



Pencegahan Ketergantungan Game Online pada Anak Usia Dini

Muhammad Syarofi^{1*}, Siti Nurul Aini Hidayah²

^{1,2} Universitas Al-Falah As-Sunniah, Kencong, Jember, Indonesia

*Corresponding Author: syarofy94@gmail.com

Article History

Received: 27-04-2023

Accepted: 20-05-2023

Published: 25-05-2023

Keywords:

*Addiction Prevention,
Online Games, Early
Childhood*

Kata Kunci:

*Pencegahan
Ketergantungan, Game
Online, Anak Usia Dini*

Abstract:

This Research-Based Community Service (Pkm-BR) explains the implementation of group counseling to prevent Online Game addiction in children in Kreet Gumukmas Hamlet, Implementation *issemiation*. As group counseling is based on the existence of children who are addicted to online games, excessive use of gadgets in children must be avoided so that their development is not disrupted. This research aims to analyze the role of parents in implementing digital *parenting* as an effort to prevent gadget addiction in early childhood. This activity was carried out using an approach of Empowerment-Based *Research* (Research Based Empowerment) or EBR through stages, namely *Exploration, Create and Action, Report and Dissemination*. The results of group counseling activities show a decrease in children who are addicted to online games and show the role of parents in implementing digital parenting as an effort to prevent online game addiction in young children.

Abstrak:

Pengabdian kepada Masyarakat Berbasis Riset (Pkm-BR) ini menjelaskan tentang pelaksanaan konseling kelompok untuk mencegah kecanduan Game Online pada anak di Dusun Kreet Gumukmas, Pelaksanaan *issemiation*. Sebagai konseling kelompok dilatar belakangi adanya anak-anak yang kecanduan Game Online, penggunaan gadget yang berlebihan pada anak harus dihindari agar perkembangan mereka tidak terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran orang tua dalam menerapkan digital *parenting* sebagai upaya dalam mencegah kecanduan gadget pada anak usia dini. Kegiatan ini dilaksanakan menggunakan pendekatan *Empowerment-Based Research* (Pemberdayaan Berbasis Riset) atau EBR melalui tahapan-tahapan yaitu *Exploration, Create and Action, Report and Dissemination*. Hasil dari kegiatan konseling kelompok menunjukkan adanya penurunan pada anak-anak yang kecanduan Game Online dan menunjukkan peran orang tua dalam menerapkan digital parenting sebagai upaya pencegahan kecanduan Game Online pada anak Usia Dini.

PENDAHULUAN

Masa anak merupakan masa awal kehidupan manusia (Santrock, 2011). Pada usia ini terjadi perkembangan yang sangat kompleks sehingga pada usia dini dianggap menjadi dasar perkembangan manusia ke tahap-tahap selanjutnya. Piaget (Wolfolk, 2016)

How to cite : Syarofi, M., & Hidayah, S. N. A. (2024). Pencegahan Ketergantungan Game Online pada Anak Usia Dini. *Journal of Smart Community Service*, 2(1), 12–26. Retrieved from <https://journal.cahyaedu.com/index.php/jscs/article/view/48>

DOI : -

License : This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC-BY-SA)

menyatakan bahwa perkembangan kognitif anak pada usia 2-7 tahun berada pada tahap pra-operasional. Pada tahap ini anak masih belum mampu untuk mengoptimalkan operasi kognitifnya secara sempurna, hal tersebut dikarenakan pada tahap ini anak baru mampu untuk melakukan optimalisasi terhadap pengalaman. Pengalaman pertama anak tentunya akan diperoleh dari lingkungan keluarga (Akhyadi & Mulyono, 2019). Keluarga menjadi lingkungan pendidikan pertama yang memberikan pengalaman positif bagi setiap anak sehingga mereka dapat membangun pengetahuan dengan pengalaman tersebut. Pendidikan keluarga disebut juga dengan istilah pendidikan informal (Triyono, 2019). Pendidikan yang diterima oleh anak di lingkungan keluarga saat ini dibantu dengan adanya perkembangan teknologi.

Perkembangan teknologi saat ini sangat pesat dan telah memberikan pengaruh ke seluruh aspek kehidupan, tidak terkecuali dalam ranah pendidikan (Lestari, 2018; Lubis & Dasopang, 2020). Bahkan pengaruh yang signifikan itu terlihat dari teknologi yang mulai dianggap sebagai salah satu kebutuhan yang harus terpenuhi di dalam kehidupan manusia saat ini (Zulfah, 2018). Kehadiran perkembangan teknologi memberikan begitu banyak dampak yang positif bagi anak (Susilo, 2019), namun di berbagai situasi hadirnya perkembangan teknologi justru memberikan dampak negatif bagi anak (Damayanti & Gemiharto, 2019). Salah satu dampak negatif yang ditimbulkan adalah munculnya rasa candu dan ketergantungan terhadap gadget (Rakhmawati et al., 2020). Kecanduan ini membuat anak semakin bergantung pada gadget yang berujung pada penggunaan gadget yang berlebihan. Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak dapat memberikan dampak pada perkembangan motorik kasar anak. Perkembangan motorik kasar anak yang kecanduan gadget cenderung melambat dikarenakan minimnya pergerakan atau aktivitas fisik anak (Ramdani & Azizah, 2019).

Perkembangan motorik kasar anak merupakan suatu perkembangan gerak yang terjadi pada diri anak yang meliputi keseimbangan dan koordinasi antar anggota tubuh seperti merangkak, berjalan, melompat, atau berlari (Tanto & Sufyana, 2020). Lebih lanjut, perkembangan motorik kasar ini harus dilatih dan dibiasakan melalui aktivitas fisik anak (Fitriani & Adawiyah, 2018). Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan dapat memberi dampak negatif bagi kesehatan anak yaitu kesehatan mata yang menurun dikarenakan cahaya berlebihan yang masuk pada mata anak melalui layar gadget yang digunakan (Abdu et al., 2021). Hasil temuan Hudaya (2018) juga menyatakan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan pada anak dapat memberikan dampak negatif bagi anak berupa kurangnya sikap disiplin dan minat belajar anak. Penggunaan gadget yang berlebihan ini juga dapat berdampak lebih fatal jika terus dibiarkan karena bisa menimbulkan rasa kecanduan pada gadget dan kesehatan mental akan ikut rusak (Wulandari & Hermiati, 2019). Dari berbagai dampak negatif yang diuraikan tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget pada anak harus dibatasi atau dikontrol oleh orang tua. Orang tua mengambil peran penting dalam mengontrol dan mendidik anak di rumah (Dasopang & Lubis, 2021).

Proses pembelajaran dalam jaringan ini tentunya berdampak pada semakin meningkatnya intensitas penggunaan gadget pada anak. Hal ini menjadi permasalahan

yang harus diselesaikan oleh semua pihak, khususnya orang tua. Penggunaan gadget akan semakin meningkat karena sistem pembelajaran yang digunakan saat Pandemi adalah sistem pembelajaran dalam jaringan (Purwanto et al., 2020). Proses pembelajaran dalam jaringan inipun tidak bisa dihindari karena pemerintah telah membuat suatu kebijakan pencegahan penyebarluasan virus Covid-19 yang salah satunya adalah dengan menerapkan pembatasan aktivitas di luar rumah dan menghindari munculnya kerumunan di tempat umum (Azanella, 2020). Bermain game online pada hakikatnya tidak membahayakan jika dilakukan dengan bijak. Game online nampaknya berubah menjadi candu bagi berbagai individu khususnya anak-anak. Anak-anak lebih rentan dalam penggunaan game online daripada orang dewasa. Dr. Siste selaku Kepala Departemen Medik Kesehatan Jiwa Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia juga mengatakan dari hasil penelitiannya bahwa problem kecanduan internet termasuk game online lebih besar dari pada Korea Selatan.

Sekitar 14% pelajar SMP-SMA di Jakarta mengalami kecanduan internet berupa bermain media sosial dan game online sedangkan Korea Selatan prevalensinya sekitar 12%. Hasil penelitian Gunawan (2018) juga mengatakan bahwa anak-anak usia 6-11 tahun bermain game 4,5-6 jam/ hari. Solikhah (2016) juga mendapati 6 anak usia 10-13 tahun di SDN Jumeneng, Sleman mengalami kecanduan game online. Kecanduan game online merupakan suatu gangguan kontrol terhadap keinginan bermain game online secara berlebih untuk memuaskan diri sehingga mempengaruhi aktivitas wajar sehari-hari (Sholikhah, 2016). Game online yang awalnya hanya digunakan sebagai sarana hiburan di kala waktu libur sekolah atau waktu senggang kini berubah menjadi kegiatan sehari-hari yang sulit untuk ditinggalkan. Sekolah daring yang menuntut anak-anak untuk berada di rumah dan menatap layar gadget terus-menerus ditambah kurangnya pengawasan dari orang tua membuat anak-anak semakin mudah untuk bermain game online dengan berbagai alasan, seperti daripada bosan, tidak ada kegiatan, pusing dengan tugas, dan lainnya.

Masya & Candra (2016) juga mengatakan bahwa faktor penyebab kecanduan game online ialah adanya rasa bosan dan lemahnya *self control*, sedangkan Solikhah (2016) semakin banyak tersedia sarana bermain game online itulah salah satu penyebabnya. Kecanduan atau bermain game online secara berlebihan memiliki dampak yang beragam. Misalnya bisa membuat anak-anak malas belajar, mengerjakan tugas, susah ketika disuruh orang tua, dan lupa waktu. Selain itu, dengan bermain game online juga terdapat dampak positifnya yaitu bisa mempererat hubungan antar teman sebaya yang sama-sama senang bermain game online. Namun, dampak itu dibantah oleh Milatillah (2019) meski pemain bisa bersosialisasi dalam game online tapi tetap membuat lupa akan kehidupan sosial dan kehidupan yang sebenarnya. Anak-anak merupakan individu yang senang berkumpul dan cenderung mudah dalam menerima informasi sehingga jika kita ingin memberikan treatment kepada mereka harus dengan suasana bersama-sama dan memberikan informasi yang jelas atau tidak hanya berbicara tanpa dasar.

Sesuai dengan ungkapan Hurlock (dalam Gunawan, 2018) yang mengatakan bahwa anak usia sekolah merupakan usia berkelompok atau penyesuaian diri. Beberapa

penelitian sebelumnya menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk mereduksi kecanduan game online pada anak-anak maupun remaja dengan berbagai teknik, misalnya dengan diskusi maupun penayangan video terkait game online (Solikhah, 2016; Milatillah, 2019; Prasetiawan, 2016). Novriali (2019) menyebutkan terdapat lima dampak dari kecanduan game online yaitu aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan. Seseorang yang terus menerus bermain game maka waktu untuk istirahat akan berkurang maka kemungkinan kesehatan akan terganggu. Dari sisi psikologis juga rentan karena semakin banyaknya jenis game khususnya dalam hal kekerasan yang bisa mempengaruhi alam bawah sadar sehingga menjelma pada perilaku nyata. Sedangkan aspek keuangan pastinya hal wajib karena ketika bermain game otomatis membutuhkan biaya. Dari beberapa pendapat yang ada dapat disimpulkan bahwasanya kecanduan game online lebih banyak dampak buruknya daripada dampak positifnya.

Dilansir dari Tek.id, Decision Lab dan *Mobile Marketing Association* (MMA) mengatakan bahwa masyarakat sebanyak 25% menggunakan gadget untuk bermain game dan hal itu dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan dari usia anak-anak hingga dewasa. Kegiatan bermain game online kini sudah menjadi hal yang umum bagi semua kalangan. Misalnya orang tua yang memiliki anak kecil yang rewel maka akan diberikan game online, mahasiswa yang merasa stres dengan tugas maka akan bermain online. Fenomena bermain game online tahun 1960 masih menggunakan komputer dan hanya untuk dua orang. Lalu, mulai maraknya warung internet (WarNet) yang menyediakan layanan Play Station (PS). Kemudian, meningkat ketika sarana bermain game online tersedia di gadget. Salah satu game yang membuat heboh ialah Mobile Legend (ML) meski masih banyak game lain yang dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa, misalnya FF, COC, PUBG, dan lainnya. Kehebohan game Mobile Legend (ML) tersebut bisa kita lihat dengan diadakannya perlombaan di berbagai wilayah Indonesia bahkan dunia.

Kecanduan game online merupakan suatu gangguan kontrol terhadap keinginan bermain game online secara berlebihan untuk memuaskan diri sehingga mempengaruhi aktivitas wajar sehari-hari (Sholikhah, 2016). Game online yang awalnya hanya digunakan sebagai sarana hiburan di kala waktu libur sekolah atau waktu senggang kini berubah menjadi kegiatan sehari-hari yang sulit untuk ditinggalkan. Sekolah daring yang menuntut anak-anak untuk berada di rumah dan menatap layar gadget terus-menerus ditambah kurangnya pengawasan dari orang tua membuat anak-anak semakin mudah untuk bermain game online dengan berbagai alasan, seperti daripada bosan, tidak ada kegiatan, pusing dengan tugas, dan lainnya. Masya & Candra (2016) juga mengatakan bahwa faktor penyebab kecanduan game online ialah adanya rasa bosan dan lemahnya *self control*, sedangkan Solikhah (2016) semakin banyak tersedia sarana bermain game online itulah salah satu penyebabnya.

Beberapa penelitian telah mengkaji tentang dampak pandemi Covid-19 dalam aspek kehidupan. Sugiri (Sugiri, 2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa pandemi Covid-19 memberikan dampak yang signifikan terhadap perekonomian masyarakat,

khususnya pada pengusaha mikro, kecil, dan menengah. Radhitya, Nurwanti, & Irfan (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa kasus kekerasan dalam rumah tangga meningkat selama pandemi Covid-19, hal tersebut dikarenakan banyaknya permasalahan yang timbul di keluarga. Dari beberapa penelitian yang diuraikan tersebut, belum ada penelitian yang mengarah pada upaya pencegahan ketagihan gadget pada anak yang mengikuti pembelajaran dalam jaringan. Penelitian ini mengambil posisi untuk mengkaji secara mendalam tentang peran orang tua dalam menerapkan Digital parenting sebagai upaya yang dilakukan oleh orang tua untuk mencegah kecanduan gadget pada anak yang mengikuti pembelajaran. Hadirnya penelitian ini akan memberikan dan menambah referensi untuk orang tua tentang upaya pencegahan kecanduan gadget pada anak.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode pendekatan PkM-BR yang dikembangkan oleh Universitas Al Falah As Sunniah Kencong, Jember, yaitu *participatory empowerment*, metode ini merupakan pendekatan terbaru dan pengembangan dari PkM konvensional seperti PAR, ABCD, dan CBR. *Participatory-empowerment* mengasumsikan masyarakat sebagai aktor yang terlibat secara aktif (*participatory*) dalam proses riset serta adanya upaya dan langkah konkrit pemberdayaan (*empowerment*). Pendekatan terbaru ini selanjutnya dinamakan *Empowerment-Based Research* (pemberdayaan berbasis riset) atau EBR, yang dilakukan melalui 4 tahap yaitu:

1. Tahap Eksplorasi

Tahap ini melakukan identifikasi problem yaitu ditingkatkan pada masyarakatnya. Dalam hal ini peneliti menemukan permasalahan yaitu pengguna game online pada usia anak-anak dengan terfasilitasinya WIFI di salah satu rumah warga di desa Gumukmas. Kegiatan ini diikuti oleh anak dengan jumlah 5-10 anak, pada kegiatan ini kami berperan sebagai pembimbing dalam membantu pencegahan pada anak yang kecanduan Game Online.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di bulan Juli 2024 dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi, dan pendampingan pada anak ketika menggunakan Smartphone. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dilaksanakan di Rumah salah satu warga Desa Gumukmas yaitu bertempat di rumah Mbak Indah Rahmawati, RT 1 RW 12 Dusun Kreet. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan dan menambah referensi untuk orang tua dan anak tentang upaya pencegahan kecanduan gadget (game online) pada anak.

2. Tahap Create and Action

Pada tahap ini peneliti melakukan perencanaan dan pentahapan yang bertujuan untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang ditemukan pada tahap sebelumnya. Dalam hal ini peneliti bekerja sama dengan orang tua anak untuk melaksanakan layanan konseling kelompok pada anak-anak yang kecanduan game online. Hal ini dilakukan dengan cara komunikasi dengan orang tua dan anak apa saja penyebabnya sehingga anak-anak dengan pegawainya bermain game online. Metode yang kami laksanakan yaitu metode layanan konseling kelompok, dari pertimbangan

peneliti metode ini adalah metode paling tepat untuk membantu pencegahan pada anak-anak yang kecanduan game online.

3. Tahap Evaluasi

Program evaluasi yang kami lakukan sudah mencapai tahapan dengan baik dan sudah sesuai tahapan awal Kegiatan tentang “Pencegahan kecanduan Game Online pada anak usia dini” capaian yang kami lakukan sudah sesuai target, problem merealisasikan tujuan tidak banyak, hanya saja kurangnya kekompakan pada anak-anak dalam melaksanakan kegiatan.

Peneliti menemukan progress yang cukup yaitu pencegahan pada anak yang kecanduan game online yang dilakukan pada tahap create and action. Dan dari hasil evaluasi ini 50% dari target yang peneliti harapkan telah memberikan hasil yang memuaskan. Walaupun masih ada anak yang suka bermain game online, namun dapat teratasi dengan bimbingan yang telah lakukan.

4. Tahap Report and Dissemination

Tahap ini adalah tahap akhir dari tahapan pelaksanaan penelitian. Pada tahap ini peneliti menemukan hasil yang sesuai harapan yaitu penurunan pada anak-anak yang kecanduan game Online.

- a. Persiapan kegiatan: pada tahap ini melaksanakan menyusun program yang semenarik mungkin untuk layanan konseling kelompok yang akan diberikan kepada anak, dan menyampaikan materi yang akan dibahas agar anak mudah memahaminya.
- b. Sosialisasi: melakukan kegiatan pengenalan layanan konseling kelompok dan pelaksanaan layanan konseling kelompok kepada orang tua
- c. Evaluasi: hasil program Bimbingan pada anak yang kecanduan game online melalui layanan konseling kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan Pengabdian

Dalam pelaksanaan program yang telah peneliti susun pada tahap create and action yang kemudian kami laksanakan selama penugasan PkM-BR, peneliti menggunakan strategi layanan konseling kelompok membantu pencegahan pada anak-anak yang kecanduan Game online di Dusun Kreet Desa Gumukmas. Berdasarkan penelitian dilapangan selama menjalankan tugas PkM-BR, Alhamdulillah sudah mengalami progress yang sangat bagus. Hal ini terlihat jelas ketika anak-anak lebih menggunakan waktu mereka yang sangat bermanfaat selain bermain game online seperti belajar bersama pelajaran sekolah, menggunakan gadget sebagai media pembelajaran dan bermain dengan teman sebaya. Orang tua lebih mengawasi ketika anak-anak menggunakan gadget dan anak memahami dampak negatif kecanduan game online.

Keikutsertaan orang tua dalam mendampingi anak saat menggunakan gadget dapat memberikan dampak yang positif karena anak lebih terkontrol dalam mengakses konten-konten yang ada di internet (Asmawati, 2021). Sahariana (2019) menyatakan

bahwa pada saat orang tua berada di samping anak, anak merasa mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari orang tuanya. Lebih lanjut, Chusna (Chusna, 2017) menyatakan bahwa di internet terdapat banyak konten yang bernilai positif, namun tidak sedikit juga konten yang bernilai negatif. Oleh karena itu pendampingan orang tua saat anak menggunakan gadget sangat penting.

2. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Pengabdian

1) Dampak positif Game Online

Dampak positif disini yaitu dampak yang menguntungkan yang memberikan keuntungan dalam bermain game online. penelitian Irmawati (2019: 98) menyebutkan bahwa, dampak positif bermain game online adalah memudahkan mempelajari bahasa inggris, membuat lebih fokus terhadap pelajaran, melatih kesabaran, melatih kerjasama tim. Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa game online memang memberikan dampak positif dalam cara berpikir anak. Game online telah membentuk sikap kerjasama dan kesabaran dalam mencapai suatu tujuan, kerjasama yang dimaksud disini adalah bagaimana seseorang bertanggung jawab menyelesaikan kerjanya dalam suatu kelompok artinya disini anak terlatih untuk kompak dengan timnya. Kalau kesabaran yang dimaksud disini bagaimana seseorang menghadapi situasi yang tidak kondusif bahkan kacau saat menyelesaikan strategi dalam bermain. Selain itu anak berlatih untuk fokus dalam melakukan suatu hal dan melatih bahasa inggris anak dengan bahasa-bahasa game.

Menurut Fahlepi (2018:5), “Dampak positif: game dapat memberi dampak yang baik karena dengan game online, remaja akan lebih tertarik dengan belajar. Dampak menghasilkan kemampuan otak untuk mengasah atau menganalisis sesuatu menjadi lebih meningkat, lebih mudah untuk memecahkan masalah, kreatif dan imajinatif”. Ini menunjukkan bahwa sisi positif game online yaitu melatih kecerdasan anak. Kecerdasan dalam mengatur strategi dalam menyelesaikan permasalahan. Jika dalam pembelajaran bisa diterapkan saat mengisi soal ulangan mauapu dalam hal kehidupan sehari-hari misalnya mengajarkan tentang bersikap dalam menyelesaikan masalah hidup. Tingkat kreativitas anak juga terlatih dengan bermain game, ide-ide baru selalu muncul dalam mengatur suatu hal agar mencapai puncak kemenangan atau penyelesaian.

Beberapa kajian mengenai dampak positif bermain di atas telah menunjukkan bahwa game online telah memberikan dampak baik pada pemainnya. Secara kecerdasan otak, kecepatan otak dalam berpikir, dan kreativitas yang dimunculkan agar bisa menyelesaikan suatu permasalahan yang ada. Konsentrasi juga dapat terlatih dengan adanya game online ini. Selain itu bahasa yang digunakan dalam game online sedikit banyak juga telah melatih pemainnya. Jadi berbagai dampak positif dalam kajian yang ditemukan dapat membantu pemain game online dalam melatih kebiasaan agar menjadi lebih baik, baik dalam kehidupan virtual maupun kehidupan nyata. Namun pada kenyataannya tidak semua dampak positif game online ini dapat dirasakan pemainnya.

Oleh karena itu sebagai pemain game online memang perlu kecerdasan.

Kecerdasan yang dimaksud disini adalah ketelatenan yang intelektual yang baik dari pengguna game agar dapat membatasi dan mengontrol dirinya dalam bermain game agar dapat merasakan kebaikan dari bermain game bukan malah berdampak buruk. Kalangan anak SD dampak positifnya bisa mengajarkan arti kerjasama, bahasa, konsentrasi, dan kesenangan yang dirasakan saat bermain game bersama teman-teman sebayanya.

2) Dampak negatif Game Online

Dampak sosial negatif game online yaitu dampak buruk yang timbul dikarenakan game online. Puji (2020: 22) menyatakan bahwa, “faktor yang mempengaruhi siswa kecanduan game online adalah orangtua, lingkungan, pergaulan, gadget, dan internet, yang dapat mempengaruhi minat belajar siswa”. Bagi para pelajar game online membawa dampak buruk pada minat belajar anak, dengan bermain game online anak menjadi lebih sering bermain game online dan menghabiskan waktu dengan game di banding untuk belajar.

Dampak negatif bermain game online adalah kecanduan dan muncul rasa malas belajar sehingga menyebabkan buruknya nilai mata pelajaran (Irmawati, dkk, 2019: 99). Artinya disini game online menyebabkan anak kecanduan yang menyebabkan nilai anak di sekolah buruk. Ini kembali lagi kepada anaknya, ada anak yang sering bermain game online tetapi nilai di sekolah tetap baik. Jadi tidak selamanya dampak negatif game online ini berdampak pula pada nilai anak di sekolah atau hasil belajar. Menurut Sulastri, dkk (2019:105), Dampak negatif game online yaitu “kurangnya interaksi siswa dengan teman sebayanya dimana siswa yang bermain game online akan sibuk dengan permainannya sehingga temannya kadang diabaikan hal ikni memicu keakraban mereka berkurang”. Karena keasyikan bermain game online, anak menjadi melupakan temannya atau orang yang berada didekat mereka. Hal ini bisa dikatakan berdampak buruk bagi sosial anak karena anak menjadi kurang berinteraksi dengan manusia secara nyata.

Penelitian yang dilakukan Tri (2016:48) menunjukkan bahwa game online memberikan dampak buruk bagi pemainnya yaitu kecanduan. Selain itu berdampak pula pada kesehatan psikologis pemain game yaitu dengan sering menemukan kasus pemain game online pencurian ID pemain lain untuk mengambil uang dan melucuti perlengkapan yang mahal, berkata kasar dan kotor berpotensi berlanjut ke dunia nyata dan pemain berpotensi juga melakukan hal buruk tersebut sehingga berdampak pada kebiasaan atau sifat yang dimiliki pemain game.

3) Layanan konseling kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan yang ada untuk membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok (Mashudi, 2013). Sodik (2015) mengatakan bahwa konseling kelompok ialah konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok disertai adanya interaksi sosial yang muara akhirnya ialah terpecahkannya masalah kelompok. Menurut Shertzer & Stone (dalam Nursalim, 2015), konseling kelompok yaitu suatu proses dimana seorang konselor terlibat di dalam suatu hubungan dengan sejumlah

klien pada waktu yang sama.

Kemudian, Basri et. al (2019) lebih rinci lagi dengan mengatakan konseling kelompok dilakukan secara kelompok yaitu 5-10 orang yang mana mereka saling empati bersama konselor. Nurihsan (dalam Mulkiya, 2017) juga mendefinisikan sebagai suatu layanan kepada individu yang diberikan dalam setting kelompok yang bertujuan mencegah dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.



Gambar 1 Kegiatan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Sodik (2015) itu didukung oleh semua anggota kelompok agar terpecahkannya permasalahan dari setiap anggota kelompok. Sedangkan menurut Gibson & Mitchell (dalam Nursalim, 2015) ialah tercapainya suatu tujuan, terpenuhinya kebutuhan, dan memberikan pengalaman nilai bagi setiap anggota kelompok. Kemudian yang tidak kalah pentingnya ialah mengetahui proses pelaksanaan konseling kelompok. Secara garis besar prosesnya antara pendapat yang satu dengan yang lainnya tidak jauh berbeda. Misalnya dari Basri et. al (2019), proses konseling kelompok secara garis besar ada 3, yaitu *beginning stage*, *working stage*, dan *terminating stage*.

Beginning Stage berisi terkait membina hubungan baik antar anggota kelompok dan konselor, membuat kesepakatan atau norma yang berlaku, dan memberikan kesempatan kepada masing-masing menyampaikan problemnya. *Working Stage* atau tahap kerja yang diawali dengan mendalami masalah yang akan dibahas dan disinilah tahap pokok yaitu terjadinya dinamika kelompok hingga ditemukan solusi dari problem yang ada. *Terminating Stage* atau tahap refleksi terhadap apa yang didapatkan oleh setiap individu selama proses konseling berlangsung. Kemudian Mashudi (2013) lebih rinci terkait proses konseling kelompok. Diawali dengan perkenalan diri yaitu konselor dan anggota kelompok, konselor menjelaskan aturan main, seperti hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Lalu, konselor meminta agar anggota kelompok menyampaikan problemnya masing-masing dan memilih satu problem yang akan dibahas. Kemudian, setiap anggota diberikan kesempatan untuk menanggapi persoalan yang dibahas hingga ditemukan solusi terbaik. Setelah itu, kegiatan ditutup dengan

berdoa bersama.

Sedangkan Prayitno (dalam Nursalim, 2015) mengatakan bahwa ada empat tahap dalam konseling kelompok yaitu pembentukan, peralihan, pelaksanaan, dan pengakhiran. Dalam tahap pembentukan terdapat kegiatan pengenalan dan penentuan tujuan, terbangunnya kebersamaan, dan keaktifan pemimpin kelompok. Sedangkan dalam tahap peralihan biasanya digunakan untuk melihat kesiapan atau situasi dan kondisi anggota kelompok. Lalu, pada tahap pelaksanaan maka terjadi penyampaian, pemilihan, dan pembahasan masalah. Selanjutnya, tahap pengakhiran. Dari tiga pendapat di atas, sejatinya ketiganya sama saja yaitu adanya tahap pembukaan, inti, dan pengakhiran.

3. Langkah-langkah Konseling Kelompok, Kurangi Kecanduan Game Online

Menurut Prayitno (dalam Nursalim, 2015) terdapat empat langkah dalam melaksanakan konseling kelompok, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan pengakhiran. Sedangkan prosedur pelaksanaan biblioterapi dalam bentuk bimbingan kelompok, yaitu tahapan pemberian motivasi, tahap pengenalan bahan bacaan, tahap inkubasi, tahap tindak lanjut, dan evaluasi (Anggraeni, 2018). Berikut penjelasan langkah-langkah konseling kelompok dalam mengurangi kecanduan game online pada anak, antara lain:

- a. Tahap pembentukan merupakan langkah awal yang sangat penting sehingga harus digunakan dengan semaksimal mungkin. Pemimpin kelompok biasanya mengarahkan untuk melakukan pengenalan, baik pengenalan anggota kelompok maupun makna konseling kelompok dan biblioterapi dan tujuan dari diadakannya kegiatan tersebut melakukan pengenalan, baik pengenalan anggota kelompok maupun makna konseling kelompok dan biblioterapi dan tujuan dari diadakannya kegiatan tersebut.
- b. Tahap peralihan merupakan jembatan dari tahap pembentukan dengan tahapan inti. Pada langkah kedua ini, peran pemimpin kelompok sangat diuji karena bisa jadi anggota kelompok belum siap, merasa tegang, belum siap menuju tahap inti dan lain sebagainya. Oleh karena itu, biasanya dalam tahap ini harus disediakan hal-hal yang bisa mencairkan suasana, misalnya ada Ice breaking. Hal ini sangat penting apalagi sasarannya ialah anak-anak.
- c. Tahap pelaksanaan kegiatan adalah situasi yang urgen karena merupakan inti kegiatan. Nursalim (2015) menyebutkan beberapa bagian yang dihadirkan dalam tahap ini, yaitu pemaparan masalah, pemilihan masalah, dan pembahasan masalah. Setiap anggota menyampaikan problem-problem yang dihadapi. Kemudian, terjadi pemilihan masalah yang akan dibahas dan disinilah terjadi dinamika kelompok yang menjadi salah satu ciri khas konseling kelompok. Selanjutnya ialah pembahasan masalah. Pada tahap ini teknik biblioterapi digunakan. Pemimpin kelompok menyediakan bahan bacaan yang sesuai dengan topik masalah yang sedang dibahas. Langkahnya diawali dengan pelibatan terhadap isi cerita, kemudian melakukan identifikasi, misalnya mencocokkan masalah dengan isi buku, tahap

katarsis, tahap mendapatkan insight, dan tahap universalitas atau memahami bahwa bukan hanya dia yang mengalami problem tersebut (Fiqih et. al, 2020).

- d. Tahap pengakhiran biasanya digunakan oleh pemimpin kelompok untuk memberikan penguatan terhadap hasil dari konseling kelompok teknik biblioterapi dan menanyakan komitmen anggota kelompok, seperti apakah siap melaksanakan hasil yang didapatkan atau meminta setiap anggota kelompok untuk menyampaikan pengetahuan atau pengalaman apa saja yang sudah didapatkan selama sesi konseling berlangsung.

4. Strategi Pencegahan Anak Kecanduan Game Online

a. Manajemen waktu penggunaan Gadget

Manajemen waktu menjadi bagian dari digital parenting yang digunakan oleh para orang tua dalam upaya pembatasan penggunaan gadget pada anak. Ada berbagai cara dalam manajemen waktu yang digunakan oleh para orang tua dalam membatasi penggunaan gadget pada anak. Salah satu manajemen waktu yang digunakan adalah dengan melakukan pemberian jatah waktu penggunaan gadget. Berdasarkan pada informasi yang diperoleh, penjadwalan ini dapat diterima oleh kedua pihak (orang tua dan anak) karena telah sesuai dengan jatah yang diberikan.

b. Mendampingi anak saat menggunakan gadget

Pendampingan orang tua saat anak menggunakan gadget menjadi bagian salah satu pola digital parenting yang digunakan untuk mencegah kecanduan gadget pada anak. Cara pendampingan penggunaan gadget yang digunakan oleh para orang tua bervariasi, mulai dari ikut mendampingi anak dalam mengakses internet saat menggunakan gadget, memberi contoh dan mengajari anak agar bijak dalam menggunakan gadget, hingga berusaha mengalihkan perhatian anak dari gadget dan Penelitian yang dilakukan Tri (2016:48) menunjukkan bahwa game online memberikan dampak buruk bagi pemainnya yaitu kecanduan. Selain itu berdampak pula pada kesehatan psikologis pemain game yaitu dengan sering menemukan kasus pemain game online pencurian ID pemain lain untuk mengambil uang dan melucuti perlengkapan yang mahal, berkata kasar dan kotor berpotensi berlanjut ke dunia nyata dan pemain berpotensi juga melakukan hal buruk tersebut sehingga berdampak pada kebiasaan atau sifat yang dimiliki pemain game. game membagi waktu khusus untuk menemani anak bermain.

Lebih lanjut, beberapa informan juga membuat pola pendampingan dengan mengaktifkan mode anak pada gadget yang mereka miliki. Pengaktifan mode anak tersebut membuat anak hanya dapat mengakses aplikasi-aplikasi tertentu yang diizinkan oleh pemilik gadget. Hal tersebut membuat orang tua lebih merasa nyaman ketika anak mereka mengakses gadget. Pola-pola pendampingan ini memberikan dampak yang positif bagi anak. Berdasarkan pada informasi yang diperoleh, para informan menyatakan bahwa pola pendampingan yang mereka lakukan berhasil membuat anak tidak terlalu butuh untuk menggunakan gadget dalam kesehariannya. Hal ini dikarenakan mereka memiliki lebih tertarik untuk bermain dengan orang tuanya.

c. Pemanfaatan aplikasi youtube kids

Pemanfaatan aplikasi-aplikasi dari berbagai platform menjadi bagian dari pola digital parenting yang digunakan oleh para orang tua juga kepada anaknya. Hal ini dilakukan untuk mencegah anak-anaknya mengakses atau mengonsumsi konten-konten yang tidak baik dari dunia maya. Salah satu aplikasi yang digunakan oleh hampir seluruh informan penelitian ini adalah aplikasi Youtube Kids. Alasan penggunaan aplikasi Youtube Kids ini dikarenakan aplikasi ini menyajikan konten-konten yang layak untuk anak, mulai dari lagu-lagu anak, serial film anak, dan konten lainnya.

Penggunaan aplikasi Youtube Kids juga tidak terlepas dari pola Digital parenting yang digunakan. Khoiriyati & Saripah (Khoiriyati & Saripah, 2018) menyatakan bahwa penggunaan aplikasi berupa Youtube Kids dapat membantu perkembangan kognitif anak usia dini karena konten-konten yang disajikan cenderung bernilai positif bagi anak. Pada dasarnya perkembangan teknologi jika dimanfaatkan untuk hal yang positif, maka akan sangat membantu untuk perkembangan kognitif anak karena banyak aplikasi yang dapat digunakan sebagai media belajar anak (Lubis & Dasopang, 2020). Noor, Mumpuni, Amaliyah, & Laksmiwati (2020) menyatakan bahwa penggunaan Youtube Kids adalah salah satu media yang dapat mempermudah orang tua untuk mendampingi penggunaan gadget pada anak. Lebih lanjut, pengoptimalan aplikasi edukatif dalam media digital berupa gadget dapat menambah pengetahuan dan keterampilan anak (W. Novitasari & Khotimah, 2016).

d. Memantau aktivitas browsing anak

Upaya selanjutnya yang digunakan oleh orang tua dalam mencegah terjadinya kecanduan penggunaan gadget pada anak adalah dengan memantau aktivitas atau riwayat browsing anak saat menggunakan gadget. Lebih dari itu, berdasarkan informasi yang diperoleh, informan menyatakan bahwa pengawasan terhadap aktivitas atau riwayat browsing yang diakses oleh anak saat menggunakan gadget adalah untuk meminimalisir terjadinya kesalahan konten yang dikonsumsi oleh anak. Dengan memantau aktivitas atau riwayat browsing yang diakses membiasakan anak untuk lebih bijak dalam menggunakan gadget. Hal tersebut dikarenakan orang tua bisa melarang untuk mengakses konten tertentu jika konten tersebut tidak sesuai dengan usia anak.

e. Mengajak anak bermain dengan teman sebaya

Upaya selanjutnya kami mengajak anak untuk berkegiatan di luar bersama teman membentuk kelompok kecil dengan teman sebaya untuk melakukan kegiatan bersama-sama seperti bermain di taman, bersepeda, memainkan permainan tradisional, menggambar bersama, belajar bersama, dan sebagainya.

5. Pencegahan Anak Kecanduan Game Online

a. Mengumpulkan anak yang suka bermain game

Langkah pertama peneliti mengumpulkan anak-anak yang suka bermain game disalah satu rumah warga di dusun krebet kami menanyakan factor-faktor

yang menyebabkan anak-anak suka bermain game online, selama pembelajaran Daring dilakukan semakin mudah anak untuk mengakses segala hal mulai dari mengakses bahan pembelajaran sampai mengakses aplikasi game online. Namun seperti yang kita ketahui anak-anak cenderung lebih senang mengakses game online dibandingkan mengakses bahan pelajaran yang diberikan oleh guru. Dan biasanya terjadi karena anak mulai terasa jenuh apabila materi pembelajaran yang diberikan hanya dengan cara ceramah dari guru, anak akan lebih cepat bosan dan akhirnya leboh memilih bermain game online.

b. Memberikan pengarahan dampak negatif bermain game online

Langkah kedua peneliti melakukan bimbingan layanan konseling kelompok pada anak-anak, di dalam kegiatan konseling kelompok yang kami lakukan kami memberikan pengarahan dampak negatif bermain game online pada anak, setelah kami melakukan sosialisasi pengarahan dampak negatif dari game online kami memperlihatkan film dokumenter dari beberapa kasus anak-anak yang terkena dampak negatif dari akibat game online.

c. Memberikan informasi pada anak bahwa selain bermain game banyak aplikasi yang lebih bermanfaat

Pada langkah ketiga peneliti memberikan informasi bahwa banyak aplikasi yang lebih bermanfaat dari selain bermain game online, misalnya youtube kids pemanfaatan aplikasi-aplikasi dari berbagai platform menjadi bagian dari pola digital parenting yang digunakan oleh para orang tua juga kepada anaknya. Hal ini dilakukan untuk mencegah anak-anaknya mengakses atau mengonsumsi konten-konten yang tidak baik dari dunia maya. Salah satu aplikasi yang digunakan oleh hampir seluruh informan penelitian ini adalah aplikasi Youtube Kids. Alasan penggunaan aplikasi Youtube Kids ini dikarenakan aplikasi ini menyajikan konten-konten yang layak untuk anak, mulai dari lagu-lagu anak, serial film anak, dan konten lainnya.

Untuk anak-anak bermain bisa menghilangkan mereka dari rasa bosan terhadap aktivitas belajar, nah biasanya anak akan meminta untuk bermain gadget kebiasaan anak untuk bermain dengan gadgetnya memang sukut dihilangkan tetapi orang tua harus berusaha mengubah kebiasaan main mereka kearah yang lebih positif dengan aplikasi edukasi. Selain game para orang tua bisa mengajari anak tentang berbagai hal mulai dari mengajari anak tentang berbagai hal mulai dari ilmu agama, belajar membaca, menghitung, bermain music, menyanyi dan yang lainnya. Anak dan orang tua beberapa aplikasi yang sangat bermanfaat bagi edukasi anak-anak yaitu Marbel Learns Quran for Kids, belajar bahasa inggris, lagu daerah anak Indonesia, Kids music instruments sounds.

d. Mengajak anak-anak bermain permainan tradisional

Langkah keempat peneliti mengajak anak-anak untuk bermain permainan tradisional, permainan tradisional juga sangat bermanfaat untuk psikomotorik, social, emosional, moral dan kreatifitas anak-anak. Beberapa jenis permainan

tradisional yang bisa kami coba untuk bermain bersama anak-anak antara lain petak umpet, Congklak.

e. Mendampingi proses pembelajaran anak

Langkah kelima kami melakukan pendampingan belajar pada anak-anak, mulai dari membantu mengerjakan tugas-tugas di sekolahnya supaya anak tidak merasa jenuh dan bosan ketika ada tugas dari sekolah. Evaluasi dari bimbingan yang telah dilaksanakan bimbingan menggunakan smartphone pada anak yang kecanduan game online yang saya lakukan sudah sesuai dengan tujuan awal. Antara penggunaan HP dan jam belajar seimbang, namun selanjutnya orangtua harus dapat mengawasi ketika anak memegang gadget.

6. Tahap Desiminasi

- a. Persiapan kegiatan: Pada tahap ini pelaksana menyusun rencana pelaksanaan dengan program yang semenarik mungkin supaya anak lebih antusias mengikuti bimbingan layanan kelompok, menginformasikan dampak negatif kecanduan game online.
- b. Sosialisasi: Ketika menyampaikan materi atau informasi kepada anak menggunakan bahasa yang mudah dipahami anak supaya anak dapat menangkap nasihat yang kita sampaikan.
- c. Evaluasi: Memberikan penilaian kepada anak-anak untuk mengetahui seberapa paham dari informasi yang telah disampaikan untuk menuju tujuan yang dicapai

KESIMPULAN

Pemicu main game online pada anak di desa Kreet dipicu oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Pemicu dari faktor internal disebabkan oleh dorongan dalam diri siswa untuk bermain game online, rasa jenuh/bosan, dan kurangnya *self control* dalam diri anak. Pemicu dari faktor eksternal disebabkan oleh lingkungan yang kurang terkontrol, kurang memiliki hubungan sosial yang baik, dan kurangnya perhatian dari orang terdekat. Upaya konselor dalam mengelola kecanduan game online pada anak di desa Kreet antara lain menerapkan semua layanan sesuai dengan kebutuhan anak, adanya kerja sesama orang tua dan instansi lain, dan memiliki pengetahuan/wawasan tentang game online. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling yang bisa digunakan untuk mengurangi masalah kecanduan game online. Pelaksanaanya adalah dengan memanfaatkan film dokumenter atau video kasus anak yang terkena dampak negatif dari game online.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhyadi, A., S., & Mulyono, D. (2019). Program Parenting dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan Keluarga. *Abdimas Siliwangi* 1(1) 1-8 <https://doi.org/22460/as.vlip1-8.34>.
- Chusna, P. A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Dinamika Pendidikan: Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan*, 17(2), 315-330.
- Eklesia, R. C, Londa, J. W & Mingkid, E. (2020). Peran Komunikasi Orang Tua dalam Mencegah Kecanduan Gadget pada Anak Usia Dini di Kelurahan Karombasan Utara. *Acta Diurnna Komunikasi*, 2(3), 113-1217
- Gunawan, D. (2018). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Anak Usia 10 Tahun. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 5(2), 105-118.
- Handayani, L., Wijaya, C., S & Dewi, M. K. (2020). Edukasi Pola Asuh dan Bahaya Penggunaan Gadget. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Bangka Belitung*, 7(1), 1-9.
- Laili, F. M., & Nuryono, W. (2015). Peranan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK*, 5(1), 65-72.
- Nursalim, M. (2015). *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling* Jakarta Erlangga.
- Sodik, A. (2015). *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Solikhah, F. 2016. Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Anak Sekolah Dasar di SDN Jumeneng, Sumberadi, Mlati, Sleman. *Jurnal Hisbih*, 13(2).
- Syahrar, R. (2015). Ketergantungan Game Online dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1), 84-92.

Copyright Holder:

© Muhammad Syarofi & Siti Nurul Aini Hidayah. (2024)

First Publication Right:

© Journal of Smart Community Service (JSCS)

This article is under:

