MENCEGAH KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA MELALUI POLA ASUH ORANGTUA**Ramot Sirait^{1*} Juliana Hindradjat², Yuseva Sariati³**¹⁻²Sekolah Tinggi Teologi Kharisma³Universitas Brawijaya

Email Korespondensi: ramot.sirait@gmail.com

Disubmit: 31 Januari 2025

Diterima: 29 April 2025

Diterbitkan: 01 Mei 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19397>**ABSTRACT**

Online gaming among adolescents is a significant issue for families and communities. Adolescents allocate excessive time to online gaming, resulting in adverse consequences. Time allocated for study is squandered, adversely affecting academic performance. Adolescents exhibit diminished capacity for socializing with peers. Prevention is essential to avert adolescent addiction. Parents must be vigilant on parenting patterns to prevent their children from developing an addiction to online games. This essay seeks to elucidate effective parenting strategies that can help teenagers prevent internet gaming addiction. This magazine employs a qualitative methodology by examining materials from books and prior research publications. Democratic parenting styles are the most effective within families due to the presence of communication and transparency between parents and children.

Keywords: *Game Online, Adolescents, Addiction, Parenting Strategies Patterns.*

ABSTRAK

Game online di kalangan remaja telah menjadi masalah yang signifikan bagi keluarga dan masyarakat. Remaja menghabiskan waktu bermain *game online* hingga menimbulkan dampak negatif. Waktu belajar yang terbuang berdampak pada prestasi di sekolah. Remaja mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan teman-teman. Perlu dilakukan pencegahan agar remaja tidak terjerumus ke dalam kecanduan. Pola asuh orang tua merupakan aspek penting yang harus diperhatikan agar anak tidak terjerat kecanduan permainan daring. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan metode pengasuhan yang efektif bagi orang tua dalam mencegah remaja dari kecanduan permainan daring. Metode yang digunakan dalam jurnal ini adalah metode kualitatif yang menganalisis materi dari buku dan jurnal penelitian sebelumnya. Pola asuh demokratis adalah yang paling optimal dalam keluarga karena mendorong komunikasi dan keterbukaan antara orang tua dan anak.

Kata Kunci : *Game Online, Remaja, Kecanduan, Pola Asuh Orangtua*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini semakin pesat dan berpotensi besar untuk memengaruhi gaya hidup manusia, khususnya dalam pemanfaatan teknologi online. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia mengumumkan hasil survei mengenai jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024, yang mencapai 221.563.479 orang dari total populasi 278.696.200 pada tahun 2023. Penetrasi internet di Indonesia pada tahun 2024 meningkat sebesar 1,4% dari tahun 2023, mencapai 79,5%. Ini menunjukkan peningkatan konsisten dalam grafik tren positif penetrasi internet di Indonesia selama lima tahun terakhir, dengan peningkatan signifikan mencapai 78,19% pada tahun 2023 sejak 2018. Berdasarkan klasifikasi gender, kontribusi penetrasi internet di Indonesia berasal dari laki-laki sebesar 50,7% dan perempuan 49,1% (APJII 2024).

Berdasarkan kategori umur, proporsi terbesar pengguna internet adalah Gen Z (kelahiran 1997-2012) dengan persentase 34,40%. Partisipasi generasi milenial (kelahiran 1981-1996) mencapai 30,62%, Gen X (kelahiran 1965-1980) sebesar 18,98%, Post Gen Z (kelahiran kurang dari 2023) sebesar 9,17%, baby boomers (kelahiran 1946- 1964) sebesar 6,58%, dan pre boomer (kelahiran sebelum 1945) sebesar 0,24%. Berdasarkan lokasi tempat tinggal penduduk dunia maya (netizen), wilayah urban menyumbang kontribusi terbesar sebesar 69,5%, diikuti oleh daerah rural sebesar 30,5%. Survei APJII menunjukkan bahwa konten internet yang paling sering diakses adalah konten hiburan, khususnya permainan daring (APJII, 2024).

Permainan daring atau *game online* merupakan hobi dan aktivitas

yang paling populer di berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Pada tahun 2021, Kementerian Komunikasi dan Informatika melaporkan bahwa jumlah pemain game di Indonesia mencapai 121,7 juta, yang kemudian meningkat menjadi 174,1 juta pada tahun 2022. Diprediksi bahwa pada tahun 2025, jumlah pemain permainan akan mencapai 192,1 juta individu yang tersebar di berbagai platform. Dari data tersebut, *smartphone* sudah menjadi platform yang paling populer. *Mobile Legends (ML)* merupakan salah satu permainan seluler terpopuler di Indonesia.

Kecanduan bermain game secara daring telah menjadi fenomena global yang semakin mengkhawatirkan. *The World Health Organization (WHO)* mengklasifikasikan kecanduan game sebagai gangguan mental. Hal ini didasari karena proses kecanduan permainan dengan jaringan internet ini memiliki dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan individu, termasuk kesehatan fisik dan mental, hubungan sosial, serta kinerja akademis dan profesional. Dalam konteks Indonesia, fenomena ini semakin meningkat seiring dengan akses yang semakin mudah terhadap teknologi dan internet. Komunitas dan keluarga sering mengalami kesulitan dalam menghadapi dan mengatasi kecanduan ini, termasuk lembaga keagamaan yang memiliki peran krusial dalam memberikan bimbingan moral dan spiritual kepada jemaat.

Pola pengasuhan orang tua juga memengaruhi anak dalam berpartisipasi dalam permainan daring. Kelemahan pengawasan orang tua yang tidak mendukung mengakibatkan remaja terlibat dalam perilaku berisiko. Salah satu

perilaku berisiko yang diamati pada remaja adalah kecanduan *game online* (Santrock, 2002). Masalah yang muncul akibat kecanduan *game online* memerlukan dukungan dan intervensi dari keluarga untuk mencegah terjadinya ketergantungan pada internet dan *game online* (Lee.E. 2011). Didikan dan pola asuh orang tua berpengaruh terhadap pembentukan karakter dan perilaku anak dalam konteks video game dengan durasi dan intensitas yang tinggi. Pola asuh otoriter menerapkan pendekatan yang mengendalikan remaja secara otoriter disertai dengan pemberian hukuman. Model pengasuhan ini juga tidak memberikan kebebasan kepada remaja untuk mengekspresikan perasaan mereka. Hal ini juga mendorong remaja untuk bermain *game online* sebagai sarana pelampiasan emosi negatif akibat pola asuh yang tidak mereka sukai. Berbagai fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa remaja memiliki potensi dan kerentanan terhadap kecanduan permainan daring.

Masalah yang akan diteliti dalam karya tulis ilmiah ini adalah pola asuh orang tua yang dapat mengurangi atau mencegah kecanduan *game online* pada anak remaja. Masalah dalam penelitian ini berbeda dari karya tulis ilmiah sebelumnya. Penelitian terdahulu dalam jurnal berjudul "Bimbingan Konseling dalam Gereja untuk Mengatasi Kecanduan *Game online* pada Anak Remaja" menitikberatkan pada konseling yang diberikan oleh gereja kepada remaja yang telah mengalami kecanduan *game online*. (Aritonang, T., Manik, N., & Tamba 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak kecanduan *game online* pada remaja serta mengkaji berbagai

upaya pencegahan yang efektif untuk mengatasi masalah tersebut dengan fokus pada kelompok usia remaja. Artikel ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang langkah-langkah strategis dalam mengurangi risiko kecanduan *game online* berfokus pada pola asuh orang tua terhadap anak remaja dalam upaya mencegah kecanduan *game online*. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan yang lebih komprehensif kepada orang tua dalam menerapkan pola asuh yang efektif, sehingga anak-anak remaja terhindar dari kecanduan permainan daring.

KAJIAN PUSTAKA

a. Konsep Kecanduan *Game Online*

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2018), kecanduan game online adalah masalah mental yang ditandai dengan hilangnya kontrol saat bermain, terlalu memprioritaskan permainan, dan melanjutkan aktivitas tersebut meskipun ada efek buruk. Sekarang, kecanduan bukan hanya terkait dengan zat, tetapi juga termasuk perilaku seperti bermain game secara berlebihan,

b. Dampak Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* mempengaruhi:

- 1) Kesehatan: Menurunnya kekuatan tubuh karena kurang bergerak, tidak cukup tidur, dan pola makan yang tidak teratur.
- 2) Psikologis: Timbulnya masalah emosi seperti cepat marah, rasa sedih yang berlebihan, dan kecenderungan untuk bersikap anti-sosial.
- 3) Akademik: Berkurangnya

- fokus dan prestasi belajar karena pengaturan waktu yang tidak seimbang.
- 4) Sosial: Penurunan interaksi dengan orang lain di dunia nyata karena lebih banyak waktu dihabiskan di internet.
 - 5) Keuangan: Pengeluaran yang berlebihan untuk membeli barang dalam game, yang dapat mendorong tindakan tidak baik seperti mencuri.
- c. Penyebab Kecanduan *Game Online*
- Beberapa alasan munculnya kecanduan *game online* antara lain akses teknologi yang mudah, kurangnya perhatian dari orang tua, keinginan untuk melarikan diri dari stres kehidupan sehari-hari, dan daya tarik dari game itu sendiri yang dirancang untuk membuat pemain terus bermain.

METODE PENELITIAN

Studi ini memanfaatkan metode studi pustaka untuk mengumpulkan serta menyelidiki informasi dari berbagai referensi yang berkaitan dengan kecanduan permainan daring. Berbagai penelitian sebelumnya tentang efek dan cara mencegah kecanduan permainan daring dianalisis untuk menyajikan pemahaman yang menyeluruh mengenai isu ini. Peneliti menerapkan metode pendekatan kualitatif dengan mengumpulkan dan menganalisis sejumlah buku serta jurnal yang berkaitan dengan kecanduan permainan *game online* dan pola asuh orang tua terhadap remaja. Penulis menyusun karya tulis ilmiah secara sistematis, dengan keterkaitan antarbagian, sehingga menghasilkan kajian deskriptif yang

logis, berlandaskan fakta-fakta dari penelitian sebelumnya yang relevan dengan permasalahan penelitian ini, memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan yang substansial dari penelitian terdahulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini menggunakan 21 sumber pustaka, terdiri dari 18 ekslembar berupa artikel jurnal dan 3 buah buku teks. Terdapat enam penelitian yang menggunakan pertanyaan dari kuesioner yang telah divalidasi yang dirancang untuk menilai kesejahteraan spiritual dan perilaku kecenderungan bermain *game online*. Enam dari delapan studi yang menyelidiki kesejateraan spiritual dengan kecanduan *game online* ditemukan adanya hubungan yang kuat antara religiusitas dan kecanduan *game online*, satu studi yang menghasilkan hasil yang beragam, dan hanya satu penelitian yang tidak menemukan hubungan langsung antara kesejahteraan spiritual dengan kecenderungan penggunaan *game online*. Secara umum, ada variabilitas yang signifikan dalam menilai kesejahteraan spiritual dan perilaku kecenderungan bermain *game online*. Hal ini dapat terlihat dari alat ukur yang digunakan. Pada salah satu studi mengukur kesejahteraan spiritual dengan menggunakan Kuesioner pemahaman keagamaan maupun ketaatan beragama adalah berasal dari teori dimensi keberagaman yang dikemukakan oleh R. Stark dan C. Y. Glock yaitu: keyakinan, praktek, pengalaman, konsekuensi dan pengetahuan agama. Untuk indikator ketaatan beragama yaitu keyakinan, praktek, pengalaman dan konsekuensi agama, sedangkan untuk indikator pemahaman keagamaan yaitu pengetahuan agama yang obyeknya

itu sendiri adalah keyakinan, praktek dan konsekuensi agama.

Studi lain mengadaptasi bentuk pendek dari *The Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire* satu penelitian mengukur religiusitas dengan menggunakan satu pertanyaan dari *Global School-Based Pupil Health Survey (GSHS)* dan *European Values Study (EVS)* mengenai persepsi diri sebagai seorang yang religius. Satu penelitian mengukur religiusitas dengan menggunakan *Religious Belief Scale* (Skala Kepercayaan Agama) untuk mengetahui tingkat kepercayaan agama siswa sekolah menengah. Studi lain *The Korean Brief God's Image Scale*, yang terdiri dari 17 item yang mencakup lima dimensi (menjawab, menerima, baik hati, menyajikan, dan memelihara citra Tuhan), sebagai bentuk singkat dari *Skala a God-concept and God-image* (Meier & Meier 2004; Lawrence 1997; Rizzuto 1979), yang berisi 72 item.

Penelitian lain menggunakan kuesioner ad hoc untuk menyelidiki domain religiusitas yang berbeda, seperti: berdoa, persepsi diri sebagai orang yang religius, persepsi tentang pentingnya religiusitas, pengabdian, frekuensi menghadiri kebaktian, keyakinan agama, dan komitmen. Dua studi lain menyelidiki spiritualitas dengan menggunakan versi singkat dari *Spiritual Well-Being Scale (SWBS)* yang telah disesuaikan, dan satu penelitian hanya mengukur spiritualitas dengan menanyakan sejauh mana partisipan percaya akan adanya kekuatan spiritual yang lebih tinggi, serta peran pendukung dan penilaiannya.

Dari Hasil telaah sumber Pustaka, maka berikut adalah penjabaran terkait karakteristik perkembangan remaja, Kecanduan Permainan *Game online*, Faktor-faktor yang mendorong kecanduan

game online dan Pola Asuh Orangtua untuk Mencegah Kecanduan Permainan Daring (*Game online*)

1. Karakteristik anak remaja

Menurut Stanford Children's Health (2021), perkembangan remaja ditandai oleh beberapa karakteristik sebagai berikut:

- a) Perkembangan kemampuan berpikir abstrak.
- b) Memiliki kecenderungan mempertimbangkan aspek-aspek yang berkaitan dengan filsafat, politik, dan isu-isu sosial.
- c) Memiliki kemampuan untuk merumuskan tujuan yang berkaitan dengan pendidikan dan karier. Senang membandingkan dirinya dengan rekan sejawatnya.
- d) Mengalami keinginan atau dorongan untuk merdeka dari orang tua.
- e) Berkeinginan kuat untuk diterima dalam kelompok sebaya.
- f) Memulai hubungan romantik dengan individu dari jenis kelamin yang berbeda.
- g) Membangun hubungan sosial yang lebih intim dengan teman sebaya.

Untuk memahami lebih dalam mengenai remaja, berikut disajikan karakteristik aspek-aspek perkembangan remaja:

a. Aspek Fisik

Secara fisik, masa remaja ditandai oleh kematangan organ seksual. Remaja pria mengalami perkembangan pada organ testis, penis, saluran sperma, dan kelenjar prostat. Remaja wanita ditandai oleh perkembangan rahim dan ovarium.

b. Aspek Intelektual.

Usia remaja mencapai fase

- perkembangan kognitif operasional formal. Fase ini ditandai oleh kemampuan berpikir abstrak (seperti menyelesaikan persamaan aljabar), idealistis (merenungkan karakteristik ideal diri, orang lain, dan masyarakat), logis (merancang solusi untuk masalah), mempertimbangkan aspek-aspek masa depan, kemampuan berpikir hipotesis, serta kemampuan untuk melakukan eksplorasi dan ekspansi pemikiran.
- c. Aspek Emosional
Masa remaja adalah puncak emosionalitas. Menurut BC (2014), perkembangan emosi remaja ditandai dengan:
- 1) Ekspresi emosi yang intens pada berbagai waktu. Mereka berproses dan belajar memahami pengaturan emosi melalui metode yang diminati
 - 2) Emosinya lebih peka. Sering keliru dalam menafsirkan ekspresi wajah dan bahasa tubuh orang lain.
 - 3) Memiliki kesadaran diri, khususnya mengenai penampilan dan perubahan fisik.
- d. Aspek Sosial.
Saat ini, terdapat perkembangan kemampuan untuk memahami orang lain yang mendorong remaja dalam membangun hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya. Periode ini ditandai oleh munculnya sikap konformitas, yaitu kecenderungan untuk meniru dan mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, minat, serta keinginan orang lain.
- e. Aspek Kepribadian.
Masa remaja adalah periode di mana kesadaran akan identitas atau jati diri berkembang. Jika remaja tidak berhasil mengembangkan identitas diri, mereka akan kehilangan arah. Akibatnya, mereka mungkin akan mengembangkan perilaku menyimpang, terlibat dalam kriminalitas, atau mengisolasi diri dari masyarakat.
- f. Dimensi Kesadaran Beragama.
Menurut Pikunas dan Lustin (1976), tujuan utama pengembangan remaja adalah untuk mencapai sistem yang sehat secara moral untuk memenuhi kewajiban. Kedewasaan remaja tidak komprehensif tanpa kode etik yang berlaku secara universal. Hal ini menyoroti betapa pentingnya bagi remaja untuk memiliki prinsip-prinsip moral yang kuat dalam kehidupan sehari-hari mereka, seperti prinsip-prinsip moral yang sebagian besar berasal dari agama. Kualitas pendidikan yang diajarkan sejak dini, khususnya keluarga lingkungan dan gaya pengasuhan, berdampak signifikan terhadap kesadaran beragama remaja. (Lustin dan Pikunas 1976).

2. Kecanduan Permainan *Game Online*

Kecanduan terhadap *game online* atau permainan daring adalah perasaan yang sangat intens terhadap sesuatu yang diinginkan, sehingga individu akan berupaya untuk mencapainya. Sebagai salah satu contoh, kecanduan terhadap berbagai hal seperti internet, menonton televisi, berbelanja, makanan, seks, narkoba, olahraga, atau pekerjaan. Individu dapat dianggap kecanduan jika mereka tidak mampu mengendalikan hasrat mereka. Kecanduan permainan daring adalah istilah yang merujuk pada perilaku berlebihan dalam bermain game, yang dapat memiliki dampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari, kesehatan mental, dan hubungan sosial. Istilah yang lebih komprehensif mencakup berbagai bentuk perilaku berlebihan terkait permainan, di mana individu menghabiskan waktu secara berlebihan untuk bermain game daring, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, kesehatan mental, dan hubungan sosial (Kuss dan Griffiths 2012). Berdasarkan hasil penelitian Edman, (2017) mengenai kecanduan permainan daring, kecanduan *game online* dapat diidentifikasi melalui indikator seperti kehilangan kontrol, penggunaan berlebihan, dan dampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari.

Kecanduan didefinisikan sebagai suatu aktivitas atau perilaku yang dilakukan secara berulang dan terus-menerus, sehingga menghasilkan dampak negatif. Edman et al. (2017) berpendapat bahwa kecanduan merupakan aktivitas yang hanya berkaitan dengan zat adiktif,

seperti alkohol, tembakau, dan narkoba, yang memasuki tubuh melalui aliran darah dan mempengaruhi komposisi kimia otak. Namun, saat ini konsep kecanduan telah berkembang, sebagaimana diungkapkan oleh Alexander (2010), akibat pengaruh kehidupan sosial. Oleh karena itu, istilah kecanduan tidak hanya berkaitan dengan obat-obatan, tetapi juga dapat merujuk pada aktivitas atau hal tertentu yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecenderungan dan ketergantungan, baik secara fisik maupun psikis.

Secara historis, Hovart (1989) menyatakan bahwa kecanduan dapat didefinisikan sebagai tindakan yang berkaitan erat dengan zat adiktif, serta menggambarkan kecanduan sebagai kondisi atau perilaku yang bergantung pada sesuatu yang disukai. Individu cenderung melakukan aktivitas yang mereka nikmati dalam kondisi yang dianggap menguntungkan. Individu yang terdiagnosis kecanduan menunjukkan ciri khas, yaitu melakukan aktivitas yang sama sebanyak lima kali atau lebih dalam satu hari.

Kecanduan adalah perilaku individu yang tidak dapat terlepas dari keadaan atau kebiasaan tertentu, di mana individu tersebut kehilangan kemampuan untuk mengontrol diri, karena mereka meyakini bahwa tindakan tersebut merupakan suatu keharusan yang harus dipenuhi. Individu yang mengalami ketergantungan akan merasakan ketidaknyamanan jika hasratnya belum terpenuhi. Kecanduan disebabkan oleh faktor internal, situasional, sosial, dan eksternal, serta berdampak negatif pada setiap individu yang

mengalaminya. Oleh karena itu, kecanduan dapat didefinisikan sebagai perilaku individu yang menunjukkan ketergantungan pada sesuatu yang disukai, sehingga mengakibatkan pengabaian terhadap aktivitas lain dalam kehidupan sehari-hari dan menurunkan produktivitasnya.

Ketergantungan pada penggunaan permainan telah menjadi perhatian utama dalam penelitian kesehatan mental akibat dampak signifikan yang mungkin terjadi pada remaja dan dewasa muda (Purwaningsih dan Nurmala 2021). Fenomena ini menimbulkan keprihatinan akibat kecenderungan perilaku untuk mengarah pada ketergantungan yang merugikan. Dampak terhadap kesehatan mental meliputi berbagai aspek, termasuk gangguan tidur, penurunan kinerja akademik atau profesional, serta masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan ketidakmampuan untuk mengelola stres secara efektif. Permainan video dengan karakter interaktif yang menarik dapat secara langsung memengaruhi fungsi kognitif dan emosional sehingga dapat memicu perubahan perilaku yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental pengguna. WHO mendefinisikan kecanduan permainan daring melalui penerapan diagnostic klinis terstandarisasi dari indikator kesehatan yang dikenal sebagai *Internet Gaming Disorder (IGD)*.

Dalam lampiran edisi kelima dari *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*, *Internet Gaming Disorder* sering dikategorikan sebagai kecanduan non-zat yang diterbitkan pada tahun 2013 (*American Psychiatric*

Association, 2024). Diagnosis awal *IGD* dapat diidentifikasi dengan penggunaan waktu bermain selama berjam-jam untuk bermain *video game* dan memiliki penggunaan waktu yang produktif lebih sedikit dari menggunakan *game online*. Permainan dirancang untuk menarik perhatian dan mendorong pemain untuk terus berpartisipasi. Anak-anak yang sering bermain permainan dapat terperangkap dalam siklus kecanduan karena beberapa alasan:

- a. Rasa pencapaian dalam permainan sering kali memberikan hadiah atau penghargaan virtual yang membuat anak merasa sukses. Ini dapat mendorong mereka untuk terus berpartisipasi guna memperoleh lebih banyak penghargaan.
- b. Anak-anak mungkin memanfaatkan permainan sebagai sarana untuk menghindari masalah atau tekanan dalam kehidupan nyata.
- c. Tekanan sosial banyak permainan yang memungkinkan anak-anak berinteraksi dengan teman-teman mereka secara daring. Tekanan dari rekan sebaya dapat mendorong mereka untuk terus berpartisipasi dalam permainan agar tidak tertinggal.

Ciri-ciri atau kekhasan kecanduan *game online* ditandai oleh durasi bermain yang berlebihan serta gangguan pada fungsi kehidupan sehari-hari, termasuk kualitas akademik, pola makan dan istirahat, kemampuan merawat diri, serta hubungan dengan keluarga dan sosial (Kuss & Griffith, 2012; Ayu & Saragih,

2016). Penggunaan rokok, alkohol, dan obat-obatan, permainan daring juga dapat menimbulkan kecanduan yang berdampak negatif pada kesehatan serta merusak hubungan interpersonal.

Menurut Elna Yulsaini Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregar (2013), ciri-ciri kecanduan *game online* adalah:

- a. Ketertarikan untuk kembali bermain *game* meskipun telah dimainkan sebelumnya dan masih memiliki rencana untuk melanjutkan ke tahap berikutnya.
- b. Untuk mencapai kepuasan, kebutuhan akan terus berkembang secara berkelanjutan.
- c. Tidak memiliki kapasitas untuk menghentikan permainan.
- d. Sering merasa tidak nyaman, cemas, dan marah ketika mereka berhenti bermain.
- e. Permainan daring dianggap sebagai pelarian dari permasalahan kehidupan.
- f. Berkeinginan untuk terus bermain guna memperoleh skor dan nilai yang lebih tinggi.
- g. Individu berbohong kepada anggota keluarga untuk memperoleh uang yang digunakan untuk membeli karakter, dan dapat juga melakukan tindakan seperti mencuri karena memerlukan uang untuk bermain.
- h. Kehilangan pekerjaan, pendidikan, atau peluang karir disebabkan oleh kebiasaan bermain yang berlebihan.
- i. Menghabiskan waktu 35 jam per minggu untuk bermain.

Menurut Laili dan Wiryo Nuryono, S. Pd. (2015), remaja yang telah dikategorikan sebagai pecandu *game online* meliputi:

- a. Bermain game selama berjam-jam (> 3 jam dalam sehari),

dapat dianggap sebagai perilaku yang tidak wajar.

- b. Boros: sangat bersedia mengeluarkan sejumlah besar uang untuk bermain game.
- c. Selama lebih dari satu bulan, terus memainkan permainan yang sama.
- d. Menjalin hubungan atau komunitas yang menggemari permainan tersebut.
- e. Merasa frustrasi dan emosional ketika dihentikan dari bermain game.
- f. Sangat senang mendiskusikan hobinya dengan orang-orang di sekitarnya dan sangat antusias saat membahas permainan tersebut.
- g. Remaja sering mengalokasikan waktu mereka untuk bermain game di luar jam sekolah.
- h. Penurunan prestasi akademik.
- i. Minim berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

3. Faktor-faktor yang mendorong kecanduan *game online*

Kecanduan *game online* dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang berinteraksi, termasuk faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Memahami faktor-faktor yang sangat krusial ini, penulis penting untuk merumuskan strategi pencegahan dan intervensi yang efisien. Faktor-faktor penyebab kecanduan permainan daring meliputi:

- a. Keterasingan sosial yang diakibatkan oleh kecanduan permainan sering kali dipicu oleh perasaan kesepian dan isolasi sosial. Individu yang merasa terasing mungkin mencari penghiburan dalam permainan daring untuk mengatasi kekosongan emosional.
- b. Desain Game yang Adiktif
Banyak permainan dirancang

dengan elemen yang memicu perilaku adiktif, seperti penghargaan yang sering, tantangan yang berkelanjutan, dan elemen kompetisi (Przybylski, A. K., & Weinstein 2019)

- c. Penggunaan permainan sebagai pelarian sering dimanfaatkan untuk menghindari stres, permasalahan kehidupan, atau emosi negatif. Hal ini dapat mengakibatkan individu mengalokasikan lebih banyak waktu untuk bermain sebagai cara untuk menghindari realitas. (Gentile 2009)
- d. Anak-anak dan remaja yang tidak mendapatkan pengawasan yang memadai dari orang tua lebih rentan terhadap kecanduan *game online* (Domingues- Montanari 2017).
- e. Faktor lingkungan dan tekanan dari teman sebaya
- f. Tekanan untuk bermain game atau norma sosial yang mendukung perilaku tersebut dapat meningkatkan risiko kecanduan.
- g. Individu dengan masalah kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan, lebih rentan mengembangkan kecanduan game sebagai mekanisme koping.
- h. Kemudahan akses untuk memainkan game.

Menurut King dan Delfabbro (2018), individu yang terintegrasi dalam masyarakat yang memfasilitasi permainan *game online* cenderung berpartisipasi dalam aktivitas tersebut lebih sering dan dalam durasi yang lebih lama. Remaja yang memiliki akses ke perangkat media elektronik di kamar tidur cenderung tidur lebih larut,

memiliki durasi tidur yang lebih pendek, dan mengalami penurunan konsentrasi saat beraktivitas di siang hari.

4. Pola Asuh Orangtua untuk Mencegah Kecanduan Permainan Daring (*Game online*)

Pola pengasuhan berarti cara orangtua membesarkan anak mereka, yang mencakup cara mereka memperlakukan, mendidik, memberikan arahan, mendisiplinkan, dan melindungi anak-anak saat mereka tumbuh dewasa. Ini juga termasuk pembentukan sikap anak agar sesuai dengan norma dan nilai yang baik dalam masyarakat. (Listia Fitriyani 2015). Metode pengasuhan orangtua dipengaruhi oleh banyak hal, seperti pendidikan orangtua, lingkungan tempat tinggal, dan budaya. Di rumah, anak akan belajar dasar-dasar tingkah laku yang sangat penting untuk kehidupan di masa depan. Lingkungan keluarga adalah faktor utama dalam pendidikan karakter anak. Dalam situasi keluarga, anak belajar dasar-dasar tingkah laku yang sangat penting bagi hidup mereka. Karakter anak dibentuk oleh contoh yang diberikan oleh keluarganya, terutama oleh orangtua.

Contoh orangtua akan secara tidak langsung diobservasi dan ditirukan oleh anak. Ketika anak melihat tindakan positif dari orangtua, mereka akan langsung meniru; sebaliknya, jika orangtua berperilaku negatif, anak akan mengikuti perilaku tersebut. Pengasuhan terutama berkaitan dengan bagaimana orangtua mengawasi, membimbing, dan mendukung anak-anak dalam menyelesaikan tugas perkembangan mereka menuju

kedewasaan. Hetherington dan Porke (1999), seperti yang dikutip oleh Sanjiwani, menjelaskan bahwa pengasuhan adalah cara orangtua berinteraksi secara keseluruhan dengan anak, termasuk merawat, melindungi, dan mengajarkan mereka.

Hersey dan Blanchard (1978), yang dikutip oleh Garliah, mendefinisikan pengasuhan sebagai salah satu bentuk kepemimpinan. Kepemimpinan diartikan sebagai kemampuan untuk memberi pengaruh kepada orang lain; dalam hal ini, orangtua memiliki peran penting dalam memengaruhi anak-anak mereka. Dari berbagai penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pola asuh mencakup cara orangtua berkomunikasi dengan anak, memberikan perhatian, dan memberikan panduan agar anak dapat mencapai tujuan mereka. Dalam bidang psikologi, ada empat tipe pola asuh. Masing-masing tipe memiliki dampak yang berbeda pada karakter anak. Kebanyakan orangtua cenderung memilih satu tipe pola pengasuhan yang lebih mendominasi dibandingkan dengan tipe lainnya. Setiap orangtua memiliki cara dan pola unik dalam mendidik dan membimbing anak mereka. Cara dan pola ini bervariasi antara satu keluarga dan keluarga yang lain.

Menurut Santrock (1985), ada beberapa tipe pola asuh yang ditunjukkan oleh orangtua, yaitu:

a. Gaya pengasuhan otoriter

Pola asuh otoriter merupakan gaya pengasuhan anak yang mengekang dan menghukum, di mana orang tua memaksa anak untuk mematuhi instruksi mereka serta menghargai pekerjaan dan usaha orang tua. Melaksanakan pola asuh

otoriter sebagai bentuk disiplin tradisional. Dalam disiplin otoriter, orang tua menetapkan peraturan dan menginstruksikan anak untuk mematuhi peraturan tersebut. Anak-anak tidak diberikan penjelasan mengenai kewajiban untuk mematuhi aturan, serta tidak diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat, meskipun peraturannya mungkin tidak rasional, mereka tetap diharuskan untuk patuh. Orangtua yang menerapkan metode pengasuhan ini menetapkan batasan dan kontrol yang jelas pada anak serta mengurangi perdebatan verbal. Karakteristik utama dari pola asuh otoriter adalah anak diwajibkan untuk mengulang tugas yang dianggap keliru oleh orangtua, orangtua mengancam dengan hukuman jika anak tidak mematuhi perintah, dan orangtua menggunakan nada suara yang keras saat meminta anak untuk melaksanakan suatu tugas.

Hasnida (2014) menyatakan bahwa orangtua otoriter adalah individu dengan pola asuh yang kaku, tidak harmonis, minim bimbingan dan komunikasi. Orangtua seperti ini sering kali bersikap diktatorial dan memaksa anak untuk selalu mematuhi perintah tanpa kompromi, selalu menuntut, dan mengendalikan semata-mata berdasarkan kekuasaan, sering kali disertai dengan hukuman fisik jika anak melanggar atau tidak patuh.

b. Pola Pengasuhan Demokratis

Pola pengasuhan demokratis adalah gaya pengasuhan yang mendorong

kemandirian anak sambil tetap menerapkan batasan dan kontrol terhadap perilaku mereka. Terdapat interaksi verbal dalam memberi dan menerima, serta orang tua menunjukkan sikap hangat dan penuh kasih terhadap anak mereka. Karakteristik utama dari pola asuh demokratis adalah adanya komunikasi yang efektif antara anak dan orangtua, di mana orangtua berpartisipasi dan berdiskusi mengenai permasalahan yang dihadapi anak. Orangtua umumnya memberikan pujian ketika anak berperilaku baik dan mengajarkan anak untuk bertindak secara mandiri dengan rasa tanggung jawab serta mencerminkan kasih sayang.

c. Gaya Pengasuhan Membiarkan (*Indulgent permissive*)

Pola pengasuhan ini merupakan metode pendekatan orangtua yang sangat terlibat dengan anak-anak mereka, akan tetapi memiliki tuntutan atau kontrol yang minimal. Orang tua tersebut membiarkan anak-anak mereka bertindak sesuai keinginan mereka. Akibatnya, anak-anak tidak pernah belajar untuk mengendalikan perilaku mereka dan selalu mengharapkan untuk memperoleh apa yang diinginkan. Sejumlah orangtua secara sengaja membesarkan anak-anak mereka dengan pendekatan ini karena mereka meyakini bahwa kombinasi keterlibatan yang hangat dan sedikit pengekangan akan menghasilkan anak yang kreatif dan percaya diri. Anak-anak yang orangtuanya memanjakan jarang mengembangkan penghargaan

terhadap orang lain dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku mereka. Mereka mungkin bersifat dominan, egosentris, tidak patuh, dan mengalami kesulitan dalam hubungan dengan teman sebaya.

d. Pola Asuh Membiarkan (*Permissif indiferent*)

Pola asuh permisif dan *indiferent* merupakan gaya pengasuhan di mana orangtua tidak berpartisipasi dalam kehidupan anak-anak mereka. Orangtua yang menerapkan metode pengasuhan ini tidak memiliki cukup waktu untuk berinteraksi dengan anak-anak mereka. yang mengakibatkan hubungan dengan ketidakkampuan sosial pada anak. Anak-anak dari orangtua yang acuh tak acuh mengembangkan persepsi bahwa aspek-aspek lain dalam kehidupan orangtua lebih signifikan daripada keberadaan mereka. Anak-anak ini cenderung kurang kompeten dalam aspek sosial. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pola asuh orang tua yang tepat terhadap anak remaja memiliki pengaruh signifikan dalam mencegah kecanduan permainan daring pada remaja. Pola asuh demokratis adalah yang paling optimal, karena memungkinkan terjalinnya komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak.

KESIMPULAN

Pola asuh orang tua berperan signifikan dalam pencegahan kecanduan *game online* di kalangan remaja. Pola asuh demokratis diakui sebagai yang paling efektif, karena

memfasilitasi komunikasi yang konstruktif antara orang tua dan anak, yang berkontribusi pada pembentukan perilaku dan tanggung jawab anak. Melalui penerapan pola asuh yang sesuai, orang tua memiliki kemampuan untuk mengurangi kemungkinan terjadinya kecanduan *game online* yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari, kesehatan mental, dan interaksi sosial remaja. Studi ini menyoroti signifikansi partisipasi orangtua dan penerapan strategi pengasuhan yang tepat dalam upaya pencegahan kecanduan tersebut.

REKOMENDASI

- 1) Pada penelitian di masa mendatang, disarankan agar dilakukan studi jangka panjang untuk melihat bagaimana cara orang tua mendidik anaknya dapat berpengaruh terhadap kecanduan permainan daring pada remaja dalam waktu yang lama. Selain itu, dibutuhkan eksperimen untuk menguji seberapa efektif berbagai pendekatan, seperti terapi pikiran, pendidikan orang tua, atau program dalam komunitas, dalam menurunkan kecanduan permainan daring.
- 2) Aspek sosial dan budaya juga harus diteliti lebih mendalam untuk mengerti bagaimana faktor ekonomi, sosial, dan budaya di berbagai tempat berkontribusi terhadap kecanduan permainan daring pada remaja. Perkembangan teknologi seperti augmented reality dan virtual reality juga perlu diteliti lebih lanjut untuk mengetahui pengaruhnya terhadap perilaku bermain game yang berlebihan. Selain itu, penting juga untuk meneliti bagaimana sistem pendidikan dapat membantu membentuk kebiasaan sehat dalam menggunakan teknologi.
- 3) Dalam usaha untuk mencegah kecanduan permainan daring di masa depan, sangat penting untuk meningkatkan pemahaman digital orang tua melalui program pendidikan yang membantu mereka menyadari efek dari permainan daring dan cara mengawasi serta mengatur penggunaannya dalam kehidupan anak-anak mereka. Pemerintah diharapkan dapat membuat aturan yang lebih ketat, seperti sistem kontrol orang tua yang lebih bagus untuk membatasi waktu bermain game bagi anak-anak.
- 4) Cara komunikasi dalam keluarga harus diperkuat dengan pendekatan yang mendukung diskusi terbuka antara orang tua dan anak mengenai penggunaan teknologi. Untuk membantu mengurangi ketergantungan remaja pada permainan daring, lebih banyak alternatif kegiatan seperti olahraga, seni, atau klub sosial harus disediakan agar dapat menarik perhatian mereka. Terakhir, kerja sama dengan organisasi keagamaan dan komunitas juga bisa menjadi cara yang efektif dalam pencegahan, misalnya melalui seminar, pendampingan, dan kegiatan positif lainnya yang melibatkan peran aktif dari keluarga dan lingkungan sekitar. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan pencegahan kecanduan permainan daring dapat menjadi lebih berhasil dan memberikan hasil positif bagi perkembangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, B. K. (2010). "The Globalisation Of Addiction: A Study In Poverty Of The Spirit (First)." *Oxford University Press*.
- Anggraeni, Novilia, Hendriati Agustiani, Langgersari Elsari Novianti, And Retno Hanggarani Ninin. (2021). "The Description Of Internet Game Online Addiction Among Teenagers." *Jppp - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 10, No. 1 (April 27, 2021): 5-17.
- . "The Description Of Internet Game Online Addiction Among Teenagers." *Jppp - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 10, No. 1 (April 27, 2021): 5-17.
- Apjii. (2023). "Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia." <https://apjii.or.id/berita/d/5urvei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>
- Aritonang, T., Manik, N., & Tamba, Y. (2023). "Bimbingan Konseling Dalam Gereja Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Pada Anak Remaja." *Jurnal Dunia Pendidikan* 3, No. 1: 67-78.
- Bc, Healthy Families. (2014). "Social And Emotional Changes In Adolescence." <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2016-015353>
- Domingues-Montanari, Sophie. (2017). "Clinical And Psychological Effects Of Excessive Screen Time On Children." *Journal Of Paediatrics And Child Health* 53(4): 333-38. Doi: <https://doi.org/10.1111/jpc.13462>
- Edman, Johan, Alexander Blaszczynski, Yasser Khazaal, Michelle Carras, Adriano Schimmenti, And Antonius Van Rooij. (2017). "How Can We Conceptualize Behavioral Addiction Without Pathologizing Common Behaviors?" *Addiction* (112): 1709. Doi: <https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Elna Yulsaini Siregar, And Rodiatul Hasanah Siregar. (2013). "Penerapan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction." *Jurnal Psikologi Uin Sultan Syarif Kasim Riau* 9(Juni): 17-24.
- Gentile, D. A. (2009). "Pathological Video Game Use Among Youth: A Two-Year Longitudinal Study." *Pediatrics*.
- Hasnida. (2014). *Analisis Kebutuhan Anak Usia Dini*. Jakarta: Luxima. Hovart. 1989. *Hovart*. (1989). *Definisi Kecanduan. Psychology Mania*.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2018). *Internet Gaming Disorder: Theory, Assessment, Treatment And Prevention*. New York: Academic Press.
- Kominfo. (2022). "IgdX 2022 Picu Daya Saing Pengembang Game Lokal." <https://aptika.kominfo.go.id/2022/10/igdX-2022-picu-daya-saing-pengembang-game-lokal>
- Kuss, Daria J., And Mark D. Griffiths. (2012). "Online Gaming Addiction In Children And Adolescents: A Review Of Empirical Research." *Journal Of Behavioral Addictions* 1(1): 3-22. Doi: <https://doi.org/10.1556/jba.1.2012.1.1>

- Laili, Fitri Ma'rifatul, And Wiryono Nuryono. (2015). "Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 21 Surabaya." <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/10521/10230>
- Lee. E. (2011). "A Case Study Of Game Addiction." *Journal Addiction Of Nursing*. Lemmens, Jeroen S., And Patti M. Valkenburg. 2011. "Psychosocial Causes And Consequences Of Pathological Gaming." *Computers In Human Behavior* 27(1): 144-52. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- Listia Fitriyani. (2015). "Peran Pola Asuh Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosi Anak." *Jurnal Lentera* Xviii(1): 94-110. http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/artikel_eq.pdf
- Martin Elvis. (2020). "Mengantisipasi Dan Mengatasi Kecanduan *Game Online* Dalam Perspektif Teologi Injili." *Evangelikal* (1): 144-55.
- Pikunas, And Lustin. (1976). *Human Development*. Tokyo: Mcgraw Hill Kogakusha, Ltd.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. 2019. "Digital Screen Time Limits And Young Children's Psychological Well-Being: Evidence From A Population-Based Study." *Child Development*.
- Purwaningsih, E., And Nurmala. (2021). "The Impact Of Online Game Addiction On Adolescent Mental Health. A Systematic Review And Meta-Analysis." <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6234>.
- Vandell, D. L., Minnett, A. M., & Santrock, J. W. (1987). Age Differences In Sibling Relationship During Middle Childhood. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 8(3), 247-257. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0193397387900025>
- Stanford Children's Health. (2021). "The Growing Child: Teenager (13 To 18 Years)." *Stanford Children's Health*. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1542305020962013>
- Yen, J. Y., Et Al. (2014). "The Association Between Internet Gaming Disorder And Social Anxiety Disorder." *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking* 17: 349-55.