

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 pasal 1 tentang perlindungan anak menjelaskan bahwa anak adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Berdasarkan tumbuh kembangnya anak dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu tahap neonatus (0-28 hari), bayi (1 bulan-1 tahun), toddler (1-3 tahun), prasekolah (3-6 tahun), usia sekolah (6-12 tahun), dan remaja (12-18 tahun).

Setiap tahap tumbuh kembang memiliki karakteristik yang berbeda sesuai usianya. Dari berbagai karakteristik tersebut, anak usia sekolah menjadi salah satu yang membutuhkan perhatian penting karena pada usia ini anak mulai berinteraksi dengan orang lain diluar keluarganya terutama teman sebaya, sehingga peran orangtua sangat penting dalam memberikan pengawasan terhadap anak dalam tahap perkembangan sosialnya tersebut (Helen Suhasri et al., 2023).

Anak usia sekolah merupakan anak dalam periode usia pertengahan (*middle-aged children*) yang dimulai dari usia 6 sampai 12 tahun. Usia sekolah disebut juga usia matang bagi anak-anak untuk belajar. Pada tahap ini, terdapat beberapa aspek yang berkembang pesat yaitu perkembangan fisik, kognitif, bahasa, emosi, moral dan sosial anak. Umumnya anak cenderung lebih banyak melakukan aktivitas di sekolah dan lingkungan sekitarnya dibanding didalam rumah. Anak-anak mulai belajar bergaul dengan teman

sebayanya dan bermain dalam kelompok seusianya. Anak juga memiliki rasa ingin tahu yang besar dan gemar menirukan apapun yang dilihatnya. Beberapa dari mereka juga mulai dapat memprotes jika dilarang melakukan hal yang disukainya dan mungkin bertindak tidak sopan (Sabani, 2019).

Berkembangnya ilmu pengetahuan teknologi dan komunikasi di era digitalisasi saat ini memberikan dampak besar bagi kehidupan manusia. Salah satu fenomena yang sedang marak dalam kehidupan manusia seiring dengan perkembangan teknologi adalah *game online*. Pengguna *game online* dapat ditemui dari berbagai kalangan yaitu orang dewasa, remaja, bahkan anak-anak termasuk usia sekolah. Anak usia sekolah menjadi perhatian khusus yang membutuhkan pengawasan penuh oleh orang tua dalam penggunaan *game online* (Mertika & Mariana, 2020)

Menurut kamus Bahasa Indonesia “*Game*” berarti permainan. Permainan merupakan kegiatan yang bersifat rekreasi atau hiburan. Dalam sebuah *game*, terdapat kompetisi antar pemain dengan tujuan memperoleh kemenangan. *Game online* merupakan sebuah permainan berbasis visual yang dapat dimainkan menggunakan perangkat yang terhubung dengan internet. Biasanya anak-anak memainkan *game online* secara bersama-sama atau sering disebut dengan *maabar* (*main bareng*). Dalam *game online*, terdapat tantangan-tantangan dengan tingkat kesulitan berbeda yang harus diselesaikan di tiap levelnya yang dapat membuat pemainnya menjadi kecanduan. Ketika sudah kecanduan maka seseorang akan sulit untuk berhenti bermain *game online* dan cenderung akan lupa waktu hingga mengabaikan kewajibannya (Zahra, 2022).

Kecanduan *game online* merupakan perilaku ketika seseorang ingin terus menerus bermain *game online* hingga individu tersebut kesulitan mengontrol diri sehingga banyak waktu yang terpakai hanya untuk bermain *game online* (Asri et al., 2022). Menurut Rizai (2021) ciri seseorang mengalami kecanduan *game online* yaitu durasi bermain *game* lebih dari 3 jam dalam sehari, mengeluarkan uang untuk *game*, memainkan *game* yang sama lebih dari sebulan, bergabung dengan komunitas pecinta *game*, kesal jika tidak diperbolehkan bermain *game*, mengajak orang lain untuk bermain *game* yang sama, dan sangat antusias jika ada orang lain yang membahas *game* tersebut.

Pengguna *game* aktif di dunia pada tahun 2023 diperkirakan berjumlah 3,07 miliar orang (Gilbert, 2023). Persentase jumlah pengguna *game online* di Indonesia sendiri mencapai 73,7% yaitu sekitar 196,7 juta orang. Pada tahun 2018, pulau Jawa ternyata menempati posisi pertama dengan persentase mencapai 56,4% pengguna *game online* (Susanti et al., 2023). Sementara berdasarkan usia, jumlah pengguna *game online* terbesar adalah anak usia 0-18 tahun yang berjumlah 46,2% dibandingkan dengan pada anak usia 18-25 tahun yaitu 38,5% dan usia diatas 25 berjumlah 15,3% (BPS, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Kurnada & Iskandar (2021) terhadap siswa sekolah dasar didapatkan 4 dari 6 orang siswa terindikasi mengalami kecanduan *game online* dan seluruhnya laki-laki. Penelitian ini juga menyatakan terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab kecanduan yaitu keinginan sendiri, rasa ingin tahu, serta ajakan dari teman atau saudaranya. Terindikasi juga bahwa karakteristik siswa yang mengalami kecanduan *game*

online adalah malas belajar, sulit konsentrasi, dan tidak sabaran saat kegiatan belajar. Orangtua menyebutkan semenjak anaknya mulai bermain *game online* mereka jadi tidak patuh dengan perintah orang tua dan mengabaikan kewajibannya seperti sulit makan dan jarang belajar.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ulya et al., (2021) di Desa Jondang Kabupaten Jepara pada anak usia 11-13 didapatkan bahwa *game* dapat menimbulkan dampak negatif yaitu penurunan aktivitas pada gelombang otak bagian depan yang memiliki peran penting dalam pengendalian emosi dan agresivitas. Akibatnya muncul perubahan perilaku pada anak yang kecanduan *game online* diantaranya yaitu tingkah laku negatif seperti membangkang, agresi, berselisih dengan teman, dan sikap mementingkan diri sendiri. Ketika bermain *game*, anak akan fokus dan tidak menghiraukan lingkungan sekitarnya. Mereka juga akan lebih sering menyendiri di kamarnya dan bermain *gadget*, hanya mau berteman dengan teman yang bermain *game* terutama jenis *game* yang sama, jarang berkomunikasi dengan orang lain, dan jadi malas belajar.

Buruknya dampak negatif dari kecanduan *game online* pada anak dapat menimbulkan masalah diantaranya timbul sikap kompulsif yaitu kecenderungan untuk selalu bermain *game online* dimanapun dan bagaimanapun keadaannya, menarik diri dari kehidupan sosial dan menyendiri di kamarnya untuk bermain *game online*, bersikap toleransi terhadap efek negatif dari penggunaan *game online*, serta tidak peduli dengan lingkungan sekitar dan diri sendiri (Rohman, 2018). Salah satu terapi yang dapat

dilakukan dalam rangka mengurangi kecanduan *game online* pada anak adalah dengan menerapkan terapi distraksi dan okupasi.

Terapi distraksi adalah suatu proses pengalihan dari satu fokus ke fokus lainnya. Biasanya metode ini dilakukan untuk mengalihkan fokus anak untuk mengurangi intensitas nyeri, rasa cemas, dan ketidaknyamanan yang dirasakan. Terapi distraksi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecanduan *game online* pada anak yaitu dengan kegiatan diluar ruangan seperti bermain kesenian, membaca buku, mengaji, atau berolahraga. Kegiatan ini bertujuan untuk mengalihkan ketertarikan anak terhadap *game online* dan juga untuk menumbuhkan kembali interaksi sosial anak terhadap lingkungan sekitarnya.

Terapi okupasi diambil dari bahasa Inggris yaitu *occupational therapy* yang berarti segala upaya penyembuhan atau pemulihan yang menggunakan kegiatan atau aktivitas sebagai media. Pada kasus kecanduan *game online*, terapi distraksi digabungkan dengan terapi okupasi dalam upaya mengatasi kecanduan *game online*. Pada terapi ini, strategi yang digunakan adalah dengan memberikan pengalihan perhatian anak ke alat permainan lain yang lebih edukatif sesuai hobi mereka serta terapi perilaku untuk mengubah perilaku kecanduan pada anak (Oktarina & Liyanovitasari, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isni & Anugrah (2021) terhadap anak-anak usia sekolah di Desa Wantilan didapatkan data bahwa anak-anak mengalami kecanduan *gadget* tahap menengah. Anak diajarkan keterampilan diluar sekolah sebagai bentuk distraksi dan pembiasaan seperti menggambar, bermain peran, dan membuat karya sastra.

Hasilnya, angka penggunaan *gadget* yang semula berada di angka 60% menurun hingga 31-44%.

Sementara itu, penelitian oleh Oktarina & Liyanovitasari (2022) pada anak usia prasekolah di RA Sunniah Beji didapatkan hasil 10 dari 20 anak mengalami kecanduan *gadget* karena menggunakan *gadget* lebih dari 4 jam dalam sehari. Kemudian diberi penerapan terapi distraksi dan okupasi untuk mengurangi kebiasaan bermain *gadget* tersebut. Sebanyak 90% anak dan orangtua mengatakan mau melakukan terapi distraksi dan okupasi di rumah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi (2020) pada seorang anak perempuan berusia 5 tahun dengan diagnosa kecanduan *gadget* diterapkan terapi okupasi dengan bermain dan *positive reinforcement* selama 20 hari dan didapatkan hasil penurunan penggunaan *gadget* yang awalnya 6-7 jam per hari menjadi hanya 2 jam per hari. Kemampuan sosialisasi anak juga membaik ditandai dengan anak mau berangkat sekolah tanpa menangis minta *gadget* dan mulai bermain dengan teman sebayanya tanpa *gadget*.

Studi kasus ini melaksanakan terapi distraksi dan okupasi melalui beberapa tahap, yang pertama anak akan diberikan edukasi melalui leaflet mengenai bahaya penggunaan *game online* secara berlebihan serta dampaknya. Kemudian anak diminta memilih aktivitas yang dapat dilakukan di waktu luang yang tidak menggunakan *gadget* sebagai medianya. Selanjutnya, diberikan lembar kegiatan harian yang harus diisi setiap hari selama penerapan. Pemantauan kegiatan anak di rumah dilakukan oleh orangtua yang kemudian dilaporkan kepada peneliti melalui foto setiap harinya.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Terapi Distraksi dan Okupasi untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun) di SDN Kencana 3 Bogor”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah “bagaimana penerapan terapi distraksi dan okupasi untuk mengurangi kecanduan *game online* pada anak usia sekolah di SDN Kencana 3 Bogor?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran penerapan terapi distraksi dan okupasi untuk mengurangi kecanduan *game online* pada anak usia sekolah di SDN Kencana 3 Bogor.

2. Tujuan Khusus

Pada penelitian ini, tujuan spesifik yang ingin dicapai meliputi:

- a. Mengetahui karakteristik anak usia sekolah di SDN Kencana 3 Bogor yang mengalami kecanduan *game online* (usia, jenis kelamin, tingkat kecanduan)
- b. Mengetahui tingkat kecanduan *game online* sebelum dilakukan penerapan teknik distraksi dan okupasi pada anak usia sekolah di SDN Kencana 3 Bogor

- c. Mengetahui tingkat kecanduan *game online* setelah dilakukan penerapan teknik distraksi dan okupasi pada anak usia sekolah di SDN Kencana 3 Bogor
- d. Mengetahui evaluasi tingkat kecanduan *game online* setelah dilakukan penerapan teknik distraksi dan okupasi pada anak usia sekolah di SDN Kencana 3 Bogor

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penyusunan karya tulis ilmiah dengan metode studi kasus ini dapat meningkatkan kemampuan penulis dalam mengumpulkan informasi secara lengkap untuk menyelesaikan suatu kasus dan melakukan intervensi sesuai pedoman yang ada.

2. Bagi Tempat Penelitian/Sekolah Dasar

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan oleh para guru dan tenaga pendidik di sekolah dasar untuk mengetahui tingkat kecanduan *game online* pada anak sehingga dapat memberikan penyuluhan kepada orangtua dan siswa/i mengenai dampak *game online* serta sebagai acuan dalam menerapkan terapi distraksi dan okupasi untuk mengurangi kecanduan *game online* pada anak usia sekolah.

3. Bagi Institusi Pendidikan Program Studi Keperawatan Bogor

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan di perpustakaan Program Studi Keperawatan Bogor dan dapat memberikan referensi bagi mahasiswa lain yang akan melakukan penelitian selanjutnya.