

MODUL
MENGATASI KECANDUAN PERMAINAN
DARING ELEKTRONIK
(PDE DISORDER)

LAYANAN BIMBINGAN SOSIAL BAGI SISWA

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penyusun panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan modul tentang Mengatasi Kecanduan Permainan Daring Elelctronik (Online Game Disorder) dengan baik.

Harapan penyusun semoga dengan adanya modul ini, membantu bagi para siswa khususnya mengenal dan memahami berbagai macam jenis permainan elelctronik dengan dampak- dampak yang ditimbulkannya.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penyusun ucapkan kepada semua pihak atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan dalam penyusunan modul ini. Penyusun menyadari masih jauh dari sempurna, meskipun demikian semoga dapat bermanfaat bagi semua pihak.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	
DAFTAR ISI.....	
PENDAHULUAN.....	
BAB I MENGENAL BEBAGAI MACAM GAME.....	
BAB II DAMPAK POSITIF GAME.....	
a. Gme Membuat Orang Pintar	
b. Game Meningkatkan Konsentrasi	
c. Ketajaman mata yang lebih cepat.	
d. Meningkatkan kinerja otak dan memacu otak dalam menerima cerita.	
e. Meningkatkan kemampuan membaca.	
f.	
BAB III DAMPAK NEGATIF GAME.....	
BAB IV STRATEGI MENGATASI KECANDUAN GAME.....	
DAFTAR PUSTAKA	

PENDAHULUAN

Online video Game atau permainan daring elektronik merupakan kata yang sudah tidak asing lagi bagi kehidupan anak-anak, remaja, atau orang dewasa. Game ini dapat dengan mudah dijumpai di rumah, warung internet, atau melalui handphone yang fasilitasnya sudah ada.

Adanya perkembangan yang sangat cepat dalam ilmu pengetahuan dan teknologi, yaitu adanya internet, seorang anak yang kesepian akan menghabiskan waktunya untuk menjelajahi internet (*online video game/ Permainan Daring Elektronik, surfing, browsing,* dan lainnya). Mereka menghabiskan waktunya dengan cara memasuki dunia *on-line* atau menjelajahi *cyberspace* selama beberapa jam.. Suler dan Yaoung (1996) menyatakan bahwa beberapa orang mengalami kesulitan untuk mengetahui kapan harus berhenti menggunakan internet, karena adanya aspek sosial bagi, hubungan secara interpersonal dengan orang lain, yang sedemikian menstimulasi, dan menguntungkan (*rewarding and reinforcement*). Apabila kegiatan untuk bermain internet dilakukan secara berlebihan maka dapat dikatakan tidak wajar.

Pada tataran individu, orang yang menggunakan internet akan mengalami realitas di luar apa yang dijalani sehari-hari. Pada titik tertentu orang-orang yang mengakses teknologi informasi dengan fasilitas komunikasi via internet misalnya, menjadi tidak peduli dengan tatanan moral, sistem nilai dan norma yang telah disepakati dalam masyarakat selama berabad-abad. Intinya tidak lagi peduli pada aturan yang ada. Belum lagi sikap individualisme yang makin meninggi makin ditunjang dengan sifat internet sebagai komunikasi interaktif yang tidak mengharuskan komunikasi pertemuan “fisik”.

Dampak negatif paling merisaukan dari video game yaitu membuat kecanduan bagi para pengguna. Video game ini "*dituduh*" menjadi penyebab timbulnya sikap dan perilaku kompulsif, agresif, dan tidak acuh pada kegiatan lain. Demikian pula munculnya gejala aneh, seperti rasa tak tenang, gelisah ketika hasrat bermain tidak segera terpenuhi.

BAB I

MENGENAL BERBAGAI MACAM GAME

<u>Video game genres</u>	
<u>Action games</u>	Beat 'em up (Hack and slash) · Fighting game · Platform game · Shooter game (Artillery game · First-person shooter · Rail shooter · Run and gun · Shoot 'em up · Tactical shooter · Third-person shooter · Top-down shooter) · Side-scrolling game
<u>Adventure games</u>	Action-adventure game (First-person adventure · Survival horror · Stealth game) · Dating sim · Graphical adventure games · Interactive fiction · Visual novel
<u>Casual games</u>	Party game · Puzzle game · Word game · Traditional game (Board game · Card game)
<u>Driving games</u>	Racing game · Flight simulator · Train simulator · Space simulator (Space flight simulator · Space combat simulator · Space trading and combat simulator) · Vehicular combat game
<u>Role-playing games</u>	Computer role-playing · Console role-playing · Action role-playing · Fighting role-playing · Roguelike · Tactical role-playing
<u>Simulation games</u>	Construction and management simulation (City-building · Economic simulation · God game · Government simulation) · Life simulation · Pet-raising simulation
<u>Strategy games</u>	4X · Real-time strategy · Real-time tactics · Turn-based strategy · Turn-based tactics · Wargame (Grand strategy wargame · Tactical wargame)
<u>Online games</u>	Massively multiplayer online game (MMOFPS · MMORPG · MMORTS)
<u>Other genres</u>	Adult video game/Eroge · Music video game · Programming game · Sports game
<u>Related terminology</u>	Sandbox game · Beer and pretzels game · Twitch game

BAB II

DAMPAK POSITIF

MATERI

- a. Game Membuat Orang Pintar
- b. Game Meningkatkan Konsentrasi
- c. Ketajaman mata yang lebih cepat.
- d. Meningkatkan kinerja otak dan memacu otak dalam menerima cerita.

TUJUAN :

Tujuan dari bab ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa mampu membedakan tentang game online yang memberikan dampak positif bagi remaja
2. Siswa dapat memainkan game yang meningkatkan konsentrasi, melih ketajaman mata, dan memningkatkna kineerja otak

A. URAIAN MATERI

Kajian tentang Videogame berdasarkan dari literatur dapat meningkatkan minat gamer membaca literatur klasik yang menjadi ide sebuah videogame. Videogame yang menggunakan latar belakang sejarah dapat digunakan sebagai bahan untuk mengajarkan kejadian-kejadian bersejarah tanpa menggurui. Game membantu untuk mengalihkan perhatian anak yang sedang sakit/dirawat, dengan bermain game perhatian mereka teralihkan dari rasa sakit yang mereka derita. Griffiths seorang Profesor dari Univ. Nottingham menulis jurnal medis yang menyatakan bahwa dengan bermain game dapat membantu anak-anak penderita *attention deficit disorders* untuk mengembangkan *skill* sosial bagi mereka. Videogame mengajarkan pemainnya untuk melakukan problem solving, memotivasi, dan mengembangkan skill kognitif, kebanyakan videogame menantang *gamer* untuk mengatasi tantangan yang semakin sulit di tiap level. Videogame masa kini yang mendukung banyak pemain berinteraksi di waktu yang sama dapat membuat gamer mengasah kemampuan komunikasi dan bersosial bagiisasi, terutama dalam bekerjasama secara tim.

B. PENGARUH POSITIF VIDIO GAME :

1. Game membuat orang pintar.

Penelitian di Manchester University dan Central Lanchashire University, United Kingdom membuktikan bahwa gamer yang bermain 18 jam per minggu, memiliki tanda-tanda koordinasi syaraf baik antara tangan dan mata, setara dengan atletik. Salah satu kemampuan yang amat dirasakan meningkat adalah kinestetik dari para gamer, mereka akan sangat baik akselerasi anggota tubuhnya untuk melakukan kegiatan-kegiatan dalam game. Gamer akan lincah dan memiliki koordinasi tubuh yang baik.

2. Meningkatkan konsentrasi.

Dr. Jo Bryce, kepala Unit penelitian di suatu universitas di Inggris menemukan bahwa *gamer* sejati punya daya konsentrasi tinggi, yang memungkinkan mereka mampu menuntaskan beberapa tugas.

Gamer atau pemain biasanya akan sangat memperhatikan peran-peran dia dalam permainan sehingga seorang anak akan sangat memperhatikan gerakan-gerakan setiap macam permainan. Ini yang dapat dikatakan bahwa gamer akan terbiasa konsentrasi sehingga akan sangat baik bila dalam hal yang demikian dibawa juga dalam belajar atau dalam kegiatan-kegiatan yang lain.

3. Ketajaman mata yang lebih cepat.

Penelitian di Rochester University juga mengungkapkan bahwa anak-anak yang memainkan game action secara teratur, memiliki ketajaman mata dan responsi yang lebih cepat daripada mereka yang tidak terbiasa bermain game. Game action menuntut para gamer untuk konsentrasi penuh memandang setiap gerakan yang ditampilkan dalam permainan. Ia akan selalu waspada dan penuh perhatian memandang musuh atau lawan mainnya akan dapat memenangkan dalam suatu permainan. Sorot mata akan selalu tertuju satu layar yang ada di hadapannya untuk terus menikmati action-action yang ada. Biasanya sangat sulit dilakukan sembari melakukan kegiatan yang lain.

4. Meningkatkan kinerja otak dan memacu otak dalam menerima cerita.

Sama halnya dengan belajar, bermain game yang tidak berlebihan dapat meningkatkan kinerja otak bahkan memiliki kapasitas jenuh yang lebih sedikit dibandingkan dengan belajar dan membaca buku.

5. Meningkatkan kemampuan membaca.

Psikolog di Finland University menyatakan bahwa video game bisa membantu anak-anak untuk meningkatkan kemampuan baca mereka. Jadi, keluhan soal bermain game yang dapat menurunkan budaya membaca tidaklah beralasan.

6. Meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris.

Riset di Indonesia membuktikan bahwa banyak pria yang mahir bahasa Inggris di sekolah ataupun di universitas tanpa melalui kursus adalah mereka yang suka bermain game. Game yang ada pada saat ini hampir semua dengan petunjuk berbahasa Inggris hal ini memberikan pengaruh pada kebiasaan anak dekat dengan vocab-vocab yang ada. Dari kebiasaan ini maka para gamer mampu mengoperasionalkan level-level game, dan menjadi kebiasaan mereka dengan kata-kata asing tersebut.

7. Membantu bersosialisasi

Beberapa profesor di Loyola University, Chicago telah mengadakan penelitian dan menurut mereka game online dapat menumbuhkan interaksi sosial bagi yang menentang stereotip gamer yang terisolasi. friendship, brotherhood, organisasi (guild), menghadapi conflict bersama (guild wars), managing people (jika menjadi guild leader), kontrol emosi, politik, dsb. Pada permainan-permainan ini gamer dituntut mampu bekerjasama, mampu menghadapi konflik, mengontrol emosinya, dan berlatih menjadi seorang pemimpin. Gamer belajar berorganisasi, berinteraksi dan mencoba memecahkan konflik-konflik sosial. Ada beberapa game yang kemudian diadaptasi dan dimainkan dalam kegiatan-kegiatan outbond.

8. Mengusir stres

Para peneliti di Indiana University menjelaskan bahwa bermain game dapat mengendurkan ketegangan syaraf. Jelas aja daripada berantem mendingan berantem lewat game, darahnya bohongan, senjata

bohongan, semuanya serba bohongan, buat apa kita hidup di jaman digital kalau tidak memanfaatkannya. Satu hal yang perlu mendapatkan perhatian adalah game ini merupakan hiburan yang murah, mudah, dan dapat dengan mudah untuk mendapatkannya. Hiburan yang semacam ini tentunya akan sangat mendapatkan perhatian bagi semua sebagai alternatif di saat ada kejenuhan. Pada saat penat, jenuh dengan aktifitas rutin, bosan, dan sedih maka game-game yang ada akan memberikakn hiburan sebagi pengganti hiburan yang lain. Materi pun juga banyak pilihannya sehingga para gamer akan dengan bebas memilih judul-judul tertentu. Orangtua akan lebih senang dengan melihat anak selalu ada di rumah ketika fasilitas rumah ada gamenya sebab anak lebih mudah diawasi.

9. Memulihkan kondisi tubuh.

Dr. Mark Griffiths, psikolog di Nottingham Trent University melakukan penelitian sejauh mana manfaat game dalam terapi fisik. Game dapat dilakukan setiap orang dan tidak menuntut kondisi fisik seseroang harus dalam kondisi yang prima. Capek atau lelah pun gamer akan dengan mudah untuk dapat melakukan game ini. Gamer atau siapapun justru akan sangat merasakan kesegaran baru dari permainan yang ada sebab seseorang akan berfantasi dengan game-game yang ada. Fantasi dan imajinasi yang ada ini justru akan memberikan pengaruh pada kesegaran baru bagi para gamer. Gamer akan merasakan kesegaran tubuh setelah melakukan game tertentu.

Beberapa riset dampak negatif game

C. LATIHAN

1. Pilihlah vidiogame yang berisi tentang permainan kompetisi, latihlah selama beberapa kali, kemudian cobalah game tersebut dalam kehidupan yang nyata bersama teman-teman kamu.....

BAB III

DAMPAK NEGATIF GAME

MATERI

1. Merusak Mata dan Menimbulkan Kelelahan
2. Menyita Waktu
3. Menimbulkan Kecanduan Main
4. Menyebabkan Malas Belajar
5. Menghabiskan Uang Jajan
6. Berpeluang Mengajarkan Judi/Taruhan
7. Mengurangi aktivitas belajar

TUJUAN

Remaja dapat memahami dampak-dampak negatif game online (permainan daring elektronik)

A. URAIAN MATERI

Akio Mori seorang professor dari Tokyo's Nihon University melakukan riset mengenai dampak video game pada aktifitas otak (dalam Suprijanto, 2010). Dari penelitian Akio Mori tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 poin penting yang antara lain :

Pertama , penurunan aktivitas gelombang otak depan yang memiliki peranan sangat penting, dengan pengendalian emosi dan agresivitas sehingga mereka cepat mengalami perubahan mood, seperti mudah marah, mengalami masalah dalam hubungan sosial bagi, tidak konsentrasi dan lain sebagainya. *Kedua* , penurunan aktifitas gelombang beta merupakan efek jangka panjang yang tetap berlangsung meskipun gamer tidak sedang bermain game. Dengan kata lain para gamer mengalami “ autonomic nerves “ yaitu tubuh mengalami pengelabuan kondisi dimana sekresi adrenalin meningkat , sehingga denyut jantung, tekanan darah, dan kebutuhan oksigen terpacu untuk meningkat. Bila tubuh dalam keadaan seperti ini maka yang terjadi pada gamer adalah otak mereka merespon bahaya sesungguhnya .

Hasil penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Hanover, Jerman(dalam Suprijanto, 2010) mengatakan, game online bisa mengakibatkan kepribadian ganda. Seorang wanita yang sering main game online tiap hari selama 3 bulan, dengan memainkan beberapa tokoh yang berbeda. Ternyata, tokoh-tokoh imajinasi itu mengambil alih kepribadiannya. Sehingga, wanita tersebut kehilangan kendali atas identitas dan kehidupan sosial baginya. Lebih lanjut ada beberapa efek negative, antara lain :

B. DAMPAK NEGATIF VIDEO GAME :

1. Menimbulkan efek ketagihan, yang berakibat melalaikan kehidupan nyata. Inilah masalah sebenarnya yang dihadapi oleh para gamer yang intinya adalah pengendalian diri. Berbagai keluhan dari orang tua banyak anak-anak yang kemudian menjadi penggila game. Adiksi atau ketagihan ini hal yang paling banyak dikawatirkan banyak pihak. Gamer akan mengorbankan apa saja untuk bisa bermain pada gameonline. Uang, waktu, tenaga, dan teman bisa saja dikorbankan.
2. Kehidupan real menjadi berantakan, seperti nilai pelajaran, tugas kampus, dipecah, dsb.
Gamer akan sering berimajinasi yang berlebihan yang berdampak pada kebosanan mereka dengan aktivitas rutin mereka. Pelajaran, tugas dirasakan membosankan .
3. Membuat orang menjadi bodoh.
Hal yang sering terjadi adalah gamer sering menunda pekerjaan pokok mereka yaitu belajar atau mengerjakan tugas dari sekolah. Bagi mereka tugas-tugas yang diberikan sekolah dirasa tidak penting, tidak menantang, dan tidak memberikan keasyikan atau tidak dapat dinikmati. Efek yang terjadi kemudian tugas-tugas tersebut dilalaikan dan akhirnya terbengkelai dan menyebabkan mereka melupaan tugas mereka sebagai siswa.
4. Membuat orang terisolasi dengan lingkungan sekitar. Ini adalah efek karena terlalu seringnya bermain game sehingga lupa akan kehidupan nyatanya. Terisolirnya gamer dari lingkungan sebab anak sudah merasa sangat asik dengan lingkungannya sendiri yang berupa alat untuk permainan ini (PS, Laptop, IPAD, dan HP). Mereka kebanyakan kemudian acuh dengan teman-teman lainnya yang tidak sejalan dengan

kegemarannya. Banyak aktiivitas yang kemudian ditinggalkan yang kemudian asik dengan permianannya yang baru. Kebanyakan dari mereka terkungkung dalam satu ruangan (tempat bermian) yang tidak disadari bahwa para gamer sudah mengahbiskan waktu berjam-jam dalam ruang tersebut. Gamer akan acuh dengan aktivitas di luar.

5. Mengganggu kesehatan. Mengakibatkan pola makan dan tidur yang tidak teratur sehingga mudah terserang penyakit.

Gamer ketika menjajaki suatu permianan akan sangat sulit dihentikan, ia akan terus mencoba dan berusaha untuk menjadi winner atau pemenang. Di saat ia menjadi pemenang ia akan terus berusaha meningkatkan levelnya ke tingkat yang lebih berat. Pada saat ia kalah akan berusaha untuk memenangkan permaian tersebut. Akibatnya gamer sampai melupakan makan, pola tidur yang tidak teratur sebab banyak diantara mereka yang kemudian tidur hingga larut malam bahkan dinihari sehingga tidak disadari fisik mereka sangat kelelahan. Mata mereka terus tegang menghadapi layar yang memberi efek negatif terhadap kesehatan mata. Dampak tersebut terus menerus akan memberikan efek negatif terhadap kesehatan gamer secara keseluruhan.

6. Jika terlalu sering akan menimbulkan pengaruh psikologis.

Menghayal dan pikiran yang selalu tertuju pada game adalah efek negatif yang ditimbulkannya. Mempengaruhi pola pikir dan tingkah laku para gamer akan sangat sering terjadi. Ada efek-efek kebiasaan yang tidak disadari secara reflek muncul dalam kehidupan sehari. Efek-efek ini akibat dari model-model yang ada dalam game muncul secara tidak sengaja seperti memukul, menangkis, atau menirukan gerakan menembak

musuh. Ada efek verbal juga yang muncul dari para gamer, mereka kemudian menjadi latah dengan ucapan-ucapan yang sering didengar dalam suatu permainan yang ada. Ia meniru, mencontoh, dan mengidolakan peran-peran tertentu. Dari peran dalam game tersebut ia bawa dalam kehidupan sehari-hari.

7. Pemborosan, jika game online telah menjadi adiksi.

Beberapa keluhan orang tua adalah anak rela menggunakan uangnya untuk bermain game dibandingkan untuk dibelanjakan pada kebutuhan lain. Mereka menganggap uang yang dipakai untuk bermain game bukan hal yang sia-sia sebab mereka mendapatkan hiburan dari game ini. Perlu mendapatkan perhatian adalah bagaimana orang tua mengontrol penggunaan uang saku mereka. Uang seakan tidak ada nilainya bagi gamer bagi mereka yang sudah pada taraf kecanduan (adiksi) sebab mereka tidak mampu mengontrol uang yang dikeluarkan. Game menawarkan permainan yang tidak ada habisnya, semakin naik level yang didapatkan oleh gamer semakin asyik untuk dinikmati. Para penjelajah semakin tertantang untuk menaklukkan tantangan tersebut. Bagi mereka yang kalah dalam permainan mereka penasaran untuk mencoba lagi (try again) dampaknya akan terus gamer melakukan game-game ini. Semakin lama dia bermain konsekuensinya adalah semakin banyak dia mengeluarkan biaya .

Ada beberapa dampak negatif lainnya, antara lain :

1. Merusak Mata dan Menimbulkan Kelelahan
2. Menyita Waktu
3. Menimbulkan Kecanduan Main
4. Menyebabkan Malas Belajar
5. Menghabiskan Uang Jajan
6. Berpeluang Mengajarkan Judi/Taruhan
7. Mengorbankan kegiatan sosial bagi
8. Mengurangi aktivitas belajar

C. LATIHAN

1.

BAB IV
KIAT MENGATUR GAME