

## PENCEGAHAN KECANDUAN GIM DARING PADA ANAK

Elga Andina

13

### Abstrak

*Meningkatnya kasus kecanduan gim daring pada anak menuntut perhatian pemerintah karena dapat mengganggu proses tumbuh kembang anak dan pencapaian tugas-tugas perkembangannya di usia sekolah. Tulisan ini bertujuan untuk mengulas pencegahan kecanduan gim daring pada anak. Perlu penanganan komprehensif dari berbagai pihak untuk melindungi anak dari aktivitas yang mengganggu pertumbuhannya. Orang tua harus bekerja sama dengan sekolah untuk membentuk perilaku disiplin anak dalam bermain gim daring di rumah dengan menetapkan waktu bermain dan belajar. Pemerintah menyatakan akan membuat SKB 4 menteri untuk membatasi penggunaan gawai di sekolah. DPR RI perlu mendorong pemerintah untuk mengembangkan kebijakan nasional yang melindungi anak dari kecanduan gim daring yang dapat mengganggu tumbuh kembangnya.*

### Pendahuluan

Pada era revolusi industri 4.0 ini, internet telah menyatu dalam kehidupan manusia. Perkembangan teknologi disambut positif, terutama oleh generasi Z (kelahiran 1996-2012) yang memang tumbuh dengan teknologi. Anak-anak ini merupakan pengguna internet yang paling banyak. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII), pada tahun 2018 jumlah pengguna internet di kalangan pelajar mendominasi jumlah pengguna internet di Indonesia, yaitu sebesar 71,8%. Jumlah pelajar pengguna internet

semakin meningkat seiring usia. Hanya 41,4% pelajar SD yang mengakses internet, porsi ini berlipat di jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Internet telah memberikan akses terhadap hiburan yang dulu sulit didapat. Gim daring termasuk salah satu konten hiburan yang paling banyak diakses (APJII, 2018). Bermain gim daring disukai penggunaannya karena terhubung dengan pemain lain di seluruh dunia. Sayangnya, terlalu banyak bermain gim daring dapat menimbulkan dampak negatif karena dapat mengganggu tumbuh kembang anak.



**Tabel 1. Penetrasi Pengguna Internet Menurut Status Pendidikan**

Status Pendidikan	Pengguna internet	Bukan Pengguna Internet
Sedang sekolah SD	41,4%	58,6%
Sedang sekolah SMP	80,4%	19,6%
Sedang sekolah SMA	90,2%	9,8%

sumber: Hasil Survei APJII, 2018.

Pada akhir Oktober 2019, harian Kompas memberitakan sebanyak 8 anak usia 7 sampai 15 tahun dirawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Amino Gondohutomo, Kota Semarang, Jawa Tengah, karena terindikasi kecanduan gim daring. Sementara berita yang dirilis Cendaneews.com pada tanggal 18 Oktober 2019 menyebutkan bahwa Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Al Fajar Berseri di Bekasi baru saja memulangkan satu dari 3 anak yang telah 4 bulan dirawat karena kecanduan gim. Rumah Sakit Jiwa Daerah dr. Arif Zainudin, Solo juga mencatat peningkatan pasien anak sekolah yang ditangani karena kecanduan gim daring. Dari kasus kecanduan gim yang didata oleh Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Provinsi Jawa Barat, tercatat 83 siswa kecanduan gim dari bulan Januari s.d. Oktober 2019. Sayangnya, belum ada data nasional mengenai masalah kejiwaan pengguna gim. Meskipun begitu, pertumbuhan kasus kecanduan gim daring di berbagai daerah perlu menjadi perhatian dan pencegahannya menjadi suatu kebutuhan. Tulisan ini akan mengulas pencegahan kecanduan gim daring pada anak.

### **Apa itu Kecanduan Gim Daring?**

Dalam *International Classification*

*of Diseases* (ICD-11), WHO menetapkan kecanduan gim sebagai salah satu gangguan kesehatan jiwa, yaitu *gaming disorder*. Gangguan ini dicirikan dengan gangguan kontrol atas gim, memprioritaskan bermain gim di atas aktivitas harian lainnya, dan tetap terus bermain atau semakin banyak bermain meskipun merasakan dampak negatif (WHO, 2018). Diagnosis diberikan jika pola perilaku di atas berdampak besar terhadap fungsi area personal, keluarga, sosial, pendidikan, pekerjaan, atau area penting lainnya paling tidak 12 bulan.

*American Psychiatric Association* (APA) memberikan fokus terhadap gim yang terkoneksi dengan internet sebagai *internet gaming disorder* (gangguan gim daring). Menurut APA, konsep ini masih perlu dikaji lebih lanjut sebelum dapat ditetapkan sebagai gangguan formal (Rokkum, Blanco-Herera, Faulhaber, & Gentile, 2018). Oleh karena itu kecanduan gim daring belum menjadi bagian dari *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) terbitan tahun 2013. Dalam pola DSM-5, bermain gim yang dapat diklasifikasikan sebagai gangguan kejiwaan haruslah menyebabkan kerusakan atau tekanan yang signifikan dalam beberapa aspek kehidupan manusia. Oleh karena itu, APA menawarkan beberapa gejala yang perlu dipenuhi untuk dapat memasukkan gangguan gim

daring sebagai masalah kejiwaan, antara lain: (1) terlalu asyik bermain; (2) gejala penarikan ketika permainan diambil atau tidak bisa bermain (sedih, cemas, kesal); (3) kebutuhan untuk menghabiskan lebih banyak waktu bermain untuk memuaskan keinginan; (4) sulit mengurangi waktu bermain, tidak berhasil berhenti bermain; (5) terus bermain meskipun merasakan masalah; (6) menipu anggota keluarga atau orang lain mengenai jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain; (7) menggunakan permainan untuk menawar *mood* buruk seperti rasa bersalah atau putus asa; dan (8) berisiko, bermain menyebabkan terancamnya bahkan kehilangan pekerjaan atau hubungan.

### **Dampak Kecanduan Gim Daring pada Anak-Anak**

Kecanduan gim daring dapat menyebabkan gangguan kesehatan baik fisik maupun mental, juga permasalahan sosial. Mereka yang tidak bisa berhenti bermain gim akan kekurangan tidur, lupa makan, gizi tidak seimbang (sebagian besar penuh dengan kafein dan gula), serta mengalami dehidrasi. Beberapa penelitian menunjukkan gangguan sosial kecanduan gim daring, antara lain cenderung murung dan mudah tersinggung (Ulfa, 2017; Mehroof & Griffiths, 2010), depresi dan kecemasan (Mehroof & Griffiths, 2010; Gentile et al., 2011; Király et al., 2014, dalam Özgür, 2019: 48), agresif secara fisik (Mehroof & Griffiths, 2010); dan memiliki fleksibilitas kognisi rendah (Wölfling, Thalemann, & Grüsser-Sinopoli, 2008).

Pecandu gim daring pada

umumnya sangat terikat dengan gawai, selalu meminta gawai, bahkan tidak segan merebut *handphone* orang lain. Mereka bermain hampir 30 jam seminggu, menyamai rata-rata lama waktu orang bekerja. Selain itu, karena sebagian besar gim daring dilakukan sendirian, ada pecandu yang menderita agorafobia, yaitu takut untuk meninggalkan rumah dan bertemu dengan orang banyak. Tidak jarang mereka lebih nyaman mengurung diri di rumah, suatu kondisi yang sering disebut *hikikomori* (pengurung diri) di Jepang.

Pecandu juga memperlihatkan ciri-ciri social *phobia* (Özgür, 2019: 48). Mereka menolak untuk pergi ke sekolah (Griffiths, Kuss, & King, 2012). Mereka kesulitan berkonsentrasi dalam belajar (Chan & Rabinowitz 2006; Gentile, 2009, dalam Özgür, 2019: 48) sehingga prestasi akademiknya menurun (Anand, 2007; Gentile, 2009; Skoric, Ching Teo, & Neo, 2009, dalam Özgür, 2019: 48). Kondisi ini juga berkaitan dengan perilaku membolos dan tidak mau belajar. Tidak jarang anak-anak yang kecanduan gim daring sulit mengikuti pelajaran sehingga menurunkan prestasi akademiknya.

### **Melindungi Anak-Anak dari Kecanduan Gim Daring**

Kegagalan anak menyelesaikan tugas perkembangannya akan berdampak pada pertumbuhannya menjadi orang dewasa yang mandiri dan dapat beradaptasi. Oleh karena itu, anak perlu dijaga dan dilindungi dari setiap perbuatan yang mengganggu kesehatan dan tumbuh kembang anak. Maklumat ini dituangkan dalam Undang-

Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2016 tentang Penetapan Peraturan Pemerintah Pengganti Undang-Undang Nomor 1 Tahun 2016 tentang Perubahan Kedua atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak Menjadi Undang-Undang (selanjutnya disebut UU PA). Dalam menjamin hak anak atas kelangsungan hidup, tumbuh, dan berkembang serta berhak atas perlindungan, orang tua memiliki kewajiban dan tanggung jawab bukan saja mengasuh, memelihara, mendidik, dan melindungi anak, tetapi juga memberikan pendidikan karakter dan penanaman budi pekerti pada anak. Dengan begitu, dari sudut pandang UU PA, fungsi perlindungan anak harus dilakukan secara komprehensif oleh semua pihak, baik pemerintah, keluarga, maupun orang tua.

Cara yang dilakukan pemerintah untuk menekan gangguan kecanduan gim daring adalah mengeluarkan peraturan untuk membatasi penggunaan gawai. Pada tahun 2018, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menginisiasi Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Komunikasi dan Informatika, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, dan Menteri Agama mengenai pembatasan penggunaan gawai (Kominfo, 2018). Di sekolah, Kemendikbud telah melarang anak SD untuk membawa handphone, namun siswa SMP dan SMA masih diberikan kesempatan menggunakan handphone untuk menghubungi orang tua dan mengunduh mata pelajaran tertentu saja. Sementara itu, Pemprov Jawa Barat akan bekerja sama dengan

PKK Jabar untuk membuat program Sekolah tanpa Gangguan Gawai (Setangkai). Program ini akan membatasi penggunaan gawai di sekolah, kecuali untuk ujian menggunakan gawai. Pihak sekolah melalui peraturan pemerintah harus menegakkan aturan untuk membatasi penggunaan gawai di sekolah. Guru juga memiliki peran signifikan untuk mendidik anak berdisiplin waktu, terutama bagi anak sekolah dasar.

Usaha sekolah perlu dikolaborasikan dengan orang tua dan keluarga di rumah untuk terus membentuk perilaku disiplin anak, baik dalam menggunakan gawai maupun bermain gim daring. Pola pengasuhan memiliki dampak yang signifikan dalam perkembangan anak, termasuk dalam pengaturan interaksi anak dengan internet dan gim daring (Özgür, 2019). Orang tua harus mampu mengarahkan dan mendisiplinkan anak untuk mengelola waktu bermain, misalnya dengan menggunakan prinsip *reward* dan *punishment*. Keluarga yang hangat, yang menggunakan pola pengasuhan autokratif dan otoritarian cenderung membentuk anak yang tidak bergantung pada gim daring (Özgür, 2019: 47). Artinya orang tua harus memiliki kesadaran dan kompetensi untuk memodifikasi perilaku anak. Anak tidak boleh dibiarkan mengakses internet tanpa kontrol.

Hal yang perlu kita sadari adalah bukanlah teknologi internet yang membuat adiksi, namun hubungan individu dengan internet yang dapat berujung pada adiksi. Gim daring hanyalah media yang kebetulan menggantikan permainan yang digunakan orang tua saat mereka masih kecil. Jika

anak dapat memanfaatkan gim daring secara positif tanpa menghambat fungsi sosialnya, maka anak akan mendapatkan keuntungan. Gim daring terbukti dapat meningkatkan fungsi kognitif pemain, mengasah kemampuan mengambil keputusan, melatih pergerakan tangan dan mata, termasuk kemampuan spasial, serta mengembangkan kerja sama. Bahkan gim daring sudah menjadi salah satu cabang olahraga resmi Seagames yang dikenal dengan nama e-sport.

## 17

### Penutup

Meningkatnya kasus kecanduan gim daring perlu menjadi perhatian. Pembiasaan anak-anak menggunakan gawai dan bermain gim daring tanpa kontrol menjadi penyebab kecanduan. Anak-anak masih membutuhkan bimbingan dan arahan dari orang dewasa untuk membagi waktu bermain. Oleh karena itu peran semua pihak dalam memodifikasi perilaku bermain gim daring anak sangat dibutuhkan.

Upaya pemerintah untuk membatasi dampak negatif kecanduan gim daring dengan SKB 4 menteri untuk membatasi penggunaan gawai di sekolah patut diapresiasi. Namun begitu, implementasinya masih merupakan tantangan karena bergantung pada kedisiplinan sekolah, tuntunan guru, dan pola asuh orang tua di rumah. Oleh karena itu, intervensi seharusnya tidak hanya tertuju pada anak, tetapi juga orang tua. Kegagalan orang tua mendisiplinkan anak karena berbagai alasan merupakan sumber permasalahan kecanduan gim daring. DPR RI perlu mendorong pemerintah untuk mengembangkan kebijakan nasional yang melindungi anak dari kecanduan gim daring yang dapat mengganggu tumbuh kembangnya.

### Referensi

- D. Griffiths, M., J. Kuss, D., & L. King, D. (2012). Video Game Addiction: Past, Present and Future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 308-318. <https://doi.org/10.2174/157340012803520414>.
- "Gawai Mengancam Anak Sekolah", *Republika*. 30 Oktober 2019, hlm. 17
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & King, D. L. (2012). Video Game Addiction: Past, Present and Future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 308-318. <https://doi.org/10.2174/157340012803520414>.
- "Internet Gaming", <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>, diakses 4 November 2019.
- "Kecanduan Game Online, 8 Pelajar Dirawat di Rumah Sakit Jiwa", <https://regional.kompas.com/read/2019/10/31/22112751/kecanduan-game-online-8-pelajar-dirawat-di-rumah-sakit-jiwa>, diakses 30 Oktober 2019.
- "Kecanduan Game Online, Puluhan Pelajar Diobati di Rumah Sakit Jiwa Solo", <https://regional.kompas.com/read/2019/10/18/06380081/kecanduan-game-online-puluhan-pelajar-diobati-di-rumah-sakit-jiwa-solo>, diakses 4 November 2019.
- Kominfo. Siaran Pers No. 209/HM/KOMINFO/08/2018, Tanggal 31 Agustus 2018 tentang Negara Melindungi Masa Depan Anak dari Konten Negatif.
- Mehroof, M. & Griffiths, MD. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 13 (3): 313-6.
- Özgür, H. (2019). Online Game Addiction Among Turkish Adolescent: The Effect of Internet

Parenting Style. *Malaysian Journal of Educational Technologi*, 7(1). <https://doi.org/10.17220/majet.2019.01.004>

“Positive and Negative Effects of Online Gaming”, <https://www.techbead.com/positive-and-negative-effects-of-online-gaming/>, diakses 5 November 2019.

Prot, S., Anderson, C. A., Gentile, D. A., Brown, S. C., & Swing, E. L. (2014). *The positive and negative effects of video game play*. Dalam A. Jordan & D. Romer (Eds.). *Media and the Well-Being of Children and Adolescents* (109-128). New York: Oxford University Press.

Rokkum, J. N., Blanco-Herrera, J. A., Faulhaber, M. E., & Gentile, D. A. (2018). Internet gaming disorder. *Technology and Adolescent Mental Health*, 3-20. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-69638-6\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-319-69638-6_9).

“Yayasan Al Fajar Bekasi, Tangani

Tiga Remaja Kecanduan Gim”, <https://www.cendananews.com/2019/10/yayasan-al-fajar-bekasi-tangani-tiga-remaja-kecanduan-gim.html>, diakses 3 November 2019.

“Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia”, <https://apjii.or.id/survei>, diakses 30 Oktober 2019.

WHO. (2018). “Gaming disorder”. \ <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>, diakses 4 November 2019.

Wölfling, K., Thalemann, R., & Grüsser-Sinopoli, SM. (2008). Computer game addiction: a psychopathological symptom complex in adolescence. *Psychiatr Prax*. 2008 Jul;35 (5): 226-32.



Elga Andina  
[elga.andina@dpr.go.id](mailto:elga.andina@dpr.go.id)

Elga Andina, S.Psi., M.Psi., menyelesaikan pendidikan S1 Psikologi Universitas Airlangga pada tahun 2005 dan Pendidikan S2 Profesi Psikologi Industri dan Organisasi Universitas Indonesia pada tahun 2008. Saat ini menjabat sebagai Peneliti Muda Psikologi pada Pusat Penelitian-Badan Keahlian DPR RI. Beberapa karya tulis ilmiah yang telah dipublikasikan melalui jurnal dan buku antara lain: *Kejahatan Sadis oleh Remaja: Studi Kasus Begal Sepeda Motor di Kota Depok* (2015); *Layanan Kesehatan Jiwa Dasar di Era Jaminan Kesehatan Nasional* (2015) & *Pekerja Penyandang Disabilitas: Antara Bias, Prejudice dan Diskriminasi* (2014).

### Info Singkat

© 2009, Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI  
<http://puslit.dpr.go.id>  
ISSN 2088-2351

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi tulisan ini tanpa izin penerbit.