terbesar sebagai pemain *game online*, yaitu 40% dari jumlah seluruh pemain *game online* (Banjarmasin Post, 2008). Remaja dinilai paling rentan terhadap pengaruh *game online* karena masa remaja merupakan masa transisi dan terjadi perubahan pada dirinya baik secara fisik, psikis maupun secara sosial. karakteristik perubahan pada remaja secara fisik yaitu perubahan terhadap tinggi badan, perkembangan organ reproduksi, perubahan yang berhubungan dengan kekuatan dan energi tubuh. kemudian perubahan secara psikologis dan sosial remaja mengalami krisis identitas, memiliki jiwa yang labil, kemampuan mengekspresikan diri menjadi tinggi, dan adanya pengaruh teman sebaya dalam hobby dan cara berpakaian (Jose Batubara, 2010). Dengan perubahan-perubahan yang terjadi diatas remaja dinilai masih dalam tahap pertumbuhan dan mencari identitasnya, masih gampang dipengaruhi oleh lingkungan dari teman sebayanya dalam bermain *game online* dan *game online* menjadi salah satu cara remaja mengekspresikan dirinya. oleh karena itu, remaja memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk bermain *game online* dan dapat mengakibatkan kecanduan (Yee dalam Young & Abreu, 2011).

*Game online* merupakan sebuah aplikasi yang dimainkan pada perangkat komputasi genggam yang memiliki fungsi komunikasi nirkabel (Jeong & Kim, 2009). *Game online* juga dapat memberikan hiburan serta tantangan yang menarik untuk diselesaikan sehingga individu

yang bermain *game online* tidak mengontrol waktu demi mencapai kepuasan, hal ini dapat menimbulkan kecanduan bermain *game online* (Pratiwi, 2012). Menurut Young (dalam Aziz, 2011). kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet yang menciptakan berbagai permainan yang menarik sehingga individu tidak dapat mengontrol dirinya dan menjadi terbiasa bermain *game online*.

Soleman (2009) melihat bahwa sebagian besar pengaruh bermain *game online* pada individu berdampak negatif secara sosial, psikis dan fisik. Dampak secara sosial terlihat dari hubungan antara individu dengan keluarga, teman dan sahabat pun jadi renggang dan jarang adanya komunikasi. bermain *game online* membuat individu menjadi masa bodoh atau tidak acuh dan kurang peduli dengan lingkungan karena terbiasa berkomunikasi satu arah yaitu, dengan komputer atau gadget miliknya, serta membuat individu meninggalkan kegiatan-kegiatan yang lain demi bermain *game online*. (Fauziah, 2013).

Bermain *game online* juga dapat berdampak pada kesehatan psikis individu. Individu merasa gelisah ketika tidak bermain *game online* yaitu dengan terus-menerus berpikir untuk bermain *game online*. Dalam *game online* terdapat banyak adegan kekerasan fisik seperti perkelahian dan pembunuhan yang secara tidak langsung mempengaruhi alam bawah sadar para pemain *game* (Petrides & Furnham, 2000). Pengaruh dari *game online* juga dapat menyebabkan individu mengalami gangguan mental seperti mudah dalam meluapkan emosi seperti mudah marah, dan mudah mengeluarkan kata-kata yang kotor (Petrides & Furnham, 2000). Dampak psikologis lainnya, bermain *game online* juga berpengaruh terhadap konsentrasi remaja dan hubungan sosialnya, yang menyebabkan anak atau remaja menjadi malas belajar dan sulit membuka komunikasi (Fauziah, 2013).

Dampak *game online* terhadap kesehatan fisik yaitu dengan menurunnya kesehatan jantung akibat kurangnya waktu untuk beristirahat serta begadang demi bermain *game online*. indra penglihatan (mata) juga menjadi rabun akibat terpapar radiasi yang dapat merusak saraf mata dan otak. Bermain *game online* juga mengakibatkan timbulnya penyakit lambung dan ginjal karena menunda makan dan minum, serta tertalu banyak duduk dan tidak melakukan aktifitas fisik, sehingga individu mudah merasa lelah dan mengakibatkan menurunnya kesehatan karena jarang berolahraga. (Fauziah, 2013).

Selain berdampak terhadap kesehatan fisik, *game online* juga dapat memberikan efek negatif terhadap aspek psikis dan sosial. terdapat dampak bermain *game online* terhadap

hubungan orang tua dan anak serta fungsi anak remaja yaitu kemandirian. Menurut Dodes (2003), dalam penelitian yang dilakukan oleh Ganda & Yohanes (2018), jika individu sudah terbiasa bermain *game online* maka ia akan terikat dengan kebiasaannya dan sulit untuk berhenti bermain *game online*. Sulitnya remaja melepaskan kebiasaannya menyebabkan orang tua menjadi marah hingga melarang remaja untuk bermain *game online* dengan memperketat pegawasannya sehingga remaja tidak bebas bermain *game online*. Karena sudah menjadi kebiasaan bermain *game online* maka individu terus bermain secara sembunyi-sembunyi, ini menyebabkan munculnya permasalahan terkait komunikasi antara anak dengan orang tua. Penelitian Ganda & Yohanes (2018) juga menyatakan bahwa permasalahan anak dan orang tua dikarenakan orangtua tidak suka anaknya menjadi *gamers*. Masalah tersebut membuat orang tua tidak menyetujui anaknya bermain *game online*.

Menurut Ahmadi (dalam Maulida, 2020). faktor penting keluarga dalam perkembangan anak adalah perhatian, kebutuhan keluarga serta status sosialnya. Terbentuknya kepribadian anak juga merupakan tugas utama dari keluarga, jika semakin baik pola interaksi anak dengan orang tua maka semakin baik interaksi anak dengan lingkungan sosialnya. Handayani (2016) menjelaskan perhatian orang tua mengarahkan pada aspek psikologis yang tertuju pada objek yang datang dari dalam dan luar diri individu. memberikan perhatian anak akan mendapatkan suatu gambaran yang mungkin akan merangsang timbulnya sebagai respon pada masalah atau kondisi yang dirasakan.

Sikap orang tua untuk memahami kebutuhan pada anak dalam membantu potensi anak yakni dengan menghargai pendapat anak dan mendorong anak untuk menyampaikannya, memberikan kesempatan untuk anak dalam hal berfikir, pengambilan keputusan, rasa ingin tahu, mendorong anak untuk bisa mandiri dalam bekerja dan menjalin relasi kerja sama yang baik. (Lilawati, 2021).

Menurut Amalia (dalam penelitian Sulasti & Ridwan, 2019) Dampak bermain *game online* juga mempengaruhi remaja di lingkungan sekolahnya. Bermain *game online*, dapat mengurangi keaktifan yang positif, seperti berkurangnya waktu belajar yang semestinya dijalankan oleh siswa di lingkungan sekolah. Hal tersebut dikarenakan siswa terlalu lama bermain *game online*, sehingga mempengaruhi minat dan motivasi belajar siswa di sekolah. Jika kondisi tersebut terus berlangsung, maka diperkirakan akan berdampak pada lingkungan sosialnya, siswa menarik diri dari lingkungan dan jarang beradaptasi dengan teman sebaya

disekolah karena sudah tidak memiliki waktu untuk membangun solidaritas sesama siswa disekolah. (Amalia, 2015).

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa individu yang bermain *game online* akan menjadi kecanduan dan selalu memikirkan serta menghabiskan waktu untuk bermain *game online*, serta kehilangan minat terhadap aktifitas yang menjadi kebutuhan hidupnya. olemann (2009) juga menjelaskan bahwa perilaku agresif juga dapat ditimbulkan saat seseorang bermain *game online*. Perilaku agresif ini muncul ketika seorang pemain mengalami kekalahan dari lawan mainnya. Adanya kendala saat bermain karena koneksi internet yang buruk juga merupakan faktor penyebab timbulnya perilaku agresif seorang pemain *game* (Soleman, 2009). Penelitian Kusumadewi (2009) mengenai hubungan kecanduan *game online* terhadap keterampilan sosial remaja membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* terhadap keterampilan sosial remaja, dikarenakan bermain *game online* secara berlebihan dapat menjauhkan individu dari kegiatan sosial yang dapat mempengaruhi keterampilan sosialnya, sehingga semakin kecanduan seseorang bermain *game online* maka semakin rendah keterampilan sosialnya.

Steward (dalam Lee, 2011) menyatakan bahwa secara umum bermain *game online* hingga kecanduan *game* memiliki dampak negatif terhadap individu, seperti kehilangan hubungan interpersonal, kegagalan mengatasi tanggung jawab, mengalami gangguan pada aspek kehidupan dan kesehatan yang buruk. dengan demikian, sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup pemain *game online* tersebut. Berdasarkan fenomena di atas para remaja yang bermain *game online* tampaknya memiliki masalah dalam aspek kesejahteraan fisik, psikis, lingkungan sosial, hubungan anak dan orangtua, serta keberfungsian diri remaja di sekolahnya. Kondisi ini mengidentifikasi adanya permasalahan dengan kualitas hidup yang terkait dengan kesehatan pada para remaja pemain *game online*. Ravens, Sieberer, dkk (2007) mendefinisikan kualitas hidup terkait kesehatan sebagai konsep yang mengukur persepsi diri seseorang mengenai kesejahteraan psikologis, fisiologis, dan hubungan sosial yang berdasarkan aspek kesehatan fisik, mental, sosial, dan perilaku yang ia rasakan. Menurut Ravens-Sieberer, dkk (2007) kualitas hidup terkait kesehatan terdiri dari beberapa dimensi yaitu kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, dan dukungan sosial dari lingkungan. Kementrian kesehata RI menjelaskan kualitas hidup terkait kesehatan merupakan suatu fungsi prediksi yang kuat yang mencerminkan kondisi kesehatan secara menyeluruh. Sehingga sangat penting untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat

mempengaruhi munculnya kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja yang bermain *game online*. menurut Caldera & Hart ( dalam Rahmatika, dkk 2018) kualitas hidup terkait kesehatan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni status sosial ekonomi, usia, dan jenis kelamin.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup terkait kesehatan seperti harga diri, optimisme, emosi, serta strategi *coping* (Wrosch & Scheier, 2003). Dari beberapa faktor yang teridentifikasi dapat mempengaruhi kualitas hidup, maka yang memiliki hubungan yang paling kuat terhadap kualitas hidup terkait kesehatan adalah strategi *coping*. Penelitian Rubbayana (2012) menjelaskan bahwa terdapat korelasi yang positif antara kualitas hidup dengan strategi *coping*, semakin efektif strategi *coping* yang digunakan maka semakin tinggi kualitas hidupnya. Individu yang memiliki strategi *coping* yang adaptif mampu mengatasi masalah, mampu mengubah situasi yang menekan, mampu menyesuaikan diri dengan baik, sehingga memiliki kualitas hidup yang lebih baik, bahkan dapat memiliki *reinforcement* yang positif untuk meningkatkan kualitas hidupnya (Caron, dkk dalam Rubbayana, 2012).

Tan, dkk (2011) menyatakan bahwa strategi *coping* dapat membuat individu mengatasi dan menangani masalah secara efektif. Strategi *coping* merupakan suatu proses yang disertai dengan usaha dalam rangka merubah domain kognitif atau perilaku. Strategi *coping* membantu individu untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan, tekanan atau masalah yang diprediksi dapat membebani ketahanan individu (Lazarus & Folkman, dalam Rubbayana 2012). Menurut Stuart & Sundeen (dalam Mariam, 2017) terdapat jenis-jenis strategi *coping* yang digunakan oleh individu yaitu koping yang berpusat pada masalah atau *problem focused coping* dan koping yang berpusat pada emosi atau *emotional focused coping*.

Pada strategi *problem focused coping*, individu berusaha untuk mencari inti dari permasalahan yang dihadapi dengan tujuan memecahkan masalah, dengan menggunakan usaha-usaha atau kapasitas yang baru. Menurut Scneiders dalam Seramaputri & Rustika (2018), jika Individu dapat lebih objektif dalam penerimaan diri serta penyesuaian terhadap lingkungan yang baru maka individu tersebut mampu menyesuaikan diri dengan baik. Strategi *problem focused coping* lebih dapat mempengaruhi individu dalam menyelesaikan masalah secara realistis dan objektif. Pada strategi *emotional focused coping* individu cenderung menggunakan emosinya untuk mengatasi stress yang dialami, ketika individu tidak mampu merubah keadaan stressnya. (Lazarus & Folkman. 1998).

Carer dkk (dalam Rubbayana, 2012) menjelaskan coping terbagi dalam dua dimensi yaitu coping adaptif yang mengatasi stressor dalam bentuk positif dan efektif, serta *coping* maladaptif yaitu *coping* yang mengatasi stressor secara negatif dan tidak efektif. *coping* adaptif mendukung fungsi keluarga, perkembangan, belajar, serta mencapai tujuan. *Coping* maladaptif mengakibatkan berkurangnya relasi, dan menghambat upaya individu dalam mengatasi masalah. Individu yang memiliki strategi *coping* yang adaptif dapat menyelesaikan masalah serta dapat merubah situasi stress yang di alami, sehingga berpengaruh terhadap kualitas hidup terkait kesehatan, pada kehidupan pribadi individu, hingga kehidupan sosialnya

Pada strategi *problem focused coping* dan *emotional focused coping* juga terdapat strategi *coping* yang adaptif dan maladaptif. Mahmudah, dkk (2013) menjelaskan Strategi *emotional focused coping* memiliki kecenderungan individu menggunakan emosinya seperti melampiaskan perasaannya, mencari bantuan emosional, atau juga dengan cara menghindar dari masalah. Melampiaskan perasaan serta mencari dukungan secara emosional dengan tujuan membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi merupakan contoh *coping* yang adaptif, karena hal tersebut membantu meringankan beban yang dihadapi melewati situasi yang kurang baik. Sementara itu, menghindar dari masalah sebagai contoh diberikan suatu tugas namun individu menunda hingga menghindar dari hal tersebut merupakan contoh strategi *emotional focused coping* yang maladaptif (Ummaya, 2006). Hal tersebut dapat menimbulkan perilaku menunda-nunda sehingga tugas yang diberikan dapat menumpuk hingga menyebabkan stress, dan bila dibiarkan akan mengarah ke depresi. (Solomon & Rothblum dalam Mmmayah, 2006).

Strategi *problem focused coping* dapat membantu individu dengan berusaha membangun situasi yang baru dari situasi atau kondisi yang menekan, Individu berusaha mencari langsung inti permasalahan, serta mencari cara-cara yang baru yang bertujuan menyelesaikan masalah. Peneliti berasumsi dengan strategi *problem focused coping* individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, karena ia mampu membangun situasi yang baru dengan tindakan-tindakan yang ditunjukkan individu untuk menyelesaikan masalah, dan menimbulkan perubahan secara fisik yaitu secara sikap dan tindakan dalam menghadapi masalah, perubahan secara psikis menganalisa situasi dan memikirkan mencari solusi dari masalah, serta sosial dengan mencari dukungan dukungan dari orang lain terhadap sesuatu yang menimbulkan stress (Lazarus dalam Rumeser & Tambuwun 2011).

Erozkan dalam Felix (2019) berpendapat dalam penelitiannya bahwa penggunaan *problem focused coping* dapat mempengaruhi kecerdasan secara emotional oleh individu, dimana kecerdasan emotional meliputi kemampuan individu untuk dapat mengontrol diri, dapat bertahan menghadapi dan mengendalikan tekanan dalam masalah, memotivasi diri, dan mengatur suasana hatinya. (Goleman dalam Felix, 2019). Sejalan dengan pendapat lazarus dan folkman dalam Maryam (2017) bahwa strategi *problem focused coping* cenderung digunakan oleh individu yang yakin dengan sumberdaya yang ia miliki dapat merubah situasi stressnya.

Menurut Mahmudah dkk (2013), strategi *emotional focused coping* dapat membantu individu dalam penyelesaian masalah yaitu dengan mencari bantuan secara emosional dari orang lain, Individu juga dapat meregulasi emosinya dengan mengeluarkan perasaan-perasaan yang sedih, marah, menangis sehingga membuat individu dengan mudah mengontrol emosinya, dengan begitu peneliti berasumsi dengan cara penyelesaian masalah secara adaptif dapat berpengaruh terhadap kesehatan psikis individu. Namun dalam strategi *emotional focused coping* terdapat *coping* yang maladaptif yang mengarahkan individu untuk menghindari dari masalah atau tuntutan yang sedang dihadapi, apabila individu selalu menghindari dari masalah maka dapat menimbulkan stress tersendiri ketika masalah semakin menumpuk satu dengan yang lain dengan begitu mempengaruhi terhadap kualitas hidup terkait kesehatan individu itu sendiri. (Mahmudah 2013).

Kualitas hidup yang baik akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental yang baik untuk melakukan hal-hal yang ingin dilakukan. Kualitas hidup yang baik juga akan berdampak pada terwujudnya hubungan sosial yang baik antara individu dengan lingkungannya (Bowlin, 2005). *Emotional focused coping* biasanya digunakan untuk meregulasi afeksi saat mengalami tekanan dan terdapat didalamnya mengekspresikan perasaan kita kepada orang lain dan sebagainya (Rahmatika, 2014). dengan mencari dukungan orang lain dan mengekspresikan perasaan-perasaan kepada orang lain dapat membantu individu dengan mudah mengatasi masalahnya dengan mengontrol emosinya sehingga tidak mudah mengakibatkan individu menjadi depresi, ketika individu berada dalam situasi yang tak dapat dikontrol, *emotional focused coping* lebih efektif untuk digunakan individu (Mattews, dkk dalam Felix 2019).

Berdasarkan literatur yang telah dipaparkan diatas, menunjukan adanya hubungan antara strategi *coping* dengan kualitas hidup terkait kesehatan. Penelitian strategi *coping* dan kualitas hidup terkait kesehatan khususnya pada pemain *game online* masih jarang dilakukan. Di

Indonesia, beberapa penelitian terkait pemain *game online* membahas tentang strategi *coping* dan membahas mengenai dampak dari kecanduan bermain *game online*. Namun penelitian yang meninjau aspek kualitas hidup terkait kesehatan pada pemain *game online* masih jarang dilakukan. Padahal jika individu memiliki strategi *coping* yang adaptif maka ia dapat mengatasi permasalahannya dan mampu mengontrol dirinya sehingga tidak larut dalam kecanduan *game online*, dan akhirnya memiliki kualitas hidup terkait kesehatan yang lebih baik.

Menurut pandangan Islam, strategi *coping* terkait dengan bagaimana manusia menghadapi masalah serta berhasil melewati kondisi yang menekan. dalam pandangan Islam mendekati diri kepada Allah SWT merupakan salah satu cara untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Dengan mendekati diri kepada Allah SWT kita dapat menyerahkan masalah yang kita hadapi dengan hati yang ikhlas, sabar, dan bertawakal. Sehingga kita dapat menyelesaikan masalah dengan tindakan-tindakan yang lebih positif. (Suranto dalam Hamidah, dkk 2011). Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَنْظُرْ فَمَا تَدْعُمَ إِلَيْهِمْ وَأَنْتُمْ تَدْعُونَ  
 إِلَيْهِمْ وَاللَّهُ يَخْتَارُ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan”. (QS. Al-Hasyr: 18).

Pada penjelasan diatas yang menunjukkan adanya hubungan antara strategi *coping* dengan kualitas hidup terkait kesehatan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai peran strategi *coping* terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada individu pemain *game online*. Peneliti berasumsi bahwa dengan strategi *coping* yang adaptif dapat membantu individu menyelesaikan masalah bahkan mengatasi kondisi yang menekan serta tuntutan yang berlebihan. Dengan demikian individu tidak larut bermain *game online* dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Kualitas hidup yang baik yang dimiliki oleh individu akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental yang baik untuk melakukan hal-hal yang ingin dilakukan. Kualitas hidup yang baik juga akan berdampak pada terwujudnya hubungan sosial yang baik antara individu dengan lingkungannya (Bowlin, 2005). Dengan begitu peneliti tertarik untuk meneliti Peran Strategi *coping* terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja yang



bermain *game online* serta tinjaunnya dalam Islam. Peneliti berasumsi bahwa setiap strategi

*coping* yang digunakan setiap individu dengan tujuan untuk menyelesaikan masalah adalah bertujuan baik untuk individu tersebut tergantung penggunaan strategi *coping* yang digunakan apakah *problem focused coping* atau *emotional focused coping*. Karena, strategi *coping* tidak hanya menyelesaikan masalah secara efektif tetapi ada juga yang tidak efektif untuk individu tersebut dan tergantung pada penggunaan strategi *coping*. Namun, strategi *coping* yang baik menurut peneliti adalah strategi yang mengarah pada penyelesaian masalah yang efektif sehingga individu berhasil mengubah situasi stresnya dan mencegah tumbuhnya stress yang baru.

## **1.2. Pertanyaan Penelitian**

Pada penelitian ini, yang menjadi pertanyaan penelitian adalah:

- Apakah terdapat peran strategi *coping* terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja yang bermain *game online*?
- Bagaimana peran strategi *coping* terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja yang bermain *game online* menurut tinjauan Islam?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran strategi *coping* terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja yang bermain *game online* serta pengetahuan tinjauannya dalam Islam

## **1.4. Manfaat penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi kajian psikologi yang berkaitan dengan kualitas hidup terkait kesehatan dan strategi *coping* pada individu yang bermain *game online*, serta menjadi referensi tambahan pengetahuan dan informasi sehingga dapat dikembangkan oleh peneliti-peneliti selanjutnya.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

1. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan oleh Psikolog sebagai salah satu bentuk intervensi untuk membantu memecahkan masalah pada remaja yang bermain *game online*

2. Hasil penelitian dapat digunakan untuk remaja yang bermain *game online*, agar lebih berlatih untuk mengembangkan cara cara dalam menyelesaikan masalah dengan penggunaan strategi *coping* yang adaptif dan efektif, sehingga memiliki kualitas hidup terkait kesehatan yang baik, dan berpengaruh positif terhadap kesehatan fisik, psikis, serta lingkungan sosialnya sebelum memasuki masa dewasa.
3. Untuk orang terdekat seperti orang tua, sahabat, dan keluarga dapat memberikan dukungan secara emosional ataupun dukungan secara spiritual ketika remaja memiliki suatu masalah terkait kualitas hidupnya, sehingga remaja dapat meningkatkan strategi *coping* yang ia miliki dengan baik dan tepat

## 1.5 Kerangka Berpikir

Remaja merupakan pemain *game online* terbanyak diantara para pemain *game online* lainnya. Remaja dinilai paling rentan terhadap pengaruh *game online* karena masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, dan terjadi perubahan pada dirinya baik secara fisik, psikis maupun secara sosial. *Game online* berdampak negatif baik secara sosial, psikis dan fisik. Secara social, dampak yang ditimbulkan adalah hubungan individu dengan orang lain menjadi renggang dan jarang berkomunikasi. Secara fisik bermain *game online* berdampak pada kesehatan yang semakin menurun. Sementara itu masalah psikis yang ditimbulkan pada individu yang terbiasa bermain *game online* hingga menjadi kecanduan adalah perasaan kesepian, kecemasan, bahkan juga stress karena mendapatkan tuntutan yang dianggap melebihi kemampuan, hingga mengalihkan pada bermain *game online*.

Strategi coping merupakan proses yang disertai usaha dalam rangka merubah domain kognitif atau perilaku serta mengendalikan tuntutan dan tekanan dari sebuah masalah yang diprediksi dapat membebani dan melampaui kemampuan dan ketahanan suatu individu.

Kualitas hidup terkait kesehatan merupakan konsep multidimensional yang mengukur persepsi diri seseorang mengenai kesejahteraan psikologis, fisiologis, dan hubungan sosial yang berdasarkan aspek kesehatan fisik, mental, sosial serta perilaku yang ia rasakan (Raveen & Sieberer, dkk 2007).

Apakah terdapat peran strategi *coping* terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja yang bermain *game online* ?