

KECANDUAN GAMES ONLINE (INTERNET GAMING DISORDER)

Ade Heryana, S.St, M.KM

Email: heryana@esaunggul.ac.id

Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Esa Unggul

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mahasiswa dapat menjelaskan masalah Interget Gaming Disorder (IGD)
2. Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian, faktor risiko, dan dampak dari IGD
3. Mahasiswa dapat menjelaskan upaya pencegahan IGD

PENDAHULUAN

Games dapat mengubah hidup seseorang, dan memiliki dampak positif serta negatif. Seseorang dapat terkenal dan kaya karena menjuarai kontes *games online* atau bahkan menciptakan sebuah permainan di internet. Akan tetapi seseorang akan terpuruk kehidupannya akibat *games online*, seperti dipecat dari pekerjaan, tidak dapat menyelesaikan pendidikan, serta menjadi pengangguran yang membebani masyarakat sekitarnya. Sejak lima tahun terakhir terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengobatan kecanduan terhadap *games online* terhadap para remaja. Ini menunjukkan dampak negatif kecanduan *games online* sudah masuk tahap mengkhawatirkan.

Harian *Sydney Morning Herald* pada Oktober 2018 menceritakan tentang Cam Adair, seorang warga negara Kanada, yang sejak remaja memiliki kebiasaan bermain games online (seperti *Starcraft: Brood War*, atau *World of Warcraft*) bersama dengan keponakannya. Adair menghabiskan waktu 16 jam per hari untuk main games. Ia tidak melanjutkan sekolah, tidak pernah masuk kuliah, dan akhir menjadi pengangguran. Saat usia 19 tahun ia berhasil keluar dari kecanduan games online, tetapi 5 bulan kemudian kambuh lagi dan selama 2 tahun lebih aktivitas games online semakin meluas. Adair yang mengalami putus asa mencoba bunuh diri, namun berkat pertolongan konselor ia kembali menjalani kehidupan normal dan bekerja di sebuah perusahaan retail. Sejak usia 30 tahun, Adair tidak lagi bermain games online (Ward, 2018).

Kondisi kecanduan *games online* juga terjadi di Indonesia. Seperti dilaporkan oleh Kompas.com sebagai berikut (Nabila, 2018):

Wajah Sri Lestari tertekuk sembari mengeluhkan kondisi putra semata wayangnya yang terus menerus bermain game. Sri bercerita, nilai semester putranya, Alfitra, memburuk dalam beberapa waktu terakhir. Sang anak menurutnya kerap melalaikan aktivitas lainnya untuk main game, termasuk malas mandi. "Sampai malas mandi, badannya bau,

malas sikat gigi. Papanya sampai beliin sabun yang sekalian buat keramas juga. Maksudnya, kalau emang malas pakai saja itu,” kata Sri saat berbincang dengan Kompas Lifestyle, Agustus lalu. Menurutnya, Afit, demikian putranya kerap disapa, bermain games sejak masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA). Sedangkan saat ini, ia sudah semester tiga. Mengaku khawatir dengan kondisi putranya, Sri dan suaminya hampir setiap sebulan sekali mengunjungi Afit di Purwokerto. Ia menceritakan, putranya sering sudah tak lagi memiliki baju karena semua bajunya habis dipakai dan masih dalam keadaan belum dicuci. Lemarinya kosong dari pakaian. Ayahnya lah yang selalu pergi ke pusat binatu (laundry) untuk mencucikan baju Afit. Saking seringnya, penjaga pusat binatu pun sampai mengenali betul ayah Afit. Berat pakaian kotor tersebut, kata Sri, bahkan bisa mencapai 10kg. Sementara dirinya seringkali ikut menggantikan seprai tempat tidur Afit serta menyapu atau mengepel lantai kamar kos putranya.

Suatu hari, Sri bahkan pernah menemukan banyak sekali bekas kartu perdana berserakan di kosan Afit. Ia sempat khawatir putranya lebih memprioritaskan membeli kuota internet ketimbang makan. Hati kecilnya terkadang ingin memberi Afit uang tambahan, namun ia juga khawatir uang lebih tersebut justru digunakan untuk keperluan putranya bermain games. Sebab, pada masa awal kuliah, Sri pernah memberikan Afit uang saku sekitar Rp 1,2 juta yang kemudian sudah habis dalam empat hari. Namun, dilema dirasakannya karena jika uang jajan dikurangi, ia khawatir Afit justru tidak bisa makan. Perasaan khawatirnya semakin menjadi ketika mengetahui putranya mendapatkan transfer hingga Rp 11 juta. “Saya sih enggak ngerti yang begitu, katanya jual akun. Sampai dapat Rp 11 juta waktu SMA. Saya bilang, “mama enggak mau kayak begitu, itu judi”,” tutur warga Jakarta Selatan itu. Mengkhawatirkan kondisi tersebut, Sri pun memberikan Afit rekening bank miliknya. Sehingga, ia bisa mengontrol uang masuk dan keluar anaknya dari jauh. Kekhawatirannya semakin besar ketika tahu bahwa beberapa di antara teman main games putranya ternyata berusia jauh lebih tua. Hal itu diketahui Sri dari percakapan Afit dengan orang yang dipanggilnya dengan sebutan “om”.

Di samping itu, Sri juga menemukan bahwa putranya menggunakan akun Facebook dengan nama buatan untuk berinteraksi dengan teman-teman mainnya tersebut. Beberapa perubahan perilaku juga dialami oleh Afit. Misalnya, melawan ketika disuruh melakukan sesuatu seperti beribadah. Padahal, menurutnya kebiasaan itu sebelumnya tak pernah dilakukan oleh putranya. “Lalu saya konsul dengan bapaknya, ini kayaknya sudah kecanduan banget karena rawat diri sendiri saja sudah enggak bisa. Kami kan orangtua khawatir masa depan dia,” ucap Sri.

Kondisi kecanduan permainan secara daring seperti yang diceritakan di atas sudah menjadi masalah internasional. WHO pada bulan Juni 2018 bahkan memasukkan kecanduan games online ke dalam 11th Revision International Classification of Diseases

(ICD-11), sebuah dokumen yang berisi klasifikasi penyakit yang digunakan secara global. WHO menyebutnya dengan *Gaming Disorder* (World Health Organization, 2018).

Laporan harian Bangkok Post menyatakan pada tahun 2017 di Thailand terjadi peningkatan sebesar 400% remaja yang kecanduan video-games. Pada tahun 2016 terdapat 26 kasus kecanduan video games, kemudian tahun 2017 mengalami peningkatan menjadi 129 kasus, sedangkan sampai dengan September 2018 sudah ada 146 kasus kecanduan (Wipatayotin & Raksaseri, 2018).

PENGERTIAN VIDEO GAMES

Sebelum membahas lebih dalam tentang kecanduan games, ada baiknya kita pelajari terlebih dahulu pengertian dari *video games*. Pembahasan tentang video games ini dikutip dari buku *Internet Gaming Disorder* yang ditulis oleh Daniel L. King dan Paul H. Delfabbro.

Video games adalah bentuk permainan secara digital dengan media yang interaktif sehingga dapat dimainkan oleh satu atau lebih pemain. Media interaktif ini terdiri dua yaitu (1) media untuk mengontrol permainan (misalnya: *keyboard*, *controller*, atau sensor gerak); dan (2) media untuk melihat manipulasi gambar (misalnya: monitor komputer, televisi, atau *smartphone*).

Hasil dari video games adalah peserta bisa menang (melanjutkan ke level berikutnya), atau kalah (mengulang atau memulai level dari awal). Video games yang berkembang saat ini umumnya dirancang dengan *output* yang tidak terbatas. Pemain games baik yang kalah atau menang tetap bisa melanjutkan permainan dengan menggunakan strategi atau teknik tertentu. Akibatnya video games secara psikis dapat mengubah pola pikir pemain, mengalami perasaan emosi yang berbeda, memuaskan kebutuhan psikologisnya, atau melewati waktu dan mendapatkan realitas dengan mudah. Games juga dapat digunakan untuk mendapatkan pilihan lingkungan sosial selain dunia kerja, sekolah, atau teman main, serta sebagai tempat untuk mendapatkan eksistensi diri.

Jenis video games berbeda-beda tergantung pada aspek sebagai berikut (King & Delfabbro, 2019):

- a. Dilihat dari genre: *shooting games* (dengan menembak), *role-playing games* (dengan memainkan peran), dan *strategy games* (dengan menggunakan strategi untuk memenangkan permainan).
- b. Dilihat dari *platforms*: games dengan media komputer dan games dengan media *smartphone*.
- c. Dilihat dari mode: *single-player games* (pemain sendiri melawan mesin komputer), dan games yang berkompetisi dengan pemain lain
- d. Dilihat dari konektivitas: *online games* dan *offline games*
- e. Dilihat dari tujuan: mengalahkan lawan dengan kekerasan, argumentasi, atau taktik tersembunyi.

Di antara berbagai jenis video games terdapat dua jenis permainan yang sering memberikan implikasi terhadap kecanduan yaitu *Massively Multiplayer Online* (MMO) dan *Multiplayer Online Battle Arena* (MOBA).

MMO merupakan jenis permainan yang paling digemari orang yang terdiagnosis IGD. MMO dapat dimainkan oleh beberapa orang secara simultan. Para pemain umumnya bermain secara tim atau bekerja sendiri-sendiri untuk mencapai tujuan yang telah dibagikan kepada seluruh pemain. Jenis MMO yang paling terkenal adalah *MMO Role-Playing Game* (MMORPG), yaitu games yang memungkinkan pemain untuk menciptakan karakter (atau “avatar”) dalam dunia fantasi atau lingkungan tertentu (misal: antariksa), dan menyelesaikan tugas-tugas, serta memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada diri sendiri atau pemain lainnya. Struktur permainan dalam MMORPG dirancang untuk mencapai tujuan yang tidak akan berakhir dengan pola horisontal atau melebar ke samping sehingga terdapat banyak pilihan-pilihan untuk menyelesaikan satu episode. Secara berkala MMORPG menyediakan kebaruan (*updating*) yang menawarkan konten-konten baru. Karakteristik utama permainan ini adalah “ketekunan” yang memungkinkan pemain sulit menghentikan sementara (“pause”) dan pemain tetap eksis meskipun telah keluar (*logout*) dari permainan. Contoh MMORPG yang populer antara lain *World of Warcraft* dan *The Elder Scrolls Online*.

Jenis video games lain yang berkaitan dengan studi tentang *Internet Gaming Disorder* antara lain:

- a. *First-Person Shooter games* (FPS games), seperti: *Counterstrike: Global Offensive*, *Team Fortress 2*, dan *Call of Duty*.
- b. *Third-Person Shooter games*
- c. *Strategy games*, seperti: *Starcraft 2*, *Civilization*, *Total War*, dan *XCOM 2*
- d. *Sport Simulation games*, seperti: *FIFA*, *Madden NFL*
- e. *Racing Simulation games*, seperti: *Projects CARS*, *Gran Turismo*, *Burnout*

MOBA merupakan jenis lain dari permainan online yang popularitasnya sedang mengalami peningkatan. MOBA adalah permainan kompetitif yang mempertemukan dua tim secara real-time dan saling mengalahkan untuk mempertahankan teritori. Permainan dalam MOBA umumnya berlangsung cepat dan dapat memutar, serta ditampilkan dalam bentuk olahraga seperti Bola Basket atau Sepakbola. Contoh populer games jenis MOBA adalah *League of Legends* dan *DOTA 2*.

Tujuan orang untuk bermain games juga berbeda-beda, seperti:

1. Untuk mengisi waktu luang.
2. Untuk menghasilkan pendapatan, sehingga pada orang-orang tertentu terdapat perbedaan yang tipis antara bermain games atau bekerja. Mereka umumnya menyatakan bahwa dirinya sedang “bekerja” bukan bermain games. Bahkan pada para gamers yang bekerja formal menyatakan bahwa games adalah pekerjaan kedua.
3. Untuk menghilangkan kebosanan

Pada tingkatan tertentu para pemain games melekatkan dirinya dengan dunia maya dalam *games online* seperti dengan benda-benda/alat, aksi-aksi, dan identitas. Bahkan terdapat pemain yang dapat menghafal dengan baik apa yang mereka lakukan dalam games online. Pemain games juga terlibat dalam komunikasi secara virtual dengan sebagian atau seluruh komunitas di sosial media. Beberapa pemain sangat menghargai dan mencatat perkembangan dan status mereka dalam games online, sehingga kebiasaan bermain games sulit dihilangkan karena sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan para pemain.

Kondisi-kondisi yang disebutkan di atas menyebabkan masalah problematik (bahkan kecanduan) pada beberapa orang. Adapun enam karakteristik video games yang menyebabkan seseorang sulit melepaskan diri dan memberikan realitas hidup yang seolah-olah lebih baik adalah:

- a. Pemain merasakan kepiawaian dan prestasi (karakter *interactivity*)
- b. Pemain merasakan kegembiraan atau emosi yang terlepas (karakter *rewards*)
- c. Pemain dapat melupakan masalah dan membantu dalam mengurangi tekanan (karakter *immersion*)
- d. Pemain dapat menghabiskan waktu yang banyak (karakter *endlessness*)
- e. Pemain dapat merasakan tujuan dan rutinitas (karakter *work-like structure*)
- f. Pemain dapat merasakan kemajuan tiap episode dan dapat mengontrol kemajuan tersebut (karakter *virtual nature*).

INTERNET GAMING DISORDER

Pada tahun 2013, gangguan kecanduan games melalui internet masuk dalam daftar “kondisi mental yang harus diteliti” pada sebuah publikasi gangguan mental yang diterbitkan *American Psychiatric Association*. Menurut publikasi tersebut gangguan ini memiliki lima dari sembilan gangguan yang berhubungan dengan “gangguan asosiatif” yaitu (Ward, 2018):

1. Membutuhkan waktu yang lama untuk bermain games
2. Kegagalan dalam usaha “keluar” dari games
3. Memanfaatkan games untuk mengatasi kecemasan atau rasa bersalah
4. Berbohong kepada orang agar dapat bermain games
5. Gejala “menarik kembali” atau *withdrawal* atau candu

Dalam laman online WHO istilah kecanduan *games online* disebut *Gaming Disorder*. Dalam ICD-11 disebutkan *Gaming Disorder* adalah pola perilaku seorang pemain games (*digital games* atau *video games*) yang gagal mengontrol perilakunya dalam bermain games, yakni prioritas dalam bermain games lebih tinggi dibanding aktivitas lain sehingga permainan games lebih diutamakan dibanding kegiatan harian lainnya, serta terjadi peningkatan dan keberlanjutan bermain games meskipun terdapat dampak negatif bagi dirinya. Seseorang didiagnosa mengalami *Gaming Disorder* jika perilakunya semakin memburuk dan memberikan dampak pada gangguan terhadap aspek personal, keluarga,

sosial, pendidikan, pekerjaan dan aktivitas penting lainnya, yang umumnya terjadi lebih dari satu tahun (World Health Organization, 2018).

Dalam Feng dkk (2017), *Internet Gaming Disorder* adalah satu kondisi pada individu yang menggunakan/memainkan games online secara terus-menerus dan berulang-ulang dan umumnya dilakukan bersama orang lain, serta secara klinis merupakan gangguan atau distress. Sejak tahun 1998 hingga tahun 2016 prevalensi IGD mengalami peningkatan (Feng, Ramo, Chan, & Bourgeois, 2017).

Para peneliti mendeskripsikan IGD dengan tiga karakteristik yaitu (Cheng, Cheung, & Wang, 2018):

- a. IGD merupakan masalah psikologis yang sifatnya patologis, artinya perlu ditangani oleh ahli medis
- b. IGD merupakan masalah interpersonal (hubungan antar manusia) yang disebabkan ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri (*maladaptive coping*)
- c. IGD merupakan masalah psikososial yang disebabkan tidak terpenuhinya pengontrolan pada diri sendiri, dan akhirnya terjadi delusi (seseorang meyakini sesuatu hal yang sebenarnya tidak ada).

PENGUKURAN DAN PREVALENSI INTERNET GAMING DISORDER

Untuk membantu praktisi dalam menentukan gejala IGD pada seseorang, para peneliti telah menciptakan alat ukur (berbentuk kuesioner) yang dikembangkan berdasarkan gejala-gejala umum. Para ahli ilmu perilaku di Hong Kong pada tahun 2017 telah mengembangkan *Chinese Internet Gaming Disorder Scale*, sebuah kuesioner yang terdiri dari 9 pertanyaan dan telah dilakukan uji validitas terhadap 502 responden (Sigerson, Li, Cheung, Luk, & Cheng, 2017).

Bagi masyarakat Indonesia sendiri telah dikembangkan alat ukur untuk mengetahui gejala IGD. Alat ukur tersebut telah mengalami uji validitas yang dilakukan terhadap 1.477 pelajar SMP dan SMA di Indonesia. Pertanyaan yang diajukan pada alat ukur ini terdiri dari tujuh buah, antara lain (Jap, Tiratri, Jaya, & Suteja, 2013):

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 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 kekeurangan jam tidur

Hasil pengukuran IGD di berbagai negara menunjukkan prevalensi yang berbeda antar negara. Di Jerman prevalensi IGD remaja usia 13-18 tahun pada tahun 2015 sekitar 1,16%. Studi prevalensi IGD pada tahun 2015 di tujuh negara Eropa menunjukkan angka 1,6% pada remaja usia 14-17 tahun. Studi lainnya menunjukkan prevalensi 0,6% di Norwegia (2011), prevalensi 2,0% pada remaja China (2014), prevalensi 1,3% pada pemain games di Belanda (2012), prevalensi 1,5% pada remaja usia 13-16 tahun di Belanda (2011), dan prevalensi 1,8% pada remaja di Australia (2013).

FAKTOR PENYEBAB INTERNET GAMING DISORDER

Internet Gaming Disorder merupakan gangguan kesehatan mental yang relatif masih baru dan masih dibutuhkan berbagai penelitian untuk mengetahui penyebabnya (Hu, Stavropoulos, Anderson, Scerri, & Collard, 2018).

Studi tentang IGD yang mengikutsertakan 153 anak muda Australia dan 457 anak muda Amerika Utara yang bermain games online yang dilakukan pemain dalam jumlah banyak (*Massively Multiplayer Online Games* atau MMOG) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara simtom Hikikomori dengan IGD. Simtom Hikikomori adalah bentuk penarikan diri secara sosial pada seseorang secara ekstrim, sehingga orang tersebut terisolasi secara sosial akibat dirinya sendiri (Stavropoulos, et al., 2018).

Penelitian di Korea Selatan menunjukkan ada hubungan antara hasrat remaja untuk menjalin hubungan dengan orang lain dengan *games addiction* (Seok, Lee, Park, & Park, 2018). Studi di negara Perancis menunjukkan hampir 2% penduduk negara ini mengalami IGD. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara IGD dengan motivasi, genre dari games, dan psikopatologis (Laconi, Pires, & Chabrol, 2017).

Faktor motivasi merupakan dorongan bagi seseorang untuk terus bermain games online. Menurut King dkk, dorongan seseorang untuk terus menerus bermain games dengan mengalokasikan waktu yang dimilikinya terdiri dari 3 hal yaitu dorongan untuk mendapat keuntungan finansial (*wealth*), dorongan untuk memperoleh prestasi (*achievement*), dan dorongan karena keserakahan atau merasa tidak pernah cukup atau *inadequacy* (King, Herd, & Delfabbro, Motivational Components of Tolerance in Internet Gaming Disorder, 2018).

Studi terhadap 119 mahasiswa di China menunjukkan laki-laki lebih sering mengalami IGD dibanding wanita. Hal ini disebabkan laki-laki lebih sulit mengontrol dirinya sendiri dibanding wanita. Disamping itu wanita lebih menginginkan kenyamanan/kedamaian yang tidak umumnya tidak terpenuhi pada game online (Dong, Wang, Wang, Du, & Potenza, 2019). Namun demikian studi lain menunjukkan wanita lebih rentan mengamali IGD dibanding laki-laki (Wang, et al., 2018).

Penelitian terhadap 394 partisipan dari berbagai ras pada tahun 2017 menunjukkan gejala IGD berhubungan dengan gejala fobia sosial dan suatu kondisi psikologis yang disebut *avatar identification*. Gejala fobia sosial atau kecemasan sosial meliputi rasa ketakutan yang tidak masuk akal dan perasaan tidak nyaman di lingkungan sosial yang

menyebabkan dirinya tidak mau bergaul/bergabung. Sedangkan *avatar identification* adalah kecenderungan seseorang memerankan tokoh utama dalam games online ke kehidupan nyata (Sioni, Burleson, & Bekerian, 2017).

Berdasarkan beberapa studi tersebut, faktor penyebab gejala Internet Gaming Disorder adalah sebagai berikut:

- a. Jenis kelamin (pria lebih sering mengalami IGD)
- b. Genre games
- c. Motivasi bermain games
- d. Keinginan untuk mencari teman
- e. Gejala fobia sosial
- f. Identifikasi terhadap tokoh virtual (Avatar Identification)
- g. Kondisi psikopatologis, seperti: gejala Hikikomori

DAMPAK INTERNET GAMING DISORDER

Setiap negara memiliki permasalahan IGD yang sama yaitu memberikan dampak psikologis bagi pemain yang kecanduan. Namun setiap negara memiliki perbedaan dalam hal penyebab dari IGD tersebut seperti komunikasi antar personal yang tidak sama. Disamping itu dampak psikologis dari IGD terhadap masing-masing penduduk di tiap negara juga berbeda. Perbedaan ini disebabkan oleh kepuasan hidup masyarakat, jarak kekuasaan, dan budaya maskulinitas (Cheng, Cheung, & Wang, 2018).

Dampak negatif IGD sebagian besar menyebabkan masalah psikologis dan sosial yaitu:

- a. Perubahan suasana hati (*mood*) seperti mudah tersinggung, marah-marah, dan rasa bosan
- b. Gangguan pola tidur dan kualitas tidur yang buruk
- c. Depresi dan kecemasan, bahkan risiko ingin bunuh diri
- d. Ketidaknyaman secara fisik dan kemungkinan nyeri pada sebagian tubuh
- e. Kondisi kesehatan umum yang buruk
- f. Pola makan yang buruk dan konsumsi kopi berlebih
- g. Kehilangan teman di dunia nyata dan terisolasi secara sosial
- h. Konflik dengan anggota keluarga lain
- i. Perpisahan dan perceraian
- j. Gangguan terhadap pekerjaan dan produktivitas kerja
- k. Absensi dan *drop-out* dari sekolah
- l. Masalah keamanan finansial

Secara fisiologis IGD dapat menyebabkan hilangnya nafsu makan dan terjadi ketidakseimbangan. Di dalam tubuh terdapat satu protein polipeptida yang disebut dengan Leptin. Leptin inilah yang terlibat dalam terjadinya nafsu makan dan keseimbangan energi dalam tubuh. Sebuah studi terhadap 11 pasien Internet Gaming Disorder menunjukkan Leptin tidak mengalami cukup perubahan pada tubuh seseorang yang mengalami IGD (Geisel, Hellweg, Wiedemann, & Muller, 2018).

PENCEGAHAN INTERNET GAMING DISORDER

Secara konseptual, pencegahan terhadap IGD dilakukan untuk mencapai target sebagai berikut (King & Delfabbro, Prevention and Harm Reduction for IGD, 2019):

1. Mencegah masalah perilaku IGD yang sudah terjadi
2. Memperpanjang waktu sejak bermain games hingga terjadinya masalah perilaku IGD
3. Mengurangi dampak dari masalah perilaku IGD
4. Memperkuat pengetahuan, sikap, dan perilaku yang dapat meningkatkan emosi dan fisik yang baik
5. Mengkampanyekan regulasi yang dapat meningkatkan kondisi fisik, sosial dan emosional masyarakat oleh institusi, komunitas, dan aparat pemerintah.

Berdasarkan konsep tersebut, pencegahan terhadap IGD terbagi menjadi tiga yaitu (1) Pencegahan Primer; (2) Pencegahan Sekunder; dan (3) Pencegahan Tersier. Sasaran program pencegahan ini adalah pada orang yang tidak tepat dalam bermain games (*Gaming Misuse*), dan orang yang didiagnosa mengalami gangguan bermain games (*Gaming Disorder*).

1. Pencegahan Primer

Pencegahan primer atau pencegahan secara universal (*universal prevention*) adalah upaya yang dilakukan terhadap seluruh populasi secara umum, orang-orang yang tidak peduli terhadap risiko kesehatan yang dilakukan dengan menekan perilaku bermain games agar tetap aman atau tidak mengganggu. Pendekatan pencegahan primer beranggapan bahwa individu yang bermain games memiliki risiko yang sama (lihat tabel 1).

Tabel 1. Strategi Pencegahan Primer

Strategi Pencegahan	Contoh upaya pencegahan
1. Pendidikan	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat pedoman bermain games yang sehat (mis: tidak boleh lebih dari 2 jam bermain games) • Membuat literasi digital agar pengguna internet menjadi lebih produktif misalnya menganjurkan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari • Mengkampanyekan aktivitas di luar rumah
2. Membuat regulasi/kebijakan	<ul style="list-style-type: none"> • Mewajibkan pihak berwenang mematikan layanan games online beberapa jam dalam sehari • Mencegah penjualan games online kepada kelompok umur tertentu
3. Teknologi	<p>Menciptakan/memanfaatkan teknologi yang dapat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dikendalikan orangtua (<i>parental lock</i>) • Menyaring konten yang tidak sesuai • Menentukan time-limit pada instrumen pemain games • Ditonton/dilihat bukan di smartphones

Strategi Pencegahan	Contoh upaya pencegahan
	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat memberikan pesan total waktu yang digunakan dalam bermain games
4. Meningkatkan kesadaran (kampanye)	<ul style="list-style-type: none"> • Menentukan 1 hari tanpa teknologi digital atau mematikan/tanpa games online • Memberikan layanan informasi tentang IGD yang tepat
5. Lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengurangi aksesibilitas terhadap perlengkapan games, seperti tidak menempatkan peralatan games di kamar tidur

2. Pencegahan Sekunder

Disebut juga pencegahan secara selektif (*selected prevention*) yaitu upaya menghindari IGD pada individu yang berisiko mengalami masalah yang berhubungan dengan bermain games, misalnya pada:

- a. Remaja laki-laki
- b. Individu yang memiliki gangguan psikologis (masalah defisit atensi, gangguan mood)
- c. Individu dengan fungsi sosial rendah atau kepercayaan diri rendah
- d. Individu dengan kemampuan akademis rendah atau masalah pendidikan
- e. Individu dengan minat yang rendah pada aspek bukan permainan
- f. Individu dengan dukungan keluarga yang rendah atau pengawasan yang lemah

Tabel 2. Strategi Pencegahan Sekunder

Strategi Pencegahan	Contoh upaya pencegahan
1. Deteksi dini secara rutin	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian epidemiologis pada populasi berisiko, terutama di sekolah dan perguruan tinggi
2. Pemeriksaan kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultasi dengan praktisi medis untuk mendeteksi distress emosional atau permasalahan yang dapat menyebabkan risiko dalam bermain games
3. Program pendidikan di sekolah	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajarkan penggunaan teknologi yang aman • Mengkampanyekan interaksi sosial di dunia nyata • Mendukung hobi dan olahraga pada pelajar atau mahasiswa untuk meningkatkan kepercayaan diri dan pemberdayaan
4. Kebijakan internet di kantor	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat aturan akses internet untuk mencegah karyawan mengakses konten yang tidak berkaitan dengan pekerjaan, misalnya mengunjungi situs games atau mengakses games online

3. Pencegahan Tersier

Pencegahan tersier merupakan pencegahan terhadap individu yang telah terindikasi mengalami masalah dengan games online (disebut juga *indicated prevention*). Adapun contoh upaya yang dapat dilakukan adalah:

Tabel 3. Strategi Pencegahan Tersier

Strategi Pencegahan	Contoh upaya pencegahan
1. Kelompok dukungan	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat komunitas baik offline maupun online
2. Pelayanan kesehatan mental dan rawat jalan	<ul style="list-style-type: none"> • Penanganan gangguan mental (gangguan mood, kepribadian, insomnia) dan masalah medis (rasa nyeri, cedera) yang berkaitan dengan masalah gaming disorder
3. Rehabilitasi psikososial	<ul style="list-style-type: none"> • Menjalankan "<i>digital detox</i>" atau detoksifikasi terhadap materi digital dan program terstruktur lainnya yang berfokus pada peningkatan sosialisasi secara tatap muka • Mengembangkan minat
4. Edukasi psikologis	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan informasi khususnya tentang gejala IGD dan strategi untuk mencegah dampak buruk games online

KESIMPULAN

Internet Gaming Disorder atau kondisi psikologis yang ditandai dengan terjadinya gejala kecanduan terhadap games secara online, dewasa ini menunjukkan peningkatan prevalensi di berbagai negara. Kondisi ini terjadi pula di Indonesia, meskipun belum ada penelitian yang secara khusus menghitung prevalensi IGD.

Faktor penyebab dan dampak dari IGD sebagian besar merupakan aspek psikologis dan sosial, meskipun terdapat aspek biologis/fisik dalam beberapa kasus tertentu. MMORPG dan MOBA merupakan jenis video games yang paling sering menyebabkan IGD.

Pencegahan IGD dapat dilakukan dengan pencegahan primer, sekunder, dan tersier. Pencegahan ini ditujukan baik terhadap individu yang berisiko, individu yang kelompok tertentu, atau individu yang sudah terindikasi IGD.

DAFTAR ISTILAH

Achievement	Avatar Identification
Burnout games	Call of Duty games
Chinese Internet Gaming Disorder Scale	Civilization games
Counterstrike: Global Offensive games	Delusi
Digital detox	DOTA 2 games

Endlessness	FIFA games
First-Person Shooter games (FPS games)	Games addiction
Games online	Gran Turismo games
Hikikomori symptom	Immersion
Inadequacy	Indicated prevention
Interactivity	Internet Gaming Disorder (IGD)
League of Legends games	Madden NFL games
Maladaptive coping	Massively Multiplayer Online (MMO)
MMO Role-Playing Game (MMORPG)	Multiplayer Online Battle Arena (MOBA)
Offline games	Online games
Pencegahan primer IGD	Pencegahan sekunder IGD
Pencegahan selektif	Pencegahan tersier IGD
Pencegahan universal	Project CARS games
Racing simulation games	Rewards
Role-playing games	Shooting games
Single-player games	Sport simulation games
Starcraft 2: Brood War games	Strategy games
Team Fortress 2 games	Third-Person Shooter games
Total War games	Universal prevention
Video games	Virtual nature
Wealth	Withdrawal
Work-like structure	World of Warcraft games
XCOM 2 games	

KUIS

Jawablah dengan BENAR atau SALAH pernyataan di bawah ini.

1. WHO pada tahun 2018 memasukkan kecanduan games online ke dalam *11th Revision International Classification of Diseases (ICD-11)*, sebuah dokumen yang berisi klasifikasi penyakit yang digunakan secara global, dengan sebutan *Gaming Disorder*
2. Dilihat dari tujuannya, jenis *video games* terdiri dari (1) games yang mengalahkan lawan dengan kekerasan, (2) games dengan argumentasi, dan (3) games dengan taktik tersembunyi
3. MOBA adalah permainan kompetitif yang mempertemukan dua tim secara real-time dan saling mengalahkan untuk mempertahankan teritori
4. *Gaming Disorder* adalah pola perilaku seorang pemain games yang gagal mengontrol perilakunya dalam bermain games
5. Gejala fobia sosial dan *avatar identification* merupakan faktor risiko dari IGD
6. Secara fisiologis IGD dapat menyebabkan hilangnya nafsu makan dan terjadi ketidakseimbangan.
7. *Parental lock* adalah salah satu contoh upaya pencegahan primer IGD dengan intervensi teknologi
8. Salah satu contoh pencegahan sekunder IGD adalah membuat kebijakan pembatasan internet di tempat kerja

9. *Digital detox* merupakan salah satu contoh pencegahan tersier IGD
10. Di antara berbagai jenis video games terdapat dua jenis permainan yang sering memberikan implikasi terhadap kecanduan yaitu *Massively Multiplayer Online (MMO)* dan *Multiplayer Online Battle Arena (MOBA)*.

LATIHAN TUGAS

1. Mengapa *internet gaming disorder* sulit dikendalikan atau diberantas?
2. Mengapa remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap IGD?
3. Mengapa peran orangtua sangat penting dalam pencegahan IGD?

DAFTAR PUSTAKA

- Cheng, C., Cheung, M., & Wang, H.-y. (2018, November). Multinational Comparison of Internet Gaming Disorder and Psychosocial Problem versus Well-being: Meta Analysis of 20 Countries. *Computers in Human Behavior*, 88, 153-167.
- Dong, G., Wang, Z., Wang, Y., Du, X., & Potenza, M. (2019, January). Gender-related functional Connectivity and Craving during Gaming and Immediate Abstinence during a Mandatory Break: Implications for Development and Progression of Internet Gaming Disorder. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 1-10.
- Feng, W., Ramo, D., Chan, S., & Bourgeois, J. (2017, December). Internet Gaming Disorder: Trends in Prevalence 1998-2016. *Addictive Behaviors*, 75, 17-24.
- Geisel, O., Hellweg, R., Wiedemann, K., & Muller, C. (2018). Plasma Level of Leptin in Patients with Pathological Gambling, Internet Gaming Disorder, and Alcohol Use Disorder. *Psychiatry Research*, 268, 193-197.
- Hu, E., Stavropoulos, V., Anderson, A., Scerri, M., & Collard, J. (2018). Flow and Internet Gaming Disorder. *Addictive Behaviors Reports*.
- Jap, T., Tiratri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013, April 3). The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire . *PLoS ONE*, 8(4), e61089.
- King, D., & Delfabbro, P. (2019). Prevention and Harm Reduction for IGD. In D. L. King, & P. H. Delfabbro, *Internet Gaming Disorder* (pp. 201-241). London: Academic Press.
- King, D., Herd, M., & Delfabbro, P. (2018). Motivational Components of Tolerance in Internet Gaming Disorder. *Computers in Human Behavior*, 78, 133-141.

- King, P. H., & Delfabbro, P. (2019). An Introduction to Gaming and IGD. In P. H. King, P. H. Delfabbro, D. King, & P. Delfabbro (Eds.), *Internet Gaming Disorder: Theory, Treatment, and Prevention* (pp. 1-21). London: Academic Press.
- Laconi, S., Pires, S., & Chabrol, H. (2017). Internet Gaming Disorder, Motives, Game Genre dan Psychopathology. *Computers in Human Behavior*, 652-659.
- Nabila, T. (2018, October 16). *Ada Klinik Khusus Kecanduan Gadget di Jakarta Lho...* (Wisnubrata, Editor, & Kompas Gramedia Group) Retrieved November 10, 2018, from Kompas.com:
<https://lifestyle.kompas.com/read/2018/10/16/061314220/ada-klinik-khusus-kecanduan-gadget-di-jakarta-lho>
- Seok, H. J., Lee, J. M., Park, C.-Y., & Park, J. Y. (2018, November). Understanding Internet Gaming Addiction among South Korean Adolescents through Photovoices. *Children and Youth Services Review*, 35-42.
- Sigerson, L., Li, A., Cheung, M.-L., Luk, J., & Cheng, C. (2017, November). Psychometric Properties of the Chinese Internet Gaming Disorder. *Addictive Behaviors*, 20-26.
- Sioni, S., Burleson, M., & Bekerian, D. (2017, June). Internet Gaming Disorder: Social Phobia and Identifying with your Virtual Self. *Computers in Human Behavior*, 71, 11-15.
- Stavropoulos, V., Anderson, E. E., Beard, C., Latifi, M. Q., Kuss, D., & Griffiths, M. (2018). A Preliminary Cross-cultural Study of Hikikomori and Internet Gaming Disorder: The Moderating Effects of Game-playing Time and Living with Parents. *Addictive Behaviors Reports*.
- Wang, Z., Hu, Y., Zheng, H., Yuan, K., Du, X., & Dong, G. (2018, November). Females are More Vulnerable to Internet Gaming Disorder than Males: Evidence from Cortical Thickness Abnormalities. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, Online.
- Ward, M. (2018, October 17). *"I was Having Panic Attacks": Online Gaming Addiction is Real*. Retrieved from The Sydney Morning Herald:
<https://www.smh.com.au/lifestyle/health-and-wellness/i-was-having-panic-attacks-online-gaming-addiction-is-real-20181011-p5094a.html>
- Wipatayotin, A., & Raksaseri, K. (2018, November 1). *Video Games Addiction up by 400%*. Retrieved from Bangkok Post:
<https://www.bangkokpost.com/news/general/1568202/video-game-addiction-up-by-400->
- World Health Organization. (2018, September). *Gaming Disorder*. Retrieved November 7, 2018, from World Health Organization: <http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>

LAMPIRAN

Chinese Internet Gaming Disorder (Sigerson, Li, Cheung, Luk, & Cheng, 2017)

1. *Do you feel preoccupied with Internet games (think about previous gaming activity or anticipate playing the next game)?*
2. *Do you feel irritable, anxious, or sad when Internet gaming is taken away?*
3. *Do you feel the need to engage in Internet games with increasing amounts of time in order to achieve satisfaction?*
4. *Have you repeatedly made unsuccessful attempts to control your participation in Internet games?*
5. *Have you experienced loss of interests in previous hobbies and entertainment as a result of, and with the exceptions of, Internet games?*
6. *Do you continue to use Internet games excessively despite knowledge of psychosocial problems?*
7. *Have you deceived family members, therapists, or others regarding the amount of Internet gaming?*
8. *Do you use Internet games as a way of escaping or relieving a negative mood (e.g., feeling of helplessness, guilt, anxiety)?*
9. *Have you jeopardized or lost a significant relationship, job, or educational or career opportunity because of participation in Internet games?*