

## MENTAL TERGANGGU DISEBABKAN OLEH PERMAINAN *BLUE WHALE CHALLENGE*

Gianola Kekona Hewro<sup>1</sup>, Muhammad Alridho Lubis<sup>2</sup>,  
Nur Hasanah Harahap<sup>3</sup>, Permata Sari<sup>4</sup>

Universitas Jambi<sup>1,2,3</sup>, Universitas Negeri Gorontalo<sup>4</sup>

<sup>1)</sup>[giansjbi@gmail.com](mailto:giansjbi@gmail.com), <sup>2)</sup>[muhammadalridholubis@unja.ac.id](mailto:muhammadalridholubis@unja.ac.id),

<sup>3)</sup>[nurhasanahhrhp@unja.ac.id](mailto:nurhasanahhrhp@unja.ac.id), <sup>4)</sup>[permata@ung.ac.id](mailto:permata@ung.ac.id)

**Abstrak.** Fenomena internet atau media sosial sekarang ini menjamur di kalangan masyarakat luas. Tidak dapat dipungkiri fenomena tersebut mempengaruhi *trend game* yang biasa disebut *challenge* dan bersifat menghibur di media sosial dengan tujuan menarik perhatian masyarakat luas. *Blue whale challenge* atau tantangan paus biru merupakan tantangan berupa permainan khusus yang telah mengejutkan banyak pengguna internet. *Game* ini berbahaya dan sering kali mempengaruhi remaja untuk bergabung. Ini mungkin satu-satunya permainan dimana peserta harus mengakhiri hidupnya untuk menyelesaikan permainan. Beberapa jenis tantangan ekstrem dalam *Blue Whale Challenge* harus dilakukan oleh pemainnya dengan tujuan untuk menunjukkan keberanian yang dimiliki. *Trend* ini mengincar anak-anak dibawah umur untuk di hasut dan bergabung ke dalam permainan yang berbahaya. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui pentingnya menyikapi fenomena-fenomena internet yang terjadi sekarang guna menghindari dan mengantisipasi nya, serta untuk mengetahui pentingnya pengawasan orang tua terhadap anak dalam penggunaan internet karena kondisi mental anak yang belum matang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode literature review. Penelitian kepustakaan ini dilakukan melalui penelitian dengan menggunakan referensi dari berbagai artikel ilmiah.

**Kata Kunci:** *Blue whale challenge*, Fenomena internet, Remaja

**Abstract.** *The phenomenon of the internet or social media is now mushrooming among the wider community. It is undeniable that this phenomenon has influenced the game trend which is commonly called challenge and is entertaining on social media with the aim of attracting the attention of the wider community. The blue whale challenge is a special game challenge that has surprised many internet users. These games are dangerous and often entice teens to join in. This is perhaps the only game where the participant must end his life to finish the game. Several types of extreme challenges in the Blue Whale Challenge must be carried out by players with the aim of showing their courage. This trend targets underage children to be instigated and join in a dangerous game. The purpose of writing this article is to find out the importance of responding to internet phenomena that are happening now in order to avoid and anticipate them, and to know the importance of parental supervision of children in using the internet because of the child's immature mental condition. The method used in this study uses the literature review method. This library research was carried out through research using references from various scientific articles.*

**Keywords:** *Blue whale challenge, internet phenomenon, teenagers*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi semakin berkembang pesat dan menciptakan produk-produk serta inovasi baru di dalam dunia teknologi untuk mempermudah masyarakat. Produk-produk tersebut berupa televisi, komputer, laptop, serta telepon genggam dengan akses internet yang dipakai oleh masyarakat luas. Kini, hampir sebagian besar masyarakat memiliki produk-produk teknologi informasi tersebut. Produk teknologi informasi sangat berpengaruh dalam kehidupan masyarakat khususnya di kalangan anak-anak serta remaja, sehingga tak jarang anak-anak sekarang bisa mengakses banyak hal yang ingin diketahui. Salah satu dari produk teknologi informasi yang sangat berpengaruh bagi anak-anak sekarang untuk mendapatkan informasi yaitu internet. Internet menyediakan banyak hiburan yang ditawarkan, salah satunya seperti hal-hal yang terkenal serta menjadi *trend* baik itu dalam bentuk tantangan atau *game* yang menarik (Nisrinafatin 2020) <sup>1</sup>

*Game online* adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin - mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh jaringan internet. *Game online* dapat juga berbentuk permainan tantangan yang diberikan oleh pemainnya. Permainan *online* mempunyai daya tarik tersendiri di mata anak-anak atau remaja sekalipun. Desain dan alur permainan yang menarik dan menantang membuat banyak digemari oleh anak-anak. Anak-anak tidak jarang lebih memilih memainkan *game online* dibandingkan bermain bersama teman temanya diluar (Adams dan Rollings dalam Nisrinafatin, 2020) <sup>2</sup>.

Fenomena internet atau media sosial sudah menjamur di kalangan masyarakat luas, dan tidak bisa dipungkiri juga bahwa fenomena tersebut juga mempengaruhi *trend* gim tantangan-tantangan berupa hiburan yang berada di media sosial dengan tujuan menarik perhatian massa. Berbagai jejaring sosial pun tak jarang digunakan oleh oknum tertentu untuk melakukan tindakan kejahatan, seperti menyebarkan berita palsu, perundungan melalui jejaring sosial (*cyberbully*), menipu serta menghasut orang lain dan banyak lagi sehingga remaja menjadi sasaran empuk. Tidak jarang juga korban dari para oknum di jejaring sosial ini adalah anak-anak kecil dan remaja, seperti yang diketahui anak-anak dan remaja belum bisa

---

<sup>1</sup> N Nisrinafatin, "Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa.," *Jurnal Edukasi Nonformal* 1, no. 2 (2020): 1-8.

<sup>2</sup> Ibid.

menyaring informasi sehingga sangat mudah untuk mempercayai hal yang dilihat tanpa mengetahui kebenarannya (Anisa 2018) <sup>3</sup>

## METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah tinjauan pustaka atau literatur review. Penelitian ini merupakan dilakukan terhadap artikel ilmiah, buku atau prosiding mengenai topik permasalahan yang diangkat. Pendekatan penelitian ini menggunakan referensi yang dipilih melalui beberapa sumber yang didapat dari internet atau melalui *Google Scholar* dan Libgen (*Library Genesis*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Apa Itu *Blue Whale Challenge*?

*Blue whale challenge* atau tantangan paus biru merupakan tantangan dalam bentuk permainan khusus yang telah menggemparkan dunia. *The Blue Whale Challenge (BWC)* adalah permainan *viral online* yang diduga mendorong remaja dan dewasa muda menuju perilaku merugikan diri sendiri sehingga akhirnya dapat menyebabkan tindakan bunuh diri (Roth 2020).<sup>4</sup> *The Blue Whale Challenge* bukanlah aplikasi atau *game* berbasis internet tetapi pengguna mendapatkan tautan melalui grup obrolan media sosial untuk memasuki *game* tantangan yang mematikan ini. Permainan ini meminta peserta harus mengakhiri hidupnya untuk menyelesaikan permainan. Remaja yang tidak bersalah menjadi sasaran berdasarkan psikologi depresi dan secara paksa diisolasi dari lingkungan sosial dengan dalih menjaga kerahasiaan tantangan. Untuk menambah kesengsaraan, tidak ada opsi yang ditawarkan untuk keluar dari tantangan meskipun penantang tidak dapat menyelesaikan tantangan. Tantangan Paus Biru dalam bentuknya yang murni dapat dilihat sebagai upaya ilegal, tidak etis, dan tidak manusiawi dalam masyarakat. Komunikasi saat ini membahas efek parah dari permainan pada remaja, masalah etika yang terlibat dan tindakan pencegahan yang diperlukan untuk

---

<sup>3</sup> Anisa Rizki Sabrina, "Literasi Digital Sebagai Upaya Preventif Menanggulangi Hoax," *Communicare : Journal of Communication Studies* 5, no. 2 (2019): 31.

<sup>4</sup> Rebecca Roth et al., "Evaluating News Media Reports on the 'Blue Whale Challenge' for Adherence to Suicide Prevention Safe Messaging Guidelines," *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction* 4, no. CSCW1 (2020): 1-27.

mengekangnya (Mukhra 2019).<sup>5</sup> *Blue Whale Challenge* dirilis di Rusia pada tahun 2013. Game ini mulai populer tahun 2016 dengan mencakup serangkaian tugas yang diselesaikan selama 50 hari dimana setiap hari tugas tersebut menjadi lebih berbahaya dan mengancam nyawa pemainnya. Para pemain *Blue Whale Challenge* berkumpul di salah satu situs jejaring sosial terbesar di Rusia, yaitu *Vkontakte*. Selanjutnya, ada grup khusus *Blue Whale* di media sosial yang mendorong remaja dan anak-anak untuk mendaftar dalam permainan ekstrim dan berbahaya. Tugas awal permainan *Blue Whale Challenge* dapat dianggap sebagai tugas yang meningkatkan toleransi rasa sakit fisik dan dengan demikian mengurangi rasa takut akan kematian. Dalam *Blue Whale Challenge*, para peserta diminta menyelesaikan beberapa tugas sebelum tugas terakhir yaitu bunuh diri (Ramamurthy 2017)<sup>6</sup>

Adanya tantangan berbahaya ini baru diketahui ketika dua remaja meninggal akibat jatuh dari apartemennya Februari lalu. Dan korban bernama Yulia Konstantnova (15 tahun) diketahui pernah mengunggah foto paus biru (lambang *Blue Whale Challenge*) dan *caption* "end" di media sosialnya beberapa saat sebelum bunuh diri (Lupariello 2018).<sup>7</sup> Game yang berasal dari Rusia ini dilaporkan bertanggung jawab atas 130 kematian akibat bunuh diri dalam enam bulan terakhir (Nair, 2017).<sup>8</sup> Seorang anak laki-laki berusia 14 tahun yang mengalami obsesi bunuh diri yang dipicu oleh berita terkait Blue Whale Game di media (Uvais 2018).<sup>9</sup>

Berbagai tantangan berbahaya dalam *Blue Whale Challenge* harus dilakukan pemain hanya untuk menunjukkan dan membuktikan keberanian para pemain. Tantangan tersebut antara lain memasuki rumah sunyi atau rumah tak berpenghuni (*silent house*) pilihan administrator, duduk di atap rumah pada pukul 04.20 pagi, dan menonton film horor pilihan administrator. Beberapa tantangan tersebut menjadi semakin berbahaya, seperti menggambar gambar paus di tubuh dengan pisau, silet, atau benda tajam lainnya. Dan terakhir, pemain

---

<sup>5</sup> Richa Mukhra et al., "Blue Whale Challenge: A Game or Crime?," *Science and Engineering Ethics* 25, no. 1 (2019): 285–291.

<sup>6</sup> Parthasarathy Ramamurthy, "The Blue Whale Challenge: Why Do People Commit Suicide for an Online Game," *Journal of Current Research in Scientific Medicine* 3, no. 2 (2017): 137.

<sup>7</sup> Francesco Lupariello et al., "Self-Harm Risk Among Adolescents and the Phenomenon of the 'Blue Whale Challenge': Case Series and Review of the Literature," *Journal of Forensic Sciences* 64, no. 2 (2019): 638–642.

<sup>8</sup> Pradeep Nair, "The Game of Death: 'Blue Whale Challenge' in India," *Mainstream LV*, no. 37 (2017).

<sup>9</sup> N.A. Uvais, "Obsessive-Compulsive Disorder with Suicide Obsessions Triggered by News Reports about the 'Blue Whale Game,'" *Adolescent Psychiatry* 8, no. 3 (2018): 241–244.

diberikan tantangan harus melompat dari gedung atau dengan cara lain yang diperintahkan oleh administrator untuk mengakhiri hidupnya (Narayan 2019).<sup>10</sup> Sebagian besar korban dari permainan ini adalah anak-anak berusia 10-15 tahun, dan dilaporkan bahwa *Blue Whale Challenge* telah menewaskan sebanyak 130 remaja Rusia dari November 2015 hingga April 2016. Novaya Gazeta mengatakan bahwa sebagian besar korbannya adalah remaja dari keluarga baik-baik. Sebelum mengakhiri hidupnya, para remaja tersebut kerap memamerkan foto-foto melukai diri sendiri di media sosial. Hingga saat mengunggah foto paus biru dan ucapan selamat tinggal atau berakhir, beberapa saat sebelum anak-anak itu meninggal (Mukhra 2019).<sup>11</sup>

### **Bagaimana Permainan Ini bisa Menyebar?**

Dalam kasus ini tantangan paus biru pada awalnya tidak memberikan tantangan yang aneh kepada pemain dan tantangan pun bersifat dalam jangka waktu yang lumayan Panjang. Tantangan perintah *online* muncul dari situs jejaring sosial bernama *Vkontakte* (VK.com) yang populer di negara-negara Eropa dan khususnya di Rusia. Berbagai tautannya dibagikan dengan pengguna/grup jejaring sosial terfokus yang memenuhi syarat kategori kriteria pemilihan peserta. Raksasa internet yang terlibat dalam tantangan ini antara lain *Whatsapp, Instagram, Facebook, Snapchat, Yahoo dan Google chat*. Tidak ada aplikasi formal untuk pengguna internet tetapi entri ke permainan muncul sebagai tautan arahan ke grup obrolan rahasia, ini adalah bentuk virus yang membaca dan menyimpan detail setiap menit dari ponsel pintar yang terhubung. Akibatnya, semua data pribadi dikompromikan termasuk riwayat penelusuran, akun email dan kata sandi, kontak, foto, dan video oleh pengembang dan individu/peserta karena penerima tantangan terjerat dalam jaringan administrator (Mahadevaiah 2018).<sup>12</sup> Sebagian besar postingan di media sosial meromantisasi orang-orang yang telah meninggal dengan mengikuti tantangan ini, dan remaja muda yang rentan mungkin melihat para korban

---

<sup>10</sup> Rajvardhan Narayan et al., "The Depressed Boy Who Accepted 'Blue Whale Challenge,'" *Indian Journal of Psychiatry* 61, no. 1 (2019): 105–106.

<sup>11</sup> Mukhra et al., "Blue Whale Challenge': A Game or Crime?"

<sup>12</sup> R. B Mahadevaiah, M., & Nayak, "Blue Whale Challenge: Perceptions of First Responders in Medical Profession," *Indian Journal of Psychological Medicine* 41, no. 2 (2018): 1–6.

sebagai panutan, mengarahkan mereka untuk mengakhiri hidup mereka dengan cara yang sama (Khasawneh 2019).<sup>13</sup>

## **Bagaimana Permainan Ini Bisa Mengganggu Mental Seseorang Dan Berujung Kematian?**

Sasaran kurator pembuat *game* ini adalah anak-anak ber umur 10-15 tahun. Anak anak pada fase tersebut sangat rentan terhadap sesuatu hal yang dianggap menarik padahal sebenarnya berbahaya. Tantangan Paus Biru memanfaatkan mekanisme psikologis yang sama dari perilaku menyakiti diri sendiri. Bahkan, "pemain" didesak untuk melukai diri dan menjalankan tugas berbahaya yang dilakukan secara berulang kali. Pengulangan ini dilakukan hari demi hari sehingga pada klimaksnya peningkatan risiko bunuh diri. Nyatanya, pengulangan tindakan menyakiti diri sendiri dan tugas berbahaya lainnya berfungsi untuk mengurangi dan menormalkan perasaan takut sehubungan dengan tindakan berbahaya "pemain". "Pemain" dibujuk untuk merencanakan bunuh diri, yang akan diterima dan dilakukan pada akhir proses penghancuran diri. Paparan terhadap tindakan menyakiti diri sendiri (dan bunuh diri) pada teman dan anggota keluarga dapat menjadi pengaruh yang kuat. Hal ini dapat 'menular' seperti dalam kasus Tantangan Paus Biru, di media sosial. Secara khusus, bahwa internet tampaknya memiliki potensi untuk memberikan pengaruh positif dan negatif pada remaja sehingga tindakan menyakiti diri sendiri dan menyediakan akses ke konten bunuh diri dan citra kekerasan dianggap hal yang normal. (Lupariello 2018).<sup>14</sup>

Selain itu Psikologi dari pemain pemain dipilih berdasarkan aktivitas pencarian online, misalnya pencarian remaja yang depresi akan berorientasi negatif seperti berfikir menjadi paling tidak disukai, berfikir menyingkirkan semua masalah hidup. Remaja menjadi menjadi mangsa kelompok bunuh diri yang hadir di grup jejaring sosial, untuk mengetahui cara mengakhiri hidup tanpa menanamkan rasa sakit, dll. Sebagian besar waktu, tantangan permainan meningkatkan harga diri dan mendorong pikiran depresi individu. Di sisi lain, jika seseorang tidak menanggapi praktik merugikan diri sendiri yang direkomendasikan oleh administrator, seperti itu administrator mengancam dan menggertak pemain dengan ancaman

---

<sup>13</sup> Amro Khasawneh et al., "An Investigation on the Portrayal of Blue Whale Challenge on YouTube and Twitter," *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting* 63, no. 1 (2019): 887–888.

<sup>14</sup> Lupariello et al., "Self-Harm Risk Among Adolescents and the Phenomenon of the 'Blue Whale Challenge': Case Series and Review of the Literature."

merugikan keluarga mereka. Akibatnya cenderung untuk mengambil tantangan baik atau buruk. Keadaan pikiran remaja begitu asyik dengan permainan sehingga tidak menyadari bahwa kehidupan nyata sedang dipertaruhkan. *Game* umumnya dikaitkan dengan kesenangan, menghilangkan stres dan penyegaran, pengembangan pikiran, meningkatkan kemampuan konsentrasi, tetapi tantangan game ini jauh dari target virtual dan menyerang individu dengan berani menyakiti diri sendiri. Pengembang memanipulasi psikologi para penantang untuk bersaing dengan penantang lain yang menyebabkan peningkatan adrenalin dan akhirnya memaksa untuk mengakhiri hidup (Mukhra, 2019).<sup>15</sup> *Game* menunjukkan perilaku bunuh diri yang menganggapnya sebagai tantangan dan merupakan suatu hal yang normal (Sanchez-Muros 2021)<sup>16</sup>

### **Keterkaitan Permainan Dengan Mental Anak**

Tantangan Paus Biru diatur sedemikian rupa sehingga pada akhirnya mencuci otak para pemain untuk menyakiti diri sendiri. Tugasnya termasuk bangun pada jam-jam aneh, mendengarkan musik *psychedelic*, menonton video menakutkan dan menimbulkan luka dan luka dibagian tubuh. Hal ini menyebabkan para pemain memiliki pikiran yang terganggu, membuat lebih rentan kedalam pengaruh yang ditimbulkan game ini. Pada titik tertentu, remaja perlu didorong untuk tidak tidur di malam hari sehingga jiwa menjadi lebih rentan dipengaruhi (Khattar, 2018).<sup>17</sup>

Pada perkembangan remaja, pencapaian kemandirian dan identitas sangat terlihat berupa pemikiran semakin logis, abstrak, dan rasa individualitas serta semakin jarang menghabiskan waktu nya bersama keluarga (Surbakti 2017).<sup>18</sup> Melihat dari masa perkembangan anak seluruh proses hidupnya, perkembangan naik turunnya kesehatan mental tentunya sangat terlihat pada masa pencarian jati diri, yakni pada masa remaja. Kondisi kesehatan jiwa remaja dilatarbelakangi oleh pengalaman dan ajaran dari orang tua dan bagaimana anak diperlakukan di dalam keluarganya, serta pengalaman di bidang akademik dan di luar lingkungan sekolah termasuk teman sebayanya (Monks, Knoers, & Haditono dalam

---

<sup>15</sup> Mukhra et al., "Blue Whale Challenge: A Game or Crime?"

<sup>16</sup> Patricia Sonsoles Sánchez-Muros and María Luisa Jiménez Rodrigo, "Digital Media and Youth Suicide: Analysis of Media Reporting on 'Blue Whale' Case," *Communication and Society* 34, no. 3 (2021): 117-133.

<sup>17</sup> Abhinav Khattar et al., "White or Blue, the Whale Gets Its Vengeance: A Social Media Analysis of the Blue Whale Challenge" (2018).

<sup>18</sup> Krista Surbakti, "Pengaruh Game Online Terhadap Remaja," *Jurnal Curere* 1, no. 1 (2017): 29.

Yunanto, 2018).<sup>19</sup> Kesejahteraan mental pada remaja juga sangat rentan dimana sekarang internet merupakan bagian dari hidup remaja, hal ini juga menjadi resiko terhadap kesehatan mental remaja (Sudrajat 2020).<sup>20</sup>

Masalah kesehatan mental pada remaja juga bisa disebabkan oleh faktor belum terbiasa memanfaatkan waktu luang untuk melakukan sesuatu yang lebih bermanfaat dan produktif. Remaja sering merasakan dan mempertanyakan jati diri pada waktu sendiri ataupun waktu pribadi, itu adalah tanda yang sangat jelas bahwa remaja mengalami krisis identitas (Monks, Knoers & Haditono dalam Yunanto, 2018).<sup>21</sup> Remaja banyak mengalami kesulitan untuk “memanfaatkan” waktu luang dibandingkan remaja lebih sering melakukan hal-hal “membunuh waktu” atau menyibukkan diri dengan sesuatu yang bermanfaat untuk mengisi waktu luang. Oleh karena itu lingkungan yang menumbuhkan hubungan emosional yang positif dan kemampuan untuk memahami dan mengartikulasikan keadaan emosional terbukti sangat berguna dalam mendukung fungsi mental yang positif (Whitlock 2008).<sup>22</sup>

Banyak rintangan yang dihadapi oleh remaja seperti tuntutan dari sekolah, akses internet yang tidak ada batasnya serta masalah sosial. Pada remaja sering terjadi perubahan pada kesadaran dirinya (*self image*). Remaja juga semakin peduli dengan pandangan orang lain mengenai dirinya. Hal ini dapat membuat remaja penuh dengan perasaan yang sering berubah-ubah dan bergejolak (Satgas Remaja dalam Lestarina 2021).<sup>23</sup> Dan juga ketika siswa mengalami masalah kesehatan mental, mereka sering mengalami kesulitan untuk bersekolah, kesulitan menyelesaikan tugas, dan lebih sering mengalami konflik dengan teman sebaya dan orang dewasa. Remaja yang mendapatkan prestasi dalam bidang akademik maupun diluar akademik merupakan beberapa contoh bahwa remaja memiliki kesehatan mental yang baik.

---

<sup>19</sup> Taufik Akbar Rizqi Yunanto, “Perluakah Kesehatan Mental Remaja? Menyelidik Peranan Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja,” *Jurnal Ilmu Perilaku* 2, no. 2 (2019): 75.

<sup>20</sup> Adi Sudrajat, “Apakah Media Sosial Buruk Untuk Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja,” *Jurnal Tinta* 2, no. 1 (2020): 41–52.

<sup>21</sup> Yunanto, “Perluakah Kesehatan Mental Remaja? Menyelidik Peranan Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja.”

<sup>22</sup> K. Whitlock, J., & Schantz, “Mental Illness and Mental Health in Adolescence,” *Handbook of Applied Cognition, Second Edition*, no. December (2008): 629–658.

<sup>23</sup> Ni Nyoman Wahyu Lestarina, “PENDAMPINGAN REMAJA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI DESA LABAN GRESIK,” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)* 2, no. 1 (2021): 1–6.

Sedangkan contoh remaja yang melakukan bunuh diri, membolos, dan tawuran merupakan bentuk gangguan kesehatan jiwa pada remaja (Skalski 2006).<sup>24</sup>

Pada saat masa remaja seseorang lebih sering dominan untuk mendapatkan kebebasan dari karena kecerdasan emosional remaja belum baik dalam pengelolaan emosi, karena pengelolaan emosi yang tidak baik maka dari itu remaja rentan menimbulkan ancaman masalah bagi orang lain maupun dirinya sendiri. Pengaruh dari teman sebaya menjadi lebih dominan daripada pengaruh orang tua karena remaja biasanya lebih suka menghabiskan waktu bersama teman-temannya (Darmawati 2018).<sup>25</sup> Banyaknya perubahan yang terjadi pada masa remaja, seperti hormonal, emosional, sosial, dan psikososial, seringkali memicu ketidakstabilan pada emosi remaja yang berujung pada remaja mudah terhasut atau terpengaruhi dengan hal-hal negative seperti tantangan whale blue challenge ini yang berujung pada kematian (Putri 2020).<sup>26</sup>

## Kesimpulan

Tantangan paus biru adalah *game online* yang mematikan. Ini mendorong korban melalui tantangan *online* mulai dari menonton film menakutkan di tengah malam, melukai diri sendiri dengan membuat luka menggunakan pisau cukur hingga bunuh diri. Ancaman seperti itu menjadi perhatian yang lebih besar di India karena tingkat depresi yang tidak dapat dilacak yang lebih tinggi terutama di kalangan remaja. Partisipasi dalam kompetisi, permainan, survei, atau acara apa pun melibatkan syarat dan ketentuan, tetapi tantangan permainan paus biru sama sekali tidak etis yang mengarah pada kehancuran masyarakat secara bertahap. Upaya pemerintah yang cepat diperlukan untuk melarang tantangan semacam itu, dan otoritas internet harus berkolaborasi untuk penggunaan yang baik dari situs jejaring sosial. Larangan situs jaringan yang merusak menguntungkan masyarakat. Tim tekno-responsif yang cepat harus beraksi untuk kesejahteraan manusia dan investigasi kejahatan. Selain itu peran orang tua serta orang-orang terdekat sangat penting untuk mengawasi anggota keluarga yang masih kecil atau remaja agar hal seperti ini bisa terhindari, tantangan paus biru menciptakan area di mana anak-anak dan remaja yang rentan, terisolasi atau tertekan dapat berkunjung dan dapat

---

<sup>24</sup> M. J Skalski, A. K., & Smith, "Responding to the Mental Health Needs of Students," *What Works With Women Offenders*, no. September 2006 (2006): 142-181.

<sup>25</sup> Irma Darmawati and Dwi Yuniar, "Emotional Quotient Remaja Kota Bandung," *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* 4, no. 1 (2018): 52.

<sup>26</sup> Kania Febrya Putri and Duma Lumban Tobing, "Tingkat Resiliensi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja," *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 10, no. 01 (2020): 1-6.

dieksploitasi dan dikendalikan. Selain itu menciptakan peluang baru bagi predator untuk menargetkan korban di media sosial.

## **Saran**

Sebagai seorang pendidik, orang tua, keluarga, teman, hendaknya memperhatikan fenomena internet yang terjadi sekarang. Karena hal buruk bisa menimpa orang di sekitar, agar nantinya bisa mengantisipasi dan menghindari serta memberikan edukasi kepada orang lain guna menanggulangi kejadian-kejadian seperti pembahasan di atas. Dan juga tidak lupa hendaknya orang tua mengawasi anak-anak dalam penggunaan media sosial serta memberikan anak perhatian, tempat untuk menceritakan keluh kesah dan memberikan edukasi yang tepat agar anak tidak terhasut dan terhindar dari hal yang berbahaya.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Darmawati, Irma, and Dwi Yuniar. "Emotional Quotient Remaja Kota Bandung." *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* 4, no. 1 (2018): 52.
- Khasawneh, Amro, Kapil Chalil Madathil, Emma Dixon, Pamela Wisniewski, Heidi Zinzow, and Rebecca Roth. "An Investigation on the Portrayal of Blue Whale Challenge on YouTube and Twitter." *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting* 63, no. 1 (2019): 887–888.
- Khattar, Abhinav, Karan Dabas, Kshitij Gupta, Shaan Chopra, and Ponnurangam Kumaraguru. "White or Blue, the Whale Gets Its Vengeance: A Social Media Analysis of the Blue Whale Challenge" (2018).
- Lestarina, Ni Nyoman Wahyu. "PENDAMPINGAN REMAJA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI DESA LABAN GRESIK." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)* 2, no. 1 (2021): 1–6.
- Lupariello, Francesco, Serena Maria Curti, Elena Coppo, Sara Simona Racalbuto, and Giancarlo Di Vella. "Self-Harm Risk Among Adolescents and the Phenomenon of the 'Blue Whale Challenge': Case Series and Review of the Literature." *Journal of Forensic Sciences* 64, no. 2 (2019): 638–642.
- Mahadevaiah, M., & Nayak, R. B. "Blue Whale Challenge: Perceptions of First Responders in Medical Profession." *Indian Journal of Psychological Medicine* 41, no. 2 (2018): 1–6.
- Mukhra, Richa, Neha Baryah, Kewal Krishan, and Tanuj Kanchan. "Blue Whale Challenge: A Game or Crime?" *Science and Engineering Ethics* 25, no. 1 (2019): 285–291.
- Nair, Pradeep. "The Game of Death: 'Blue Whale Challenge' in India." *Mainstream LV*, no. 37 (2017).
- Narayan, Rajvardhan, Bornali Das, Shyamanta Das, and Samrat Singh Bhandari. "The Depressed Boy Who Accepted 'Blue Whale Challenge.'" *Indian Journal of Psychiatry* 61, no. 1 (2019): 105–106.
- Nisrinafatim, N. "Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa." *Jurnal Edukasi Nonformal* 1, no. 2 (2020): 1–8.
- Putri, Kania Febrya, and Duma Lumban Tobing. "Tingkat Resiliensi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 10, no. 01 (2020): 1–6.
- Ramamurthy, Parthasarathy. "The Blue Whale Challenge: Why Do People Commit Suicide for an Online Game." *Journal of Current Research in Scientific Medicine* 3, no. 2 (2017): 137.
- Roth, Rebecca, Jaclyn Abraham, Heidi Zinzow, Pamela Wisniewski, Amro Khasawneh, and Kapil Chalil Madathil. "Evaluating News Media Reports on the 'Blue Whale Challenge' for Adherence to Suicide Prevention Safe Messaging Guidelines." *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction* 4, no. CSCW1 (2020): 1–27.
- Sabrina, Anisa Rizki. "Literasi Digital Sebagai Upaya Preventif Menanggulangi Hoax." *Communicare : Journal of Communication Studies* 5, no. 2 (2019): 31.
- Sánchez-Muros, Patricia Sonsoles, and María Luisa Jiménez Rodrigo. "Digital Media and Youth Suicide: Analysis of Media Reporting on 'Blue Whale' Case." *Communication and Society*

34, no. 3 (2021): 117–133.

Skalski, A. K., & Smith, M. J. "Responding to the Mental Health Needs of Students." *What Works With Women Offenders*, no. September 2006 (2006): 142–181.

Sudrajat, Adi. "Apakah Media Sosial Buruk Untuk Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja." *Jurnal Tinta 2*, no. 1 (2020): 41–52.

Surbakti, Krista. "Pengaruh Game Online Terhadap Remaja." *Jurnal Curere 1*, no. 1 (2017): 29.

Uvais, N.A. "Obsessive-Compulsive Disorder with Suicide Obsessions Triggered by News Reports about the 'Blue Whale Game.'" *Adolescent Psychiatry 8*, no. 3 (2018): 241–244.

Whitlock, J., & Schantz, K. "Mental Illness and Mental Health in Adolescence." *Handbook of Applied Cognition, Second Edition*, no. December (2008): 629–658.

Yunanto, Taufik Akbar Rizqi. "Perluakah Kesehatan Mental Remaja? Menyelisik Peranan Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja." *Jurnal Ilmu Perilaku 2*, no. 2 (2019): 75.