



UNAIR
HEBAT



AUN-QA
A Touch of Quality



DAMPAK TERHADAP ANAK DAN REMAJA SELAMA MASA PANDEMI



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

Dr. Primatia Yogi Wulandari, M.Si., Psikolog

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga



ONLINE



Apa itu Game Online?

- Permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang pada waktu bersamaan melalui jaringan internet (Adams, 2013)



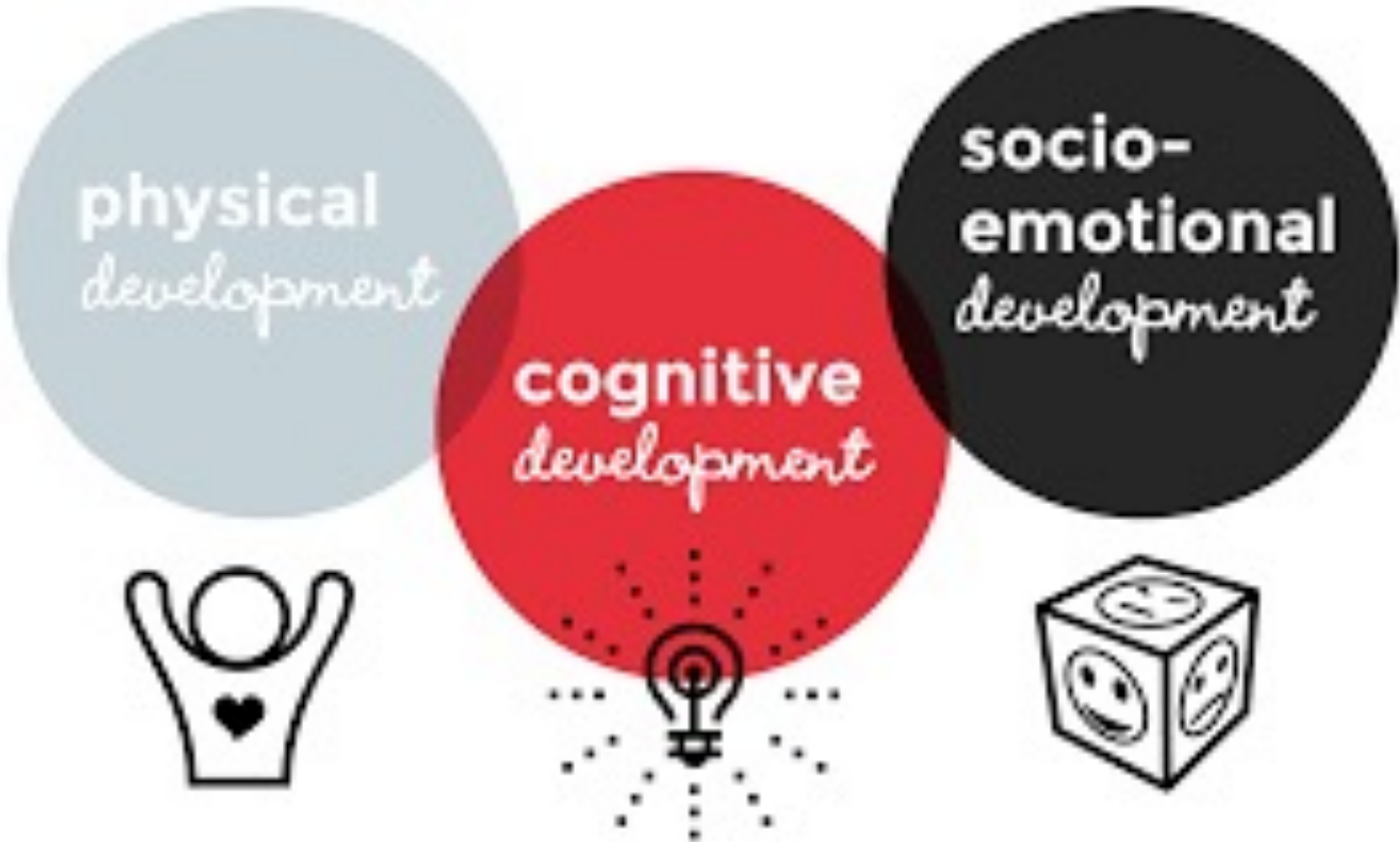


Fenomena Selama Masa Pandemi...

- Total pemain aktif 62,1 juta orang. Angka ini diprediksi mencapai 100 juta pada 2020 ini.
- Waktu main game selama pandemi meningkat 50-75 persen
- Unduhan *games online* naik 75 persen pada kuartal pertama 2020 dibanding tahun sebelumnya
- Transaksi voucher game menempati peringkat ke-12 di pasar *gaming* dunia. Sejak Januari hingga Oktober 2020, kenaikan transaksi dari penjualan voucher online games mencapai 82 persen atau rata-rata 10 kali lipat. Peningkatan paling besar terjadi di lima wilayah, yaitu DKI Jakarta (2.500 persen), Jawa Timur (1.800 persen), Sulawesi Selatan (1.300 persen), Banten (750 persen), dan Jawa Barat (540 persen).
- Transaksi di GoPay pun meningkat lebih dari tiga kali lipat dalam enam bulan. untuk membeli skin, diamond, dan token
- Joki game online meraih untung: dari 1-2 orang menjadi 15-38 orang perhari (untuk naik level, variasi tarif dari 5.000 sampai 300 ribu), Omset bisa mencapai 60-80 juta, penghasilan bersih 10-15 juta perbulan



DAMPAK TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK





FISIK

- Daya tahan tubuh lemah: kurang aktivitas fisik/olahraga, kurang waktu tidur, sering terlambat makan
- Merusak mata dikarenakan radiasi dari screen dalam jangka panjang. Mata pun menjadi kering.
- Gangguan di pergelangan tangan dan jari-jari tangan
- Sakit punggung atau nyeri leher karena posisi duduk yang terlalu sering membungkuk

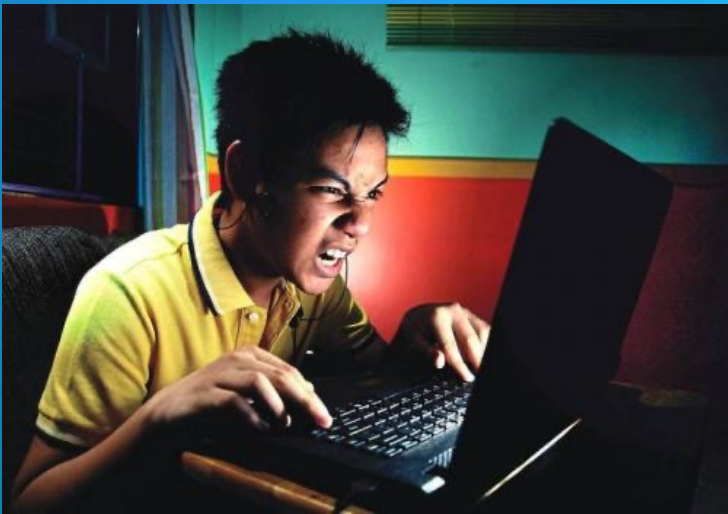
Di China: anak 15 tahun menderita stroke yang membuat lengan dan tangannya lumpuh. Sebulan terakhir bermain game dan tidur hanya dua jam semalam. Pola makannya pun tidak teratur. Kurangnya nutrisi dan istirahat menyebabkan berkurangnya jumlah darah dan oksigen di otak dan menyebabkan stroke otak. (Juli, 2020).



KOGNITIF DAN SOSIOEMOSIONAL

Kognitif

- Waktu untuk belajar menurun
- Prokrastinasi akademik
- Konsentrasi terganggu
- Kemampuan menyerap pelajaran tidak maksimal



Sosioemosional

- Kehilangan kontak dengan dunia nyata
→ berkurangnya interaksi di dunia nyata
- Sikap antisosial dan sulit melakukan penyesuaian sosial, tidak memiliki keinginan untuk berbaaur dengan masyarakat, keluarga, dan teman-teman.
- Kemungkinan menyamakan adegan-adegan di permainan seperti kehidupan nyata (perkelahian, perusakan, pembunuhan)
- Emosi tidak stabil: Cemas, mudah marah, emosional, mudah mengucapkan kata-kata kotor



Dampak Ekonomi...

- Melakukan berbagai hal untuk dapat “membeli” → kebohongan, pencurian,

“Tujuh remaja mencuri uang, rokok, dan tabung gas di tokok untuk membayar sewa alat game online”

”Dua remaja merampok penjual nasi goreng untuk mendapatkan uang yang dipakai main game online.”



Apakah semua negatif?





FISIK

Peningkatan koordinasi mata-tangan dan ketangkasan: koordinasi yang tepat antara informasi yang diterima oleh mata kemudian diteruskan ke otak untuk diproses dan diperintahkan ke tangan untuk menekan tombol tertentu



KOGNITIF DAN SOSIOEMOSIONAL

Kognitif

- Menguasai teknologi dan internet
- Media belajar bahasa Inggris
- Mengembangkan imajinasi dan kreativitas
- Mengembangkan kemampuan visual-spasial serta melatih respon dan kecepatan berpikir melalui proses berlatih mengolah informasi spasial dari layar monitor
- Kemampuan daya analisa yang kuat dan perencanaan strategi mengatur kelompok dan memimpin,

Sosioemosional

- Media sosialisasi virtual (relasi interpersonal, komunitas)
- Sarana hiburan → mengurangi rasa lelah dan stress
- Melatih daya juang, kegigihan, kesabaran, dan ketekunan
- Mengembangkan optimisme dan rasa percaya diri
- Mampu berdamai dengan frustrasi dan kecemasan dengan cara yang adaptif



Dampak ekonomi...

- Bisa menjadi sumber penghasilan (peluang bisnis)
 - menjual akun game online yang “sudah jadi”, menjual voucher
 - Seorang *gamer* profesional bisa mendapatkan \$100.000 hanya dengan mengikuti sebuah kompetisi *game* yang beresponsor dari timnya, dan jika memenangkan kompetisi tersebut tentu mereka akan mendapat lebih banyak uang.
 - *Gamer amatir*: banyak penyedia *game* yang mulai menyediakan hadiah berupa materi yang nyata, seperti pulsa, *merchandise*, hingga uang tunai, hanya dengan memainkan *game* tersebut secara rutin dan mencapai level tertentu, seperti AOV yang iklannya sering terpapar di televisi maupun media sosial.



WORLD HEALTH ORGANIZATION (2018) MENDEFINISIKAN **KECANDUAN GAME** **ONLINE** SEBAGAI GANGGUAN MENTAL YANG DIMASUKKAN KE DALAM INTERNATIONAL CLASSIFICATION OF DISEASES (ICD-11)

Tidak dapat
mengendalikan
keinginan bermain

Lebih memprioritaskan
bermain game
dibandingkan minat
terhadap kegiatan lain

Berlangsung selama setidaknya 12 bulan

Terus bermain game
meski ada
konsekuensi negatif
yang terlihat



Apakah anak kita kecanduan?

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Pernah	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering
1	Saya memikirkan game online sepanjang hari.					
2	Waktu bermain game online saya bertambah (misalnya dari 1 jam menjadi 2 jam setiap kali main).					
3	Saya bermain game online untuk melarikan diri dari masalah.					
4	Orang lain gagal saat mencoba untuk membantu saya mengurangi waktu bermain game online.					
5	Saya merasa tidak enak ketika tidak dapat bermain game online.					
6	Bermain game online membuat hubungan saya dengan orang lain (keluarga, teman, dll) menjadi bermasalah.					
7	Waktu yang saya habiskan untuk bermain game online membuat saya kekurangan jam tidur.					

Indonesian Online Game Addiction Questionnaire → 14-21: gejala ringan, >22: kecanduan

What to Do



What
NOT
To Do!!



STRATEGI: “PENDAM”

1. PEMBATAHAN
2. EDUKASI DAN DISKUSI
3. ALIHKAN PERHATIAN
4. MONITORING



STRATEGI

1. Pembatasan

Salah satu faktor yang menyebabkan kecanduan game online adalah mudahnya akses untuk bermain game online.

→ Pembatasan terhadap uang, perlengkapan bermain

2. Edukasi & Diskusi

- Membaca referensi tentang topik game online
- Sekolah dapat membuat program promosi perilaku positif sebagai bentuk pencegahan kecanduan game online.
- Masih banyak remaja yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai bahaya kecanduan game online (Novrialdy, Nirwana, & Ahmad, 2019) → bahan pengambilan keputusan
- Mempersuasi anak melalui diskusi dan komunikasi terkait efek-efek negatif game online
- Menyepakati aturan bermain. Bila perlu mengurangi jumlah jam bermain sedikit demi sedikit.



3. Alihkan perhatian

- Pengalihan perhatian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan dan pencegahan dampak negatif pada kecanduan game online.
- Alternatif kegiatan: olahraga
- Tugas orangtua: memahami potensi, bakat, dan minat anak



4. Monitoring

- Komunikasi yang baik
- Menempatkan produk teknologi di tempat yang mudah diamati
- Mengetahui keberadaan anak
- Menunjukkan perhatian terhadap kegiatan anak



KESIMPULAN



PENDAM

1. Pembatasan
2. Edukasi dan Diskusi
3. Alihkan perhatian
4. Monitoring





REFERENSI



UNAIR
HEBAT



AUN-QA
A Touch of Quality



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

- Adams, E. (2013). *Fundamentals of game design (2nd ed)*. New York: new Riders Publishing
- Jap, T. Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M.S. (2013). The development of Indonesian online game addiction questionnaire. *PLoS ONE*, 8(4), 4-8).