

## Edukasi bermain *online games* secara sehat pada anak-anak usia sekolah dasar

Aulia Rahmawati<sup>1\*</sup>, Ririn Puspita Tutiasri<sup>2</sup>

<sup>1</sup>UPN "Veteran" Jawa Timur, Indonesia, email: [aulia\\_rahmawati.ilkom@upnjatim.ac.id](mailto:aulia_rahmawati.ilkom@upnjatim.ac.id)

<sup>2</sup>UPN "Veteran" Jawa Timur, Indonesia, email: [ririn\\_puspita1989@yahoo.com](mailto:ririn_puspita1989@yahoo.com)

\*Koresponden penulis

### Info Artikel

**Diajukan:** 09 Agst 2020

**Diterima:** 05 Jan 2021

**Diterbitkan:** 31 Jan 2021

**Keywords:**

children; online games;  
elementary school

**Kata Kunci:**

anak-anak; online games;  
sekolah dasar

**Lisensi:**

cc-by-sa

### Abstract

*Based on recent researches, there is an alarming rate of children addiction towards online games, from the mild ones to the heavy ones. These community empowerment activities focus upon the educational purposes for elementary school children in developing healthy games-online habits. Games online were chosen because they posed more risks in comparison to offline games since the anonymity in the virtual world. Initial interviews, FGDs and training were methods chosen and were continued with educational activities and advocacy. From the initial reviews, it was found that many school-aged children have their own gadgets and have their own social media accounts. It was also found that students spent 2 to 4 hours per day using their gadgets, mostly playing online games without parental supervision. This community empowerment act produces several recommendation and suggestions responding to these problems. Firstly, we recommend children to be open to their parents in regards of their online activities (including games they participate daily). Secondly, we recommend children not to engage in private conversation with strangers in virtual worlds. Thirdly, we also advocate children to produce creative contents instead of being passive consumers. Further advocacies and trainings are needed and will be organised after the school is safe and open after Covid-19 pandemic.*

### Abstrak

*Dari berbagai penelitian terbaru, jumlah anak-anak yang dapat dikategorikan kecanduan bermain games baik online maupun offline semakin meningkat dengan derajat kecanduan paling ringan maupun paling berat. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaporkan dalam penelitian ini secara spesifik akan fokus pada edukasi bermain online games secara sehat. Online games dipilih karena resiko dan bahayanya lebih besar buat anak-anak karena sifat komunitas online dengan interaksi secara langsung dan anonim. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain, wawancara dan FGD pendahuluan, dilanjutkan dengan program pelatihan dan direncanakan pendampingan lanjutan. Beberapa temuan awal mengindikasikan bahwa anak-anak usia Sekolah Dasar memiliki akses tinggi (2-4 jam sehari) terhadap online games dan media sosial dan minim pendampingan orangtua. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendorong dan menyebarkan beberapa hal untuk anak-anak yaitu mendorong keterbukaan anak-anak terhadap orangtua terhadap permainan apa saja yang mereka mainkan online, berhati-hati terhadap data-data pribadi ketika berada dalam permainan virtual serta mendorong anak-anak untuk menjadi*



karena sifatnya yang virtual dengan interaktivitas yang tinggi antar pemain dan juga anonim, sehingga resiko yang dihadapi anak-anak ketika bermain *game online* juga lebih tinggi ketimbang *game offline*.

Permainan online atau *online games* adalah sebuah istilah populer yang digunakan untuk menjelaskan jenis-jenis permainan virtual dengan bantuan gawai. Berbagai macam gawai yang bisa digunakan untuk bermain *online games* antara lain adalah PC (*personal computer* termasuk laptop), PS (*play station* dan sejenisnya) hingga ponsel (Hawkey, 2020). Beberapa jurnal mengulas berbagai riset terbaru dari berbagai negara tentang kecanduan games atau kecanduan gawai. Salah satu faktor yang membuat generasi muda kecanduan *online games*, seperti yang disebut oleh Zhong & Yao (2013) adalah tingkat identifikasi dan *attachment* yang tinggi terhadap *avatar* yang diciptakan oleh pemain itu sendiri. Avatar adalah tokoh virtual yang diciptakan oleh pemain sebagai perwakilan identitasnya dalam dunia virtual. Riset yang dilakukan pada anak-anak muda di Korea Selatan menyatakan bahwa faktor hubungan *offline* termasuk dengan orangtua, guru maupun sebaya menentukan apakah seseorang berpotensi untuk kecanduan *games*. Penelitian dari Lee & Kim (2017) juga menyebutkan bahwa permainan peran (*role-playing*) dan *multi-player* menyebabkan ketergantungan yang tinggi dibanding jenis permainan yang lainnya.

Riset lainnya yang dilakukan Walker (2016) di Norwegia pada anak-anak usia SD menyatakan bahwa kecanduan game sama seperti tahapan-tahapan yang ditemukan pada pecandu alkohol dan obat-obatan terlarang yang meliputi fase: *relapse, withdrawal, conflict, problems* (Brunborg et al., 2013). Penelitian yang lainnya: misalnya Griffiths (2010) dan (Walker, 2016) menyebutkan bahwa games yang didesain dan diatur 'dosisnya' secara tepat bahkan bisa menjadi medium terapi yang efektif untuk anak-anak autis dan penderita ADHD.

Riset lainnya juga dilakukan oleh Walker (2016) yang merekomendasikan pemerintah Amerika Serikat untuk memberikan regulasi yang lebih ketat terhadap *developer-developer online games* yang terbukti menciptakan kecanduan. Sama dengan kecanduan yang lainnya, seperti alkohol ataupun judi (*gambling*), kecanduan games juga harus mendapatkan prioritas bagi perawatan dan rehabilitasi mental seperti kecanduan yang lainnya.

## METODE PELAKSANAAN

Tim pengabdian masyarakat dari program studi Ilmu Komunikasi UPN "Veteran" Jawa Timur terdiri dari tiga orang dosen dan lima orang mahasiswa. Sekolah Dasar Negeri Kalirungkut IV telah menjadi SD binaan dalam beberapa kali kegiatan pengabdian masyarakat. Untuk kegiatan kali ini yang disasar adalah anak-anak kelas 4 SD dengan usia berkisar antara 9-10 tahun.

Metode yang digunakan merupakan gabungan dari interview, diskusi kelompok terarah dan dilanjutkan dengan edukasi (presentasi). Kegiatan juga diselingi dengan permainan edukatif bagi anak-anak SD. Beberapa menit pertama, tim pengabdian masyarakat melakukan wawancara secara personal

dengan 35 siswa kelas 4 SDN Kalirungkut IV. Wawancara ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang *online games* yang mereka akses setiap harinya. Lalu, diskusi kelompok terarah dilakukan kemudian. Siswa dibagi dalam kelompok-kelompok kecil berisi 4-5 siswa untuk mengobservasi lebih lanjut terpaparnya *online games* dan kebiasaan harian mereka dalam menggunakan gawai. Ketika sesi FGD ini selesai, maka beberapa permainan edukasi dimulai untuk memecahkan kebosanan.

Sesi kedua adalah sesi edukasi dimana dosen senior dengan bidang riset yang mumpuni memberikan rekomendasi dan advokasi tentang bermain *online games* secara sehat. Dengan bahasa yang mudah dipahami anak-anak serta video-video animasi yang menarik, tim pengabdian masyarakat memaparkan secara singkat (kurang lebih 20 menit) tentang apa yang harus diwaspadai dari *online games*. Berbeda dari kebanyakan pengabdian masyarakat yang lebih fokus pada literasi media terhadap orang tua, yang lebih bersifat *top down*, tim kami memilih strategi *bottom up* dan memilih mengadvokasi anak-anak terdahulu. Bagaimanapun, anak-anak ini adalah generasi yang lebih banyak terpapar bahaya dunia online ketimbang orang tuanya. Anak-anak kelas 4 SD dianggap sudah paham dengan resiko dan bahaya yang bisa ditimbulkan oleh dunia maya, misalnya perilaku *bullying online*, maupun yang lainnya.

Kegiatan pengabdian masyarakat kemudian ditutup dengan kuis berhadiah untuk menguji pemahaman anak-anak terhadap materi yang diberikan. Pengabdian masyarakat selanjutnya akan difokuskan untuk pendampingan anak-anak untuk praktik secara langsung membuat konten kreatif yang bisa mereka lakukan sendiri secara sederhana, misalnya membuat film pendek sederhana bersama teman-temannya dengan ponsel, fotografi sederhana untuk instagram, atau menggambar komik melalui aplikasi ponsel, dengan harapan mengalihkan ketergantungan anak-anak ini dari *online game* menuju kreator konten kreatif yang lebih mengasah kreatifitas dan kecerdasan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Temuan data di lapangan

Sesi pertama adalah wawancara dan FGD dengan anak-anak kelas 4 SDN Kalirungkut IV Surabaya. Dalam sesi wawancara dan FGD tersebut, ada beberapa temuan yang dihasilkan dan dirangkum oleh tim peneliti. Data-data hasil temuan ini dibutuhkan untuk sesi selanjutnya, yaitu kegiatan edukasi bermain *online games* secara sehat. Data-data temuan tersebut antara lain:

- a. anak-anak menghabiskan waktu dalam dunia online (termasuk bermain *online games*) lebih dari dua jam setiap hari dan rata-rata empat jam ketika akhir minggu dan hari libur.
- b. anak-anak memiliki akses terhadap *online games* (termasuk yang memiliki rating dewasa) seperti *Call of Duty* dan *PUBG (Player's Unknown Battlegrounds)*.

- c. beberapa anak memiliki ponsel sendiri dan membuat akun media sosial atas nama mereka sendiri.
- d. kebanyakan anak-anak tidak didampingi orangtuanya ketika bermain.
- e. selain *online games*, anak-anak memiliki akses terhadap media sosial seperti Youtube dan TikTok tanpa mengaktifkan fitur *parental control*.
- f. beberapa anak memiliki saluran Youtube dan TikTok tanpa sepengetahuan orangtuanya.



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian masyarakat tim UPN "Veteran" Jawa Timur



Gambar 3. Sesi *mini game* dalam kegiatan pengabdian masyarakat tim UPN "Veteran" Jawa Timur

Seluruh anak di kelas IV SDN Kalirungkut IV menyatakan mereka familiar dengan *online games* dan semua bermain dengan gawainya setiap hari, dengan waktu bervariasi antara 2 hingga 4 jam. *Online games* yang populer dan sesuai dengan umur seperti *Minecraft* sangat digemari, namun beberapa anak juga mengaku memainkan games yang kurang sesuai dengan umur mereka, seperti *Call of Duty*, *Fortnight*, *PuBG* dan *Free Fire*.

Beberapa anak juga menyatakan bahwa mereka dibelikan ponsel tersendiri oleh orangtuanya dan memiliki akun pribadi di media sosial seperti *Youtube*, *Instagram*, *TikTok* dan *Facebook*. Lima siswa dalam kelas menyatakan bahwa di hari Sabtu dan Minggu mereka

menggunakan ponsel untuk bermain *online games*, menonton Youtube seharian, mulai pagi hingga malam hari. Beberapa kasus kecanduan gawai seperti yang telah diberitakan di berbagai media, juga menunjukkan persamaan bahwa penggunaan gawai kelas berat, yaitu 8 jam atau lebih per hari.

## 2. Edukasi Bermain *Online games* Secara Sehat

Setelah temuan data ini didiskusikan oleh tim pengabdian masyarakat, maka sesi selanjutnya dimulai. Edukasi tentang bermain *online games* secara sehat memberikan informasi dan panduan kepada anak-anak meliputi beberapa hal dibawah ini:

- a. sesuai dengan rekomendasi WHO bahwa durasi penggunaan gadget (screen time) untuk anak-anak usia SD adalah 1-2 jam setiap harinya, baik hari kerja maupun hari libur (World Health Organization (WHO), 2019).
- b. mendorong anak-anak untuk memberitahukan pada orangtuanya tentang apa saja *online games* dan media sosial yang bisa mereka akses setiap harinya.
- c. mendorong anak-anak untuk tidak melupakan kegiatan olahraga secara aktif setiap hari, untuk mengimbangi *screen time* yang cenderung *sedentary*.
- d. memberi pengetahuan tentang keamanan *online*, terutama dengan orang asing (remaja atau dewasa) yang berinteraksi dalam dunia virtual.
- e. menyarankan anak-anak untuk tidak pernah memberikan informasi tentang mereka termasuk data-data pribadi ketika berinteraksi dalam dunia virtual (termasuk dengan sesama anak-anak, terlebih remaja atau dewasa yang bertemu dalam dunia virtual *online games* atau media sosial lainnya).
- f. mendorong keterbukaan anak-anak terhadap orangtua, guru maupun wali mereka terhadap perilaku-perilaku 'aneh' yang mereka terima dalam dunia online misalnya hinaan, cemoohan atau pertanyaan-pertanyaan yang sifatnya pribadi.
- g. mendorong anak-anak untuk menjadi kreator dengan membuat konten kreatif dalam akun media sosialnya, ketimbang menjadi konsumen pasif.

Dalam sesi kedua ini, tim pengabdian masyarakat juga memberikan fokus penekanan pada keamanan online. Komunitas *online games* biasanya lintas usia, jenis kelamin dan lokasi geografis dimana para pemain bisa berkenalan antara satu dan yang lainnya. Kami mendorong anak-anak untuk:

- a. tidak menggunakan nama asli, usia dan tidak membuka nama lengkap pada pemain yang tidak dikenal. Termasuk juga nama saudara, orangtua maupun instansi dimana orangtua bekerja.
- b. tidak membuka alamat rumah sebenarnya maupun sekolah.

- c. tidak membuka nomor ponsel maupun kartu kredit yang digunakan untuk membuat akun atau membeli kredit dalam game online tersebut.
- d. segera memberitahukan pada orangtua jika ada perilaku yang 'janggal' misalnya perilaku *grooming*, bertanya tentang fisik atau alat kelamin dan pertanyaan lain yang eksplisit.
- e. segera memberitahu orangtua jika ada perilaku *bullying* misalnya bernada ejekan atau cemoohan atau perilaku apapun yang membuat tidak nyaman. Dimana faktor lingkungan menurut Anwar (2018) yang baik dibutuhkan anak untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Lingkungan sosial dapat berpengaruh kepada anak, keadaan lingkungan memungkinkan adanya pola perilaku orang di lingkungan sosial dengan dasar norma dan agama .
- f. mendorong anak-anak untuk bermain di ruang keluarga yang terbuka dimana orangtuanya bisa mendampingi atau paling tidak berada dalam jarak fisik yang dekat, ketimbang bermain sendirian di kamar.
- g. mendorong anak-anak untuk menggunakan audio gawai ketimbang menggunakan *headset* atau *earphone* supaya orang terdekat bisa ikut mendengarkan percakapan antar pemain.
- h. mendorong anak-anak untuk menceritakan kepada orangtua atau wali tentang permainan *online* mereka hari itu, bagaimana perasaan mereka terhadap kemenangan atau kekalahan mereka, apa hal-hal menarik yang terjadi dalam ruang virtual di hari itu dan lain sebagainya. Menciptakan pola komunikasi serta pola asuh yang baik antara anak dengan orang tua, pola komunikasi yang baik tercipta dengan landasan cinta dan kasih sayang dimana anak merupakan subjek yang harus dibina, dibimbing serta dididik (Rahmah, 2019).



Gambar 4. Kegiatan Pengabdian masyarakat tim UPN "Veteran" Jawa Timur

Setelah selesai sesi edukasi, dilakukan *mini game* atau permainan ringan yang bertujuan untuk menguji pemahaman anak-anak terhadap materi yang dilakukan. Antusiasme sangat tinggi karena tim telah menyiapkan berbagai hadiah kecil berupa perlengkapan sekolah. Pemahaman anak-

anak sangat baik dengan banyaknya yang tunjuk jari dan menjawab dengan benar.

Pengabdian masyarakat selanjutnya mengagendakan bimbingan teknis terhadap anak-anak ini untuk membuat konten kreatif dengan ponsel dan alat-alat sederhana. Namun karena terjadi pandemi, maka bimbingan teknis dan pendampingan ini ditunda hingga jangka waktu yang belum ditentukan.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dari program studi Ilmu Komunikasi UPN “Veteran” Jawa Timur memfokuskan pada edukasi bermain *online games* secara sehat. Pada temuan awal, tim menemukan bahwa anak-anak SD Kelas IV bermain *online games* antara dua hingga empat jam setiap harinya, jauh melebihi yang direkomendasikan oleh WHO. Kegiatan edukasi seperti yang telah dijabarkan diatas berfokus pada pemberian advokasi dan informasi pada anak-anak untuk menjaga keamanan ketika berada di dunia virtual atau maya.

Saran setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini, perlunya kegiatan advokasi agar anak-anak mengembangkan daya kritis ketika menemukan perilaku-perilaku yang dianggap janggal dan mendorong keterbukaan terhadap orangtua maupun wali mereka di rumah. Ketika pendampingan tidak mungkin selalu dilakukan karena kesibukan orangtua yang bekerja, anak-anak didorong untuk memiliki tingkat keterbukaan yang tinggi tentang aktivitas mereka di dunia maya. Tim juga merekomendasikan agar anak-anak lebih tertarik untuk membuat konten kreatif ketimbang seratus persen menjadi konsumen internet yang pasif. Program pendampingan dan bimbingan teknis akan kembali dilakukan ketika sekolah sudah kembali dibuka setelah aman dari pandemi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anwar, A. (2018). Paradigma Sosialisasi Dan Kontribusinya Terhadap Pengembangan Jiwa Beragama Anak. *Komunida : Media Komunikasi Dan Dakwah*, 8(2), 155–167. <https://doi.org/10.35905/komunida.v8i2.631>
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Melkevik, O. R., Torsheim, T., Samdal, O., Hetland, J., Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2013). Gaming Addiction, Gaming Engagement, and Psychological Health Complaints Among Norwegian Adolescents. *Media Psychology*, 16(1), 115–128. <https://doi.org/10.1080/15213269.2012.756374>
- Griffiths, M. (2010). Online video gaming: What should educational psychologists know? *Educational Psychology in Practice*, 26(1), 35–40. <https://doi.org/10.1080/02667360903522769>
- Hawkey, E. (2020). *Media use in childhood: Evidence-based recommendations for caregivers*. CYF News. <https://www.apa.org/pi/families/resources/newsletter/2019/05/media-use-childhood>
- Hidayat, Z., Saefuddin, A., & Sumartono. (2016). Motivasi, Kebiasaan, dan Keamanan Penggunaan Internet. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 13(2), 129–150.

- <https://doi.org/10.24002/jik.v13i2.675>
- Kemp, S. (2019). Digital 2019: Global internet use accelerates. In *wearesocial.com* (Issue January 2019). <https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates>
- Lee, C., & Kim, O. (2017). Predictors of online game addiction among Korean adolescents. *Addiction Research and Theory*, 25(1), 58–66. <https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1198474>
- Rahmah, S. (2019). Pola Komunikasi Keluarga Dalam Pembentukan Kepribadian Anak. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 13. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2369>
- Rahmawati, D., Lumakto, G., & Kesa, D. D. (2020). Generasi Digital Natives dalam Praktik Konsumsi Berita di Lingkungan Digital. *Communications*, 2(2), 74–98. <https://doi.org/10.21009/Communications.2.2.5>
- Rohman, K. (2019). Agresifitas Anak Kecanduan Game Online. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 2(1), 155–172. <https://doi.org/10.21274/martabat.2018.2.1.155-172>
- Walker, R. (2016). *Fears grow for children addicted to online games*. The Guardian. <https://www.theguardian.com/technology/2016/nov/06/fears-children-addicted-online-games>
- Wirawan, J. (2019). *Anak kecanduan game online: “Memegang pisau” dan “memukul wajah ibu”*, dirawat di rumah sakit jiwa. BBC News Indonesia. <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-50655956>
- World Health Organization (WHO). (2019). *To Grow Up Healthy, Children Need To Sit Less and Play More*. World Health Organization (WHO) News. <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- Zhong, Z. J., & Yao, M. Z. (2013). Gaming motivations, avatar-self identification and symptoms of online game addiction. *Asian Journal of Communication*, 23(5), 555–573. <https://doi.org/10.1080/01292986.2012.748814>