



**PERAN GURU DALAM MENGATASI KECANDUAN GAME ONLINE**  
(THE ROLE OF TEACHERS IN OVERCOMING ADDICTION TO ONLINE GAMES)

**Sri Wahyuni Adiningtiyas, M.Pd.\***

\*Division of Counseling and Guidance, University of Riau Kepulauan, Batam

---

**ABSTRAK**

Fenomena kecanduan *game online* ini diperkirakan berdampak negatif pada siswa. Siswa yang kecanduan *game online* merasakan dampak dari *game* itu sendiri. Untuk mengantisipasi efek buruk yang akan terjadi pada *gamer* dan untuk meminimalkan kecanduan *game online* dibutuhkan bimbingan dari sekolah dan terutama dari orang tua siswa itu sendiri. *Game online* akan memiliki dampak negatif pada pengguna jika *game* ini dimainkan secara berlebihan. Untuk mengatasi dampak negatif kecanduan *game online* diperlukan bimbingan dan konseling dari sekolah.

**Kata Kunci:** *Kecanduan Game Online, Peran Guru*

**ABSTRACT**

The phenomenon of online games addiction is thought to have a negative impact on students. Students who are addicted to online games feel the impact of the game itself. To anticipate the adverse effects that will occur in gamers and to minimize the addiction of online games it takes a guidance from the school and especially from the parents of the students themselves. Online games will have a negative impact on the user if this game is played excessively. To overcome the negative impact of online game addiction required guidance and counseling from the school.

**Keywords:** *Addiction Game Online, The Role of Teachers*

---

**Pendahuluan**

Pendidikan adalah proses budaya untuk meningkatkan harkat dan martabat manusia, melalui proses yang panjang dan berlangsung sepanjang hayat. Pendidikan dimulai dari lingkungan keluarga, dilanjutkan dan ditempat dalam lingkungan sekolah, diperkaya dalam lingkungan masyarakat dan hasil-hasilnya digunakan dalam membangun kehidupan pribadi, agama, keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Sementara itu, lembaga pendidikan diharapkan mampu beradaptasi terhadap globalisasi, perkembangan teknologi, industrialisasi dan informasi yang semakin canggih. Hal ini dimaksudkan agar lulusan dari lembaga pendidikan dapat menjadi pemimpin, *manager*, inovator, operator yang efektif dan mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan. Dengan demikian, sistem pendidikan di masa depan perlu dikembangkan agar dapat menjadi lebih responsif terhadap tuntutan masyarakat dan tantangan yang akan dihadapi di masa mendatang.

Terjadinya globalisasi, perkembangan teknologi, dan industrialisasi serta informasi yang semakin canggih, sehingga menghasilkan produk teknologi yang tidak terhitung jumlahnya, beraneka jenis ragam tertentu untuk memenuhi kebutuhan manusia dalam pendidikan, kesehatan, serta sekedar untuk hiburan. Salah satu produk teknologi yang sedang marak dan heboh dikalangan siswa saat ini adalah *video game* dan *game online*. *Video games* yang terus berkembang dan beraneka ragam jenisnya, meliputi *Nintendo*, *Sega*, dan *Game Online*, dan yang sedang menjadi *trend* beberapa tahun

belakangan ini terutama di kalangan siswa yaitu *game online*. *Game online* digunakan sebagai hiburan bahkan untuk mendapatkan rasa kesenangan bagi manusia.

*Game online* adalah permainan yang dimainkan secara *online via internet*. *Game online via internet* yang menawarkan fasilitas lebih karena para pemain bisa berkomunikasi dengan pemain lain dari seluruh penjuru dunia melalui media *chatting*. *Game online* tentu mempunyai daya tarik di mata pecinta *game*, karena pada monitor terdapat gambar tiga dimensi yang membuat permainan semakin terasa nyata. Layaknya dunia nyata mereka dapat hidup, bergerak, bertransaksi, melakukan aktivitas sehari-hari, mendapatkan pekerjaan, mencari pasangan, di dunia virtual atau maya. Pada saat ini, bagi siswa yang tidak memiliki fasilitas *game online* dirumahnya, tersedia warung-warung internet (*warnet*) yang menyediakan fasilitas *game online* kondisi ini membuat siswa menjadi lebih mudah untuk bermain *game* dimana saja dan kapan saja tanpa mengenal waktu, yang akhirnya menyebabkan siswa menjadi kecanduan, dituduh menjadikan orang berperilaku kompulsif, tak acuh pada kegiatan lain, dan memunculkan gejala aneh, seperti rasa tak tenang pada saat keinginan bermain tidak terpenuhi.

Hampir setiap hari siswa bermain *game online*. Bagi siswa, bermain *game online* sangat menyenangkan karena banyak tantangan dan dapat mengenal banyak orang dari komunitas *game online*, dan siswa berkhayal menjadi satu karakter pemain dalam *game online* sesuai yang diinginkan oleh siswa. Selain itu, sering bermain *game online* siswa menjadi malas untuk masuk sekolah sehingga sering bolos sekolah. Siswa juga malas untuk mencari atau mengerjakan tugas-tugas sekolah.

Menurut Rini (2011:28) terdapat dua macam gejala adiksi *game online* yaitu fisik dan psikologis. Gejala fisik ialah sindrom carpal tunnel mata menjadi kering, mengalami sakit kepala dan punggung, makan menjadi tidak teratur, tidak peduli dengan kebersihan diri, dan gangguan tidur. Gejala psikologis adalah mengalami kesulitan berhenti bermain, merasa tertekan ketika tidak berhadapan dengan komputer, berbohong kepada orang tua dan guru disekolah mengenai aktivitasnya dan tanpa adanya interaksi dengan teman sebaya (kelompok).

Menurut Mark Griffiths pakar adiksi *video game* di Amerika dari Nowingham Trent University mengungkapkan penelitian yang dilakukannya pada tahun 2008, pada anak usia awal belasan tahun menemukan hampir sepertiganya bermain *game online* setiap hari, “yang lebih mengkhawatirkan sekitar 7%-nya bermain paling sedikit selama 30 jam per minggu”. Betapa besar dampak jangka panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu luang lebih dari 30 jam per minggu, yaitu pada perkembangan aspek pendidikan, kesehatan dan sosial remaja (Rini, 2011:28).

Pengaruh *game online* di tanah air tidak jauh berbeda dengan di luar negeri. *Game online* mendapat sambutan yang luar biasa, terutama bagi siswa yang beranjak remaja. Seiring dengan pertumbuhan ekonomi di Indonesia yang dimulai pada tahun 2007. Berada pada posisi ke 6 tercepat dalam pertumbuhan terutama pada penggunaan internet dan dunia bisnis di Indonesia. Berdasarkan data APJII dan data dari Reputan Pengguna Internet di Indonesia tiap tahunnya meningkat secara signifikan.

**Tabel 1. Data Statistik Pengguna Internet**

TAHUN	PENGGUNA
2007	20000000
2008	25000000
2009	30000000
2010	42000000
2011	55000000
2012	63000000
2013	71200000
2014	88100000

Sumber: APJII 2015 (diakses 2017)

Menurut beberapa pemilik warnet pengunjung rental *game online* didominasi oleh siswa remaja SMP dan SMA. Bahkan sering kali siswa berseragam sekolah memenuhi rental internet, pada saat pulang sekolah bahkan saat jam pelajaran sekolah. Siswa yang ditemukan pada saat jam pelajaran sekolah di warnet karena mereka terlambat datang sekolah atau bolos pada jam mata pelajaran tertentu, sehingga mereka beralih ke tempat warnet. Kegiatan yang siswa lakukan di warnet ketika jam sekolah hampir 68% bermain *game online*, dan setiap harinya siswa yang datang pun semakin meningkat, bahkan siswa tersebut rela menghabiskan uang jajannya untuk menikmati permainan *game online* dengan waktu berjam-jam bahkan sampai hingga larut malam untuk bermain *game online*. Namun pada saat setelah pulang sekolah siswa yang mengunjungi warnet berbeda-beda kegiatannya, ada yang mencari tugas sekolah, bermain *game online*, hubungan media sosial (facebook, twitter, dan sebagainya).

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Sembiring (2007) yang menemukan bahwa prestasi belajar mahasiswa yang bermain *game online* menjadi menurun karena waktu untuk belajar tersita untuk bermain *game online*. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Kertamuda (2008) menunjukkan bahwa motivasi belajar dapat mempengaruhi seseorang dalam meningkatkan prestasi. Hal ini didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Prasetiyo (2007) yang menyatakan bahwa semakin tinggi motivasi belajar, maka semakin tinggi prestasi akademiknya, dan semakin rendah motivasi belajar, semakin rendah prestasi akademiknya (Detria, 2013:5).

Data di atas, semakin jelas memberikan suatu gambaran tentang pengaruh negatif bermain *game online*. Dengan munculnya gejala-gejala kecanduan *game online* pada siswa sekolah, mendorong untuk disusunnya upaya bantuan bimbingan dan konseling bagi siswa untuk mengurangi kecanduan *game online* yang berdampak negatif pada keadaan fisik dan psikis. Apabila kecanduan terhadap *game online* ini dibiarkan maka akan menjadi permasalahan bagi siswa karena berdampak buruk terhadap siswa yang bersangkutan.

## Pembahasan

### a. Kecanduan

#### 1. Pengertian Kecanduan

Pada awalnya istilah kecanduan digunakan untuk mengidentifikasi merusak perilaku diri sendiri yang termasuk individu pecandu dengan ketergantungan fisiologis pada suatu obat-obatan yang ilegal. Namun, dalam 20 tahun terakhir istilah kecanduan telah diperluas mencakup bahan atau memperkuat perilaku yang memiliki sifat afektif, kompleksif dan merusak diri sendiri serta sulit untuk menghentikan.

DiClemente (2003: 4) menyatakan dimensi dari kecanduan yaitu:

*The critical dimensions for an addiction are (1) the development of a solidly established, problematic pattern of an appetitive that is, pleasurable and reinforcing behavior, (2) the presence of physiological and psychological components of the behavior pattern that create dependence, and (3) the interaction of these components in the life of the individual that make the behavior resistant to change.*

Dimensi penting untuk kecanduan adalah (1) perkembangan kokoh didirikan, pola bermasalah dari efektif yaitu, menyenangkan dan perilaku penguat, (2) adanya komponen fisiologis dan psikologis dari pola perilaku yang menciptakan ketergantungan, dan (3) interaksi komponen dalam kehidupan individu yang membuat perilaku resisten terhadap perubahan.

Menurut Chaplin (2011:11), *addiction* adalah keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya kecanduan menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah pula gejala pengasingan diri dari masyarakat, apabila pemberian obat bius tadi dihentikan. *Addiction Level* dapat didefinisikan sebagai tingkat kompulsi yang tidak terkontrol untuk mengulangi satu bentuk tingkah laku tanpa mempedulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada diri remaja.

#### 2. Kriteria Tingkah Laku Kecanduan

Seseorang dikatakan kecanduan (*addicted*) memenuhi enam kriteria yang diungkapkan oleh Chen dan Chang, (dalam Detria, 2013:16). Kriteria tingkah laku kecanduan sebagai berikut:

- 1) *Salience*: menunjukkan dominasi aktivitas bermain *game* dalam pikiran dan tingkah laku.
  - a) *Cognitive saliience*: dominasi aktivitas bermain *game* pada level pikiran.
  - b) *Behavioral saliience*: dominasi aktivitas bermain *game* pada level tingkah laku.
- 2) *Euphoria*: mendapatkan kesenangan dalam aktivitas bermain *game*.
- 3) *Conflict*: pertentangan yang muncul antara orang yang kecanduan dengan orang-orang yang ada di sekitarnya (*external conflict*) dan juga dengan dirinya sendiri (*internal conflict*) tentang tingkat dari tingkah laku yang berlebihan.
  - a) *Interpersonal conflict* (eksternal: konflik yang terjadi dengan orang-orang yang ada di sekitarnya.
  - b) *Interpersonal conflict* (internal): konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri.

- 4) *Tolerance*: aktivitas bermain *game online* mengalami peningkatan secara progresif selama rentang periode untuk mendapatkan efek kepuasan.
- 5) *Withdrawl*: perasaan tidak menyenangkan pada saat tidak melakukan aktivitas bermain *game*.
- 6) *Relapse and Reinstatement*: kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap pola-pola awal tingkah laku kecanduan atau bahkan menjadi lebih parah walaupun setelah bertahun-tahun hilang dan dikontrol.

Hal ini menunjukkan kecenderungan ketidakmampuan untuk berhenti secara utuh dari aktivitas bermain *game*. Komponen-komponen inti yang bisa mengidentifikasi kecanduan pada seseorang adalah *salience*, *conflict* dan *euphoria*. Sebagai tambahannya adalah *tolerance*, *withdrawal*, *relapse and reinstatement*, komponen-komponen ini merupakan komponen umum dalam sebuah *addiction*. *Tolerance* berkembang sebagai kebutuhan pada seseorang yang kecanduan untuk meningkatkan ketergantungannya pada tingkah laku bermain *online game* untuk mendapatkan pengalaman yang sama dibandingkan pada saat bagian awal *addiction*. Efek *withdrawal* merupakan reaksi tidak menyenangkan pada saat menghentikan aktivitas *addictive*. Sementara *relapse* dan *reinstatement* merupakan pengembalian kepada keadaan semula dari *addiction*, walaupun setelah periode penahanan aktivitas.

## 2. Game Online

### a. Pengertian Game Online

Dalam kamus Bahasa Indonesia “*Game*” adalah permainan. Permainan merupakan aktivitas yang bersifat rekreasi yang mengikutsertakan satu atau lebih pemainnya. Biasanya *game* melibatkan kompetisi di antara dua atau lebih pemain. *Game* bisa dijelaskan sebagai: a) sebuah tujuan yang harus dicapai oleh pemain dan b) beberapa perangkat peraturan yang menentukan apa yang harus dilakukan oleh pemain.

Akbar (diakses 2013) menyatakan bahwa *game online* adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer (LAN atau internet), sebagai medianya. Biasanya permainan *game online* disediakan sebagai tambahan layanan perusahaan penyedia jasa *online*, atau dapat diakses langsung melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut.

Definisi *game* mencakup hampir keseluruhan *game* akan tetapi tidak cukup tepat untuk permainan seperti permainan perang dan olah raga, dimana seringkali permainan tidak dilakukan untuk hiburan akan tetapi untuk meningkatkan keterampilan. Biasanya *Game online* melibatkan kompetisi diantara dua atau lebih pemain. *Game online* adalah media elektronik yang menyuguhkan permainan berupa tampilan gerak, warna, suara yang memiliki aturan main dan terdapat level tertentu, yang bersifat menghibur dan bersifat adiktif. Secara operasional *Game online* adalah sebuah mesin permainan yang memiliki konsep permainan menarik, memiliki gambar tiga dimensi, dan efek-efek yang luar biasa.

Adapun dalam kamus wikipedia, *internet game* disebutkan mengacu pada sejenis *video games* yang dimainkan melalui jaringan komputer (*computer network*), umumnya

dimainkan lewat jaringan internet. Biasanya internet *games* dimainkan oleh banyak pemain dalam waktu yang bersamaan dimana satu sama lain bisa saling tidak mengenal. Jadi, yang dimaksud dengan *game online* adalah sebuah permainan yang dimainkan dengan sambungan internet melalui jaringan komputer (*computer network*), bisa menggunakan PC (*personal computer*), atau konsol *game* biasa, dan biasanya dimainkan oleh banyak pemain dalam waktu yang bersamaan dimana antar pemain bisa saling tidak mengenal.

### **b. Kecanduan *Game Online***

Banyak anak yang menghabiskan waktu dan uangnya untuk bermain *internet game online*. Tidak jarang, waktu belajar dan bersosialisasi dengan teman sebaya menjadi berkurang, atau bahkan siswa sama sekali tidak mempunyai waktu untuk belajar dan bersosialisasi. *Game online* sebenarnya tidak akan berdampak negatif jika anak tidak sampai pada kecanduan, akan tetapi jika sudah kecanduan akan berakibat fatal dan menimbulkan dampak negatif. Maka, dari itu dapat disimpulkan seseorang kecanduan *game online* karena adanya kesenangan saat bermain *game* yang memberikan rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulang lagi kegiatan menyenangkan yang ditawarkan ketika bermain *game online*.

### **c. Gejala Kecanduan Bermain *Game Online***

Kecanduan bermain *game online* dapat dilihat dari beberapa gejala yang muncul. Pertama, siswa bermain *game online* seharian, dan sering bermain dalam jangka waktu lama (lebih dari tiga jam). Kedua, siswa bermain *game online* untuk kesenangan, cenderung seperti tak kenal lelah dan mudah tersinggung saat dilarang. Siswa yang kecanduan tidak pernah menghiraukan larangan orang tua atau orang lain untuk mengurangi intensitas bermain *game online*, dan siswa cenderung berontak apabila dilarang untuk bermain. Ketiga, mengorbankan kegiatan sosial, dan tidak mau mengerjakan aktivitas lain seperti tidak menghiraukan aktivitas lain yang penting baginya, seperti makan, minum, berinteraksi dengan teman sebaya atau belajar. Keempat, ingin mengurangi ketergantungannya tapi tidak bisa.

Kecanduan internet disebut sebagai *Internet Addiction Disorder (IAD)*, Stephen Juan, seorang antropolog di *University of Sydney* (dalam Detria, 2013:19) mengemukakan tanda-tanda umum kecanduan internet, sebagai berikut:

- 1) Selalu ingin menghabiskan lebih banyak waktu di internet, sehingga akan menguras waktu efektif yang ada.
- 2) Jika tidak menggunakan internet, muncul gejala-gejala penarikan diri seperti kecemasan, gelisah, mudah tersinggung, bergetar, mengigil, gerakan mengetik tanpa sadar, hingga berkhayal atau bermimpi mengenai internet.
- 3) Jika terhubung dengan internet, gejala-gejala penarikan diri akan hilang ataupun berkurang.
- 4) Mengakses internet lebih lama dari yang diniatkan.

- 5) Cukup banyak porsi kegiatan yang digunakan untuk aktivitas terkait internet, termasuk *e-mail, browsing, chatting*.
- 6) Mengurangi kegiatan penting, baik dalam pekerjaan, sosial, atau rekreasi, demi menggunakan internet.
- 7) Menyembunyikan penggunaan internet dari keluarga atau teman.
- 8) Internet digunakan untuk melarikan diri dari perasaan bersalah, tidak berdaya, kecemasan, atau depresi.

#### **d. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan *Game Online***

Dalam Detria (2013:22) terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan *game online* pada anak. Faktor-faktor internal yang menyebabkan terjadinya kecanduan *game online*, sebagai berikut.

- 1) Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, karena *game online* dirancang sedemikian rupa agar *gamer* semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.
- 2) Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya kecanduan terhadap *game online*.
- 3) Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah.
- 4) Kurangnya *self control* dalam diri siswa, sehingga siswa kurang mampu mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

Faktor-faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan *game online* pada remaja, sebagai berikut.

- 1) Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*.
- 2) Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga siswa memilih alternatif bermain *game* sebagai aktivitas yang menyenangkan.
- 3) Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus atau les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

#### **e. Pengaruh *Game Online* Bagi Anak**

Rini (2011:28) Kebiasaan anak bermain *game online* ternyata membawa berbagai pengaruh terhadap diri mereka seperti:

##### 1) Kesehatan

Menurut pakar *game*, permainan *game online* memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan atau fisik. Apabila tubuh terkena paparan langsung cahaya radasi komputer akibat bergadang 24 jam untuk bermain *game online*, banyak sekali gangguan kesehatan yang timbulkannya, yaitu:

- a) Syaraf mata dan otak, serta kesehatan jantung akan menurun.
- b) Berat badan menurun akibat lupa makan dan minum karena keasyikan bermain *game*.
- c) Karena banyak duduk dalam waktu yang lama, lambung dan ginjal bisa rusak.

- d) Kalau bermain *game online* sambil ngemil, kemungkinan berat badan akan meningkat.

Beberapa penyakit atau cedera yang dapat ditimbulkan dari kebiasaan bermain *game online* sebagai berikut:

a) Stress

Anak mengalami kekalahan dalam bermain *game*, pikiran mereka menjadi stress dan depresi, juga menimbulkan anak-anak kurang beraul atau bersosialisai dengan lingkungan sekitar sehingga memiliki pola pikir yang sempit. Pikiran mereka akan mudah tertekan, kebingungan, dan gelisah bila tidak bermain *game*, depresi bila tidak bisa menamatkan *gamenya*.

b) RSI

RSI adalah cedera fisik berulang-ulang dan dapat menyebabkan kecacatan, misalnya sering pegal, dan nyeri tulang belakang yang bisa membuat bentuk tulang belakang tidak proposional.

c) Kerusakan mata

Sinar biru pada layar TV atau monitor komputer dapat menyebabkan kerusakan pada mata, yaitu mengikis luetin pada mata sehingga mengakibatkan pandangan kabur degenerasi makula.

d) Maag

Anak-anak yang kecanduang main *game* umumnya banyak yang lupa waktu termasuk lupa jam makan. Keadaan seperti ini dapat memicu timbulnya penyakit maag.

e) Epilepsi (ayan)

Kilatan-kilatan cahaya dengan pola tertentu pada *video game* dapat memicu penyakit epilepsi atau ayan.

Di samping dampak buruk, ternyata bermain *game online* juga memberikan dampak positif bagi kesehatan antara lain:

- a) Bermanfaat untuk merawat pasien dengan penyakit atau gangguan kesehatan tertentu, misalnya fisioterapi pada anak-anak yang mengalami cedera tangan.
- b) Jenis *game* tertentu, misalnya Wii Fit dapat menyegarkan dan menyehatkan badan, karena para pemainnya bisa dibilang sedang melakukan olah raga sambil bermain *game*. Jenis *game* ini juga bisa dimanfaatkan untuk terapi menurunkan berat badan bagi para pemain *video game* yang menderita obesitas.
- c) Bermain *game* bisa dijadikan hiburan untuk menenangkan pasien dengan penyakit tertentu. *Game* dapat digunakan sebagai pengalih perhatian yang ampuh bagi anak-anak yang sedang menjalani perawatan yang menimbulkan rasa sakit, misalnya kemoterapi.
- d) Bermain *game online* bisa memacu otak untuk berkembang pesat bagi penderita yang bermasalah dengan otak.

2) Kepribadian



Main *game online* telah menjadi salah satu hiburan paling populer di dunia, jauh mengungguli bentuk-bentuk permainan dan hiburan anak lainnya. Hal ini terjadi karena *game* menawarkan banyak pilihan, di mana para pemain *game* diajak untuk menghadapi dilema moral, interaksi sosial, dan memecahkan berbagai masalah yang sering kali terjadi dalam kehidupan nyata, sehingga mereka selalu tertarik pada hal-hal baru. Dalam hal ini, anak-anak akan selalu ingin bermain *game online* dan akhirnya menjadi kecanduan *game online*.

Jika anak-anak menjadi kecanduan *game online* sudah dapat dipastikan waktu mereka akan banyak dihabiskan untuk bermain *game online* sehingga waktu untuk melakukan hal-hal lain tidak ada. Hal ini lama kelamaan dapat mempengaruhi kepribadian anak. Rini (2011:34) kepribadian adalah organisasi dinamis di dalam setiap individu yang menentukan penyesuaian dirinya yang unik terhadap lingkungannya. Dengan kata lain, kepribadian mencakup semua penampilan diri seseorang yang menjadi ciri khasnya yang meliputi:

- a) Sifat
- b) Kebiasaan
- c) Sikap
- d) Tingkah laku
- e) Bentuk tubuh

Lebih jauh, Gordon W. Allport (dalam Rini, 2011:34) menyatakan bahwa kepribadian terdiri dari temperamen dan watak. Temperamen adalah sifat-sifat yang berhubungan dengan emosi atau perasaan, misalnya pemaarah, pemurung, periang, dan sebagainya. Sementara itu watak adalah sifat-sifat yang berhubungan dengan nilai kemanusiaan, misalnya jujur, pemalas, dan pembohong. Kehadiran *game online* dengan berbagai tema sudah lama disinyalir membawa dampak buruk terhadap kepribadian anak. Banyak orang yang melaporkan bahwa anak-anak yang gemar bermain *game online* berubah menjadi anak-anak yang berperilaku kompulsif, agresif, cuek pada kegiatan dan lingkungan sekitar, dan berbagai tingkah laku aneh lainnya. Anak yang terlalu sering bermain *game online* akan mendapat dampak negatif terhadap perilaku mereka dalam jangka panjang. Anak-anak akan bisa berperilaku menyimpang, seperti mencuri, suka bolos sekolah, pemalas dan agresif.

Dampak bermain *game online* pada kepribadian anak antara lain:

- a) Suka Mencuri

Anak-anak mencuri, mengambil uang orang tuanya atau mengkorupsi uang untuk jatah membeli buku pelajaran demi untuk bermain *game online*.

- b) Malas

Akibat sering bermain *game online*, anak-anak menjadi sering lupa dengan kewajibannya, yaitu belajar, mengerjakan PR, dan melakukan tugas rumah sehari-hari.

- c) Suka Berbohong

Sikap anak yang suka berbohong biasanya terkait dengan kegemarannya bermain *game*. Anak-anak cenderung untuk berbohong demi dapat bermain *game online*,

misalnya berbohong sudah mengerjakan PR, berbohong bahwa ia tadi masuk ke sekolah padahal bolos.

d) Suka Bolos Sekolah

Sering anak-anak bolos sekolah dan pergi ke warnet bersama teman-temannya. Perilaku menyimpang ini tentu mengakibatkan anak-anak ketinggalan pelajaran.

e) Kurang Bergaul

Akibat keseringan bermain *game online*, anak-anak akan menjadi kurang bergaul karena hubungan dengan teman dan keluarga menjadi renggang karena waktu bersama mereka yang jauh berkurang.

f) Menjadi Agresif

Kekerasan dalam *game online* menimbulkan perilaku agresif pada anak-anak dan remaja. Menurut Ron Solby (dalam Rini, 2011:38) menjelaskan bahwa tidak ada bedanya antara dampak kekerasan yang disebabkan oleh game online dengan tayangan TV, ia menjelaskan bahwa ada 4 macam dampak kekerasan dalam TV atau *game online* terhadap perkembangan kepribadian anak, anatar lain:

1. Dampak aggressor di mana sifat jahat dari anak semakin meningkat.
2. Dampak korban di mana anak menjadi penakut dan semakin sulit mempercayai orang lain.
3. Dampak pemerhatian di mana anak menjadi kurang peduli terhadap kesulitan orang lain.
4. Dampak nafsu di mana keinginan anak untuk melihat atau melakukan kekerasan dalam mengatasi setiap permasalahan meningkat.

Terlepas dari dampak negatif, ada pula dampak positif yang bisa diperoleh dengan bermain *game online* bagi kepribadian anak. Dampak-dampak positif tersebut antara lain:

- a) Bermain *game online* dapat menghilangkan stress dan rasa bosan sehingga dapat dijadikan pelarian oleh anak-anak yang sedang tertekan atau memiliki masalah dengan kepribadiannya. Kebiasaan buruk anak juga dapat ditekan dengan mengalihkan perhatiannya pada *game online*.
- b) Bermain *game online* menjadikan anak-anak lebih fokus terhadap apa yang terjadi sekelilingnya dari pada anak-anak yang jarang atau bahkan tidak main *game* sama sekali. *Game online* hadir dalam beragam tema dan nuansa, seperti petualangan, simulasi, konflik, dan lain-lain tentang kehidupan fiktif maupun nyata, sehingga banyak menambah pengalaman pada anak-anak. Itulah sebabnya anak-anak menjadi lebih tanggap dan fokus terhadap situasi yang terjadi di lingkungan sekitar.

3) Pendidikan/Prestasi

Terlalu lama duduk bermain *game online* ternyata cenderung menyebabkan banyak anak yang mengalami penurunan prestasi disekolahnya. Ketika anak-anak kecanduan *game online*, pikiran mereka umumnya gelisah, depresi dan ketakutan/fobia, maka nilai-nilai sekolah mereka akan turun. Hal ini diungkapkan oleh professor psikologi Douglas A. Gentile (dalam Rini, 2011:40) menjelaskan di Media

Research Lab di Iowa State University, Ames. Penelitian yang dilakukan terhadap 1.326 anak sekolah menunjukkan bahwa anak yang suka bermain *game online* berlama-lama memiliki masalah konsentrasi saat menerima pelajaran. Di samping itu, anak tersebut beresiko menjadi hiperaktif 2 kali lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang tidak suka bermain *game online*. Hasil penelitian ini dikaitkan dengan kecenderungan anak yang tidak memperhatikan gurunya saat mengajar di sekolah, karena pikiran mereka hanya tertuju pada *game* favoritnya, lupa mengerjakan PR, dan tidak belajar untuk persiapan ulangan harian, serta kacanya konsentrasi anak sehingga nilai-nilai sekolah mereka menurun.

#### 4) Keluarga dan Masyarakat

Terkait dengan perilaku anak yang kecanduan *game online*, banyak sekali dampak buruk yang timbul dalam hubungannya dengan keluarga dan masyarakat. *Game online* yang sering dicap sebagai benda hiburan modern yang perlu diwaspadai karena berpengaruh terhadap keluarga dan masyarakat. Rini (2011:45) dampak buruk *game online* bagi keluarga dan masyarakat antara lain:

- a) Sering bermain *game online* membuat anak menjadi lebih agresif dan kurang memahami perasaan orang lain.
- b) Gemar bermain *game online* menyebabkan anak-anak mengalami kenaikan adrenalin. Adrenalin yang memuncak, marah, sambil berteriak-teriak dan mencaci kerap ditemukan saat anak-anak sedang bermain *game online*.
- c) Anak menjadi malas beradaptasi dengan lingkungan jika menghabiskan waktunya berlama-lama di depan komputer untuk bermain *game online*. Mereka juga kurang bergaul dengan orang tua dan lingkungan sekitar, serta lupa pada kewajibannya.
- d) Anak yang gemar bermain *game online* umumnya akan suka melawan orang tuanya bila dilarang untuk bermain *game online*. Parahnya lagi, anak yang sudah terpengaruh dengan *game online* bisa cepat emosi sehingga mudah menyakiti teman-teman seusianya atau pun adiknya yang lebih kecil.

#### **f. Peran Guru Dalam Mengatasi Anak Kecanduan *Game Online***

Guru adalah orang tua di sekolah bagi para pelajar sehingga peran mereka adalah kurang lebih sama dengan peran orang tua di rumah. Bagi anak, guru dianggap sebagai figure utama yang kerap ditiru setelah figur orang tua. Untuk itulah, guru diharapkan bisa ikut aktif mengawasi perkembangan anak agar tidak menjadi kecanduan bermain *game online*. Rini, (2011:61) ada beberapa hal yang dapat dilakukan guru untuk mengatasi anak dari kecanduan bermain *game online*, yaitu:

##### 1) Beri pengertian

Saat menjelaskan suatu materi pelajar kepada siswa, guru dapat menyisipkan pesan tentang bahaya atau dampak buruk dari kegemaran *game online*.

##### 2) Lakukan razia

Sekali-kali pihak guru atau pihak sekolah dapat melaksanakan razia terhadap benda-benda yang tidak berkaitan dengan sekolah, khususnya *game*, PSP, dan Hp.

##### 3) Kerja sama dengan orang tua anak

Untuk mencegah anak agar tidak semakin kecanduan *game online*, guru sebaiknya berkerjasama dengan orang tua anak tentang upaya-upaya yang akan dilakukan untuk mengawasi si anak.

#### 4) Memberikan PR

Guru bisa memberikan PR, tugas berkelompok sehingga anak dapat berinteraksi dengan teman, mengalihkan perhatian dari *game online*.

### **Kecanduan *Game Online* dan Implikasi Bimbingan dan Konseling**

*Game online* yang berlebihan bisa juga dikatakan sebagai kecanduan *game online*. Berbagai dampak dan akibat dapat timbul dari kecanduan *game online* ini, diantaranya adalah adanya kemungkinan gangguan kesehatan pada pecandu *game online* ini. Selain itu, kerusakan fisik juga sangat mungkin terjadi. Penyakit punggung juga merupakan hal yang umum terjadi pada orang-orang yang menghabiskan banyak waktu duduk di depan meja komputer dan jika pada malam hari masih sibuk di depan komputer maka waktu tidur juga akan berkurang. Kehilangan waktu tidur dalam waktu lama dapat menyebabkan kantuk berkepanjangan, sulit berkonsentrasi dan depresi dari sistem kekebalan. Seseorang yang menghabiskan waktunya di depan komputer juga akan jarang berolahraga sehingga kecanduan aktivitas ini dapat menimbulkan kondisi fisik yang lemah, bahkan obesitas.

Bagi para siswa dan pelajar, memainkan *game online* merupakan keasyikan tersendiri sehingga mereka tidak sadar bahwa semakin banyak memainkan *game online* secara berlebihan maka semakin banyak pula waktu mereka yang terbuang sia-sia. Sebenarnya tidak hanya dampak negatif saja yang ditimbulkan oleh *game online*, banyak juga dampak positif yang menyertainya apabila *game online* digunakan sesuai dengan keperluan dan kebutuhan. Diantaranya adalah *game* bisa melatih keahlian fisik dan mental dengan memanfaatkan *game*.

Namun kecanduan *game online* pada siswa membuat resah orang tua dan pihak sekolah karena semakin banyak siswa terpengaruh bermain *game online* dan melupakan kewajiban belajar mereka serta menurunnya motivasi belajar. Kecenderungan anak yang tidak memperhatikan gurunya pada saat proses belajar mengajar di sekolah. Pikiran mereka hanya tertuju pada *game* favoritnya, lupa mengerjakan PR, bahkan tidak ada persiapan untuk ulangan harian, sehingga, hasil belajar tampak menurun. Melihat hal yang demikian, guru BK segera melakukan tindakan terhadap siswa yang mengalami permasalahan tersebut. Kecanduan terhadap *game online* pada siswa memerlukan upaya-upaya penanggulangan dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling untuk dapat membantu individu sebagai proses antar pribadi yang dinamis dengan memusatkan pada kesadaran perilaku siswa yang kecanduan *game online*.

Bimbingan dan konseling menyediakan penanganan khusus bagi siswa yang kecanduan *game online*, diantaranya menggunakan fungsi pencegahan, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan dan fungsi pengawasan (advokasi). Pada fungsi pencegahan, fungsi pemahaman dan fungsi pengentasan hanya guru BK dan personel sekolah yang menangani siswa tersebut. Apabila guru BK dan sekolah sudah mengalami

kesulitan dalam penanganan siswa tersebut maka diberlakukan fungsi pengawasan yaitu pihak sekolah dibantu oleh pihak keluarga siswa dalam penanganan dan pengawasan siswa kecanduan *game online*.

## Penutup

### Kesimpulan

Game online akan membawa dampak negatif bagi penggunanya apabila permainan ini dimainkan secara berlebihan seperti siswa tidak mengerjakan tugas yang diberikan sekolah, tidak konsentrasi pada waktu proses pembelajaran, bolos sekolah serta penyelewengan uang SPP. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya control diri dari siswa tersebut. Untuk mengatasi adanya dampak negatif akibat kecanduan *game online*, diperlukan bimbingan dan konseling dari sekolah. Bimbingan dan konseling menyediakan penanganan khusus bagi siswa yang kecanduan *game online*, diantaranya menggunakan fungsi pencegahan, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan dan fungsi pengawasan (advokasi). Pada fungsi pencegahan, fungsi pemahaman dan fungsi pengentasan hanya guru BK dan personel sekolah yang menangani siswa tersebut. Apabila guru BK dan sekolah sudah mengalami kesulitan dalam penanganan siswa tersebut maka diberlakukan fungsi pengawasan yaitu pihak sekolah dibantu oleh pihak keluarga siswa dalam penanganan dan pengawasan siswa kecanduan *game online*.

### DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, K. 2012. *Pengertian Game Online dan Jenisnya*. <http://akbarputrakotopiliang.blogspot.com/2012/12/permainan-daring-online-games-jenis.html>. (diakses 14 Mei 2017)
- APJII. 2015. *Rekutan Pengguna dan Pemakai Internet di Indonesia*. <https://sites.google.com/site/aljannah27/perkembangan-bisnis-online-di-indonesia>. (diakses 15 Mei 2017)
- Chaplin, J. P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi (Edisi 1 Cetakan 12)*. Terjemahan oleh Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Detria. 2013. Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online. *Tesis* tidak diterbitkan. Bandung: UPI
- Diclemente, C. C. 2003. *Addiction and Change*. New York: The Guilford Press.
- Price. H. O, 2011. *Internet Addiction: Psychology Of Emotions, Motivations And Actions*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Rini, A. 2011. *Menanggulangi Kecanduan Game Online Pada Anak*. Jakarta: Pustaka Mina.
- Steers, R. M. 1987. *Motivation and work behavior*. Singapore: McGraw-Hil Book Co
- Young. K.S, & Abreu. C. N. D. 2011. *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Canada: JohnWiley & Sons, Inc.