

**PSIKOEDUKASI UNTUK ANAK USIA 5-12 TAHUN: MENEGAH AGRESIVITAS DAN DAMPAK
KECANDUAN GAME**

Salwa Azzahrah¹, Intan Fadilah Nasution², I Made Mahendra Wijaya Putra³, Abdul
Maulana⁴, Sandra Adetya⁵

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: 202110515068@mhs.ubharajaya.ac.id, 202110515177@mhs.ubharajaya.ac.id,
202110515226@mhs.ubharajaya.ac.id, 202110515102@mhs.ubharajaya.ac.id,
Sandra.adetya@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Proposal ini berjudul "Psikoedukasi untuk Anak Usia 5 - 12 Tahun: Mencegah Agresivitas dan Dampak Kecanduan Game". Dalam era digital saat ini, anak-anak semakin akrab dengan perangkat elektronik, yang dapat memberikan manfaat namun juga menimbulkan dampak negatif, seperti perilaku agresif dan kecanduan game. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada anak-anak dan orang tua mengenai risiko yang terkait dengan agresivitas dan kecanduan game, serta strategi pencegahannya. Program psikoedukasi yang dirancang terdiri dari enam sesi interaktif selama dua bulan, yang mencakup pengenalan emosi, dampak negatif kecanduan game, dan pengembangan keterampilan sosial. Melalui kolaborasi antara orang tua dan guru, diharapkan anak-anak dapat mengelola emosi, mengurangi perilaku agresif, dan beralih ke aktivitas yang lebih produktif. Hasil dari pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pemahaman di kalangan peserta, yang menandakan efektivitas program ini. Dengan demikian, psikoedukasi ini diharapkan dapat menciptakan generasi anak yang lebih sehat secara mental dan emosional, serta mendukung perkembangan sosial yang positif.

Kata Kunci: Anak, Agresivitas, Kecanduan Game

Abstract

This proposal is entitled "Psychoeducation for Children Aged 5 - 12 Years: Preventing Aggressiveness and the Impact of Game Addiction". In today's digital era, children are increasingly familiar with electronic devices, which can provide benefits but also cause negative impacts, such as aggressive behavior and game addiction. This study aims to provide children and parents with an understanding of the risks associated with aggressiveness and gaming addiction, as well as prevention strategies. The psychoeducational program designed consisted of six interactive sessions over two months, covering emotion recognition, the negative impact of gaming addiction, and social skill development.

Article History

Received: Jan 2025

Reviewed: Jan 2025

Published: Jan 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI :

10.9765/Krepa.V218.3784

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Through collaboration between parents and teachers, it is hoped that children will be able to manage emotions, reduce aggressive behavior, and switch to more productive activities. Results from the pretest and posttest showed an increase in understanding among participants, indicating the effectiveness of the program. Thus, this psychoeducation is expected to create a generation of children who are mentally and emotionally healthier, and support positive social development.

Keywords: Children, Aggressiveness, Game Addiction

I. PENDAHULUAN

Pada era digital ini, anak-anak usia 5-12 tahun semakin akrab dengan penggunaan perangkat elektronik, seperti ponsel, tablet, dan komputer. Teknologi telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, memberikan manfaat dalam hal pendidikan, hiburan, dan komunikasi. Namun, di sisi lain, paparan yang berlebihan terhadap teknologi, khususnya permainan daring (game online), dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Salah satu dampak yang sering terjadi adalah perilaku agresif dan kecanduan game, yang dapat mengganggu perkembangan sosial, emosional, dan akademik anak.

Agresivitas pada anak sering kali muncul sebagai respons terhadap frustrasi yang timbul dari permainan, terutama jika anak gagal mencapai tujuan dalam game atau terpapar konten yang penuh kekerasan. Perilaku agresif ini tidak hanya merugikan hubungan sosial anak dengan teman sebaya, tetapi juga dapat menciptakan lingkungan yang tidak kondusif di rumah dan sekolah. Pentingnya intervensi dini untuk mencegah dan mengelola perilaku agresif ini menjadi fokus utama dalam upaya mendukung perkembangan sehat anak.

Agresivitas dan kecanduan game pada anak usia 5-12 tahun semakin meningkat. Kondisi ini menjadi perhatian serius karena dapat memengaruhi perkembangan fisik, psikologis, dan sosial anak. Psikoedukasi memegang peranan penting dalam mencegah perilaku agresif sekaligus meminimalisir dampak negatif penggunaan game secara berlebihan. Melalui kolaborasi antara orang tua dan guru, edukasi yang tepat dapat diterapkan untuk membentuk pola perilaku positif pada anak.

Agresivitas adalah bentuk perilaku yang bertujuan untuk menyakiti orang lain, diri sendiri, atau merusak barang. Agresivitas dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti verbal (berteriak atau berkata kasar) dan fisik (memukul, mendorong, atau merusak barang). Anak-anak yang menunjukkan agresivitas seringkali memiliki kesulitan dalam mengelola emosi, berinteraksi sosial, dan mematuhi aturan. Menurut Krahe, (2001) agresivitas adalah perilaku yang memiliki unsur niat untuk menyebabkan kerugian atau penderitaan. Perilaku ini dapat dipicu oleh faktor internal (emosi yang tidak terkendali) maupun eksternal (tekanan lingkungan). Dalam konteks anak-anak, agresivitas sering kali menjadi respons terhadap frustrasi, ketidakmampuan mengungkapkan perasaan, atau paparan terhadap kekerasan di lingkungan sekitar.

Agresivitas pada anak dapat memiliki dampak signifikan yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Anak yang menunjukkan perilaku agresif sering kali mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, yang dapat menyebabkan isolasi dan kesepian. Selain itu, agresivitas dapat mengganggu konsentrasi di sekolah, berakhir pada

penurunan prestasi akademik dan rendahnya motivasi belajar. Secara emosional, anak-anak ini mungkin menghadapi masalah seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri, yang dapat mengendalikan perilaku agresif mereka. Jika tidak ditangani, pola perilaku ini dapat berlanjut hingga dewasa, sehingga mengakibatkan masalah dalam hubungan interpersonal dan potensi perilaku kriminal. Dampak agresivitas juga meluas ke lingkungan keluarga dan sosial, menciptakan ketegangan dan stres bagi orang tua serta menciptakan suasana yang tidak aman bagi anak-anak lainnya. Oleh karena itu, penanganan yang tepat dan dukungan dari orang tua serta pendidik sangat penting untuk membantu anak mengelola emosi dan mengembangkan keterampilan sosial yang positif.

Kecanduan game, atau disebut juga dengan gaming disorder, adalah kondisi di mana seseorang menggunakan permainan digital secara berlebihan hingga mengganggu aktivitas harian, kesehatan, serta hubungan sosial. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 2018 mengklasifikasikan kecanduan game sebagai gangguan mental (World Health Organization, 2020), kecanduan game pada anak usia 5-12 tahun menjadi perhatian serius karena masa ini adalah periode perkembangan yang penting dalam pembentukan kemampuan kognitif, emosi, dan sosial (D. Gentile, 2009; Griffiths, 2005)

Selain itu, kecanduan game tidak hanya memengaruhi aspek psikologis anak, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik mereka. Aktivitas fisik yang berkurang, gangguan tidur, serta pola makan yang tidak teratur menjadi konsekuensi yang sering terjadi pada anak yang terlalu sering bermain game. Kondisi ini dapat menghambat tumbuh kembang anak secara optimal, baik dari segi fisik, emosional, maupun kognitif. Oleh karena itu, upaya pencegahan kecanduan game menjadi sangat penting untuk dilakukan sejak dini.

Secara keseluruhan, psikoedukasi ini diharapkan dapat menciptakan generasi anak yang lebih sehat secara mental dan emosional. Dengan mengurangi kecanduan permainan dan perilaku agresif, anak dapat lebih fokus pada kegiatan positif lainnya, seperti belajar, berolahraga, dan bersosialisasi dengan teman sebaya. Selain itu, manfaat jangka panjang dari program ini adalah terciptanya masyarakat yang lebih harmonis, dimana anak-anak tumbuh menjadi individu yang mampu berkontribusi secara positif dalam lingkungan sosial mereka.

METODE

Dalam kegiatan psikoedukasi ini, pendekatan yang diterapkan dalam program Pengabdian Masyarakat atau Kuliah Kerja Nyata (KKN) dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

a. Profil Kelurahan Aren Jaya

Aren Jaya merupakan salah satu kelurahan di kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi, Provinsi Jawa Barat, Indonesia. Luas wilayah kelurahan tersebut mencapai 2,86 km, jumlah penduduk perkiraan pertengahan di tahun 2023 66.182 jiwa dan kepadatan penduduk sekitar 23.130 jiwa per km. Pemerintahan dan Administrasi kelurahan Aren Jaya terdiri dari 22 Rukun Warga (RW) dan lebih dari 180 Rukun Tetangga (RT). Salah satu fasilitas Pendidikan di kelurahan tersebut yaitu TK Nurul Falah, berlokasi di JL. Halmahera Raya RT04/06.

b. Analisis Kebutuhan

Pada era digital, anak-anak usia 5-12 tahun semakin akrab dengan penggunaan perangkat elektronik, khususnya untuk bermain game. Namun, penggunaan perangkat ini yang tidak terkontrol sering kali menimbulkan masalah, seperti perilaku agresif dan kecanduan game. Anak-anak yang menunjukkan perilaku agresif cenderung mengalami kesulitan dalam bersosialisasi, mengelola emosi, dan mencapai prestasi di sekolah. Selain itu, kecanduan game dapat menyebabkan anak mengabaikan aktivitas penting

lainnya, seperti belajar, bermain di luar ruangan, dan berinteraksi dengan keluarga. Masalah ini juga diperburuk oleh kurangnya kesadaran orang tua dan guru dalam mengelola waktu layar anak atau memberikan panduan untuk membantu mereka mengelola emosi secara efektif (D. Gentile, 2009; Griffiths, 2005)

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan program psikoedukasi yang menasar anak-anak dan orang dewasa di sekitar mereka. Bagi anak-anak, program ini perlu dirancang agar mudah dipahami, dengan fokus pada cara mengelola emosi, memahami dampak negatif dari bermain game secara berlebihan, serta mengembangkan keterampilan sosial, seperti kerja sama dan komunikasi. Sementara itu, bagi orang tua dan guru, program ini harus mampu memberikan pemahaman mengenai pengawasan penggunaan perangkat elektronik serta cara menerapkan aturan waktu layar yang sehat di rumah maupun sekolah. Materi dapat disampaikan melalui pendekatan yang interaktif dan menyenangkan, seperti bercerita, bermain peran, dan diskusi kelompok, dengan menggunakan media yang menarik seperti gambar berwarna, ilustrasi, atau cerita pendek (Bandura, 1977; GROSS, 2007)

Melalui pendekatan tersebut, diharapkan anak-anak dapat mengelola waktu bermain game dengan bijak dan mengurangi perilaku agresif. Selain itu, program ini dapat meningkatkan hubungan antara anak, orang tua, dan guru melalui komunikasi yang lebih terbuka dan mendukung. Dalam jangka panjang, program ini diharapkan mampu mendorong anak untuk terlibat lebih aktif dalam kegiatan positif, seperti olahraga, belajar, atau aktivitas kreatif lainnya. Dengan demikian, psikoedukasi ini dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak secara sehat dan seimbang (D. A. Gentile & Stone, 2005; Krahe, 2013)

c. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode yang dilakukan pada kegiatan menggunakan metode ceramah interaktif dimana metode itu dilakukan secara lisan dengan bantuan media seperti PowerPoint untuk memvisualisasikan informasi secara terstruktur. Dalam hal ini, materi juga diprint dan dibagikan kepada setiap anak sebagai pendamping pembelajaran. Metode ceramah adalah salah satu cara pengajaran tradisional yang paling lama digunakan dalam proses belajar mengajar dari Tingkat paling dasar sampai perguruan tinggi mengingat sifatnya yang sangat praktis dan efisien bagi model pengajaran yang materi dan jumlah peserta didiknya banyak.

d. Tahapan Perancangan Kegiatan

1. Identifikasi Tujuan Kegiatan

Menentukan tujuan utama kegiatan yaitu memberikan pemahaman kepada anak usia 5-12 tahun mengenai dampak agresivitas dan kecanduan game serta cara mengelola emosi dan membatasi waktu bermain game.

2. Penentuan Sasaran Peserta

Sasaran utama kelompok adalah anak usia 5-12 tahun, tujuannya adalah ingin memberikan pemahaman yang sederhana dan praktis tentang mengelola emosi serta mengenali efek bermain game secara berlebihan.

3. Penyusunan Materi Psikoedukasi

Pembuatan Materi Psikoedukasi yang dilakukan kelompok dengan Menyusun modul materi terlebih dahulu dengan cara mencari materi dari beberapa jurnal, kemudian disusun menggunakan slide PowerPoint yang mencakup point-point utama tentang agresivitas, kecanduan game dan solusi. Materi didesain dengan visual menarik seperti ilustrasi warna-warni, karakter kartun dan contoh nyata untuk memudahkan anak memahami materi.

4. Pencetakan Materi

Slide PowerPoint di-print dalam bentuk booklet atau lembar A4, dengan tampilan menarik dan mudah dipahami anak-anak, kemudian dibagikan kepada anak-anak agar dapat dibaca.

5. **Persiapan Tempat dan Peralatan**

Kelompok membuka, merapihkan dan membersihkan ruangan yang akan dijadikan tempat pelaksanaan kegiatan agar terasa nyaman dan ramah anak. Kelompok juga mempersiapkan beberapa snack untuk cemilan anak-anak dan mempersiapkan Salinan print-out materi untuk setiap anak.

e. Tahap Pelaksanaan

1. **Persiapan Awal**

Pada persiapan awal, kelompok menyiapkan beberapa kebutuhan seperti Salinan print-out, briefing kelompok, menyiapkan snack, menyiapkan ruangan yang sudah dirapihkan dan dibersihkan agar anak-anak nyaman. Kemudian menunggu dan mengumpulkan anak-anak untuk diikuti sertakan ke dalam kegiatan.

2. **Pembukaan**

Moderator membuka acara dengan menyapa anak-anak dengan hangat dan ramah, kemudian dilanjutkan dengan perkenalan diri setiap anggota kelompok dan menjelaskan tujuan kegiatan secara jelas, setelah itu Salinan print-out kepada anak-anak.

3. **Pre-test**

Pada tahap ini moderator memberikan lembar Pre-test yang harus diisi bagi peserta yang hadir.

4. **Penyampaian Materi**

Menjelaskan Materi sesuai slide PowerPoint yang sudah dibagikan saat briefing kelompok :

Pembukaan dan Slide 1 - 7 : I Made Mahendra WP

Slide 8 - 11 : Intan Fadilah Nasution

Slide 12 - 15 : Salwa Azzahrah

Slide 16 - 20 dan penutup : Abdul Maulana

5. **Interaksi Tanya Jawab**

Kelompok mengajukan beberapa pertanyaan-pertanyaan ringan kepada anak terkait materi yang sudah di sampaikan dan respon anak-anak juga masih bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dan memberikan kesempatan kepada anak untuk bertanya atau berbagi pengalaman. Kelompok merespons dengan empati dan memberikan penjelasan tambahan jika diperlukan.

6. **Penutup dan Refleksi**

Kelompok memberikan apresiasi kepada anak atas partisipasi mereka dengan memberikan snack kepada anak-anak. Kemudian kelompok melanjutkan dengan lakukan aktivitas penutup yang menyenangkan seperti bermain games.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Dari gambar tersebut, terlihat grafik dengan dua garis yang mewakili hasil **pretest** dan **posttest** untuk lima peserta (Peserta 1 hingga Peserta 5). Berikut adalah analisisnya:

1. Peserta 1:

- o Nilai pretest: 1
- o Nilai posttest: 2

Kesimpulan: Peserta 1 memiliki peningkatan dari pemahaman yang sudah disampaikan oleh pemateri

2. Peserta 2:

- o Nilai pretest: 2
- o Nilai posttest: 3

Kesimpulan: Peserta 2 memiliki peningkatan dari pemahaman yang sudah disampaikan oleh pemateri

3. Peserta 3:

- o Nilai pretest: 2
- o Nilai posttest: 3

Kesimpulan: Peserta 3 memiliki peningkatan dari pemahaman yang sudah disampaikan oleh pemateri

4. Peserta 4:

- o Nilai pretest: 3
- o Nilai posttest: 3

Kesimpulan: Peserta 4 tidak memiliki peningkatan dalam pemahaman yang disampaikan oleh pemateri

5. Peserta 5:

- o Nilai pretest: 4
- o Nilai posttest: 4

Kesimpulan: Peserta 5 tidak memiliki peningkatan dalam pemahaman yang disampaikan oleh pemateri

Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa rata-rata peserta mengalami peningkatan pemahaman terhadap materi yang disampaikan, meskipun ada beberapa peserta yang tidak menunjukkan perubahan. Hal ini menunjukkan bahwa program psikoedukasi ini efektif dalam memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola emosi dan memahami dampak negatif dari kecanduan game.

KESIMPULAN

Psikoedukasi untuk anak usia 5-12 tahun sangat penting dalam mencegah agresivitas dan kecanduan game. Program ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang dampak negatif

dari perilaku agresif dan penggunaan game secara berlebihan. Agresivitas dan kecanduan game dapat mengganggu perkembangan sosial, emosional, dan akademik anak, di mana anak yang menunjukkan perilaku agresif sering mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dan berprestasi di sekolah. Keterlibatan orang tua dan guru sangat penting dalam mendukung anak untuk mengelola emosi dan membatasi waktu bermain game, sehingga edukasi yang tepat dapat membantu menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan anak. Hasil dari pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pemahaman di kalangan peserta mengenai materi yang disampaikan, yang menunjukkan efektivitas program psikoedukasi ini.

SARAN

Untuk itu, disarankan agar program psikoedukasi ini diterapkan secara berkelanjutan dan diperluas ke lebih banyak anak dan orang tua, guna meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang dampak negatif dari agresivitas dan kecanduan game. Selain itu, mengadakan pelatihan bagi orang tua dan guru tentang cara mengelola waktu layar anak dan mendukung perkembangan emosional anak sangat penting agar mereka dapat lebih efektif dalam mendampingi anak. Materi edukasi juga perlu terus dikembangkan dan disesuaikan dengan perkembangan teknologi dan perilaku anak, agar tetap relevan dan menarik bagi anak-anak. Terakhir, penting untuk melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap program yang telah dilaksanakan, untuk mengetahui efektivitas dan dampak jangka panjang dari psikoedukasi ini terhadap anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). social learning theory. In *College Music Symposium* (Vol. 61, Issue 1, pp. 76-85). <https://doi.org/10.18177/sym.2020.61.1.sr.11518>
- Charney, R. S., & Eaching, T. (2002). *C HILDREN Classroom Management for Ethical*.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study: Research article. *Psychological Science*, 20(5), 594-602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>
- Gentile, D. A., Lynch, P. J., Linder, J. R., & Walsh, D. A. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence*, 27(1), 5-22. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.002>
- Gentile, D. A., & Stone, W. (2005). Violent video game effects on children and adolescents: A review of the literature. *Minerva Pediatrica*, 57(6), 337-358.
- Griffiths, M. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- GROSS, J. J. (2007). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences JAMES. *Redox Biochemistry*, 49-134. <https://doi.org/10.1002/9780470177334.ch3>
- Krahe, B. (2013). the social psychology of aggression. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Toplis, R. (2014). *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology. Encyclopedia of Special Education*. <https://doi.org/10.1002/9781118660584.ese1294>
- UNICEF. (2019). The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition--Growing Well in a Changing World. In *Unicef*.
- World Health Organization. (n.d.). *Addictive behaviours: Gaming disorder*. 2020. Retrieved December 23, 2024, from <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>

