

Dampak Kecanduan *Game Online* Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dan Penanganannya Dalam Konseling Islam

Maryatul Kibtyah¹, Chulayla Naqiya², Zulfatun Niswah^{3*}, Salsha Putri Riana Dewi⁴

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

e-mail : zulfatun_niswah_2001016050@walisongo.ac.id

Abstract: The use of online games can be categorized as one of the advances that are in great demand by various age categories, especially among adolescents. Continuous use of online games can cause users to experience addiction and affect health. Among adolescents who have been categorized as experiencing online game addiction, of course, the most common health problems encountered are higher emotional distress, anxiety, depression, and social behavior. Addiction to online games will have different impacts on its users. This study aims to examine online game addiction disorder and its treatment in Islamic counseling. The research method used in this study is a descriptive qualitative approach with a case study research design. The results of this study prove that the problem of online game addiction disorder among adolescents and its impact on mental health can be handled by taking an Islamic counseling approach.

Keywords: *Online Game Addiction, Adolescent, Mental Health Care, Islamic Counseling.*

Abstrak: Penggunaan *game online* dapat dikategorikan sebagai salah satu kemajuan yang sangat diminati oleh berbagai kategori usia khususnya pada kalangan remaja. Penggunaan *game online* secara terus menerus dapat menyebabkan penggunanya mengalami kecanduan akan dan berpengaruh pada kesehatan. Kalangan remaja yang sudah dikategorikan mengalami kecanduan *game online* tentu menunjukkan gangguan kesehatan paling sering dijumpai adalah *distres emosional* yang lebih tinggi, kecemasan, depresi, dan perilaku sosial. Kecanduan *game online* akan menimbulkan dampak yang berbeda-beda terhadap para penggunanya. Penelitian ini memiliki tujuan mengkaji gangguan kecanduan *game online* beserta penanganannya dalam konseling Islam. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain penelitian studi kasus. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa permasalahan dari gangguan kecanduan *game online* pada kalangan remaja serta dampak pada kesehatan mental dapat ditangani dengan melakukan pendekatan konseling Islam.

Kata kunci: *Kecanduan Game Online, Remaja, Kesehatan Mental, Konseling Islam.*

PENDAHULUAN

Adanya perkembangan zaman saat ini yang maju dan lebih pesat tentu mempengaruhi tatanan kehidupan manusia seperti halnya dalam teknologi, informasi, juga komunikasi. Tidak bisa kita pungkiri lagi bahwa hampir dari seluruh aspek kehidupan semuanya melibatkan banyak teknologi di dalamnya. Maka seiring dengan perkembangan teknologi memberikan dampak kemudahan bagi kehidupan masyarakat sehingga mampu membawa pada aspek kehidupan yang

baik, berkualitas, dan maju. Perkembangan teknologi yang semakin maju salah satunya yakni pada penerapan internet karena akses yang sangat mudah digunakan dimanapun keberadaannya. Selain itu, banyak dari pengguna internet yang menjadikan internet sebagai hiburan yakni dengan melakukan permainan *game online*. Orang yang bermain *game online* tentu mendapat sorot kepedulian dari masyarakat. Karena, dipercaya dengan adanya *game online*, menyebabkan marak pengguna dikarenakan sangat mudah untuk diakses (Novrialdy, 2019).

Menurut Pande & Marheni (2015) bahwa orang yang bermain *game online* cenderung menyebabkan penggunanya tertarik untuk terus menerus bermain di hadapan gadget sehingga tidak tertarik terhadap aktivitas positif dan produktif yang lain, seperti kegiatan olahraga, belajar, makan, tidur, dan bersosialisasi di lingkungan masyarakat padahal hal ini jelas suatu prioritas yang harus dilakukan sebagai manusia. Apabila seorang individu hanya berfokus melakukan kegiatan bermain *game online* maka semakin minim mengisi waktunya untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan masyarakat yang ada di lingkungan sekitarnya. Pada umumnya seseorang yang bermain *game* melakukannya sendirian, dan hal tersebut dilakukannya dengan waktu yang tidak sebentar sehingga dapat memungkinkan terjadinya kecanduan (Lebho et al., 2020).

Menurut (Mais et al., 2020) menyatakan bahwa kondisi perilaku seorang pecandu *game online* sudah dipastikan akan bergantung sehingga sulit untuk menghentikkannya. WHO mengatakan kecanduan bermain *game online* adalah penyakit yang menyebabkan gangguan mental dan pertama kali dalam 11 *Revision of the Internasional Classification of Diseases (ICD-11)*. Karakteristik gangguan kecanduan *game online* di antaranya sikap bermain secara berlebihan dan terus menerus, tidak bisa mengontrol dirinya terhadap *game*, sehingga lebih mengutamakan *game* daripada aktivitas kehidupan lainnya. Kecanduan pada *game online* memiliki dua ciri-ciri yang utama yakni 1). Kecenderungan secara psikologis, ada rasa butuh, perubahan mood, hilangnya kontrol diri, 2). Memberikan dampak yang buruk dari tingkah laku kecanduan (Nihayah et al., 2021).

Remaja dianggap sebagai manusia yang rawan dan mudah terpengaruh dengan adanya perkembangan *game online*, sehingga secara berangsur lebih cepat mengalami perubahan menjadi seorang pecandu dibandingkan dengan orang dewasa. Periode remaja ini merupakan periode ketidakstabilan, cenderung lebih mudah untuk mencoba kepada hal-hal yang baru untuk memperoleh kesenangan. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* akan cenderung akan berkurangnya minat pada kegiatan lain, merasa resah ketika tidak memainkan *game online*, prestasi akademik akan menurun, juga akan menyebabkan gangguan kesehatan. Remaja yang menghabiskan waktunya untuk terus menerus untuk bermain *game* akan mengalami gangguan kesehatan mental seperti distres emosional yang lebih tinggi, kecemasan, depresi, dan perilaku antisosial.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Entertainment Software Association* (ESA, 2013) mengatakan bahwa dari setiap individu mempunyai minimal satu gadget yang dapat mengakses *game online*. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa dari 32% dari pengguna *game* adalah remaja yang berumur 18 tahun ke bawah, dan 10% anak remaja tersebut aktif menggunakan *game* dalam sehari dengan rata-rata 3x atau lebih dengan durasi sekitar 1 jam atau 3 jam lebih (Erik & Syenshie, 2020). Berdasarkan data yang terbaru dan dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2014) mengatakan bahwa orang yang menggunakan internet secara aktif di Indonesia telah mencapai tingkat 24% atau sekitar sekian 10,7 juta orang. Pengguna *game online* di negara Indonesia telah mencapai sekitar diperkirakan 10% atau sekitar 10,7 juta orang. Berdasarkan gender, jumlah yang menggunakan internet atau *gamers* di Indonesia mencapai 51,43% pada laki-laki dan 48,57% pada perempuan (Anggraini & Rudi Yanto, 2022). Data yang diperoleh tersebut merupakan pengguna aktif dari orang yang tiap harinya bermain *game online* dengan tanpa mengingat waktu.

Kecanduan bermain *game online* tentu memberikan akibat yang tidak baik pada kesehatan mental remaja. Bermain *game online* akan menimbulkan berbagai dampak yang berbeda-beda bagi setiap pemainnya, kecanduan *game* akan sangat memberikan kerugian terhadap kehidupan pribadi maupun kehidupan sosialnya. Sehingga diperlukan sebuah upaya yang harus dilakukan agar meminimalisir remaja untuk menghindari perilaku kecanduan bermain *game online*. Melalui uraian latar belakang yang telah diuraikan di atas, dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk menggali akibat buruk yang muncul dikarenakan kecanduan *game online* terhadap kesehatan mental remaja dan penanganannya dalam konseling Islam. Pernyataan sementara dalam penelitian ini adalah mempercayai bahwa kecanduan *game online* pada remaja dapat ditangani melalui konseling Islam.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif melalui pendekatan studi kasus. Menurut Sugiyono, penelitian kualitatif merupakan salah satu metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat *post positivisme* yang dipergunakan untuk meneliti sebuah objek yang alamiah (Imanullah, 2020). Penelitian kualitatif dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis data yang bukan angka, bertujuan agar mampu untuk memahami opini, konsep atau pengalaman sehingga pengetahuan mengenai sebuah masalah bisa terkumpul secara mendalam yang nantinya berguna untuk menghasilkan solusi, ide dan alternatif baru (Imanullah, 2020). Fokus dari penelitian kualitatif deskriptif ialah berusaha menjawab permasalahan penelitian terkait pada sebuah pertanyaan, pengalaman atau sebuah kejadian yang kemudian penting dianalisis lebih matang (Yuliani, 2020). Penelitian kualitatif deskriptif ini tidak

menjelaskan hubungan, uji hipotesis, atau membuat prediksi. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan studi kasus, berlanjut mengumpulkan beberapa referensi dari berbagai artikel yang diperoleh dari jurnal penelitian yang sudah ada sebelumnya dengan mencari tema yang membahas tentang dampak kecanduan *game online* terhadap kesehatan mental remaja, dan konseling Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Kecanduan *Game Online*

Kecanduan memiliki sebuah definisi yaitu suatu kegiatan atau sikap perilaku yang dimainkan secara terus menerus dan berulang sehingga menimbulkan dampak yang negatif (Keepers, 1990). Pada awalnya (Kardefelt-Winther, 2017) menyatakan bahwa kecanduan ialah aktivitas hanya berkaitan dengan zat adiktif, seperti: alkohol, tembakau, dan obat-obatan yang dilarang karena nantinya akan memasuki tubuh melewati darah dan mengarah ke otak dan bisa merubah komposisi kimia pada otak. Namun, saat ini konsep kecanduan telah memiliki perkembangan seperti kata (Alexander, 2010; Pelle, 2004) dikarenakan adanya pengaruh kehidupan sosial, sehingga istilah dari kecanduan tidak melulu berkenaan terhadap obat-obatan namun juga dapat berkenaan terhadap aktivitas atau suatu hal tertentu yang bisa menyebabkan seseorang mengalami kecenderungan dan memiliki ketergantungan baik secara fisik maupun psikisnya.

Begitu juga secara historis (Hovart, 1989) telah menyatakan bahwa, kecanduan dapat diartikan sebagai suatu tindakan yang erat berkaitan dengan zat adiktif. Berlanjut menurut Cooper (2000) menyatakan bahwa kecanduan merupakan kondisi atau perilaku yang ketergantungan terhadap suatu hal yang disenangi. Seseorang biasanya akan senantiasa melakukan hal yang disenanginya dalam situasi yang dianggap mendukung. Individu yang dinyatakan kecanduan memiliki ciri yang menonjol yaitu apabila selama satu hari melakukan kegiatan yang sama dan dilakukan sebanyak lima kali atau bahkan lebih. Kecanduan adalah perilaku seseorang tidak dapat lepas dari keadaan atau kebiasaan tersebut, dan orang tersebut tidak dapat mengontrol dirinya, karena anggapan mereka melakukan hal tersebut adalah suatu keharusan yang harus terpenuhi. Individu yang kecanduan akan merasa tidak nyaman apabila keinginannya belum terlaksana. Tentu saja, kecanduan memiliki faktor penyebab secara internal, situasional, sosial, serta eksternal dan memiliki dampak buruk bagi setiap orang yang merasakannya.

Jadi berdasarkan penjelasan di atas kecanduan dapat didefinisikan sebagai sikap atau tingkah laku individu yang memiliki ketergantungan terhadap sesuatu yang disukainya, sehingga hal tersebut membuat seseorang mengabaikan aktivitas-aktivitas lainnya dalam kehidupan sehari-hari dan akan menurunkan produktivitasnya dalam menjalani sebuah kehidupan.

Pada saat ini perkembangan kemajuan teknologi sangat berkembang, hampir semua telah terjalur untuk mengakses internet terutama paling banyak diminati adalah *game online* (Ramadani, 2018). Pernyataan bahwa *game online* banyak diminati pun sejalan dengan pernyataan (Ivan C. Sibero, 2010). Bahkan di negara Indonesia diperkirakan pada saat ini *game online* telah menduduki tingkatan ketujuh dari aplikasi internet yang paling sering diakses, sebelum urutan itu adapun aplikasi *E-mail*, *IM*, *situs sosial*, *search engine*, *berita online* dan juga *blog*. Akibat peningkatan *game online* di negara Indonesia tidak mengejutkan lagi apabila terbentuknya suatu komunitas maya dengan jumlah pengguna yang tergabung sangat banyak (Rabudin, 2020).

Game online sendiri memiliki beragam definisi yang tentunya dari banyak ahli telah mengungkapkan seperti menurut (Young dalam Drajat, 2017) menyatakan bahwa *game online* ialah suatu permainan yang dapat diakses apabila tersambung dengan jaringan internet. Kemudian untuk mewujudkan tujuan kemenangan dalam pertandingan atau misi dalam dunia *game* tentu kita harus membentuk interaksi atau hubungan dengan orang lain hal ini dapat dinyatakan membutuhkan kerja sama dalam waktu yang bersamaan (Young, 2005). Kemudian menurut (Wulan, 2016) *game online* di definisikan sebagai suatu permainan yang bisa dilakukan bersama banyak akun pengguna *online*, dimana satu sama lain harus tetap terhubung dengan jaringan internet.

Jadi berdasarkan berbagai pernyataan para ahli dapat dimaknai bahwa *game online* ialah sebuah permainan yang dapat dimainkan apabila menggunakan gadget atau komputer tentunya harus dihubungkan dengan internet. *Game online* ini bisa dilakukan oleh beberapa banyak orang dalam satu waktu dan bertujuan untuk memenangkan misi sebagai kepuasan batin.

Kecanduan *Game Online* pada Remaja

Game online tidak hanya membantu mengurangi rasa stres tetapi juga memberikan tantangan yang tentunya melatih kerja sama tim, kemudian terciptalah peningkatan hubungan dengan orang lain apabila dilakukan untuk menyelesaikan sebuah misi kemenangan bersama. Namun apabila seorang pemain terlalu keasyikan tanpa sadar ia melupakan waktu, melupakan aktivitas utama sebagai manusia, contoh sederhananya mereka lupa untuk makan dan beristirahat maka akan berdampak buruk pada kehidupannya. *WHO* mengartikan kecanduan bermain *game online* dikategorikan sebagai suatu gangguan dari penyakit mental yang telah dimasukkan dalam *International Classification of Diseases (ICD-11)*. Kemudian kategori hal ini dapat terlihat apabila adanya gangguan kontrol terhadap *game* dan prioritas yang lebih diutamakan adalah *game* daripada kegiatan lain. Perilaku tersebut terus menerus dilakukan meskipun memberikan dampak atau konsekuensi yang negatif pada dirinya.

Menurut Arthur (Yohanes & Jusuf, 2010) menyatakan bawah kecanduan bermain *game online* adalah sebagai berikut: “An activity or substance we repeatedly crave to experience, and for which we are willing if necessary to pay a price or negative consequences”. Yang memiliki arti bahwa, kecanduan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga dapat memberikan akibat buruk. Lemmens (Febriandari dkk, 2016) menjelaskan bahwa individu yang kecanduan *game online* akan mengalami gejala-gejala seperti; *Saliience* (selalu berpikir untuk terus melakukan bermain bahkan sangat berlebihan di satu hari), *tolerance* (meningkatnya keinginan untuk bermain sehingga makin menyita banyak waktu), *mood modification* (melakukan permainan *game online* untuk menghindari permasalahan), *relapse* (kecenderungan bermain *game online* kembali muncul setelah sekian lama tidak bermain), *withdrawal* (individu yang merasa kurang lengkap apabila tidak dapat bermain *game online*), *conflict* (adanya permasalahan atau pertikaian dengan orang lain), dan *problems* (tidak peduli terhadap kegiatan lain sehingga muncul permasalahan). Remaja merupakan individu yang mudah dipengaruhi apalagi pada *game online*, maka sangat tidak tepat apabila dimasa perkembangan diri justru kecanduan melakukan kesenangan seperti halnya bermain *game online*.

Biasanya remaja sangat sibuk menggunakan waktunya untuk bermain *game* bahkan setiap bisa dilakukan selama 3 sampai 5 kali bahkan berlebihan dalam sehari atau lebih sekitar 14 jam dalam seminggu, hal tersebut disebabkan karena kurangnya manajemen waktu (Rudhiati et al., 2015). Atau bahkan yang lebih parahnya lagi mencapai 55 jam dengan kurun waktu seminggu (Van Rooij et al., 2011) atau rerata seminggu dengan kira-kira 20-25 jam (Chou et al., 2005). Penelitian yang dilakukan (Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, 2013) mengungkapkan bahwa sekitar 10,15% remaja yang ada di Indonesia terindikasi mengalami gangguan kecanduan *game online*. Berdasarkan dari pendapat yang menjelaskan kecanduan bermain *game online*, tentu akan sangat berpengaruh terhadap kehidupan sosial remaja dalam kehidupan sehari-hari, seperti kurangnya bersosialisasi dengan orang lain dan hidupnya hanya fokus pada teman yang ada pada dunia maya, kehilangan kendali biasanya jika sudah fokus bermain *game* lebih emosional dan tidak bisa mengendalikan diri, berlanjut timbulnya ketidakpedulian dengan kegiatan lain seperti tidak teratur makan, jam tidur pun berantakan. Kecanduan bermain *game online* bukan hanya akan mempengaruhi perilaku sosial saja, melainkan juga menyebabkan dampak buruk pada kesehatan terlebih fisik. Yang paling sering terjadi yaitu sakit mata dikarenakan terlalu lama terpapar radiasi dari layar kemudian otot-otot badan lebih sering tegang menyebabkan cepat merasa lelah karena jarang melakukan peregangan. Seperti ungkapan dari (Kurniawan, 2017) bahwa dampak negatif yang dapat diperoleh dari bermain *game* adalah; 1). Kesehatan akan menurun, 2). Menyebabkan gangguan mental, 3). Akan menghambat proses perkembangan, 4). Prestasi akademik akan menurun, dan 5). Akan kesulitan untuk berinteraksi dengan orang sekitar.

Ciri-ciri Kecanduan *Game Online*

Seperti halnya rokok, alkohol, atau obat-obatan, *game online* juga dapat menyebabkan kecanduan dan akan berdampak pada kesehatan dan juga dapat merusak hubungan relasi dengan orang lain. Maka dalam penelitian ini ingin menjelaskan ciri- ciri yang mudah dikenali menurut ahli mengenai kecanduan bermain *game online*. Seperti menurut ahli (Siregar, 2013) menyatakan bahwa:

1. *Preokupasi* ketika bermain *game* ingin bermain kembali meskipun sebelumnya sudah pernah dimainkan dan masih memiliki rencana untuk melanjutkan permainan ke tahap berikutnya.
2. Untuk mencapai kepuasan setiap waktunya akan tumbuh rasa kebutuhan secara terus menerus.
3. Tidak memiliki kemampuan untuk berhenti bermain.
4. Sering merasa gelisah, resah, cemas, marah ketika berhenti melakukan permainan.
5. *Game* dianggap sebagai pelarian dari sebuah masalah kehidupan.
6. Mempunyai rasa ingin terus menerus bermain untuk mendapatkan skor dan nilai yang lebih tinggi.
7. Individu berbohong kepada anggota keluarga untuk meminta uang yang digunakan membeli karakter, bisa juga melakukan tindakan seperti mencuri karena membutuhkan uang untuk bermain.
8. Kehilangan pekerjaan, pendidikan, ataupun kesempatan karir disebabkan karena sering bermain.
9. Setiap minggu menghabiskan waktu sebanyak 35 jam lebih untuk bermain.

Kemudian menurut (Ma'rifatul Laili,F., & Nuryono, 2015) menyatakan bahwa remaja yang telah dikategorikan sebagai pecandu *game online* diantaranya yaitu:

1. Dalam sehari bermain *game* bisa dilakukan secara berjam-jam seperti 3 jam, tentu dapat dikatakan itu hal tidak wajar.
2. Boros bahkan sangat rela untuk mengeluarkan uang yang banyak demi bermain *game*.
3. Selama 1 bulan lebih masih tetap memainkan permainan yang tetap atau sama.
4. Memiliki relasi atau komunitas yang menyukai *game* tersebut.
5. Emosi dan merasa kesal jika diberhentikan untuk bermain *game*.
6. Sangat senang menceritakan hobinya kepada orang yang ada disekitar, dan sangat antusias jika berbicara masalah *game* tersebut.
7. Remaja sering menghabiskan waktunya untuk terus bermain *game* diluar dari jam sekolah.
8. Prestasi akademik menurun.
9. Kurang berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Dampak Game Online pada Kesehatan Mental

Selain memberi akibat yang baik, bermain *game online* tentu juga menunjukkan akibat buruk bagi penggunanya. Dampak positif yang bisa diperoleh oleh para pemain adalah dapat menguasai komputer karena dalam bermain seorang pemain akan mencari kualitas gambar yang baik sehingga pemain akan berusaha untuk menggali informasi mengenai hal yang berkaitan dengan penggunaan teknologi atau internet. Selain itu, dampak positif yang bisa didapatkan adalah mengetahui kosakata bahasa Inggris karena dalam permainan kebanyakan menggunakan bahasa Inggris, dapat menambah relasi dan teman, dan bagi yang sudah pro player akan menjual akunnya dan bisa menghasilkan uang. Bukan hanya itu bermain *game online* juga dapat melatih konsentrasi.

Sedangkan dampak negatif yang dapat diperoleh ketika bermain *game online* bagi para penggunanya yakni akan menimbulkan kecanduan yang sangat kuat. Semakin seseorang tersebut kecanduan pada *game* maka yang membuat *game* akan semakin mendapatkan keuntungan karena meningkatnya pembelian *gold/tool/character* dan semacamnya. Tetapi keuntungan tersebut justru menimbulkan dampak yang mendorong pada hal yang negatif. Meskipun tidak terlalu banyak jumlahnya tetapi sering ditemukan kasus tentang pengguna *game online* yang berniat jahat mencuri ID atau akun pengguna lainnya dengan berbagai cara. Kemudian mereka mengambil uang di dalamnya atau mengambil perlengkapan yang mahal-mahal. Para pemain *game online* sering berbicara kotor, sering kali mengeluarkan kata-kata kotor dan kasar saat bermain *game*. Orang yang kecanduan *game* maka kehidupan di dunia nyata akan diabaikan, hidupnya hanya tertarik pada penyelesaian bermain *game* dan terlalu asyik menggunakannya sehingga membuat berbagai aktivitas atau kegiatan lainnya menjadi terbengkalai dan diabaikan seperti waktu pelaksanaan shalat, tugas diabaikan, dan akan mengalami perubahan pada pola kehidupannya seperti pola makan tidak teratur, dan pola tidur menjadi kurang. Uang juga akan mengalami pemborosan karena digunakan untuk membeli poin atau karakter yang bahkan mencapai jutaan rupiah. Selain itu, individu yang terus menerus bermain *game* di hadapan gadget secara berangsur menyebabkan akibat buruk bagi kesehatan fisiknya. Kemudian individu yang kecanduan terhadap *game online* pola tidurnya akan terganggu, sehingga akan berpengaruh terhadap sistem metabolisme tubuhnya, dan akan sering mengalami kelelahan atau *fatigue syndrome*, leher dan otot menjadi kaku, hingga *Karpal Turner Syndrome*. Selain itu, orang yang cenderung memprioritaskan bermain *game online* daripada kegiatan lainnya seperti makan, maka para pecandu akan mengalami penyakit dehidrasi, kurus, atau bahkan bisa sebaliknya menjadi obesitas.

Selain itu, dampak yang diberikan dari *game online* yang dimainkan secara terus menerus dapat membuat kecanduan (adiksi), disamping akan mengeluh pada fisik dan hal ini membuat perubahan struktur dan fungsi otak. Jadi, ketika otak dilihat dengan menggunakan MRI maka pada bagian otak akan mengalami perubahan yang pre-frontal cortex. Gangguan yang terjadi tentu

menyebabkan seseorang menjadi kehilangan fungsi atau kemampuan otaknya, seperti fungsi atensi yang memusatkan pada perhatian suatu hal, fungsi eksekutif yang memiliki rencana untuk mengambil tindakan, dan fungsi inhibisi yang memiliki kemampuan membatasi. Selain seseorang akan berperilaku impulsif, seseorang yang kecanduan *game online* juga biasanya akan mengalami hilangnya kefokusannya ketika mengerjakan suatu hal sehingga hal tersebut dapat berdampak pada penurunan prestasi akademiknya. Emosi yang dimiliki juga akan tidak stabil sehingga akan berdampak buruk juga pada hubungan dengan lingkungannya. Sekian banyak dari pecandu *game online* menunjukkan perilaku yang anti sosial (Tri Rizqi Ariantoro, 2016).

Seseorang yang mengalami kecanduan pada sebuah *game* maka akan mengalami pengaruh terhadap kesehatan psikologis bagi pemainnya. Karena sesuatu hal yang digunakan atau dilakukan secara berlebihan seperti penggunaan teknologi akan menciptakan pengaruh pada kesehatan mental tiap individu. Seperti halnya kesehatan mental remaja di negara Australia telah membuktikan melalui sebuah survei terkait permasalahan kesehatan mental dengan pecandunya ternyata berhubungan sangat erat. Secara berangsur apabila seorang pecandu tidak mengontrol dirinya dipastikan mengalami depresi, perubahan kepribadian menjadi introvert atau menutup diri, emosional tinggi hingga tingkat kecemasan yang tidak wajar. Berbagai gangguan kesehatan mental yang telah disebutkan, ternyata sejalan dengan pernyataan (Nihayah et al., 2021) bahwa memang separah dan mengerikan itu dampak dari kecanduan *game online*.

Karakteristik *game online* yang menyebabkan penggunanya sangat berisiko mengalami kecanduan. Tentu sejalan dengan tipe adiksi perilaku DSM 5 (*Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorder 5*) yang dikenal sebagai *internet gaming disorder*. Seseorang yang mengalami gangguan kecanduan akan mengalami hilangnya kontrol pada diri sendiri, menutup diri, merasa gelisah, tidak tenang, dan suka marah atau emosi ketika tidak bermain *game* atau dicegah untuk tidak memainkan *game*. Semakin sering seseorang memainkan *game online* maka akan menyebabkan gangguan terhadap kesehatan mental. Individu yang menghabiskan waktunya secara berlebihan untuk bermain *game online* maka akan mengalami distress emosional, depresi, dan sering mengalami kecemasan. Durasi waktu yang dihabiskan untuk bermain *game* juga akan mempengaruhi kecenderungan adiksi *game* semakin lama durasi waktu yang dihabiskan maka akan semakin tinggi kecenderungan seseorang mengalami kecanduan pada *game online* (Lestari & Wimbarti, 2021).

Penanganan dalam Konseling Islam

Dalam *Diagnostic and Statistical Manual For Mental Disorders* (DSM-5) menyatakan bahwa gangguan kecanduan berakibat menimbulkan dampak yang tidak baik terhadap kesehatan mental bagi para individu yang merasakannya. Sehingga hal ini perlu untuk mendapatkan

penanganan. Untuk menangani gangguan gamin disorder bisa dilakukan dengan menggunakan konseling.

Adapun penanganan dalam konseling yang bisa dilakukan untuk mengatasi pecandu *gaming disorder* salah satunya yakni dengan menggunakan konseling Islam melalui pengaplikasian nilai-nilai Islam, bisa kita lakukan dengan beberapa cara, di antaranya:

a. Bertaubat

Apabila dilihat dari persepektif Islam, berlebihan dalam menggunakan *game online* bisa memberikan dampak yang tidak baik seperti terganggunya kesehatan fisik, perilaku yang berubah menjadi sangat menyimpang sehingga berimbas pada kepribadian dan mental. Seringkali kita mendengar bahwa, sesuatu yang kita lakukan secara terus menerus bisa menyebabkan dampak yang buruk termasuk bermain *game online* orang akan dengan mudah mengakibatkan memiliki rasa candu bagi para penggunanya (Umam & Muhid, 2021). Seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an:

قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا
وَضَلُّوا عَنْ سَوَاءِ السَّبِيلِ □

Artinya: “Katakanlah: “Hai ahli kitab, janganlah kamu berlebih-lebihan (melampaui batas) dengan cara tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu orang-orang yang telah sesaat dahulunya (sebelum kedatangan Muhammad) dan mereka telah menyesatkan kebanyakan (manusia), dan mereka tersesat dari jalan yang lurus.” (QS Al-Maidah: 77).

Sebuah perintah yang menyegerakan bertaubat telah ada dalam Al-Quran, sebagai berikut:

إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ
وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Artinya: “Sesungguhnya taubat di sisi Allah hanyalah taubat bagi orang-orang yang mengerjakan kejahatan lantaran kejahilan, yang kemudian mereka bertaubat dengan segera, maka mereka itulah yang diterima Allah taubatnya; dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.” (QS An-Nisa’: 17)

Taubat secara terminologi yakni menyesali perbuatan dengan sepenuh hati dari hati yang terdalam atas dosa yang dulu pernah dilakukan, memohon ampunan (*istighfar*) dengan lisan, berhenti untuk melakukan kemaksiatan, dan memiliki tekad untuk tidak akan mengulanginya di masa mendatang. Taubat wajib dilakukan dengan sungguh-sungguh agar diri dapat terhindar dari segala maksiat dan perbuatan dosa, dengan melakukan taubat secara perlahan akan menjadikan kita seperti individu yang baru terlahir kembali karena mulai belajar untuk mengerti bagaimana berbuat kebaikan, bagaimana menghindari perbuatan dosa dan bagaimana cara agar konsisten meninggalkan kesalahan sebelumnya untuk menjadi lebih baik.

Hal yang harus kita lakukan adalah dengan meninggalkan penyebab dari kecanduan yakni *game*, jangan bermain *game* dan tinggalkan *game* kemudian lakukan taubat, dan mengakui bahwa yang telah dilakukan sebelumnya memang tidak baik. Kemudian mulai menata diri untuk kegiatan positif seperti mengerjakan pengetahuan yang selama ini kurang dikuasai atau belajar hal yang diminati namun belum terlaksana kemudian dimulailah dengan ketulusan dan niat baik dalam jiwa. Apabila suatu ketika merasa ingin bermain *game* sebaiknya ingatkan pada diri untuk melakukan hal positif lain, dan menggantinya dengan melakukan aktivitas yang bermanfaat.

b. Menjaga kualitas keimanan

Shalat lima waktu tentu menjadi suatu keharusan tiap muslim sehingga ini dapat menjadi salah satu hal yang mendukung agar konsisten menjadi insan lebih baik juga meningkatkan kualitas keimanan kita. Shalat dalam agama Islam dinyatakan sebagai permohonan yang dilakukan untuk menebus kesalahan yang telah diperbuat. Selain itu apabila kita menjaga kualitas ibadah dengan baik akan berimbas pada peningkatan iman kita kepada Allah SWT, waktu dalam kehidupan kita tentu dirasa lebih berharga, menjadikan hati merasa tenang karena setiap gerakan dan doa-doa yang kita panjatkan atas dasar kepasrahan kepada Allah SWT. Sebagaimana terdapat dalil yang menyatakan bahwa sebagai seorang muslim kita diperintahkan untuk melakukan shalat:

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبُنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ

Artinya: “Dan dirikanlah sembahyang itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat.” (QS. Hud: 114)

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al-Kitab (Al-Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadahnya yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”. (QS Al-Ankabu: 45)

Setelah menjalankan shalat dengan baik maka dapat diimbangi dengan berdzikir sebanyak-banyaknya, karena selain selalu mengingat Allah SWT tentu menjadikan kita sebagai manusia yang berkualitas imannya. Kemudian kita melanjutkan dengan membaca Al-Quran dan memahami makna isinya karena itulah sebagai pedoman hidup dalam keseharian. Tak lupa kita juga perlu bertemu dan berkumpul dengan orang-orang sholih agar memiliki semangat untuk menjalankan segala yang telah Allah SWT perintahkan dan senantiasa menjauhi segala larangannya.

c. Mengubah kebiasaan

Mengubah kebiasaan yang biasa dilakukan memang bukan hal yang gampang, tetapi semuanya bisa kita lakukan ketika memiliki keniatan dan tekad yang kuat. Untuk menghindari kecanduan ada *game online* alangkah baiknya kita mulai dengan menghapus aplikasi *game* tersebut, maka yang awalnya sering bermain akan berhenti memainkannya. Individu yang sudah memiliki kebiasaan bermain *game* dapat mengubah perilakunya dengan mengubah kebiasaannya terhadap hal yang baik dan lebih positif seperti mengaji Al-Quran, menghadiri kajian-kajian, ikut dalam majelis sholawat bersama teman dan berkumpul bersama orang yang senantiasa menuntun kita kepada kebaikan baik di dunia maupun akhirat.

Terkait dengan pemilihan seorang teman dengan bersama orang-orang yang baik dan buruk telah disebutkan pada hadits Rasulullah SAW bersabda, yang memiliki makna:

"Permisalan teman yang baik dan teman yang buruk ibarat seorang penjual minyak wangi dan seorang pandai besi. Penjual minyak wangi mungkin akan memberimu minyak wangi, atau engkau bisa membeli minyak wangi darinya, dan walaupun tidak, engkau tetap mendapatkan bau harum darinya. Sedangkan pandai besi, bisa jadi (percikan apinya) mengenai pakaianmu, dan walaupun tidak engkau tetap mendapatkan bau asapnya yang tak sedap." (HR. Bukhari dan Muslim).

Maka dari itu, kita hidup sebagai manusia harus selektif dalam bergaul harus dengan orang baik, pandai membuat keputusan yang tepat untuk menghindari lingkungan yang merugikan, menebarkan hal positif ketika hubungan dengan orang lain karena secara tidak sadar hal baik yang ditanam akan memberi balasan pada kehidupan kita sehingga menjadi lebih baik dan berkualitas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian bahwa kecanduan *game online* terhadap remaja mempunyai dampak yang sangat berbahaya terhadap kesehatan mental. Penanganan untuk mengatasi adanya kecanduan *game online* bagi remaja bisa ditangani dengan melakukan konseling Islam. Penanganan dengan menggunakan konseling Islam untuk menangani kecanduan *game online* dalam Islam sangatlah membantu dan sangat sederhana untuk diterapkan, selain membawa kembali ke arah positif tentunya lebih mendekatkan dan meningkatkan keimanan kita sebagai seorang hambanya. Penelitian ini layak menjadi bahan bacaan karena mengkaji lebih rinci dari definisi kecanduan, definisi *game online* kemudian berlanjut membahas ciri-ciri, dampak dan penanganan konseling secara Islam melalui berbagai pernyataan para ahli dan tentunya dapat dipercaya akan kebenarannya. Selain itu, kami menyadari adanya keterbatasan pembahasan dalam penelitian yaitu kurang memberikan tahapan sederhana yang dapat dilakukan untuk menanganinya.

Namun, diharapkan kepada individu yang terkait mampu bersinergi memberikan upaya positif dari penelitian yang telah kami sajikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Aji, C. Z. (2012). *Berburu Rupiah Lewat Game online* (1st ed.). Bouna Books.
- Alexander, B. K. (2010). *The Globalisation of Addiction: A Study in Poverty of the Spirit* (first). Oxford University Press.
- Amellia Hardanti, H., Nurhidayah, I., & Yuyun Rahayu, S. (2013). Faktor-faktor yang Melatarbelakangi Perilaku Adiksi Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, *v1*(n3), 166–175. <https://doi.org/10.24198/jkp.v1n3.5>
- Anggraini, S., & Rudi Yanto, A. (2022). Edukasi Pencegahan Bahaya Kecanduan Game Online pada Remaja di Smpn Alok Maumere. *J-Abdi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(8), 1–8.
- Chou, C., Condon, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, *17*(4), 363–388. <https://doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>
- Erik, S., & Syenshie, W. V. (2020). Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, *2*(2), 69–75.
- Febriandari dkk. (2016). *Kecanduan Game Online*.
- Henry, S. (2013). *Cerdas Dengan Game*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hovart. (1989). *Definisi Kecanduan*. Psychology Mania.
- Imanullah, H. (2020). *Penelitian Deskriptif Kualitatif*.
- Ivan C. Sibero. (2010). *Ivan C. Sibero Books*.
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: Findings from a large nationally representative adolescent sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(12), 749–754. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0475>
- Jeffrey E. Brand, Stewart Todhunter, J. J. (2017). *Digital Australia Report 2018*. Interactive Games and Entertainment Association (IGEA).
- Kardefelt-Winther, D. (2017). Conceptualizing Internet use disorders: Addiction or coping process? *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, *71*(7), 459–466. <https://doi.org/10.1111/pcn.12413>
- Keepers. (1990). *File Kecanduan*. 8–22.
- Kurniawan. (2017). *Dampak Negatif Bermain Game*. 99, 100.
- Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. A. (2020). Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, *2*(3), 202–212. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2232>
- Lestari, A. D., & Wimbari, S. (2021). Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Game Online Dan Kesehatan Mental Siswa Dengan Kualitas Pertemanan Sebagai Variabel *Psikologi Insight*, *5*(1).
- Ma'rifatul Laili, F., & Nuryono, W. (2015). Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK*, *5c* (!), 65–72.
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, *8*(2), 18. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>
- Nihayah, U., Oktaviana, A. M., Saefitri, W., Zainuddin, H., Gurnianingsih, T. S., Islam, U., Walisongo, N., Islam, U., Walisongo, N., Islam, U., Walisongo, N., Islam, U., Walisongo, N., & Mental, K. (2021). STRATEGI KONSELING DALAM MENUMBUHKAN KESEHATAN MENTAL PADA PENDERITA GAMING DISORDER. *AL-DIN: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, *Vol 7*, No.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, *27*(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Organization, W. H. (2018). *WHO Menggolongkan Kecanduan Game sebagai Penyakit Mental*

- (*Gaming Disorder*), *Berikut Cara Mengatasi Kecanduan Game*. Pertamina University.
- Pelle, S. (2004). *7 Tools to Beat Addiction: A New Path to Recovery from Addictions of Any Kind: Smoking, Alcohol, Food, Drugs, Gambling, Sex, Love*. Three Rivers Press.
- Rabudin. (2020). *Pengertian Kecanduan Game Online (Teori Game Online)*.
- Ramadani, M. I. F. (2018). Penarikan Diri dalam Game Online (Studi Deskriptif Kualitatif Withdrawal Gamer Mobile Legends Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMS 2014). *Bitkom Research*, 63(2), 1–3.
- Rudhiati, F., Apriany, D., & Hardianti, N. (2015). Hubungan Durasi Bermain Video Game Dengan Ketajaman Penglihatan Anak Usia Sekolah. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 12–17. <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i2.83>
- Santoso, P. (2016). *Ciri-ciri Kecanduan Game Online*.
- Siregar. (2013). *Ciri Kecanduan Game Online*.
- Suplig, M. A. (2017). The Effect of Online Game Addiction of Class X High School Students on the Social Intelligence of Private Christian Schools in Makassar. *Jurnal Jaffray*, 15(2), 177.
- Tri Rizqi Ariantoro. (2016). DAMPAK GAME ONLINE TERHADAP PRESTASI BELAJAR PELAJAR. *DAMPAK GAME ONLINE TERHADAP PRESTASI BELAJAR PELAJAR*, 1(1).
- Umam, K., & Muhid, A. (2021). SISI NEGATIF GAME ONLINE PERSPEKTIF ISLAM DAN PSIKOLOGI ISLAM. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7071>
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J. J. M., & Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106(1), 205–212. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x>
- Wijaya Ariyana, D. A. (2009). *Cara top bikin komputer top*. Jakarta : Kawan Pustaka.
- Wulan, R. (2016). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecanduan Game Online Pada Remaja di Warnet Lorong Cempaka Dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang. *Binadarma Jurnal*.
- Yohanes & Jusuf. (2010). *Teori Game Online*. Detik Pendidikan.
- Yuliani, W. (2020). Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling. *Quanta*, 4(1), 44–51. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>