



ORIGINAL RESEARCH

## UPAYA PENCEGAHAN GAMING DISORDER PADA REMAJA: LITERATURE REVIEW

Ika Juita Giyaningtyas<sup>1\*</sup>, Armi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Mitra Keluarga, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Mitra Keluarga, Indonesia

### Article Info

Article History:

Received: 04 Juli 2024

Accepted: 31 Juli 2024

Online: 31 Juli 2024

Keywords:

*Gaming addiction; video games; adolescent development; coping mechanisms; intervention*

Corresponding Author:

Ika Juita Giyaningtyas;

[ika.giyaningtyas24@gmail.com](mailto:ika.giyaningtyas24@gmail.com)

### Abstract

**Background:** Gaming disorder has become a global concern along with the increasing use of technology and video games among teenagers. The World Health Organization (WHO) designated gaming disorder as a mental health disorder in the International Classification of Diseases (ICD-11) in 2018. Gaming disorder is characterized by reduced control over games, as well as an increased priority of playing games compared to other activities. Based on this, it is necessary to make efforts to prevent gaming disorder, especially in adolescents.

**Purpose:** This study discusses in more detail the prevention of gaming disorder in adolescents, so that the incidence of gaming disorder can be minimized as early as possible.

**Methods:** The research carried out was secondary research with a literature review type. In selecting literature, researchers determine several articles' suitability. Based on keyword searches in 4 databases (Google Scholar, Science Direct, PubMed, and Springer Link), the total number of articles is 1,760 articles. Then the articles were selected based on the eligibility criteria into 6 articles.

**Results:** The articles that have been reviewed discuss efforts to prevent gaming disorder in adolescents through telenursing, cognitive behavioral therapy, emotional regulation, and optimizing family functions.

**Conclusion:** Prevention of gaming disorder in adolescents requires a holistic and integrated approach, with the important role of health workers and families.

### How to cite:

## 1. Pendahuluan / Introduction

Kecanduan game atau *gaming disorder* merupakan gangguan kebiasaan yang ditandai dengan berkurangnya kendali terhadap permainan, serta meningkatnya prioritas bermain *game* dibandingkan aktivitas lainnya. *World Health Organizations* (WHO) menetapkan *gaming disorder* sebagai salah satu gangguan Kesehatan mental dalam *International Classification of Diseases* (ICD-11) pada tahun 2018 (World Health Organization, 2018). *Gaming disorder* telah menjadi topik yang sangat memprihatinkan, terutama di kalangan remaja.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai pengaruh eksternal, termasuk terpengaruh dengan peningkatan canggihnya teknologi pada saat ini. Oleh karena itu, remaja menjadi salah satu konsumen yang paling sering menggunakan *online digital entertainment*, seperti video games, *live streaming* dan aktivitas online lainnya (King & Potenza, 2019). Hasil survei APJII pada tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat 171,17 juta jiwa menggunakan internet. Sedangkan

survei berdasarkan usia menunjukkan bahwa 91% remaja usia 15-19 tahun merupakan pengguna internet (Paschke et al., 2021).

Pengukuran prevalensi *gaming disorder* dapat dilakukan dengan kuesioner tanda gejala umum yang disusun oleh para ahli. Hasil pengukurannya bervariasi di berbagai negara. Pada tahun 2017, di Thailand terjadi peningkatan sebesar 400% remaja yang mengalami *gaming disorder*. Sedangkan di Indonesia terdapat 10,15% dari 1.477 pelajar SMP dan SMA atau sederajat mengalami *gaming disorder* (Severo et al., 2020; Stevens et al., 2021). Angka tersebut termasuk tinggi, jika dibandingkan dengan Korea Selatan yang termasuk negara dengan penderita *gaming disorder* tertinggi, yaitu sebanyak 12% (Severo et al., 2020). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat *gaming disorder* kira-kira 2,5 : 1 lebih banyak dialami laki-laki dibandingkan perempuan (Stevens et al., 2021). Tingginya angka kejadian *gaming disorder* tersebut dapat disebabkan oleh faktor yang bermacam-macam.

Faktor penyebab *gaming disorder* pada remaja melibatkan faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Game atau permainan sering kali digunakan remaja sebagai mekanisme pelarian dari suatu kondisi. Remaja dengan masalah Kesehatan mental seperti depresi, kecemasan atau ADHD lebih rentan terhadap *gaming disorder* (Sugaya et al., 2019). Selain itu, pengaruh teman sebaya dan aspek sosial dari *game online* multipemain dapat berkontribusi terhadap waktu bermain *game* secara berlebihan. Peran kelompok teman sebaya dapat memberikan tekanan pada remaja untuk memprioritaskan permainan (Jo et al., 2019; Sugaya et al., 2019; Wartberg et al., 2019). Meskipun penyebab *gaming disorder* bervariasi, namun sebagian individu menunjukkan gejala yang serupa.

Gejala *gaming disorder* tampak dalam dimensi perilaku, emosional, dan fisik. Gejala perilaku yang muncul yaitu menarik diri saat tidak sedang bermain, tidak dapat mengurangi waktu bermain, dan mengabaikan tanggung jawab pribadi, akademik, atau sosial. Sedangkan gejala emosional yang tampak, yaitu perubahan suasana hati, dan mudah tersinggung (Jo et al., 2019).

*Gaming disorder* memiliki dampak yang luas dan signifikan pada berbagai aspek kehidupan remaja. Dampak-dampak ini meliputi gangguan tidur, masalah postur tubuh, obesitas, kecemasan, depresi, perilaku agresif, kurangnya konsentrasi hingga penurunan prestasi akademik. Selain itu, *gaming disorder* juga berhubungan dengan berkurangnya keterampilan hidup remaja (Bender et al., 2020; Wartberg et al., 2019).

Melihat banyaknya dampak negatif jika remaja mengalami *gaming disorder*, maka penting untuk melakukan pencegahan sejak dini melalui pendekatan yang komprehensif dan kolaboratif yang melibatkan keluarga, sekolah, dan profesional Kesehatan.

## **Objective**

Studi ini membahas lebih rinci terkait pencegahan *gaming disorder* pada remaja, agar kejadian *gaming disorder* dapat diminimalisir sedini mungkin.

## **2. Metode / Methods**

Studi yang dilakukan adalah penelitian sekunder dengan jenis literature review. Literature review merupakan tinjauan atau kajian terhadap berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian, yaitu pencegahan *gaming disorder* pada remaja. Kelayakan artikel yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain artikel merupakan original research yang telah dikaji dan terpublikasi di Google Scholar, Science Direct,

PubMed, dan Springer Link, artikel menggunakan Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia, rentang waktu artikel lima tahun terakhir (2019-2024), serta artikel menggunakan kata kunci pencegahan gaming disorder pada remaja.

### 3. Hasil / Results

Berdasarkan pencarian kata kunci pada 4 database (Google Scholar, Science Direct, PubMed, dan Springer Link) total keseluruhan artikel adalah 1.760 artikel. Kemudian dilakukan seleksi artikel berdasarkan kriteria kelayakan menjadi 6 artikel. Artikel yang telah dikaji membahas terkait upaya pencegahan gaming disorder pada remaja melalui telenursing, terapi kognitif perilaku, regulasi emosi, dan optimalisasi fungsi keluarga.

### 4. Pembahasan

Gaming disorder pada remaja dapat dicegah dengan berbagai cara agar tidak menimbulkan dampak negatif yang mempengaruhi perkembangan remaja. Berikut merupakan beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah gaming disorder pada remaja:

#### 4.1 Telenursing

*Telenursing* adalah salah satu teknologi Kesehatan yang berfokus pada praktik keperawatan. Proses pelaksanaan *telenursing* tetap sesuai dengan proses keperawatan pada umumnya, namun dikondisikan jarak jauh. Tujuan *telenursing* difokuskan pada pemberian informasi, pendidikan, dan dukungan. Perawat dapat mengumpulkan data, menganalisa, menindaklanjuti, memonitoring, memberikan edukasi Kesehatan, memberikan intervensi kreatif dan kolaboratif, serta memberikan dukungan kepada keluarga melalui *telenursing* (Djafar & Dwisetoyo, 2019; Yu, 2021).

Seiring dengan perkembangan teknologi yang cepat, telenursing dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas proses asuhan keperawatan, mengurangi keterbatasan akses terhadap pelayanan keperawatan dari segi ruang dan waktu, serta untuk berkontribusi pada pengembangan keperawatan (Souza-Junior et al., 2016). Hal tersebut disebabkan karena telenursing memungkinkan perawat untuk memperluas perawatan, pemantauan dan pendidikan kepada siapa saja yang membutuhkan, dimanapun dan kapanpun. Telenursing dapat menghemat waktu dan sumber daya keperawatan serta dapat memberikan promosi perawatan Kesehatan mandiri (Isil & Simsek, 2023; Yu, 2021).

Penerapan telenursing untuk mencegah gaming disorder dapat dilihat dari penelitian Djafar dan Dwisetoyo (2021) yang menunjukkan terdapat perubahan perilaku remaja sebelum dan setelah diberikan telenursing dengan nilai p-value 0,000 (Djafar & Dwisetoyo, 2019). Telenursing dilakukan dengan mengumpulkan informasi tentang kebiasaan bermain game dan dampaknya pada kehidupan sehari-hari. Tingkat kecanduan game dinilai dengan kuesioner Internet Gaming Disorder-20 Test (IGD-20 Test). Selanjutnya perawat melakukan evaluasi Kesehatan mental dengan mengidentifikasi adanya gejala kecemasan, depresi, atau gangguan mental lainnya yang mungkin terkait dengan gaming disorder. Perawat dapat melakukan intervensi keperawatan sesuai dengan gejala yang muncul pada remaja, seperti memberikan teknik relaksasi, keterampilan sosial, edukasi serta konseling (Ko & Yen, 2020).

#### 4.2 Terapi kognitif perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy, CBT*)

Terapi kognitif perilaku merupakan pendekatan psikoterapi yang berfokus pada mengubah pola pikir dan perilaku negatif untuk mencapai perubahan jangka panjang dalam pola pikir dan perilaku pasien (Nakao et al., 2021). Terapi kognitif perilaku telah terbukti efektif untuk berbagai gangguan, termasuk *gaming disorder*. Penelitian Lindenberg (2022) menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku dapat menurunkan gejala risiko *gaming disorder* pada remaja di sekolah menengah. Terapi kognitif perilaku dilakukan secara berkelompok oleh terapis dalam empat sesi selama 90 menit untuk setiap sesinya (Lindenberg et al., 2022).

Terapis mengidentifikasi pikiran negatif atau distorsi kognitif yang terkait dengan perilaku *gaming* yang berlebihan, seperti keyakinan bahwa bermain *game* adalah satu-satunya cara untuk merasa senang atau berharga. Selanjutnya terapis melakukan rekonstruksi kognitif, yaitu mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistis dan positif. Pasien diajarkan untuk memantau perilaku mereka sendiri, seperti mencatat waktu yang dihabiskan untuk bermain *game* dan bagaimana perasaan mereka sebelum, selama, dan setelah bermain. Terapis juga mengajarkan teknik pengelolaan stres, seperti relaksasi, meditasi, atau olahraga, untuk mengurangi kebutuhan bermain *game* sebagai cara untuk mengatasi stress. Selain itu, terapis harus membantu pasien mengembangkan keterampilan sosial yang dapat membantu mereka terlibat dalam aktivitas sosial di dunia nyata dan mengurangi ketergantungan pada *game* untuk interaksi sosial (Lindenberg et al., 2022; Stevens et al., 2021).

Berdasarkan studi yang telah ada, terapi kognitif perilaku dapat dilakukan oleh tenaga Kesehatan berwenang sebagai salah satu pencegahan dan pengelolaan *gaming disorder* pada remaja, terutama terkait dengan pola pikir dan perilaku jangka panjang remaja.

#### 4.3 Regulasi Emosi

Remaja yang diklasifikasikan sebagai gamer melaporkan penggunaan *game* sebagai strategi mengatasi perasaan negatif dan untuk melepaskan diri dari peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Menggunakan permainan untuk mengatasi situasi atau perasaan sulit adalah salah satu gejala potensial *gaming disorder*. Meskipun strategi ini berguna untuk mengatasi situasi tertentu, strategi ini bukanlah strategi adaptif dalam jangka panjang karena tidak mengatasi masalah yang mendasarinya, dan hanya berfungsi untuk mempertahankan atau memperburuk situasi (Bender et al., 2020). Oleh karena hal ini, remaja membutuhkan regulasi emosi sebagai tahap untuk mengembangkan mekanisme koping yang lebih konstruktif.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk memantau, mengevaluasi, dan mengubah respons emosional seseorang untuk mencapai tujuan tertentu atau untuk beradaptasi dengan lingkungan. Penelitian Nugrahani (2019) menunjukkan bahwa regulasi emosi remaja pengguna *game online* yang baik didapatkan dari perubahan kognitif yang didukung oleh pengarah perhatian dan pencarian bantuan (Nugrahani, 2019).

Regulasi emosi menjadi keterampilan penting yang mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan (Silvers, 2022). Perawat dapat memulai melatih regulasi emosi remaja dengan melakukan edukasi tentang emosi dan regulasi emosi, yaitu mengajarkan remaja bagaimana emosi mempengaruhi perilaku mereka, termasuk kebiasaan bermain *game*. Perawat dapat menerapkan strategi *mindfulness* agar remaja menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaan mereka tanpa menghakimi. Regulasi

emosi dapat dilakukan dengan meditasi singkat dan rutin. Meditasi dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi dorongan untuk bermain game sebagai pelarian dari emosi negatif. Jika emosi negatif muncul, remaja dapat melakukan reappraisal kognitif, yaitu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang mungkin memicu keinginan untuk bermain game. Selanjutnya, perawat dapat mengajarkan Teknik relaksasi secara rutin dan terjadwal, khususnya saat remaja merasa ada dorongan kuat untuk bermain *game*. Perawat juga dapat menganjurkan remaja untuk terlibat dalam aktivitas lain yang mereka nikmati dan bisa memberikan perasaan positif, seperti olahraga, seni, musik, atau membaca (Eisma & Stroebe, 2021).

Regulasi emosi yang diajarkan kepada remaja dapat dijadikan sebagai pengembangan keterampilan coping saat remaja menghadapi stress atau konflik tanpa harus beralih ke *game*. Dengan menggunakan pendekatan yang komprehensif dan terstruktur, remaja dengan gaming disorder dapat belajar mengatur emosi mereka dengan lebih efektif dan mengurangi ketergantungan pada video game sebagai mekanisme coping.

#### 4.4 Optimalisasi Fungsi Keluarga

Dalam mencegah gaming disorder, salah satu pendekatan yang paling penting adalah memberikan informasi kepada orang tua, khususnya tentang faktor risiko dan konsekuensi negatifnya. Berbekal pengetahuan tersebut, orang tua dapat terlibat dalam percakapan dengan anak-anak mereka, mempelajari lebih lanjut tentang perilaku anak-anak yang bermain game, menetapkan peraturan yang masuk akal tentang game, dan memantau tanda-tanda permainan yang bermasalah (Bender et al., 2020).

Fungsi keluarga yang sehat dapat memberikan dukungan emosional, kontrol yang sesuai, dan lingkungan yang seimbang untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan pengaturan diri dan regulasi emosi (Nielsen et al., 2020). Berdasarkan hal tersebut, dapat dilihat bahwa pola asuh orang tua dapat berperan dalam pencegahan gaming disorder pada remaja (Hidaayah et al., 2022). Jika orang tua berhasil memantau dan mengatur penggunaan game pada remaja, maka remaja dapat menggunakan game sebagai hiburan untuk dinikmati bersama aktivitas lain di kehidupan nyata, bukan sebagai pengganti kehidupan nyata.

### 5. Kesimpulan/Conclusion

Berdasarkan literature review yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa strategi pencegahan gaming disorder pada remaja, yaitu telenursing, terapi kognitif perilaku, regulasi emosi, dan optimalisasi fungsi keluarga. Secara keseluruhan, pencegahan gaming disorder pada remaja memerlukan pendekatan yang holistik dan terintegrasi, dengan peran penting dimainkan oleh tenaga Kesehatan dan keluarga. Edukasi, dukungan emosional, pengawasan yang efektif, serta keterlibatan dalam aktivitas positif adalah kunci utama dalam mencegah berkembangnya gaming disorder pada remaja.

### 6. Daftar Pustaka / Referens

- Bender, P. K., Kim, E. L., & Gentile, D. A. (2020). Gaming Disorder in Children and Adolescents: Risk Factors and Preventive Approaches. *Current Addiction Reports*, 7(4), 553–560. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00337-5>
- Djafar, R., & Dwisetoyo, B. (2019). Penerapan Telenursing Terhadap Perilaku Remaja Dalam Mencegah Internet Gaming Disorder Di STIKES Muhammadiyah

- Manado. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 111–118.  
<https://isaintek.polinef.ac.id/index.php/isaintek/article/view/143>
- Eisma, M. C., & Stroebe, M. S. (2021). Emotion Regulatory Strategies in Complicated Grief: A Systematic Review. *Behavior Therapy*, 52(1), 234–249.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.004>
- Hidaayah, N., Yunitasari, E., Kusnanto, K., Nihayati, H. E., Santy, W. H., Putri, R. A., & Rahman, F. S. (2022). Parenting in the Prevention of Internet Gaming Addiction. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 731–738. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.7980>
- Isil, A. ., & Simsek, A. (2023). *Current Studies in Healthcare and Technology: Use Of Digital Technology In Health Care For Children*. [www.isres.org](http://www.isres.org)
- Jo, Y. S., Bhang, S. Y., Choi, J. S., Lee, H. K., Lee, S. Y., & Kweon, Y. S. (2019). Clinical characteristics of diagnosis for internet gaming disorder: Comparison of DSM-5 IGD and ICD-11 GD diagnosis. *Journal of Clinical Medicine*, 8(7). <https://doi.org/10.3390/jcm8070945>
- King, D. L., & Potenza, M. N. (2019). Not Playing Around: Gaming Disorder in the International Classification of Diseases (ICD-11). *Journal of Adolescent Health*, 64(1), 5–7. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.10.010>
- Ko, C. H., & Yen, J. Y. (2020). Impact of COVID-19 on gaming disorder: Monitoring and prevention. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 187–189.  
<https://doi.org/10.1556/2006.2020.00040>
- Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janoch, C. (2022). Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy-Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents: A Cluster Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 5(2), 1–14.  
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995>
- Nakao, M., Shirotaki, K., & Sugaya, N. (2021). Cognitive–behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocial Medicine*, 15(1), 1–4.  
<https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w>
- Nielsen, P., Favez, N., & Rigter, H. (2020). Parental and Family Factors Associated with Problematic Gaming and Problematic Internet Use in Adolescents: a Systematic Literature Review. *Current Addiction Reports*, 7(3), 365–386.  
<https://doi.org/10.1007/s40429-020-00320-0>
- Nugrahani, E. R. (2019). *Model Regulasi Emosi Remaja Pengguna Game Online dalam Pencegahan Internet Gaming Disorder di Kota Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Paschke, K., Austermann, M. I., & Thomasius, R. (2021). Assessing ICD-11 gaming disorder in adolescent gamers by parental ratings: Development and validation of the Gaming Disorder Scale for Parents (GADIS-P). *Journal of Behavioral Addictions*, 10(1), 159–168.  
<https://doi.org/10.1556/2006.2020.00105>
- Severo, R. B., Soares, J. M., Affonso, J. P., Giusti, D. A., de Souza Junior, A. A., de Figueiredo, V. L., Pinheiro, K. A., & Pontes, H. M. (2020). Prevalence and risk factors for internet gaming disorder. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(5), 532–535. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0760>
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development for consideration at current opinion in psychology. *Current Opinion in Psychology*, 44, 258–263.  
<https://doi.org/10.1016/j.copsy.2021.09.023>

- Souza-Junior, V. D., Mendes, I. A. C., Mazzo, A., & Godoy, S. (2016). Application of telenursing in nursing practice: an integrative literature review. *Applied Nursing Research*, 29, 254–260. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2015.05.005>
- Stevens, M. W. R., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 553–568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>
- Sugaya, N., Shirasaka, T., Takahashi, K., & Kanda, H. (2019). Bio-psychosocial factors of children and adolescents with internet gaming disorder: A systematic review. *BioPsychoSocial Medicine*, 13(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0144-5>
- Wartberg, L., Kriston, L., Zieglmeier, M., Lincoln, T., & Kammerl, R. (2019). A longitudinal study on psychosocial causes and consequences of Internet gaming disorder in adolescence. *Psychological Medicine*, 49(2), 287–294. <https://doi.org/10.1017/S003329171800082X>
- World Health Organization. (2018). *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11)*. <https://icd.who.int/en>
- Yu, P. (2021). Telenursing. In *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging* (pp. 4952–4956). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-22009-9\\_457](https://doi.org/10.1007/978-3-030-22009-9_457).