

40 HARI *Mengatasi Kecanduan* **GAME** *pada Anak*



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Untuk pembaca yang terhormat:

1. Silakan memanfaatkan ebook ini untuk kebaikan dan kemaslahatan, baik sebagai bahan wawasan, rujukan, atau panduan aktivitas.
2. Ebook ini bersifat non-copyright; silakan disebarluaskan seluas-luasnya dengan tetap menyertakan kredit pada penulis asli.
Dilarang keras untuk menjual ebook ini, baik format dicetak atau digital.
3. Penulis mengakui bahwa tulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis secara pribadi meminta saran, masukan, kritik dari pembaca sekalian yang bisa disampaikan via whatsapp ke 0813 8180 5398 atau social media penulis di @authorihsan (FB dan Instagram)

Silakan Follow

Facebook	: Komunitas Dunia Akhirat Bareng
Instagram	: @duniaakhiratbareng
Grup whatsapp	: chat ke 0813 8180 5398

Profil Penulis



@authorihsan



www.ihsan.id



authorihsan@gmail.com

Identitas Ringkas

Nama	Ihsan, S.Si
Pendidikan terakhir	Institut Teknologi Bandung, Astronomi (2010-16)
Pengalaman organisasi	Ketua RISMA SMAN 1 Rancaekek (2008-09) Ketua LDPS Astronomi ITB (2012-13) Ketua Lembaga Dakwah Sekolah kab. Bandung (2013-2016)
Pengalaman Trainer	Trainer Motivasi Kuliah SMAN 1 Rancaekek Trainer Motivasi Remaja SMP Haurpugur Trainer Motivasi Remaja SMK Kesehatan Rancaekek Trainer Pesantren Ramadhan Mesjid al-Mustaqim Trainer Pesantren Ramadhan Mesjid as-Saied Pementor kajian mingguan Mesjid al-Fath Pementor kajian mingguan Mesjid asy-Syafiiyah Pementor kajian mingguan Mesjid al-Hikmah Narasumber tamu radio RRI PRO FM 2
Buku	40 Hari Mengatasi Kecanduan Game pada Anak (ebook). Muslim Youth Press. 2018

Daftar Isi

Daftar Isi	i
Daftar Gambar	vi
Daftar Tabel	viii
1 Selayang Pandang Dunia Game	1
1.1 Mengapa anak bermain	2
1.2 Perkembangan permainan di Indonesia	8
2 Mengenal Dunia Game	11
2.1 Definisi video game	11
2.2 Sejarah video game	12
2.3 Kategorisasi game	14
2.3.1 Rating game	14
2.3.2 Genre game	16
2.3.3 Koneksi game	19
2.4 Kompetisi game	20
2.5 Masifnya industri video game	22
2.5.1 Demografi Pemain Game	22
2.5.2 Orang Tua dan Game	24
2.5.3 Dampak Ekonomi industri Game	24
3 Mengenal Kecanduan Game	26

3.1 Definisi kecanduan game	26
3.2 Faktor penyebab kecanduan game	29
3.2.1 Anak menjadikan bermain game sebagai pelarian diri dari masalah	30
3.2.2 Salah pola asuh orang tua	31
3.2.3 Terbawa pergaulan	32
3.3 Kecanduan game merupakan penyakit mental	32
3.4 Gejala Kecanduan bermain game	34
3.4.1 Bermain dengan waktu berlebihan	35
3.4.2 Sulit membedakan dunia game dengan dunia nyata	39
3.4.3 Boros dalam mengeluarkan uang	42
3.5 Dampak kecanduan game	49
3.5.1 Menimbulkan sikap kekerasan/kasar (violent behaviour)	49
3.5.2 Kehilangan minat, motivasi, serta tujuan hidup	54
3.5.3 Berpotensi menimbulkan cyberbullying	55
3.5.4 Merusak Hubungan Personal/Sosial	58
4. Mengatasi Kecanduan Game pada Anak	60
4.1 Langkah-langkah psikoterapi	60
4.1.1 Komitmen	60
4.1.2 Proses terapi	60
4.1.3 Perubahan	62

4.1.4 Terminasi	62
4.2 Orang tua adalah Terapis Terbaik	62
4.3 Proses Mengatasi Kecanduan Game	65
4.3.1 Membentuk komitmen dengan anak	65
4.3.2 Mengetahui Pola Bermain Anak	66
4.3.3 Mencari pemicu (trigger) bermain game	67
4.3.4 Mengurangi waktu bermain	67
4.3.5 Menumbuhkan Kebiasaan Baru	69
4.3.6 Mendorong Anak untuk Bergaul dalam Komunitas yang Positif	74
5. 40 Hari mengatasi Kecanduan Game pada Anak	75
5.1 Hari ke-1	76
5.2 Hari ke-2 s/d 7	77
5.3 Hari ke-8 s/d 21	78
5.4 Hari ke-22	84
5.5 Hari ke-23 s/d 35	85
5.6 Hari ke-36 s/d 39	86
5.7 Hari ke-40	87
6. Sebab-sebab Kegagalan Mengatasi Kecanduan Game pada Anak	88
6.1 Kesalahan dalam Proses Penyembuhan	88
6.2 Pengawasan terlalu ketat atau terlalu lemah	89

6.3 Orang tua menyerah dan kalah terhadap penyakit anak	90
6.4 Tidak diiringi dengan doa	92
7. Pandangan Islam tentang Permainan	94
7.1 Prinsip umum terkait aktivitas hidup	94
7.2 Hukum bermain game dalam Islam	97
7.3 Prinsip-prinsip Islam terkait bermain	98
7.3.1 Bermain tidak melalaikan dari aktivitas beribadah	98
7.3.2 Tidak bercampur laki-laki dan perempuan yang bukan mahram	99
7.3.3 Menutup Aurat	101
7.3.4 Permainan bebas dari unsur haram	102
7.4 Permainan pada zaman Rasulullah saw	107
7.4.1 Lari	107
7.4.2 Boneka	108
7.4.3 Berenang, Berkuda, dan Memanah	108
7.5 Mensedikitkan atau meninggalkan perbuatan mubah	111
8. Saran	113
8.1 Saran untuk sekolah	113
8.2 Saran untuk pemilik game center	115
8.3 Saran untuk developer game	116
8.4 Saran untuk pemerintah	117

8.4.1 Penyuluhan	117
8.4.2 Memblokir/meminimalisir akses game dengan konten tertentu	118
8.5 Panduan Game yang Aman Dimainkan Anak	119
Daftar Pustaka	122

Daftar Gambar

Gambar 1. Anak remaja bermain game online di warnet. Sumber: <http://www.baraknews.com/suara-daerah/sman-1-banjar-minta-pemkot-razia-warnet-game-online-sewaktu-jam-pelajaran-sekolah.html>

Gambar 2. Anak bermain sepakbola. Sumber: <https://activeforlife.com/17-fun-things-about-playing-soccer/>

Gambar 3. Anak bermain engrang. Sumber: <http://surabaya.tribunnews.com/2015/03/15/serunya-bermain-egrang>

Gambar 4. Anak bermain dengan keluarga. Sumber: <https://overseasadventuroustravel01.wordpress.com/2015/03/19/great-outdoor-activities-and-games-for-family-picnic/>

Gambar 5. Suasana di Timezone Bandung. Sumber: <https://www.foody.id/bandung/timezone-bandung-indah-plaza>

Gambar 6. Tampilan game dari cathode-ray tube amusement device. Sumber: <http://www.warpedfactor.com/2015/08/video-game-firsts-cathode-ray-tube.html>

Gambar 7. Game Pong dari Atari. Sumber: <https://en.wikipedia.org/wiki/Pong>

Gambar 8. Rating game berdasarkan penilaian ESRB. Sumber: <http://www.gamerassaultweekly.com/2015/07/games-esrb-rating-can-change-narrative/>

Gambar 9. Tampilan awal game Super Mario Bros. Sumber: <https://www.nintendo.co.uk/Games/NES/Super-Mario-Bros--803853.html>

Gambar 10: Sampul game Harvest Moon Back to Nature. Sumber: http://harvestmoon.wikia.com/wiki/Harvest_Moon:_Back_To_Nature

Gambar 11: Sampul game DOTA 2. Sumber: <http://www.steamgamecovers.com/covers/dota-2/3840>

Gambar 12: Anak terlalu asyik bermain hingga lupa waktu. sumber: <https://mirror.co.uk/tech/playing-video-games-could-make-752410/2>

Daftar Tabel

Tabel 1: Daftar rentang harga konsol game	43
Tabel 2: Penyebab terjadinya cyberbullying.	57
Tabel 3: Pola bermain anak.	77
Tabel 4: Rumusan penurunan jatah bermain anak	78
Tabel 5: Simulasi jatah bermain anak	79
Tabel 6: Simulasi jadwal bermain anak	81

BAB 1 SELAYANG PANDANG DUNIA GAME

“YOGYAKARTA – Kecanduan game online, tiga remaja tanggung membobol sebuah Taman Kanak-Kanak (TK) di Ngaglik Sleman. Ketiga remaja yang masih menuntut ilmu di bangku sebuah SMP tersebut adalah, WR (13), NK (15), dan HL (16).

Dalam aksi yang berlangsung pagi usai subuh tersebut, ketiga tersangka berhasil membawa kabur laptop, kamera, dan uang tunai Rp.5,5 juta.

Seluruh uang dan barang berharga tersebut kini sudah habis untuk memenuhi hasrat ketiganya bermain game online. Karena status usia para tersangka yang masih di bawah umur, Kasat Reskrim Polres Sleman AKP Sepuh Siregar menyebut ketiga tersangka tidak ditahan, melainkan dititipkan ke Dinas Sosial untuk mendapatkan pendampingan sembari menjalankan proses hukum yang berlaku.”¹

Apa yang terlintas dalam benak Ayah Bunda membaca berita di atas? Penulis yakin, pasti merasa miris dan tentunya tidak menginginkan hal yang sama terjadi pada anak sendiri, bukan? Kalau ia, berarti Anda merasakan hal yang sama dengan jutaan orang tua di negeri ini yang memiliki anak dengan hobi bermain video game.

Permasalahan kecanduan game dewasa ini menjadi salah satu topik yang serius dibicarakan. Berbagai penelitian komprehensif dilakukan dan dipublikasikan dalam jurnal nasional maupun internasional. Seiring berkembangnya teknologi game, berkembang pula masalah terkait game yang mendorong para psikiater untuk merumuskan teori serta penyelesaian masalah yang tepat. Indonesia, salah satu negara dengan jumlah gamer terbanyak di dunia, terkena dampaknya pula akibat permasalahan ini.

¹ <https://daerah.sindonews.com/read/1099073/189/kecanduan-game-online-tiga-pelajar-smp-bobol-tk-1460015761> diakses pada 27 September 2017



Gambar 1. Anak remaja bermain game online di warnet

Berita di awal hanyalah salah satu kasus dampak kecanduan bermain game. Masih banyak berita serupa bertebaran dan terjadi di berbagai daerah di Indonesia. Kasus-kasus tersebut umumnya seolah dimaklumi sebagai ‘kenakalan remaja’, walaupun tidak jarang aktivitas yang mereka lakukan jelas terkategori tindakan kriminalitas, namun tidak bisa dihukum pidana karena masih di bawah umur. Tidak hanya di Indonesia, kasus kenakalan yang didorong oleh kecanduan game terjadi juga pada remaja di berbagai belahan dunia lainnya, baik Amerika, Jepang, dan negara-negara Eropa, yang sebagiannya dikaji dalam studi-studi kasus di buku ini.

Berbagai berita tersebut menimbulkan pertanyaan di benak para orang tua: Betulkah game penyebab timbulnya kejahatan tersebut? Apakah hobi bermain game itu sesuatu yang berbahaya? Apakah anak Anda bisa berpotensi terkena dampak tersebut?

1.1 Mengapa Anak Bermain?

Bagi sebagian orang tua, pertanyaan ini dianggap sesuatu yang retorik; tidak memerlukan jawaban. Mengapa anak bermain? Ya karena mereka ingin bermain, tidak lebih dan tidak kurang. Tidak jarang orang tua cenderung membiarkan anak-anaknya bermain tanpa mau mengenal ‘dunia bermain’ mereka. Sehingga, jika terjadi kejadian yang tidak diinginkan, orang tua salah mendiagnosis apa permasalahannya; waktu bermain, jenis permainan, atau bahkan justru lingkungan pergaulan anaknya.

J J Rosseau, sebagaimana disebutkan dalam buku *Theories of Adolescence* (Muss, 1968), menyatakan bahwa seorang anak yang berusia 5-12 tahun berada dalam masa bandel. Sifat dominan pada seorang anak pada periode ini adalah ingin main-main, lari-lari, loncat-loncat dan sebagainya, yang pada pokoknya untuk melatih ketajaman indra dan keterampilan anggota-anggota tubuh.

Pada usia 12-15 tahun, seorang anak mengalami kebangkitan akal, nalar, dan kesadaran diri; serta tumbuhnya rasa ingin tahu yang begitu tinggi.

Sementara itu, pada usia 15-20 tahun, anak akan mengalami masa kesempurnaan remaja (*adolescence proper*) dan merupakan puncak perkembangan emosi.

Meninjau masa perkembangan ini, sangat alami jika ada keinginan untuk bermain pada usia anak-remaja, bahkan, bisa dikatakan bermain merupakan bagian esensial dari tumbuh-kembangnya anak. Orangtua berperan untuk membimbing anak-anak dalam bermain, bukan melarang secara total. McKenzie menyatakan, tapi tidak terbatas pada, 5 manfaat seorang anak bermain, yaitu:²

1. Membangun percaya diri dan imajinasi
2. Membangun koordinasi motorik
3. Mengajarkan kerjasama dan sikap sportif
4. Dapat membangun ikatan antara anak dan orang tua
5. Membuat anak senang

Kepercayaan diri pada seorang anak tumbuh saat anak berani dan sukses menghadapi tantangan dalam permainannya. Semakin sulit tantangan tersebut, maka semakin besar kepercayaan diri

² <https://beta.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/health-advisor/five-great-reason-why-you-should-encourage-your-kids-to-play/article17283000>. Diakses pada 2 September 17.15 WIB

yang akan tumbuh. Pada permainan-permainan tradisional, tantangan tersebut bisa jadi dalam bentuk berlari, melompat, melempar, ataupun memanjat.

Menumbuhkan kepercayaan diri pada masa tumbuh-kembang adalah hal yang esensial. Seorang anak yang tidak percaya diri atau minder akan terus menerus mengalami kesulitan dalam hal berinteraksi dengan lingkungannya, hingga pada titik kebingungan bagaimana cara memiliki teman.

Koordinasi motorik, khususnya antara mata-tangan terbangun saat anak bermain, baik permainan tradisional maupun modern. Dalam permainan adu kelereng, misalnya, koordinasi antara mata-tangan sangat dibutuhkan agar mampu membidik target kelereng dengan akurat.

Permainan olahraga bola, baik bola kecil ataupun bola besar, juga menekankan pada koordinasi motorik. Seorang pemain voli memprediksi arah jatuhnya bola dengan matanya, lalu mengayunkan tangannya untuk menerima bola dengan waktu yang tepat. Batter dalam permainan baseball memprediksi lemparan bola pitcher lalu mengayunkan tongkat pemukul mengenai bola tersebut. Seorang striker dalam sepakbola menendang bola pada sudut-sudut tertentu yang menyulitkan kiper untuk menghalau bola tersebut masuk ke gawang.



Gambar 2. Anak bermain sepakbola

Permainan tradisional pun, seperti engrang, membutuhkan koordinasi tangan-kaki untuk menjaga keseimbangan agar tetap berdiri dan berpindah tempat. Jika tangan pemain sudah

mengangkat tongkat engrang sementara kakinya diam, maka pemain engrang bisa terjatuh karena kehilangan keseimbangan. Permainan engklek atau taplak gunung melatih anak untuk mengukur jarak dan melemparkan batu pada kotak yang diinginkan. Ia pun melatih keseimbangan dengan melompat hanya menggunakan satu kaki mengikuti jalur kotak yang digambar di atas tanah.



Gambar 3. Anak bermain engrang

Ketika anak bermain dalam satu lingkungan, maka ia akan belajar untuk bekerjasama dengan teman-temannya demi meraih kepuasan atau kemenangan. Ia akan sadar jika bertindak secara individual, maka hasil yang diharapkan tidak akan maksimal. Dalam permainan sepak bola, misalnya, jika setiap anak menginginkan posisi sebagai penyerang, maka ketika keadaan berbalik tidak ada yang menjaga di belakang sehingga mudah untuk kebobolan. Anak-anak pada akhirnya akan belajar bahwa semua posisi dan peran memiliki andil dalam permainan.

Sikap sportivitas juga akan tumbuh saat berkompetisi. Ketika seorang anak berhasil memenangkan pertandingan, ia tidak akan merasa sombong dan mengejek lawannya. Begitupun ketika seorang anak kalah, ia tidak segera rendah diri dan tidak mau memainkan permainan tersebut kembali.

Ikatan orang tua-anak akan semakin erat jika orang tua mau meluangkan waktu untuk bermain bersama. Beberapa event dan program bahkan diselenggarakan khusus untuk membangun

ikatan anak-orang tua melalui permainan, umumnya permainan outdoor. Ayah yang setiap harinya bekerja demi mencari nafkah, ibu yang sibuk mengurus urusan rumah tangga, dan anak yang menghabiskan waktunya di sekolah dan di luar; disatukan dalam satu permainan sehingga jarak yang terbentuk akibat aktivitas masing-masing kembali merapat.



Gambar 4. Anak bermain dengan keluarga

Pada masa anak-remaja, emosi seseorang lebih tidak stabil dibandingkan ketika usia dewasa. Anak lebih sensitif terhadap permasalahan yang mungkin bagi orang dewasa merupakan hal yang sepele. Anak bisa sangat senang dengan perlakuan kecil yang kita berikan padanya. Sebaliknya, ia pun bisa merasakan sangat sedih dan marah dengan perlakuan lainnya. Salah satu aktivitas yang menyehatkan bagi anak adalah dengan memfasilitasinya secara proporsional untuk bermain karena akan membuatnya merasa senang.

Kasus stress pada anak (childhood stress) terjadi saat tidak adanya keseimbangan antara pendidikan, baik secara formal maupun informal, dengan bermain. Seorang anak yang sedari dini dijejali dengan berbagai kursus tanpa diberi kesempatan untuk bermain dan istirahat justru akan memberikan efek yang negatif dalam perkembangan seorang anak.

Di kurikulum pendidikan yang diterapkan saat ini, waktu belajar untuk siswa sekolah dasar adalah antara 3-5 jam. Sementara, untuk sekolah menengah pertama dan menengah atas adalah

antara 5-7 jam. Ada juga sistem full day school yang dapat berdurasi hingga 8-9 jam, dengan KBM dilaksanakan selama 5 hari per pekannya.

Waktu belajar yang cukup panjang akan menimbulkan kejenuhan, ditambah berbagai permasalahan yang mungkin dialami oleh seorang anak selama di sekolahnya, baik terkait pergaulan dengan teman, guru, atau lingkungan lainnya. Selain KBM di sekolah, siswa juga dibebani dengan tugas mandiri atau kelompok. Penulis memandang perlu ada penyegaran di luar jam belajar agar anak tidak menjadi stress.

Anak yang dikekang akan menimbulkan sikap berontak. Ia tidak melihat orang tua sebagai seseorang yang dihormati, melainkan hanya ada untuk memerintah dirinya. Kegagalan dalam melihat hal ini bisa berakibat panjang karena akan memutus ikatan kepercayaan seorang anak terhadap orang tua.

Selain itu, kasus stress pada anak dapat juga menimbulkan penyakit mental seperti rasa kurang percaya diri yang berlebihan yang akan menghalangi dirinya berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Ini akan menumbuhkannya menjadi orang yang minder, cuek, bahkan apati sosial.

Namun, berlebihan dalam membiarkan seorang anak bermain secara bebas juga keliru. Hal ini karena seorang anak harus memiliki bekal yang cukup ketika ia menginjak usia remaja dan dewasa, baik melalui pendidikan agama, pendidikan formal, maupun informal terkait adab dan norma. Orang tua harus memberikan batasan yang jelas kepada anak terkait dengan waktu bermainnya. Standarnya berbeda dari satu keluarga dengan keluarga lain, namun pada pokoknya, tidak sampai melalaikan ia dengan tanggungjawab lainnya.

Pada satu momen, perlu orang tua untuk bersikap tegas. Misalnya mendidik anak untuk melaksanakan shalat. Penting diingatkan kepada anak bahwa ketika melaksanakan shalat, tidak diperkenankan untuk bermain-main, melainkan khusyuk.

Maka, sekali lagi, harus ada keseimbangan antara waktu bermain dan belajar, dengan tidak menekankan pada yang satu sementara menghilangkan yang lainnya. Sudahkah Ayah Bunda memiliki formula dalam menciptakan keseimbangan antara waktu bermain dan belajar anak-anaknya?

1.2 Perkembangan Permainan di Indonesia

Mungkin Ayah Bunda masih ingat, permainan apa yang sering dimainkan ketika masih kecil dulu? Ada congklak, gobag sodor, petak umpet, galah asin, dan gangsing. Ada lagi yang bisa Ayah Bunda sebutkan?

Permainan tradisional tersebar di seluruh Indonesia, yang sebagian diantaranya merupakan permainan yang sama walau dengan nama yang berbeda. Salah satu buku yang menjadi referensi informasi terkait permainan tradisional di Indonesia adalah “Permainan Tradisional Indonesia” yang ditulis oleh Hamzuri dan Tiarma Siregar (1998).

Topik mengenai permainan tradisional hingga saat ini masih banyak dikaji di perguruan tinggi sebagai bahan skripsi dan disertasi, khususnya untuk di departemen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, karena jenis-jenis permainan tradisional di Indonesia dominan pada kemampuan fisik, dan departemen Sosial Budaya seperti jurusan Antropologi, sebagai kajian dan bagian dari upaya pelestarian permainan tradisional.

Kampanye untuk pelestarian permainan tradisional pun dilakukan, baik oleh pemerintah, LSM, maupun aktivis sosial. Diantaranya adalah yang dilakukan oleh Persatuan Olahraga Tradisional Seluruh Indonesia (POTSI) yang rutin mengenalkan permainan tradisional melalui lomba baik di tingkat kabupaten/kota maupun provinsi, salah satunya adalah pada event Gelar Pertandingan Olahraga Tradisional Benteng Pelajar se-Surabaya 2016 atas dukungan Dinas

Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Kota Surabaya³. Harapan yang hendak dicapai adalah permainan tradisional tidak dilupakan oleh generasi muda. Namun, usaha tersebut nampaknya belum mampu menghalau fakta bahwa permainan ‘modern’ perlahan menggantikan permainan tradisional.

Masuknya permainan modern ini merupakan implikasi arus globalisasi dan perkembangan zaman. Anak dan remaja, yang notabene merupakan pasar utama permainan modern, dengan mudah menerima permainan modern ini. Berbagai pengamatan menemukan penetrasi permainan modern tidak hanya pada anak dan remaja di kota besar, melainkan sudah masuk ke tingkat perkampungan, salah satunya oleh Novian A Effendi di Dusun Mendungan, Sukoharjo (2014).

Berbagai faktor menjadi penyebab mengapa anak dan remaja lebih memilih bermain permainan modern dibandingkan permainan tradisional. Diantaranya adalah tingkat kesenangan, lingkup pergaulan, dan akses yang mudah terhadap permainan.

Dari segi tingkat kesenangan, permainan modern menghadirkan pengalaman yang jauh berbeda dibandingkan permainan tradisional. Permainan modern mampu menampilkan efek audiovisual, sementara permainan tradisional hanya mengandalkan simbolisme. Ilustrasi sederhananya, anak lebih tertarik memainkan karakter naga dalam game di PlayStation dibandingkan bermain oray-orayan.

Lingkup pergaulan permainan modern memungkinkan pada skala yang sangat luas karena adanya koneksi internet. Seorang anak yang tinggal di desa Rancaekek, misalnya, dapat bermain dan bertanding dengan anak yang tinggal di Berlin ataupun Seoul. Tentu, ini memunculkan pengalaman bermain yang lebih bagi anak.

³ <http://ortrad.blogspot.co.id/2016/05/dispورا-kota-surabaya-gelar.html> Diakses pada 18 Desember 2017 19.40 WIB

Akses permainan modern saat ini sudah semakin mudah dan terjangkau di daerah pedesaan atau perkampungan sekalipun, khususnya game melalui warung internet atau rental PlayStation.

Permainan modern hadir dalam beberapa bentuk. Contohnya adalah RC car atau mobil radio kontrol. Salah satu brand yang populer untuk remaja Indonesia adalah Tamiya yang diperkenalkan melalui program kartun Bakuso Kyodai Lets & Go di pertengahan tahun 2002.

Contoh kedua adalah mesin arkade yang memiliki variasi permainan yang mengandalkan kemampuan fisik, konsentrasi, ataupun keberuntungan. Mesin arkade ini biasanya berada di pusat rekreasi keluarga, salah satunya Timezone.



Gambar 5. Suasana di Timezone Bandung

Contoh ketiga, dan yang menjadi pusat pembahasan buku ini adalah video game. Uniknya, dibandingkan dengan berbagai bentuk permainan, baik permainan tradisional maupun modern, video game ini memunculkan kasus kecanduan dalam jumlah yang relatif lebih besar, seperti halnya berita yang dikutip di awal bab.

Apa permasalahan sebenarnya? Mengapa bisa terjadi kecanduan game? Apa dampak dan bagaimana mengatasinya?

BAB 2 MENGENAL DUNIA GAME

2.1 Definisi video game

Mengapa kita harus mendefinisikan video game? Hal itu karena video game telah menjadi satu topik yang layak dikaji dalam penelitian ilmiah dari berbagai disiplin ilmu, mulai dari teknologi informasi, elektronika, ekonomi, sains murni, hingga psikologi. James Newman lebih rinci menjelaskan,

*“Para akademisi mengidentifikasi suatu lingkup dari faktor sosial, budaya, ekonomi, politik, dan teknologi yang mendorong perlunya pertimbangan (kembali) videogame oleh mahasiswa media, budaya, dan teknologi, untuk meneliti secara komprehensif tiga alasan mengapa videogame harus diperlakukan secara serius: ukuran industri videogame; popularitas videogame; videogame sebagai contoh interaksi manusia-komputer”*⁴

Apa itu video game? Dikutip dari kamus daring Merriam-Webster, video game didefinisikan sebagai

*“an electronic game played by means of images on a video screen and often emphasizing fast action.”*⁵

Nicolas Esposito memberikan definisi video game sebagai

*“a game which we play thanks to an audiovisual apparatus and which can be based on a story.”*⁶

Atau: permainan yang bisa dimainkan berkat peralatan audiovisual yang bisa berlandaskan sebuah cerita.

⁴ Newman, J. Videogames. Routledge, 2004.

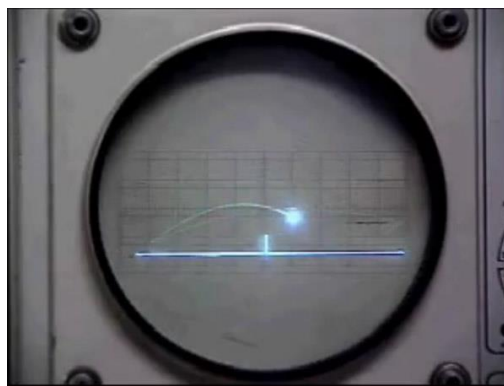
⁵ <https://merriam-webster.com/dictionary/video%20game>. Diakses pada 2 September 2017 17.07 WIB

⁶ Esposito, N. *A Short and Simple Definition of What a Videogame Is*. 2005. University of Technology of Compiègne. France.

Sederhananya, dapat disimpulkan bahwa video game adalah permainan elektronik dengan pemanfaatan peralatan audiovisual. Dua platform (sistem elektronik untuk memainkan video game) terpopuler adalah personal computers (PC) dan konsol, walaupun saat ini, trend video game melalui smartphone (mobile) mulai berkembang pesat.⁷

2.2 Sejarah Video Game

Cikal bakal game elektronik bermula pada tahun 1947, oleh Thomas T Goldsmith J dan Estle Ray Mann. Pasangan tersebut bekerja di DuMont Laboratories yang memiliki spesialisasi dalam pengembangan cathode-ray tubes (CRT). Apparatus yang diberi nama “cathode-ray tube amusement device” tersebut mensimulasikan aksi menembakkan peluru meriam menuju target yang tertampil dilayar, yang dikendalikan oleh pemain dengan menggunakan knob untuk merubah lintasan. Penemuan ini didaftarkan patent dengan nomor publikasi US2455992 A pada 14 Desember 1948.⁸



Gambar 6. Tampilan game dari cathode-ray tube amusement device

Konsep video game sendiri pertama kali ditemukan oleh Ralph Baer pada 1951. Insinyur yang bekerja di Loral, sebuah perusahaan televisi, mengajukan konsep bermain game di televisi., yang kemudian usulan ini ditolak oleh atasannya. Ide ini baru kemudian Baer realisasikan

⁷ <https://orioninfosolutions.com/blog/mobile-game-development-trends-in-2017> Diakses 23 Desember 2017 07.16 WIB

⁸ <https://google.com/patents/US2455992> Diakses pada 18 Desember 2018 19.44 WIB

sendiri pada 1966 dengan mendesain tujuh prototipe televisi game yang dapat memainkan beberapa game. Game pertamanya diberi judul “Chase Game”; dengan mekanisme permainan adalah dua buah kotak yang saling mengejar satu sama lain. Prototipe terakhirnya pada 1968 dapat memainkan game “Ball & Paddle”, “Target Shooting”, dan lain-lain. Dalam kajian sejarah video game, era ini disebut sebagai generasi pertama.

Pada tahun 1972, Magnafox meluncurkan Odyssey, konsol game pertama yang dapat disambungkan dengan televisi. Berbeda dengan desain Baer, konsol ini memiliki cartridge yang berbeda untuk setiap game.

Kemudian, Atari meluncurkan game arkade “Pong” yang secara cepat mengalahkan popularitas game dari Odyssey. Game “Pong” mendominasi pesaing-pesaing nya, mendorong mereka untuk meniru game tersebut.



Gambar 7. Game Pong dari Atari

Generasi kedua ditandai dengan munculnya game yang dapat digenggam bernama Microvision yang diluncurkan oleh Smith Engineering. Selain itu, Fairchild meluncurkan Video Entertainment System (VES) berbasis cartridge yang merajai pasar hingga tahun 1980 hingga Atari kembali mendominasi dengan game “Space Invaders” untuk konsol Atari 2600.

Generasi ketiga adalah masa peralihan dominasi industri video game dari Amerika Serikat menuju Jepang. Generasi ketiga, atau terkadang disebut era 8-bit, mulai pada Juli 1983 saat

Jepang merilis Famicom (kemudian dikenal dengan nama Nintendo Entertainment System) dan Sega Computer Videogame SG-1000. Display grafik video games semakin mulus dibandingkan konsol game Amerika Serikat dengan desain game block-based.

Game dari Jepang tersebut dengan cepat diterima oleh konsumen Jepang dan Amerika Utara, sementara untuk pasar Eropa dan Brazil masih didominasi oleh Master System. Setelah itu, grafik game kembali berkembang seiring berkembangnya kemampuan prosesor komputer, dari grafik 8-bit menuju 16-bit. (<http://pong-story.com/intro>)

Pada generasi keempat hingga generasi delapan (saat ini), industri video game didominasi oleh tiga perusahaan major, yaitu Nintendo, Microsoft, dan Sony, dengan masing-masing konsol populernya adalah Nintendo Wii U (diluncurkan pada 18 November 2012), Microsoft Xbox One (diluncurkan pada 22 November 2013), dan Sony PlayStation 4 (diluncurkan pada 15 November 2013).

2.3 Kategorisasi Game

Video game, atau disebut game, dapat dibagi berdasarkan kategorinya. Diantara kategori game adalah pembagian berdasarkan rating (penilaian), genre (konten dan mekanisme permainan), dan koneksi atau jaringan.

2.3.1 Rating Game



Gambar 8. Rating game berdasarkan penilaian ESRB.

Rating game adalah penilaian game menggunakan pertimbangan kesesuaian game dengan umur pemain. Rating ini diberikan oleh organisasi nirlaba Entertainment Software Rating Board atau ESRB. Rating ERSB ini dijadikan sebagai acuan internasional bagi para pengembang game, yang memiliki tingkatan sebagai berikut:

1. EC (Early Childhood)

Game dengan rating ini ditujukan untuk anak-anak kecil berusia 10 tahun ke bawah. Pada tingkat ini, game tidak mengandung konten kata-kata kotor, kekerasan, ataupun grafik seksual.

2. E (Everyone)

Game dengan rating ini ditujukan untuk semua umur. Pada tingkat ini, game bisa mengandung kekerasan kartunistik atau kata-kata yang sedikit kasar.

3. E10+ (Everyone 10+)

Game dengan rating ini ditujukan untuk anak berusia 10 tahun ke atas. Pada tingkat ini, game berpotensi mengandung kata-kata kasar, kekerasan, humor vulgar, dan konten yang mengarah kepada sensual, namun dibawah tingkatan “Teen”.

4. T (Teen)

Game dengan rating ini ditujukan untuk anak remaja berusia 13 tahun ke atas. Pada tingkat ini, game mengandung kekerasan (termasuk menampilkan darah dalam jumlah yang sedikit), kata-kata kasar hingga sangat kasar, humor vulgar, dan konten seksual.

5. M (Mature)

Game dengan rating ini ditujukan untuk remaja berusia 17 tahun ke atas. Pada tingkat ini, game memiliki kandungan yang lebih dewasa dibandingkan tingkatan “Teen”, termasuk lebih seringnya penggunaan bahasa yang kasar, kekerasan yang realistis (menampilkan darah dalam

jumlah banyak, mutilasi, dan kematian), adegan penggunaan alkohol dan narkoba, konten seksual yang lebih kuat, dan grafik setengah telanjang.

6. A/O (Adult Only)

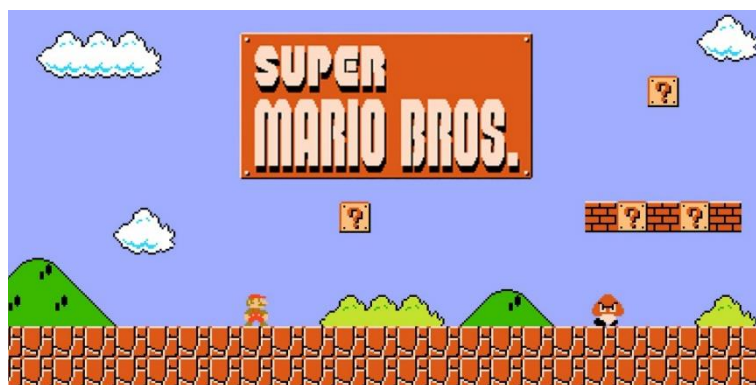
Game dengan rating ini ditujukan untuk dewasa muda berusia 18 tahun hingga dewasa. Mayoritas game dengan rating ini bertemakan pornografik atau kekerasan yang bersifat ekstrem dan realistis. Tiga pengembang game major, yaitu Nintendo, Microsoft, dan Sony Interactive Entertainment, tidak merilis game dengan rating ini.

2.3.2 Genre game

Genre game adalah pengkategorian game berdasarkan kesamaan karakteristik permainan, yang berupa isi dan/atau mekanisme permainan. Genre bisa dibagi kembali menjadi subgenre untuk pengkategorian secara spesifik. Berikut adalah pembagian genre yang paling umum.

1. Action

Genre ini menekankan pada tantangan fisik yang membutuhkan koordinasi mata-tangan dan kemampuan motorik untuk melewatinya. Genre ini dapat dibagi lagi yang diantaranya subgenre platform (misal serial “Mario Bros”), shooter (misal “Point Blank”), fighting (misal serial “Street Fighter”).



Gambar 9. Tampilan awal game Super Mario Bros

2. Adventure

Genre ini menekankan mekanisme permainan dimana karakter berkembang melalui interaksi dengan lingkungan atau NPC. Pada genre ini, pemain dituntut untuk mengasah otaknya demi menyelesaikan satu puzzle atau kasus dengan menentukan pilihan-pilihan yang paling tepat sesuai petunjuk yang dapat ditemukan sepanjang permainan.

3. Role-Playing

Genre ini memberikan peranan pada pemain sebagai seorang atau tim petualang yang memiliki seperangkat keahlian tertentu (seperti bela diri, menggunakan senjata, atau penggunaan sihir) untuk menyelesaikan satu cerita yang telah ditetapkan. Game ini memiliki akhir cerita; sebagian game bahkan memiliki alternatif akhir cerita tergantung misi, pencapaian, atau pilihan-pilihan selama permainan. Contoh game role-playing paling populer adalah serial “Final Fantasy”.

4. Simulation

Genre ini didesain untuk mensimulasikan satu realitas, baik asli di dunia nyata ataupun fiktional. Diantara simulasi yang ada misalnya konstruksi dan manajemen, seperti membuat taman bermain (contoh gamenya “Roller Coaster Tycoon”) dan membuat kota (contoh gamenya “SimCity”). Ada juga simulasi kehidupan, seperti game “SimLife” dan “Jurassic Park” (memelihara kebun binatang fiksi zaman Jurassic). Ada juga simulasi beternak dan berkebun, seperti game “Harvest Moon”. Selain itu, ada simulasi kendaraan, seperti pesawat, kereta api, bus, bahkan traktor.



Gambar 10: Sampul game Harvest Moon Back to Nature

5. Sport

Genre ini adalah simulasi olahraga. Pemain berperan sebagai individu atau tim yang berkompetisi, baik melawan pemain lain ataupun artificial intelligence. Untuk jenis permainan olahraga tim, umumnya gamer mengendalikan karakter yang sedang menguasai alat bermain, sementara sisa tim dikendalikan oleh artificial intelligence hingga pemain memberikan penguasaannya pada karakter lain. Diantara jenis olahraga yang ada adalah sepak bola (serial “Winning Eleven”, serial “FIFA”), basket (serial “NBA”), rugby (serial “NFL”), gulat profesional (serial “WWE”), dan kickboxing (“Fight Night”).

6. Strategy

Genre ini memfokuskan mekanisme permainan yang membutuhkan pemikiran dan perencanaan kritis demi mencapai kemenangan. Game dengan genre ini banyak yang berakar dari permainan papan (board game). Genre ini memiliki jumlah subgenre yang masif, diantaranya adalah subgenre 4X (contohnya game serial “Civilization”), Real Time Strategy (contoh gamenya serial “Warcraft” dan serial “Starcraft”), Tower Defense (contohnya game “Plant vs Zombie”), dan MOBA (contohnya “Dota 2”).



Gambar 11. Sampul game DOTA 2

2.3.3 Koneksi game

Offline

Game offline adalah game yang dimainkan tanpa harus tersambung dengan jaringan baik lokal maupun internet. Semua game generasi awal merupakan game offline karena belum diaplikasikan teknologi internet.

Online

Game online adalah game yang dimainkan dengan harus tersambung dengan jaringan lokal maupun wide (internet). Hampir semua game dan konsol game generasi terakhir dibuat dengan kemampuan mode online. Contohnya PS4, Nintendo Wii, PC, ataupun smartphone. Namun, secara khusus, terdapat game yang memang hanya dapat dimainkan secara online, contohnya game Multiplayer Massive Online Role Playing Game (MMORPG), seperti “Dragon Nest”, “Warcraft”, dan “Everquest”.

Koneksi internet ini tidak hanya memungkinkan para pemain game untuk berkompetisi secara online. Diantara fitur tersebut adalah mengupdate game, membeli konten berbayar, dan chatting dengan sesama pemain. Bahkan, di beberapa game memungkinkan untuk berpacaran dan menikah secara online.

Beberapa game online yang populer dimainkan oleh anak-anak Indonesia diantaranya adalah “Ragnarok Online”, “Counter Strike Online”, “League of Legends”, “Atlantica Online”, “Audition Ayo Dance”.⁹

2.4 Kompetisi game

Kompetisi game adalah pertandingan game dalam bentuk turnamen atau liga satu game tertentu dengan tingkatan lokal, regional, ataupun global. Kompetisi bisa berlangsung secara online (para pemain tidak bertemu secara langsung) ataupun secara offline yang disiarkan melalui internet streaming. Diantara kompetisi game paling bergengsi adalah Evolution Championship Series, dengan hadiah setiap turnamen berkisar US\$14,560 hingga US\$101,700. Game yang dipertandingkan diantaranya adalah “Mortal Kombat X”, “Street Fighter V”, “Killer Instinct”, “Super Smash Bros. Melee”, “Tekken 7”, dan “Injustice 2”¹⁰.

Kompetisi tersebut umumnya diselenggarakan dalam satu ruangan dengan layar besar untuk memperlihatkan jalannya game pada penonton. Game dilakukan oleh dua pemain dengan berbagai sistem, diantaranya:

1. Best of 3/5. Best of 3 berarti pertandingan maksimal dilakukan sebanyak 3 kali; pemain harus mendapatkan kemenangan sebanyak mungkin dalam tiga pertandingan. Artinya, jika seorang pemain telah memenangkan 2 pertandingan berturut-turut, maka dia memenangkan game. Best of 5 berarti pertandingan maksimal dilakukan sebanyak 5 kali, dan seterusnya.
2. Win 3/5. Win 3 berarti pertandingan dilakukan sehingga salah satu pemain telah mendapatkan kemenangan sebanyak tiga kali. Win 5 berarti pertandingan dilakukan

⁹ <https://id.techinasia.com/10-game-online-indonesia-terbaik-pilihan-games-asia> Diakses 19 Desember 2017 18.13 WIB

¹⁰ <https://esportsearnings.com/leagues/116-evolution-championship-series> Diakses 19 Desember 2017 18.10 WIB

sehingga salah satu pemain telah mendapatkan kemenangan sebanyak lima kali, dan seterusnya.

Selain itu, terdapat juga model kompetisi game lainnya seperti kompetisi speedrun, yaitu menamatkan satu game dengan waktu tercepat. Aturan kompetisi berbeda-beda, tergantung keputusan penyelenggara. Ada kompetisi yang mengharuskan menamatkan game dengan pencapaian 100%, sementara kompetisi lain tidak harus mencapai 100% asalkan tamat saja. Ada pula kompetisi yang memperbolehkan memanfaatkan glitch / bug game. Para gamer speedrun dapat menamatkan game dengan kecepatan 4 hingga 5 kali dari waktu normal rata-rata total bermain gamer lainnya. Bahkan dengan memanfaatkan glitch, ada game yang dapat ditamatkan hanya dalam waktu 4 – 5 menit saja, misalnya game Super Mario Bros¹¹.

Diantara event speedrun adalah event tahunan Awesome Game Done Quick yang turut berkontribusi pada pengidap kanker dengan membuka rekening donasi kepada para pemirsa game. Event AGDQ 2017 berhasil menarik donasi sebesar US\$2,216,243 dari 43.368 donor yang didonasikan untuk Prevent Cancer Foundation.¹²

Kompetisi game ini memunculkan suatu profesi yang disebut gamer profesional dengan premis e-sport. Gamer profesional adalah atlit game yang mengikuti berbagai kompetisi game, baik lokal, nasional, maupun internasional dan mendapatkan pengakuan, baik dari asosiasi gamer atau dalam bentuk online rank.

Tidak hanya di luar negeri, gamer profesional di Indonesia pun mulai bermunculan. Diantaranya adalah versi esportearning.com: Hansel Ferdinand (id: BnTeT) dengan pendapatan total US\$43,361.93 dengan game utama Counter Strike: Global Offensive, Irvan Adriansyah (id: cr7) dengan pendapatan total US\$10,000 dengan game utama Point Blank, dan

¹¹ <https://m.youtube.com/watch?v=j8CHsUFsi1A> Diakses pada 28 Desember 2017 06.05 WIB

¹² <https://polygon.com/2017/1/15/14278222/awesome-games-done-quick-12017-fundraising-2-million> Diakses pada 19 Desember 2017 18.18 WIB

Baskoro Dwi Putra (id: roseau) dengan pendapatan total US\$8,249.16 dengan game utama Counter Strike: Global Offensive.¹³

Selain dari kompetisi, gamer profesional juga bisa mendapatkan uang melalui donasi dari penonton video streaming saat para gamer ini bermain. Donasi tersebut merupakan bentuk apresiasi penonton atas performa gamer yang diatas rata-rata. Situs paling populer untuk streaming game adalah Twitch.com. Roberto Garcia, seorang streamer populer di Twitch, mampu menarik sekitar 100 juta penonton per bulannya untuk menonton ia bermain game dengan pendapatan jutaan dolar.¹⁴

2.5 Masifnya Industri Video Game

Tidak berlebihan jika saat ini game disebut sebagai pasar hiburan modern terbesar keempat di dunia, jauh lebih besar dibanding industri musik dan film, tapi masih di bawah judi online, langganan TV, dan industri penerbitan dan distribusi buku¹⁵. Laki-laki – perempuan, tua – muda, orang tua – anak, semua bermain game. Untuk mengetahui betapa masifnya gambaran industri video game ini, penulis mengumpulkan fakta-fakta berikut.

2.5.1 Demografi Pemain Game

Pada tahun 2016, jumlah gamer di Amerika Utara sebesar 198.051.000 gamer, Eropa Barat sebesar 184.627.000, Eropa Timur sebesar 152.528.000, Afrika dan Timur Tengah sebesar 301.364.000, Asia Pasific sebesar 1.053.047.000, dan Amerika Latin sebesar 209.008.000, dengan total 1.797.261.000. Maka 2,4 dari 10 orang di dunia adalah gamer. (Newzoo, 2016)

¹³ <https://esportsearnings.com/countries/id> Diakses pada 23 Desember 2017 12.12 WIB

¹⁴ <https://newyorker.com/magazine/2017/11/20/how-to-get-rich-playing-video-games-online> Diakses pada 23 Desember 2017 12.18 WIB

¹⁵ <https://businesstech.co.za/news/lifestyle/88462/the-biggest-entertainment-markets-in-the-world> Diakses pada 19 Desember 2017 22.28 WIB

Dari segi jumlah gamer per negara, per 2017 Cina menempati urutan pertama dengan jumlah gamer sebanyak 564,8 juta gamer dengan demografi khusus untuk gamer smartphone yaitu pria usia 10-20 (11%), pria usia 21-35 (27%), pria usia 36-50 (17%), wanita usia 10-20 (9%), wanita usia 21-35 (23%), dan wanita usia 36-50 (13%). Sebanyak 46% gamer bermain PC, smartphone, dan konsol.¹⁶

Urutan kedua adalah India dengan jumlah gamer sebanyak 263,6 juta gamer dengan demografi khusus untuk gamer konsol yaitu pria usia 10-20 (19%), pria usia 21-35 (36%), pria usia 36-50 (13%), wanita usia 10-20 (7%), wanita usia 21-35 (18%), dan wanita usia 36-50 (7%). Sebanyak 49% gamer bermain PC, smartphone, dan konsol.¹⁷

Urutan ketiga adalah Amerika Serikat dengan jumlah gamer sebanyak 160,3 juta gamer dengan demografi khusus untuk gamer smartphone yaitu pria usia 10-20 (14%), pria usia 21-35 (18%), pria usia 36-50 (14%), pria usia 51-65 (6%), wanita usia 10-20 (11%), wanita usia 21-35 (15%), wanita usia 36-50 (13%), dan wanita usia 51-65 (9%). Sebanyak 37% gamer bermain PC, smartphone, dan konsol.¹⁸

Sementara Indonesia memiliki jumlah gamer sebanyak 43,7 juta gamer dengan demografi khusus untuk gamer PC/laptop yaitu pria usia 10-20 (21%), pria usia 21-35 (26%), pria usia 36-50 (9%), wanita usia 10-20 (15%), wanita usia 21-35 (21%), dan wanita usia 36-50 (8%). Sebanyak 45% gamer bermain PC, smartphone, dan konsol.¹⁹

¹⁶ <https://newzoo.com/insights/infographics/chinese-gamer-2017> Diakses pada 19 Desember 2017 22.56 WIB

¹⁷ <https://newzoo.com/insights/infographics/indian-gamer-2017> Diakses pada 19 Desember 2017 22.59 WIB

¹⁸ <https://newzoo.com/insights/infographics/the-american-gamer-2017> Diakses pada 19 Desember 2017 23.06 WIB

¹⁹ <https://newzoo.com/insights/infographics/the-indonesian-gamer-2017> Diakses pada 19 Desember 2017 23.08 WIB

65% rumah tangga di Amerika Serikat memiliki setidaknya satu anggota keluarga yang bermain game 3 jam atau lebih setiap minggunya. Rata-rata, terdapat 1,7 gamer pada setiap rumah tangga tersebut. (ESA, 2017)

48% rumah tangga di Amerika Serikat memiliki konsol game (seperti Sony PlayStation, Nintendo Wii, dan lain-lain), 22% memiliki konsol game genggam (seperti Sony PSP). (ESA, 2017)

Rata-rata usia gamer global adalah 35 tahun, sementara gamer berusia di bawah 18 tahun berkontribusi 29% dari total keseluruhan gamer (baik laki-laki maupun perempuan). (ESA, 2017)

2.5.2 Orang Tua dan Game

Di Amerika Serikat, 90% orang tua membimbing anaknya untuk mendapatkan video game. 94% orang tua memperhatikan game yang dimainkan oleh anaknya. 75% orang tua membatasi durasi bermain game anaknya. (ESA, 2017).

2.5.3 Dampak Ekonomi Industri Game

Penjualan global industri game pada tahun 2016 mencapai US\$99,6 milyar, dengan lima negara terbesar adalah Cina (US\$24,368 milyar), USA (US\$23,598 milyar), Jepang (US\$12,447 milyar), Korea Selatan (US\$4,047 milyar), dan Jerman (US\$4,018 milyar). Indonesia menempati posisi ke-17 dengan penjualan sebesar US\$704,7 juta. (Newzoo, 2016)

Penjualan meningkat drastis per Oktober 2017 mencapai US\$116 milyar dengan terjadi pergeseran diantara lima negara terbesar, yaitu Cina (US\$32,536 milyar), USA (US\$25,426 milyar), Jepang (US\$14,408 milyar), Jerman (US\$4,430 milyar), dan Inggris (US\$4,238 milyar). Indonesia naik peringkat menjadi posisi ke-16 dengan penjualan sebesar US\$882

juta.²⁰ Diperkirakan pada tahun 2020, penjualan global industri game akan mencapai US\$143,5 milyar dengan CAGR 2016-2020 sebesar+8,2%.²¹

Total penjualan software game di Amerika pada 2016 sebesar US\$ 24,5 milyar. (Siwek, 2017)

Pada tahun 2015, terdapat 2.457 perusahaan video game beroperasi di 2.858 lokasi di 50 negara bagian. Jumlah karyawan yang terlibat langsung di industri video game mencapai lebih dari 65.000 karyawan, sementara jumlah total karyawan yang terlibat tidak langsung mencapai 220.000 karyawan. (Siwek, 2017)

Antara 2012 - 2014, pertumbuhan perusahaan game meningkat per tahun sebesar 14,1%, dan antara tahun 2013 – 2015, jumlah karyawan industri game meningkat per tahun sebesar 2,9%. (Siwek, 2017)

Industri game Amerika Serikat berkontribusi pada GDP Amerika Serikat sebesar US\$11,7 milyar pada tahun 2015. (Siwek, 2017)

²⁰ <https://newzoo.com/insights/rankings/top-100-countries-by-game-revenues> Diakses pada 19 Desember 2017 22.40 WIB

²¹ <https://newzoo.com/insights/articles/new-gaming-boom-newzoo-ups-its-2017-global-games-market-estimate-to-116-0bn-growing-to-143-5bn-in-2020> Diakses pada 19 Desember 2017 22.45 WIB

BAB 3 KECANDUAN GAME

3.1 Definisi kecanduan game

Apa itu candu? Kamus Besar Bahasa Indonesia versi daring mendefinisikan candu sebagai,²²

“3 ki sesuatu yang menjadi kegemaran;”

dan kecanduan sebagai,

“v ki kejangkitan suatu kegemaran (hingga lupa hal-hal yang lain)”

Konsep “kecanduan” game menuai perdebatan di kalangan akademisi. Wood (2008), misalnya, menyebutkan bahwa fenomena kecanduan game cenderung didasari oleh histeria media dibandingkan fakta saintifik menghasilkan pemahaman dan penggunaan kata “candu” yang tidak pada tempatnya.

Wood menilai bahwa kriteria kecanduan game yang diadopsi oleh berbagai organisasi berwenang, seperti American Psychiatric Association dan World Health Organization, merupakan analog dari kecanduan berjudi. Padahal, kecanduan game dan kecanduan berjudi memiliki perbedaan kualitatif yang signifikan.

Berjudi melibatkan pertarungan uang untuk mencoba memenangkan dan mendapatkan lebih. Saat penjudi kalah dan kehilangan uangnya, secara naluri ia akan bermain lagi demi mendapatkan kembali uangnya. Beberapa kemenangan yang ia alami meyakinkan dirinya bahwa mendapatkan kembali keseluruhan uangnya serta lebih dari itu merupakan satu kemungkinan, oleh karena itu ia terus berjudi.

Padahal, secara tidak sadar ia telah terperangkap dalam siklus hutang, atau dalam peribahasa, gali lubang untuk tutup lubang. Hutang yang terus bertambah akan meningkatkan stress, dan

²² <https://kbbi.web.id/candu> diakses pada 22 September 2017 06.36 WIB

untuk menghilangkan stress tersebut, ia kembali berjudi dengan khayalan, judi nya itu akan menyelesaikan permasalahan. Fenomena ini tidak ditemukan pada kasus yang disebut kecanduan game, terkecuali jika para pecandu game tersebut bertaruh uang, maka pada titik ini kasus menjadi kecanduan berjudi.

Untuk membuktikan hipotesisnya, Wood melakukan studi kasus terhadap 4 subjek. Dua diantaranya adalah sebagai berikut:

Martin. Laki-laki berumur 11 tahun berkebangsaan Inggris. Martin adalah satu-satunya anak di keluarganya yang tidak memiliki teman di dunia “nyata” dan menghabiskan sebagian besar waktunya bermain game MMORPG World of Warcraft. Martin khawatir bahwa orang tuanya berusaha menghentikannya bermain game tersebut dan menyatakan dirinya “kecanduan”. Ia mengakui bahwa dirinya merasa paling senang saat bermain. Namun, Martin menjelaskan bahwa dirinya mendapatkan pem-bully-an dari pergaulannya di sekolah, yang tidak ia sampaikan kepada siapapun termasuk orang tua nya. Martin merasa lebih nyaman dengan bersosialisasi melalui game dibandingkan harus di-bully di luar, yang juga berakibat keengganannya untuk sekolah. Martin menyatakan bahwa jika ia tidak dapat bermain game online dengan teman-teman dunia maya, ia tidak akan menemukan sesuatu yang menyenangkan lagi dalam hidup ini.

Pada kasus di atas, Wood menilai bahwa permasalahan sebenarnya bukanlah permainan game, melainkan kasus bullying nya di sekolah. Orang tua Martin yang tidak mengetahui bahwa anaknya mengalami pem-bully-an di sekolah hanya menghakimi Martin dari sisi ia bermain game sehingga sangat mengganggu performa pembelajarannya di sekolah.

Alex. Laki-laki berumur 10 tahun berkebangsaan Amerika. Alex adalah satu-satunya anak yang memiliki banyak teman dan menyukai bersekolah. Ia memiliki hubungan yang baik dengan kedua orang tuanya dan pada umumnya merupakan anak yang penurut. Namun, sikap ia mulai

berubah drastis saat ayahnya bertugas di Irak selama beberapa bulan. Sebelum ayahnya berangkat, ia membelikan Alex konsol PlayStation 2, yang ibunya menduga merupakan permasalahan utama. Alex yang tadinya penurut menjadi sering membangkang, kasar, dan berteriak histeris saat ibunya berusaha menghentikannya dari bermain game. Fenomena ini berlangsung hingga saat ayahnya pulang, setelah mengetahui kejadian dari ibunya, mengambil game tersebut. Dalam periode singkat sikap Alex berubah kembali seperti semula. Ibu Alex berpendapat bahwa game tersebut merupakan sumber permasalahan dan menyarankan kepada para tetangganya terkait bahaya tersebut.

Wood mengomentari kasus di atas bahwa orang tua Alex secara otomatis berasumsi bahwa game lah yang merupakan penyebab perubahan sikap anaknya, namun tidak mempertimbangkan bahwa mungkin saja anak merasa marah karena ayahnya meninggalkannya dalam waktu yang lama. Fakta bahwa konsol game tersebut diberikan Alex oleh ayahnya sebelum ia pergi mendukung pertimbangan ini, bahwa game sebagai sarana pengingat Alex akan ayahnya.

Namun, studi yang dilakukan oleh Woog (2009) dan sebagian besar psikiatris lainnya menilai bahwa kecanduan bermain game betul adanya sebagai behavioral addiction atau kecanduan kebiasaan, yang merupakan satu kategori penyimpangan mental baru yang diajukan oleh DSM V. Kecanduan kebiasaan ditandai dengan gagalnya menahan dorongan dan godaan melakukan sesuatu yang berpotensi merusak dirinya. Woog, yang memimpin institusi swasta yang secara khusus menangani kasus kecanduan game Computer Gaming Addiction Treatment Services, menyatakan Teori Kecanduan Game Komputer (Theory of Computer Gaming Addiction):

*“An individual becomes addicted to computer gaming when, as a result of game play, sufficient rewards are applied in sufficient quantity through a sufficient schedule of reinforcement.”*²³

Grüsser et al. (2007) meneliti sampel sebanyak 7.069 gamer dengan demografi 94% pria dengan rata-rata umur 21,11 tahun, standar deviasi = 6,35. Tujuan penelitian adalah untuk membuktikan apakah bermain game dengan waktu berlebihan merupakan tanda kecanduan atau agresi. Data menunjukkan bahwa 840 subjek (11,9%) dari total sampel memenuhi setidaknya tiga kriteria kecanduan terkait dengan sikap bermainnya, yaitu mengharapkan pelepasan kegelisahan dengan bermain game, sangat menginginkan (*craving*) bermain, dan memiliki sikap agresif terhadap bermain.

3.2 Faktor penyebab kecanduan game

Di abad ke-21 ini, perkembangan teknologi menyediakan kebutuhan sehari-hari hampir serba instan. Mulai dari bumbu dapur, mie, pengering baju, hingga permainan. Game merupakan teknologi permainan modern yang menghadirkan kepuasan bermain pada seorang anak tanpa perlu melangkah dari tempat duduk sekalipun.

Bermain game adalah salah satu hobi yang digemari oleh anak. Survey yang dilakukan Gentile et al (2004) pada lebih dari 600 siswa kelas delapan dan sembilan, menghasilkan temuan rata-rata remaja laki-laki bermain game selama 13 jam per minggu dan perempuan selama rata-rata 5 jam per minggu.

Lebih rinci, data statistik pemain game di Indonesia yang ditampilkan pada sub bab “Industri Video Game” menunjukkan bahwa bermain game merupakan hobi yang dominan pada anak-remaja, termasuk di Indonesia.

²³ Woog, K. M. Computer Gaming Addiction in Adolescents and Young Adults, Solution for Moderating and Motivating for Success.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kecanduan game, yaitu sebagai berikut:

3.2.1 Anak menjadikan bermain game sebagai pelarian diri dari masalah

Bermain, seyogyanya, dijadikan sebagai aktivitas penyegaran di akhir rutinitas mingguan seorang anak yang melelahkan. Anak sehari-hari belajar di sekolah, mengerjakan tugas kelompok, dituntut untuk berpikir demi menyelesaikan tantangan akademik dan menghasilkan prestasi.

Pun, permasalahan di sekolah tidak hanya berkutat pada akademik, tetapi juga masalah pergaulannya. Normal jika seorang anak-remaja mulai merasakan pubertas dan ketertarikan terhadap lawan jenis, baik dengan siswa di kelasnya atau kelas lain. Ada juga permasalahan terkait bullying, dari mulai ejek-ejekan, pengucilan, hingga berujung pada perkelahian.

Di rumah, bisa jadi ia menghadapi masalah juga dengan orang tua dan keluarganya, baik permasalahan sederhana seperti tugas-tugas rumah hingga permasalahan sensitif seperti finansial dan broken home.

Wajar, jika semua permasalahan tersebut akan menguras dirinya baik secara fisik maupun psikis. Itu pun merupakan hal yang lazim sebagai seorang manusia yang bertumbuh-kembang. Di akhir rutinitas dan problemnya, dengan bermain, fisik dan psikis anak akan kembali segar. Lelah dan stress yang terakumulasi selama seminggu penuh akan hilang dan tergantikan dengan kondisi yang bugar, hingga ia siap kembali untuk menghadapi satu minggu di depan.

Fungsi bermain ini tidak akan tercapai jika, alih-alih menghadapi masalah, anak justru menyerah dan melarikan diri darinya dengan bermain game. Dengan tidak menyelesaikan masalah, ini akan berakibat pada masalah baru, dan begitu seterusnya membentuk efek spiral hingga terkumpulnya masalah pada titik yang menurutnya tak mungkin diselesaikan, yang membentuk kecanduan pada game.

Di Jepang, seorang hikkikomori (*withdrawn*/orang yang menyerah dari kehidupan) atau dalam terminologi yang lebih umum, NEET (Not in Employment, Education, and Training), dapat terbentuk dari kasus kecanduan game saat usia remaja. Secara formal, hikkikomori didefinisikan sebagai seseorang yang tinggal di rumah selama 6 bulan atau lebih tanpa pergi ke sekolah, bekerja, atau bersosialisasi.²⁴

Young (2009) mengatakan bahwa dengan bermain game ia merasa aman dari permasalahan kehidupan. Bermain game merupakan cara yang legal dan tidak mahal untuk meredakan mood dan dengan instan membuat lupa akan permasalahan yang menimbulkan stress, mirip dengan pecandu narkoba atau alkohol.

3.2.2 Salah pola asuh orang tua

Yang dimaksud kesalahan pola asuh adalah terjadinya pembiaran atau pemanjaan berlebihan terhadap hobi bermain game pada anak. Pada mulanya, bisa jadi orang tua telah melihat gejala yang mengarah pada kecanduan game, seperti semakin bertambahnya waktu yang ia gunakan untuk bermain game atau “ketahuan” sering mengeluarkan uang untuk bermain game.

Pada kasus pemanjaan berlebihan, penulis melihat sebagian fenomena ini terjadi karena orang tua menerima sikap anak dengan asas “daripada”, atau dalam terminologi yang lebih formal, rasionalisasi. Sebagai contoh, “daripada terjerumus narkoba”, “daripada kena pergaulan bebas”, “daripada uang untuk mabuk-mabukkan”, dan seterusnya.²⁵ Orang tua akhirnya memilih untuk memfasilitasi anaknya perangkat hiburan di rumahnya, dengan anggapan, jika hanya bermain game saja di rumah, tidak akan menimbulkan permasalahan.

Sehingga, ketika anak meminta fasilitas tambahan untuk memenuhi permainannya, seperti konsol baru, game baru, perangkat baru, orang tua dengan serta merta mengusahakannya

²⁴ Itou, Junichirou (2003). *Shakaiteki Hikikomori wo Meguru Tiiki Seisin Hoken Katudou No Guide-line*. Tokyo: Ministry of Health, Labor, and Welfare.

²⁵ <https://techaddiction.ca/child-video-game-addiction.html> Diakses pada 24 Desember 2017 11.15 WIB

supaya anak betah bermain di rumah “daripada” mencari pergaulan baru di luar yang tidak terjaga dan tidak terawasi orang tua. Padahal, fenomena ini mendorong timbulnya kecanduan game pada anak yang tidak kalah bermasalahnya.

3.2.3 Terbawa Pergaulan

Seorang anak bisa menjadi kecanduan game karena terbawa pergaulan yang memiliki hobi bermain game. Hal ini karena anak akan beradaptasi dengan lingkungan ia berada agar bisa diterima. Sehingga, anak akan mengikuti pola dan gaya hidup pergaulan tersebut, termasuk bermain game.

3.3 Kecanduan Game merupakan penyakit mental

Sejak 2013, Diagnostic and Statistic of Mental Disorder (DSM) edisi ke-5, yang merupakan buku pegangan para psikiatris dunia untuk mendiagnostik penyimpangan mental seseorang, memasukan kecanduan game online dalam kategeori “Internet Gaming Disorder”.

Kategori ini dimasukkan ke dalam bab 3 sub bab “Condition for Further Study”. American Psychiatric Association. (APA), dalam press releasenya bulan Mei 2013, menyatakan bahwa terdapat petunjuk mengenai kasus kecanduan game ini sebagai penyimpangan, meski begitu, membutuhkan penelitian dan studi lebih lanjut, sehingga diharapkan dengan dicantumkannya ke dalam DSM V akan memacu penelitian tersebut oleh para psikiatris di seluruh dunia.

DSM V menyebutkan 9 kriteria seseorang dianggap telah kecanduan game, yaitu sebagai berikut:

1. Terlalu sibuk dengan game online. (Pecandu senantiasa berpikir tentang aktivitas bermain game dan mengantisipasi game yang akan muncul berikutnya; game online merupakan aktivitas dominan dalam kehidupan sehari-hari).

2. Terjadi withdrawal/"sakau" saat akses pada game dicabut. (Gejalanya dideskripsikan dengan kekesalan, gelisah, dan sedih, namun tidak terdapat efek fisik).
3. Kebutuhan waktu untuk bermain game cenderung meningkat.
4. Gagal dalam mengontrol partisipasi diri pada game online.
5. Kehilangan minat pada hobi dan hiburan selain game online.
6. Cenderung bermain game secara berlebihan meskipun mengetahui bahwa hal tersebut menimbulkan masalah psikososial.
7. Pernah mengelabui keluarga, terapis, atau orang lain mengenai waktu yang dihabiskan untuk bermain game.
8. Bermain game untuk mengalihkan dari perasaan negatif (perasaan tak tertolong, gelisah, bersalah, dan lain-lain).
9. Rela kehilangan hubungan, pekerjaan, pendidikan, peluang karir karena bermain game.

DSM V menyebutkan bahwa kecenderungan anak yang terkena kecanduan game ini berada dalam rentang usia antara 12-20 tahun. Selain itu, DSM V juga menyebutkan kasus ini khususnya terjadi, meskipun tidak terbatas, di negara-negara Asia (seperti Jepang, Cina, Korea Selatan, Indonesia).

Woog (2009) menyebutkan kriteria bermain game yang bermasalah sebagai berikut:

1. Merasa tidak ada masalah pada dirinya, justru menuduh orang tua nya yang bermasalah
2. Berbohong dalam waktu bermain game
3. Sering bergadang untuk bermain game
4. Susah bangun di pagi hari untuk ke sekolah
5. Terkucilkan dari teman-teman sekolah karena kurangnya interaksi akibat bermain game
6. Selalu berbantah dan menggunakan kekerasan terkait masalah bermain game nya
7. Mengalami penyakit akibat bermain berlebihan

8. Durasi bermain selalu bertambah
9. Menghabiskan waktu banyak untuk mencari peralatan terkait game
10. Mengakui bermain dapat meningkatkan mood, dan kesal jika tidak bisa bermain
11. Berpikir tentang bermain setiap hari
12. Sebelumnya merupakan murid teladan, sekarang gagal akibat bermain game
13. Orang tua gagal untuk membatasi waktu bermain anak, sehingga menyebabkan harus membuang komputer (atau konsol)

3.4 Gejala Kecanduan Bermain Game

Membaca terkait problematika seputar kecanduan bermain game tentu akan menimbulkan kekhawatiran pada Ayah Bunda;

“Apakah anak ku termasuk kecanduan bermain game?”

Gentile merumuskan kuisioner untuk Families Managing Ideas untuk mengetahui gejala kecanduan game pada anak melalui 11 pertanyaan yang dijawab dengan “Ya”, “Tidak”, dan “Terkadang”. Disebut kecanduan game jika terdapat 6 atau lebih pertanyaan yang dijawab dengan “Ya” dan “Terkadang”, yaitu dengan pertanyaan-pertanyaan berikut:²⁶

1. Apakah kamu berpikir tentang bermain game, mempelajari mekanisme permainan, atau melakukan perencanaan untuk bermain pada sepanjang waktu?
2. Apakah kamu membutuhkan waktu/uang yang lebih banyak dalam game untuk merasakan kesenangan yang sama dengan aktivitas lain dalam hidup kamu?
3. Pernahkah kamu mencoba untuk bermain game dalam durasi yang singkat tapi tidak berhasil?
4. Apakah kamu merasa kesal atau gelisah apabila kamu dihentikan saat sedang bermain?

²⁶ <https://familiesmanagingmedia.com/wp-content/uploads/2017/02/TheVideoGameAddictionQuestionnaireGentile2006.pdf> Diakses pada 21 Desember 2017 09.56 WIB

5. Pernahkah kamu bermain game untuk menghindari masalah atau perasaan yang buruk?
6. Pernahkah kamu berbohong pada keluarga atau teman terkait waktu yang kamu gunakan untuk bermain game?
7. Pernahkah kamu mencuri game dari toko atau dari teman, atau pernahkah kamu mencuri uang untuk membeli game?
8. Apakah kamu terkadang tidak mengerjakan tugas rumah agar dapat bermain game lebih lama?
9. Apakah kamu terkadang tidak mengerjakan PR sekolah agar dapat bermain game lebih lama?
10. Pernahkah kamu mendapatkan nilai buruk pada tugas atau ujian karena kamu terlalu banyak bermain game?
11. Pernahkah kamu membutuhkan teman atau keluarga untuk memberimu uang lebih karena kamu terlalu banyak menghabiskan uang untuk kebutuhan game, software, atau biaya internet?

Penulis ingin merinci beberapa topik paling relevan yang menjadi garis besar untuk orang tua mengenali apakah anak telah terkena gejala kecanduan bermain game atau tidak.

3.4.1 Bermain dengan waktu berlebihan.

Berapa waktu bermain anak Anda dalam satu hari? Jika masih dalam rentang satu hingga dua jam, itu masih terkategori batas normal. Namun jika sudah di atas lima jam dan dilakukan rutin per hari, maka gejala ini menunjukkan candu bermain game.



Gambar 12. Anak terlalu asyik bermain hingga lupa waktu

Ketika seorang pecandu game larut dalam permainan, maka ia akan lupa untuk memenuhi kebutuhan biologis (makan, minum, istirahat) serta naluri (beribadah, bersosial). Studi biokimia menemukan bahwa saat seseorang merasa senang, tubuh secara otomatis mensekresi hormon dopamin, serotonin, dan endorfin, yang ketiga hormon ini mampu mengurangi sensitivitas tubuh terhadap sakit. Sehingga, meski secara fisik tubuh anak yang kecanduan bermain ini sudah meminta diri kita untuk makan, minum, ataupun istirahat, dirinya seolah tidak merasakan lapar, dahaga, ataupun lelah, yang fenomena ini akan menyebabkan kerusakan tubuh dalam jangka panjang jika terus menerus dibiarkan.

Berapa lama bermain game sehingga disebut berlebihan? Woog (2009) menyebut gejala kecanduan game jika bermain lebih dari 25 jam per minggu atau rata-rata 3,5 jam per hari. Sementara itu, Dr Jesus Pujol (2016) menyebutkan, untuk anak berusia 7-11 tahun tidak disarankan bermain game lebih dari 9 jam per minggu²⁷. Penulis melihat bahwa batas bermain game yang aman adalah tidak lebih dari 2 jam sehari atau 14 jam per minggu berdasarkan survey yang dilakukan oleh Gentile (2004) dengan catatan tidak mengganggu kewajiban-kewajiban yang harus dilakukan anak, baik sebagai anak dalam keluarga, seorang siswa, maupun kewajiban dalam agamanya.

²⁷ <https://health.com/healthday/how-much-video-gaming-too-much-kids> Diakses 24 Desember 2017 10.44 WIB

Terlalu lama bermain game akan menimbulkan banyak masalah. *Pertama*, anak yang bermain game secara berlebihan akan sulit mengontrol waktunya karena habis dipakai untuk bermain. Mereka akan tidur lebih larut hanya untuk bermain game baik di konsol, PC, maupun smartphone. Jika tidak cukup, mereka bahkan akan membolos sekolah demi bisa bermain lebih lama, seperti kasus yang dikutip dari merdeka.com²⁸,

“Puluhan pelajar di Samarinda, Kalimantan Timur, terjaring razia aparat kepolisian, Senin (28/3). Mereka ditemukan tengah asyik bermain Playstation (PS) dan game online, di berbagai lokasi permainan adu ketangkasan. Para pelajar itu digelandang ke Polresta Samarinda, untuk dilakukan pembinaan.

Puluhan pelajar berseragam sekolah itu, terdiri dari siswa SMA dan SMP. Kepolisian kerap mendapatkan lapiran masyarakat, tidak sedikit tempat permainan adu ketangkasan, menjadi tempat bolos pelajar.

“Semuanya ada 49 orang pelajar, baik SMA dan SMP. Mereka kedapatan main PS dan game online,” kata Kasubbag Humas Polresta Samarinda, Iptu Terryanto, kepada merdeka.com”

Kedua, anak akan mencari kesempatan bermain pada setiap waktu. Ia akan sibuk bermain game smartphone nya di meja makan. Ia mencuri-curi waktu untuk bermain saat guru sedang menerangkan pelajaran di sekolah. Ia pergi ke warnet dengan alasan untuk mengerjakan tugas padahal bermain game online.

Hal ini akan sangat mengganggu konsentrasi anak dalam kegiatannya karena tangannya akan ‘gatal’ jika tidak bermain sebentar saja.

Ketiga, berada dalam satu posisi yang sama dalam waktu yang lama juga menimbulkan masalah pada tubuh kita, dari masalah persendian, iritasi mata, sakit pinggang dan punggung.

²⁸ <https://merdeka.com/peristiwa/bolos-sekolah-main-ps-game-online-49-pelajar-digelandang-polisi.html>

Perlu dicatat bahwa fenomena ini dalam pandangan penulis bukanlah dampak langsung dari game itu sendiri, melainkan merupakan konsekuensi dari kondisi dan posisi bermain.

Dr. Puspita Komala Sari menyebutkan,²⁹

“Selain hal-hal di tersebut (kelainan refraksi, pen), penglihatan kabur juga dapat disebabkan oleh mata lelah akibat terus menerus melihat laptop/komputer. Mata lelah juga dapat mengakibatkan sulit fokus/pandangan kabur, pedih, silau dan dapat juga mengalami pusing atau sakit kepala. Fenomena ini dikenal sebagai computer vision syndrome. Normalnya setiap orang akan berkedip 18x setiap menitnya yang berguna untuk membantu menyegarkan mata. Ternyata ketika kita sedang menatap layar komputer, kemampuan mata untuk mengedip hanya setengahnya, sehingga mata mudah kering, lelah, gatal, dan pedih. Penglihatan merupakan sistem yang penting dan harus dijaga kesehatannya. Jika mata terlalu lelah digunakan untuk membaca dekat maka dapat menurunkan fungsi penglihatan lebih cepat. Untuk itu gunakan mata untuk melihat komputer secara terbatas. Selain itu, posisi duduk yang salah dan sama terus menerus tentu saja dapat menyebabkan nyeri pada daerah punggung, bahu, atau leher.”

Fenomena ini baru akan dirasakan setelah terakumulasi pada jangka waktu tertentu, bukan satu atau dua hari saja. Pada kasus pecandu game, bisa jadi hal ini akan dirasakan anak setelah bulanan atau tahunan bermain game. Mata anak yang tadinya sehat bisa berubah menjadi minus setelah bertahun-tahun kecanduan game. Ia juga akan sering merasakan nyeri punggung dan pinggang akibat duduk berlama-lama di depan komputer selama bertahun-tahun.

Terdapat juga kasus ekstrem seorang bocah yang meninggal karena gagal jantung saat bermain game hingga hampir dua hari dua malam tanpa jeda sedikitpun. Dikutip dari dailymail.co.uk³⁰,

²⁹ <https://klikdokter.com/tanya-dokter/read/2746474/pandangan-kabur-karena-terlalu-lama-melihat-komputer> Diakses 21 Desember 2017 16.31 WIB

³⁰ <http://dailymail.co.uk/news/article-2175410/Teenager-dies-playing-game-40-HOURS-straight-eating.html> Diakses 21 Desember 2017 16.33 WIB

“An 18-year-old collapsed and died at an internet cafe after playing an online computer game for 40 hours straight.

The teenager from Taiwan, identified only by his surname, Chuang, had reportedly gone without food for almost two days.

He booked a private room at the cafe in Tainan, southern Taiwan, at around noon on July 13, and began playing the popular game, Diablo 3.

An attendant found him asleep at the table on the morning of July 15 and woke him up, AAP reported.

Mr Chuang took a few steps and then collapsed, according to United Daily News broadsheet.”

Menariknya, para pecandu game masih memiliki kesadaran bahwa bermain game dengan waktu yang berlebihan merupakan hal yang salah. Hal ini ditandai dengan berbohongnya ia terkait penggunaan waktu yang berlebihan. Young (2009) mengatakan bahwa anak pecandu game berbohong pada orang tua nya dengan mengatakan ia belajar atau mengerjakan PR, padahal sesungguhnya ia bermain game. Kasus ini banyak ditemui dalam kehidupan sehari-hari, seorang anak pergi ke warnet dengan alasan belajar untuk menutupi rencananya bermain.

3.4.2 Sulit membedakan dunia games dengan dunia nyata

Pecandu game menyukai berfantasi serta berlaku sebagai peranannya dalam dunia game. Khayalan tersebut secara fisik tidak menimbulkan bahaya apabila masih dalam taraf wajar. Justru, imajinasi seorang anak, apabila dibimbing dengan baik, akan menghasilkan temuan dan inovasi, seperti yang didorong oleh beberapa ilmuwan populer seperti Bill Nye “The Science Guy” dan Carl Sagan.

Namun, imajinasi dan khayalan liar akan tumbuh pada anak yang tidak dibimbing dengan baik berpotensi menimbulkan kasus kriminalitas remaja. Beberapa kasus kriminalitas oleh anak-

remaja terindikasi kuat dilakukan karena terinspirasi oleh game yang dimainkan, salah satunya yang dilakukan oleh bocah berusia 8 tahun yang menembak neneknya yang berusia 90 tahun tepat di belakang kepalanya setelah terinspirasi game “Grand Theft Auto IV”. Dikutip dari news.sky.com pada tanggal 24 Agustus 2013,³¹

“The town of Slaughter, Louisiana, is in shock after the child was able to access the family’s gun and shoot the 90-year-old in the head while she was watching television.

The woman, who was helping the look after the boy, was pronounced dead at the scene at the Cpuntry Breeze Mobile Home Park.

Sheriff’s deputies have not revealed a motive but they pointed out the child was playing the video game before the fatal shooting.”

Dari sumber yang sama, psikolog Kristopher Kaliebe berkata dalam interviewnya terkait kasus di atas,

“From a behaviour therapy perspective, I would say that’s practicing. So if you have a video game where someone shoots at a target, that’s sort of practicing shooting at a target. When you have a video game that is shooting at a human being, that is practicing shooting at a human being.”

Kasus lainnya adalah penembakkan yang dilakukan oleh bocah berusia 14 tahun kepada ayahnya serta membacok adiknya, terinspirasi dari karakter Trevor dari game “Grand Theft Auto V”. Dikutip dari ibtimes.co.uk pada tanggal 29 Maret 2014,³²

³¹ <https://news.sky.com/story/boy-8-kills-gran-after-playing-video-game-10436369> Diakses pada 3 September 2017 23.24 WIB

³² <https://ibtimes.co.uk/gta-5-14-year-old-boy-kills-father-brother-inspired-by-violent-character-trevor-1442418> Diakses 21 Desember 2017 16.40 WIB

“A 14-year-old Idaho Boy in Coeur d’Alene has reportedly confessed to authorities about a pre-planned murder of his family members after idolising a violent game character, Trevor, in Grand Theft Auto 5, according to a report on KXLY.

Eldon Samuel III has been charged on two counts of adult first-degree murder in the deaths of his father, 46-year-old Eldon G Samuel, Jr, and his younger brother, 13-year-old Jonathan Samuel.”

Di Indonesia, pernah terjadi booming kasus bocah meniru serial TV dan game “SmackDown” yang mengakibatkan mulai dari cedera ringan hingga kematian. Atraksi bantingan dan lompatan pada serial tersebut ditampilkan oleh para pegulat profesional yang sudah terlatih dan dengan pengawasan para ahli medis. Sayangnya, meski sudah ditulis disclaimer “Don’t Try This at Home”, anak-anak dan remaja di Indonesia justru melakukannya di atas aspal dan keramik.

Salah satunya kasus yang menimpa Alan Dwi Kurniangga di Jawa Timur. Dikutip dari liputan6.com,³³

“Liputan6.com, Batu: Cobaan berat menimpa pasangan Supriadi dan Sri Wilujeng, warga Bumi Aji, Kota Batu, Jawa Timur. Belum lama berselang, anak mereka, Alan Dwi Kurniangga, yang baru berusia tiga setengah tahun meninggal dunia setelah dijadikan objek Smack Down rekan sepermainannya.

Alan atau kerap disapa Angga itu sempat dirawat di ruah sakit selama 10 hari. Namun nyawanya tidak tertolong akibat pembengkakan di jantung dan paru-parunya. Sejumlah tetangga menuturkan, Angga memang mendapat perlakuan temannya yang meniru atraksi.

³³ <https://nes.liputan6com./read/134237/lagi-bocah-tewas-akibat-ismack-downi> Diakses pada 20 September 2017 pukul 07.16 WIB

Smack Down Pun demikian pengakuan Rino, salah seorang teman bermain Angga. “Sama Dimas,” ucap Rino dengan polosnya.”

3.4.3 Boros dalam mengeluarkan uang

Jika anak mengeluarkan uang yang tidak proporsional untuk memuaskan keinginan bermain game nya, maka sudah saatnya orang tua merasa khawatir karena ini termasuk gejala kecanduan bermain game.

Bermain game merupakan salah satu hobi yang membutuhkan uang dalam jumlah tidak sedikit. Apalagi jika seseorang sudah kecanduan, maka berapapun pengeluaran tidak menjadi soal.

Untuk apa sebenarnya pengeluaran tersebut?

- a. Rental komputer.

Bagi anak-anak Anda yang kecanduan bermain game online di warnet, akumulasi biaya yang dikeluarkan bisa sangat besar. Penulis pernah melakukan survey pada satu grup yang terdiri dari belasan remaja SMP; rata-rata anak tersebut bermain rutin 3 jam per harinya. Jika biaya rental per jam adalah Rp.3.000, maka per hari ia mengeluarkan Rp.9.000, dan per bulannya Rp.270.000 hanya untuk memuaskan candungnya bermain game. Padahal, uang tersebut bernilai besar bagi anak seusianya yang dapat dialihkan ke hal-hal yang lebih bermanfaat.

- b. Membeli konsol dan game.

Rata-rata, konsol game memiliki harga di atas satu juta rupiah. Konsol dengan generasi yang lebih baru tentu memiliki harga yang lebih mahal. Penulis melakukan survey harga konsol bekas dan baru, baik melalui marketplace, situs ulasan, dan toko game online, pada tanggal 3 September 2017 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Daftar rentang harga konsol game

Nama konsol	Kondisi	Harga per set (di luar game)
Sony PS1	Bekas	Rp.200.000-Rp.450.000
Sony PS2	Bekas	Rp.500.000-Rp.1.700.000
Sony PS3	Bekas	Rp.2.500.000-Rp.3.700.000
Sony PS4	Bekas	Rp.2.300.000-Rp.7.000.000
Sony PS4	Baru	RP.4.000.000-Rp.8.000.000
Microsoft XBOX 360	Bekas	RP.1.500.000-Rp.2.200.000
Microsoft XBOX 369	Baru	Rp.2.600.000-Rp.4.700.000
Nintendo Switch	Bekas	Rp.4.000.000-Rp.5.500.000
Nintendo Switch	Baru	Rp.6.100.000-Rp.6.700.000
Nintendo WII	Bekas	Rp.1.000.000-Rp.3.200.000
Nintendo WII	Baru	Rp.2.000.000-Rp.4.750.000

Harga game sendiri bervariasi. Untuk game konsol generasi awal, harga CD (compact disc) game bisa semurah Rp.2.000 per keping. Sementara, harga game konsol generasi terbaru, harga per BD (Blu-ray Disc) berkisar Rp.400.000 hingga Rp.700.000.

Untuk harga PC atau laptop gaming, harga bervariasi karena pengguna dapat membongkar pasang atau mengupgrade komponennya. Rata-rata, laptop gaming (standar umum: memori 8GB, prosesor setingkat Intel Core i5, kartu grafis sekelas Nvidia Geforce 2GB GDDR5)

memiliki harga di atas Rp.8.000.000. Untuk laptop gaming dengan kelas high end, harga bisa berkisar Rp.30.000.000 hingga Rp.50.000.000 (contohnya Aceer Predator 17-G9-792 dan Asus ROG GX700VO-GC009T).

Harga game PC termasuk mahal, antara puluhan ribu (bajakan) hingga jutaan (original). Ini yang mendorong para pecandu lebih memilih mengunduh game bajakan melalui situs torrent.

c. Membeli paid content

Paid content atau konten berbayar adalah konten tambahan yang disediakan oleh server game yang hanya dapat diakses oleh pemain dengan membayar sejumlah uang atau uang game/voucher. Konten ini berfungsi untuk sebagai pengalaman ekstra dalam bermain, dengan bentuk mulai dari kostum karakter, setting, kendaraan atau persenjataan, dan lain-lain.

Terdapat juga game yang tidak memiliki paid content, namun dibagi menjadi free mode dan pro mode saat pengguna mengunduh game tersebut. Game dengan pro mode memiliki paket kelebihan yang tidak ditemui di free mode, sehingga pemain yang terbiasa menggunakan free mode akan beralih ke pro mode jika ia tertarik.

Untuk diketahui, konten berbayar ini berpotensi lebih menghamburkan uang pecandu dibandingkan biaya bermainnya itu sendiri. Sebagai contoh, game smartphone “Clash of Clans” atau biasa disingkat CoC. Gamenya sendiri dapat diunduh secara gratis melalui PlayStore (untuk Android) atau AppStore (untuk iPhone), namun di dalamnya terdapat paid content yang dapat dimiliki dengan membayar uang game bernama gems.

Kasus kecanduan CoC yang ekstrem terjadi di Jambi, yaitu terdapat anak konglomerat yang dikabarkan menghabiskan lebih dari 100 juta rupiah demi memaksimalkan pengalaman bermain CoC nya³⁴.

Tidak hanya di Indonesia, kasus serupa terjadi juga Derbyshire, Inggris. Dikutip dari dailymail.co.uk³⁵,

“A mother is facing a £7,000 bill after her 12-year-old son ran up huge charges playing a popular online game on his phone.

Theresa Cox said she and her son James were not given any warning about costs of up to £240 a day on Clash of Clans.”

Jika dirupiahkan, £7,000 mencapai hampir 100 juta rupiah juga. Apakah baik kedua orang tua maupun anak ini sadar telah menghabiskan jumlah yang begitu besar? Ternyata setelah diwawancari, tidak sadar.

Kasus yang sama terjadi juga di Jepang, hal yang sangat logis karena negara tersebutlah salah satu produsen game terbesar di dunia. Diberitakan seorang anak laki-laki berusia 19 tahun yang memulai kecanduan game nya sejak ia masih duduk di bangku SMP dengan memainkan game di handphone. Bermain game yang asalnya hanya memanfaatkan waktu senggang selama perjalanan ke sekolah perlahan-lahan menjadi sesuatu yang mengontrol dirinya, dan dompetnya.

Meskipun game tersebut dapat dimainkan dengan gratis, tetapi game tersebut menyediakan barang dan “special power” yang dapat dibeli, dari mulai 100 yen hingga 1000 yen. Saat ia duduk di bangku SMA, secara rutin ia menghabiskan 80.000 yen per bulan untuk bermain game

³⁴ <http://sumsel.tribunnews.com/2014/12/27/eksklusif-anak-konglomerat-habiskan-rp-100-juta-buat-main-game-coc> Diakses pada 3 September 2017 22.00 WIB

³⁵ <http://dailymail.co.uk/news/article-2737829/Mother-left-7-000-bill-son-12-ran-huge-charges-playing-Clash-Clans-game-phone-rate-204-day.html> Diakses pada 3 September 2017 23.09 WIB

tersebut. Orang tuanya baru mengetahui kecanduan game anaknya saat dikirim tagihan sebesar 50.000 yen yang belum dibayar. Total uang yang dihabiskan anak untuk bermain game tersebut diperkirakan mencapai 1 juta yen.³⁶ Jika dirupiahkan (tanggal berita 12 November 2012 kurs Yen = Rp 118,52) maka total pengeluarannya mencapai Rp. 118 juta.

Anak di ketiga kasus di atas jelas tidak serta merta mengeluarkan 100 juta rupiah dalam satu hari, melainkan merupakan akumulasi dari permainannya selama beberapa waktu. Jumlah yang sangat besar namun bisa jadi tidak dirasakan oleh para pemain tersebut. Ketika pertama kali membeli konten tambahan, pemain akan mendapatkan kemudahan untuk menyelesaikan tantangan dalam permainan. Dalam kasus CoC, untuk mengumpulkan gems membutuhkan waktu yang sangat panjang jika secara alami terkumpul seiring dengan permainan. Namun, dengan merogoh kocek kisaran lima puluh ribu atau seratus ribu, dengan instan pemain mendapatkan gems tersebut, yang bisa ia gunakan untuk meningkatkan level karakter atau markas, yang disebut juga Town House (TH). Fenomena ini serupa untuk game-game lainnya. Jika sudah sekali mengeluarkan uang, ia akan berpikir kembali pada sesi permainan selanjutnya. Dengan demikian, secara perlahan ia akan lebih sering mengeluarkan uang dan tanpa sadar ternyata terakumulasi begitu besar.

Beberapa pengamat game bahkan menyebut dengan istilah game “pay to win”, menunjukkan game yang sengaja dirancang mustahil dimenangkan oleh pemain kecuali dengan membeli konten-konten berbayar yang senantiasa terupdate, atau menunjukkan adanya ketidakseimbangan/kemanfaatan yang berlebihan bagi para pemain yang membeli konten berbayar dibandingkan yang tidak membeli. Kesimpulan ini didapat dari riset yang dilakukan

³⁶ <https://japantoday.com/category/features/lifestyle/online-game-addiction-becoming-serious-problem-in-japan> Diakses 19 Desember 2017 05.50 WIB

oleh Nordlund dan Larsson (2012) terhadap sejumlah gamer yang memainkan game freemium “Shadow Cities” dengan pokok permasalahan:

Bagaimana perasaan yang muncul pada gamer di dalam game freemium untuk membeli konten di dalam game?

- Apakah ada semacam kontrol sosial diantara para pemain untuk mengatur pembelian konten berbayar?
- Apakah gamer merasakan adanya ketidakseimbangan status atau kemanfaatan tertentu dengan menggunakan konten berbayar?
- Apakah terdapat perbedaan sikap diantara gamer terhadap pembelian konten berbayar?

Nordlund dan Larsson menggunakan metode kuisioner sebagai metode utama untuk mengumpulkan data, serta observasi forum dan observasi di dalam game sebagai metode tambahan. Pertanyaan utama pada kuisioner ini adalah bagaimana kemungkinan para gamer untuk membeli ‘mana’, yaitu energi pada game ini yang menjadi bahan utama para gamer untuk memenangkan pertandingan.

d. Membeli akun game

Sebagian besar game online menuntut investasi waktu yang panjang bagi seorang pemain untuk memaksimalkan potensi karakter yang mereka mainkan, khususnya game bergenre MMORPG. Aktivitas menaikkan level karakter, disebut grinding, dapat memakan waktu berbulan-bulan hingga tahunan, menyebabkan sebagian pemain tidak tertarik jika harus memulai dari awal. Selain itu, mengumpulkan perlengkapan, kendaraan, dan uang game.

Sehingga, terbentuklah pasar jual beli akun game. Mekanisme penjualan akun game yang biasa terjadi adalah sebagai berikut:

1. Pemegang akun akan menawarkan untuk menjual akunnya. Iklan akun tersebut diumumkan di marketplace atau forum, baik situs game umum atau khusus game yang ia ingin jual akunnya. Informasi yang diberikan di iklan meliputi jenis karakter, level, set skill, perlengkapan, jumlah uang game, achievement, bonus (jika ada), harga akun, dan informasi terkait lainnya.
2. Calon pembeli menghubungi penjual akun tersebut melalui direct message via forum atau marketplace, atau menghubungi lewat nomor kontak privat, atau bertemu langsung untuk mengecek akun baik di rumah pribadi, warnet, atau tempat umum yang memiliki koneksi internet.
3. Jika negosiasi berhasil, calon pembeli kemudian membayarkan sejumlah uang. Pemegang akun menyerahkan kepemilikan akun terhadap pembeli, yang dalam hal ini, adalah informasi login berupa email dan password email, password akun game, dan pertanyaan sekuritas untuk kasus lupa password. Pemilik akun segera merubah baik password email maupun password akun game tanpa diketahui oleh pemegang akun sebelumnya.

Sebagian besar game melarang jual-beli akun game, baik menggunakan uang game maupun menggunakan uang nyata. Larangannya tegas dengan pemberian sanksi mulai dari pending akun, hapus permanen akun, atau blokir IP dan mac address jika terbukti melakukan transaksi.

Namun, Ayah Bunda, jual beli ini tetap dilakukan karena berpotensi mendapatkan untung yang besar bagi penjual akun. Sebagai contoh, penulis mensurvey harga akun untuk game Dragon Nest (keluaran Lyto) melalui beberapa online marketplace, dan menemukan harga berkisar antara Rp.100.000 hingga jutaan bahkan puluhan juta tergantung kelengkapan akun yang dijual. Jual beli akun game CoC juga booming saat game ini populer di kalangan remaja Indonesia pada puncaknya tahun 2015, dengan harga akun bisa mencapai jutaan rupiah untuk akun yang memiliki TH level 8 ke atas.

Anak-anak yang kecanduan game tidak segan untuk mengeluarkan uang dalam jumlah besar demi mendapatkan kepuasan dan kesenangan yang lebih dalam bermain. Anak akan lebih rela tidak makan siang di sekolah demi mengumpulkan uang yang diberikan Ayah Bunda demi membeli akun dan peralatan game favoritnya.

Di sisi lain, hal yang sama terjadi juga pada orang yang menjual akun game. Keuntungan dari penjualan akun tersebut menjadikan dirinya memiliki motivasi lain yang menambah kecanduannya pada game.

3.5 Dampak kecanduan game

3.5.1 Menimbulkan sikap kekerasan/kasar (violent behaviour).

Dr Andy Przybylski dari Universitas Oxford menyatakan bahwa studi yang timnya lakukan tidak menemukan bukti adanya keterkaitan antara game dengan tema kekerasan dengan agresi di dunia nyata. Tim menginterview lebih dari 200 anak berusia 10 dan 11 terkait kebiasaan bermain, termasuk durasi dan jenis game yang dimainkan.³⁷

Namun, penulis mendukung bahwa game dengan tema kekerasan dapat membentuk sikap kekerasan pula pada anak. Ada dua penyebab, yaitu sebab langsung dan sebab tidak langsung.

a. Sebab langsung

Anak bersikap kasar akibat terinspirasi game dengan konten kekerasan, baik verbal maupun aksi. Anak usia 10 hingga 14 tahun sangat rentan terhadap pengaruh eksternal. Ibarat kanvas putih, pengaruh eksternal, termasuk game, dapat dengan mudah mewarnai pola pikir dan tingkah laku anak, terlebih jika hal itu menarik baginya. Dalam kasus kecanduan game, anak merasakan seolah ia adalah karakter yang ia mainkan di dalam game. Ketika karakter game

³⁷ <http://telegraph.co.uk/science/2016/03/12/study-finds-no-evidence-violent-video-games-make-children-aggres>. Diakses pada 4 November 2017 14.10 WIB

yang anak kontrol tersebut memukul lawannya, anak itu merasakan seperti memukul dengan tangannya sendiri. Begitupun ketika karakter game tersebut mengeluarkan kata-kata kasar dan tidak pantas, anak itu merasakan seperti berbicara dengan mulutnya sendiri. Oleh karena itu, anak seringkali memeragakan aksi atau mengucapkan frasa-frasa yang ia ingat dari karakter game tersebut di dunia nyata.

Konsep ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Gentile et al (2007) yang menghasilkan analisis konseptual dan empiris bahwa game dengan tema kekerasan menjadi ‘guru’ yang ditiru oleh anak. Gentile membuktikan dua hipotesisnya, pertama, bermain game dengan tema kekerasan akan mentransfer sikap agresi dibandingkan yang tidak bermain, dan kedua, tingkat mengikuti kekerasan dari game sebanding dengan kerutinan bermain.³⁸

Secara umum, pembuktian yang dilakukan oleh Gentile bisa digunakan meliputi seluruh media yang berpotensi diikuti anak, baik game, televisi, maupun buku. Senada, Iwan Januar, konsultan *islamic parenting* menyatakan bahwa dominasi tayangan kekerasan di layar kaca, bioskop, dan video game menjadi salah satu penyebab utama anak terinspirasi untuk melakukan penindasan dan kekerasan pada temannya.³⁹ Anak mempelajari apa yang ia lihat dan dengar (audio-visual) lalu ia praktikkan, jika hal tersebut menarik perhatiannya. Konsep ini tidak membedakan antara pelajaran yang baik maupun pelajaran yang buruk.

Secara spesifik, game dengan tema kekerasan yang akan menimbulkan sikap kekerasan pula harus memenuhi syarat berikut.

1. Dunia game dibangun berdasarkan dunia nyata (unsur realistik)

³⁸ Gentile et al, 2007. *Violent Video Games as Exemplary Teachers: A Conceptual Analysis*. Journal of Youth and Adolescence, 37, 127-141.

³⁹ <https://iwanjanuar.com/anak-kita-korban-dan-penonton-kekerasan> Diakses pada 3 Desember 2017 20.15 WIB

Dalam terminologi game design, membangun dunia game atau *worldbuilding* adalah menciptakan latar, cerita, dan konteks game. Latar adalah tempat, waktu, dan suasana di dalam game. Cerita adalah kronologis game dari awal hingga akhir game; bisa berupa linear (satu garis serial) dan non-linear (tidak berupa satu garis serial). Konteks adalah peristiwa dan keadaan yang terjadi pada game.

Dunia game bisa berupa dunia yang dibangun berdasarkan dunia nyata, misalnya game Bully. Game ini merupakan game dimana pemain merupakan seorang anak SMA bernama Jimmy Hopkins yang sekolah di kota (fiksi) Bullworth, dengan tujuan akhir adalah untuk mencapai tingkat popularitas tertinggi di sekolah tersebut di antara berbagai kelompok siswa yang ada, yaitu: Bullies (berandalan), Nerds (anak pintar), Preppies (anak orang kaya), Greasers (anak keluarga buruh), dan Jocks (atletis).⁴⁰

Game ini menuai kontroversi karena mengandung tema kekerasan, ucapan kasar, dan homoseksual. Bahkan, koalisi yang terdiri dari 4 juta guru di berbagai negara mengecam game keluaran Rockstar, produser game yang juga mengeluarkan game serial Grand Theft Auto yang juga merupakan game kontroversial.

Dunia game juga bisa dibangun tanpa berdasarkan dunia nyata, atau dunia fantasi. Dunia fantasi biasanya melibatkan mitologi, dewa-dewi, dan interaksi supranatural. Meskipun sama memiliki tema kekerasan, namun game jenis ini tidak akan menginspirasi kekerasan yang dilakukan oleh anak karena, sederhananya, mustahil diikuti. Sebagai contoh, game online Defense of The Ancient (DoTA) 2, dengan jutaan penggemar fanatik dari seluruh dunia, namun tidak memunculkan kasus kekerasan dalam dunia nyata.

Selain konsep yang realistis, audiovisual game yang semakin hari semakin realistis pun turut berperan. Teknologi game saat ini jauh berbeda jika dibandingkan pada tahun 90-an, yang juga

⁴⁰ <http://bully.wikia.com/Cliques> Diakses pada 5 November 2017 15.00 WIB

menjadi titik transisi dari trend grafik game abstrak ke realistik sejak trend 3D visual pada game⁴¹, sehingga pendapat bahwa film bertemakan kekerasan lebih menginspirasi kekerasan dibandingkan dengan game karena permasalahan grafik⁴² harus diperbarui kembali.

2. Mudah untuk ditiru

Kemudahan untuk ditiru berarti kekerasan yang dilakukan oleh karakter game yang dimainkan anak dapat ditiru oleh dirinya. Game serial WWE Smack Down, game gulat profesional yang merupakan simulasi dari olahraga-hiburan World Wrestling Entertainment (WWE), adalah contoh kasus yang populer di Indonesia. Beberapa kasus kematian anak terjadi akibat mereka meniru pertarungan yang mereka lihat di layar kaca.

Oleh karena itu, di Indonesia, kita jarang melihat kasus-kasus kekerasan anak menggunakan senjata api meskipun salah satu permainan yang mereka candui adalah game tembak-tembakan seperti “Counter Strike” atau “Grand Theft Auto”, karena akses senjata api untuk anak-anak dan remaja di Indonesia sangat ketat. Tapi, kasus penembakan yang terinspirasi dari game di Amerika Serikat bukanlah hal yang langka, karena kebijakan kepemilikan senjata di Amerika Serikat jauh lebih bebas jika dibandingkan dengan Indonesia, sehingga berimplikasi pada kemudahan akses remaja pada senjata api, baik milik orang tua, kakak, atau tetangganya. Diantara kasus penembakan yang paling terkenal adalah Spark Middle School Shooting pada 21 Oktober 2013 oleh anak berusia 12 tahun bernama Jose Reyes. Ditemukan, 47 dari 69 game yang ia miliki adalah game kekerasan atau tembak-tembakan, seperti “Grand Theft Auto V” dan “Call of Duty 4”, diyakini sebagai salah satu faktor yang berperan memicu kasus penembakan ini.⁴³

⁴¹ Keo, M. Graphical Style in Video Games. 2017. Thesis. Häme University of Applied Sciences.

⁴² Potter, J.W. On Media Violence. 1999. Sage Publication.

⁴³ <http://nydailynews.com/news/national/nevada-middle-school-shooter-left-2-suicide-notes-cops-article-1.1791820> Diakses pada 25 Desember 2017 21.48 WIB

Pada tahun 2004, terjadi kasus pembunuhan sadis dengan modus menjebak korban ke tempat tersembunyi lalu menyerangnya dengan palu cakar secara brutal meninggalkan 50 bekas pukulan di seluruh tubuhnya. Pelaku yang bernama Waren Leblanc (17) mengaku melakukan itu kepada Stefan Pakeerah (14) karena korban mencuri uang darinya pada 27 Februari 2004. Diyakini, metode pembunuhan sadis Leblanc terinspirasi oleh game “Manhunt”, yang salah satu teknik menjebak dan membunuh dalam game tersebut diikuti Leblanc dan memiliki skor yang tinggi di dalam game.⁴⁴

Game “Manhunt” yang dicandu Leblanc tersebut mudah ditiru oleh dirinya karena tidak membutuhkan banyak perangkat, cukup menggunakan palu cakar yang bisa dibeli di toko bangunan, yang tentu saja tidak diduga bahwa akan dipakai untuk membunuh orang lain.

b. Tidak langsung

Anak bersikap kasar merupakan reaksi atas peristiwa-peristiwa yang mengancam kebiasaan bermain gamenya. Dalam kasus ini, permasalahannya bukan terletak pada konten gamenya yang menginspirasi anak untuk melakukan kekerasan atau bersikap kasar, melainkan permasalahannya adalah pada sikap ia yang menjadikan bermain game sebagai prioritas.

Young (2009) mengatakan bahwa sikap defensif dan perasaan marah muncul pada anak pecandu game saat ia dilarang untuk bermain game. Sikap tersebut diterima oleh orang tua sebagai sikap irasional bahkan keras.

Sebagai ilustrasi, saat anak sedang asyik bermain game lalu orang tua datang untuk memerintahkan ia melakukan suatu tugas, anak akan marah dan menentang, karena dengan mengerjakan perintah orang tua ia akan meninggalkan aktivitas yang sangat ia sukai, yaitu bermain game. Anak juga tidak suka jika orang tua menyindir dan merendahkan kegemarannya

⁴⁴ http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/england/leicestershire/3934277.stm Diakses pada 25 Desember 2017 21.57 WIB

tersebut, dengan mengatakan bahwa “bermain game perbuatan sia-sia”, “bermain game bikin kamu bodoh”, “kamu tidak akan naik kelas kalau kerjaan hanya main game”, dan redaksi kalimat lain yang semisal dengan tanpa/kurang disertai proses memahami anak, dan sebagai reaksinya, anak melakukan penentangan dan perlawanan melalui tingkah laku dan ucapan. Sikap anak ini mendorong orang tua untuk berlaku lebih keras lagi dengan membentak atau tindakan fisik, dan seterusnya menimbulkan suatu siklus yang tak berkesudahan.

Dalam kasus lain, anak-anak melakukan kekerasan dan kriminal karena terdorong untuk memenuhi kebutuhan bermain gamenya. Sebagaimana berita remaja yang dikutip di awal buku ini, anak-anak tersebut membobol TK adalah demi bisa mencari benda berharga dan uang untuk bermain game online.

Serupa dengan berita di atas, seorang anak berusia 15 tahun di Andir, Bandung, nekat mencuri motor untuk memenuhi kebutuhan bermain game onlinenya. Menurut pengakuan anak ini, ia berniat mencuri motor dan mempreteli sparepart nya untuk dijual ke pedagang loak. Beruntung, warga memergoki anak ini sebelum ia membawa motor jauh.⁴⁵

3.5.2 Kehilangan minat, motivasi, serta tujuan hidup

Kecanduan game dapat berdampak kehilangan minat, motivasi, serta tujuan hidup pada anak. Hal ini merupakan dampak dari akumulasi berbagai faktor. Ketika seorang anak telah kecanduan game, pikiran tentang bermain game secara konstan akan hadir dalam benaknya. Terlebih jika game tersebut merupakan game smartphone yang biasa dibawa anak kemanapun. Anak dapat bermain game di smartphonenya saat di meja makan, di kamar tidur, di kendaraan umum, bahkan di kamar mandi dan di kelas saat kegiatan belajar mengajar.

⁴⁵ <https://m.detik.com/news/berita-jawa-barat/2148753/kecanduan-game-online-bocah-ini-nekat-mencuri-motor> Diakses 24 Desember 2017 10.30 WIB

Melihat prestasi anak menurun tentu akan mengecewakan berbagai pihak, termasuk guru, orang tua, dan teman. Tapi, hal yang sering terlupa adalah, bahwa anak lah yang, secara alami, merasa paling kecewa dibandingkan siapapun. Ketika prestasi anak menurun, orang tua akan memarahi anak atau melemparkan kesalahan pada guru dan sekolah. Kedua aktivitas ini tidak menyelesaikan masalah, justru menimbulkan masalah baru yang semakin menekan anak akibat insensitivitas orang tua. Akhirnya, anak memilih untuk abai terhadap lingkungan sekitar dan larut dalam dunia game untuk lepas dari semua permasalahan tersebut. Akibatnya, prestasi anak menurun kembali dan seterusnya membentuk efek spiral.

3.5.3 Berpotensi menimbulkan cyberbullying

Bullying didefinisikan sebagai, saat seorang individu atau sekelompok orang yang memiliki kekuatan/kekuasaan lebih besar, secara berulang dan menyengaja menyebabkan kesakitan pada seseorang atau sekelompok orang yang tidak berdaya untuk merespon. Bullying dapat berlangsung dalam waktu tertentu, seringkali tersembunyi dari orang dewasa, dan kemungkinan akan terus berlanjut jika tidak ada aksi yang dilakukan.⁴⁶ Cyberbullying terjadi jika bullying tersebut dilakukan secara daring / terjadi di dunia maya, misalnya melalui jaringan media sosial.

Ada beberapa bentuk terjadi cyberbullying dalam game online, yaitu sebagai berikut⁴⁷:

- a. Griefer, yaitu sebutan untuk seseorang yang sengaja mengarah seorang atau beberapa pemain dengan tujuan menyerang, baik sebagai bagian dari game ataupun diluar game, dengan cara memberikan pesan ancaman, kata-kata agresif, mempermalukan, dan tindakan lain yang akan menyebabkan hilangnya kesenangan bermain bagi pemain yang diarah.

⁴⁶ <https://ncab.org.au/bullying-advice/bullying-for-parents/deffinition-of-bullying> Diakses pada 6 Desember 2017 14.17 WIB

⁴⁷ <https://nobullying.com/the-rise-of-bullying-in-online-games/> Diakses pada 6 Desember 2017 14.37 WIB

- b. Pesan ancaman, kata-kata agresif, dan kata-kata kasar dimungkinkan terjadi antara pemain di dalam game online yang memiliki fitur tersebut, seperti real time chat atau private message. Bagi sebagian pemain, khususnya usia anak-anak dan remaja yang emosinya belum stabil, kata-kata ini bisa berdampak sama bahkan mungkin lebih besar jika dibandingkan perkataan di dunia nyata (bertatap muka).
- c. Pengeroyokan antara sekelompok pemain kepada individu pemain juga terjadi. Biasanya, kelompok ini akan mengarah seorang pemain yang baru, lemah, dan bisa jadi menarik perhatian di antara yang lainnya.
- d. Mencuri password termasuk ke dalam cyberbullying di game online, dengan cara melakukan hack pada akun pemain. Hacker dapat mengirim pesan negatif atas nama pemilik asli akun tersebut, sehingga pemilik asli akun yang tidak mengetahui apa-apa justru terfitnah. Atau, hacker bisa menggunakan akun pemain tersebut untuk kepentingan pribadinya.
- e. Virus komputer adalah salah satu resiko nyata pada permainan game online. Virus dapat disebarkan melalui kotak chat, yang jika diklik, akan mengarahkan pemain kepada link situs yang dapat menyebarkan virus pada komputer pemain.

Riset terhadap cyberbullying semakin pesat beberapa tahun ini karena muncul beberapa kasus yang mengakibatkan peristiwa tragis, termasuk korban cyberbullying bunuh diri. Cyberbullying tidak hanya meningkat seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial⁴⁸, namun terjadi pula pada lingkup game online.

Cotler et al (2004) melakukan survey pada 1.033 responden di suatu forum game online yang memiliki jumlah keseluruhan anggota sebanyak 564.166 anggota. Dari total responden, 936 diantaranya menjawab pertanyaan terbuka, “Menurutmu, apa yang menjadi penyebab terbesar

⁴⁸ Beran, T., & Li, Q. (2005) Cyber-harrasment: A Astudy of a New Method for an Old Behavior. *Cyber-harrasment: A Study of a New Method for an Old Behavior*, 32(3), 256524 (56%)-277.

terjadinya cyberbullying dalam permainan game multi-player?” Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Penyebab terjadinya cyberbullying.

Penyebab	Keseluruhan
Anonimitas daring	805 (86%)
Cyberbully tidak melihat dampak nyata pada pemain lain	713 (76%)
Tidak ada ketakutan terhadap hukuman	681 (73%)
Cyberbully menginginkan perhatian	605 (65%)
Tidak ada hukuman terhadap aktivitas cyberbully	524 (56%)
Cyberbully memiliki stress dan depresi yang menyebabkan ia melakukan hal tersebut	432 (46%)
Cyberbully melampiaskan kekesalannya akibat ia di-bully di dunia nyata	424 (45%)
Tidak cukup metode untuk melawan mereka	285 (31%)
Terlalu banyak kebebasan daring	281 (30%)

Penyebab terjadinya cyberbullying terletak pada tiga poin penting, anonimitas, karakter personal, dan kurangnya atau bahkan tidak ada sama sekali konsekuensi.

Pada anak-anak yang mengalami kecanduan game, ia akan menjadikan game bukan hanya sebagaimana fungsi umumnya yaitu untuk bermain, melainkan seolah-olah menjadi dunianya. Ia lebih nyaman berada di dunia nyata karena kekuatan yang ia miliki berbeda dengan dunia nyata. Permasalahan di dunia nyata, yang menjadi pemicu kecanduannya, dilampiaskan kepada pemain game online dalam bentuk-bentuk cyberbullying yang telah disebutkan.

Cyberbullying, terbukti menginisiasi berbagai peristiwa tragis, seperti bunuh diri. Penggunaan media sosial yang meningkat memiliki korelasi positif terhadap angka bunuh diri di Amerika Serikat, sebagaimana dicatat oleh Dr. Anitha Iyer, kepala klinis Mental Health Association. Secara keseluruhan, pada 2015, setiap 100.000 remaja perempuan, 5 mati karena bunuh diri, yang salah satu elemennya adalah (akibat cyberbullying dari) penggunaan sosial media.⁴⁹

Beberapa pengamat game memberikan catatan bahwa kecendrungan pengembangan game akan menjadi seperti media sosial⁵⁰. Salah satu karakter kecendrungan tersebut adalah penekanan pada interaksi antar pemain seperti halnya sosial media, yang berarti memiliki kemungkinan yang sama untuk melahirkan cyberbullying.

3.5.4 Merusak Hubungan Personal/Sosial

Kecanduan game menimbulkan konsekuensi yang besar pada seorang gamer. Ia rela tidak tidur, makan, ataupun berinteraksi dengan manusia pada dunia nyata demi terus menerus bermain game. Fenomena ini khususnya sangat nampak pada kecanduan game online dengan genre MMORPG, seperti game “Ragnarok Online” atau “Dragon Nest”.

Karakter dalam MMORPG, layaknya dunia nyata, dapat berkembang menjadi lebih kuat seiring berjalannya waktu. Agar mereka dapat berkembang, gamer harus mendedikasikan waktu bermain yang sangat banyak. Seorang candu gamer menjelaskan bahwa sejak ia kecanduan ia berhenti mandi. Ia tidak makan kecuali cemilan singkat yang bisa dimainkan di depan komputer. Berat badannya berkurang serta warna kulitnya memucat. Ibunya hingga berkomentar bahwa dirinya mirip dengan candu heroin.

Dunia game online merupakan dunia yang dijalankan oleh para gamer di dunia nyata. Para gamer berinteraksi dan bersosial di dalam dunia game, seperti melakukan jual beli

⁴⁹ <http://fox5ny.com/news/teen-suicide-social-media-and-cyberbullying> Diakses 6 Desember 2017 23.10 WIB

⁵⁰ <http://adweek.com/digital/john-stevens-hosting-facts-guest-post-how-social-media-is-changing-the-gaming-world/amp> Diakses pada 6 Desember 2017 23.22 WIB

perlengkapan/senjata, membuat grup/party/guild, atau sekedar chatting. Interaksi tersebut membentuk hubungan yang sangat erat meskipun di dunia nyata mereka tidak saling mengenal, memiliki perbedaan status sosial, bahkan terpisah oleh jarak yang sangat jauh. Namun, terdapat juga kelompok gamer yang saling mengenal di dunia nyata, baik mereka mengenal sebelum bermain atau justru karena game itu lah mereka saling berkenalan. (Young, 2009)

Saat para candu game ini membentuk grup atau pertemanan yang sangat intim, seringkali justru mengorbankan hubungan keluarga. Anak lebih ingin mengobrol dengan teman di game dibandingkan dengan orang tua, adik, dan kakaknya. Di dalam game ia seorang pemimpin, seorang yang sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan misi; sementara di keluarganya, ia sering kali dihina, direndahkan, dan dibanding-bandingkan. Seiring ia semakin candu pada dunia game, semakin ia hebat di game, dan semakin ia mendapatkan perlakuan buruk dari keluarganya. Seperti inilah siklus tersebut terjadi hingga pada puncaknya anak betul-betul tidak peduli dan memutuskan hubungan total kecuali sebatas sebagai anggota keluarga yang tinggal bersama dalam satu rumah.

BAB 4 MENGATASI KECANDUAN GAME PADA ANAK

Dari pembahasan di bab-bab sebelumnya kita menemukan bahwa kecanduan game merupakan problem yang serius pada anak. Kecanduan game dapat menyebabkan masalah perkembangan mental, gangguan fisik, serta kecendrungan kriminal. Tentu Ayah Bunda tidak mau kan hal tersebut terjadi pada anak tercinta?

4.1 Langkah-langkah psikoterapi

Cara mengatasi kecanduan game pada anak haruslah melalui langkah-langkah psikoterapi yang telah teruji yang bisa dilakukan oleh Ayah Bunda sebagai orang paling dekat dengan anaknya. Tahapan psikoterapi ini hendaknya dilakukan secara berurutan. de Rivera (1992) menyebutkan tahapan nya adalah sebagai berikut:

4.1.1 Komitmen

Komitmen adalah tahap awal pasien dan terapis memutuskan untuk mendedikasikan waktu, energi, dan kaasitas untuk mencapai satu hubungan demi tercapainya tujuan terapetik. Unsur yang mempengaruhi keputusan pasien adalah persepsi terhadap terapis, atau sejauh mana tingkat kepercayaan pasien pada terapis, motivasi yang mendorong pasien untuk berubah, dan kesesuaian teknis.

4.1.2 Proses Terapi

Proses terapi adalah tahap paling kompleks dan merupakan inti dari perawatan. Proses dapat dibagi menjadi tiga aspek, mencari pola, mengumpulkan informasi baru, dan konsolidasi.

Mencari pola. Fenomena fisis dan manifestasi sikap tidak terjadi begitu saja, melainkan mengikuti satu aturan yang kita sebut pola. Identifikasi pola, baik disadari atau tidak oleh pasien bahwa benar adanya, adalah unsur esensial dalam proses. Bentuk pola tersebut diantaranya berupa repetisi (pengulangan), pemicu, atau siklus.

Repetisi adalah pola berupa rutinitas yang dilakukan pasien tanpa adanya faktor eksternal yang berpotensi menimbulkan tingkah laku tersebut. Repetisi merupakan petunjuk diagnosis awal bagi terapis untuk melihat penyakit seperti apa yang dialami oleh pasien. Terkadang, pola repetisi terjadi secara mendadak diakibatkan oleh satu stimulus yang tidak relevan dengan diri mereka sendiri, tapi berlaku seperti pemicu sebuah senjata yang siap menembak setiap saat. Siklus adalah pengulangan pola repetisi dalam satu lingkaran kejadian yang saling berhubungan satu sama lain. Dalam beberapa kasus, secara sederhana, terapi dilakukan dengan memutus salah satu mata rantai yang paling lemah pada siklus tersebut.

Memperoleh informasi baru adalah bagian dari proses yang berkembang pada pikiran dan emosi pasien saat ia berusaha memperbaiki kesalahan dan menyelesaikan konflik. Proses memperoleh informasi baru ini mengikuti langkah sebagai berikut:

1. Terapis memberikan seperangkat pengajaran dan larangan secara spesifik kepada pasien untuk proses penyembuhan pasien.
2. Dari sikap pasien terhadap pengajaran tersebut, terapis mencoba untuk membuka apa benak yang ingin dikeluarkan oleh pasien.
3. Pasien menemukan pemahaman dan pengalaman baru selama proses penyembuhan.
Dalam kasus kecanduan, pasien akan melihat sesuatu yang selama ini ia candui dari sisi yang berbeda. Ia juga merasakan ulang bagaimana dirinya sebelum terkena candu yang saat ini menjadi bagian hidupnya tersebut.
4. Terapis melakukan pengondisian untuk merubah kebiasaan lama menjadi kebiasaan baru secara perlahan namun pasti.
5. Terapis memberikan saran tergantung dari kondisi terbaru pasien setelah melewati proses penyembuhan.

4.1.3 Perubahan

Tahapan perubahan merupakan hasil dari proses terapi yang telah dijalankan. Ada tiga aspek penting pada tahapan ini yang harus dilakukan agar mendapatkan hasil yang terapi yang permanen sehingga pasien tidak kembali kepada permasalahan lamanya di kemudian hari. Pertama, pasien dengan penuh kesadaran dan kerelaan melepaskan ikatannya terhadap penyakit mental tersebut, meskipun ia mendapatkan kesenangan darinya. Kedua, berinisiatif mengganti pola tingkah lakunya dengan pola baru demi kesehatan hidupnya. Ketiga, menjaga pola tersebut secara konsisten hingga membentuk kebiasaan baru dengan meminimalisir berbagai godaan yang berpotensi untuk kembali kepada penyakit lamanya.

4.1.4 Terminasi

Tahapan terminasi merupakan tahapan kelulusan seorang pasien yang berhasil mengontrol diri. Pasien harus menyadari bahwa ia memiliki kekuatan tersebut dan bahwa ia lah yang bertanggungjawab atas dirinya sendiri.

Pada tahapan ini, pasien sudah dapat dilepas dari terapis karena bimbingan dan nasihat terapis sudah tertanam pada diri pasien. Pasien telah melewati proses terapi yang panjang dan ia menyadari perubahan kondisi dalam dirinya, dan telah siap secara otonom untuk mengembangkan hidupnya setelah ini.

4.2 Orang Tua adalah Terapis Terbaik

Penulis meyakini bahwa orang tua bisa menjadi terapis yang baik dalam kasus ini, disebabkan beberapa alasan. *Pertama*, adanya hubungan fitrah antara orang tua dan anak. Prinsip dasar dalam psikoterapis adalah terbentuknya kepercayaan antara pasien dan terapis. Jika pasien tidak percaya pada terapis, maka ia akan menolak apapun saran yang diberikan. Ia tidak akan megindahkan nasihat-nasihat terapis meskipun pasien tahu dirinya salah sementara terapis

tersebut benar. Sebaliknya, jika terapis tidak percaya pasien akan berubah, proses terapi akan berjalan dengan sangat lambat.

Secara asasi, orang tua dan anak memiliki rasa saling percaya. Rasa saling percaya ini akan menguat dan melemah tergantung bagaimana interaksi antara orang tua dan anak. Jika Ayah Bunda serta merta menyerahkan anaknya pada psikiater, sulit bagi anak yang jarang berinteraksi dengan lingkungan (akibat kecanduan game nya) untuk langsung menerima kehadiran orang asing yang berusaha merubah pola hidupnya selama ini. Di sisi lain, anak juga akan merasa “disingkirkan” oleh orang tua nya yang tidak bisa menyelesaikan problem dirinya. Ini akan membuat ikatan anak-orang tua semakin renggang dan rasa saling percaya tersebut memudar.

Kedua, orang tua memiliki dorongan yang kuat untuk menyelesaikan problematika ini karena menyangkut nasib darah dagingnya sendiri. Orang tua mana yang menginginkan keburukan bagi anaknya? Orang tua mana yang tidak ingin masa depan anaknya cerah? Dorongan yang kuat sangat dibutuhkan terapis sehingga dia tidak akan menyerah hingga berhasil menyembuhkan pasiennya, dan secara alami dorongan tersebut selalu hadir di benak orang tua yang ingin menyembuhkan anaknya.

Ketiga, orang tua hidup bersama anak di satu rumah. Artinya, saat orang tua berlaku sebagai terapis, proses terapi ini praktis terjadi terus menerus, disadari ataupun tidak. Ketika orang tua hanya menyerahkan proses terapi ini pada psikiater, maka sesi terapi berlangsung hanya dalam waktu beberapa jam saja. Hal ini akan menimbulkan kemungkinan bahwa orang tua sudah merasa aman karena anaknya sudah ditangani oleh seorang profesional. Orang tua akan lupa bahwa kesuksesan terapi ini sangat bergantung oleh interaksi antara dirinya dengan anak yang merupakan sebagian besar waktu yang dimiliki anak. Akhirnya, orang tua tidak mengetahui bagaimana perkembangan penyembuhan anaknya sendiri, sehingga mudah untuk dikelabui

anak yang bisa saja menampilkan sikap baik padahal tetap melanjutkan kecanduannya secara diam-diam.

Kemungkinan lain adalah orang tua memutuskan untuk men-drop out anak dari psikiater sebelum permasalahan berakhir. Studi yang dilakukan McKay et al. (2002) menunjukkan bahwa tidak sedikit terapi yang hanya berjalan selama 3 – 4 sesi pada komunitas dengan penghasilan menengah ke bawah. Studi berikutnya (McKay et al., 2005) menemukan bahwa pada akhir minggu ke-12, hanya 9% anak yang menjalani psikoterapi untuk menuntaskan permasalahannya. Fenomena tersebut terjadi bukan hanya masalah finansial, melainkan karena orang tua tidak merasa adanya perubahan dalam diri anak.

Jika orang tua sendiri yang bertindak sebagai terapis, maka hal di atas akan terminimalisir karena orang tua bertanggung jawab untuk mengawasi, mencatat perkembangan, dan merasakan jerih payah dalam menghilangkan masalah tersebut yang akan berefek dalam jangka panjang hingga permanen.

Keempat, melalui penelusuran terhadap berita-berita kasus kecanduan game, penulis menyimpulkan bahwa sebagian besar kasus kecanduan game terjadi karena kelalaian, pembiaran, atau salah pola asuh oleh orang tua. Oleh karena itu, tentu terapi kecanduan game pada anak sangat tepat jika dilakukan langsung oleh orang tua.

Dengan mengacu pada langkah yang disusun oleh de Rivera, berikut adalah langkah terapi dalam mengatasi kecanduan game pada anak.

4.3 Proses Mengatasi Kecanduan Game

4.3.1 Membentuk Komitmen dengan Anak

Seorang anak yang telah kecanduan game tidak menyadari bahwa dampak dari kecanduan tersebut berpotensi membahayakan baik dirinya maupun lingkungannya. Selama ia merasa nyaman dengan hal tersebut, maka anak tidak berhenti dari kecanduan game nya.

Hafidz Abdurrahman menjelaskan bahwa berubahnya pemahaman akan mendorong perubahan motivasi, tujuan, serta tingkah laku⁵¹. Sehingga, untuk merubah anak yang kecanduan game, maka hal pertama yang harus diubah adalah pemahaman ia tentang game itu sendiri.

Tanyakan pada anak apakah ia sadar bahwa dirinya telah kecanduan game atau tidak; tentu dengan bahasa yang ia mengerti. Minta pada anak untuk menuliskan sisi positif dan negatif dari kecanduan game yang ia rasakan. Dengan memahami permasalahan, anak akan lebih mudah untuk berubah dibandingkan jika kita memaksa atau mengekang keinginannya tanpa penjelasan apapun.

Terlebih jika berhadapan dengan anak yang keras kepala, akan sangat sulit jika rencana Ayah Bunda untuk mengatasi kecanduan game pada anak ini disampaikan dengan nada perintah. Psikolog Zulia Ilmawati menjelaskan bahwa harus terjadi komunikasi dua arah antara Ayah Bunda dengan anak. Ajak anak berbicara dan tanyakan alasannya, mengapa dia membantah atau bersikeras dengan pendapatnya. Zulia juga menyarankan memberi larangan tegas namun tetap disertai kelembutan dan kesabaran, dengan harapan anak tidak merasa ditolak atau tidak dicintai.

⁵¹ Abdurrahman, Hafidz. Islam Politik dan Spiritual.

Ayah Bunda juga harus memberikan pemahaman yang terperinci bagaimana Islam mengatur mengenai bermain game. Sebagai seorang muslim, tentu kita menyadari semua aktivitas yang kita lakukan di dunia ini akan memiliki konsekuensi di akhirat, termasuk bermain game.

Jika anak sudah memahami bahwa ada permasalahan dalam dirinya dan ia bertekad merubahnya, maka saatnya membentuk komitmen. Komitmen ini harus disepakati kedua belah pihak untuk tidak menyerah hingga target tercapai

4.3.2 Mengetahui Pola Bermain Anak

Secara kasat mata, Ayah Bunda memahami bahwa anak tercinta memiliki gejala kecanduan bermain game. Maka, dalam proses terapi ini Ayah Bunda harus tahu betul bagaimana pola bermain anak, yaitu:

1. Jam berapa anak bermain
2. Berapa lama anak bermain
3. Game apa yang anak sering mainkan
4. Berapa biaya yang ia habiskan untuk bermain
5. Apa yang membuat anak ingin bermain berlebihan
6. Dengan siapa ia biasa bermain (baik secara online maupun offline)
7. Bagaimana sikap ia terhadap lingkungan permainannya

Dengan mengetahui secara eksak bagaimana pola bermain anak, Ayah Bunda mendapatkan gambaran sejauh apa ia kecanduan dalam bermain game. Mari mengingat kembali studi kasus yang dilakukan oleh Wood di bab 3, bahwa salah satu faktor yang memperburuk masalah adalah saat orang tua yang tidak mengenal penyebab dan pola bermain anak langsung ‘mengekskusi’ sehingga permasalahan baru bisa muncul.

Mengetahui informasi-informasi baru terkait permasalahan kecanduan anak tidak dilakukan seperti halnya wawancara atau interogasi. Pendekatan semacam ini justru akan menimbulkan

sikap defensif. Ayah Bunda harus mengetahui pola bermain anak dengan berada di sampingnya tanpa menghilangkan kenyamanan ia saat bermain. Lebih baik jika ikut bermain bersamanya, sehingga anak tidak merasa bahwa kehadiran Ayah Bunda untuk mengganggu dunianya.

4.3.3 Mencari pemicu (trigger) bermain game

Jika Ayah Bunda menduga bahwa ada satu masalah yang terjadi pada anak sehingga menyebabkan ia memilih bermain game terus menerus sebagai jalan keluar, maka cara yang ditempuh adalah berbicara dari hati ke hati. Tanyakan dan minta ia untuk berterus terang apakah masalah yang sedang ia alami, baik di keluarga, pergaulan, sekolah, dan lingkungan lain tempat ia beraktivitas. Jawaban ia, sekecil apapun masalah tersebut di mata anda, jangan diremehkan dan dianggap permasalahan sepele. Jika respon Anda justru bernada sinis dan merendahkan anak, maka keberanian anak untuk mencurahkan isi hatinya pada orang tua akan runtuh, demikian juga kepercayaannya.

4.3.4 Mengurangi waktu bermain

Salah satu gejala kecanduan game yang telah dibahas adalah bermain dengan waktu yang berlebihan. Dalam beberapa kasus, bisa mencapai di atas 8 jam sehari hanya untuk bermain game.

Namun, pengurangan waktu bermain ini dilakukan secara berangsur-angsur, hingga mencapai pada titik yang wajar bagi seorang anak. Felix Siau (2012) menyatakan dalam bukunya “How to Master Your Habits”, bahwa suatu kebiasaan akan terbentuk pada diri seseorang jika ia melakukannya secara konsisten dalam jelang waktu tertentu, rata-rata 40 hari hingga 2 bulan.

Kebiasaan bermain game pada diri seorang anak pun demikian. Pada awalnya, seorang anak bermain game hanya satu atau dua jam per harinya. Namun jika dibiarkan, maka rasa kepuasan dan kesenangan seorang anak ini akan mendorong dirinya untuk menambah waktu bermainnya, menjadi tiga jam, empat jam, hingga durasi yang terkategori kecanduan game.

Secara praktis, mengurangi waktu bermain anak adalah sebagai berikut:

Apabila anak bermain dengan konsol/pc/smartphone yang dimiliki di rumah, maka batasi akses tersebut dari anak dan hanya diperbolehkan pada jam dan durasi yang ditentukan. Hal ini bisa dilakukan dengan menyimpan media game nya di tempat yang tidak bisa dijangkau/dikunci dari anak.

Apabila anak bermain di game center/warnet menggunakan uang jajan yang diberikan Ayah Bunda, maka gantilah dengan bekal makanan yang disiapkan dari rumah. Selanjutnya, beri uang jajan terbatas untuk dipergunakannya bermain. Dengan alokasi khusus ini, akan timbul kesadaran dalam diri anak atas uang yang ia habiskan akibat kecanduan game.

Jadwalkan waktu bermain anak dan terbimbing oleh salah satu anggota keluarga, baik Ayah, Bunda, atau Kakak. Selain untuk memastikan game yang dimainkan tidak memberikan pengaruh buruk, anak akan dibiasakan untuk mengikuti jadwal bermain sebagai hak atas dirinya.

Ayah Bunda patut untuk meningkatkan kewaspadaan justru jika di minggu pertama terlihat perubahan drastis, seperti anak mengurangi waktu bermainnya sekaligus atau bahkan tidak ingin bermain sama sekali. Diantara praduga yang menyebabkan hal tersebut adalah skenario berikut.

Anak merajuk akibat pembatasan waktu bermainnya. Hal ini berarti anak belum memahami maksud baik Ayah Bunda yang justru ingin menyelamatkan dirinya dari efek negatif kecanduan game. Anak mengedepankan emosinya yang tidak stabil untuk menunjukkan sikap menantang. Seorang anak tidak akan merajuk pada waktu yang lama, namun efeknya ia akan semakin sulit untuk menjalani proses mengatasi kecanduan game pada dirinya.

Petunjuknya adalah jika ia secara tiba-tiba tidak menginginkan bermain game meskipun merupakan haknya, malah berbalik menyerang secara verbal, baik dengan mengulang kata-kata Ayah Bunda atau dengan kata kasar.

Mengatasinya adalah dengan kembali memahamkan anak terkait kondisi dirinya dan dampak yang akan terjadi pada dirinya jika terus menerus dalam keadaan kecanduan game. Gunakan diksi yang lebih ringan dan akrab di telinganya. Jangan memarahinya dalam keadaan sedang berdiri, melainkan berbicara dalam keadaan duduk santai tanpa suasana penghakiman.

Anak bermain diam-diam di luar tanpa sepengetahuan Ayah Bunda. Saat anak yang kecanduan game dilarang untuk bermain, maka secara visual akan terlihat perasaan gelisah. Di hari-hari pertama ia akan merengek kepada Ayah Bunda untuk diijinkan bermain seperti kebiasaan ia selama ini, bahkan mungkin mengancam dengan tidak mau belajar atau tidak mau makan jika tidak dituruti.

Saat ia diam-diam bermain game tanpa sepengetahuan Ayah Bunda, maka perasaan gelisah tersebut tidak akan muncul karena ia telah memenuhi ‘lapar’nya akan bermain game. Sikap yang tepat bukanlah menaruh kecurigaan dan menuding anak. Ayah Bunda bisa bertanya tentang kesehariannya dalam suasana yang nyaman mungkin. Jika anak berbohong, maka ia akan mengeluarkan kalimat-kalimat yang saling kontradiktif.

Ayah Bunda perlu memberi teguran ringan jika anak ketahuan telah berbohong dan tetap bermain game secara diam-diam. Anak perlu diajarkan arti kesabaran yang akan membuahkan hasil yang baik untuk dirinya.

4.3.5 Menumbuhkan Kebiasaan Baru

Kecanduan bermain game dapat menghabiskan hingga sebagian besar waktu anak dalam sehari pada kasus-kasus ekstrem, setengah harinya bisa digunakan untuk bermain game. Padahal, waktu adalah modal yang sangat berharga bagi seorang manusia, yang bagi setiap manusia

sudah ditetapkan lamanya. Tidak bijak jika waktu yang berharga tersebut dihabiskan sia-sia dengan bermain game dalam waktu yang berlebihan karena itu tidak mendatangkan kebaikan bagi anak, justru sebaliknya. Ada beberapa kebiasaan yang bisa ditanamkan oleh orang tua pada anak, yaitu:

1. Menulis

Ayah Bunda bisa mengajak anak untuk belajar menulis, mulai dari diary, prosa, artikel, ilmiah, atau literatur lainnya. Menulis tidak harus sesuatu yang “berat”, mulai dari sesuatu yang dapat ditemukan pada keseharian anak. Anak bisa mengekspresikan pergaulan di sekolahnya, misalnya, dengan gaya berpuisi, cerpen, atau berita.

Menulis dapat meningkatkan kemampuan berpikir. Pemenang Pulitzer Prize David McCullough berkata,

“Writing is thinking. To write well is to think clearly. That’s why it’s so hard.”

Ian J Quitadamo (2007) menyebutkan bahwa menulis dapat meningkatkan performa akademik dalam pembelajaran, yang ia teliti secara spesifik, Ilmu Biologi di sekolah.

Ia meneliti dua grup siswa; satu grup dibebankan berbagai tugas menulis, seperti esai atau laporan laboratorium, sementara satu grup lainnya tidak. Hasil penelitian mengindikasikan grup pertama mengalami kenaikan kemampuan berpikir kreatif, analisis, dan pada akhirnya, performa akademik melalui evaluasi dan ujian.

Faktanya, beberapa lini penerbit mulai menyadari potensi penulis dari kalangan anak dan remaja. Sebagai contoh, Mizan dengan lini Kecil Kecil Punya Karya (KKPK) atau Noura (yang merupakan bagian kelompok penerbit Mizan) dengan Penulis Cilik Punya Karya (PCPK), yang baik penulis maupun pembacanya adalah anak usia 10-14 tahun.

Menulis juga dapat membuahkan kebanggaan dan kepercayaan diri pada anak saat tulisannya berhasil dipublikasikan. Rubrik khusus anak tersebar di majalah, koran, atau website yang sangat mendorong anak untuk menulis, dengan kriteria dan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Sebagai tambahan motivasi, media ini menyediakan reward berupa aksesoris, souvenir, atau bahkan dalam bentuk uang tunai. Walaupun, kebanggaan atas tulisannya berhasil dimuat memiliki nilai yang jauh lebih besar daripada itu.

Bagi seorang muslim, menulis memiliki motivasi yang sangat kuat. Ketika kita menulis suatu literatur lalu mempublikasikannya, maka itu merupakan manifestasi ilmu yang bermanfaat, sesuai sabda Rasul,

“Apabila anak Adam itu mati, maka putuslah ‘amalannya, kecuali tiga perkara: shadaqah jariyah, ilmu yang bermanfaat, anak yang shalih yang mendo’akan dia.” (HR Abu Dawud)

Motivasi dakwah ini melahirkan para ulama produktif dengan karya-karya besarnya yang jumlahnya sangat banyak. Dalam kitab Qimatul Zaman, disebutkan Ibnu Jarir ath-Thabari telah menulis sebanyak 358.000 lembar, dalam sehari ia mampu menulis sebanyak 40 lembar. Gambaran produktivitas beliau adalah, jika seseorang menulis sebanyak 40 lembar setiap hari selama lebih dari 24 tahun. Bahkan, muridnya memberikan kesaksian, bahwa beliau menyempatkan diri untuk mencatat ilmu di detik-detik menjelang kematiannya. Salah satu karya besar beliau adalah Tafsir ath-Thabari (judul asli Jami’ al Bayan fi Ta’wil al-Qur’an).

Selain Ibnu Jarir, ada Imam Ibnu Jauzi yang telah melahirkan karya sebanyak 500 buku. Abu Bakar al-Baqalani tidak tidur hingga menulis 35 lembar⁵². Menulis sebanyak itu tentu membutuhkan pembiasaan sejak dini dan dedikasi yang tinggi. Itulah sikap para ulama yang

⁵² <https://hidayatullah.com/kajian/sejarah/read/2015/03/16/66745/ketika-pasukan-tartar-menjadikan-buku-para-ulama-sebagai-tempat-penyebrangan.html> Diakses pada 27 September 2017

betul-betul menghargai waktu sehingga tidak ada waktu yang terbuang sia-sia, yang sepatutnya kita mencontoh teladan mereka.

Terlebih, sejarah membuktikan bahwa peradaban Islam sangat menghargai dunia literatur. Dikisahkan bahkan pada masa Khalifah Ma'mun, penguasa negeri Islam memberikan apresiasi berupa emas kepada para penulis seberat buku yang ia tulis. Sehingga, jika penulis tersebut menulis buku seberat satu kilogram, ia akan diberi emas seberat satu kilogram juga. Bukti lain adalah bahwa peradaban Islam mempelopori berdirinya perpustakaan-perpustakaan besar yang berisikan buku dari berbagai bidang ilmu dan bahasa, misalnya Perpustakaan Baghdad, Perpustakaan Kairo, dan Perpustakaan Cordova dengan koleksi buku termasuk pada masanya.

2. Berolahraga.

Manfaat berolahraga bagi usia remaja sangat banyak, diantaranya:

a. Menyehatkan jantung.

Berdasarkan informasi yang diperoleh Depkes RI, pada tahun 2013, prevalensi penyakit jantung koroner di Indonesia diperkirakan sekitar 883.447 orang, sedangkan berdasarkan diagnosis dokter/gejala diperkirakan sekitar 2.650.340 orang. Penyakit ini tidak hanya ditemukan pada usia lanjut, melainkan pada usia remaja juga. Untuk kelompok umur 15-24 tahun, berdasarkan diagnosis/gejala, penyakit jantung koroner sekitar 298.290, gagal jantung sekitar 42.613, dan stroke sekitar 110.794.

Kebiasaan rutin bermain game dalam jangka waktu yang lama dapat menginduksi dan memperbesar resiko penyakit jantung, bahkan kematian sebagaimana berita yang telah dikutip sebelumnya.

Olahraga dengan intensitas tinggi akan memacu jantung untuk memompa darah lebih cepat karena tubuh membutuhkan energi dalam jumlah besar dalam waktu singkat. Dengan rutin

berolahraga, resiko penyakit jantung akan berkurang. Li dan Siegrist (2012) menemukan, secara umum, rutin melakukan aktivitas fisik akan mengurangi resiko penyakit jantung (jantung koroner, struk) sebesar 20% – 30%, sementara jika tidak terlalu sering, penyakit jantung tetap berkurang resiko sebesar 10% – 20%. Diantara olahraga dengan intensitas tinggi adalah olahraga menggunakan bola besar (basket, sepak bola, dll), angkat beban (jenis HIIT), lompat tali, dan lari sprint.

b. Meningkatkan kesehatan paru-paru.

Kapasitas paru-paru, dalam rentang tertentu, secara alami akan menyesuaikan dengan aktivitas keseharian seseorang. Hal ini karena energi yang dibutuhkan seseorang bergantung aktivitasnya, sementara unsur yang digunakan untuk mengubah bahan bakar menjadi energi adalah oksigen yang didapatkan dari proses bernapas. Seorang anak pecandu game tidak melakukan aktivitas yang berat, bahkan nyaris tidak mengeluarkan energi, sehingga tubuh secara alami akan mengambil nafas yang pendek. Sementara, ketika anak melakukan aktivitas yang intens seperti berolahraga, tubuh akan berusaha mengedarkan energi sebanyak-banyaknya ke seluruh tubuh, dan untuk itu dibutuhkan banyak oksigen yang didapat dari proses bernafas. Untuk meningkatkan kesehatan paru-paru dengan cara melakukan olahraga bertipe ketahanan, seperti jogging dan maraton.

c. Mencegah penimbunan berlebih lemak tubuh.

Secara garis besar, jika energi yang dikeluarkan melalui aktivitas sehari-hari lebih besar dibandingkan energi yang kita konsumsi, maka berat badan kita akan cenderung menurun. Sebaliknya, jika energi yang dikeluarkan lebih kecil dibandingkan energi yang kita konsumsi, maka berat badan kita akan cenderung naik. Sebagai catatan, metode diet yang secara eksklusif mempertimbangkan prinsip ini disebut calorie counting diet.

Seorang anak yang kecanduan game tentu akan menghabiskan sebagian besar waktunya bermain game, baik dalam posisi duduk atau berbaring. Aktivitas ini menghabiskan energi dalam jumlah yang sangat sedikit, sehingga di akhir harinya, bahan bakar yang tidak terpakai disimpan dalam bentuk lemak sebagai cadangan makanan tubuh. Hal ini dapat menyebabkan penimbunan lemak berlebihan, kebuncitan, hingga kasus obesitas jika dilakukan dalam waktu yang lama.

d. Meningkatkan fleksibilitas.

Olahraga tertentu dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh, seperti senam, yoga, dan peregangan. Dengan tubuh yang fleksibel, anak tidak mudah terkena nyeri persendian. Berbeda dengan anak yang jarang berolahraga, biasanya sendinya relatif lebih kaku dan mudah terkena nyeri persendian jika berada pada suatu posisi yang keliru.

3. Berbisnis

Ayah Bunda dapat menumbuhkan jiwa entrepreneur atau pengusaha kepada anak sejak dini. Berbisnis bisa dimulai dari skala terkecil. Beberapa bisnis sederhana yang dengan mudah bisa dilakukan seorang anak seperti berjualan pulsa, kerajinan, atau snack.

Dengan berbisnis, perlahan anak akan menyadari arti harta yang selama ini ia habiskan untuk memenuhi kecanduan bermain gamenya. Anak akan menyadari bahwa selama ini, ia menghabiskan uang sia-sia yang dicari oleh orang tuanya dengan jerih payah. Ia akan belajar cara mengatur keuangan dan waktu, seraya tidak meninggalkan kewajiban ia sebagai seorang muslim, anggota keluarga, ataupun sebagai pelajar di sekolahnya.

4.3.6 Mendorong Anak untuk Bergaul dalam Komunitas yang Positif

Lingkungan berperan besar dalam membentuk pemahaman seseorang, yang akhirnya membentuk tingkah laku dan kebiasaan. Jika anak biasa bermain dengan teman yang biasa

merokok, maka lama-kelamaan ia akan terbawa, diawali dengan ditawari satu batang, lama-kelamaan kecanduan akibat reaksi yang ditimbulkan zat aditif pada kandungan rokok. Jika anak biasa bermain dengan anak-anak geng motor berandalan, ia pun akan terbawa-bawa, suka keluyuran, berbuat onar, bahkan melakukan kriminalitas. Begitupun jika anak bergaul dengan lingkungan pecandu game, maka ia pun sedikit demi sedikit akan menjadi pecandu game. Oleh karena itu, anak harus dikenalkan dengan lingkungan pergaulan yang baru agar anak yang sudah mulai meninggalkan kecanduan game tidak kembali lagi pada sikap lamanya.

Dengan adanya pergaulan yang baru, akan muncul aktivitas dan kebiasaan baru pada anak. Tentu, pergaulan yang baru ini bukanlah pergaulan bermasalah karena itu berarti sama halnya dengan keluar dari mulut buaya, masuk ke mulut harimau; justru menambah permasalahan baru pada anak. Maka, pastikan pergaulan baru ini bersifat positif dan membangun dirinya ke arah yang lebih baik.

Diantara pergaulan yang baik dalam pandangan penulis adalah komunitas remaja masjid. Remaja masjid yang inti aktivitasnya adalah mengajak remaja dan pemuda bersama-sama untuk menjadi lebih bertakwa dapat memperbaiki karakter anak dari sisi agama Islam.

BAB 5 40 HARI MENGATASI KECANDUAN GAME PADA ANAK

40 Hari Mengatasi Kecanduan Game Pada Anak adalah program yang penulis susun sebagai langkah praktis bagi Ayah Bunda yang ingin menghilangkan kecanduan game anak. Tujuan program ini adalah untuk:

1. Mengetahui pola dan pemicu anak dalam kecanduan bermain game
2. Menghilangkan kecanduan game dengan kebiasaan bermain yang sehat
3. Menumbuhkan kebiasaan baru yang positif dan produktif sebagai pengganti kebiasaan anak yang lama

5.1 Hari ke-1

Untuk memulai program, undang anak dalam pembicaraan keluarga secara khusus. Pembicaraan ini harus dalam kondisi yang nyaman dan tanpa tekanan. Pilihlah waktu setelah makan malam dan ibadah agar kondisi fisik dan mental anak stabil. Jangan berbicara pada anak dalam kondisi lapar atau sibuk, karena dua kondisi ini dapat mengganggu mood pembicaraan yang membangkitkan naluri mempertahankan diri.

Mulai pembicaraan dengan menyampaikan pandangan Ayah Bunda terkait kondisi anak yang dinilai telah mencapai kondisi kecanduan game. Tanyakan pendapat anak terkait dengan kebiasaan bermain game. Sampaikan pemahaman dan bahaya yang bisa terjadi jika kondisi kecanduan game ini terus dibiarkan. Ajak anak untuk berpikir sehingga terdapat kesamaan pemikiran.

Saat anak telah setuju, ajak anak untuk membuat komitmen tertulis. Komitmen tertulis memiliki efek yang lebih kuat dibandingkan komitmen lisan. Komitmen tertulis ini dapat mengingatkan, baik anak sebagai pasien dan orang tua sebagai terapi, untuk melakukan langkah-langkah demi tercapainya tujuan terapi yaitu mengurangi kecanduan game tersebut. Tempel komitmen tersebut pada tempat yang senantiasa terlihat di rumah, namun tidak bisa

dilihat oleh tamu yang berkunjung. Tempat yang paling baik untuk menyimpan adalah di kamar pribadi anak atau ruang dimana anak bermain game karena akan akan senantiasa teringat akan komitmennya.

5.2 Hari ke-2 s/d 7

Pada periode ini, Ayah Bunda mengamati pola bermain anak dengan seksama dengan menggunakan tabel berikut

Tabel 3. Pola bermain anak.

Pola bermain anak	Detail
Jam berapa anak bermain	Senin: Selasa: Rabu: Kamis: Jumat: Sabtu: Minggu:
Rata-rata durasi bermain per hari (Total waktu bermain selama satu minggu dibagi 7)	... jam
Media yang digunakan untuk bermain game	Smartphone/PC/PlayStation/Xbox/Nintendo
Game yang dimainkan	Judul/rating/genre/jenis koneksi
Dimana anak bermain	Kamar tidur/ruang bermain/warnet/game center
Dengan siapa anak bermain	Sendiri/teman lokal/pemain online

Berapa rata-rata biaya yang anak habiskan untuk bermain per bulannya (Total biaya bermain selama satu minggu dibagi 7, lalu dikali 30)	Rp.0-Rp.100.000 Rp.100.001-Rp.500.000 Rp.500.001-Rp.1.000.000 >Rp.1.000.000
---	--

Informasi pola bermain tersebut tidak didapat dari metode bertanya dengan gaya interogasi, namun diketahui dengan mendampingi anak setiap saat sebisa mungkin sehingga tidak terlewat saat ia bermain game. Jika anak risih karena merasa diperhatikan, minta anak bermain di ruang keluarga sehingga Ayah Bunda dapat mengurus urusan rumah tangga lain sambil tetap memperhatikannya.

Setelah Ayah Bunda mendapatkan pola bermain anak, lalu harus diketahui pula apa pemicu yang membuat anak kecanduan bermain game. Beberapa pemicu yang diketahui dari studi kasus yang disajikan di buku ini adalah berupa mekanisme pelarian diri dari masalah

5.3 Hari ke-8 s/d 21

Pada periode ini, Ayah Bunda mulai mengatasi kecanduan game pada anak.

Metode mengurangi waktu bermain anak dengan bertahap secara konsisten hingga jatah bermain anak yang seimbang. Sebagai contoh, jika Ayah Bunda ingin membuat anak mengurangi bermain game nya hingga seperempat dari kebiasaan bermain selama ini, maka anak harus mengurangi bermain game setiap minggu nya dengan skema berikut.

Tabel 4. Rumusan penurunan jatah bermain anak.

Waktu	Waktu bermain anak per hari
Minggu pertama	x jam
Minggu kedua	5x/6 jam

Minggu ketiga	4x/6 jam
Minggu keempat	x/2 jam
Minggu kelima	x/3 jam
Minggu keenam	x/6 jam

Dengan metode ini, anak tidak akan merasakan perubahan drastis yang bisa jadi memicu timbulnya resistansi (perlawanan). Untuk memberikan gambaran, jika anak Ayah Bunda memiliki kebiasaan bermain game dengan rata-rata 6 jam per hari, maka di akhir program anak bisa ditarget hanya bermain selama 1 jam per hari saja, mengikuti skema berikut.

Tabel 5. Simulasi jatah bermain anak.

Waktu	Hak bermain game per hari
Minggu pertama	6 jam
Minggu kedua	5 jam
Minggu ketiga	4 jam
Minggu keempat	3 jam
Minggu kelima	2 jam
Minggu keenam	1 jam

Dengan mengikuti skema di atas, anak akan mengurangi jam bermain nya hingga 83% dari kondisi kecanduan gamenya. Target tersebut fleksibel, artinya, jika justru menurut Ayah Bunda pada hasil akhir, jatah bermain harian nya terlalu sedikit sehingga berpotensi mengganggu keseimbangan hidup anak, pengurangan dilakukan hingga batasan yang diinginkan lalu dijaga

agar konsisten. Secara umum, penulis menilai batasan yang relatif aman dalam jatah bermain game adalah 14 jam per minggu atau sekitar 2 jam per hari, mengacu pada survey yang dilakukan Gentile sebagaimana telah disebutkan di pembahasan sebelumnya.

Tabel ini haruslah disepakati antara Ayah Bunda dengan anak agar proses pengurangan kecanduan game berjalan dengan baik. Tentu, jika hanya membandingkan antara kondisi awal dengan hasil akhir, kemungkinan besar anak akan merasa repulsif dan merengek untuk membatalkan komitmen ini. Namun, perasaan ini sebenarnya akan berkurang seiring proses pengurangan kecanduan game, oleh karena itu Ayah Bunda harus tetap mendorong anak untuk menjalankan program.

Setelah menyepakati proses pengurangan waktu bermain sesuai dengan penjelasan di atas, harus dibuat jadwal bermain yang baru. Penjadwalan waktu bermain memiliki efek positif sebagai berikut:

1. Jelasnya hak dan batasan waktu bermain anak yang diketahui baik oleh orang tua maupun anak.

Dengan menjadwalkan, anak akan lebih tenang karena ia tidak khawatir akan kehilangan haknya untuk bermain. Pun, batasan bermain menjadi jelas karena awal dan akhir waktu bermain juga jelas.

2. Membentuk habit baru.

Dengan adanya rutinitas bermain yang baru, pikiran dan keinginan untuk bermain yang selalu ada dalam benaknya perlahan akan memudar dan hilang, sehingga menjadikan ia fokus pada aktivitas lain yang sedang ia kerjakan, misalnya saat ia sedang belajar, mengerjakan tugas, dan lain-lain.

Jadwal bermain harus disesuaikan dengan jatah bermain anak setiap minggunya. Saat proses berlangsung, sedikit demi sedikit jatah bermain tersebut hilang hingga titik akhir yang dijaga konsistensinya sehingga menjadikan habit tanpa perlu diawasi. Berikut adalah tabel jadwal bermain sebagai ilustrasi, dengan mengambil kondisi awal kecanduan game adalah bermain 6 jam per hari.

Tabel 6. Simulasi jadwal bermain anak.

Waktu	Hak bermain game per hari	Jadwal bermain per hari
Minggu pertama	6 jam	15.30-18.00
		19.30-23.00
Minggu kedua	5 jam	15.30-18.00
		19.30-22.00
Minggu ketiga	4 jam	15.30-17.00
		19.30-22.00
Minggu keempat	3 jam	15.30-17.00
		19.30-21.00
Minggu kelima	2 jam	15.30-16.30
		19.30-20.30
Minggu keenam	1 jam	15.30-16.30

Pada tabel di atas, pengurangan jatah bermain setiap minggunya adalah satu jam, sehingga di akhir program, anak-anak terbiasa untuk rutin bermain hanya satu jam saja per harinya.

Ketika minggu awal memulai pengurangan waktu bermain, atau dimulai dari hari ke-8 orang tua harus hadir saat anak bermain pada jam jatah bermainnya. Kehadiran orang tua berperan untuk membimbing, mengawasi, sekaligus bermain bersama. Jika anak hanya diserahkan jadwal kemudian tanpa pengawasan dan hanya diharapkan mengikuti jadwal, anak bisa jadi lemah dengan godaan akibat kecanduannya itu. Ia akan terus mengulang dalam benaknya “lima menit lagi” sembari terus bermain meskipun telah melewati jadwal barunya, dan akhirnya kebablasan sehingga terapi ini tidak berjalan.

Perlu diingat juga bahwa kemampuan beradaptasi pada perubahan berbeda-beda pada setiap anak. Sebagian anak cepat beradaptasi sementara sebagian lainnya lambat. Tapi, asalkan anak sudah memiliki komitmen yang bulat, maka program ini sudah on the track, sehingga cepat atau lambat anak akan mengikuti jadwal bermain yang telah diberikan padanya.

Selesaikan permasalahan yang berpotensi menjadi pemicu bermain game dengan solusi yang tepat sasaran, bukan menunda atau menghindari permasalahan. Untuk itu, dibutuhkan referensi spesifik yang harus dipelajari orang tua dalam menangani kasus-kasus tertentu, semisal permasalahan seputar pubertas, pergaulan, pembullying, dan lain-lain.

Jika pemicu tersebut justru berasal dari keluarga, semisal renggangnya hubungan anak-orang tua, maka orang tua harus meluangkan waktu untuk aktivitas bersama demi mempererat hubungan tersebut. Atau jika permasalahan terletak pada bagaimana orang tua berkata dan bersikap, maka orang tua perlu untuk berintrospeksi dan perlahan berubah. Hal ini akan membawa pada suasana perubahan yang optimal di satu rumah sehingga anak tidak merasa berat dan tertekan jika ia semua permasalahan dituduhkan pada dirinya.

Mensortir game. Setelah orang tua mendapatkan daftar game apa saja yang dimainkan oleh anak dari analisis pola bermain, maka harus disortir ulang game yang boleh dimainkan ataupun tidak sesuai dengan pandangan rating, adab, dan agama. Konten game seperti yang mengandung kekerasan realistis, mengajarkan kriminalitas, kata-kata kasar, dan pornografi adalah indikasi game yang merusak dan tidak boleh dimainkan kembali.

Di beberapa negara seperti Amerika Serikat, jaringan toko yang menjual game mengikuti aturan yang ketat dalam pendistribusian game sesuai dengan rating yang tertera, misalnya Gamestop. Game dengan rating M (dewasa) ke atas sama sekali dilarang untuk diperjualbelikan dengan anak. Pihak manajemen bahkan mengancam pemecatan instan bagi karyawan yang melakukan demikian⁵³ Namun, faktanya kasus anak kecil yang memainkan game dengan rating 15+ bahkan M tetap terjadi. Hal ini karena anak meminta orang tuanya untuk membelikan game tersebut, tanpa orang tua tersebut ketahui game seperti apa yang diminta anak atau tanpa kepedulian orang tua akan konten game tersebut.⁵⁴

Orang tua bisa melakukan riset dengan membaca review game-game tersebut di forum internet, misalnya gamespot.com⁵⁵. Biasanya, review ini ditulis oleh komunitas gamer sebagai testimoni atau rekomendasi kepada gamer lainnya. Untuk rating, orang tua bisa mengakses informasi di situs ESRB, sekaligus deksripsi singkat mengenai gamenya. Selain di forum internasional/berbahasa inggris, ada juga forum dengan topik game berbahasa Indonesia misalnya kaskus.co.id.⁵⁶

Untuk kasus game di smartphone, sebagian smartphone memiliki fitur parental control yang dapat memblokir akses pada konten berbahaya seperti kekerasan, perkataan kasar dan rasisme,

⁵³ <https://destructoid.com/gamestop-sell-an-m-rated-game-to-a-minor-enjoy-unemployment-29690.phtml> Diakses pada 29 Desember 2017 16.16 WIB

⁵⁴ <https://kotaku.com/i-sold-too-many-copies-of-gta-v-to-parents-who-didnt-g-1371011511> Diakses pada 29 Desember 2017 16.20 WIB

⁵⁵ <https://gamespot.com/forums> Diakses pada 29 Desember 2017 16,24 WIB

⁵⁶ <https://kaskus.co.id/forum/44/games> Diakses pada 29 Desember 2017 16,24 WIB

judi, serta pornografi, baik berupa aplikasi maupun website. Hal ini cukup membantu memberikan batasan pada anak agar tidak diam-diam memainkan game yang dilarang tanpa sepengetahuan orang tua. Namun, fitur ini tidak bisa terlalu diharapkan karena terbukti anak telah mampu mengakali dan membypass fitur tersebut. Gavin Phillips menyebutkan bahwa ada 7 cara anak bisa membypass fitur ini, yaitu dengan:⁵⁷

1. Situs proxy
2. Mengganti password
3. Mengganti wifi/menggunakan provider lain
4. Menggunakan Virtual Private Network
5. Menggunakan portable browser
6. Memanfaatkan google image
7. Menggunakan google translate proxy

Selain ketujuh cara bypass di atas, anak bisa dengan mudah secara manual memasukkan aplikasi game tersebut dari smartphone teman atau mendownload file game (ekstensi .apk untuk android) dari warnet, lalu memindahkannya ke smartphone. Oleh karena itu, penulis menyarankan, jika anak dianggap belum mampu bertanggungjawab dengan penggunaan smartphone, lebih baik untuk dibatasi penggunaannya atau tidak sama sekali.

5.4 Hari ke-22

Pada periode ini, Ayah Bunda melakukan evaluasi di tengah program yang sudah berjalan selama 3 minggu. Berikut adalah hal yang perlu dievaluasi:

1. Konsistensi pengurangan waktu bermain anak.

⁵⁷ <https://makeusof.com/tag/7-ways-children-might-bypass-parental-control-software> Diakses pada 24 Desember 2017 16.36 WIB

Dengan terlewatnya 3 minggu, jika merujuk pada tabulasi, seharusnya anak telah berhasil mengurangi waktu bermainnya hingga 1/3 dari kondisi awalnya. Sebagai contoh, jika anak memiliki kecanduan game hingga 6 jam per hari nya, maka ia bisa mencukupkan diri dengan bermain game 4 jam per harinya dengan jadwal yang telah disepakati.

2. Adanya perubahan sikap anak secara perlahan.

Sikap anak yang dipengaruhi oleh kecanduan game, jika terapi ini dijalankan dengan benar, akan berangsur mereda. Kedisiplinan pada aktivitasnya yang lain pun akan mulai tampak secara umum.

3. Ketepatan solusi yang diberikan atas pemicu kecanduan game.

Jika analisis pemicu serta solusi yang diberikan orang tua tepat, maka anak akan kehilangan pemicu kecanduan game, yang membuatnya tenang meski tidak lagi bermain game berlebihan.

5.5 Hari ke-23 s/d 35

Pada periode ini, anak akan masuk pada tahap perubahan. Tanyakanlah pada anak di awal periode mengenai kehidupannya setelah perlahan mengurangi kecanduan game. Tanyakan secara langsung apakah ia mengalami perasaan yang tenang setelah benaknya tidak lagi dipenuhi oleh keinginan untuk bermain game. Tanyakan apakah dirinya merasa lebih baik saat di awal dengan kecanduan game yang berlebihan, ataukah setelah melewati proses terapi ini. Jika jawaban anak pada ketiga pertanyaan di atas merupakan jawaban yang positif, maka sisa periode ini hanya tinggal melanjutkan program.

Anak, baik secara inisiatif mencari atau dikenalkan oleh orang tua, mulai konsisten dengan habit baru yang ia lakukan pada waktu-waktu yang biasanya dihabiskan untuk bermain game. Orang tua harus memastikan bahwa kebiasaan atau pergaulan baru yang hendak ditumbuhkan oleh anak bukan merupakan kebiasaan atau pergaulan yang buruk. Tentu, standar baik dan

buruk dikembalikan pada agama dan moral, bukan hanya dilihat dari segi mendatangkan manfaat atau tidak.

Jika diperlukan, orang tua ikut mengenal kebiasaan dan pergaulan baru anak. Jika ternyata merupakan hal yang buruk, ingatkan dan luruskan kembali. Kemudian, jelaskan batasan-batasan yang diperbolehkan, karena bisa jadi anak belum mampu membedakan mana yang baik dan yang buruk; melainkan hanya mengikuti trend (yang termasuk bisa jadi alasan dia kecanduan bermain game di awal). Jika kebiasaan dan pergaulan tersebut baik, jangan ragu untuk memberikan persetujuan pada anak, sehingga tumbuh rasa percaya diri pada anak karena secara mandiri ia mampu melakukan keputusan yang tepat.

Untuk menjaga agar proses terapi ini berjalan konsisten, pengawasan tetap dilakukan walaupun tidak seketat di awal. Mengurangi pengawasan akan memberikan efek sebagai berikut:

1. Akan terjalin ikatan kepercayaan antara anak dengan orang tua. Orang tua akan percaya bahwa, diluar pengawasannya, anak akan terus menjaga dirinya dari kecanduan bermain game ataupun hal-hal yang menjadi pemicunya. Anak pun merasa besar hatinya jika orang tua menaruh kepercayaan pada dirinya bahwa ia bisa melakukan hal tersebut.
2. Orang tua bisa menjalankan kembali ritme aktivitas sehari-hari yang sebelumnya difokuskan untuk memulai terapi pada anak.

Namun, perlu dicatat bahwa pengurangan pengawasan bukan berarti mengurangi total. Orang tua harus tetap hadir di sisinya saat ia sedang bermain game untuk menjaga dari konten-konten game berbahaya atau kembalinya pada kecanduan game (kebablasan).

5.6 Hari ke-36 s/d 39

Pada periode ini, masuk ke tahap terminasi atau perubahan total. Anak akan merasakan perubahan yang drastis akibat lulusnya ia dari penyakit mental yang diderita. Anak siap

menempuh hidup baru dan menumbuhkan kebiasaan-kebiasaan positif yang mendukung tumbuh-kembang dirinya. Salah satu hal yang harus ia sadari adalah bahwa ia memiliki potensi untuk merubah dirinya, dan potensi tersebut sewajarnya ada pada setiap orang yang ingin berubah. Kesadaran ini akan membekas walaupun suatu saat nanti dalam kehidupannya ia mengalami suatu permasalahan yang baru.

Menjelang hari terakhir pada program 40 Hari Mengatasi Kecanduan Game pada Anak, penting untuk melakukan selebrasi sederhana sebagai bagian dari aktivitas merekatkan keluarga. Selebrasi ini membuat anak merasa dirinya mencapai satu keberhasilan (achievement) yang diakui oleh kedua orang tua maupun adik-kakaknya. Secara alami, rasa kasih sayang dan saling percaya juga akan bertumbuh diantara anggota keluarga. Anak akan merasa bahwa orang tuanya masih peduli dengan dirinya, dan sebagai rasa terimakasihnya, ia pun akan mengusahakan dirinya untuk tumbuh menjadi anak yang lebih baik lagi.

5.7 Hari ke-40

Di hari terakhir program ini, perlu dilakukan evaluasi bersama anak dari awal program hingga hari terakhir dalam suasana keluarga yang hangat. Bawalah seluruh keluarga ke tempat rekreasi yang nyaman untuk bersantai. Tidak perlu mengeluarkan banyak uang atau tenaga, cukup dengan piknik bersama di taman kota atau tempat camping. Ingatkan kembali pada anak bahwa ia telah melakukan pencapaian yang besar, karena belum tentu semua anak mampu menempuh setiap tahapnya.

BAB 6 SEBAB-SEBAB KEGAGALAN MENGATASI KECANDUAN GAME PADA ANAK

Tidak tertutup kemungkinan jika pada praktek program “40 Hari Menghilangkan Kecanduan Game pada Anak” berjalan secara terhambat, tidak memberi pengaruh maksimal, hingga tidak berpengaruh sama sekali. Sebagai bagian dari upaya pencegahan dan minimalisir hal tersebut, penting bagi orang tua untuk memahami potensi dan sebab-sebab kegagalan mengatasi kecanduan game pada anak. Berikut adalah sebab-sebab berikut.

6.1 Kesalahan dalam Proses Penyembuhan

Pelaksanaan proses penyembuhan yang salah menjadi salah satu penyebab utama kegagalan Ayah Bunda dalam mengatasi kecanduan game pada anak. Kesalahan yang dimaksud adalah dari segi susunan pelaksanaan, kurangnya ketelitian, dan solusi yang diberikan.

Kesalahan pelaksanaan adalah jika proses terapi dilakukan tanpa melewati prosedur atau susunan yang benar, mulai dari komitmen, proses terapi, perubahan, dan terminasi. Baik prosedur maupun susunan terapi ini telah dibuat sedemikian rupa sehingga proses penyembuhan dapat berjalan dengan optimal. Jika salah dalam pelaksanaannya, baik karena kurang sabar ataupun alasan lainnya, maka proses terapi bisa jadi akan berjalan lebih lama atau bahkan tidak sama sekali.

Salah satu prinsip yang harus senantiasa diingat adalah bahwa tidak ada sesuatu yang instan. Bukankah kecanduan game pada anak juga tidak tiba-tiba muncul? Semua butuh proses sesedikit dan sekecil apapun.

Kesalahan dari segi ketelitian adalah kurang telitinya dalam menganalisis permasalahan. Sebagai contoh, pada proses mengidentifikasi pola bermain anak, terjadi kesalahan perhitungan terkait berapa lama rata-rata anak bermain game setiap harinya, bisa lebih besar ataupun lebih kecil dari faktanya. Jika perhitungan orang tua lebih kecil dari fakta anak bermain, maka hal

ini disebabkan ada momen anak bermain game namun tidak diketahui oleh orang tua. Konsekuensinya, saat dibuat jadwal bermain game yang baru, anak terpaksa mengurangi waktu bermainnya secara drastis dan menghambat ia untuk beradaptasi dengan jadwal yang baru.

Contoh lain adalah kurang teliti dalam mengawasi game yang dimainkan oleh anak. Bisa jadi orang tua menyangka game yang dimiliki oleh anak merupakan game yang aman, padahal faktanya tidak. Sebagai contoh, ada sebuah game yang permainannya sederhana, yaitu menyusun puzzle dari pecahan-pecahan puzzle yang berserakan. Jika orang tua hanya mengetahui informasi tersebut, tentu merasa aman. Padahal, jika anak berhasil menyusun puzzle tersebut, akan menampilkan gambar pornografi. Semakin banyak puzzle yang tersusun, semakin terbuka gambar tersebut.

Kesalahan dari segi solusi yang diberikan terjadi jika pada tahap perubahan, justru solusi yang diberikan tidak menyelesaikan masalah, justru mengembalikan ia pada kecanduan game atau masalah yang baru. Sebagai contoh, jika saat anak berhasil melepaskan kecanduan game, lalu orang tua memberikannya kembali akses game tanpa pengawasan, hal ini akan menggoda anak untuk kembali ke kecanduan gamenya. Atau, dalam kasus lain, ia tidak kembali pada kecanduan game tapi justru dikenalkan dengan komunitas bermasalah sehingga akhirnya melakukan aktivitas pergaulan bebas/pacaran, geng motor, keluyuran tengah malam; hal ini sama seperti peribahasa *keluar dari mulut harimau, masuk ke mulut buaya*.

6.2 Pengawasan terlalu ketat atau terlalu lemah

Pengawasan yang terlalu ketat berdampak buruk. Pengawasan yang dilakukan dalam keluarga bukanlah seperti pengawasan sipir pada narapidana. Jika itu dilakukan, anak akan merasakan bahwa orang tua sedang menghukum atas kesalahan dia, dan tidak merasakan adanya upaya penyembuhan.

Pengawasan yang terlalu ketat merupakan salah satu karakter keluarga yang otoriter. Keluarga yang otoriter, sebagaimana dijelaskan oleh Diana Baumrind, cenderung membentuk, mengontrol, mengevaluasi sifat dan tingkah laku anak sesuai standar yang telah ditentukan. Standar ini biasanya berupa standar yang mutlak. Anak disebut baik jika ia mematuhi standar tersebut, memaksakan kehendak hingga pada titik anak memiliki konflik batin antara yang ia yakini dengan orang tua yakini.⁵⁸

Pengawasan yang terlalu lemahpun berdampak buruk. Jika orang tua melakukan hanya sedikit pengawasan atau tidak sama sekali; hanya satu kali memulai lalu sesekali mengingatkan, sulit untuk mengharapkan hasil yang maksimal, bahkan bisa jadi tidak berhasil sama sekali.

Pengawasan yang terlalu lemah merupakan kebalikan dari keluarga otoriter, yaitu keluarga yang permisif. Baumrind menjelaskan bahwa keluarga yang permisif berlaku serba membolehkan dan menerima atas keinginan dan tingkah laku anak. Tentu, dengan karakter pengontrolan seperti ini, akan sulit untuk menghilangkan kecanduan game pada anak sejak awal.

Oleh karena itu, pengawasan yang tepat adalah yang dimoderasi, tidak terlalu ketat ataupun terlalu lemah.

6.3 Orang tua menyerah dan kalah terhadap penyakit anak

Hal yang alami jika orang tua ingin membahagiakan anaknya, terlebih jika orang tua semasa kecilnya tumbuh dengan lingkungan yang tidak bebas bermain, baik karena keterbatasan finansial atau aturan keluarga yang begitu ketat. Orang tua tidak ingin anaknya bernasib sama dengan diri mereka, yang oleh karena itu, berusaha memfasilitasi dan mewujudkan hal yang

⁵⁸ Baumrind, Diana. *Effects of Authoritative Parental Control on Child Behaviour*. 2003.

dapat membahagiakan anak mereka. Namun, perasaan ini jangan sampai berlebihan dan melemahkan orang tua dalam mendidik anak.

Dalam kasus menghadapi anak yang kecanduan bermain game, orang tua harus bersiap terhadap bentuk resistansi (penolakan) yang ditunjukkan oleh anak, mulai dari merengek, merajuk, aksi mogok makan dan sekolah, hingga tetap bermain secara diam-diam. Sangat mungkin proses penyembuhan tidak berjalan dengan mulus. Namun, semua itu harus tetap dijalani dari awal hingga selesai.

Perasaan menyerah ini juga muncul dalam bentuk kehilangan harapan pada anak. Orang tua akan berkata pada anak dengan kalimat-kalimat “kamu tidak bisa diatur”, “kamu tidak mau berubah”, “kami capek mengurus kamu”, dan kalimat sejenis lainnya. Kalimat tersebut akan ‘diaminkan’ oleh anak dan dia akan menggunakannya di lain kesempatan dengan membalikkannya pada orang tua, “kan saya katanya tidak bisa diatur”, “kan saya katanya tidak mau berubah”, dan seterusnya. Pada akhirnya, program ini akan terhenti dan tidak ada yang berniat melanjutkan, baik orang tua sekaligus sebagai terapis maupun anak sebagai pasien.

Iwan Januar menyatakan bahwa perkataan-perkataan sejenis ini yang diucapkan oleh orang tua pada anak akan menumbuhkan suatu citra diri yang melekat dalam benak anak. Hal tersebut karena citra diri tumbuh berkembang bersumber dari penerimaan lingkungan terhadap dirinya. Akibatnya, anak bisa menjadi pribadi yang rendah diri, inferior, dan kehilangan kepercayaan.⁵⁹ Padahal, jika orang tua memilih untuk tetap bertahan, menahan diri dari lisan yang menyakitkan, dan menumbuhkan prasangka yang baik dalam mendidik anak, itu akan lebih baik.

Selain itu, orang tua bisa menyerah dibalik perasaan tidak tega. Ketidaktegaan ini merupakan hal yang alami namun harus didudukkan sesuai dengan situasi yang tepat. Pada kasus ini, kita

⁵⁹ <https://iwanjanuar.com/hati-anak-di-lidah-orang-tua> Diakses pada 3 Desember 2017 20.00 WIB

harus ingat bahwa ada penyakit yang tengah menggerogoti fisik maupun mental anak berupa kecanduan bermain game. Jika akhirnya orang tua membiarkan perasaan “ketidaktegaan” nya itu dominan, orang tua akan mengalah dan proses penyembuhan ini berhenti. Hal ini akan berakibat buruk karena anak merasa dirinya menang dalam situasi yang salah. Akan tertanam dalam diri anak bahwa ia bisa berbuat apapun yang ia inginkan dengan cara memaksakan kehendaknya. Jika suatu saat orang tua nya kembali menginginkan anaknya untuk mengurangi kecanduan gamenya, ia akan ingat kejadian ini dan akan mengulangi hal yang sama.

Iwan Januar menyatakan bahwa salah satu kesalahan umum yang menghalangi ketegaan dalam pendidikan anak adalah pandangan bahwa kasih sayang itu berarti tidak menghukum, tidak menyuruh melakukan pekerjaan yang berat, atau menyusahkan mereka. Ketidaktegaan ini justru hal yang salah jika dihadapkan pada aktivitas-aktivitas tidak baik, semisal melanggar perintah agama, seperti membiarkan anak tidur meski azan shubuh tiba, membiarkan anak tidak berpuasa penuh saat Ramadhan, ataupun tidak tegas menyuruh anak perempuan memakai jilbab dan kerudung saat keluar rumah meski anak sudah masuk usia baligh.⁶⁰ Termasuk, ketidaktegaan sehingga membiarkan anak terus kecanduan bermain game adalah ketidaktegaan yang tidak keliru.

6.4 Tidak diiringi dengan doa

Seorang muslim sangat meyakini bahwa manusia hanya bisa berikhtiar, sementara hasilnya ditentukan oleh Allah SWT. Namun seringkali kita melupakan hal yang nampaknya sederhana, namun merupakan perwujudan hakiki atas kepasrahan kita pada Allah SWT, yaitu berdoa. Lalainya kita dalam berdoa bisa jadi merupakan salah satu sebab kegagalan dalam penyembuhan anak dari kecanduan game.

⁶⁰ <https://iwanjanuar.com/tega-pada-anak-itu-penting> Diakses pada 3 Desember 2017 20.05 WIB

Ayah Bunda telah memahami bagaimana kecanduan game ini terbentuk. Ayah Bunda juga telah memahami dan melaksanakan seluruh proses terapi ini, mulai dari membentuk komitmen, mengetahui pola bermain anak, mengurangi jatah bermainnya, mengenalkannya dengan aktivitas positif, dan lain-lain. Namun, dengan segala usaha yang telah Ayah Bunda lakukan, nampaknya tidak membuahkan hasil pada anak, justru membuat ia semakin menjadi-jadi dengan sebab-sebab yang luput dari pandangan.

Oleh karena itu, penulis menyarankan agar Ayah Bunda tidak melupakan doa untuk anak dalam setiap kesempatan. Jika pertolongan dunia sudah dilakukan, tentu sudah saatnya meminta pertolongan langit. Allah SWT berfirman,

“Dan apabila hamba-hambaKu bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepadaKu, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah)Ku dan hendaklah mereka beriman kepadaKu, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.” (TQS al-Baqarah [2]: 186)

BAB 7 PANDANGAN ISLAM TENTANG PERMAINAN

Sebagai seorang muslim, kita tentu bangga karena Islam adalah agama yang bersifat kulliyat (menyeluruh), yang memberi pengaturan kepada manusia dari segala aspek. Anekdotnya, Islam mengatur mulai dari bangun tidur hingga mau tidur kembali, dari masuk kamar mandi hingga masuk kamar negara. Setiap aktivitas yang dikerjakan oleh seorang muslim, sewajibnya mengikuti aturan tersebut yang sudah ditetapkan oleh Allah SWT, termasuk aktivitas bermain.

7.1 Prinsip umum terkait aktivitas hidup

Seorang muslim meyakini bahwa Allah SWT adalah satu-satunya Zat yang menciptakan segala yang terdapat dalam alam semesta ini, baik yang tampak maupun ghoib. Muslim juga meyakini bahwa Allah SWT menciptakan segala sesuatu dengan tujuan; tidak ada yang sia-sia. Allah memberikan metafor pada penciptaan lalat, dalam firman-Nya,

“Hai manusia, telah dibuat perumpamaan, maka dengarkanlah olehmu perumpamaan itu. Sesungguhnya segala yang kamu seru selain Allah sekali-kali tidak dapat menciptakan seekor lalatpun, walaupun mereka bersatu menciptakannya. Dan jika lalat itu merampas sesuatu dari mereka, tiadalah mereka dapat merebutnya kembali dari lalat itu. Amat lemahlah yang menyembah dan amat lemah (pulalah) yang disembah.” (TQS al-Hajj: 73)

Bagi manusia, seekor binatang kecil seperti lalat sekilas tidak berarti apapun. Namun, jikalau seluruh manusia berkumpul dari seluruh dunia berupaya menciptakan lalat, tentu tidak mungkin bisa. Oleh karena itu, Allah mengingatkan manusia bahwa lalat pun diciptakan memiliki maksud dan tujuan di dunia ini. Jika lalat saja memiliki maksud dan tujuan, apalagi manusia?

Manusia adalah makhluk Allah yang diciptakan dengan banyak kelebihan dibandingkan makhluk lainnya. Beberapa kelebihan yang diberikan Allah antara lain:

1. Manusia memiliki bentuk yang sebaik-baiknya.

Allah SWT menciptakan makhluk yang mungkin hanya sebagian kecil kita ketahui. Makhluk hidup, contohnya, dikategorikan menggunakan ilmu taksonomi yang terbagi ke dalam hewan, tumbuhan, jamur, bakteri, maupun makhluk uniseluler (bersel satu). Makhluk yang tidak hidup tentu lebih banyak lagi, mulai dari setiap unsur di muka bumi, planet, bintang, dan seterusnya. Allah pun menciptakan makhluk ghaib yang keberadaannya kita imani melalui al-Qur'an dan hadis, seperti jin dan malaikat.

Namun, diantara makhluk Allah tersebut, manusialah yang memiliki bentuk sebaik-baiknya. Tentu ini bukan klaim manusia, melainkan perkataan Allah SWT sendiri sebagai Sang Mahapencipta. Allah SWT berfirman,

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” (TQS at-Tiin: 5)

2. Manusia dianugerahi akal untuk berfikir.

Allah SWT menciptakan makhluk dengan qadar (khasiat) nya masing-masing yang merupakan penciptaan. Qadar pada makhluk hidup berupa potensi hidup, yang dimiliki baik oleh manusia maupun hewan, berupa naluri mempertahankan diri (gharizatul baqa'), naluri berkasih-sayang (gharizatun nau'), dan naluri mensucikan (gharizatut tadayyun). Namun, dibandingkan dengan hewan atau makhluk lain, Allah SWT menganugerahkan qadar berupa potensi akal yang dapat digunakan untuk berpikir.

Di dalam al-Qur'an sendiri, banyak ayat yang memerintahkan manusia menggunakan akalnya untuk memikirkan berbagai fenomena yang merupakan keagungan Allah semata, misalnya,

“Maka apakah mereka tidak memperhatikan unta bagaimana dia diciptakan? Dan langit, bagaimana ia ditinggikan? Dan gunung-gunung bagaimana ia ditegakkan? Dan bumi bagaimana ia dihamparkan?” (TQS al-Ghasiyyah: 17-20)

“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal.” (TQS Ali Imran: 190)

“Musa berkata: “Tuhan uamg menguasai timur dan barat dan apa yang ada diantara keduanya: (Itulah Tuhanmu) jika kamu mempergunakan akal.” (TQS: Ash-Shu’araa: 28)

3. Manusia ditunjuk sebagai seorang khalifah (pemimpin) Bumi yang tidak ada satupun makhluk lain yang mampu.

Allah SWT berfirman,

“Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi”. Mereka berkata, “Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?” Tuhan berfirnan, “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.” (TQS al-Baqarah [2]: 30)

Dengan memahami ayat-ayat di atas, seorang muslim dapat menyimpulkan bahwa manusia tidak berada di muka Bumi ini secara kebetulan, melainkan membawa suatu tujuan. Namun, tentu bukan manusia itu sendiri yang menentukan tujuan hidup mereka, melainkan diserahkan kepada yang menciptakan manusia itu sendiri, yaitu Allah SWT. Tujuan penciptaan manusia, ternyata juga telah Allah SWT beritahu melalui firman-Nya,

“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepadaKu.” (TQS adz-Dzariyat: 56)

Oleh karena itu, sesungguhnya manusia berada di muka Bumi ini untuk beribadah kepada Allah SWT, bukan yang lain. Sehingga, saat beraktivitas, kita harus mengetahui terlebih dahulu apakah aktivitas yang kita hendak lakukan adalah dalam rangka beribadah atau bukan.

7.2 Hukum Bermain Game dalam Islam

Jika kehidupan kita sesungguhnya adalah untuk beribadah, lalu dimana posisi bermain game? Apa hukum bermain game dalam Islam? Untuk mengetahui secara lengkap, perlu kita ketahui hukum aktivitas bermain game dan hukum benda dari sarana game.

Kaidah fiqih terkait dengan perbuatan berbunyi,

“Asal dari perbuatan terikat dengan hukum syara”

Aktivitas apapun yang kita lakukan, pasti memiliki hukumnya dalam Islam, yang dikategorikan ke dalam 5 hukum (*ahkamul homsah*), yaitu fardhu, sunnah, mubah, makruh, dan haram. Aktivitas bermain game pada dasarnya adalah perbuatan yang mubah kecuali jika ada unsur yang mengharamkan, sebagaimana dijelaskan dalam Fiqhu al-Lahwi wa al-Tarwihi karangan Yusuf al-Qardhawi.⁶¹

Kaidah fiqih terkait dengan benda berbunyi,

“hukum asal dari segala benda adalah boleh, selama tidak ada dalil yang mengharamkan”

Mendudukan kaidah ini terhadap sarana game, baik berupa gadget, PC, konsol, serta aksesoris pendukung game, adalah dimaksudkan untuk aktivitas yang mubah (bermain game), maka benda-benda itu pun dihukumi mubah/halal.

⁶¹ <http://fatwatarjih.com/2014/07/hukum-bermain-game-online.html> Diakses pada 3 Desember 2017 20.41 WIB

Jika bermain dihukumi sebagai aktivitas mubah, bolehkah kita bermain? Tentu boleh. Islam tidaklah mengekang umatnya untuk mendapatkan kebahagiaan duniawi ataupun hiburan asalkan tetap memenuhi prinsip-prinsip umum Islam dalam bermain. Allah SWT berfirman,

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) duniawi...” (TQS al-Qasas: 77)

7.3 Prinsip-prinsip Islam terkait bermain

7.3.1 Bermain tidak melalaikan dari aktivitas beribadah

Sifat alamiah bermain yang memberikan kesenangan dan kepuasan dapat menjadikan lupa waktu. Terlebih dalam kasus anak yang kecanduan bermain. Sebagai contoh, adalah saat bulan suci Ramadhan. Bulan tersebut, sebagaimana diyakini oleh kaum muslim, adalah bulan yang seharusnya digunakan untuk beribadah sebanyak-banyaknya karena merupakan momen dimana Allah SWT melipatgandakan berbagai kebaikan. Namun, fenomena yang kita saksikan justru banyak remaja muslim yang menghabiskan waktu saat Ramadhan dengan bermain game. Alih-alih beribadah, remaja muslim justru menghabiskan waktu shaumnya di warnet dari setelah shubuh hingga menjelang maghrib dan tidak jarang melewatkan shalat. Bahkan, beberapa warnet memanfaatkan keadaan dengan buka 24 jam sehingga fenomena remaja muslim bermain game lebih nampak dibandingkan khusyuk beribadah di masjid.

Di luar bulan Ramadhan pun sama saja. Anak-anak yang kecanduan bermain game ini akan lupa makan, belajar, dan beribadah. Mereka menyumbat telinga mereka dengan headphone sehingga mereka tidak mendengar suara azan maupun suara orang untuk menasihati mereka berhenti dan melaksanakan shalat terlebih dahulu. Benak mereka telah larut dalam dunia game sehingga mereka lupa atau melupakan bahwa Allah akan menghisab mereka kelak di dunia

Akhirat saat Hari Penghisaban atas segala aktivitas yang mereka perbuat. Jika ini terjadi, maka bermain pada kondisi tersebut merupakan perbuatan yang haram. Allah SWT berfirman,

“Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat, (yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya.” (TQS al-Ma’un [107]: 4-5)

“Mereka hanya mengetahui yang lahir (saja) dari kehidupan dunia; sedang mereka tentang (kehidupan) akhirat adalah lalai.” (TQS ar-Ruum [30]: 7)

“Maka ia berkata: ‘Sesungguhnya aku menyukai kesenangan terhadap barang yang baik (kuda) sehingga aku lalai mengingat Tuhanku sampai kuda itu hilang dari pandangan. ‘Bawalah kuda-kuda itu kembali kepadaku.’ Lalu ia potong kaki dan leher kuda itu.” (TQS Sad [38]: 32-33)

7.3.2 Tidak bercampur laki-laki dan perempuan yang bukan mahram

Taqiyuddin an-Nabhani menjelaskan, diantara hukum-hukum Islam tertentu yang berkenaan dengan penjagaan *ijtima’* (pertemuan dan interaksi) antara laki-laki dan perempuan adalah:⁶²

Islam memerintahkan manusia, baik laki-laki maupun perempuan, untuk menundukkan pandangan. Allah SWT berfirman,

“Katakanlah kepada orang laki-laki yang beriman, ‘Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan memelihara kemaluannya; yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat’. Dan katakanlah kepada wanita yang beriman, ‘Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan memelihara kemaluannya...’ (TQS an-Nur [24]: 30-31)

Permainan antara laki-laki dan perempuan secara *offline* akan meniscayakan saling berpandangan satu sama lain, yang berpotensi menimbulkan perasaan-perasaan alamiah antara

⁶² An-Nabhani, T. An-Nizham al-Ijtima’i fi al-Islam. Edisi mu’tamadah 2003. HTI: Jakarta Selatan.

laki-laki dan perempuan. Padahal, ketika perasaan kecenderungan antara lelaki-lakian dan keperempuan-perempuanan itu muncul, Islam memerintahkan untuk memalingkan/menundukkan pandangan, meskipun tidak membuka aurat. Dari Abdullah ibn ‘Abbas, ia berkata,

“Suatu ketika, al-Fadhl ibn ‘Abbas membonceng Nabi saw., lalu datang seorang wanita dari Khats’am. Al-Fadhl lantas memandang wanita itu dan wanita itu pun memandangnya. Maka Rasulullah memalingkan wajah Fadhl ke arah yang lain.” (HR Bukhari)

Islam menjaga agar kehidupan khusus komunitas perempuan terpisah dengan laki-laki; begitu juga seperti di masjid, sekolah, dan lain-lain. Dalam shalat, misalnya, Islam menetapkan shaf perempuan terpisah dengan shaf laki-laki, tidak bercampur-baur. Ketika Rasulullah memberikan kajian, Rasul memisahkan tempat duduk laki-laki dengan perempuan, bahkan terkadang menyengaja memisahkan waktu antara laki-laki dan perempuan. Diantara adab ketika keluar dari mesjid pun, Rasul memerintahkan agar perempuan keluar terlebih dahulu baru laki-laki jika pintu mesjid hanya satu. Dari Hindun binti al-Harits, dari Ummu Salamah isteri Nabi saw, ia berkata,

“Bahwa kaum wanita pada masa Rasulullah saw. jika telah mengucapkan salam dari shalat wajib, mereka berdiri. Rasulullah saw. dan kaum pria diam di tempat selama waktu yang dikehendaki Allah. Maka jika Rasulullah saw. berdiri, berdirilah kaum pria.” (HR Bukhari)

Dari Abu Sa’id al-Khudri, dari seorang wanita, ia pernah berkata pada Nabi,

”Kami telah dikalahkan oleh kaum pria untuk belajar padamu. Karena itu, hendaklah engkau menyediakan satu hari buat kami.” (HR Bukhari)

Demikian pula untuk aktivitas bermain. Pada masa Rasulullah saw., tidak pernah ada permainan yang dilakukan bercampur baur antara laki-laki dan perempuan, sebagaimana saat ini kita melihat begitu merajalela, baik dalam permainan game, berolahraga, ataupun

berkumpul dan mengobrol. Padahal, bermain bukan merupakan aktivitas yang syar'i untuk terjadinya interaksi antara laki-laki dan perempuan. Diantara dalil yang menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan bermain masing-masing adalah, hadis dari 'Aisyah, ia berkata,

“Rasulullah saw. menutupiku dengan kainnya, sedangkan waktu itu aku sedang melihat orang-orang Habsyah bermain (pedang) di masjid.” (HR Bukhari dan Muslim)

7.3.3 Menutup Aurat

Baik laki-laki maupun perempuan memiliki wilayah aurat yang tidak boleh nampak kecuali oleh orang-orang tertentu, yang diantaranya adalah mahram atau suami/isteri. Ketika anak bermain secara *outdoor* yang merupakan tempat publik, tentu anak harus pula menutup auratnya.

Aurat laki-laki adalah dari bawah pusar hingga sebelum lutut. Rasulullah saw bersabda,

“Jika salah seorang dari kalian menikahkan pembantunya, baik budak maupun pegawainya, hendaklah ia tidak melihat apa-apa yang ada di bawah pusar dan di atas lutut, karena itu adalah aurat.” (HR Abu Dawud)

Aurat perempuan adalah seluruh tubuhnya kecuali wajah dan telapak tangan. Rasulullah saw bersabda,

“Sesungguhnya seorang anak perempuan jika telah haid (baligh) tidak boleh terlihat dari dirinya kecuali wajah dan kedua tangannya hingga pergelangan tangan.” (HR Abu Dawud)

Adapun jika anak perempuan bermain di rumah dan hanya ada teman-teman perempuan serta mahramnya, maka boleh untuk tidak menutup auratnya hingga terlihat bagian-bagian yang biasa terlihat, seperti rambut, leher, tangan, kaki, dan lain-lain.

7.3.4 Permainan bebas dari unsur haram

Telah disebutkan bahwa bermain hukum asalnya adalah mubah. Namun, permainannya itu sendiri bisa jadi merupakan permainan yang haram apabila terdapat unsur-unsur yang telah jelas diharamkan oleh Allah SWT.

1. Judi

Allah SWT berfirman,

“Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan.” (TQS al-Maidah: 90)

“Sesungguhnya syaitan itu bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu lantaran khamr dan berjudi itu, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah dan sembahyang; maka berhentilah kamu.” (TQS al-Maidah: 91)

Dalam kamus Mu’jam Wasith, judi atau maisir didefinisikan sebagai segala bentuk taruhan. Orang Arab jahiliyah biasa menggunakan istilah maisir ini untuk taruhan dengan menggunakan anak panah. Ibnu Hajar al-Makki mengatakan “Maisir adalah semua bentuk taruhan.”

Judi merupakan aktivitas yang diharamkan oleh Allah SWT dan sangat dikutuk oleh Rasulullah saw. Dalam konteks game, judi dilakukan dalam cara:

a. Kompetisi judi

Mengikuti satu kompetisi permainan, yang hadiah pemenangnya diambil dari hadiah pendaftaran para pemain. Hal ini termasuk berjudi, karena para pemain bertaruh sejumlah uang, yang uang tersebut dikumpulkan dan hanya diberikan kepada sebagian orang yang menang bertaruh atas kemenangan dia dalam kompetisi bermain. Jenis game yang paling sering

dijadikan kompetisi judi ini dalam pengamatan penulis adalah game sepakbola dan game *fighting*.

b. Permainan judi

Permainan judi bisa juga diakses secara online. Uang yang dipertaruhkan oleh pemain bisa diambil dari saldo rekening (bank atau virtual), pinjaman kartu kredit, ataupun uang elektronik, tergantung yang diperbolehkan oleh penyedia/bandar judi. Diantara permainan judi online adalah poker, permainan kasino atau slot mesin, dan judi olahraga (khususnya sepakbola). Beberapa kasino online ini menyewa atau membeli software dari perusahaan seperti Amaya, International Game Technology, Microgaming, Playtech, dan Realtime Gaming.⁶³

2. Pornografi

Game porno memiliki rating A/O (Adult Only) dan biasanya dalam format yang hanya bisa dimainkan di PC. Industri game porno merupakan industri yang besar, dengan produsen utama berasal dari negara Jepang, Amerika Serikat, dan Rusia. Meskipun di Indonesia game porno dalam bentuk kepingan tidak diimpor, tetapi anak-anak dapat mengakses nya melalui internet dengan mendownloadnya menggunakan torrent (sistem file sharing).

Pemaparan konten pornografi pada anak dan remaja di Indonesia sudah mencapai taraf yang sangat mengkhawatirkan. Diantara hasil survey dan penelitian yang dilakukan untuk membuktikan hal itu adalah sebagai berikut:

Bachtiar dan Mariani (2010) mengungkapkan hasil survey pada 1415 siswa di salah satu SMP di kota Mataram bahwa rata-rata $90,6 \pm 2,6\%$ siswa telah terpapar pornografi; terdapat 8 kelas yang seluruh siswanya (100%) telah menonton pornografi. Pemaparan tersebut melalui media

⁶³ https://en.m.wikipedia.org/wiki/Online_casino Diakses pada 8 Desember 2017 05.51 WIB

berikut: 44,2% telpon genggam, 17,07% internet, 13,5% VCD dan DVD, 11,4% majalah, 11,1% TV, lain-lain 2,8%.⁶⁴

Yayasan Kita dan Buah Hati (2008) mengungkapkan hasil survey pada 1625 siswa kelas 4-6 SD di Jabodetabek, 66% siswa diantaranya telah terpapar oleh konten pornografi. Konten tersebut diakses melalui media berikut: 24% komik, 18% game, 16% internet, 14% film, 10% VCD dan DVD, 8% telpon genggam, dan 4,6% majalah dan koran.⁶⁵

Telah nyata dari dua hasil survey di atas, dan survey lainnya, bahwa game berkontribusi dalam memaparkan pornografi di kalangan anak dan remaja, bahkan dimulai dari tingkat sekolah dasar. Tidak dapat dipungkiri juga bahwa anak-anak yang memainkan game tersebut sebagiannya adalah anak-anak muslim. Padahal, game porno merupakan permainan yang haram untuk dimainkan, karena berbagai alasan berikut:

- a. Mendorong untuk melakukan seks bebas (perzinaan) dan kejahatan seksual lainnya.

Berzina adalah salah satu dosa besar dalam Islam, yang bahkan mendekatinya saja diharamkan. Allah SWT berfirman,

“Dan janganlah kalian mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk” (TQS al-Israa’[17]: 32)

Termasuk diantara mendekati perbuatan zina adalah dengan sengaja menaikkan syahwat dengan mengakses konten pornografi, baik melalui film, komik, dan game porno, yang secara fitrah mendorong untuk menyalurkan hasrat seksual. Namun, penyaluran yang dilakukan ini oleh anak-anak dan remaja ini berpotensi perzinaan dan kejahatan seksual. Sebagai contoh saat beredar video mesum selebritis pada tahun 2010, banyak kasus pemerkosaan di kalangan

⁶⁴ Bachtiar, Imam & Mariani, Ani. 2010. Keterpaparan Materi Pornografi dan Perilaku Seksual Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri. Makara, Sosial Humaniora vol 14, no.2, Desember 2010, hal 83-90.

⁶⁵ Gatra, 2 Maret 2009. Pornografi Rusak Jaringan Otak.

remaja setelah remaja tersebut menontonnya di warnet, salah satunya adalah yang dilakukan oleh seorang remaja berusia 18 tahun di Kediri yang tega mencabuli tetangganya sendiri⁶⁶.

Rasulullah saw bersabda,

“Telah ditentukan atas anak Adam bagian zinanya yang tidak dapat dihindarinya: zina kedua mata adalah melihat, zina kedua telinga adalah mendengar, zina lisan adalah berbicara, zina tangan adalah dengan meraba atau memegang, zina kaki adalah melangkah, dan zina hati adalah menginginkan dan berangan-angan, lalu semua itu dibenarkan atau didustakan oleh kemaluannya” (HR Bukhari no 6243, Muslim no 2657)

b. Menanamkan pada benak gaya hidup dan tsaqafah asing

Di luar peradaban Islam, tsaqafah asing yang berasal dari kapitalisme-liberalisme (barat) ataupun sosialisme-komunisme (timur) tidak menganggap seks merupakan hal yang sakral. Mereka justru mendorong seks bebas di kalangan remaja dengan mengeluarkan studi yang menyimpulkan dapat terbentuk penyakit bagi remaja yang tidak menyalurkan hasrat seksualnya. Padahal, fakta penyakit tersebut dapat tidak terjadi apabila manusia dapat mengendalikannya menggunakan tsaqafah Islam.

Islam memandang bahwa seks merupakan aktivitas yang sakral dengan tujuan fitrah pelestarian keturunan antara pasangan yang telah menikah secara sah. Pasangan yang telah menikah ini pun boleh melakukan aktivitas seks untuk bersenang-senang semata karena telah halal, bahkan bernilai ibadah. Rasulullah saw bersabda,

“Dan hubungan intim diantara kalian adalah sedekah.’ Para sahabat bertanya, ‘Wahai Rasulullah, bagaimana bisa mendatangi istri dengan syahwat bisa bernilai pahala?’ Rasul bersabda, ‘Bagaimana pendapatmu jika ada yang meletakkan syahwat tersebut pada yang

⁶⁶ <https://m.detik.com/news/jawatimur/1816500/terinspirasi-video-mesum-eka-perkosa-siswi-sma> Diakses pada 8 Desember 2017 05.30 WIB

haram (berzina) bukankah bernilai dosa? Maka sudah sepantasnya meletakkan syahwat tersebut pada yang halal mendatangkan pahala.” (HR Muslim no 1006)

3. Mengeluarkan kata-kata kasar dan menyakiti sesama pemain

Game online memungkinkan interaksi antar pemain dengan menggunakan *text chat* atau *voice chat*. Fungsi chat ini adalah untuk memudahkan komunikasi dan koordinasi pemain dalam satu tim. Dalam game dengan genre real time strategy, fitur ini sangat membantu para pemain dalam satu tim untuk mengkoordinasikan serangan, pertahanan, dan meinginfokan hal-hal lainnya.

Namun, tidak jarang fasilitas ini justru digunakan dengan tidak semestinya. Chatting yang dilakukan menggunakan kata-kata kasar dan hinaan khususnya kepada para pemain baru yang belum terlalu memahami permainan. Kondisi ini juga didukung dengan fakta bahwa dalam game online, pemain tidak perlu berada pada satu tempat, bahkan tidak mengenal satu sama lain, sehingga membuat pemain memiliki rasa kebebasan untuk berbicara meskipun menyakiti hati pemain lainnya.

Kasus *cyberbullying* yang banyak terjadi di media sosial, terjadi juga pada game online, sebagaimana telah dijelaskan dalam topik Dampak Kecanduan Bermain Game. Cyberbullying yang meliputi umpatan, makian, hinaan, hingga intimidasi merupakan aktivitas yang tidak pantas dilakukan oleh seorang remaja muslim pada temannya. Rasulullah saw bersabda,

“Seorang muslim adalah yang tangan dan lisannya tidak menyakiti orang lain” (HR Bukhari no 10, Muslim no 40)

“Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan Hari Akhir maka hendaklah ia berkata baik atau hendaklah ia diam” (HR Bukhari no 6018, Muslim no 47)

“Ada seorang laki-laki yang bertanya kepada Rasulullah saw, ‘Siapakah orang muslim yang paling baik?’ Beliau menjawab, ‘Seseorang yang orang-orang muslim yang lain selamat dari gangguan lisan dan tangannya’” (HR Muslim no 64)

Hadis ini berlaku baik chatting menggunakan teks maupun suara, karena pada intinya, text merupakan perkataan yang disampaikan oleh komunikan (orang yang berkomunikasi) diwakili oleh tulisan. Sebagai seorang muslim, tentunya menyadari bahwa apa yang kita ucapkan maupun tulis kelak akan dipertanggungjawabkan di akhirat kelak.

7.4 Permainan pada zaman Rasulullah saw.

Rasulullah saw. adalah seorang Nabi dan Rasul penutup akhir zaman (khatamun nabiyyin). Seorang muslim wajib menjadikan beliau sebagai uswatun hasanah (suri tauladan yang paling baik) dalam segala aspek kehidupan. Namun, Rasul pun adalah seorang manusia yang melakukan perbuatan-perbuatan manusiawi, seperti makan, berjalan, dan tentunya bermain dan bercanda. Aktivitas ini disebut sebagai aktivitas *jibiliyah* (manusiawi). Bagaimana permainan yang dilakukan oleh Rasulullah saw dan para sahabat?

7.4.1 Lari

Lari merupakan salah satu olahraga yang paling tua di dunia. Salah satu jejak sejarah menunjukkan lari sebagai kompetisi olahraga telah dilaksanakan di Irlandia sebagai bagian dari festival olahraga pada tahun 1829 SM. Di Yunani, event pertama pada olimpiade pertama yang dilakukan pada tahun 776 SM adalah lomba lari.⁶⁷

Rasulullah saw biasa bermain bersama istrinya, khususnya Aisyah, dengan mengajaknya berlomba lari. Aisyah berkata,

⁶⁷ <http://chinehamrunners.co.uk/general/brief-history-of-running/> Diakses pada 8 Desember 2017 05.47 WIB

“Nabi saw. berlari dan mendahului (namun aku mengejarinya) hingga aku mendahuluinya. Tetapi tatkala badanku gemuk, Nabi saw. mengajak lomba lari lagi namun beliau mendahului, kemudian beliau mengatakan, ‘Wahai Aisyah, ini adalah balasan atas kekalahanku yang dahulu.’” (HR Thabrani)

7.4.2 Boneka

Boneka berbentuk binatang dan orang-orangan sudah ada pada masa Rasulullah, yang dalam Islam, diperkenankan untuk permainan anak-anak. Aisyah berkata,

“Sekembalinya dari perang Tabuk atau Hunain, Rasulullah saw melihat rumah-rumahan mirip lemari tertutup tabir di kediamanku. Ketika angin kencang bertiup, terbukalah tabir dan terlihatlah boneka-boneka kecil milikku. Beliau bertanya, ‘Apa ini Aisyah?’ Aku menjawab, ‘Putri-putriku.’ Di tengah-tengah boneka itu terdapat kuda-kudaan dengan dua sayap. Rasulullah saw bertanya, ‘Apa itu yang ditengah boneka-boneka?’ Aku menjawab, ‘Kudaku.’ ‘Apa yang diatasnya?’ Aku menjawab, ‘Dua sayapnya.’ Rasulullah saw bertanya, ‘Kuda punya dua sayap?’ Aku menjawab, ‘Tidakkah baginda mendengar bahwa Sulaiman punya kuda yang bersayap dua?’ Mendengar hal tersebut Rasulullah saw tertawa sehingga terlihat gigi taring beliau.” (HR Abu Dawud)

Hukum boneka untuk anak dikecualikan dari hukum taswir yang secara umum mengharamkan bentuk patung atau lukisan benda bernyawa berdasarkan hadis dari Aisyah –dan sejenisnya– di atas.

7.4.3 Berenang, Berkuda, dan Memanah

Rasulullah saw bersabda,

“Setiap hal yang tidak ada dzikir kepada Allah adalah lahwun (kesia-siaan) dan permainan belaka, kecuali empat: candaan suami kepada istrinya, seorang lelaki yang melatih kuedanya, latihan memanah, dan mengajarkan renang.” (HR an-Nasa’i)

Umar bin Khaththab berkata,

“Ajarlah anak-anak kamu memanah, menunggang kuda, dan juga berenang.”

Berikut beberapa poin yang dapat kita amati terkait sikap kita terhadap game atau permainan

Pertama, permainan tersebut dilakukan sebagai aktivitas yang jibiliyah (lazimnya manusia) sebagai bentuk refreshing atau penyegaran. Hal ini menunjukkan bahwa Rasulullah sekalipun, seorang Nabi yang diutus untuk mengemban risalah Islam, juga seorang manusia yang memiliki naluri. Rasul sebagai manusia juga butuh untuk beristirahat dan bahkan bermain bersama para sahabat, istri, anak, dan cucunya.

Kedua, sebagian besar permainan yang sering dilakukan dan bahkan dianjurkan Rasulullah saw. membugarkan fisik umat Islam, bukan melemahkan apalagi dilakukan dengan berdiam di tempat.

Bahkan, permainan yang dianjurkan Rasul yaitu berkuda, memanah, dan berenang, sejatinya merupakan permainan yang mendukung aktivitas jihad. Pada masanya, kuda merupakan alat transportasi perang yang paling canggih. Sejarah juga mencatat bahwa kuda-kuda Arab merupakan kuda yang paling gagah, mampu bermanuver dengan lihai, serta memiliki kecepatan berlari yang tinggi.

Panah juga merupakan senjata modern pada masa Rasulullah saw. Bahkan, diantara strategi perang-perang pada zaman itu, salah satu faktor kemenangan terletak pada para pasukan pemanahnya. Sebagai contoh pada Perang Uhud, Rasulullah saw. memerintahkan para pasukan pemanah mengambil posisi terlebih dahulu di puncak-puncak bukit untuk menghujani pasukan

Quraisy, sementara pasukan Quraisy tersebut tidak mampu untuk membalasnya. Ketika para pemanah turun dari posnya karena tergoda untuk mengambil ghanimah (harta rampasan perang), pasukan Quraisy diam-diam mengambil alih pos tersebut dan membalikkan keadaan.

Terdapat banyak hadis yang menceritakan pujian Rasul akan kemampuan memanah dalam berjihad fi sabilillah, diantaranya, Rasulullah saw bersabda,

“Barangsiapa yang menembak satu panah kepada musuh baik kena atau tidak kena, pahalanya setara dengan memerdekakan budak.” (HR Ibnu Majah no 2286)

“Barangsiapa yang menembak satu panah dalam jihad fi sabilillah ia mendapat satu cahaya di hari kiamat kelak.” (HR al-Baihaqi no 17035)

Uqbah bin Amir berkata,

“Aku mendengar Rasulullah saw berkhotbah di atas mimbar. Tentang ayat ‘dan persiapkanlah bagi mereka al-quwwah (kekuatan) yang kalian mampu’ (TQS al-Anfal: 60) Rasulullah bersabda, ‘ketahulah bahwa al-quwwah itu adalah kemampuan menembak’” (HR Muslim no 1917)

Di beberapa daerah, panah masih menjadi senjata yang digunakan untuk berperang, misalnya di daerah Papua. Secara umum, meski saat ini panah tidak lagi dijadikan senjata utama dalam berperang, berlatih panah sebagai bentuk olahraga merupakan hal yang baik karena dapat melatih daya konsentrasi dan koordinasi motorik mata-tangan.

Namun bukan berarti bentuk permainan yang lain jadi tidak boleh. Jenis-jenis permainan yang ada pada masa Rasulullah merupakan urf (kebiasaan) orang Arab yang tidak ditinggalkan karena tidak bertentangan dengan ajaran Islam. Sebagaimana halnya permainan tradisional di Indonesia juga tetap bisa kita mainkan selama tidak melanggar poin-poin yang mengharamkan, semisal permainan kelereng, layang-layang, petak-umpet, dan seterusnya.

7.5 Mensedikitkan atau meninggalkan perbuatan mubah

Mubah adalah perbuatan yang boleh dilakukan ataupun ditinggalkan; tidak berkonsekuensi pahala dan dosa. Salah satu tanda kebaikan seorang muslim adalah mensedikitkan atau meninggalkan perbuatan mubah. Hal ini karena perbuatan mubah adalah perbuatan yang tidak menambah keridhoan Allah bagi orang-orang yang mengerjakannya. Padahal, setiap manusia memiliki waktu hidup yang terbatas dan pasti akan menemui ajal yang tidak ada satu orang pun mengetahui kapan datangnya. Rasulullah saw bersabda,

“Diantara kebaikan Islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat.” (HR Tirmidzi no 2317, Ibnu Majah no 3976).

Waktu adalah sesuatu yang sangat berharga. Bahkan, Allah SWT seringkali bersumpah atas nama waktu, diantaranya adalah dalam surat Al-‘Asr (waktu ‘asr), Al-Layl (waktu malam hari), dan Adh-Dhuha (waktu dhuha). Jumhur ulama menafsirkan bahwa jika Allah SWT bersumpah atas nama makhluk-Nya, menunjukkan bahwa ada hal penting yang wajib muslim perhatikan pada makhluk tersebut, dan dalam hal ini adalah waktu.

Waktu ibarat modal yang senantiasa berkurang setiap saatnya. Baik kita beraktivitas atau berdiam diri, jatah waktu kita terus berkurang. Setiap detiknya sangatlah berharga. Felix Siauw memberikan pengibaratan penghargaan waktu pada balapan mobil F-1, dimana ketika mobil memasuki pit stop, 0,1 detik sekalipun merupakan waktu yang berarti dan menentukan.⁶⁸

Faktanya, baik kita beribadah ataupun bermaksiat, ajal kita sudah pasti akan datang. Baik kita senantiasa mendekatkan diri pada Allah ataupun melakukan amal mubah, umur kita tidak akan bertambah panjang. Oleh karena itu, sangat rugi jika modal yang selalu berkurang ini tidak menghasilkan ‘keuntungan’ yakni berupa kebaikan dan keridhoan Allah SWT. Bahkan, bisa

⁶⁸ <http://felixsiauw.com/home/to-manage-things-that-never-turns> Diakses pada 29 Desember 2017 16.45 WIB

jadi celaka apabila justru menghasilkan kerugian berupa kemurkaan Allah SWT akibat waktu yang dipakai untuk bermaksiat.

“Demi waktu. sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal shaleh dan saling menasihati supaya mentaati kebenaran dan saling menasihati supaya menetapi kesabaran.” (TQS al-‘Asr [103]: 1-3)

BAB 8 SARAN

Permasalahan kecanduan bermain game pada anak adalah permasalahan multidimensional. Selain timbul karena permasalahan personal, lingkungan tempat ia berinteraksi juga berpengaruh dalam menciptakan kondisi sehingga ia terpicu untuk bermain game secara berlebihan, dan akhirnya menjadi candu. Oleh karena itu, penulis ingin turut menyumbang saran dan ide demi kebaikan bersama.

8.1 Saran untuk sekolah

Sekolah adalah rumah kedua bagi anak. Anak menghabiskan waktu yang banyak di sekolah, terkadang bahkan melebihi waktunya di rumah. Di sekolah tidak hanya terjadi transfer ilmu saat berlangsungnya Kegiatan Belajar Mengajar (KBM), melainkan membentuk juga kepribadian dan tingkah laku anak akibat interaksinya dengan teman, guru, kepala sekolah, dan seluruh civitas akademika lainnya.

Diantara permasalahan yang timbul pada anak merupakan permasalahan akademik atau pergaulan. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa kedua permasalahan ini berpotensi menjadi pemicu kecanduan bermain game. Sebetulnya, setiap sekolah bisa menanggulangi permasalahan ini dengan membuka lembaga bimbingan dan konseling yang dibina oleh guru bimbingan dan konseling. Pelaksanaan bimbingan dan konseling ini didasarkan pada Lampiran Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, dengan ringkasan sebagai berikut:

Guru Bimbingan dan Konseling bertugas pada satuan pendidikan harus memiliki kompetensi yang distandarkan oleh Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (sekarang Menteri Pendidikan dan Budaya) nomor 27 tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi

Konselor yang meliputi 17 kompetensi terkategori dalam kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional.⁶⁹

Fungsi layanan bimbingan dan konseling terdiri dari

1. Pemahaman yaitu membantu konseli agar memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, budaya, dan norma agama)
2. Fasilitasi yaitu memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras, dan seimbang seluruh aspek pribadinya
3. Penyesuaian yaitu membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan dengan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif
4. Penyaluran yaitu membantu konseli merencanakan pendidikan, pekerjaan dan karir masa depan, termasuk juga memilih program peminatan, yang sesuai dengan kemampuan, minat, bakat, keahlian, dan ciri-ciri kepribadiannya
5. Adaptasi yaitu membantu para pelaksana pendidikan termasuk kepala satuan pendidikan, staf administrasi, dan guru mata pelajaran atau guru kelas untuk menyesuaikan program dan aktivitas pendidikan dengan latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan peserta didik/konseli
6. Pencegahan yaitu membantu peserta didik/konseli alam mengantisipasi berbagai kemungkinan timbulnya masalah dan berupaya untuk mencegahnya, supaya peserta didik/konseli tidak mengalami masalah dalam kehidupannya
7. Perbaikan dan penyembuhan yaitu membantu peserta didik/konseli yang bermasalah agar dapat memperbaiki kekeliruan berpikir, berperasaan, berkehendak, dan bertindak.

Konselor atau guru bimbingan dan konseling melakukan memberikan perlakuan

⁶⁹ Permendiknas no 27 tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor

terhadap konseli supaya memiliki pola pikir yang rasional dan memiliki perasaan yang tepat, sehingga konseli berkehendak merencanakan dan melaksanakan tindakan yang produktif dan normatif

8. Pemeliharaan yaitu membantu peserta didik/konseli supaya dapat menjaga kondisi pribadi yang sehat-normal dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya
9. Pengembangan yaitu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli melalui pembangunan jejaring yang bersifat kolaboratif
10. Advokasi yaitu membantu peserta didik/konseli berupa pembelaan terhadap hak-hak konseli yang mengalami perlakuan diskriminatif

Bentuk pelaksanaan bimbingan dan konseling ini bisa berlangsung di dalam kelas yang diberikan kepada semua peserta didik dalam bentuk tatap muka terjadwal dan rutin, sehingga problem pada anak dapat terantisipasi sejak dini. Badan bimbingan dan konseling juga dapat berkolaborasi dengan orang tua untuk kepentingan kesuksesan peserta didik dan tercapainya layanan bimbingan dan konseling.

Jelas, fungsi bimbingan dan konseling sesuai dengan peruntukannya dapat membantu mendeteksi adanya problem yang berpotensi menjadi pemicu kecanduan game, yang diantaranya adalah problem akademik dan pergaulan yang telah disebutkan.

8.2 Saran untuk pemilik game center

Game center sebagai suatu bisnis di bidang hiburan menjamur hingga sampai pelosok. Game center di Indonesia didominasi oleh dua bentuk, warung internet (PC) dan rental PlayStation (PSX, PS2, PS3, dan PS4). Bisnis ini hidup dengan skema berikut:

1. Adanya demand atau permintaan. Para pemilik game center ini awalnya akan memperhatikan peluang untuk mendirikan game center di tempatnya sesuai dengan pasar, yang biasanya anak-anak mulai dari usia 9 tahun hingga dewasa-muda berusia 21 tahun.
2. Game center mendorong munculnya keinginan. Di beberapa tempat yang penulis kunjungi, setelah bercengkrama dengan penduduk setempat, penulis menemukan bahwa anak

Jika bisnis hanya dilihat dari sudut pandang ekonomi, jelas bahwa semakin banyak anak yang bermain game, akan semakin untung game center tersebut. Semakin banyak anak yang kecanduan game, juga semakin terjamin kemajuan game center tersebut.

Penulis menyarankan game center untuk tidak menyediakan game-game yang direkomendasikan terlarang atas kajian-kajian yang dilakukan, baik oleh pemerintah melalui dinas terkait, Komisi Perlindungan Anak Indonesia, dan lain-lain. Selama bentuknya masih berupa himbauan dan bukan satu produk hukum, game center bebas untuk tidak mematuhi hal tersebut dan tetap menyediakan game-game yang terbukti memberikan dampak buruk.

8.3 Saran untuk developer game

Gamespot merilis 10 game dengan jumlah penjualan paling banyak pada 2016 dengan daftar game sebagai berikut:

1. Call of Duty: Infinite Warfare (Rating ESRB: M)
2. Battlefield 1 (Rating ESRB: M)
3. The Division (Rating ESRB: M)
4. NBA 2K17 (Rating ESRB: E)
5. Madden NFL 17 (Rating ESRB: E)
6. Grand Theft Auto V (Rating ESRB: M)

7. Overwatch (Rating ESRB: T)
8. Call of Duty: Black Ops III (Rating ESRB: M)
9. FIFA 17 (Rating ESRB: E)
10. Final Fantasy XV (Rating ESRB: T)

Tentu ini miris mengingat 5 dari 10 game (bahkan 3 game teratas) tersebut merupakan game dengan konten-konten berbahaya seperti tema kekerasan, rasialisme, kata-kata kasar, dan pornografi. Fakta ini sesungguhnya merupakan tantangan sekaligus peluang bagi para developer game untuk mengeluarkan game yang aman untuk dimainkan, memiliki manfaat positif, serta tetap menarik untuk dimainkan.

8.4 Saran untuk pemerintah

Pemerintah adalah otoritas yang memiliki kekuasaan yang bersifat memaksa warga negara untuk tunduk di depan hukum. Salah satu fungsi kekuasaan tersebut adalah untuk menciptakan kondisi dan lingkungan negara yang kondusif demi tercapainya cita-cita bangsa. Menjaga remaja dan generasi muda pun merupakan perwujudan dari kondisi kondusif tersebut.

8.4.1 Penyuluhan

Pemerintah perlu melakukan pendekatan terhadap berbagai elemen masyarakat demi menjaga anak dari bahaya kecanduan bermain game melalui sosialisasi dalam bentuk seminar, penyuluhan, training, atau media cetak/elektronik. Sosialisasi yang dilakukan oleh dinas terkait, seperti Departemen Perlindungan Istri dan Anak, Dinas Sosial, atau komisi-komisi seperti Komisi Perlindungan Anak Indonesia. Diantara elemen masyarakat yang perlu disosialisasikan adalah:

1. Asosiasi / Komunitas Gamer. Asosiasi dan komunitas gamer di Indonesia setiap hari semakin bertambah banyak. Bertambahnya jumlah asosiasi ini perlu dilihat dari sudut pandang bahwa mulai tumbuhnya kesadaran akan pentingnya regulasi dan haluan mengenai bermain game.

Idealnya, dengan adanya asosiasi dan komunitas, akan terbentuk seperangkat aturan yang disepakati bersama diantara sesama gamer.

2. Siswa-siswi sekolah dasar dan menengah. Sosialisasi terkait bahaya kecanduan game bisa dilakukan di sekolah dasar, menengah pertama, dan menengah atas, dengan pembicara dari kedinasan atau bekerjasama dengan komisi dan LSM terkait. Sosialisasi dilakukan dalam bentuk penyuluhan dengan tampilan slide yang menarik agar siswa tidak bosan. Penyuluhan bisa ditambah dengan permainan olahraga atau permainan inovatif lainnya sehingga para siswa tidak hanya menganggap game saja sebagai cara ia bermain.

3. Orang tua siswa. Orang tua siswa sebagai wali perlu juga disampaikan penyuluhan dengan materi yang lebih disesuaikan, terkhusus kepada mendeteksi pemicu kecanduan game dan mengatasinya, dengan langkah-langkah yang telah disebutkan dalam pembahasan buku ini.

8.4.2 Memblokir/meminimalisir akses game dengan konten tertentu

Pemerintah memiliki wewenang untuk membuat regulasi terkait pemblokiran game-game tertentu. Memblokir game berarti melarang beredarnya game, baik dalam bentuk fisik (kepingan DVD) maupun unduhan. Ada beberapa cara untuk memblokir game, yaitu sebagai berikut

Melarang masuk produk fisik. Jika suatu game dinyatakan terlarang, maka pemerintah bisa melarang masuk produk fisik dari negara penyedia game tersebut berasal.

Memblokir akses online berdasarkan alamat protokol. Game online memiliki suatu server, yaitu pusat transfer data yang berlangsung pada game. Server dapat mengetahui lokasi pemain melalui alamat protokol internet pemain yang unik di setiap negara. Memutus akses berdasarkan protokol berarti pemerintah meminta server game untuk memblokir transfer data dengan alamat protokol internet yang berasal dari negara pemohon tersebut.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia pada tahun 2015⁷⁰ telah mengeluarkan rekomendasi larangan game online berbahaya karena mengandung kekerasan. Pemerintah melalui Kemendikbud juga pernah mengeluarkan daftar game berbahaya karena mengandung tema kekerasan dan seksualitas.

8.5 Panduan Game yang Aman untuk Anak

Sebagai panduan singkat, berikut adalah kompilasi garis besar game yang aman dimainkan, dikutip dari beberapa sumber.

1. Game dengan rating ESRB EC dan Everyone.

Perlu diketahui bahwa konteks Early Childhood pada pelabelan rating game bukan berarti dimaksudkan untuk balita atau pra-baligh, tapi dimaksudkan pada masa kanak-kanak. Tentu, ia telah kemampuan membaca dan menulis. Ia juga telah mempelajari dan mengenal kehidupan seorang manusia secara umum, baik di rumah, tetangga, dan sekolah.

2. Game dengan tema olahraga, seperti sepakbola, basket, atau memancing.

Game-game ini relatif aman dimainkan karena tidak mengandung unsur berbahaya, sebaliknya bisa jadi memotivasi anak untuk tidak hanya memainkan dalam game, melainkan olahraga betul yang memiliki efek positif.

3. Game dengan karakter kartun.

Game dengan tema ini relatif aman, karena konsep kekerasan kartun adalah dramatisir, bukan realistis. Game “Crash Bandicoot”, misalnya, meski memiliki ‘kekerasan’ dengan adanya dinamit, melempar kotak kayu, tapi faktanya tidak menginspirasi anak untuk melakukan pengeboman di sekolah. Begitupun dengan game “Digimon World”, yang meskipun karakter

⁷⁰ <http://kpai.go.id/berita/kpai-nyatakan-8-game-online-berbahaya-bagi-anak/> Diakses 20 Oktober 2017 10.59 WIB

secara teknis melakukan kekerasan seperti semburan api, serangan listrik, dan lain-lain, namun game ini juga tidak menginspirasi pemain melakukan kekerasan di dunia nyata.

4. Game dengan genre misteri/petualangan.

Game dengan genre ini biasanya fokus pada penyelesaian tantangan berupa misteri *a la* detektif. Game ini dapat membiasakan otak untuk berpikir cepat karena pemain harus memecahkan permasalahan dengan petunjuk yang ada dalam satu batasan waktu.

5. Game mini.

Mini pada *minigame* biasanya merujuk pada game pendek yang merupakan bagian dari satu game, dan terkadang di dalam suatu software aplikasi. Minigame selalu lebih kecil dan lebih sederhana dibanding game yang mengandungnya.⁷¹

Game mini juga merujuk pada satu game keseluruhan tertentu yang memiliki sesi bermain singkat. Game biasanya hanya berfokus pada satu dimensi permasalahan. Sebagai contoh, “Super Mario Bros”, game platform dengan tujuan pemain hanyalah menggerakkan karakter untuk berlari dan melompati platform hingga sampai ke ujung untuk menyelamatkan seorang putri yang ditahan di satu kastil. Contoh lain adalah “Tetris”, dengan mekanisme game pemain harus menjaga agar layar tidak dipenuhi oleh balok-balok yang turun dari langit dengan cara menyusunnya membentuk garis horizontal memenuhi layar untuk menghilangkan balok tersebut.

Diantara developer game mini yang cukup populer adalah GameHouse yang berpusat di Seattle, Washington, Amerika Serikat, dan Big Fish Games dengan lokasi yang sama.

⁷¹ <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Minigame> Diakses pada 6 Desember 2017 23.33 WIB

GameHouse memiliki 2.300 game online dan offline⁷², sementara Big Fish juga memiliki koleksi game yang tidak kalah banyak.

Selain pada singkatnya sesi bermain, mini juga merujuk pada besarnya ukuran file (informasi digital), yang biasanya diukur dengan Byte. Penulis melihat bahwa rata-rata ukuran game mini adalah di bawah 100 MB. Bandingkan dengan beberapa game terbaru untuk konsol PS4 atau PC dengan kemampuan high-end, seperti “Call of Duty: Infinite Warfare” sebesar 95 GB dan The Elder Scrolls Online sebesar 86 GB⁷³.

Sebagian besar game smartphone dan game generasi awal adalah game mini. Jika dilihat dari segi konten, sebagian besar game mini sama sekali tidak mengandung konten yang berbahaya. Game mini berpotensi menimbulkan kecanduan game dari aspek sederhananya game tersebut, sehingga memicu pemain untuk memainkannya berulang-ulang tanpa merasa kebosanan dalam periode tertentu. Namun, potensi tersebut dapat diminimalisir dengan langkah-langkah yang telah dikupas dalam buku ini.

⁷² <https://en.m.wikipedia.org/wiki/GameHouse> Diakses pada 6 Desember 2017 23.40 WIB

⁷³ <http://gameradar.com/biggest-ps4-install-size-games> Diakses pada 29 Desember 2017 17.08 WIB

Daftar Pustaka

American Psychiatric Association. American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, (5th edn). 2013. Washington DC: American Psychiatric Association.

Coller, J., et al. Causes of Cyberbullying in Multi-player Online Gaming Environments: Gamer Perceptions. 2016. Proceeding of the Conference on ISCAP.

de Rivera, J.L.G. The Stage of Psychotherapy. 1992. Eur. J, Psychiat. Vol. 6

Effendi, N.A. Faktor Penyebab Bermain Game Online dan Dampak Negatifnya bagi Pelajar. 2014. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Entertainment Software Association. 2017 Essential Facts About the Computer and Video Game Industry. 2017. Entertainment Software Association.

Gentile, D.A., Lynch, P.J., Linder, J.R., Walsh, D.A. The Effects of Violent Video Game Habits on Adolescent Hostility, Aggressive Behaviors, and School Performance. 2004. Journal of Adolescence.

Gentile, D.A. Media Violence and Children: A Complete Guide for Parents and Professionals. 2003. Greenwood Publishing Group.

Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. Introduction to Behavioral Addictions. 2010. Am J Drug Alcohol Abuse, 2010 September.

Grüsser, S. M., Thalemann, R., Griffiths, M.D. Excessive Computer Game Playing: Evidence for Addiction and Aggression? 2007. CyberPsychology & Behavior Vol 10 number 2, 2007.

Gopalan, G., et al. Engaging Families into Child Mental Health Treatment: Updates and Special Considerations. 2010. J Can Acad Child Adolesc Psychiatry.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Data dan Informasi: Situasi Kesehatan Jantung. 2014. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Lampiran Permendikbud RI no 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah: Pedoman Bimbingan dan Konseling. 2014. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Li, J., Siegrist, J. Physical Activity and Risk of Cardiovascular Disease – A Meta – Analysis of Prospective Cohort Studies. 2012. Int. J.Environ.Res. Public Health.

Newzoo. 2016 Global Games Market Report: An Overview of Trends & Insight. 2016. Newzoo.

Nordland, L. & Larsson, S. Pay to Win: Attitudes Towards In-app Purchases in a Mobile Game Community. 2012. Department of Computer and Systems Science, Stockholms Universitet.

Sarwono, Sarlito W. Psikologi Remaja. 1989. Jakarta: Rajawali Press.

Siauw, Felix. How to Master Your Habits. 2013. Jakarta: al-Fatih Press

Siwek, S. E. Video Games in the 21st Century. 2017. Entertainment Software Association.

Tabloid Media Umat, edisi 203, halaman 25, “Jika Anak Keras Kepala” oleh Dra (Psi) Zulia Ilmawati.

Quitadamo, I J & Kurtz, M J. Learning to Improve: Using Writing to Increase Critical Performance in General Education Biology. 2007. CBE Life Science Education vol 6, hlm 140-154.

Wood, R. T. A. Problems with the Concept of Video Game “Addiction”: Some Case Study Examples. 2008. Int J Ment Health Addiction 6: 169-178.

@authorihsan – 40 Hari Mengatasi Kecanduan Game pada Anak – Muslim Youth Press, 2018.

Woog, K. M. Computer Gaming Addiction in Adolescents and Young Adults, Solution for Moderating and Motivating for Success.

Young, K. Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. 2009. The American Journal of Family Therapy, 37: 355-372.