

## **PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA REMAJA**

Adiva Fira Elvandari<sup>1\*)</sup>, Chory Liliyana Zahwa<sup>1</sup>, Rika Amelia<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Yarsi, Jl. Letjend Soeprpto Cempaka Putih, Jakarta Pusat, 10510, Indonesia

<sup>\*)</sup> E-mail: [adiva.9a@gmail.com](mailto:adiva.9a@gmail.com)

### **Abstrak**

*Game online* merupakan game yang sangat digemari oleh berbagai kalangan usia, salah satunya yang paling menonjol adalah pada kalangan remaja. Permainan yang dimainkan melalui internet memang dianggap lebih seru dan lebih menantang, namun tak sedikit juga para pemain *game online* yang terjerumus menjadi kecanduan akan *game online*. Seseorang yang dianggap kecanduan dalam *game online* adalah ketika waktu yang dihabiskan untuk bermain sudah melebihi batas waktu, sudah mengganggu produktivitas kesehariannya, serta keinginan untuk terus-menerus memainkan *game*-nya. Terdapat beberapa kasus di Indonesia terkait seorang remaja yang kecanduan akan *game online* yang berdampak pada kematian. Banyak faktor yang dapat membuat seseorang menjadi kecanduan akan *game online*, salah satunya adalah faktor eksternal yang bersumber dari keluarga. Beberapa penelitian menunjukkan jika seseorang memiliki hubungan yang kurang baik dalam keluarga dapat membuat seseorang memiliki perilaku yang negatif seperti kecanduan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yaitu studi literatur dengan mengumpulkan dan mengelaborasi informasi dari berbagai penelitian sebelumnya secara sistematis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi bagaimana peran orang tua dalam mencegah anaknya terhadap kecanduan game online. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa banyaknya permasalahan yang ditimbulkan pada anak yang mengalami kecanduan *game online*, maka pentingnya peran dari pihak keluarga dalam mengawasi dan membimbing anaknya untuk dapat mengontrol dirinya agar tidak mengalami kecanduan akan *game online*.

Kata kunci: peran keluarga, kecanduan *game online*, remaja

## **The Role of The Family in Preventing Online Games Addiction for Teenagers**

### **Abstract**

Online games are games that are very popular with various age groups, one of which is most prominent is among teenagers. Games played over the internet are indeed considered more exciting and more challenging, but not a few online game players who fall into addiction to online games. Someone who is considered addicted to online games is when the time spent playing has exceeded the time limit, has interfered with their daily productivity, and the desire to continue playing the game. There are several cases in Indonesia of teenagers addicted to online games that resulted in death. Many factors can make a person become addicted to online games, one of which is external factors that come from the family. Some studies show that if someone has a bad relationship in the family, it can make someone have negative behavior such as addiction. This research uses a qualitative method, which is a literature study by systematically collecting and elaborating information from various previous studies. The purpose of this study is to provide information on how the role of parents in preventing their children from online game addiction. The results of this study indicate that there are many problems caused to children who experience online game addiction, so the importance of the role of the family in taking care of their children.

Keywords: family role, online game addiction, adolescents

## PENDAHULUAN

Game online adalah permainan yang dimainkan melalui jaringan, baik secara lokal (LAN) maupun melalui internet (Kompasiana.com). Menurut Ligagame Indonesia, game online pertama kali hadir di Indonesia pada tahun 2001, dengan lebih dari 20 judul yang beredar. Popularitas game online terus meningkat karena menawarkan lebih banyak keseruan dibandingkan game offline, seperti variasi level, aksesoris, serta interaksi dengan lebih banyak pemain. Permainan ini diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa (Vollmer et al., 2014).

Namun, seiring dengan meningkatnya jumlah pemain, kecanduan game online juga menjadi fenomena yang mengkhawatirkan, terutama di kalangan remaja. Game online memiliki sifat *seductive*, yakni memberikan perasaan euforia atau kegembiraan yang membuat pemainnya sulit berhenti (Fitri et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Gentile pada tahun 2009 (dalam Fitri et al., 2018) di Amerika menunjukkan bahwa 5% remaja berusia 8–18 tahun mengalami gejala kecanduan video game yang berujung pada masalah emosional dan mental. Di Indonesia, survei menunjukkan bahwa 35% remaja menggunakan internet untuk bermain game online, dengan 55% di antaranya adalah remaja laki-laki (Viva.co.id dalam Fitri et al., 2018). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) memperkirakan bahwa pada tahun 2014, terdapat sekitar 10,7 juta pemain game online di Indonesia (Kusumawati et al., 2017). Angka ini menunjukkan kemungkinan peningkatan jumlah pemain di tahun-tahun berikutnya, yang dapat berdampak negatif jika tidak dikendalikan.

Salah satu alasan game online sulit dihentikan adalah karena banyaknya permainan yang tidak memiliki batas waktu tamat, sehingga pemain merasa terdorong untuk terus bermain demi menyelesaikan tantangan yang tersedia. Menurut Chou et al. (dalam Kusumawati et al., 2017), seseorang dikatakan kecanduan game online apabila menghabiskan waktu bermain lebih dari 20–25 jam per minggu. Kecanduan ini dapat memicu berbagai dampak negatif, seperti gangguan waktu tidur, kurangnya perhatian, hiperaktivitas, perilaku agresif, dan emosi negatif (Vollmer et al., 2014). Bahkan, anak-anak cenderung meniru perilaku kekerasan yang ditampilkan dalam game yang mereka mainkan (Ardi dalam Hasanah et al., 2020). Penelitian Satria et al. (2015) juga menunjukkan bahwa paparan unsur kekerasan dalam video game dapat meningkatkan agresivitas anak. Selain dampak psikologis dan perilaku, kecanduan game online juga dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik. Sebuah kasus yang dilaporkan oleh Kompas TV mengungkapkan bahwa seorang anak berusia 12 tahun di Subang, Jawa Barat, mengalami gangguan saraf akibat kecanduan game online, yang akhirnya berujung pada kematian. Kasus serupa terjadi pada Asta Mullah, seorang remaja dari Desa Wareng, Kecamatan Wonosari, yang mengalami sakit parah pada mata dan kepala akibat bermain game sepanjang malam. Sayangnya, karena terlambat mendapatkan penanganan medis, Asta meninggal dunia di rumahnya.

Penelitian oleh Azis Efendi et al. (2014) menunjukkan bahwa salah satu faktor utama yang menyebabkan remaja kecanduan game online adalah kurangnya komunikasi dengan keluarga, terutama orang tua. Ketika anak tidak mendapatkan perhatian yang cukup, mereka mencari kesenangan lain, salah satunya melalui game online. Selain itu, ketiadaan bimbingan dan pengawasan dari orang tua membuat anak lebih sulit mengontrol perilakunya. Pola asuh yang tidak tepat, baik terlalu membebaskan maupun terlalu mencurigai anak, juga dapat mendorong mereka ke arah perilaku negatif. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Detria (dalam Irawan & Siska, 2021), yang menyebutkan bahwa salah satu faktor eksternal yang berkontribusi terhadap kecanduan game online adalah lemahnya hubungan sosial anak, termasuk dengan keluarga. Penelitian lain oleh Faizzatin Nafisa (2022) menemukan adanya hubungan antara kelekatan orang tua dan kecanduan game online pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat kelekatan orang

tua dengan anak, semakin tinggi kecanduan game online yang dialami anak. Sebaliknya, semakin erat hubungan anak dan orang tua, semakin kecil kemungkinan anak mengalami kecanduan game online.

Oleh karena itu, peran orang tua dan keluarga sangat penting dalam mendampingi anak di era digital yang dipenuhi dengan maraknya game online. Pendampingan yang baik akan membantu anak menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih seimbang dan menghindari dampak negatif dari kecanduan game. Selain itu, orang tua juga perlu memahami dunia game online agar dapat lebih efektif dalam mengawasi serta mengatur waktu bermain anak. Dengan demikian, anak dapat menikmati manfaat bermain game tanpa terjebak dalam kecanduan yang merugikan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *systematic literature review* (SLR). Menurut Suryani (dalam Hamid Sutanto et al., 2021), *systematic literature review* adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai penelitian yang berkaitan dengan suatu topik tertentu secara sistematis. Metode ini dipilih karena terdapat kendala dalam mengumpulkan informasi langsung dari responden, yaitu remaja. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan berbagai artikel dan jurnal ilmiah yang telah membahas kecanduan game online serta peran keluarga dalam mengatasinya. Data dari jurnal-jurnal tersebut dianggap valid dan dapat dipercaya karena telah melalui proses penelitian yang ketat. Selain itu, metode ini memungkinkan peneliti memperoleh informasi yang lebih luas dan beragam dari berbagai sumber, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai topik yang dibahas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Game Online

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *game* diartikan sebagai permainan, yaitu suatu aktivitas rekreasi yang dapat dimainkan oleh satu atau lebih pemain. Game online adalah permainan yang memanfaatkan jaringan komputer, baik Local Area Network (LAN) maupun internet, sebagai media utama. Game online merupakan media elektronik yang menampilkan permainan dengan unsur visual bergerak, warna, dan suara, serta memiliki aturan dan level-level tertentu dalam permainannya. Permainan ini bersifat menghibur, tetapi juga dapat menimbulkan efek adiktif bagi pemainnya. Secara operasional, game online dirancang dengan konsep yang menarik, menggunakan grafis tiga dimensi, serta dilengkapi dengan berbagai efek visual yang memukau. Game online memungkinkan banyak pemain untuk bermain secara bersamaan melalui jaringan internet, bahkan tanpa perlu saling mengenal satu sama lain. Permainan ini dapat diakses melalui komputer, PC (personal computer), atau perangkat lainnya yang terhubung ke internet.

Seperti halnya teknologi lainnya, game online memiliki dampak positif dan negatif bagi para pemainnya. Menurut Tri (2016), dampak positif dari bermain game online meliputi peningkatan konsentrasi, koordinasi tangan dan mata, kemampuan membaca, serta keterampilan dalam berbahasa Inggris. Namun, di sisi lain, Novrialdy (2019) menyebutkan bahwa game online juga dapat memberikan dampak negatif, seperti meningkatkan emosi yang tidak stabil, berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan psikologis, serta berdampak pada prestasi akademik pemainnya.

## Kecanduan Game Online

Untuk memahami kecanduan game online, terlebih dahulu perlu memahami arti kata kecanduan itu sendiri. Pada awalnya, istilah kecanduan hanya digunakan untuk merujuk pada penggunaan obat-obatan terlarang (Sri et al., 2017). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata kecanduan berasal dari kata candu, yang berarti sesuatu yang menjadi kegemaran. KBBI juga menjelaskan bahwa kecanduan adalah kondisi di mana seseorang memiliki kegemaran yang berlebihan hingga melupakan hal-hal lain. Sementara itu, dalam Cambridge Dictionary, kecanduan diartikan sebagai kondisi di mana seseorang tidak mampu berhenti melakukan atau menggunakan sesuatu, terutama sesuatu yang berbahaya, seperti kecanduan alkohol atau narkoba.

Menurut Arthur (dalam Rikky et al., 2020), kecanduan adalah suatu aktivitas atau kebiasaan yang dilakukan secara berulang dan berdampak negatif bagi individu. Dalam ilmu psikologi, kecanduan atau addiction didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang mengalami ketergantungan fisik maupun psikologis terhadap suatu zat, seperti obat bius. Jika zat tersebut dihentikan, individu dapat mengalami gejala penarikan diri atau isolasi dari lingkungan sosial (Chaplin dalam Rikky et al., 2020). Namun, menurut Keepers (dalam Rikky et al., 2020), konsep kecanduan kini telah berkembang dan tidak hanya terbatas pada zat yang bersifat memabukkan (intoxicant), tetapi juga mencakup berbagai perilaku lainnya, seperti bermain video game secara berlebihan.

Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan game online ketika ia tidak mampu berhenti atau melepaskan diri dari aktivitas bermain game online. Jika merujuk pada pengertian kecanduan di atas, kondisi ini merupakan ketergantungan fisik dan psikologis di mana individu terus melakukan sesuatu yang berpotensi membahayakan dirinya, seperti kecanduan alkohol, narkoba, atau bahkan bermain video game secara berlebihan. Dengan demikian, kecanduan game online dapat diartikan sebagai keadaan di mana seseorang mengalami ketergantungan, baik secara fisik maupun psikis, terhadap game online hingga berdampak negatif bagi dirinya. Tidak ada batas waktu yang pasti bagi individu untuk merasa puas saat bermain game online, karena selain sebagai sarana hiburan, game online juga menawarkan tantangan menarik yang harus diselesaikan (Febriandri et al., dalam Suplig et al., 2017). Sering kali, seseorang lupa waktu saat bermain game online, terutama ketika menghadapi tantangan yang menantang, terlebih lagi jika dimainkan dalam kelompok untuk melawan tim lain. Ketika individu mencapai tahap ini, dapat dikatakan bahwa terdapat indikasi kecanduan game online. Menurut Chen dan Chang (dalam Rikky et al., 2020), terdapat beberapa indikator kecanduan game online, yaitu:

1. *Compulsion* (Kompulsif). Individu memiliki dorongan kuat dari dalam dirinya sendiri untuk terus bermain game online tanpa henti.
2. *Withdrawal* (Penarikan Diri). Individu merasa sulit menjauhkan diri dari game online, bahkan ketika mencoba untuk berhenti atau mengurangi waktu bermain.
3. *Tolerance* (Toleransi). Individu semakin terbiasa dengan durasi bermain yang lama dan merasa perlu menambah waktu bermain untuk mendapatkan kepuasan yang sama seperti sebelumnya.
4. *Interpersonal and Health-Related Problems* (Masalah Interpersonal dan Kesehatan). Kecanduan game online dapat menyebabkan masalah dalam hubungan sosial serta berdampak pada kesehatan. Seseorang yang kecanduan cenderung mengabaikan interaksi dengan orang lain serta tidak memperhatikan kesehatannya, seperti kurang tidur, tidak menjaga kebersihan tubuh, dan pola makan yang tidak teratur akibat terlalu fokus bermain game.

Menurut Detria (dalam Sri et al., 2017), terdapat dua faktor utama yang menyebabkan seseorang kecanduan game online, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal meliputi:

1. Keinginan kuat dari dalam diri individu untuk mencapai skor atau peringkat tinggi dalam game online.
2. Ketidakmampuan individu dalam mengatur prioritas antara bermain game dan aktivitas penting lainnya.
3. Rasa bosan yang sering dialami, baik di rumah maupun di sekolah.
4. Kurangnya kontrol diri dalam mengendalikan dampak negatif dari bermain game online.

Sementara itu, faktor eksternal yang dapat memicu kecanduan game online antara lain:

1. Lingkungan yang tidak terkontrol, seperti kebiasaan melihat teman-teman bermain game online dan ikut terpengaruh.
2. Kurangnya interaksi sosial yang baik dengan orang lain.
3. Harapan orang tua yang terlalu tinggi terhadap anak, misalnya menuntut anak untuk mengikuti berbagai kursus atau les secara berlebihan. Akibatnya, anak tidak memiliki cukup waktu untuk bersosialisasi, bermain, atau menghabiskan waktu bersama keluarga dan teman-temannya.

Kecanduan game online lebih sering dialami oleh remaja dibandingkan orang dewasa. Masa remaja merupakan fase ketidakstabilan emosi dan eksplorasi, di mana individu cenderung lebih mudah terjerumus dalam mencoba hal-hal baru. Menurut Hurlock (dalam Novrialdy, 2019), masa remaja juga disebut sebagai periode bermasalah, di mana individu memiliki kecenderungan untuk mencoba sesuatu yang baru, yang pada akhirnya dapat menimbulkan perilaku berisiko. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum (2017) menunjukkan bahwa dari 150 remaja yang menjadi responden, sebanyak 97 di antaranya mengalami kecanduan game online. Dampak dari kecanduan ini bisa sangat serius, bahkan mengancam nyawa. Di Taiwan, seorang remaja meninggal dunia setelah bermain game selama 40 jam tanpa henti (Rania, 2018). Di Indonesia sendiri, kasus kecanduan game online juga berdampak pada kesehatan mental, seperti yang terjadi di Banyumas, di mana 10 anak mengalami gangguan mental akibat kecanduan game dan harus menjalani terapi di RSUD Banyumas (Aziz, 2018).

Kecanduan game online membawa berbagai dampak negatif bagi remaja. Ghuman & Griffiths (dalam Novrialdy, 2019) menyebutkan bahwa bermain game secara berlebihan dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, kurangnya kepedulian terhadap lingkungan sekitar, kehilangan kemampuan mengontrol waktu, gangguan dalam relasi sosial di kehidupan nyata, hingga perilaku menyimpang seperti mencuri untuk memenuhi kebutuhan bermain game. Selain itu, kecanduan game juga berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis. Bagi remaja yang sedang aktif mengeksplorasi kesenangan, hal ini sering kali berpengaruh pada pendidikan mereka. Hasil penelitian Meutia et al. (2020) menunjukkan bahwa beberapa siswa yang mengalami kecanduan game online cenderung memiliki minat belajar yang rendah, sulit fokus saat belajar, dan bahkan sering absen dari pembelajaran. Selain menurunkan minat belajar, kecanduan game juga dapat memicu perilaku negatif lainnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rohman (2018), semakin sering anak bermain game online, semakin tinggi pula tingkat agresivitasnya.

## Peran Keluarga

Ulfa M. & Na'imah (2020) berpendapat bahwa keluarga merupakan lingkungan sosial terkecil yang berperan dalam proses perkembangan dan pertumbuhan anak. Keluarga juga dianggap sebagai pusat pendidikan pertama dan paling penting bagi anak, karena dapat membentuk karakter dan budi pekerti mereka (Nadziroh N. L., 2018). Oleh karena itu, peran keluarga sangat penting dalam membentuk perilaku anak dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Satya et al. (2015), keluarga memiliki peran utama dalam meningkatkan kualitas manusia dalam masyarakat dengan menanamkan pendidikan moral sejak dini pada anak.

Kingsley Davis (dalam Satya Yoga Agustin et al., 2015) menjelaskan beberapa fungsi utama keluarga, yaitu:

1. *Reproduction*, upaya untuk mempertahankan keberlangsungan generasi sebagai bagian dari pelestarian sistem sosial.
2. *Maintenance*, pengasuhan dan perawatan anak hingga mereka mampu hidup mandiri.
3. *Placement*, pemberian kedudukan sosial dalam keluarga, misalnya sebagai kepala rumah tangga atau anggota keluarga.
4. *Socialization*, proses pendidikan dan pewarisan nilai-nilai sosial agar anak dapat diterima di lingkungan masyarakat.
5. *Economics*, pemenuhan kebutuhan finansial yang dilakukan bersama oleh anggota keluarga.
6. *Care of the ages*, perawatan bagi anggota keluarga yang telah lanjut usia.
7. *Political center*, pemberian peran politik dalam lingkungan masyarakat tempat keluarga tinggal.
8. *Physical protection*, perlindungan fisik bagi anggota keluarga, termasuk pemenuhan kebutuhan dasar seperti sandang dan pangan.

Fungsi dan peran keluarga merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam proses pembentukan karakter anak. Keluarga yang mendukung dan harmonis memiliki dampak positif yang besar terhadap perkembangan anak, terutama dalam hal pemahaman emosi, perasaan, dan interaksi dengan lingkungannya. Dalam konteks ini, orang tua sebagai otoritas utama dalam keluarga memiliki peran krusial dalam membimbing dan mengarahkan anak. Menurut Covey (dalam Nadziroh, 2018), terdapat beberapa peran utama orang tua dalam keluarga, yaitu:

1. *Modelling (Example of Trustworthiness)*

Orang tua merupakan panutan pertama bagi anak dalam berpikir dan berperilaku. Sikap dan tindakan orang tua akan menjadi contoh utama bagi anak dalam membentuk nilai-nilai moral dan karakter.

2. *Mentoring*

Orang tua perlu membangun hubungan yang erat dengan anak melalui kasih sayang dan perlindungan. Ada lima cara utama yang dapat dilakukan orang tua untuk menunjukkan kasih sayang kepada anak. Pertama, *empathizing*, yaitu mendengarkan anak dengan keterbukaan hati dan pikiran agar mereka merasa dihargai dan dimengerti. Kedua, *sharing*, yaitu berbagi emosi, wawasan, dan keyakinan dengan anak untuk membangun kedekatan emosional yang lebih kuat. Ketiga, *affirming*, yaitu memberikan penguatan serta dukungan moral kepada anak agar mereka memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai situasi. Keempat, *praying*, yaitu mendoakan anak dengan tulus sebagai bentuk perhatian

dan harapan terbaik bagi masa depan mereka. Terakhir, *sacrificing*, yaitu kesiapan orang tua untuk berkorban demi kebaikan anak, baik dalam bentuk waktu, tenaga, maupun materi, demi memastikan anak tumbuh dalam lingkungan yang penuh kasih sayang dan dukungan.

3. *Organizing*

Orang tua perlu membangun koordinasi yang baik dalam keluarga agar setiap anggotanya dapat bekerja sama untuk mencapai tujuan yang sama.

4. *Teaching*

Orang tua berperan sebagai guru bagi anak dengan memberikan pemahaman mengenai nilai-nilai kehidupan dan hukum-hukum dasar yang akan membantu anak dalam bersosialisasi di masyarakat.

Menurut Fatimah (2022), terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan orang tua dalam mengatasi kecanduan game online pada anak:

1. Memberikan Nasihat yang Tegas dan Konsisten.

Orang tua perlu memberikan nasihat yang tidak hanya lembut tetapi juga tegas agar anak memahami batasan dalam bermain game online.

2. Meluangkan Waktu untuk Anak.

Kesibukan dalam pekerjaan, seperti bertani, sering kali mengurangi interaksi dengan anak. Orang tua perlu mengatur waktu agar tetap dapat mendampingi dan mengawasi anak.

3. Mengelola Waktu Luang Anak Secara Efektif.

Membantu anak mengatur aktivitas harian agar waktu luangnya tidak hanya dihabiskan untuk bermain game, tetapi juga untuk kegiatan lain yang lebih bermanfaat.

4. Menerapkan Sistem Reward dan Punishment.

Orang tua perlu bersikap tegas dengan memberikan penghargaan jika anak mengurangi kebiasaan bermain game dan memberikan konsekuensi jika anak mengabaikan batasan yang telah ditetapkan.

5. Membagi Peran Ayah dan Ibu dalam Pengasuhan.

Kedua orang tua perlu bekerja sama dalam mengawasi anak, sehingga pengawasan dan perhatian yang diberikan menjadi lebih optimal.

6. Menerapkan Pengawasan yang Ketat terhadap Penggunaan Smartphone.

Orang tua harus lebih memperhatikan bagaimana anak menggunakan smartphone, termasuk membatasi akses terhadap game online dan memberikan alternatif kegiatan yang lebih positif.

7. Menetapkan Batasan Waktu Bermain.

Orang tua perlu membuat aturan jelas mengenai durasi bermain game, baik di rumah maupun di luar rumah, agar anak tidak kecanduan.

8. Mendorong Aktivitas yang Lebih Produktif.

Mengarahkan anak ke kegiatan yang lebih bermanfaat, seperti olahraga, membaca, atau keterampilan lainnya, sehingga anak memiliki kesibukan yang lebih sehat.

Menurut Hermawan (2021), terdapat tiga pendekatan utama yang dapat dilakukan orang tua dalam mencegah kecanduan game online:

1. Pendampingan

Orang tua perlu mendampingi anak dalam menggunakan gadget, mengarahkan mereka ke konten yang bermanfaat, serta memberikan pemahaman tentang dampak negatif penggunaan berlebihan.

2. Pengawasan

Mengawasi waktu dan jenis penggunaan gadget oleh anak agar tidak berlebihan dan tetap dalam batas yang wajar.

3. Komunikasi Terbuka

Membangun komunikasi yang baik dengan anak, mendiskusikan aturan penggunaan gadget, serta menjelaskan alasan pentingnya membatasi waktu bermain game online.

Strategi orang tua dalam membantu anak mengontrol penggunaan gadget (Hermawan, 2021):

1. Membatasi Waktu Penggunaan

Orang tua perlu menetapkan durasi yang diperbolehkan bagi anak untuk bermain game atau menggunakan gadget setiap hari agar keseimbangan antara aktivitas digital dan kegiatan lainnya tetap terjaga.

2. Membuat Komitmen Bersama Anak

Sejak dini, orang tua dan anak sebaiknya membuat perjanjian terkait aturan penggunaan gadget, sehingga anak memiliki rasa tanggung jawab untuk mematuhi kesepakatan tersebut.

3. Menanamkan Rasa Tanggung Jawab

Dengan adanya aturan yang jelas dan kesepakatan bersama, anak akan belajar mengelola waktu penggunaan gadgetnya secara mandiri tanpa harus selalu dalam pengawasan ketat dari orang tua.

4. Menyediakan Alternatif Aktivitas

Orang tua dapat mengajak anak untuk melakukan berbagai aktivitas lain yang lebih bermanfaat, seperti bermain di luar rumah, berolahraga, membaca, atau mengembangkan keterampilan melalui seni dan kegiatan kreatif lainnya.

Selain itu, orang tua juga memiliki peran penting dalam mencegah anak dari perilaku bermasalah. Penelitian yang dilakukan oleh Eklesia et al. (2020) menunjukkan bahwa komunikasi orang tua mengenai penggunaan gawai dan dampak buruknya merupakan langkah efektif dalam mencegah kecanduan. Hal ini menegaskan pentingnya komunikasi dua arah antara orang tua dan anak, sehingga hubungan keluarga yang terjalin dapat berperan dalam membentuk perilaku anak yang lebih baik. Sebaliknya, jika komunikasi dalam keluarga kurang aktif, hal ini dapat meningkatkan risiko perilaku negatif pada anak. Penelitian lain mengungkapkan bahwa remaja yang belum memiliki penghasilan cenderung lebih mudah berbohong kepada orang tua demi membeli voucher game online (Novrialdy, 2019). Selain itu, Rahmawati & Latifah (2019) menemukan bahwa buruknya interaksi ibu dan anak dapat meningkatkan risiko kecanduan gawai. Oleh karena itu, diperlukan pemantauan yang efektif dan berkala oleh orang tua dalam mengawasi aktivitas anak saat menggunakan internet, termasuk dalam bermain game online.

## Pembahasan

Game online didefinisikan oleh Kurniawan (2017) sebagai permainan yang dimainkan melalui komputer, laptop, atau gawai dengan koneksi internet, yang memungkinkan pemain bermain sendiri atau dalam kelompok secara bersamaan. Sementara itu, Safitri et al. (2020) menjelaskan bahwa game online adalah permainan berbasis internet yang dapat diakses oleh banyak orang menggunakan berbagai perangkat elektronik, seperti komputer, laptop, gawai, dan tablet. Adams & Rollings (dalam Safitri et al., 2020) juga menyatakan bahwa game online memungkinkan banyak pemain untuk terhubung melalui jaringan internet dan bermain bersama. Dari berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa game online adalah permainan digital yang dapat dimainkan secara individu maupun berkelompok dengan bantuan jaringan internet melalui perangkat elektronik.

Dengan banyaknya jenis game online yang tersedia, para pemain terus mengeksplorasi diri untuk mencapai kemenangan dalam setiap permainan. Kemudahan akses internet di era digital saat ini juga memungkinkan para gamers memainkan game favorit mereka kapan saja dan di mana saja. Namun, intensitas bermain game yang tinggi dapat menyebabkan kecanduan. Menurut Mappaleo (dalam Pratama et al., 2020), seseorang dikatakan mengalami kecanduan game online jika bermain sebanyak tiga kali sehari dengan durasi lebih dari 30 menit per sesi. Selain itu, game online sering kali menghadirkan tantangan yang memacu adrenalin, membuat pemain tertarik untuk terus menyelesaikan level demi level tanpa menyadari waktu yang dihabiskan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecanduan (Widya, dalam Oktavian et al., 2018).

Agar remaja tidak mengalami kecanduan game online, peran keluarga dalam pencegahan menjadi sangat penting. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pencegahan adalah proses, cara, atau tindakan untuk menahan atau menghindari suatu hal agar tidak terjadi. Pencegahan mencakup beberapa upaya, seperti menunda atau menghentikan perilaku bermasalah sebelum terjadi, mengurangi dampak negatif dari perilaku tersebut, serta memperkuat sikap, pengetahuan, dan perilaku positif. Dalam konteks ini, keluarga memiliki peran utama dalam membantu anak mengontrol perilakunya agar tidak terjerumus dalam kecanduan game online.

Salah satu cara efektif yang dapat dilakukan keluarga adalah *modelling*, yaitu memberikan contoh yang baik dalam penggunaan gawai. Anak-anak zaman sekarang lebih sering bermain game melalui perangkat pribadi seperti ponsel dibandingkan dengan komputer atau laptop. Oleh karena itu, orang tua dapat mencontohkan penggunaan gawai yang lebih bermanfaat, seperti memainkan game edukatif yang mengasah otak dan keterampilan berpikir kritis. Contohnya, *Kahoot!*, yang berisi kuis pembelajaran, *Brain Out*, yang melatih daya ingat dan logika, serta *Case Hunter*, yang mengajarkan keterampilan analisis melalui pemecahan misi tertentu. Selain mengenalkan alternatif game yang lebih bermanfaat, orang tua juga dapat bermain bersama anak untuk mempererat hubungan keluarga sekaligus memantau pola bermain mereka.

Selain itu, pendekatan *teaching* juga penting dilakukan dalam mendidik anak mengenai batasan waktu dalam bermain game online. Bermain game memang merupakan bentuk hiburan yang wajar, tetapi anak perlu diajarkan mengenai waktu yang tepat untuk bermain serta durasi yang diperbolehkan. Jika anak melanggar aturan yang telah disepakati dalam keluarga, orang tua dapat menerapkan konsekuensi atau punishment agar anak memahami pentingnya disiplin. Sebaliknya, ketika anak berhasil mengikuti aturan, ia perlu diberikan apresiasi agar semakin termotivasi untuk mengelola waktu dengan baik.

Pendekatan terakhir yang tidak kalah penting adalah *mentoring* dengan mengedepankan empati. Dalam hal ini, keluarga harus membangun komunikasi yang terbuka dengan anak

mengenai game online. Orang tua dapat menanyakan alasan anak bermain game, manfaat yang mereka rasakan, serta faktor yang membuat mereka sulit berhenti. Dengan memahami sudut pandang anak, keluarga dapat membantu mereka mengatur waktu bermain secara lebih bijak tanpa menimbulkan tekanan atau perasaan terdiskriminasi. Pendekatan ini juga perlu didukung dengan *quality time* dalam keluarga agar setiap anggota dapat saling memahami dan mendukung satu sama lain. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, keluarga dapat membantu anak menghindari kecanduan game online serta membentuk kebiasaan digital yang lebih sehat dan produktif.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan game *online* adalah kondisi di mana seseorang sulit mengendalikan keinginannya untuk terus bermain, yang dapat berdampak negatif baik secara fisik maupun psikologis. Fenomena ini semakin sering terjadi pada remaja dan dalam beberapa kasus, dapat berujung pada konsekuensi yang membahayakan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan pengawasan yang tepat untuk mencegah kecanduan game online pada remaja. Dalam hal ini, keluarga, terutama orang tua, memiliki peran yang sangat penting dalam membantu anak mengontrol kebiasaan bermain game agar tidak berlebihan. Dukungan keluarga menjadi faktor utama dalam membentuk karakter dan kebiasaan anak. Seperti yang telah dibahas sebelumnya, game online bisa memberikan manfaat jika digunakan secara bijak, tetapi juga bisa berdampak buruk jika tidak terkontrol. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk membatasi dan mengatur waktu bermain game agar tidak mengganggu kehidupan sehari-hari.

Sebagai langkah pencegahan, pihak sekolah dan instansi pendidikan diharapkan dapat memberikan penyuluhan kepada orang tua mengenai cara mendampingi anak dalam menggunakan teknologi dengan bijak. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah melalui kegiatan edukatif yang melibatkan orang tua dan anak, misalnya seminar atau diskusi di sekolah. Kegiatan ini bisa membahas seputar game online, dampak positif dan negatifnya, serta strategi yang dapat diterapkan oleh keluarga dalam mengawasi penggunaan gawai. Selain itu, penting bagi orang tua untuk membangun komunikasi yang terbuka dengan anak agar mereka merasa didengar dan tidak mencari pelarian dalam dunia game. Dengan keterlibatan aktif dari keluarga dan sekolah, diharapkan kecanduan game online pada remaja dapat diminimalkan dan mereka bisa memanfaatkan teknologi secara lebih sehat dan produktif.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Pihak peneliti mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan yang berkontribusi dalam melakukan penelitian ini, karena hasil kerja sama yang sudah dibangun menghasilkan sebuah jurnal yang dapat bermanfaat bagi para pembacanya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aziz, A. (2018). Kecanduan game online, 10 anak Banyumas alami gangguan mental. Diakses 18 Desember 2022, <https://www.merdeka.com/peristiwa/kecanduan-game-online-10-anak-di-banyumas-alami-gangguan-mental.html>
- Azis Efendi, N., Prasetyo, A., Pd, S., & Pd, M. (2014). *Faktor Penyebab Bermain Game Online dan Dampak Negatif Bagi Pelajar (Studi Kasus pada Warung Internet di Dusun Mendungan Desa Pabelan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo)* Oleh.

- Deviandri, M., Rianto, S., Rahmi, E., Program, M., Geografi, S. P., PGRI, S., Barat, S., Pengajar, S., Studi, P., & Geografi, P. (n.d.). *Dampak Game Online Bagi Perilaku Siswa Sekolah Dasar di Kelurahan Gunung Pangilun Kecamatan Padang Utara Kota Padang*.
- Fatimah, N., Hamka, H., & Burchanuddin, A. (2022). Peran Orang Tua Terhadap Anak Yang Kecanduan Game Online di Dusun Kaluppang Kabupaten Pinrang. *Jurnal Sosiologi Kontemporer*, 2(1), 08-12.
- Hermawan, D., & Kudus, W. A. (2021). Peran orang tua dalam mencegah anak kecanduan bermain game online di era digital. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(5), 778-789.
- Kurniawan, Edy. Program Studi Bimbingan dan Konseling, D. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 3 (1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120>
- Eklesia, R. C., Mingkid, E., & Londa, J. W. (2020). *Peran Komunikasi Orang tua dalam Mencegah Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini di Kelurahan Karomba Sanutara*.
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ildil, I. (2018). *Jurnal Konseling dan Pendidikan Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling*. 4(3), 211–219. <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Hamid Sutanto, N., Utami, E., & Makassar, D. (2021). Systematic Literature Review untuk Identifikasi Metode Evaluasi Website Layanan Pendidikan di Indonesia. *Jurnal IT CIDA*, 7(1).
- Hasanah, U., Rosida Hijrianti, U., & Iswinarti, dan. (n.d.). Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Perilaku Agresif pada Remaja. In *Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja Proyeksi* (Vol. 15, Issue 2).
- Irawan, S., & Siska, D. W. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1), 9–19. <https://doi.org/10.24176/jkg.v7i1.5646>
- Kadir, A., Kamri, R., Amri, R., Bimbingan, J., & Konseling, D. (2020). *Peran Orang Tua Dalam Meminimalisir Kecanduan Game Online Pada Anak*. 3(3).
- Kusumawati, R., Aviani, Y. I., & Molina, Y. (2017). *Perbedaan Tingkat Kecanduan (Adiksi) Games Online Pada Remaja Ditinjau Dari Gaya Pengasuhan*.
- Kwon, J. H., Chung, C. S., & Lee, J. (2011). The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of internet games. *Community Mental Health Journal*, 47(1), 113–121. <https://doi.org/10.1007/s10597-009-9236-1>
- Meutia, P., Fahreza, F., & Rahman, A. A. (2020). *Genta Mulia Analisis Dampak Negatif Kecanduan Game Online Terhadap Minat Belajar Siswa di Kelas Tinggi SD Negeri Ujong Tanjung*.
- Nadziroh N. L. (2018). *Peran Keluarga Dalam Mengatasi Anak*.
- Nafisa F. (2022). *Skripsi\_1707016087\_Faizzatin\_Nafisa*.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>

- Oktavian, N., Nurhidayat, S., & Nasriati, R. (2018). *PENGARUH DURASI BERMAIN TERHADAP ADIKSI GAME ONLINE PADA REMAJA*.
- Pratama, R. A., Widiyanti, E., & Keperawatan, H. F. (2020). *Tingkat Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan* (Vol. 3).
- Rahayuningrum, D. C. (2017). Hubungan Motivasi Bermain Game Online Dengan Adiksi Game Online Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 8(1).
- Rahmawati, M., & Latifah, M. (2019). *The Effect of Mother-Child Interaction and Maternal Gadget Use on Child's Gadget Addiction in Preschool Children*. <https://www.researchgate.net/publication/344463750>
- Rania, D. (2018). 7 kematian tragis gara-gara kecanduan game online. Mirisnya kejadian seperti ini makin sering terjadi. Diakses 18 Desember 2022, <https://www.hipwee.com/feature/7-kematian-tragis-gara-gara-kecanduan-game-mirisnya-kejadian-seperti-ini-makin-sering-terjadi/>
- Rikky, Y., Santoso, D., Jusuf, & Purnomo, T. (2020). *Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Remaja*.
- Rohman, K. (2018). *Agresifitas Anak Kecanduan Game Online*.
- Safitri, R., Purnamasari, V., & Wakhyudin, H. (2020). LOGO Jurnal Dampak Game Online Pubg terhadap Perilaku Prokrastinasi Siswa. *International Journal of Natural Sciences and Engineering*, 4(1), 30–38. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJNSE>
- Satria, R. A., Nurdin, A. E., & Bachtiar, H. (2015). Hubungan Kecanduan Bermain Video Games Kekerasan dengan Perilaku Agresif pada Murid Laki-laki Kelas IV dan V di SD Negeri 02 Cupak Tengah Pauh Kota Padang. In *Andalas* (Vol. 4, Issue 1).
- Satya Yoga Agustin, D., Wayan Suarmini, N., & Prabowo, S. (2015). Peran Keluarga Sangat Penting dalam Pendidikan Mental, Karakter Anak serta Budi Pekerti Anak. In *Jurnal Sosial Humaniora* (Vol. 8, Issue 1).
- Sri, ., Adiningtiyas, W., & Pd, M. (2017). Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online (The Role of Teachers in Overcoming Addiction to Online Games). In *Jurnal KOPASTA* (Vol. 4, Issue 1). [www.jurnal.unrika.ac.id/JurnalKOPASTA](http://www.jurnal.unrika.ac.id/JurnalKOPASTA)
- Suplig, M. A., Dian, S., & Makassar, H. (2017). Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta di Makassar. *JURNAL JAFFRAY*, 15(2). <https://doi.org/10.1146/55.090902.141922>
- Ulfa M., & Na'imah. (2020). Peran Keluarga dalam Konsep Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 3(1), 14–19. <https://doi.org/10.31004/aulad.v3i1.46>
- Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B., & Ayas, T. (2014). Computer game addiction in adolescents and its relationship to chronotype and personality. *SAGE Open*, 4(1). <https://doi.org/10.1177/2158244013518054>