

GANGGUAN SISTEM LIMBIK PADA *COMPULSIVE GAMER* DALAM PEMBELAJARAN KEAGAMAAN ISLAM

Istiqomah

Universitas Ahmad Dahlan
Jl. Pramuka 42, Sidikan, Umbulharjo, Yogyakarta 55161
Istiomah.faiz@gmail.com

Suyadi

Universitas Ahmad Dahlan
Jl. Pramuka 42, Sidikan, Umbulharjo, Yogyakarta 55161
suyadi@fai.uad.ac.id

Abstract

This article aims to examine the compulsive domain, the positive and negative effects of playing games, the brain structure of both neuroanatomy and physiology that gets influence or disturbance in playing games to problematic levels, and sees it in an Islamic perspective. This study is a literature review with a descriptive qualitative approach. Data analysis techniques are carried out by clarifying, comparing and interpreting themes related to compulsive games, game addiction, neurology especially the limbic system, the positive impact of playing games, the impact of addictive games and the study of Islamic and educational perspectives. The results of this study indicate that compulsive games are one indicator of game addiction. Parts of the brain that experience even the most disturbed effects are experienced by the limbic system. There are positive and negative effects in playing games. Addictive games are also synonymous with a person's condition in a real life escape that underlies the occurrence of disorders such as fear, stress, depression, and other negative emotions. In the Islamic view, playing games is interpreted as a game in general. This becomes prohibited when it comes to using all opportunities, time and ultimately neglecting obligations. This is where the role of parents / family in education becomes absolute in organizing children's behavior so that it does not reach the realm of compulsive games.

Keyword: *Compulsive game; addiction; possitive and negative impact on playing game, limbic system; Islamic education*

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji ranah *compulsive*, dampak positif dan negatif bermain *game*, struktur otak baik neuroanatomi maupun fisiologisnya yang mendapat pengaruh ataupun gangguan dalam bermain *game* hingga level bermasalah, serta melihatnya dalam perspektif Islam. Kajian ini merupakan telaah kepustakaan dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik analisa data dilakukan dengan mengklarifikasi, komparasi, dan interpretasi terhadap tema-tema yang berkaitan dengan *compulsive game*, *addiction game*, *neurology* khususnya sistem limbik, dampak positif bermain *game*, dampak *addictive game* serta telaah perspektif Islam dan pendidikan. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa *compulsive game* merupakan salah satu indikator dari kecanduan *game*. Bagian otak yang mengalami pengaruh bahkan terganggu sebagian besar dialami oleh sistem limbik. Ada dampak positif dan negatif dalam bermain *game*. *Addictive game* juga identik dengan kondisi seseorang dalam pelarian *real life* yang mendasari pada terjadinya gangguan (*disorder*) seperti ketakutan, stres, depresi, dan emosi negatif lainnya. Dalam pandangan Islam, bermain *game* dimaknai seperti permainan pada umumnya. Hal ini menjadi terlarang apabila sampai menggunakan seluruh kesempatan, waktu dan pada akhirnya melalaikan kewajiban. Di sinilah peran orang tua/keluarga dalam pendidikan menjadi mutlak adanya dalam mengorganisasi perilaku anak hingga tidak sampai ke ranah *compulsive game*.

Kata Kunci: *Compulsive game; kecanduan; dampak positif dan negatif bermain game, sistem limbik; Islam; pendidikan.*

1. PENDAHULUAN

Penelitian banyak dilakukan untuk meneliti kemungkinan karakteristik adiktif dari beberapa perilaku terkait dengan penggunaan permainan internet yang berlebihan. Potensi gangguan seperti kecanduan *game* internet menjadi penting untuk dipahami dan diteliti. Beberapa penulis sepakat adanya kriteria kecanduan utama diantaranya usaha yang gagal untuk mengurangi atau menghentikan, kehilangan minat dalam hobi atau kegiatan sebelumnya, terus melanjutkan meskipun ada masalah, dan membahayakan diri bahkan kehilangan hubungan, pekerjaan, atau kesempatan pendidikan maupun karir.¹ Ketika mengamati hal tersebut, ada indikasi motif *copying* –Folkman menyebutkan bahwa coping terkait pada *wishful thinking* yaitu semacam menginginkan situasi yang menurutnya tidak menyenangkan akan segera selesai, berlalu atau berakhir, juga menunjukkan perilaku melarikan diri atau menghindar –² yang bisa jadi (adanya gangguan depresi) sebelum menghubungkan beberapa gejala tersebut dengan perilaku adiktif.³

Beberapa peneliti menunjukkan dampak ketika bermain *game* yaitu otaknya selalu sibuk memikirkan *game* dengan sangat intens. Dampak ini dianggap berkaitan dengan arti penting kognitif, menarik diri yang menimbulkan gejala (digambarkan IGD) seperti iritabilitas, gelisah, sedih, kurangnya kontrol, terus menggunakannya secara berlebihan meskipun menimbulkan efek/dampak negatif,⁴ (Kuss dan Fernandez, 2016: 150), dan menipu orang lain (seperti berbohong kepada kerabat terkait dengan intensitas bermain). Ini sebagai akibat dari permainan berlebihan meski ada yang tidak sependapat dengan dampak ini. Meskipun dianggap sensitif jika dilihat dari aspek budaya, interaksi dengan keluarga dan usia, bisa jadi terjadi akurasi yang rendah terhadap dampak kecanduan *game* dalam beberapa penelitian orang dewasa.⁵

Studi *neuroimaging* akhir-akhir ini telah menyarankan bahwa peningkatan aktivitas di DLPFC (*dorsolateral prefrontal cortex*), OFC (*orbitofrontal cortex*), talamus, amigdala, dan hipokampus dikaitkan dengan keinginan.⁶ *Game* bisa berfungsi sebagai metode untuk melarikan diri dari *real life* masalah, secara efektif bisa menghindari hal yang tidak diinginkan, tetapi juga dapat memperburuk stres dan perasaan negatif, serta menyebabkan konsekuensi

¹ Yasser Khazaal et al., “Game Addiction Scale Assessment through a Nationally Representative Sample of Young Adult Men: Item Response Theory Graded-Response Modeling,” *Journal of Medical Internet Research* 20, no. 8 (2018): 1–16, <https://doi.org/10.2196/10058>.

² Fitriana Indahtiningrum, “Hubungan Antara Kecanduan Video Game Dengan Stres Pada Mahasiswa Universitas Surabaya,” *Jurnal Ilmiah Universitas Surabaya* 2, no. 1 (2013): 1–17.

³ Khazaal et al., “Game Addiction Scale Assessment through a Nationally Representative Sample of Young Adult Men: Item Response Theory Graded-Response Modeling,” *Journal of Medical Internet Research* 20, no. 8 (2018): 1–16, <https://doi.org/10.2196/10058>.

⁴ Daria J Kuss and Olatz Lopez-Fernandez, “Internet Addiction and Problematic Internet Use: A Systematic Review of Clinical Research,” *World Journal of Psychiatry* 6, no. 1 (2016): 143, <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>.

⁵ Khazaal et al., “Game Addiction Scale Assessment through a Nationally Representative Sample of Young Adult Men: Item Response Theory Graded-Response Modeling,” *Journal of Medical Internet Research* 20, no. 8 (2018): 1–16, <https://doi.org/10.2196/10058>.

⁶ D Ph et al., “NIH Public Access” 52, no. 1 (2012): 88–95, <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2010.04.004>.Brain.

negatif termasuk kecanduan dan depresi.⁷ Babington dkk berpendapat bahwa kecanduan bisa masuk dalam kategori *healthy* (sehat) maupun patologik (*unhealthy*).⁸

Dalam surat kabar Harian Kompas (2018) diberitakan bahwa WHO telah memasukkan "gangguan *gaming/ gaming disorder*" dalam daftar referensi penyakit yang dapat dikenali dan didiagnosis atau yang dikenal sebagai *International Classification of Diseases (ICD)*. *Gaming disorder* diusulkan untuk dimasukkan dalam kategori besar "Gangguan mental, perilaku, dan perkembangan saraf", khususnya di bawah subkategori "Gangguan penyalahgunaan zat atau perilaku adiktif." Ini berarti sebagian besar pakar kesehatan di seluruh dunia menyetujui bahwa kecanduan main *game* dapat memiliki dampak yang menyerupai kecanduan alkohol atau obat-obatan terlarang. Usulan ini dibuat karena melihat adanya bukti peningkatan pesat dalam kasus kecanduan *game* dari berbagai belahan dunia, yang juga disertai dengan permintaan rujukan terapi pengobatan di dokter. Adapun yang masuk dalam kriteria adiksi atau kecanduan *game* antara lain *salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal, conflict, dan problems*. Kriteria ini dijadikan pengukuran untuk mengetahui ada atau tidaknya adiksi pada seorang pemain *game*, dan disimpulkan apabila pemain *game* mendapatkan empat dari tujuh kriteria diatas. Bisa dikatakan bahwa pemain *game* tersebut terindikasi mengalami adiksi *game*.⁹ Demikian juga menurut Panduan Diagnostik dan Statistik dari Dis-Mental, Edisi Kelima (DSM-5) menyebutkan kecanduan diistilahkan dengan gangguan penggunaan zat.¹⁰

Ketika dihubungkan dengan perspektif Islam terkait bermain *game*, hakikatnya Islam tidak melarang adanya hiburan berupa permainan. Beberapa jenis permainan telah disyariatkan Nabi SAW bagi orang-orang Islam sebagai bentuk kegembiraan dan hiburan bagi umat, dimana hiburan itu sendiri menyiapkan jiwa mereka dalam mengarungi ibadah dan kewajiban lainnya, kegiatan ibadah/kewajiban menjadi lebih menyenangkan dan menguatkan kemauannya.¹¹ Zaman teknologi yang serba mutakhir mengharuskan orang tua untuk selalu sadar dan melek teknologi agar bisa mempersiapkan anak-anak menjadi generasi cemerlang, berakhlak mulia, dan tidak terjerumus ke dalam dunia keliman apapun jenisnya.

Penelitian ini bersifat *literature research*, dengan mengambil berbagai artikel, jurnal, buku, internet, dan surat kabar terkemuka agar informasi yang didapat bisa lebih valid dan ilmiah. Informasi dan tulisan yang bersumber dari surat kabar dan internet dimaksudkan agar *update* informasi serta isu-isu yang tengah berkembang selalu menjadi bagian penting dari dilakukannya penelitian. Penelitian ini dilakukan guna menganalisis lebih jauh tentang ada atau tidaknya bagian otak tertentu yang mendapat gangguan bagi *compulsive gamer* yang menjadi salah satu indikator kecanduan *game*. Dengan mengetahui *neurobiologis* dan *neurofisiologis* struktur otak yang terpengaruh *compulsive game*, diharapkan bisa membantu mengobati, menyembuhkan atau mengurangi dampak yang ditimbulkan darinya, baik secara *farmakology*, psikologi, maupun *neurology*. Begitu pula penelitian ini dilakukan guna

⁷ Kuss and Lopez-Fernandez, "Internet Addiction and Problematic Internet Use: A Systematic Review of Clinical Research."

⁸ Helly P Soetjipto, "Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet," *Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada* 32, no. 2 (1990): 74–91.

⁹ Jeroen. S. Lemmens, Patty. M. Valkenburg, Jochen Peter, "Development and validation of a game addiction scale for adolescents." *Media Psychology*. Vol. 12, No. 1, (2009): 77-95.

¹⁰ Davina Moss-king, "Addiction | Psychology Today," *Substance Abuse*, no. June (2016), <https://www.psychologytoday.com/basics/addiction>.

¹¹ Yusuf Qardlawi, *Al-Halal Wal Haram Fil Islam*, (Jakarta: Robbani Press, 2004), 337.

menelaah perilaku dan jenis permainan *game* dilihat dari sisi pendidikan Islam, baik secara hukum maupun hikmah positif dan negatifnya.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. *Compulsive Game dan Dampak Terhadap Perilaku*

Potensi penggunaan *game online* secara berlebihan akan mengarah kepada kecanduan.¹² Para ahli di bidang psikologi menyebutkan istilah yang berbeda-beda terhadap akibat perilaku bermain *game* secara berlebihan. Walden menyebutnya dengan istilah *compulsion*. Apabila menyebutnya dengan *addiction* (kecanduan) haruslah melibatkan masuknya benda/zat asing ke dalam tubuh manusia yang akan mempengaruhi keadaan kimiawi tubuh.¹³ Menurut *American Society of Addiction Medicine* (ASAM, 2011), kecanduan bisa didefinisikan sebagai sebuah kondisi primer, penyakit kronis terhadap penghargaan otak, motivasi, memori dan terkait sirkuit. Disfungsi di sirkuit ini mengarah ke karakteristik biologis, psikologis, manifestasi-manifestasi sosial dan spiritual. Ini tercermin dalam individu secara patologis ingin mendapatkan kebahagiaan berlebih dan / atau bantuan oleh penggunaan zat dan perilaku lainnya.¹⁴

Bermain *game* mengandung nilai positif diantaranya penelitian yang dilakukan Suryanto. Ia mengatakan bahwa alasan pribadi atau tujuan bermain *game* antara lain untuk mengurangi stres atau lelahnya otak setelah menjalani rutinitas kegiatan sekolah. Selain itu, pada lingkungan sosial di luar sekolah, ditemukan alasan pemain dapat menambah kenalan dengan para *gamer* dengan hobi permainan yang sama. Dalam lingkungan sekolah ditemukan nilai mata pelajaran di sekolah yang unggul adalah mata pelajaran komputer dan mereka bisa cepat menyelesaikan materi seperti (*problem solving*) dalam pelajaran.¹⁵

Granic, *et al* meneliti bahwa bermain *video game* memiliki persamaan dengan memainkan permainan tradisional lainnya, baik manfaat, kompetisi, kooperasi, pengendalian diri dalam emosi negatif dan saat ada kepuasan/ kebanggaan setelah mencapai tujuan kemenangan. Beberapa *game positive* juga dibuat dan banyak dimainkan sehingga memberikan efek yang bagus dalam kehidupan seseorang. Sebagian besar waktu yang diinvestasikan dalam bermain *video game* juga dapat diartikan bahwa mereka menyediakan pengalaman yang berbeda secara kualitatif dari *game* konvensional.¹⁶

Griffith juga mengatakan sebenarnya ada manfaat yang didapat dari bermain *game* yaitu memperoleh sesuatu yang positif baik dalam bidang pendidikan, sosial maupun terapi. Akan tetapi, bermain *game* bisa menimbulkan hal negatif dalam diri seseorang yaitu ketika perilaku bermain *game* dilakukan dengan berlebihan sehingga mengarah kepada kecanduan.¹⁷

Chen dan Chang mengatakan tentang salah satu indikator kecanduan *game* yaitu *compulsion* (kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus). *Compulsion* merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang asalnya dari dalam diri sendiri untuk

¹² Peter M Hastings, "Addiction to the Internet and Online Gaming," no. May 2005 (2014), <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.110>.

¹³ Soetjipto, "Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet.": 76.

¹⁴ Moss-king, "Addiction | Psychology Today."(2016): 118.

¹⁵ Suryanto, "Dampak Positif dan Negatif Permainan Game Online di Kalangan Pelajar," Jom FISIP, Vol. 2, no. 2 (2015): 1–15.

¹⁶ Isabela Granic, Adam Lobel, Engels, Rutger C.M.E." *The Benefits of Playing Video Games.*" *American Psychologist*. Vol. 69, No. 1 (2014): 66-78.

¹⁷ Indahtiningrum, "Hubungan Antara Kecanduan Video Game Dengan Stres Pada Mahasiswa Universitas Surabaya.": 2.

terus menerus memainkan *game*.¹⁸ Gejala-gejala yang dialami orang yang kecanduan *game online* yaitu *salience* (berpikir tentang bermain *game online* terus menerus sepanjang hari), *tolerance* (waktu bermain *game online* semakin meningkat terus hingga di luar batas), *mood modification* (tujuan bermain *game online* adalah untuk melarikan diri dari masalah), *relapse* (kecenderungan untuk bermain *game online* kembali setelah sekian lama tidak memainkannya), *withdrawal* (dirinya merasa buruk jika tidak mampu memainkan *game online*), *conflict* (bertengkar dengan orang lain karena bermain *game online* secara berlebihan), dan *problems* (mengabaikan kegiatan lainnya sehingga menyebabkan masalah lainnya). Tujuh macam kriteria kecanduan *game online* ini merupakan pengukuran untuk mengetahui kecanduan atau tidaknya seorang pemain *game online*. Pemain *game* yang mendapatkan empat dari tujuh kriteria menunjukkan adanya indikasi adiksi *game online*.¹⁹

Adapun dampak negatif bermain *game* sebagian dikemukakan oleh beberapa peneliti diantaranya menurut Beranuy, *et.al* bahwa kesulitan dalam berkenalan dan menjalin hubungan dengan orang lain dalam kehidupan nyata menyebabkan para pemain *game* lebih suka bermain *game* dimana mereka juga dapat berkenalan dengan orang lain yang menjadi lawan main dan mereka dapat menjalin interaksi dengan mudah sesama *gamers* atau lebih dikenal dengan persahabatan virtual.²⁰

Kecanduan *game* didefinisikan sebagai pola perilaku bermain, baik permainan *online* maupun *offline* (*game digital* atau *video game*) yang begitu kuat dan berdampak terhadap pribadi, keluarga, sosial, pendidikan, pekerjaan, dan area penting lainnya. Hal ini terlihat jelas selama setidaknya 12 bulan. Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit dari Kemenkes RI, dr. Anung Sugihantono, M.Kes, menyatakan bahwa orang yang lebih mengutamakan bermain *game* daripada melakukan kegiatan positif yang lain dapat dikatakan mempunyai *behavioral disorder* atau gangguan perilaku dan tidak sampai ke *mental disorder*.²¹ Dodes mengatakan bahwa kecanduan *game* bisa dikategorikan dalam *non physical addiction*.²²

Kaitannya dengan *social learning theory*, memainkan *video games* terlebih kepada jenis *game* yang agresif, akan menstimulasi perilaku agresif karena anak-anak akan meniru apa yang mereka lihat pada layar saat bermain *video games*.²³ Perangsangan pada sisi tepi luar amigdala akan menimbulkan reaksi agresi, sedangkan bagian sisi tengahnya akan menyebabkan hambatan perilaku agresif.²⁴

Ketika bermain *game online*, pemain akan merasakan pengalaman gembira, sensasi, puas, tertantang, merasa bebas, berprestasi, dan lain sebagainya. Mereka

¹⁸ Yohanes Rikky, Dwi Santoso, and Jusuf Tjahjo Purnomo, "Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Remaja," *Humaniora* 4, no. 1 (2017): 27–44.

¹⁹ Jeroen. S. Lemmens, Patty. M. Valkenburg, Jochen Peter, "Development and validation of a game addiction scale for adolescents." *Media Psychology*. Vol. 12, No. 1, (2009): 77-95.

²⁰ M. Beranuy, X. Carbonell, & M.D. Griffiths, "A qualitative analysis of online gaming." *International Journal of Mental*. Vol. 11, (2013): 149-161.

²¹ Kementerian Kesehatan and Republik Indonesia, "Kemenkes: Kecanduan Game Adalah Gangguan Perilaku," 2018, 1–2.

²² Siti Nurina Hakim and Aliffatullah Alyu Raj, "Dampak Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja," 2017, 280–84, <https://doi.org/10.1007/s10354-016-0488-4>.

²³ Rivo Armanda Satria, Adnil Edwin Nurdin, and Hafni Bachtiar, "Artikel Penelitian Hubungan Kecanduan Bermain Video Games Kekerasan Dengan Perilaku Agresif Pada Murid Laki-Laki Kelas V Dan V Di SD Negeri 02 Cupak Tengah Pauh Kota Padang" 4, no. 1 (2015): 238–42.

²⁴ Fritsz Sumantri, *Kekuatan Otak dalam Aktifitas Sehari-hari*, (Bandung: Nuansa, 2009): 147.

cenderung mengambil lebih banyak risiko dan menikmati tindakan yang berhubungan dengan pencarian sensasi tinggi untuk memperoleh penyesuaian sosial. Akan tetapi, saat *game online* mengambil alih, konsekuensi bencana dapat menghancurkan hidup mereka. Dampak hubungan/relasi sosial (menarik diri dari lingkungannya, berperilaku buruk terhadap keluarga, dan melakukan perbuatan kriminal), kesehatan (kurangnya waktu tidur dan waktu makan, sakit kepala, sakit di punggung, ketegangan mata bahkan kecemasan sosial, *phobia* sosial dan depresi), prestasi di sekolah (membolos, *drop out*, dan kesempatan pendidikan) dan pekerjaan (kehilangan pekerjaan dan kesempatan karir) akan menyertainya. Pada akhirnya, bermain *game online* dijadikan sebagai cara untuk melarikan diri dari *real life*. Di sisi lain, sedikit bukti ilmiah yang mendukung efek *game online* pada penyesuaian sosial para pemain *game*. Penelitian *Tokyo's Nihon University* menemukan dampak *video game* terhadap aktifitas otak, hasilnya menunjukkan terjadi penurunan gelombang beta hampir mendekati nol pada kelompok yang bermain *games* dalam waktu 2-7 jam setiap harinya.²⁵ Hans mengatakan bahwa gelombang beta adalah salah satu jenis gelombang energi yang dihasilkan otak dan gelombang energi ini bisa diukur melalui alat pengukur otak yang disebut EEG (*electro encephalographi*). Keadaan beta (13-28 cps) adalah ketika keadaan gelombang otak sedang aktif atau sadar, sehingga bila orang terkena efek bermain *game* dan terjadi penurunan pada gelombang beta berarti ia sudah dalam taraf menuju tidak sadar.²⁶

B. Kajian Neurologi Terhadap Beberapa Dampak *Compulsive Game*

Proses kecanduan internet (salah satunya *game online*) melibatkan mekanisme biokimiawi seperti halnya kecanduan zat, yaitu adanya disfungsi sistem *neurotransmitter dopamine*. Dalam keadaan normal, dopamin akan dilepaskan ke celah sinaptik dan ditangkap oleh reseptornya yang ada pada dinding ujung sel saraf di celah tersebut. Pengeluaran dopamin ini akan memberikan respons rasa nyaman pada tubuh. Jika proses telah selesai, dopamin akan diambil alih kembali oleh molekul transporter yaitu *dopamine active transporter* (DAT) dan dibawa kembali ke neuron asal. Pada seseorang yang kecanduan zat, zat yang masuk ke dalam darah akan memblokir kerja dari DAT. Hal ini menyebabkan peningkatan jumlah dopamin pada sinaps, diperkirakan seperti itu pula mekanisme pada kecanduan internet dan *game online*.²⁷



Sumber:

www.naturallivingideas.com

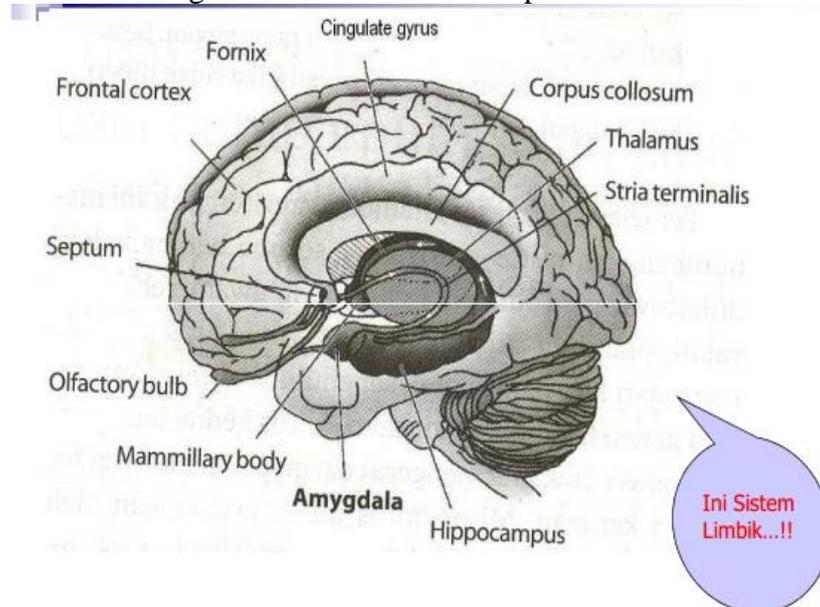
²⁵ Rikky, Santoso, and Purnomo, "Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Remaja." *Jurnal Humaniora Yayasan Bina Dharma*, Vol IV, No. 1(2017): 27-44.

²⁶ Nurasih, *Jurnal Pendidikan Islam*, "URGENSI NEUROSCIENCE DALAM PENDIDIKAN (Sebagai Langkah Inovasi Pembelajaran) Nurasih (Dosen FTK IAIN Raden Intan Lampung)" *Al-Tadzkiyah: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 7 (2016): 72–93.

²⁷ Muthia Anggraeni, Achyar Nawil Husain, and Syamsul Arifin, "Hubungan Tipe Kepribadian Introvert Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas X Di Sman 1 Banjarmasin," *Berkala Kedokteran*, 2014, 1–8.

Beberapa penelitian telah menginformasikan mengenai salah satu indikator kecanduan *game* yaitu *compulsive game* membawa dampak fisiologi indikator tersebut diantaranya berupa emosi ketakutan yang melibatkan berbagai pengalaman fisiologis yang menyertainya seperti: kecepatan denyut jantung dan tekanan darah akan meningkat, biji mata membesar (melotot, mendelik), berkeringat, mulut terasa kering, nafas cepat dan tidak teratur, kadar gula di dalam darah meningkat, gemetar, *motilitas gastrointestinal* berkurang, perut mual (mules), terasa lapar, dan bulu roma berdiri. Reaksi-reaksi fisiologis sedemikian ini digerakan oleh beberapa area sistem urat syaraf otonom dan sistem limbik. *Mesencephalon* atau sistem limbik berada di bagian tengah otak manusia – diantara batang otak dan *cortex*.²⁸ Sistem limbik adalah bagian otak yang sangat berperan dalam pembentukan tingkah laku emosi (seperti marah, takut, dan dorongan seksual). Sistem limbik terdiri dari *amygdala*, septum, *hippotalamus*, *thalamus*, dan *hippokampus*.²⁹

Sistem limbik yang biasa disebut otak mamalia purba tidaklah terpisah entitas fungsionalnya, tetapi komponen-komponennya saling berinteraksi dengan area-area otak lainnya.³⁰ Masing-masing struktur dalam sistem limbik ini memiliki fungsi yang berbeda-beda termasuk dalam hal menghasilkan emosi dan memproses memori emosional.³¹



Sumber: <http://file.upi.edu/Direktori.pdf>

Menurut Amen, gangguan pada sistem limbik menyebabkan seseorang menjadi lekas marah, murung, sering berpikiran dan persepsi negatif, depresi, motivasi menurun, emosi negatif meluap, gangguan nafsu makan dan pola tidur, respon seksual yang naik turun, dan suka mengisolasi diri dari pergaulan sosial.³² Selain mengendalikan berbagai macam emosi, otak mamalia (sistem limbik) juga dapat mengendalikan bioritme tubuh seperti rasa haus, pola tidur, lapar, tekanan darah, denyut jantung, dan fungsi-fungsi tubuh lainnya. Itulah sebabnya ketidakstabilan emosi seperti saat stres dapat

²⁸ M. Yunus, *Mindset Revolution, Optimalisasi Potensi Otak Tanpa Batas*, (Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher, 2014), 11.

²⁹ Marnio Pudjono, "Dasar-Dasar Fisiologis Emosi," *Buletin Psikologi* 3, no. 2 (1995): 41–48, <https://doi.org/10.22146/bpsi.13396>.

³⁰ David A. Sousa, *Bagaimana Otak Belajar, Edisi IV*, (Jakarta: PT. Indeks, 2012), 23.

³¹ Suyadi, *Teori Pembelajaran Anak usia Dini*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017), 90.

³² Fikri Suadu, *Manusia Unggul, Neurosains dan Al-Qur'an*, (Jakarta: PT. Penjuru Ilmu Sejati, 2018), 105.

mempengaruhi kesehatan tubuh lainnya secara langsung.³³ Jika kita mengalami rasa khawatir atau takut yang hebat dan berkepanjangan terhadap situasi tertentu, maka sistem limbik akan bereaksi dan muncul respon menarik diri. Respon ini menyebabkan perubahan fisiologis yang akan diprogram oleh *lobus frontalis* dengan cara menggerakkan dan menyusun respon-respon ke hipotalamus.³⁴ Hipotalamus mempunyai fungsi terhadap emosi dan sekresi hormon,³⁵ dapat menstimulasi kelenjar adrenal atau lebih tepatnya melepas *epineprin* ke dalam aliran darah. *Epineprin* akan mengakibatkan denyut jantung meningkat, napas dangkal dan *glukose* dalam darah meningkat. Selanjutnya *glukose* akan didistribusi ke bagian tubuh yang memerlukan energi ekstra. Akibat redistribusi ini perubahan dalam fisik tubuh akan terjadi (indikasi cemas dan gugup).³⁶ *Neurotransmitter norepinefrin* (NE) sangat berperan dalam patofisiologi kecemasan dan gangguan *mood*. Proyeksi NE menginervasi sistem limbik, menunjukkan keterlibatan NE dalam pengaturan emosi dan kognisi. NE berinteraksi dengan sistem *serotonin* (5-HT) dan *dopamine* (DA), yang juga memainkan peran yang sangat penting dalam pengaturan suasana hati (*mood*).³⁷ Sistem NE memediasi berbagai fungsi otonom, *neuroendokrin*, emosional dan kognitif. Salah satu peran utama NE adalah respons terhadap stres dan keengganan. Peran ini sebagai aktivasi respons terhadap stres akut dan keengganan, diikuti oleh reaksi menurun terhadap keengganan berulang atau kronis. Karena respons terhadap stres dan keengganan adalah bagian dasar dalam patologi gangguan *mood*, NE harus memainkan peran penting dalam kecemasan, dan depresi.³⁸ NE terlibat dalam gangguan depresi khususnya di *anhedonia* bisa mengurangi aktivitas dan kognisi, dan peningkatan kecemasan yang diamati pada pasien depresi.³⁹ Kaplan dan Sadock juga mengatakan bahwa gangguan *mood* melibatkan patologik dan *system limbiks* serta *ganglia basalis* dan *hypothalamus*. Dalam penelitian biopsikologi, norepinefrin dan serotonin merupakan dua neurotransmiter yang paling berperan dalam patofisiologi gangguan *mood*. Ini merupakan salah satu penyebab biologis terjadinya depresi.⁴⁰

Terjadi perubahan secara neurobiologis terhadap kecanduan *game*. Kalivas dan Volkow meringkas sirkuit-sirkuit kecanduan yang terdiri dari dorsolateral prefrontal cortex (DLPFC), orbitofrontal cortex (OFC), thalamus, amygdala dan hippocampus. Selain itu, dopamin dianggap sebagai mediator penting dalam jaringan kecanduan yang mendasarinya. Peningkatan dopamin dalam *nukleus accumbens* yang besar dan cepat dikaitkan dengan euforia dan keinginan.⁴¹ Salah satu indikasi orang yang terkomulsif *game* diantaranya ia lebih emosional, maka ada serabut saraf yang tampak lebih besar, serat sarafnya lebih banyak, dan memintas (*shunting*) dari *korpus genikulatum medialis* ke amigdala sisi luar. Dari situ rangsang yang berupa reaksi emosi akan langsung disalurkan ke pusat gerakan hingga timbul reaksi penyerangan. Kenyataannya orang yang emosional seringkali bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu

³³ M. Yunus, *Mindset Revolution, Optimalisasi Potensi Otak Tanpa Batas*, (Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher, 2014), 11.

³⁴ Marnio Pudjono, "Dasar-Dasar Fisiologis Emosi." *Jurnal Buletin Psikologi Ugm*, Tahun III, No.2, (1995): 43.

³⁵ Taruna Ikrar, *Ilmu Neurosains Modern*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2015), 144.

³⁶ Marnio Pudjono, "Dasar-Dasar Fisiologis Emosi." *Jurnal Buletin Psikologi Ugm*, Tahun III, No.2, (1995): 43.

³⁷ Bruno P Guiard and Eliyahu Dremencov, "Pathophysiology of Mood Disorders : Noradrenergic Mechanisms," no. February (2014), <https://doi.org/10.2175/138945009789735165>.

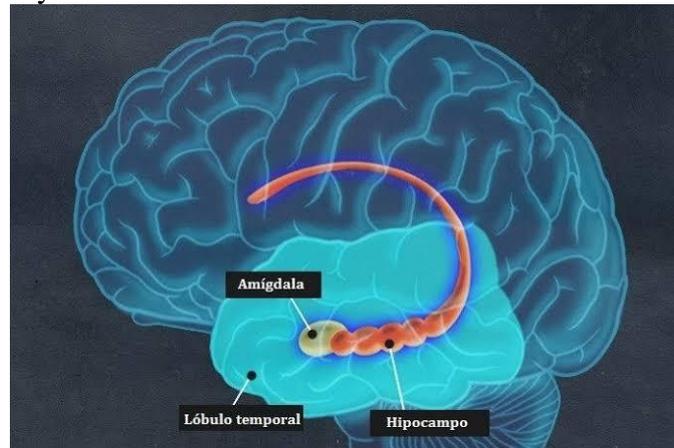
³⁸ Guiard and Dremencov.

³⁹ Guiard and Dremencov.

⁴⁰ Aries Dirgayunita, "Depresi : Ciri, Penyebab Dan Penangannya," *An-Nafs: Kajian Dan Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 6, ejournal.iai-tribakti.ac.id/index.php/psikologi/article/view/235.

⁴¹ Ph et al., "NIH Public Access."

terhadap akibat yang ditimbulkan dari tindakannya, walaupun hal demikian bisa menjadi bumerang terhadap dirinya.⁴²



Sumber: www.aumentaty.com

Jika seseorang pandai mengelola dan mengendalikan emosi maka akan lebih sehat baik secara fisik maupun mental. Faktanya, orang yang emosinya tidak terkontrol biasanya lebih rentan terkena penyakit. Selain penyakit mental seperti stres dan depresi, ia juga rentan terkena penyakit fisik seperti hipertensi, jantung, migrain, dan lain sebagainya. Dengan mengendalikan emosi, maka secara otomatis hal itu akan melancarkan segala aktifitas sehari-hari.⁴³

Aktifitas *compulsive game* yang merambah individu-individu yang begitu dekat dengan media interaktif, baik *video game* maupun internet mengakibatkan adanya faktor risiko terhadap pengembangan *game* patologis. Termasuk di dalamnya gaya kepribadian yang ditandai oleh neurotisisme, isolasi sosial, dan berkurangnya kontrol diri juga sebagai masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan depresi, kecemasan dan ADHD.⁴⁴

Dengan kejadian ini juga berimplikasi pada aktifitas *lobus frontal* dikurangi dan beralih memperhatikan penyebab tekanan dan bagaimana menghadapinya.⁴⁵ Depresi bertindak sebagai penyebab stres, dan pasien depresi mengalami gangguan fungsi kekebalan. Ini berlaku tidak hanya pada depresi klinis, tetapi juga pada depresi situasional sebagai akibat dari banyaknya kejadian buruk dalam hidup.⁴⁶

C. Peran Pendidikan Islam dalam Menangani Problem *Compulsive Game*

Kemajuan teknologi yang memadukan kreatifitas dan daya nalar tinggi mampu menembus dunia anak, remaja, dewasa hingga orang tua, termasuk salah satunya adalah hiburan berupa permainan *game*. Namun pada kenyataannya, permainan *game* bisa membuat individu menjadi kecanduan. Intensitas bermain *game* yang tinggi membuat

⁴² Fritsz Sumantri, *Kekuatan Otak dalam Aktifitas Sehari-hari*, (Bandung: Nuansa, 2009): 151.

⁴³ Iqra' Al-Firdaus, *Dampak Hebat Emosi Bagi Kesehatan*, (Yogyakarta: Flashbook, 2011), 167.

⁴⁴ Christopher J. Ferguson, Mark Coulson, and Jane Barnett, "A Meta-Analysis of Pathological Gaming Prevalence and Comorbidity with Mental Health, Academic and Social Problems," *Journal of Psychiatric Research* 45, no. 12 (2011): 1573–78, <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.09.005>.

⁴⁵ David A. Sousa, *Bagaimana Otak Belajar, Edisi IV*, (Jakarta: PT. Indeks, 2012), 103.

⁴⁶ Rob Faigin, *Meningkatkan Hormon Secara Alami, Cara Tepat memanfaatkan Hormon Sendiri Tanpa Rekayasa Alternatif untuk Meraih Keelokan Tubuh, Keperkasaan dan Ketangguhan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), 221.

individu mengalami kecanduan yang memberikan berbagai dampak terhadap perilaku individu.⁴⁷

Persoalan bermain *game online* bahkan sampai level kompulsif merupakan bagian dari *al-Mas`alatu al-Mu`ashirah* (masalah kontemporer), yaitu masalah yang belum ada pembahasannya dalam Al-Qur'an maupun hadits. Yusuf Qardlawi mengungkapkan pada dasarnya Islam membolehkan permainan sekedar untuk melapangkan hatinya, tidak sampai menjadikan hal itu sebuah kebiasaan dan perangnya dalam semua kesempatan sehingga sampai melupakan kewajiban dan melemahkan aktifitasnya.⁴⁸ Dalam Islam, istilah bermain *game* bisa dimaknai sebuah permainan layaknya permainan biasa lainnya seperti catur, ludo, ular tangga, monopoli, dan permainan baik tradisional ataupun modern. Dalam bahasa Arab, *game* diistilahkan dengan **لَعِبًا وَلَعْبًا وَلَعْبَةٌ**⁴⁹ Dalam Al-Qur'an, istilah *game* bisa ditemukan dalam beberapa ayat diantaranya surat Al-An'am ayat 70 juga disebutkan:

وَذَرِ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَعِبًا وَهَوًّا

Artinya: “Dan tinggalkanlah orang-orang yang menjadikan agamanya sebagai permainan dan senda gurau...” (Q.S Al-An'am(6):70)

Kaidah ushul fiqh menyebutkan bahwa hukum asal segala sesuatu itu ialah mubah/boleh sampai ada dalil yang menunjukkan keharamannya.⁵⁰ Dari pemahaman ini asal sebuah permainan itu hukumnya boleh baik itu yang bersifat *offline* maupun *online*. Akan tetapi kebolehan/ kemubahan tersebut bisa hilang apabila terdapat unsur-unsur yang dapat merusak atau menimbulkan *madharat*. Akibatnya hukum bermain *game* bergeser dari boleh (mubah) menjadi dilarang (haram) ataupun makruh sesuai dengan kadar kemadharatan yang ditimbulkannya. Kaidah fiqh lain yang sesuai disebutkan bahwa **الضرار يزال** (kemudharatan (harus) dihilangkan).⁵¹

Tujuan ditetapkannya suatu hukum permasalahan tertentu atau yang disebut dengan *maqashid al-syari'ah* adalah untuk mewujudkan kebaikan sekaligus menghindarkan keburukan, atau menarik manfaat dan menolak madharat. Istilah yang seirama dengan inti dari *maqashid al-syari'ah* tersebut adalah *maslahat*, karena penetapan hukum dalam Islam harus bermuara kepada *maslahat* (kebaikan).⁵² Adapun ketentuannya adalah melaksanakan ajaran-ajaran yang terdapat dalam agama itu dengan sebaik-baiknya (*hifdhu al-din*), terpeliharanya jiwa serta terjaganya hak hidup yang dimiliki oleh manusia (*hifdhu al-nafs*), memberikan kedudukan bagi akal untuk memelihara syariat Islam serta menjaga ketentraman serta kemakmuran bumi ini (*hifdhu al-'aql*), Islam mendorong

⁴⁷ Drajat Edy Kurniawan, “Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta,” *Jurnal Koseling Gusjigang* 3, no. 1 (2017): 1–8, <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120>.

⁴⁸ Yusuf Qardlawi, *Al-Halal Wal Haram Fil Islam*, (Jakarta: Robbani Press, 2004), 336.

⁴⁹ Muhammad Fairuz dan A. Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Lit-Tullab Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progressif, 2018), 503.

⁵⁰ Mundzier Suparta dan Djedjen Zainuddin, *Pendidikan Agama Islam Fiqih MA Kelas XII*. Semarang: Karya Toha Putra, (2009), 31. Lihat juga referensi dari Imam Jalaluddin Abdirrahman bin Abi Bakr As-Suyuthi, *Al-Asybah Wa an-Nadhair Fi Qawaid*, (Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 2005), 131.

⁵¹ Imam Jalaluddin Abdirrahman bin Abi Bakr As-Suyuthi, *Al-Asybah Wa an-Nadhair Fi Qawaid*, (Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 2005), 178.

⁵² Ghofar Shidiq, “Teori Maqashid Al-Syari’ah dalam Hukum Islam.” *Universitas Sultan Agung*, Vol. XLIV, No. 118, (2009): 117-130.

untuk keberlanjutan manusia di bumi ini dengan cara mewariskan bumi ini bagi makhluk yang ada di dalamnya (*hifdhu al-nasl*), dan kebolehan mencari dan mengeluarkan harta selama cara yang dilakukannya itu tidak mengganggu keempat *maqashid syari'at* yang telah disebutkan (*hifdhu al-maal*).⁵³ Islam pada dasarnya adalah agama yang menghormati realitas obyektif dan realitas konkrit yang terdapat di sekitar dan dalam diri manusia. Saat manusia menyukai kecantikan, ketampanan, keindahan, kelezatan dan kemerdekaan, Islam pun lalu menghalalkannya (al-Nahl: 6, al-A'raf: 31) dengan syarat hal tersebut didapatkan dengan cara yang baik dan dilakukan dengan cara yang benar (al-Baqarah: 42). Islam bukan agama yang senang membelenggu manusia (al-Baqarah: 286, al-Maidah: 6, al-Hajj: 78). Islam juga bukanlah agama utopis, yang memperlakukan manusia seperti malaikat yang tidak memiliki keinginan atau nafsu sama sekali. Islam memperlakukan manusia sesuai dengan naluri kemanusiaannya (al-Furqon: 7, al-Qashash: 77), dan Islam sangat memberikan keluasaan dan kelapangan bagi manusia untuk merasakan kenikmatan hidup (al-Maidah: 87). Islam tidak mengajarkan agar seseorang menjauhi kesenangan dan hiburan tetapi Islam justru mengajarkan untuk mencari ketenangan, beristirahat, mencari hiburan sesuai dengan porsinya, tidak mengharamkan hiburan sama sekali. Islam hanya membolehkan jenis hiburan yang di dalamnya terdapat unsur-unsur pendidikan, kesehatan, dan nilai-nilai moral lainnya.⁵⁴

Selama bermain *game* memberikan kontribusi positif dalam diri seseorang, tidaklah dipertentangkan dalam agama Islam. Yusuf Qardlawi menyebutkan Rasulullah SAW menjadi teladan dan begitu serius dalam masalah kebenaran. Namun, dalam kehidupan dan berhubungan dengan orang lain, Nabi SAW adalah manusia biasa yang mencintai kebaikan dan keindahan, wajahnya berseri-seri dan tersenyum, bermain-main dan bersenda gurau tetapi tetap dalam koridor kebenaran. Ali bin Abi Thalib RA. mengatakan: "Hiburlah hatimu sesaat demi sesaat, karena hati apabila dipaksa bisa buta."⁵⁵

Dalam surat At-Tahrim dijelaskan bahwa orang tua atau keluarga harus selalu memelihara diri dan keluarga dari keterjerumusan ke hal-hal yang buruk. Dalam Islam, kewajiban orang tua tidak sekedar memenuhi kesejahteraan fisik baik sandang, pangan ataupun papan semata, tetapi pembentukan cara berfikir, mental dan akhlak anaknya lebih penting.⁵⁶

Untuk menjalani kehidupan dunia dan bekal di akhirat, anak semestinya mendapat materi pendidikan diantaranya materi *tarbiyah aqliyah* dan *tarbiyah adabiyah*. Anak diberi kesempatan memperoleh pendidikan dan pengajaran yang mencerdaskan akal dan menajamkan otak. Orang tua memiliki peluang yang cukup untuk mengembangkan akhlak mulia. Anak dibimbing untuk mendapatkan keluhuran budi pekerti atau *akhlaq al karimah*.⁵⁷

Studi empiris menunjukkan gangguan *game online* (IGD) berakibat neurotisme, agresi dan permusuhan, kecenderungan menghindar dan skizoid, kesepian dan introversi, penghambatan sosial, kebosanan, pencarian sensasi, mengurangi kendali diri dan ciri-ciri kepribadian narsistik, rendah harga diri, keadaan dan sifat kecemasan, dan rendahnya

⁵³ Syatiby, *al-Muwafaqat fi Ushul al- Syari'ah*, (Kairo: Mustafa Muhammad, tt), 5.

⁵⁴ Fatwa Tarjih, *Hukum Bermain Game Online*, <http://www.fatwatarjih.com/2014/07/hukum-bermain-game-online.html>.

⁵⁵ Yusuf Qardlawi, *Al-Halal Wal Haram Fil Islam*, (Jakarta: Robbani Press, 2004), 336.

⁵⁶ Fatwa Tarjih, *Hukum Bermain Game Online*, <http://www.fatwatarjih.com/2014/07/hukum-bermain-game-online.html>.

⁵⁷ Jasuri, Pembelajaran Pendidikan et al., "Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Pada Anak Usia Dini," 2015, 16–31.

kecerdasan emosi.⁵⁸ Faktor-faktor yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami kecanduan *game online*, yaitu seseorang dengan orang tua yang bercerai, kesepian, kurang kontrol orang tua, dan pola asuh orang tua yang tidak tepat.⁵⁹ Di sinilah keterlibatan orang tua dalam mengasuh anak menjadi sangat penting adanya. Permasalahan yang timbul dari kecanduan *game online* membutuhkan intervensi keluarga untuk mencegah adanya kecanduan internet dan *game online*.⁶⁰ Sikap orang tua kepada anak, kohesi atau kedekatan dalam hubungan keluarga dan paparan kekerasan dalam rumah tangga erat kaitannya dengan kecanduan *game online*. Penting bagi orang tua untuk selalu berkomunikasi secara intens dengan anaknya.⁶¹

Berawal dari keluarga, agar anak-anak mempunyai kemampuan mengendalikan dorongan hati untuk bermain *game* berkepanjangan, peran pengendalian emosi seperti halnya menunda kepuasan bermain *game* secara kompulsif harus dilakukan dalam rangka pendidikan dari rumah. Kemampuan pengendalian dorongan hati merupakan basis kemauan (*will*) dan watak (*character*). Apabila anak mempunyai kemampuan ini, ditambah bisa memotivasi diri, bertahan menghadapi frustrasi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir dan berempati, pada hakikatnya ia sudah memiliki kecerdasan secara emosi.⁶²

Seseorang yang mengalami ketergantungan/kecanduan memerlukan psikoterapi bahkan farmakoterapi untuk mengurangi tingkat adiksi dan dampak yang dialami. Jenis terapi yang digunakan salah satunya dengan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk memodifikasi pikiran-pikiran negatif agar dapat disubstitusi dengan pola pikir yang lebih positif.⁶³ Terapi kedua menggunakan *Motivational Interview (MI)*, sebuah metode yang lebih cocok bagi pasien para remaja dan dewasa muda. Terapi ketiga dan yang paling sering dipakai adalah **terapi perilaku**, sebuah metode dengan cara memodifikasi lingkungan untuk menurunkan motivasi pasien untuk menghambat ketergantungannya. Misalnya untuk pasien yang kecanduan *gadget* dan internet perlu membuat *rule*.⁶⁴ Sementara itu, dr. Eva Suryani, SpKJ menambahkan bahwa pendekatan pengobatan hanya diberikan kepada pasien dengan *co-morbid*, misalnya pasien dengan gangguan kecemasan atau gangguan depresi tergantung gejala yang dialami.⁶⁵

⁵⁸ Mark D. Griffiths, Daria J. Kuss, and Halley M. Pontes, "A Brief Overview of Internet Gaming Disorder and Its Treatment," *Australian Clinical Psychologist* 2, no. 1 (2016): 1–12, <http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/28396/>.

⁵⁹ H. Xiuqin, Z. Huimin, L. Mengchen, W. Jinan, Z. Ying, & T. Ran, "Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescent with internet addiction disorder." *Cyberpsychology, behavior and social networking*. Vol. 13, No.4, (2010): 401-406.

⁶⁰ E. Lee, "A Case Sstudy of Game Addiction." *Journal Addiction of Nursing*. Vol: 22, (2011): 208-213.

⁶¹ Kusumawati, Aviani, and Molina, "Perbedaan Tingkat Kecanduan (Adiksi) Games Online Pada Remaja Ditinjau Dari Gaya Pengasuhan, *Jurnal RAP UNP*, Vol. 8, No. 1 (2017): 91"

⁶² Suyadi, *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017), 120-121.

⁶³ Kimberly S. Young, "Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications," *CyberPsychology & Behavior* 10, no. 5 (2007): 671, <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>.

⁶⁴ Griffiths, Kuss, and Pontes, "A Brief Overview of Internet Gaming Disorder and Its Treatment."

⁶⁵ Liswijayanti Faunda, 3 Jenis Terapi Khusus untuk Menyembuhkan Kecanduan *Game Online*. Diakses tanggal 18 November 2018. <http://www.femina.co.id/health-diet/3-jenis-terapi-khusus-untuk-menyembuhkan-kecanduan-game-online?PageSpeed=noscript>

3. SIMPULAN

Compulsive game merupakan salah satu indikator dari *addiction game* (kecanduan *game*) karena tidak serta merta melibatkan masuknya zat-zat asing ke dalam tubuh manusia dan mempengaruhi keadaan kimiawi tubuh. *Compulsive game* bisa berarti dorongan untuk melakukan secara terus menerus), merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan hal tersebut secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus menerus bermain *game online*.

Anak-anak atau remaja yang bermain *game* dapat menemukan berbagai pengalaman baik positif maupun negatif. Kecanduan bisa masuk kategori *healthy* (sehat) maupun patologik (*unhealthy*). Studi *neuroimaging* telah menyarankan peningkatan aktivitas di DLPFC (*dorsolateral prefrontal cortex*), OFC (*orbitofrontal cortex*), *thalamus*, *amygdala*, dan *hippocampus* dikaitkan dengan keinginan.

Beberapa penelitian telah menyebutkan adanya dampak positif bermain *game*. Di sisi lain, dampak negatif dan perubahan struktur otak terjadi pada bagian *hippocampus*, *korteks prefrontal*, dan *amygdala* jika bermain *game* sudah pada taraf compulsif dengan level yang bermasalah. Dalam kata lain, *addictive game* sebagai bagian dari gangguan secara fisik maupun mental, dan pelarian *real life* yang mendasari pada terjadinya gangguan (*disorder*) seperti ketakutan, stres, depresi, dan emosi negatif lainnya.

Islam membolehkan permainan sekedar untuk melapangkan hatinya, tidak sampai menjadikan hal itu sebuah kebiasaan dan perangnya dalam semua kesempatan sehingga sampai melupakan kewajiban dan melemahkan aktifitasnya. Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa melakukan permainan atau *game* itu diperbolehkan. Lalu dikuatkan dalam kaidah fiqih yang menyebutkan bahwa selama permainan tersebut dimainkan dengan membawa maslahat dan tidak menimbulkan madlarat sesuai dengan *maqashid al-syari'ah* (*hifdhu al-din*, *hifdhu al-nafs*, *hifdhu al-aql*, *hifdhu al-nasl* dan *hifdhu al-maal*), maka diperbolehkan.

Untuk menjalani kehidupan dunia dan bekal di akhirat, anak semestinya mendapat materi pendidikan diantaranya materi *tarbiyah aqliyah* dan *tarbiyah adabiyah* dimana keterlibatan orang tua dalam pengasuhan yang positif menjadi suatu keharusan. Permasalahan yang timbul dari kecanduan *game online* membutuhkan intervensi keluarga untuk mencegah adanya kecanduan internet dan *game online*.

Berawal dari keluarga, anak harus mempunyai kemampuan mengendalikan dorongan hati untuk bermain *game* berkepanjangan melalui peran pengendalian emosi. Aapun peran ini adalah menunda kepuasan bermain *game* secara kompulsif yang harus dilakukan dalam rangka pendidikan dari rumah. Diharapkan anak bisa memotivasi diri, bertahan menghadapi frustrasi, tidak melebihi-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir dan berempati. Pada akhirnya, anak memiliki kecerdasan secara emosi.

Bagi orang-orang yang mengalami ketergantungan terhadap *game*, diperlukan psikoterapi bahkan farmakoterapi untuk mengurangi adiksi dan dampak yang dialami. Terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), MI (*Motivational Interview*), maupun terapi perilaku bisa menjadi alternatif. Sedangkan pengobatan hanya diperlukan bagi pasien dengan *co-morbid*, yang sudah mencapai tingkat kecemasan atau gangguan depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Firdaus, Iqra'. *Dampak Hebat Emosi Bagi Kesehatan*. Yogyakarta: Flashbooks, 2011.
- Al-Munawwar, Al-Qur'an Tajwid*. Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2015.
- Anggraeni, Muthia, Achyar Nawawi Husain, and Syamsul Arifin. "Hubungan Tipe Kepribadian Introvert Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas X Di Sman 1 Banjarmasin." *Berkala Kedokteran*, (2014), 1–8.
- As-Suyuthi, Imam Jalaluddin Abdirrahman bin Abi Bakr. *Al-Asybah Wa an-Nadhair Fi Qawaid*. Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 2005.
- Beranuy, M., Carbonell, X., & Griffiths, M.D. "A qualitative analysis of online gaming." *International Journal of Mental*. Vol. 11(2013): 149-161.
- Brian, D. Dan Wyemer-Hastings, J. "Addiction to the internet and online gaming." *Journal cyberpsychology and behavior*. Vol. 8 No.2 (2005)
- Davina A. *Introduction to Applied Behavioral Science, Edition: 1st, Chapter: 5*. New York: Bridgepoint Education, 2016.
- Dirgayunita, Aries. "Depresi : Ciri, Penyebab Dan Penangannya." *An-Nafs: Kajian Dan Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 1–14. ejournal.iaitribakti.ac.id/index.php/psikologi/article/view/235.
- Drajat Edy Kurniawan. "Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta." *Jurnal Koseling Gusjigang* 3, no. 1 (2017): 1–8. <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120>.
- Faigin, Rob. *Meningkatkan Hormon Secara Alami, Cara Tepat Memanfaatkan Hormon Sendiri Tanpa Rekayasa Alternatif untuk Meraih Keelokan Tubuh, Keperkasaan dan Ketangguhan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001.
- Fairuz, Muhammad., dan Munawwir, A. Warson. *Kamus Al-Munawwir Lit-Tullab Arab-Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progressif, 2018.
- Faunda Liswijayanti, "3 Jenis Terapi Khusus untuk Menyembuhkan Kecanduan Game Online," <http://www.femina.co.id/health-diet/3-jenis-terapi-khusus-untuk-menyembuhkan-kecanduan-game-online?PageSpeed=noscript>
- Fatwa Tarjih, "Hukum Bermain Game Online," <http://www.fatwatarjih.com/2014/07/hukum-bermain-game-online.html>
- Ferguson, Christopher J., Mark Coulson, and Jane Barnett. "A Meta-Analysis of Pathological Gaming Prevalence and Comorbidity with Mental Health, Academic and Social Problems." *Journal of Psychiatric Research* 45, no. 12 (2011): 1573–78. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.09.005>.
- Granic, Isabela., Lobel, Adam., Engels, Rutger C.M.E. "The Benefits of Playing Video Games." *American Psychologist*. Vol. 69, No. 1 (2014): 66-78.
- Griffiths, Mark D., Daria J. Kuss, and Halley M. Pontes. "A Brief Overview of Internet Gaming Disorder and Its Treatment." *Australian Clinical Psychologist* 2, no. 1 (2016): 1–12. <http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/28396/>.
- Guiard, Bruno P, and Eliyahu Dremencov. "Pathophysiology of Mood Disorders : Noradrenergic Mechanisms," no. February (2014). <https://doi.org/10.2175/138945009789735165>.
- Hakim, Siti Nurina dan Raj, Aliffatullah Alyu. "Peran Psikologi Perkembangan dalam Penumbuhan Humanitas pada Era Digital." *jurnal.unissula*. Peran Psikologi Perkembangan dalam Penumbuhan Humanitas pada Era Digital, 22-24 Agustus 2017, Hotel Grasia, Semarang, (2017): 281.
- Hastings, Peter M. "Addiction to the Internet and Online Gaming," no. May 2005 (2014).

- <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.110>.
- Ikrar, Taruna. *Ilmu Neurosains Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Indahtiningrum, Fitriana. "Hubungan Antara Kecanduan Video Game Dengan Stres Pada Mahasiswa Universitas Surabaya." *Jurnal Ilmiah Universitas Surabaya* 2, no. 1 (2013): 1–17.
- Islam, Jurnal Pendidikan. "URGENSI NEUROSCIENCE DALAM PENDIDIKAN (Sebagai Langkah Inovasi Pembelajaran) Nurasiah (Dosen FTK IAIN Raden Intan Lampung)" 7 (2016): 72–93.
- Jasuri. Pembelajaran Pendidikan Islam pada Usia Dini. *Jurnal Madaniyah* Edisi VIII (2015): 16–31.
- Kesehatan, Kementerian, and Republik Indonesia. "Kemenkes: Kecanduan Game Adalah Gangguan Perilaku," 2018, 1–2.
- Khazaal, Yasser, Kyrre Breivik, Joel Billieux, Daniele Zullino, Gabriel Thorens, Sophia Achab, Gerhard Gmel, and Anne Chatton. "Game Addiction Scale Assessment through a Nationally Representative Sample of Young Adult Men: Item Response Theory Graded-Response Modeling." *Journal of Medical Internet Research* 20, no. 8 (2018): 1–16. <https://doi.org/10.2196/10058>.
- Kuss, Daria J, and Olatz Lopez-Fernandez. "Internet Addiction and Problematic Internet Use: A Systematic Review of Clinical Research." *World Journal of Psychiatry* 6, no. 1 (2016): 143. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>.
- Kusumawati, Rosi, Yolivia Irna Aviani, and Yosi Molina. "Perbedaan Tingkat Kecanduan (Adiksi) Games Online Pada Remaja Ditinjau Dari Gaya Pengasuhan." *Rap Unp* 8, no. 1 (2014): 88–99.
- Lee, E. "A Case Sstudy of Game Addiction." *Journal Addiction of Nursing*. Vol: 22 (2011): 208–213.
- Lemmens, Jeroen. S., Valkenburg, Patty. M., Peter, Jochen." *Development and validation of a game addiction scale for adolescents.* " *Media Psychology*. Vol. 12, No. 1 (2009): 77-95.
- Miri, Djameluddin (Penerjemah). *Ahkamul Fuqaha (Solusi Problematika Hukum Islam)*. Surabaya: LTN dan Diantama, 2004.
- Moss-king, Davina. "Addiction | Psychology Today." *Substance Abuse*, no. June (2016). <https://www.psychologytoday.com/basics/addiction>.
- Muhammad, As'adi. *Cara Kerja Emosi dan Pikiran Manusia*. Yogyakarta: Diva Press, 2011.
- Nurina Hakim, Siti, and Aliffatullah Alyu Raj. "Dampak Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja," 2017, 280–84. <https://doi.org/10.1007/s10354-016-0488-4>.
- Pendidikan, Pembelajaran, Agama Islam, Pada Anak, and Usia Dini. "Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Pada Anak Usia Dini," 2015, 16–31.
- Ph, D, In Kyoony Lyoo, Perry F Renshaw, and M B A. "NIH Public Access" 52, no. 1 (2012): 88–95. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2010.04.004>.Brain.
- Pudjono, Marnio. "Dasar-Dasar Fisiologis Emosi." *Buletin Psikologi* 3, no. 2 (1995): 41–48. <https://doi.org/10.22146/bps.13396>.
- Qardlawi, Yusuf. *Al-Halal wal Haram Fil Islam*. Jakarta: Robbani Press, 2004.
- Rikky, Yohanes, Dwi Santoso, and Jusuf Tjahjo Purnomo. "Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Remaja." *Humaniora* 4, no. 1 (2017): 27–44.
- Satria, Rivo Armanda, Adnil Edwin Nurdin, and Hafni Bachtiar. "Artikel Penelitian Hubungan Kecanduan Bermain Video Games Kekerasan Dengan Perilaku Agresif Pada Murid Laki-Laki Kelas V Dan V Di SD Negeri 02 Cupak Tengah Pauh Kota Padang" 4, no. 1 (2015): 238–42.
- Shidiq, Ghofar. "Teori Maqashid Al-Syari'ah dalam Hukum Islam." *Universitas Sultan Agung*, Vol. XLIV, No. 118 (2009): 117-130.

- Soetjipto, Helly P. "Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet." *Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada* 32, no. 2 (1990): 74–91.
- Sousa, David A. *Bagaimana Otak Belajar Edisi IV*. Jakarta: PT. Indeks, 2012.
- Suadu, Fikri. *Manusia Unggul, Neurosains dan Al-Qur'an*. Jakarta: PT. Penjuru Ilmu Sejati, 2018.
- Sumantri, Fritsz. *Kekuatan Otak Dalam Aktifitas Sehari-hari*. Bandung: Nuansa, 2009.
- Suparta, Mundzier dan Zainuddin, Djedjen. *Pendidikan Agama Islam Fiqih MA Kelas XII*. Semarang: Karya Toha Putra, 2009.
- Suryanto, Rahmad Nico. "Dampak Positif dan Negatif Permainan *Game Online* di Kalangan Pelajar." *Jom FISIP*. Vol. 2, No. 2 (2015): 1-15
- Suyadi. *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017.
- Syatiby. *al-Muwafaqat fi Ushul al-Syari'ah*. Kairo: Mustafa Muhammad, tt.
- Xiuqin, H., Huimin, Z., Mengchen, L., Jinan, W., Ying, Z., & Ran, T. "Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescent with internet addiction disorder." *Cyberpsychology, behavior and social networking*. Vol. 13, No.4 (2010): 401-406.
- Young, Kimberly S. "Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications." *CyberPsychology & Behavior* 10, no. 5 (2007): 671–79.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>.
- Yunus, M. *Mindset Revolution. Optimalisasi Potensi Otak Tanpa Batas*. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher, 2014.

Identitas Diri Pengirim:

Istiqomah

Istiomah.faiz@gmail.com

No.Hp: 085643043252