



ADIKSI *GAME ONLINE*: DAMPAK DAN PENCEGAHANNYA

Desy Kusumaningrum¹

¹ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Corresponding Author: Desy Kusumaningrum, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.

E-Mail: desykusumaningrum1491@gmail.com

Received Juni 30, 2021; Accepted Juli 04, 2021; Online Published Juli 14, 2021

Abstrak

Teknologi di zaman yang modern ini sangat dirasakan kebermanfaatannya dan untuk mengkasusnya pun sangat mudah. Salah satu fitur yang disediakan yakni fitur hiburan berupa *game online*. Selayaknya fitur hiburan yang menyenangkan, banyak orang yang menggunakan waktunya bahkan dengan durasi yang lama dan frekuensi yang besar untuk bermain *game online* hingga menimbulkan adiksi. Penulisan ini bertujuan untuk mengidentifikasi bahaya atau dampak negatif dari adiksi *game online* dan mengidentifikasi faktor yang perlu dipertimbangkan sebagai upaya pencegahan adiksi *game online* agar langkah pencegahan yang diambil sesuai dan dapat berjalan dengan efektif. Adiksi *game online* berdampak pada beberapa hal dari segi kesehatan, pendidikan, dan finansial. Pencegahan adiksi *game online* sendiri meliputi 6 faktor yang disertakan implementasinya.

Keywords: *game online; internet gaming disorder; dampak; pencegahan*

PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu di era yang modern ini, kecanggihan teknologi terus meningkat dalam menunjang kelangsungan dan kebutuhan hidup manusia. Penggunaan teknologi pun juga menjanjikan, diantaranya teknologi menjanjikan adanya perubahan, kemajuan, kemudahan, peningkatan produktivitas, kecepatan, dan popularitas. Salah satu kemajuan teknologi yang pesat dan dirasakan kemudahannya hingga saat ini yakni adanya internet yang terus dioptimalkan penggunaannya^[1]. Efek penggunaan internet sendiri bersifat moderat yaitu bergantung pada bagaimana seorang individu memperlakukan media tersebut dan tujuan dari penggunaannya^[2]. Ada yang menggunakan internet untuk memenuhi kebutuhan dalam pencarian informasi, berkomunikasi dengan orang lain, pembelajaran, atau untuk mendapatkan

kepuasan. Internet dalam era ini memiliki berbagai macam fitur yang menunjang tujuan-tujuan tersebut dan salah satu fitur penunjang hiburan yang banyak digemari yaitu *game online*.

Menurut survei *Hootsuite* bersama *We Are Social*, total populasi per Januari 2020 di Indonesia terdapat 272,1 juta jiwa total populasi dengan 175,4 juta jiwa merupakan pengguna internet. Sebanyak 90% perangkat yang terkoneksi internet dan sebanyak 59% dimanfaatkan untuk bermain *game online*^[3]. Melansir data yang dikeluarkan oleh *Newzoo (Global Games Market Report)* menunjukkan sebanyak 2,3 miliar pengguna *game online* di dunia pada tahun 2018^[4]. Sebanyak 50% dari total pengguna *game online* di dunia berasal dari kawasan Asia Pasifik dan Indonesia menyumbang 82 juta jiwa dan diperkirakan 6,1% mengalami adiksi.

Tujuan dari penulisan ini adalah untuk membahas lebih lanjut terkait dampak dari adiksi *game online* dan upaya pencegahannya.

ISI

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan ini yakni berupa studi literatur. Studi literatur yang dilakukan berupa membaca, memahami, menganalisis, dan mengkombinasikan berbagai macam jurnal baik nasional maupun internasional yang berkaitan dengan topik yang diangkat. Metode ini bertujuan untuk menyajikan informasi terkait topik yang dibahas secara lebih luas dengan menganalisis materi yang telah diterbitkan serta menyajikan analisis baru yang relevan.

ADIKSI GAME ONLINE

Bermain merupakan salah satu media yang mampu menunjukkan kemampuan fisik, intelektual, emosional, dan sosial sehingga baik untuk dilakukan jika selama prosesnya sesuai. *Game online* berarti sebuah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak pemain dalam satu waktu dan terhubung melalui jaringan internet^[5]. Kecanduan *game online* sudah ditetapkan secara resmi oleh WHO sebagai penyakit gangguan mental dimana seseorang bermain *game online* secara berlebihan dan dalam jangka waktu yang lama secara terus-menerus^[6].

Penegakkan diagnosis *internet gaming disorder* merujuk pada kriteria dalam DSM V yang didapatkan secara klinis minimal 5 hal dari hal berikut dalam jangka waktu 12 bulan : 1) preokupasi dengan *game*; 2) gejala saat permainan dihentikan (adanya rasa cemas, marah, dan lainnya); 3) meningkatnya toleransi kebutuhan untuk menghabiskan waktu bermain; 4) tidak berhasil mengontrol keinginan untuk bermain; 5) kehilangan ketertarikan pada hobi dan hal yang sebelumnya menyenangkan selain internet; 6) meneruskan penggunaan *game online* yang berlebihan;

7) menipu atau berbohong terkait kuantitas dari bermain *game online*; 8) menggunakan *game online* untuk melarikan diri atau memperbaiki suasana perasaan yang negatif; 9) membahayakan atau kehilangan kesempatan dalam hubungan, pekerjaan, atau pendidikan yang signifikan karena *game online*^[7]. Kelainan ini dapat bersifat ringan, sedang, atau berat bergantung pada seberapa besar gangguan dari aktivitas normal.

DAMPAK ADIKSI GAME ONLINE

Insomnia

Penyebab terjadinya insomnia salah satunya yaitu gaya hidup yang buruk. Kecanduan *game online* didapatkan berpengaruh terhadap kualitas tidur. Seseorang yang terobsesi bermain *game online* memiliki durasi tidur yang pendek ditambah dengan kualitas tidur yang buruk sehingga berujung pada insomnia^[6].

Penurunan Prestasi Belajar

Dari hasil penelitian didapatkan adanya korelasi lemah bermakna dari kecanduan *game online* terhadap prestasi akademik^[8]. Hal ini perlu diwaspadai dan dikontrol sehingga tidak menimbulkan dampak yang negatif di kemudian hari. Selain itu, dalam mempertahankan atau mencapai prestasi belajar yang baik perlu didukung dengan adanya motivasi yang kuat dari dalam diri.

Depresi

Beberapa orang mengalihkan stress dengan bermain *game online* dengan harapan membuat kondisi lebih baik. Disamping itu, penggunaan *game online* dalam jangka panjang dapat menjauhkan dan memisahkan hubungan antar individu dalam dunia nyata yang kemudian dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti depresi^[9]. Penegakkan diagnosis gangguan depresi menurut PPDGJ III terbagi atas gejala utama dan gejala lainnya. Gejala utama berupa afek depresif, hilangnya minat dan kegembiraan, dan berkurangnya energi sehingga seseorang mudah lelah dan produktivitas menurun. Gejala lain yang mungkin

timbul yakni kurangnya konsentrasi dan perhatian, kurangnya harga diri dan kepercayaan diri, pandangan akan masa depan yang suram dan bersifat pesimis, adanya gangguan makan dan tidur, serta timbulnya gagasan atau perbuatan yang membahayakan diri seperti bunuh diri^[10].

Penurunan Ketajaman Penglihatan

Menurunnya ketajaman penglihatan disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya genetik, kebiasaan membaca dalam posisi tidur, menonton dalam jarak yang dekat, bermain *game online*, dan aktivitas yang berhubungan dengan layar monitor lainnya. Permainan *game online* banyak digemari oleh berbagai macam usia dengan menggunakan berbagai *gadget* mulai dari *handphone*, *playstation*, maupun komputer. Lamanya mata memandang layar monitor dapat mengakibatkan mata mengalami kelelahan hingga menimbulkan kelainan refraksi. Hal ini juga didukung dengan frekuensi bermain dalam jangka waktu seminggu, posisi yang tidak ergonomis, dan jarak antara mata dengan monitor yang cenderung sering diabaikan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa seseorang yang bermain *game online* lebih dari 10 jam dalam seminggu memiliki penurunan ketajaman penglihatan baik salah satu maupun kedua mata^[11].

Lemahnya Daya Tahan Tubuh

Adiksi terhadap *game online* seringkali berdampak bahkan membuat seseorang abai terhadap kegiatan kesehariannya seperti terlambat makan, kurang waktu tidur, dan kurang aktivitas fisik lainnya sehingga berujung pada lemahnya daya tahan tubuh yang mengakibatkan rentannya orang tersebut untuk terkena penyakit infeksi dan penyakit lainnya^[12].

Keuangan

Ketika seorang mengalami adiksi terhadap *game online*, banyak cara yang akan ditempuh untuk mendapatkan

kepuasan dalam bermain. Tidak sedikit *game online* yang membutuhkan biaya dalam proses bermainnya yang dikemas dalam berbagai macam bentuk. Hal ini akan berdampak pada seseorang yang ingin bermain *game online* namun belum memiliki penghasilan sehingga sangat memungkinkan untuk terjadinya tindak kejahatan seperti berbohong, pencurian, dan penipuan. Dapat disimpulkan bahwa adiksi terhadap *game online* menjadi salah satu faktor meningkatnya perilaku konsumtif pada seseorang^[13].

PENCEGAHAN

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan dalam mengatasi adiksi *game online* mencakup 6 faktor, diantaranya *education*, *attention switching*, *dissuasion*, *parental monitoring*, *resource restriction* dan *perceived cost*^[14].

Pendidikan (*Education*)

Selain motivasi yang kuat dalam diri, aspek pendidikan juga diperlukan. Lingkungan pendidikan yang kondusif dan terkontrol turut mendukung pencegahan maupun mengurangi kecanduan *game online*. Dari sisi pendidikan, perlu ada upaya peningkatan kognitif melalui pemberian edukasi terkait bahaya kecanduan *game online*. Pemberian edukasi dapat berupa seminar, sosialisai, pembuatan modul, dan bentuk lainnya^[15].

Pengalihan Perhatian (*Attention Switching*)

Kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler di kehidupan nyata yang juga tidak kalah menyenangkan seperti berolahraga atau permainan yang dimainkan bersama secara langsung dapat membuat seseorang mengurangi durasi waktunya untuk bermain *game online*^[14]. Jika hal ini dilakukan secara konsisten, maka pengalihan perhatian akan mengurangi partisipasi dalam bermain *game online* yang dapat melindungi seseorang dari terjerumus dalam kecanduan akan *game online*.

Nasihat (*Dissuasion*)

Dissuasion merupakan salah satu langkah untuk mencegah adiksi *game online* dengan cara memberikan intervensi berupa nasihat, argumentasi, bujukan, gertakan, atau bahkan paksaan^[14]. Untuk mencapai tujuan dalam mencegah adanya kecanduan dalam bermain *game online*, tentunya diperlukan kerja sama dari banyak pihak. Jika seseorang mendapatkan intervensi yang selalu mengingatkan terkait adiksi *game online* ditambah dengan paparan intervensi pun dilakukan secara terus-menerus dan intervensi dilakukan oleh orang yang berpengaruh (misalnya intervensi ibu kepada anaknya) akan menjadi efektif untuk menjadi salah satu langkah yang baik untuk mencegah terjadinya adiksi *game online*. Perubahan perilaku menjadi hal yang wajar dalam kehidupan manusia karena selama hidup, manusia senantiasa memiliki nilai atau prinsip tertentu yang tercermin dalam perilaku kesehariannya. Perilaku dapat berubah karena adanya pengaruh lingkungan di sekitarnya melalui proses pembelajaran yang secara teoritis manusia dapat berubah sendiri atau diubah oleh orang lain ataupun lingkungan^[16].

Pengawasan Orang Tua (Parental Monitoring)

Pengawasan dan pengaruh orang tua menjadi salah satu faktor yang penting dalam proteksi dari masalah perilaku seseorang terutama anak^[14]. Kurangnya pengawasan dapat membahayakan perilaku anaknya. Semakin baik pengawasan dan wawasan orang tua terhadap aktivitas anaknya, maka akan mengurangi resiko perilaku yang menyimpang, beresiko, dan penyalahgunaan yang mungkin dilakukan oleh anak. Begitu pun dengan adiksi *game online* pada anak, pengawasan orang tua menjadi salah satu langkah efektif untuk mencegah adiksi *game online* pada anak.

Pembatasan Sumber Daya (Resource Restriction)

Pembatasan sumber daya merupakan upaya sejauh mana seorang pemain merasa adanya batasan sumber

daya dalam bermain *game online* meliputi uang, peralatan, dan peraturan^[14]. Seseorang mungkin saja terjerumus pada adiksi *game online* karena memiliki persepsi tersedianya sumber daya yang dibutuhkan misalnya biaya yang menunjang *game online*, gadget yang memadai, internet dan teknis lainnya. Langkah pencegahan adiksi *game online* yang dapat dilakukan dengan mempertimbangkan faktor ini yaitu dengan dibuatnya batasan atau kebijakan yang mengatur terkait akses dari *game online* seperti orangtua yang tidak memberikan biaya kepada anaknya untuk pembelian *game online*, dibuatnya kebijakan di dalam rumah terkait jangka waktu yang diperbolehkan menggunakan *gadget*, dan peraturan yang mengikat lainnya. Peraturan atau kebijakan ini biasanya dibuat oleh orang yang lebih dewasa dan cenderung disegani.

Biaya yang Dibutuhkan (Perceived Cost)

Biaya yang dikeluarkan untuk *game online* juga berpengaruh pada kecenderungan untuk bermain *game online*. Strategi pencegahan dan pengurangan adiksi *game online* berfokus pada kenaikan harga *game online* dapat mengurangi kecenderungan untuk bermain *game online*. Jika biaya *game online* meningkat, manfaat yang dirasakan terlihat lebih rendah dibandingkan dengan biaya yang berujung pada penggunaan berkurang^[17]. Berangkat dari persepsi tersebut, jika biaya yang dirasakan dari *game online* akan mengurangi keinginan seseorang untuk bermain *game online* dan bahkan mencegah adiksi.

SIMPULAN

Adiksi *game online* saat ini sudah ditetapkan sebagai salah satu gangguan mental yakni kecenderungan seseorang untuk bermain *game online* secara berlebihan dalam durasi yang lama dan dilakukan secara terus-menerus. Tentunya, sesuatu yang berlebihan juga tidak selalu berdampak baik. Banyak dampak negatif yang muncul dan berakibat fatal jika sampai seseorang

sampai terjerumus adiksi *game online*. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi pencegahan yang tepat dengan mempertimbangkan faktor-faktor resiko yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti A dan Nurmalita A. Teknologi Komunikasi dan Perilaku Remaja. *Jurnal Analisa Sosiologi*. 2014;3(1):91-111.
2. Rustam M. Internet dan Penggunaannya. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*. 2017;21(1):13-24.
3. Hootsuite. Indonesian Digital Report 2020.
4. Newzoo. (2018). 2018 Global Games Market Report. Retrieved from newzoo Website:https://resources.newzoo.com/hubfs/Reports/Newzoo_2018_Global_Games_Market_Report_Light.pdf
5. Kustiawan A dan Utomo A. Jangan Suka Game Online : Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan. Magetan : AE Media Grafika;2018.
6. Mais F, Rompas S, dan Gannika L. Kecanduan Game Online dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*. 2020;8(2):18-27.
7. Istiqomah, R. Approachment and management game addiction as clinical condition. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*; 2020(1):10-14.
8. Satria A, Sari M, Ramadhian M, dan Lisiswanti R. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online pada Smartphone (Mobile Online Games) terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Agromedicine*. 2019;6(1):125-129.
9. Wang J-L, Sheng J-R and Wang H-Z (2019) The Association Between Mobile Game Addiction and Depression, Social Anxiety, and Loneliness. *Front. Public Health* 7:247. doi: 10.3389/fpubh.2019.00247.
10. Departemen Kesehatan RI. Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa III(PPDGJ-III). Direktorat Kesehatan Jiwa Depkes RI;2000.
11. Giri K dan Dharmadi, M. Gambaran Ketajaman Penglihatan Berdasarkan Intensitas Bermain Game Siswa Laki-Laki Sekolah Menengah Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I Bulan Maret– April 2013. *E-Jurnal Medika Udayana*, [S.L.], Apr. 2015. Issn 2303-1395. Available At: <https://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum/Article/View/12642>. Date Accessed: 28 June 2021.
12. Männikkö, N., Billieux, J., & Käääriäinen, M. Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015;4(4):281–288. doi: 10.1556/2006.4.2015.040.
13. Firdaus Y, Pebrianti Y, dan Andriyani T. Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game Online. *Jurnal Riset Terapan Akuntansi*. 2018;2(2):169-180.
14. Xu, Z., Turel, O., & Yuan, Y. (2012). Online game addiction among adolescents: Motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*, 21(3), 321–340. <https://doi.org/10.1057/ejis.2011.56>.
15. Novrialdy E dan Atyarizal R. Online Game Addiction in Adolescent : What would school counselor do?. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 2019;7(3):97-103.
16. Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan psikoterapi*. Jakarta: Gunung Muli;2009.
17. Turel Z dan Yuan Y. Online Game Addiction Among Adolescents : Motivation and Prevention Factors. *European Journal of Information Systems*. 2012;1(21):321-340.