

PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA

Adiva Fira Elvandari^{1*)}, Chory Liliyana Zahwa², Rika Amelia³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Yarsi

^{1*)} E-mail: rikaa.amelia20@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

Dilansir melalui Kompasiana.com *game online* merupakan permainan yang dimainkan oleh seseorang dalam suatu jaringan, baik dalam LAN maupun internet. Menurut ligagame Indonesia, *game online* hadir pertama kali di Indonesia pada tahun 2001 dengan tercatat lebih dari 20 judul game online yang beredar. *Game online* juga lebih banyak diminati dibandingkan dengan *game offline*, karena *game online* lebih memunculkan keseruan seperti banyaknya level, aksesoris, dan lebih banyak lawan mainnya. *Game online* diminati oleh banyak orang mulai dari anak-anak remaja, hingga orang dewasa (Vollmer et al., 2014)

Seiring berjalannya waktu, banyak orang yang juga menjadi kecanduan oleh *game online*, apalagi di kalangan remaja. *Game online* sendiri memiliki sifat *seductive*, yaitu perasaan menggairahkan ketika memainkan *game online* (Fitri et al., 2018). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gentile pada tahun 2009 (dalam Fitri et al., 2018) di Amerika menunjukkan bahwa 5% remaja usia 8-18 tahun menunjukkan gejala kecanduan video *game* yang mengarah pada perilaku patologis yaitu munculnya masalah mental emosional pada remaja tersebut. Survey di Indonesia menjelaskan bahwa remaja yang menggunakan internet untuk bermain *game online* sebanyak 35% dan sebanyak 55% pengguna *game online* adalah remaja pria (viva.co.id dalam Fitri et al., 2018). Data pengguna internet aktif pada tahun 2014 yang merupakan pemain *game online* di Indonesia diperkirakan berkisar 10,7 juta orang (APJII dalam Kusumawati et al., 2017). Hal ini membuktikan bahwa adanya kemungkinan terjadi peningkatan jumlah remaja yang bermain video *game* di Indonesia, sehingga dikhawatirkan dapat berdampak negatif apabila mereka tidak terkendali dalam bermain *game online*.

Game online merupakan *game* yang sulit dihentikan secara mendadak, karena banyak dari jenis *game online* yang tidak memiliki batas waktu tamat/selesai. Hal tersebut dapat menjadi pemicu para pemainnya khususnya di sini adalah para remaja yang merasa kurang puas dan selalu ada keinginan untuk terus bermain *game online*. Menurut Chou., et al., (dalam Kusumawati et al., 2017) menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan kecanduan pada sebuah *game online* apabila menghabiskan waktu untuk bermain selama 20-25 jam dalam seminggu. Menurut (Vollmer et al., 2014) mengatakan apabila seseorang sudah mengalami kecanduan *game online* akan menyebabkan terjadinya distorsi waktu, kurangnya perhatian, hiperaktif, tindakan kekerasan, emosi negatif, serta perilaku agresif. Seorang anak akan memunculkan perilaku meniru apa yang ditonton/lihat berdasarkan video *game* yang menampilkan perilaku kekerasan (Ardi dalam Hasanah et al., 2020). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Satria et al. (2015) yang menunjukkan bahwa seorang anak yang memainkan video *game* yang menampilkan unsur kekerasan akan mengalami peningkatan emosi sehingga berperilaku lebih agresif. Bukan hanya berupa dampak perilaku

saja, terdapat pula dampak yang dialami secara kesehatan fisik dari orang yang menjadi pecandu *game online*. Contohnya adalah pada kasus yang dilansir melalui *kompas.tv* terdapat seorang anak yang berusia 12 tahun di daerah Subang, Jawa Barat telah didiagnosa mengalami gangguan syaraf akibat kecanduan *game online*, setelah didiagnosa anak tersebut meninggal dunia. Kasus lain juga dialami oleh Asta Mullah, seorang remaja asal Desa Wareng, Kecamatan Wonosari. Remaja tersebut mengaku bahwa mengalami rasa sakit yang begitu hebat pada area mata dan kepalanya akibat semalaman suntuk bermain *game* dari jam 9 malam hingga jam 3 dini hari. Namun malangnya, Asta terlambat mendapatkan penanganan medis dan dinyatakan meninggal dunia di rumahnya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Azis Efendi et al., (2014) menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan pelajar remaja mengalami kecanduan bermain *game online* di warung internet (warnet) di Sukoharjo antara lain karena kurangnya komunikasi yang dibangun oleh keluarga khususnya orang tua, sehingga para pelajar remaja tersebut mencari kegiatan lain yang menyenangkan yaitu dengan bermain *game online*, kemudian faktor selanjutnya adalah karena tidak adanya bimbingan dan pengawasan terhadap perilaku anak dalam bermain *game* membuat anak akan menjadi tidak terkontrol, serta faktor yang terakhir adalah karena terdapat pola asuh yang salah dari orang tua seperti terlalu membebaskan atau terlalu mencurigai akan membuat anak justru menampilkan perilaku yang negatif. Hal tersebut juga sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Detria (dalam Irawan & Siska, 2021) yang mengemukakan bahwa terdapat faktor eksternal ketika anak mengalami kecanduan *game online*, salah satunya adalah karena kurang memiliki hubungan sosial yang kurang baik, di sini pihak keluarga maupun orang tua bisa menjadi salah satu dari hubungan sosial yang dimaksudkan. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Faizzatin Nafisa (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kelekatan orang tua dengan kecanduan *game online* pada siswa SMP Negeri 6 Temanggung, hasil penelitiannya yaitu semakin rendah kelekatan orang tua kepada anaknya maka kecanduan *game online* pada siswa akan semakin tinggi, begitu juga sebaliknya jika semakin tinggi kelekatan orang tua kepada anaknya maka akan semakin rendah kecanduan *game online* yang dialami pada siswa.

Oleh karena itu, pendampingan pihak orang tua dan keluarga sangat penting dalam proses tumbuh kembang seorang anak yang sedang dibanjiri oleh maraknya permainan *game online* di kalangan remaja. Agar seorang anak dapat menjalani kehidupan sehari-hari dan berjalan dengan baik tanpa munculnya dampak negatif serta konflik yang tidak diharapkan (Kadir et al., 2020). Pemahaman akan *game online* oleh pihak orang tua juga tidak kalah penting dalam mendampingi anaknya yang sudah sering bermain *game online*. Karena supaya pihak orang tua juga dapat mengawasi dan mulai mengurangi intensitas dalam bermain *game online* bila sang anak sudah menunjukkan indikasi-indikasi mengalami kecanduan *game online*.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode *systematic literature review*. Suryani (dalam Hamid Sutanto et al., 2021) menjelaskan bahwa *systematic literature review* merupakan suatu metode penelitian atau riset yang bertujuan untuk mengumpulkan dan mengevaluasi suatu penelitian yang berkaitan dengan fokus topik tertentu. Alasan memilih metode

systematic literature review adalah karena sulitnya untuk menggali informasi dari responden yang diinginkan, yaitu remaja. Sedangkan jika menggali informasi melalui artikel atau jurnal yang sudah melakukan penelitian terkait kecanduan *game online* serta peran keluarga di dalamnya, maka hasil penelitian dalam jurnal-jurnal tersebut juga sudah valid dan reliabel akan data yang ditampilkan. Serta informasi yang diperoleh dalam jurnal ini juga akan lebih banyak dan beragam antara jurnal satu dengan jurnal yang lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Game Online

Dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) *game* adalah permainan. Permainan yang aktivitasnya bersifat rekreasi yang dimainkan satu atau lebih pemainnya. *Game online* adalah permainan yang memanfaatkan jaringan komputer (LAN atau internet) sebagai medianya. *Game online* adalah media elektronik yang menampilkan permainan berupa tampilan gerak, warna, suara, yang memiliki aturan dalam permainan dan terdapat level tertentu dalam permainannya, bersifat menghibur dan bersifat adiktif. Operasional *game online* adalah sebuah mesin permainan yang memiliki konsep menarik, memiliki gambar tiga dimensi, dan efek-efek yang luar biasa. *Internet game* dimainkan oleh banyak pemain dalam waktu bersamaan dan antara satu dengan yang lainnya tidak saling mengenal, yang dimaksud *game online* adalah sebuah permainan yang dimainkan dengan sambungan internet melalui komputer (*computer network*) atau bisa menggunakan PC (*personal computer*).

Game online juga memberikan dampak bagi yang bermain, yaitu dampak negatif dan positif. dampak positif dari *game online* yaitu, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan koordinasi tangan dan mata, meningkatkan kemampuan membaca, meningkatkan berbahasa Inggris (Tri, 2016). Serta dampak negatif dari *game online* yaitu, perilaku menjadi mudah emosional, berdampak pada aspek kesehatan, aspek psikologis, dan aspek akademik (Novrialdy, 2019)

Pengertian Kecanduan

Untuk dapat memahami tentang kecanduan *game online*, maka perlu untuk memahami arti kata kecanduan terlebih dahulu. Istilah kecanduan pada awalnya hanya digunakan untuk mengacu pada penggunaan obat-obatan ilegal (Sri et al., 2017). Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI), kecanduan berasal dari kata candu yang artinya suatu hal yang menjadi kegemaran. kemudian dalam KBBI juga menyebutkan bahwa arti kata kecanduan sendiri merupakan kejangkitan suatu kegemaran (hingga lupa akan hal-hal yang lainnya). Selanjutnya menurut *Cambridge Dictionary* kecanduan merupakan suatu keadaan dimana individu tidak mampu berhenti melakukan atau menggunakan sesuatu, terutama sesuatu yang berbahaya seperti kecanduan alkohol atau narkoba.

Menurut Arthur (dalam Rikky et al., 2020) mengatakan bahwa kecanduan merupakan sebuah aktivitas maupun substansi yang berdampak negatif serta dilakukan berulang kali oleh individu. Dalam ilmu psikologi kecanduan atau *addiction* dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan fisik yang bergantung pada

obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan apabila obat bius tersebut dihentikan akan menimbulkan gejala pengasingan diri dari masyarakat (Chaplin dalam Rikky et al., 2020). Namun, menurut Keepers (dalam Rikky et al., 2020) menyatakan bahwa pengertian dari adiksi mulai beralih dengan menambahkan perilaku-perilaku yang tidak mengandung sifat memabukan (*intoxicant*), seperti *video game playing*.

Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan *game online* ketika dia tidak bisa berhenti atau lepas dari bermain *game online*. Dapat dilihat dari pengertian kecanduan di atas, yaitu suatu keadaan fisik dan psikologis di mana individu mengalami ketergantungan atau senang melakukan atau menggunakan sesuatu yang dapat membahayakan dirinya, seperti kecanduan alkohol, narkoba, ataupun *video game playing*. Sehingga dapat dikatakan bahwa kecanduan *game online* adalah suatu keadaan di mana individu mengalami ketergantungan baik secara fisik maupun psikis pada *game online* yang dapat membahayakan dirinya. Tidak ada batas waktu untuk individu merasa puas dalam bermain *game online*, dikarenakan *game online* tidak hanya untuk hiburan semata tetapi juga terdapat tantangan yang menarik yang harus diselesaikan oleh individu (Febriandri, et al., dalam Suplig et al., 2017). Seseorang sering kali lupa akan waktu ketika sudah bermain *game online* dikarenakan tantangan yang menarik pada *game online* tersebut apalagi ketika dimainkan dalam kelompok kecil untuk melawan kelompok yang lainnya. Ketika individu sudah mencapai tahap tersebut maka dapat dikatakan bahwa terapat indikasi mengalami kecanduan.

Adapun Indikator kecanduan *game online* menurut Chen dan Chang (dalam Rikky et al., 2020), yaitu:

1. *Compulsion* (Kompulsif), ketika individu memiliki dorongan yang kuat dari dalam dirinya sendiri untuk bermain *game online* secara terus menerus.
2. *Withdrawal* (Penarikan Diri), yaitu sebuah usaha untuk menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* akan merasa sulit untuk menjauhkan diri dari hal-hal yang bersifat *game online*.
3. *Tolerance* (Toleransi), dapat diartikan sebagai sebuah sikap seseorang untuk menerima keadaan diri sendiri terhadap suatu hal. Biasanya toleransi dikaitkan dengan waktu atau jumlah durasi seseorang dalam bermain *game*.
4. *Interpersonal and Health-Related Problems* (Hubungan interpersonal dan kesehatan), terdapat permasalahan-permasalahan yang terjadi antara interaksi individu dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Dalam hal ini, seseorang yang sudah mengalami kecanduan *game online* akan mengabaikan seperti apa hubungan interpersonal yang dimiliki dengan orang lain dan juga dia akan mengabaikan bagaimana kesehatannya. Karena terlalu fokus bermain *game online* seseorang akan mengalami kurang tidur, tidak menjaga kebersihan tubuh, dan juga tidak mengontrol pola makannya.

Menurut Detria (dalam Sri et al., 2017) mengatakan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal penyebab seseorang dapat kecanduan *game online*. Faktor internal, yaitu (1) Keinginan kuat yang berasal dari dalam diri individu untuk mendapatkan nilai yang tinggi di *game online*, (2) Individu tidak mampu mengatur prioritas untuk aktivitas penting lainnya, (3) rasa bosan yang dialami individu ketika di rumah maupun di sekolah, (4) kurangnya kontrol diri pada individu untuk mengontrol dampak negatif bermain *game online*. Kemudian adapun faktor eksternal, yaitu (1) lingkungan yang tidak terkontrol, seperti melihat teman-temannya bermain *game online*, (2) kurang memiliki hubungan sosial yang baik, (3) harapan orang tua yang terlalu tinggi terhadap anaknya, seperti mengharapakan anaknya untuk mengikuti kursus atau les secara berlebihan, sehingga anaknya

tidak memiliki waktu untuk kebutuhan primernya (kebersamaan atau bermain dengan keluarga dan temannya).

Kecanduan *game online* sering kali dialami oleh remaja dibandingkan dewasa. Fase remaja di mana merupakan fase ketidakstabilan pada individu membuat individu cenderung lebih mudah untuk terjerumus oleh percobaan hal-hal yang baru. Menurut Hurlock (dalam Novrialdy, 2019) mengatakan bahwa fase remaja juga merupakan fase ketika individu memiliki *stereotype* periode bermasalah yang diartikan sebagai perilaku mencoba hal-hal baru yang akan menimbulkan perilaku bermasalah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum (2017) menunjukkan bahwa sebanyak 97 remaja dari 150 remaja yang menjadi respondennya mengalami kecanduan *game online*. Kemudian, dampak yang ditimbulkan dari kecanduan *game online* juga dapat menyebabkan seseorang kehilangan nyawanya, seperti di Taiwan terdapat kasus seorang remaja yang meninggal dunia setelah bermain game selama 40 jam nonstop tanpa henti (Rania, 2018). Kasus lainnya yang terjadi di Indonesia sendiri adalah terdapat 10 anak di Banyumas menderita gangguan mental akibat kecanduan *game online* hingga harus melakukan terapi di RSUD Banyumas (Aziz, 2018). Kecanduan *game online* dapat memberikan dampak buruk bagi remaja. Ghuman & Griffiths (dalam Novrialdy, 2019) mengatakan bahwa terdapat masalah yang ditimbulkan karena bermain *game online* secara berlebihan, yaitu menurunnya prestasi akademik, kurang peduli dengan lingkungan sekitar, kehilangan kemampuan dalam mengontrol waktu, mengalami masalah relasi sosial di kehidupan nyata, mencuri karena kekurangan uang untuk memenuhi kebutuhan *game online* nya, dan terganggunya kesehatan fisik maupun psikologisnya. Karena bagi remaja di masa sekarang yang sedang aktif dalam mengeksplorasi hal-hal yang dianggap menjadi sumber kesenangan, tidak jarang juga menimbulkan persoalan di dalam lingkup pendidikannya. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Meutia et al. (2020) menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa yang sudah kecanduan *game online* membuat minat belajarnya semakin rendah, sehingga menyebabkan tidak fokus saat belajar dan seringnya absen pada saat pembelajaran. Di samping itu, bukan hanya terkait minat belajar saja yang dapat terganggu karena kecanduan *game online*, akan tetapi terdapat perilaku negatif lain yang dapat muncul. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Rohman (2018) bahwa semakin sering anak memainkan *game online*, maka akan semakin tinggi tingkat agresivitasnya.

Peran Keluarga

Ulfa M. & Na'imah (2020) berpendapat bahwa keluarga merupakan lingkungan sosial paling kecil yang dapat menjadi salah satu pengaruh dari proses perkembangan dan pertumbuhan yang dialami oleh anak. Keluarga juga diartikan sebagai pusat pendidikan yang paling awal dan paling penting bagi seorang anak, karena keluarga dapat mempengaruhi pertumbuhan budi pekerti bagi setiap manusia (Nadzirah N. L., 2018). Oleh karena itu, kehadiran keluarga menjadi peranan yang sangat penting terhadap perilaku anak dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Satya et al., (2015) menyatakan bahwa keluarga berperan penting dalam meningkatkan kualitas manusia dalam bermasyarakat dengan cara menanamkan pendidikan moral sejak dini pada anak.

Menurut Kingslet Davis (dalam Satya Yoga Agustin et al., 2015) dalam menjelaskan terkait fungsi kehadiran keluarga antara lain, (1) *Reproduction*, merupakan suatu upaya untuk menggantikan apa yang telah habis atau hilang sebagai upaya untuk melestarikan sistem sosial. (2) *Manitance*, yaitu upaya

pengasuhan dan perawatan terhadap anak hingga mereka dapat mampu berdiri sendiri. (3) *Placemet*, maksud dari *placement* disini adalah memberikan kedudukan sosial dalam keluarga, misal adanya kedudukan sebagai rumah tangga ataupun anggota rumah tangga. (4) *Socialization*, merupakan suatu upaya memberikan pendidikan serta mewariskan nilai-nilai sosial kepada anak agar dapat diterima di lingkungan masyarakat. (5) *Economics*, merupakan upaya mencukupi kebutuhan dari segi finansial yang dilakukan bersama-sama antar anggota keluarga. (6) *Care of the ages*, merupakan upaya perawatan yang dilakukan terhadap anggota keluarga yang telah lanjut usia. (7) *Political center*, yaitu upaya memberikan kedudukan politik dalam lingkungan masyarakat di mana keluarga tinggal. (8) *Physical protection*, merupakan upaya memberikan perlindungan fisik, seperti sandang dan pangan.

Fungsi dan peranan keluarga ini merupakan suatu kesatuan yang tidak bisa lepas dalam proses pembentukan karakter pada anak. Terdapat banyak hal positif yang didapatkan jika memiliki keluarga yang saling support satu sama lain. Terlebih jika pihak otoritas dalam keluarga, yaitu keberadaan ayah dan ibu yang dapat dijadikan sebagai tempat yang sesuai bagi proses anak dalam memahami emosi, perasaan, dan keadaan lingkungan sekitarnya. Adapun menurut Covey (dalam Nadziroh, 2018) menjelaskan mengenai peranan orang tua dalam keluarga, antara lain:

1. *Modelling (example of trustworthiness)*
Orang tua adalah contoh pertama bagi seorang anak dalam berpikir dan berperilaku.
2. *Mentoring*
Kemampuan untuk dapat menjalin hubungan dengan memberi kasih sayang dan perlindungan kepada orang lain. Terdapat 5 cara memberikan kasih sayang kepada orang lain, yaitu (1) *Empathizing*, maksudnya adalah mendengarkan orang lain dengan keterbukaan hati dan pikiran. (2) *Sharing*, maksudnya adalah berbagi emosi, wawasan, dan keyakinan. (3) *Affirming*, maksudnya adalah memberikan penguatan kepada orang lain. (4) *Praying*, maksudnya adalah mendoakan orang lain dengan ikhlas. (5) *Scrafing*: berani berkorban untuk orang lain
3. *Organizing*
Adanya koordinasi antara satu anggota dengan anggota lain dalam keluarga, agar dapat mencapai tujuan yang sama.
4. *Teaching*
Orang tua berperan sebagai guru bagi anaknya dengan memberikan pengetahuan mengenai hukum-hukum dasar kehidupan.

Di samping itu, orang tua juga memegang peranan penting dalam melakukan pencegahan dalam perilaku anak yang bermasalah. Seperti pada penelitian yang dilakukan Eklesia et al. (2020) membuktikan bahwa komunikasi orang tua terhadap anak mengenai penggunaan gawai dan seperti apa dampak buruknya merupakan cara yang efektif untuk mencegah kecanduan. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukannya komunikasi yang berjalan secara dua arah baik orang tua maupun anak, agar hubungan keluarga yang dijalin dapat berdampak baik dalam mencegah perilaku anak yang bermasalah. Namun, apabila pihak orang tua memiliki komunikasi yang kurang aktif terhadap anaknya, maka dapat memicu perilaku berisiko. Penelitian lain mengungkapkan bahwa remaja yang belum berpenghasilan dapat dengan mudah melakukan kebohongan kepada orang tuanya agar dapat membeli *voucher game online* (Novrialdy, 2019). Rahmawati & Latifah (2019) mengungkapkan bahwa semakin buruk interaksi yang

dibangun oleh ibu terhadap anaknya maka dapat mempengaruhi kecanduan gawai terhadap anak. Oleh karena itu, diperlukannya pemantauan secara efektif dan berkala bagi orang tua dalam mengawasi kegiatan anaknya pada saat menggunakan internet, contohnya dalam *game online*.

PEMBAHASAN

Pengertian *game online* menurut Kurniawan (2017) merupakan permainan yang dimainkan di dalam komputer/ laptop/gawai secara *online* dengan bantuan internet yang juga dapat dimainkan oleh lebih dari satu orang atau kelompok secara bersamaan. Kemudian Safitri et al., (2020) menjelaskan mengenai definisi *game online* yang merupakan permainan berbasis internet yang dapat dimainkan oleh para pemain secara *online*, serta dapat diakses oleh banyak orang dengan menggunakan fasilitator berupa komputer, laptop, gawai dan tablet. Hal tersebut juga sejalan dengan yang disampaikan oleh Adams & Rollings (dalam Safitri et al., 2020) yang menyatakan bahwa *game online* diartikan sebagai permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, di mana mesin-mesin yang digunakan oleh para pemain dihubungkan melalui jaringan internet. Maka, dapat disimpulkan bahwa *game online* merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh satu orang atau lebih (kelompok) dengan mesin yang biasa digunakan untuk bermain *game online* adalah komputer, laptop, gawai, atau tablet melalui bantuan jaringan internet.

Dengan beragamnya jenis-jenis dari *game online*, membuat para pemainnya pun terus mengeksplorasi diri untuk mendapatkan kemenangan di setiap permainannya. Ditambah juga dengan mudahnya akses internet di zaman sekarang ini membuat para *gamers* (sebutan untuk pemain *game online*) dapat memainkan gamenya kapan saja dan di mana saja. Semakin sering intensitas memainkan *game online* dapat menyebabkan individu mengalami kecanduan. Menurut Mappaleo (dalam Pratama et al., 2020) seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan *game online* jika bermain sebanyak 3 kali dalam sehari, dengan durasi bermain sebanyak lebih dari 30 menit/hari. Di samping itu, permainan *game online* sering kali menyuguhkan hal-hal yang dapat memacu adrenalin para pemainnya dan juga terdapat tantangan di setiap levelnya yang dimana membuat mereka tertarik secara terus menerus untuk menyelesaikan tantangan di setiap levelnya tanpa menghiraukan waktu sehingga mereka akhirnya mengalami kecanduan terhadap game online (Widya, dalam Oktavian et al., 2018)

Agar para remaja tidak mengalami adiksi atau kecanduan dalam bermain *game online*, diperlukannya peran keluarga dalam upaya pencegahan terjadinya kecanduan pada anak. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pencegahan merupakan suatu proses, cara, atau tindakan untuk mencegah atau menahan sesuatu hal agar tidak terjadi. Pencegahan dapat meliputi beberapa upaya, seperti menunda dan menghentikan timbulnya perilaku bermasalah sebelum terjadi, mengurangi dampak dari perilaku bermasalah yang ditimbulkan, dan memperkuat pengetahuan, sikap, serta perilaku positif. Dalam kasus yang dibahas dalam penelitian ini yaitu terkait pencegahan yang dapat dilakukan agar seorang anak dapat terhindar dari kecanduan *game online*. Pencegahan ini dapat dilakukan dari orang-orang terdekatnya yaitu keluarga. Peran keluarga sangat penting untuk membantu seorang anak dalam mengontrol perilakunya agar tidak menyimpang karena disebabkan oleh kecanduan dalam bermain *game online*.

Cara yang dapat dilakukan yang pertama adalah dengan cara *modelling*. Maksudnya adalah pihak keluarga dapat memberikan contoh yang baik pada anak-anaknya dalam menggunakan gawai. Karena anak-anak jaman sekarang lebih sering bermain *game* melalui gawainya sendiri daripada harus menggunakan laptop atau komputer. Keluarga dapat mencontohkan di depan anak-anaknya ketika sedang bermain gawai, seperti misalnya tampilkan kepada anak bahwa masih banyak aplikasi *game* yang lebih bermanfaat dan dapat mengasah otak dan cara berpikir seseorang, contoh permainannya seperti *Kahoot* yang berisikan kuis-kuis pembelajaran, kemudian ada juga *game* yang bernama *Brain out* yang dapat mengasah otak dan menguji ingatan, serta *game Case Hunter* yang menuntut para pemainnya agar dapat menyelesaikan misi-misi tertentu, pada *game* ini dapat mengasah skill analisis pemainnya, dan masih banyak lagi *game-game* yang dapat mengasah otak serta melatih anak agar dapat berpikir secara kritis. Setelah memberitahukan kepada anak terkait *game-game* tadi, keluarga juga dapat mengajak bermain bersama agar lebih terjalin kekeluargaannya dan juga dapat memantau perilaku anak dalam bermain *game*.

Selanjutnya cara kedua adalah dengan cara *teaching*. Di sini keluarga dapat memberikan pemahaman bahwa bermain *game* tentu merupakan hal yang wajar untuk mencari kesenangan sebagai bentuk *refreshing*. Namun, anak juga perlu diingatkan terkait waktu yang tepat dalam bermain *game online* berapa lama, dan jika waktu yang sudah ditentukan oleh pihak keluarga ternyata dilanggar oleh sang anak, orang tua juga dapat andil untuk memberikan *punishment* kepada anak. Agar anak juga memahami terkait konsekuensi yang dia dapatkan apabila melanggar suatu peraturan yang ditetapkan dalam keluarga. Sebaliknya, jika anak berhasil mematuhi peraturan karena dapat bijak dalam memanfaatkan waktunya untuk bermain *game*, anak juga perlu diapresiasi oleh pihak keluarga. Agar apa yang anak lakukan bisa memotivasi dirinya untuk selalu berperilaku disiplin kedepannya.

Kemudian cara yang terakhir adalah dengan melakukan *Mentoring* yang mengedepankan empati. Maksudnya adalah baik pihak keluarga maupun anak dapat saling terbuka satu sama lain. Pada kasus ini terkait bagaimana pandangan anak mengenai *game online*, apa tujuan dia bermain *game*, apa yang didapatkan dari bermain *game*, dan apa yang membuat dia merasa ingin terus-terusan bermain *game online*. Sebagai keluarga, perlu untuk menyimpan sudut pandangannya dalam memahami pola pikir anak. Agar anak tidak merasa tertekan dan terdiskriminasi oleh pembicaraan yang sedang dibangun dalam membahas *game online* tersebut. Jika pihak keluarga sudah memahami pola pikir anak, maka akan dengan mudah untuk dapat merangkulnya agar dapat mengatur waktu dalam bermain *game online* supaya tidak berakhir menjadi kecanduan. Pada cara ini, diperlukan juga waktu untuk *quality time* dalam keluarga untuk dapat memahami keinginan satu sama lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* merupakan perilaku individu di mana mereka tidak bisa berhenti untuk bermain *game online* yang dapat membahayakan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Sudah banyak terjadinya kasus remaja yang kecanduan *game online* yang berdampak buruk bahkan sampai membuat remaja tersebut meregangkan nyawanya. Oleh karena itu, perlu sekali untuk melakukan edukasi serta pengawasan terhadap remaja agar terhindar dari kecanduan *game*

online. Dalam hal ini peran orang tua sangatlah penting untuk membantu remaja dalam mengontrol perilakunya agar tidak menyimpang karena disebabkan oleh kecanduan dalam bermain *game online*. Selain peran orang tua peran dalam dukungan keluarga sangat dibutuhkan fungsi dari peran keluarga tersebut merupakan kesatuan yang tidak bisa dilepaskan dalam proses pembentukan karakter seorang anak. Seperti yang dijelaskan diatas bahwa kecanduan *game online* dapat menyebabkan dampak yang positif serta negatif. Maka dari itu, pentingnya membatasi serta mengontrol diri sendiri terhadap bermain *game online*.

Saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebaiknya pihak instansi pendidikan dapat memberikan penyuluhan kepada para orang tua dalam melakukan pendampingan kepada anak-anaknya untuk dapat mencegah perilaku kecanduan akan *game online*. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan mempertemukan anak dan orang tua di sekolah untuk memberikan pemahaman mengenai apa itu *game online*, dampak positif dan negatif dari *game online*, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan oleh pihak orang tua maupun keluarga.

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.*
- 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 Sainatika*, 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 Onine*.
- 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.journal.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>