

## Peran Orang Tua dalam Mengatasi Dampak Negatif Ketergantungan *Game Online* pada Remaja di Desa Kepatihan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik

Marelda Julia Cahyaningrum<sup>1\*)</sup>, Widodo<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Pendidikan Luar Sekolah, Universitas Negeri Surabaya

\*Corresponding author, e-mail: [marelda.21006@mhs.unesa.ac.id](mailto:marelda.21006@mhs.unesa.ac.id)

Received 2025

Revised 2025

Accepted 2025

Published Online 2025

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis dampak negatif ketergantungan *game online* serta peran orang tua dalam mengatasi dampak negatif ketergantungan *game online* pada remaja di Desa Kepatihan, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dengan subjek penelitian sebanyak 10 informan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ketergantungan *game online* pada remaja berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang berdampak negatif pada tiga aspek utama. Dari aspek fisik, remaja mengalami kelelahan, sakit kepala, dan nyeri sendi jari. Dari aspek kognitif, ketergantungan *game* menyebabkan penurunan motivasi belajar dan menjadikan *game* sebagai bentuk pelarian. Sementara itu, dari aspek psikososial, remaja menjadi lebih emosional, mudah frustrasi, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Orang tua berperan dalam mengatasi dampak negatif ketergantungan *game online* melalui tiga aspek utama. Sebagai motivator, memberikan dukungan emosional dan motivasi agar anak mengurangi durasi bermain *game* serta meningkatkan aktivitas positif. Sebagai fasilitator, menyediakan sarana belajar, olahraga, dan alternatif kegiatan yang lebih bermanfaat, serta menetapkan aturan bermain *game*. Sebagai mediator, menjembatani komunikasi dengan anak, memberikan pemahaman tentang dampak negatif *game*, serta menerapkan aturan disiplin yang membantu anak lebih terkontrol dan bertanggung jawab. Dengan peran aktif orang tua, dampak negatif ketergantungan *game online* dapat diminimalkan, sehingga remaja dapat membangun kebiasaan yang lebih sehat dan produktif.

**Kata Kunci:** Ketergantungan *Game Online*, Dampak Negatif, Peran Orang Tua, Remaja

**Abstract:** This study aims to identify and analyze the negative impacts of online game addiction and the role of parents in mitigating these impacts among adolescents in Kepatihan Village, Menganti District, Gresik Regency. The research employs a qualitative method with a case study approach, involving 10 informants as research subjects. Data collection techniques include in-depth interviews, participatory observation, and documentation. The results indicate that the level of online game addiction among adolescents falls within the moderate to high categories, negatively impacting three main aspects. In the physical aspect, adolescents experience fatigue, headaches, and finger joint pain. In the cognitive aspect, game addiction leads to decreased motivation to learn and using games as an escape mechanism. Meanwhile, in the psychosocial aspect, adolescents become more emotional, easily frustrated, and tend to withdraw from social interactions. Parents play a crucial role in addressing the negative impacts of online game addiction through three main aspects. As motivators, they provide emotional support and encouragement to reduce gaming duration and engage in more positive activities. As facilitators, they provide learning resources, sports opportunities, and alternative beneficial activities, as well as establish rules for gaming. As mediators, they bridge communication with their children, provide an understanding of the negative effects of gaming, and enforce disciplinary rules that help children develop self-control and responsibility. Through active parental involvement, the negative impacts of online game addiction can be minimized, allowing adolescents to develop healthier and more productive habits.

**Keywords:** Online Game Addiction, Negative Impact, Parental Role, Adolescents

Alamat Penyunting dan Tata Usaha:  
Laboratorium Pendidikan Luar Sekolah  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Gedung O-1 Lantai 2 Jalan Lidah Wetan  
Sby Kode Pos 60213  
Telp. 031-7532160 Fax. 031-7532112  
E-mail: [jpus@unesa.ac.id](mailto:jpus@unesa.ac.id)

## Pendahuluan

Di era modern saat ini, teknologi telah mempengaruhi segala aspek kehidupan manusia, termasuk perilaku individu. Selain itu, internet dan teknologi informasi berkembang dengan sangat cepat. Penggunaan internet untuk berbagai keperluan sehari-hari, termasuk untuk berinteraksi dengan orang lain, telah meningkat secara signifikan. *Game online* menjadi salah satu aspek yang menarik dari dunia internet yang telah menarik banyak orang di seluruh dunia. *Game online* merupakan permainan elektronik dan visual yang dimainkan melalui jaringan Internet dan menggunakan teknologi media visual elektronik. *Game online* memungkinkan pengguna berinteraksi dengan orang lain melalui perangkat elektronik mereka di seluruh dunia. *Game online* yang paling banyak dimainkan kalangan remaja adalah *Free Fire* yang dikembangkan oleh garena. Permainan yang menarik dan menyenangkan ini memungkinkan pemain berperang dan membuat strategi untuk mengalahkan musuh mereka. Berbagai keuntungan yang ditawarkan kepada pemainnya, bermain *game online* menjadi hiburan yang bisa dibilang mudah untuk diterima.

Statistik menunjukkan bahwa jumlah pemain *game online* di Indonesia telah mencapai 34 juta orang. di antara mereka, 19,9 juta memainkan *game online* berbayar, dan pengeluaran rata-rata adalah 9,12 dolar, atau sekitar 130.000 IDR (Mubarak, 2021). *Game online* memiliki banyak efek negatif. Salah satunya dapat menjadi ketergantungan jika dimainkan secara berlebihan. *Game online* memiliki kecenderungan bersifat kecanduan bagi pemainnya karena fiturnya yang menarik dan dirancang secara khusus agar membuat pemain ingin terus bermain. Remaja yang kecanduan *game online* akan merasa ketergantungan pada *game* tersebut sehingga mereka tidak bisa berhenti bermain. Hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya sifat yang berkaitan dengan ketidakmampuan mereka untuk mengatur emosi dan perasaan mereka yang dapat mendorong untuk melakukan hal-hal buruk seperti perilaku agresif pemaarah, berkata kotor dan kasar, tidak menghormati orang tua, berbohong dan malas. Tidak hanya perilaku sosial, ketergantungan pada *game online* juga dapat memengaruhi kesehatan dan prestasi akademis remaja.

Kemampuan literasi media yang memadai, orang tua dapat membantu anak mereka mengembangkan kebiasaan yang sehat dalam penggunaan teknologi, termasuk mengatur waktu bermain *game online* agar tidak berlebihan. Penerapan literasi media ini juga dapat mendorong remaja untuk memahami dampak negatif ketergantungan dan mendorong mereka untuk memiliki aktivitas lain yang lebih bermanfaat dan mengembangkan potensi diri. Pengetahuan orang tua tentang *game online* menjadi dasar yang penting untuk mengawasi anak mereka. Namun, orang tua seringkali hanya memberikan peringatan tanpa tindakan nyata untuk mengontrol atau mengawasi aktivitas anak mereka. Kesibukan orang tua juga menjadi faktor yang dapat mengurangi kesempatan mereka dalam mengawasi dan mendidik anak. Akibatnya anak dapat menjadi bebas, perilakunya tidak terkontrol dan menjadi ketergantungan *game online* karena kurangnya pengetahuan orang tua tentang dampak negatif dari *game online*.

Remaja lebih rentan dalam ketergantungan *game online* karena masa remaja adalah periode transisi dimana individu sedang mengalami banyak perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Pada masa ini, remaja mencari identitas dan kemandirian, serta cenderung ingin melakukan banyak hal bebas. *Game online* menawarkan pelarian dari tekanan kehidupan sehari-hari. Remaja umumnya memiliki lebih banyak waktu luang dibandingkan dengan orang dewasa, dan kurangnya pengalaman dalam mengelola waktu dapat membuat mereka mudah terbawa arus dalam bermain *game online*. Pada observasi awal, peneliti mengamati remaja yang mengalami ketergantungan atau kecanduan *game online* seperti *compulsion* atau dorongan untuk melakukan secara terus menerus. Seperti bermain *game* hingga lupa waktu dan ketika diingatkan untuk belajar dan membantu orang tua, mereka enggan dan lebih memilih bermain *game online*. Biasanya ketika ada orang tua atau siapapun yang mengajak berbicara pada anak yang sedang bermain *game online* bisa menyebabkan hilang fokus dan kalah dalam permainan hingga pada akhirnya mereka akan emosi, tantrum dan bersikap agresif terhadap orang di sekelilingnya. Remaja juga merasakan *withdrawal* atau penarikan diri, yaitu tidak bisa lepas dari *game online* dan melakukan hal lain. Remaja merasakan hampa dan tidak nyaman ketika tidak bermain *game*, serta merasakan *tolerance* atau toleransi, yang berkenaan dengan jumlah waktu yang dihabiskan. Remaja merasa puas bermain *game* selama satu jam, tetapi seiring waktu, mereka perlu bermain selama dua sampai empat jam untuk merasakan kepuasan yang sama.

Ketergantungan *game online* memberikan dampak negatif bagi perkembangan remaja yakni pada fisik, kognitif dan psikososialnya. Remaja yang ketergantungan *game online* merasakan dampak pada fisik seperti sakit kepala, lelah dan pegal pada sendi jari hingga sakit kepala akibat durasi bermain yang berlebihan. Dari segi kognitif remaja yang ketergantungan *game online* merasakan penurunan motivasi yang menyebabkan malas untuk belajar. Dari segi psikososial, remaja mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Berdasarkan kasus tersebut, ketergantungan *game online* menjadi masalah yang harus diatasi.

Sebagai pemangku keputusan dalam kehidupan anak mereka, orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam menangani masalah ini. Dengan memahami dampak negatif yang timbul dari ketergantungan *game online*, orang tua dapat berperan aktif dalam mengatasi hal tersebut. Latar belakang pendidikan orang tua juga memengaruhi tingkat pengendalian yang mereka berikan kepada anak mereka. Sejalan dengan hasil penelitian Kurniawati (2023) orang tua dengan pendidikan tinggi memiliki kemampuan untuk mengetahui bagaimana mencegah anak mereka bermain *game online*, sedangkan orang tua dengan pendidikan rendah kesulitan untuk mengetahui bagaimana mencegah anak mereka bermain *game online*. Orang tua dapat berperan sebagai fasilitator, motivator, dan mediator dalam mengarahkan anak mereka untuk menggunakan teknologi secara bijaksana. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang peran orang tua dalam mengatasi dampak negatif *game online*. Oleh karena itu, penulis akan mengkajinya dengan judul ***“Peran Orang Tua dalam Mengatasi Dampak Negatif Ketergantungan Game online pada Remaja di Desa Kepatihan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik”***.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti memahami fenomena dalam konteks alamiahnya, dengan peneliti sebagai instrumen utama dalam pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi (Sugiyono, 2019). Studi kasus dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai dampak negatif ketergantungan *game online* pada remaja serta peran orang tua dalam mengatasi dampak negatif ketergantungan *game online* pada remaja. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi terhadap orang tua dan remaja yang ketergantungan *game online* di Desa Kepatihan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik.

Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang bertanggung jawab atas perencanaan, pengumpulan data, analisis, dan pelaporan hasil penelitian. Data yang dikumpulkan terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi dan wawancara dengan orang tua serta remaja yang mengalami ketergantungan *game online*, dengan teknik snowball sampling untuk menentukan informan utama. Sementara itu, data sekunder dikumpulkan melalui dokumentasi, dan literatur yang relevan. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Kepatihan RT 03 RW 01, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada fenomena ketergantungan *game online* pada remaja, yang menarik perhatian peneliti untuk mengeksplorasi peran orang tua dalam mengatasi permasalahan tersebut. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam dengan informan utama, observasi partisipatif di lingkungan penelitian, serta dokumentasi dalam bentuk foto dan catatan tertulis guna mendukung keakuratan data.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman yang terdiri atas empat tahapan, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan atau verifikasi (Sugiyono, 2019). Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Data yang terkumpul kemudian direduksi untuk menyaring informasi yang relevan dengan penelitian. Selanjutnya, data yang telah dipilih disajikan dalam bentuk naratif sebelum dilakukan penarikan kesimpulan mengenai peran orang tua dalam mengatasi dampak ketergantungan *game online* pada remaja.

Untuk menjamin kredibilitas penelitian, dilakukan pengujian keabsahan data melalui beberapa teknik, yaitu observasi berkelanjutan (persistent observation), triangulasi, dan pengecekan oleh informan (member check). Observasi berkelanjutan memastikan bahwa data yang diperoleh valid dan sistematis. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data, seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, pengecekan oleh informan dilakukan dengan meminta konfirmasi dari informan untuk memastikan keakuratan data yang telah dikumpulkan. Transferabilitas dijamin dengan memberikan deskripsi penelitian yang mendetail, sehingga hasilnya dapat diterapkan pada populasi dengan karakteristik serupa. Dependabilitas diuji dengan melakukan audit terhadap proses penelitian oleh dosen pembimbing. Konfirmabilitas dilakukan dengan memastikan bahwa setiap hasil penelitian terkait dengan proses yang telah dilakukan dan didukung oleh data dari wawancara, observasi lapangan, serta catatan penelitian. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai peran orang tua dalam mengatasi dampak negatif ketergantungan *game online* pada remaja di Desa Kepatihan, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak negatif ketergantungan *game online* pada remaja di Desa Kepatihan, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik, serta peran orang tua dalam mengatasi dampak tersebut. Berdasarkan hasil observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi yang dilakukan terhadap lima remaja serta lima orang tua, ditemukan bahwa ketergantungan ini berdampak pada tiga aspek utama, yaitu aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Selain itu, peran orang tua dalam mengatasi dampak ketergantungan *game online* terbagi menjadi tiga kategori, yaitu sebagai motivator, fasilitator, dan mediator.

### 1. Dampak Negatif Ketergantungan *Game online* pada Remaja di Desa Kepatihan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik

#### a. Ketergantungan *Game online* pada Remaja di Desa Kepatihan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik

Menurut Hanafi (2023) *Game online* adalah suatu permainan yang tidak hanya berisikan hiburan tetapi juga ada tantangan-tantangan yang menarik untuk diselesaikan sehingga dapat membuat pemainnya bermain *game online* tanpa memperhitungkan waktu demi mencapai kepuasan dan mengalami ketergantungan. Ketergantungan merupakan kebiasaan berlebihan dalam melakukan sesuatu yang menyenangkan, sehingga individu kehilangan kendali atas dirinya sendiri. Ketergantungan *game online* tampak dari kebiasaan mereka bermain *game online* setiap hari (Anwar, 2021). Sejalan dengan teori Zendrato & Harefa (2020), menjelaskan bahwa ketergantungan terhadap *game online* dapat dilihat melalui tiga indikator utama, yaitu *compulsion* (dorongan kuat untuk terus bermain), *withdrawal* (menarik diri dari aktivitas lain), dan *tolerance* (peningkatan toleransi terhadap durasi bermain). Indikator tersebut digunakan peneliti untuk mengukur tingkat ketergantungan *game online* pada remaja di Desa Kepatihan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik, diantaranya sebagai berikut :

##### 1) *Compulsion* (dorongan kuat untuk terus bermain)

*Compulsion* adalah dorongan internal yang kuat untuk terus melakukan suatu aktivitas secara berulang, dalam konteks ini, keinginan yang tak tertahankan untuk terus bermain *game online* tanpa henti (Nurhayati, 2021). Seseorang merasa terdorong untuk terus bermain *game online*, meskipun menyadari adanya dampak negatif yang ditimbulkan. Individu dengan tingkat *compulsion* yang tinggi biasanya mengalami kesulitan dalam mengendalikan keinginan bermain, merasa gelisah atau bosan jika tidak bermain, serta menghabiskan banyak waktu dalam permainan. Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi yang peneliti lakukan, menunjukkan bahwa indeks *compulsion* dalam bermain *game online* pada remaja di Desa Kepatihan memiliki indeks sedang dan tinggi. Dari lima informan yang diteliti, dua informan (Informan 1 dan Informan 5) menunjukkan tingkat *compulsion* tinggi, yang ditandai dengan perasaan bosan, gelisah, bahkan stres jika tidak bermain *game* serta kesulitan dalam mengendalikan dorongan untuk berhenti bermain. Sementara itu, tiga informan lainnya (Informan 2, 3, dan 4) berada dalam kategori sedang, yang berarti mereka masih memiliki dorongan yang cukup kuat untuk bermain tetapi masih bisa mengontrol diri dalam batas tertentu.

##### 2) *Withdrawal* (menarik diri dari aktivitas lain)

*Withdrawal* mengacu pada kesulitan seseorang dalam melepaskan diri dari suatu aktivitas tertentu. Dalam hal ini, individu mengalami kesulitan untuk beralih ke aktivitas lain selain bermain *game online*, sehingga cenderung menarik diri dari lingkungan sosial maupun kewajiban lainnya (Nurhayati, 2021). Individu dengan tingkat *withdrawal* yang tinggi biasanya mengalami kecemasan, stres, atau ketidaknyamanan saat tidak dapat bermain, serta menunjukkan ketidakminatan terhadap kegiatan sosial, akademik, atau aktivitas lainnya. Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi yang peneliti lakukan, menunjukkan bahwa indeks *withdrawal* dalam bermain *game online* pada remaja di Desa Kepatihan berada dalam kategori sedang. Dari lima informan yang diteliti, dua informan (Informan 4 dan Informan 5) menunjukkan tingkat *withdrawal* tinggi, yang ditandai dengan perasaan gelisah dan stress. Kondisi ini menunjukkan bahwa mereka memiliki ketergantungan emosional yang kuat terhadap *game online* dan mengalami kesulitan untuk mengalihkan perhatian ke kegiatan lain. Sementara itu, dua informan lainnya (Informan 1 dan Informan 3) berada dalam kategori sedang, yang berarti mereka merasa bosan jika tidak bermain, tetapi masih dapat mengalihkan perhatian ke aktivitas lain. Sedangkan satu informan (Informan 2) memiliki *withdrawal* rendah, di mana tidak mengalami kecemasan dan masih menganggap *game* hanya sebagai hiburan semata.

3) *Tolerance* (peningkatan toleransi terhadap durasi bermain)

*Tolerance* adalah peningkatan ambang batas terhadap durasi bermain *game online*. Pemain *game online* cenderung terus meningkatkan waktu bermainnya karena merasa belum puas hingga mencapai tingkat kepuasan tertentu, yang pada akhirnya dapat menghabiskan banyak waktu tanpa disadari (Nurhayati, 2021). Semakin lama seseorang mengalami ketergantungan, semakin tinggi toleransinya, yang membuatnya menghabiskan lebih banyak waktu bermain daripada sebelumnya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan, menunjukkan bahwa indeks *tolerance* dalam bermain *game online* pada remaja di Desa Kepatihan berada dalam kategori sedang hingga tinggi. Dari lima informan yang diteliti, dua informan (Informan 1 dan Informan 5) menunjukkan tingkat *tolerance* tinggi, yang ditandai dengan durasi bermain yang mencapai 5-7 jam per hari, yang menunjukkan bahwa mereka terus meningkatkan waktu bermain untuk mendapatkan kepuasan yang sama. Sementara itu, dua informan lainnya (Informan 2 dan Informan 3) berada dalam kategori sedang, dengan durasi bermain sekitar 3-4 jam per hari, yang masih dalam batas wajar tetapi tetap menunjukkan peningkatan dibandingkan sebelumnya. Sedangkan satu informan (Informan 4) memiliki *tolerance* rendah, dengan durasi bermain yang sama tetapi tanpa indikasi adanya peningkatan waktu bermain yang signifikan dari waktu ke waktu.

b. Dampak negatif ketergantungan *game online* pada remaja di Desa Kepatihan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik

Ketergantungan *game online* dapat memberikan dampak negatif, hal ini sejalan dengan Teori Ketergantungan Media (*Media Dependency Theory*) yang dikembangkan oleh Sandra Ball-Rokeach dan Melvin DeFleur dalam Maylintang (2023) yang menjelaskan bahwa semakin besar ketergantungan individu terhadap media, semakin besar pula efek yang ditimbulkan oleh media tersebut. Ciri-ciri seseorang mengalami ketergantungan *game online* meliputi ketidakmampuan mengontrol diri saat bermain, memprioritaskan *game* daripada aktivitas lain, tetap bermain meskipun menyadari dampak negatifnya, serta mengabaikan aspek penting dalam kehidupan sehari-hari (Nanda, 2023). Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan di Desa Kepatihan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik, remaja yang ketergantungan *game online* merasakan dampak negatif yaitu pada aspek fisik, kognitif dan psikososial.

1) Dampak Negatif Fisik

Masa remaja merupakan tahap penting dalam pertumbuhan fisik yang seharusnya diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup agar perkembangan tubuh berlangsung optimal. Dalam konteks perkembangan fisik, teori Piaget menekankan bahwa masa remaja merupakan periode pertumbuhan tubuh dan perkembangan fungsi sensorik. Sejalan dengan pendapat Thahir (2018), kesehatan fisik yang baik sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitas remaja. Namun, ketergantungan pada *game online* menyebabkan remaja menjadi pasif, mengurangi pergerakan tubuh, dan berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan. Kurangnya aktivitas fisik akibat durasi bermain *game* yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisik mereka. Menurut Darmawan (2024), anak yang sering bermain *game online* cenderung memiliki kondisi kesehatan yang buruk karena sebagian besar waktunya dihabiskan untuk bermain *game*, sehingga mengurangi kesempatan untuk berolahraga dan melakukan aktivitas fisik lainnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dampak negatif fisik ketergantungan *game online* pada remaja di Desa Kepatihan, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik beragam. Remaja yang bermain *game* dalam durasi panjang mengalami berbagai keluhan kesehatan, seperti nyeri sendi, kelelahan, sakit punggung akibat posisi duduk yang salah, sakit kepala, hingga migrain yang disebabkan oleh paparan layar dalam waktu lama tanpa istirahat yang cukup serta minimnya aktivitas fisik. Sejalan dengan pendapat Hanafi (2023) yang menyatakan bahwa ketergantungan juga bisa menyebabkan gangguan postur tubuh akibat duduk terlalu lama dalam posisi yang tidak ergonomis. Gejala tersebut menunjukkan bahwa ketergantungan *game online* berdampak langsung pada kesehatan fisik remaja, yang pada akhirnya dapat mengganggu aktivitas harian mereka. Dapat disimpulkan bahwa dampak negatif fisik akibat ketergantungan *game online* pada remaja berada dalam kategori sedang hingga tinggi. Dua informan mengalami dampak fisik yang signifikan, seperti nyeri sendi, sakit kepala, migrain, dan gangguan postur tubuh, sedangkan tiga informan lainnya mengalami dampak dalam kategori sedang, seperti kelelahan dan gangguan kesehatan ringan. Secara keseluruhan, ketergantungan *game online* berdampak pada penurunan kondisi fisik

remaja, yang berisiko mengganggu aktivitas harian serta kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dari remaja serta peran aktif orang tua dalam membatasi waktu bermain *game*, menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan fisik, serta menerapkan kebiasaan sehat seperti istirahat yang cukup dan berolahraga secara teratur guna menjaga kebugaran tubuh.

2) Dampak Negatif Kognitif

Menurut teori perkembangan kognitif Piaget dalam Thahir (2018), remaja mengalami transisi dari berpikir konkret ke berpikir formal-operasional. Namun, ketergantungan *game online* dapat menghambat perkembangan ini. Menurut Akbar (2020) individu yang mengalami kecanduan *game online* cenderung merasa ketergantungan secara terus-menerus dan kesulitan melepaskan diri dari *game*. Hal ini mengurangi aktivitas positif yang seharusnya dijalani oleh siswa pada usia perkembangan mereka. Siswa yang mengalami ketergantungan *game* akan mengalami penurunan motivasi belajar serta kesulitan dalam mengelola waktu belajar. Sejalan dengan temuan penelitian ini, di mana hasil observasi dan wawancara dengan para informan di Desa Kapatihan, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik menunjukkan bahwa ketergantungan *game online* memberikan dampak negatif terhadap aspek kognitif, terutama dalam hal motivasi belajar dan pengelolaan waktu.

Remaja yang kecanduan *game* berlebihan cenderung kehilangan fokus pada tanggung jawab mereka, termasuk pekerjaan dan aktivitas belajar, karena terlalu terikat pada *game online* (Zendrato, 2020). Para informan mengalami kesulitan mempertahankan semangat belajar karena *game* dijadikan sebagai pelarian saat menghadapi kesulitan akademik. Ketika merasa frustrasi atau bosan, mereka lebih memilih bermain *game* dibandingkan berusaha memahami materi, sehingga waktu belajar terabaikan. Kebiasaan bermain *game* berlebihan membuat beberapa remaja kesulitan mengatur emosi dan fokus saat belajar. Beberapa informan menunjukkan kebiasaan menggunakan hp secara terus-menerus, sehingga sulit berkonsentrasi dalam kegiatan akademik. Pola ini menunjukkan bahwa ketergantungan *game* tidak hanya memengaruhi motivasi belajar, tetapi juga membentuk kebiasaan yang menghambat disiplin dan ketahanan belajar. Namun, ada beberapa informan yang mampu menyeimbangkan antara bermain dan belajar, menunjukkan bahwa kontrol diri dan kesadaran akan pentingnya pendidikan dapat menjadi faktor penentu dalam mengatasi dampak negatif *game online*.

Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitian, dampak negatif kognitif akibat ketergantungan *game online* pada remaja berada dalam kategori sedang hingga tinggi. Mayoritas informan mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan dalam mengelola waktu, serta gangguan fokus dalam kegiatan akademik. Beberapa informan cenderung menjadikan *game* sebagai pelarian dari kesulitan belajar, yang menyebabkan mereka mengabaikan tanggung jawab akademik dan mengalami kesulitan mempertahankan semangat belajar. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Akbar (2020) menyatakan bahwa ketergantungan *game online* mengganggu motivasi belajar remaja. Secara keseluruhan, ketergantungan *game online* berdampak terhadap perkembangan kognitif remaja, terutama dalam membentuk pola pikir dan kebiasaan belajar mereka. Jika tidak dikendalikan, dampak ini dapat menghambat disiplin akademik serta menurunkan prestasi belajar. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif orang tua dalam mengawasi, membimbing, serta membantu remaja mengelola waktu bermain dan belajar secara seimbang guna mengurangi dampak negatif terhadap perkembangan kognitif mereka.

3) Dampak negatif Psikososial

Psikososial merupakan proses perubahan yang melibatkan interaksi antara aspek psikologis dan sosial selama masa remaja (Thahir, 2018). Perkembangan psikologis mengacu pada perubahan dalam cara individu berhubungan dengan dunia dan mengekspresikan emosi mereka, sementara perkembangan sosial melibatkan hubungan dengan orang lain. Menurut Selva (2022) masa remaja adalah masa pencarian jati diri, yang rentan terhadap gangguan sosial akibat kebiasaan bermain *game online* berlebihan. Pada masa remaja, perkembangan sosial lebih banyak berfokus pada interaksi dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua (Thahir, 2018). Namun, ketika remaja lebih terfokus pada permainan dibandingkan interaksi sosial yang sehat, mereka kehilangan kesempatan untuk membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain. Ketergantungan pada *game online* dapat mengisolasi mereka dari lingkungan sosial yang seharusnya mendukung perkembangan identitas dan hubungan interpersonal yang positif.

Menurut Novrialdy (2019) ketergantungan yang dialami pada masa remaja berdampak pada kondisi psikologis mereka, yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi sehingga lebih mudah marah atau emosional. Hal tersebut sejalan dengan hasil yang dilakukan peneliti dengan remaja di Desa



Kepatihan, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik. Ketergantungan *game online* dapat menghambat perkembangan emosional dan keterampilan sosial remaja, ditandai dengan perubahan emosi yang tidak terkontrol seperti mudah marah, frustrasi, dan perilaku agresif saat mengalami gangguan atau kekalahan. Beberapa remaja juga kehilangan minat terhadap aktivitas lain di luar *game*. Namun, dampaknya bervariasi pada setiap individu, tergantung pada tingkat kontrol diri dan kebiasaan bermain mereka. Berdasarkan hasil penelitian, dampak negatif psikososial akibat ketergantungan *game online* pada remaja berada dalam kategori sedang hingga tinggi. Mayoritas informan mengalami gangguan dalam perkembangan emosional, ketidakstabilan emosi, serta penurunan kualitas interaksi sosial. Beberapa remaja menunjukkan kecenderungan mudah marah, frustrasi, hingga perilaku agresif, terutama ketika mengalami kekalahan dalam permainan. Selain itu, ketergantungan *game online* menyebabkan sebagian besar informan menarik diri dari aktivitas sosial, sehingga menghambat kemampuan mereka dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Oleh karena itu, diperlukan peran orang tua guna membantu remaja mengembangkan kontrol diri, membatasi waktu bermain, serta mendorong mereka untuk terlibat dalam aktivitas sosial yang lebih positif.

## 2. Peran Orang Tua dalam Mengatasi Dampak Negatif Ketergantungan *Game online* pada Remaja di Desa Kepatihan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik

Peran orang tua adalah cara yang digunakan oleh orang tua yang berkaitan dengan pandangan mengenai tugas yang harus dijalankan dalam mengasuh anak (Lismayanti, 2021). Ketergantungan *game online* pada remaja dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial mereka. Menurut Lestari, Widodo (2022) pendidikan yang paling dekat untuk anak adalah pendidikan yang dilakukan secara informal dalam lembaga keluarga. Sehubungan dengan teori pendidikan keluarga, Amaliyah (2021) mengatakan bahwa pendidikan dalam keluarga tidak dapat dipisahkan dari peran orang tua. Peran orang tua tidak hanya bertanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan fisik anak, seperti makanan, pakaian, dan tempat tinggal, tetapi juga dalam membimbing, mengasuh, serta memberikan teladan yang baik bagi anak. Oleh karena itu, peran orang tua menjadi faktor utama dalam membantu anak menghadapi berbagai tantangan, termasuk dalam mengatasi dampak negatif ketergantungan *game online*.

Sejalan dengan pendapat Munita (2021) menyatakan bahwa orang tua memiliki pengaruh terbesar dalam membentuk karakter dan perilaku anak, karena mereka adalah individu yang paling dekat dengan anak dan memiliki pemahaman mendalam mengenai kebutuhan serta kepribadian anak. Sebagai figur utama dalam kehidupan anak, orang tua bertanggung jawab untuk membimbing serta mempersiapkan mereka agar mampu menghadapi berbagai tantangan, baik dalam aspek pendidikan maupun aspek lainnya. Menurut Zikry (2023) peran orang tua dalam mengurangi ketergantungan *game online* pada remaja terbagi menjadi tiga aspek utama, yaitu sebagai motivator, fasilitator, dan mediator. Berikut adalah pembahasan mengenai peran orang tua dalam mengatasi dampak negatif ketergantungan *game online* pada remaja di Desa Kepatihan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik:

### a. Peran Orang Tua sebagai Motivator

Orang tua sebagai motivator memiliki peran dalam membangun kebiasaan positif anak (Zikry, 2023). Pemberian motivasi oleh orang tua memiliki peran penting dalam membantu remaja dalam mengatasi dampak negatif ketergantungan *game online*. Dukungan dan dorongan yang diberikan mampu mendorong anak untuk mengurangi waktu bermain *game* serta membangun kebiasaan positif. Hangesty (2018) menyatakan bahwa dukungan orang tua memiliki pengaruh besar terhadap perubahan perilaku anak, terutama dalam membangun kebiasaan positif dan mengurangi ketergantungan pada aktivitas yang kurang produktif. Selain itu, pengawasan dari orang tua juga membantu anak membangun kedisiplinan dan kemampuan untuk mengelola waktu dengan lebih baik. Dalam hal ini, kerja sama keluarga diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif dan mendukung perubahan perilaku anak. Peran orang tua sebagai motivator dalam mengatasi ketergantungan *game online* tidak hanya sebatas memberikan nasihat dan dorongan verbal, tetapi juga mencerminkan pola asuh yang dilakukan orang tua dalam mendukung anak. Menurut Adevita (2022), orang tua tidak hanya memenuhi fasilitas yang dibutuhkan dan memberikan dukungan secara verbal, tetapi juga

menjadi sumber motivasi utama bagi anak dengan cara menciptakan rasa aman dan nyaman, menjalin hubungan harmonis, tidak memarahi anak ketika menghadapi kesulitan, serta menjadi model yang dapat diteladani.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap lima informan remaja serta lima orang tua mereka di Desa Kepatihan, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik, ditemukan bahwa peran orang tua sebagai motivator berkontribusi dalam mengatasi dampak ketergantungan *game online* dari aspek fisik, kognitif, dan psikososial.

1) Peran Orang Tua sebagai Motivator dalam Mengatasi Dampak Fisik Ketergantungan *Game online* pada Remaja

Ketergantungan *game online* berdampak negatif terhadap kesehatan fisik remaja, seperti nyeri sendi, kelelahan, sakit kepala, hingga migrain akibat bermain dalam durasi yang panjang. Motivasi yang diberikan orang tua memiliki peran besar dalam mengatasi dampak negatif ketergantungan *game online*. Informan 6 berperan mengingatkan anaknya untuk menjaga keseimbangan antara bermain dan beristirahat. Mereka memberikan aturan bahwa anak harus beristirahat dan melakukan peregangan atau olahraga ringan agar tidak mengalami nyeri sendi. Selain itu, juga memberikan dorongan dengan cara menyediakan fasilitas olahraga di rumah agar anak lebih aktif secara fisik. Hasilnya, anak mulai lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan. Sementara itu, Informan 7 menerapkan strategi yang lebih langsung dengan mendorong anaknya untuk terlibat dalam aktivitas fisik seperti futsal dan taekwondo. Motivasi ini bertujuan untuk mengalihkan perhatian anak dari *game online* ke kegiatan yang lebih produktif. Pendekatan ini terbukti cukup efektif karena anak secara perlahan mulai mengurangi waktu bermain game dan lebih banyak berpartisipasi dalam aktivitas olahraga. Berbeda dengan Informan 6 dan 7, Informan 8 menggunakan strategi motivasi yang berbasis konsekuensi. Anak diberikan penghargaan berupa tambahan uang saku atau hadiah kecil jika berhasil mengurangi waktu bermain dan lebih banyak berolahraga. Namun, jika anak menghabiskan waktu bermain terlalu lama, maka orang tua akan membatasi gadget. Pendekatan ini cukup efektif dalam meningkatkan kesadaran anak terhadap kebiasaan bermain game yang lebih sehat. Informan 9 dan 10 lebih menekankan pada edukasi terkait dampak negatif bermain game dalam durasi panjang. Mereka sering mengajak anak berdiskusi tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan risiko gangguan postur akibat duduk terlalu lama saat bermain. Dengan pendekatan persuasif ini, anak mulai memahami pentingnya membatasi waktu bermain serta meningkatkan aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran tubuh.

2) Peran Orang Tua sebagai Motivator dalam Mengatasi Dampak Kognitif Ketergantungan *Game online* pada Remaja

Dampak ketergantungan *game online* terhadap aspek kognitif meliputi menurunnya motivasi belajar, kurangnya fokus saat mengerjakan tugas, serta kecenderungan menjadikan game sebagai pelarian dari tekanan akademik. Dalam hal ini, orang tua berperan dalam memberikan motivasi kepada anak agar lebih sadar akan pentingnya Pendidikan. Orang tua Informan 6 memberikan pemahaman bahwa kesuksesan akademik akan membantu anak mencapai masa depan yang lebih baik. Sementara itu, orang tua Informan 7 menggunakan pendekatan berbasis penghargaan, di mana anak mendapatkan pujian dan insentif kecil jika berhasil mengurangi waktu bermain dan meningkatkan kedisiplinan belajar. Orang tua Informan 8 dan 9 menekankan bahwa keseimbangan antara bermain game dan belajar harus dijaga. Hasilnya, anak mulai menunjukkan peningkatan dalam menyelesaikan tugas sekolah dan lebih disiplin dalam mengatur waktu. Namun, Informan 10 menghadapi tantangan lebih besar karena anaknya masih kurang termotivasi dalam belajar. Anak cenderung belajar hanya ketika ada tugas sekolah dan masih menunjukkan sikap malas dalam meningkatkan kualitas belajarnya. Untuk mengatasi hal ini, informan memberikan motivasi terkait pentingnya pendidikan. Namun, hasilnya masih belum maksimal, yang menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih inovatif dan berkelanjutan masih diperlukan.

3) Peran Orang Tua sebagai Motivator dalam Mengatasi Dampak Psikososial Ketergantungan *Game online* pada Remaja

Dampak psikososial dari ketergantungan *game online* meliputi ketidakstabilan emosi, perubahan perilaku, dan penurunan interaksi sosial. Beberapa remaja menjadi lebih mudah marah, frustrasi, hingga menunjukkan perilaku agresif. Dalam hal ini, orang tua memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional dan membimbing anak agar lebih mampu mengendalikan emosinya. Informan 6 menerapkan pendekatan suportif dengan mencoba menenangkan anak saat mengalami kemarahan akibat kekalahan dalam game. Mereka mengajarkan anak bahwa kegagalan adalah bagian



dari permainan dan harus disikapi dengan sikap yang lebih tenang. Informan 7 dan 8 lebih fokus pada nasihat dengan anak. Mereka sering mengajak anak berdiskusi tentang perasaan mereka dan memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang lebih sehat. Pendekatan ini membantu anak mengurangi kecenderungan melampiaskan frustrasi melalui perilaku agresif. Sementara itu, orang tua Informan 9 dan 10 lebih mendorong anak untuk meningkatkan interaksi sosial dengan cara mengajak mereka berpartisipasi dalam kegiatan keluarga atau aktivitas di luar rumah. Anak diberikan pemahaman bahwa membangun hubungan dengan orang di dunia nyata jauh lebih bermakna dibandingkan hanya berinteraksi dalam dunia *game*.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kelima informan orang tua telah berusaha mengimplementasikan perannya sebagai motivator dalam mengatasi ketergantungan *game online* dengan berbagai strategi. Sebagian besar orang tua telah berhasil membangun kebiasaan positif melalui pendekatan edukatif, dukungan emosional, serta pengawasan yang ketat. Informan 6 dan 7 menunjukkan keberhasilan dalam mendorong anak untuk lebih aktif dalam kegiatan fisik dan akademik, sementara Informan 8 dan 9 menerapkan strategi berbasis konsekuensi yang cukup efektif. Namun, Informan 10 masih menghadapi kendala dalam meningkatkan motivasi belajar anak, yang menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih tegas dan inovatif masih diperlukan. Secara keseluruhan, peran orang tua sebagai motivator memiliki dampak signifikan dalam membantu remaja mengatasi ketergantungan *game online*. Konsistensi dalam pemberian motivasi serta dukungan berkelanjutan dari lingkungan keluarga menjadi faktor penting dalam membentuk pola hidup yang lebih seimbang dan sehat bagi anak mereka. Melalui dukungan emosional, dorongan positif, nasihat yang membangun, serta pemberian apresiasi, orang tua mampu mendorong perubahan perilaku pada anak. Musslifah (2021) mengatakan bahwa orang tua yang memberikan motivasi secara konsisten dapat meningkatkan kesadaran anak. Dampak positif dari peran motivator ini terlihat dari berkurangnya keluhan fisik akibat durasi bermain yang berlebihan yang sebelumnya 3-7 jam menjadi 1-2 jam setiap harinya, meningkatnya motivasi dalam belajar, serta membaiknya pengendalian emosi dan keterampilan sosial anak.

#### b. Peran Orang Tua Sebagai Fasilitator

Peran orang tua sebagai fasilitator mencakup pemenuhan kebutuhan dasar anak, termasuk pendidikan dan aktivitas pengembangan diri (Arsini, 2023). Orang tua sebagai fasilitator dalam mengatasi ketergantungan *game online* pada remaja sangat krusial, karena mereka bertanggung jawab menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan minat dan bakat anak di luar dunia maya. Menurut Zikry (2023) di balik pola asuh dan bimbingan yang diberikan, orang tua juga berperan sebagai fasilitator dengan memberikan kesempatan bagi anak untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Orang tua yang berperan aktif sebagai fasilitator mampu menyediakan berbagai fasilitas yang dapat mengalihkan perhatian anak dari ketergantungan *game online* menuju aktivitas yang lebih produktif dan bermanfaat.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap lima informan remaja serta orang tua mereka di Desa Kepatihan, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik, ditemukan bahwa peran orang tua sebagai fasilitator berkontribusi dalam mengatasi dampak ketergantungan *game online* dari aspek fisik, kognitif, dan psikososial.

##### 1) Peran Orang Tua sebagai Fasilitator dalam Mengatasi Dampak Fisik Ketergantungan *Game online* pada Remaja

Ketergantungan *game online* berdampak negatif terhadap kesehatan fisik remaja, seperti nyeri sendi, kelelahan, sakit kepala, serta pola tidur yang tidak teratur akibat durasi bermain yang berlebihan. Untuk mengatasi hal ini, beberapa orang tua mulai menyediakan fasilitas alternatif yang dapat meningkatkan aktivitas fisik anak. Informan 6 dan 7 berupaya mengalihkan kebiasaan anak dengan menyediakan fasilitas olahraga di rumah, seperti pull-up bar, skipping, dan resistance bend, serta mendorong mereka untuk mengikuti kegiatan olahraga seperti futsal dan taekwondo. Pendekatan ini cukup efektif karena anak mulai lebih banyak bergerak dan mengurangi waktu bermain *game*. Informan 8 dan 9 menggunakan metode berbasis aktivitas keluarga, seperti mengajak anak untuk berpartisipasi dalam membantu pekerjaan rumah atau beraktivitas di luar rumah guna mengurangi kebiasaan bermain *game*. Serta menyediakan fasilitas olahraga di rumah seperti Air walk dan sepeda. Sementara itu, Informan 10 tidak menyediakan fasilitas olahraga

dirumah tetapi lebih menasehati pentingnya pola hidup sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa remaja yang sebelumnya mengalami keluhan fisik akibat terlalu lama bermain game mulai mengalami perbaikan kondisi. Mereka tidak mengeluh sakit kepala, nyeri punggung, serta kelelahan, dan memiliki pola tidur yang lebih teratur. Hal ini sejalan dengan pendapat Munita (2021), yang menekankan bahwa perubahan perilaku positif pada anak dapat terjadi jika mereka mendapatkan alternatif aktivitas yang lebih sehat dan produktif.

2) Peran Orang Tua sebagai Fasilitator dalam Mengatasi Dampak Kognitif Ketergantungan *Game online* pada Remaja

Penelitian ini menemukan bahwa remaja mengalami penurunan motivasi belajar serta kurangnya fokus dalam memahami materi akademik akibat lebih banyak menghabiskan waktu bermain game. Dukungan orang tua terhadap pendidikan anak tidak hanya berupa pembiayaan, tetapi juga mencakup penyediaan fasilitas belajar yang mendukung serta keterlibatan dalam membimbing anak dalam proses pembelajaran (Yulianingsih, 2020). Peran orang tua sebagai fasilitator dalam mendukung proses belajar anak adalah menciptakan lingkungan yang nyaman untuk kegiatan belajar. Hal ini krusial karena lingkungan belajar yang kondusif dapat memengaruhi motivasi serta minat anak dalam belajar (Alif, 2020).

Orang tua Informan 6 dan 7 berperan sebagai fasilitator dengan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif di rumah, seperti menyediakan meja belajar, memperbarui alat tulis dan buku pelajaran, serta membatasi akses anak terhadap gadget selama waktu belajar. Informan 8 mendorong anak untuk mengikuti les guna meningkatkan pemahaman akademik mereka. Sementara itu, Informan 10 mengalami kendala dalam mendukung pendidikan anaknya akibat rendahnya motivasi belajar anak dan keterbatasan waktu karena kesibukan bekerja, yang berakibat pada kurangnya pemantauan akademik anak. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa beberapa remaja yang sebelumnya sulit fokus dalam belajar mulai menunjukkan perubahan setelah orang tua mereka menyediakan fasilitas dan lingkungan yang lebih mendukung. Beberapa dari mereka tetap belajar meskipun tidak ada tugas sekolah, serta menunjukkan peningkatan dalam kedisiplinan akademik.

3) Peran Orang Tua sebagai Fasilitator dalam Mengatasi Dampak Psikososial Ketergantungan *Game online* pada Remaja

Ketergantungan *game online* berdampak pada menurunnya interaksi sosial remaja dengan keluarga dan teman sebaya. Banyak dari mereka yang lebih memilih menghabiskan waktu sendirian untuk bermain game dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Untuk mengatasi hal ini, beberapa orang tua mulai mendorong anak untuk lebih aktif dalam kegiatan sosial dan membangun hubungan interpersonal yang lebih baik. Informan 6 dan 7 mengajak anak mereka untuk lebih sering berpartisipasi dalam kegiatan keluarga, seperti mengobrol bersama dan melakukan aktivitas di luar rumah serta mendorong mengikuti karang taruna. Informan 8 dan 9 dan 10 mendorong anak mereka untuk mengikuti komunitas sosial, seperti karang taruna guna meningkatkan keterampilan bersosialisasi mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa remaja yang sebelumnya cenderung menghindari interaksi sosial kini mulai lebih terbuka dalam berkomunikasi dengan keluarga serta lebih sering menghabiskan waktu bersama teman-teman mereka di luar dunia game. Hal ini membuktikan bahwa keterlibatan orang tua dalam memberikan fasilitas yang mendorong interaksi sosial dapat membantu anak membangun hubungan yang lebih sehat dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dari lima informan orang tua, empat di antaranya telah berusaha mengimplementasikan perannya sebagai fasilitator dalam mengatasi dampak negatif ketergantungan *game online* melalui berbagai strategi. Sebagian besar orang tua telah menyediakan fasilitas yang mendukung aktivitas fisik, kognitif, dan sosial anak, sehingga membantu mereka mengurangi waktu bermain game dan beralih ke kegiatan yang lebih produktif. Informan 6 dan 7 berhasil mendorong anak untuk lebih aktif secara fisik dan akademik melalui fasilitas olahraga dan lingkungan belajar yang lebih kondusif. Informan 8 dan 9 menggunakan pendekatan berbasis konsekuensi serta penyediaan sarana edukatif untuk meningkatkan motivasi anak. Sementara itu, Informan 10 masih menghadapi kendala dalam meningkatkan motivasi belajar anak, yang menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih inovatif dan adaptif masih diperlukan. Secara keseluruhan, penyediaan fasilitas yang tepat serta dorongan orang tua dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial terbukti dapat membantu remaja menemukan keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata. Dengan menciptakan lingkungan yang

mendukung aktivitas fisik, menyediakan sarana belajar yang memadai, serta mendorong keterlibatan sosial, orang tua berperan penting dalam membentuk pola hidup anak yang lebih sehat dan seimbang.

c. Peran Orang Tua Sebagai Mediator

Peran orang tua sebagai mediator dalam perkembangan anak sangat penting, terutama dalam konteks hubungan kekeluargaan dan pendidikan. Menurut Umar Hasyim (Zikry, 2023) orang tua berperan sebagai mediator menjadi perantara yang efektif dalam membangun komunikasi yang sehat dan mendukung perkembangan anak. Dalam era digital yang semakin maju, orang tua memiliki tanggung jawab untuk mendampingi anak mereka dalam menghadapi tantangan yang muncul dari penggunaan teknologi, termasuk *game online* (Khoiriyanti, 2018). Dalam mengatasi ketergantungan anak terhadap *game online*, peran orang tua sebagai mediator sangat penting. Orang tua tidak hanya mengawasi aktivitas anak, tetapi juga menjembatani komunikasi antara anak dan dunia luar. Orang tua bertindak tegas dengan menegur dan memberikan arahan saat anak tidak mematuhi aturan, bahkan mengambil langkah seperti menyita HP. Mereka berusaha memberikan pemahaman kepada anak mengenai dampak negatif dari bermain *game online* berlebihan, sambil menjaga komunikasi yang baik dan terbuka.

Sejalan dengan pendapat Lestari (2023) menggunakan kalimat positif saat berkomunikasi dapat membantu anak merasa lebih percaya diri sekaligus mendorong mereka untuk terus belajar dan mencoba hal-hal baru. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap lima remaja dan lima orang tua mereka di Desa Kepatihan, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik, ditemukan bahwa peran mediator yang dilakukan orang tua berkontribusi dalam mengatasi dampak negatif ketergantungan *game online*, baik dari aspek fisik, kognitif maupun psikososial.

1) Peran Orang Tua sebagai Mediator dalam Mengatasi Dampak Fisik Ketergantungan *Game online* pada Remaja

Ketergantungan *game online* memiliki dampak langsung terhadap kesehatan fisik anak, seperti nyeri sendi, gangguan tidur, dan sakit kepala akibat durasi bermain yang berlebihan. Sebagai mediator, orang tua tidak hanya mengingatkan anak untuk mengurangi waktu bermain, tetapi juga berperan dalam menegakkan aturan dengan cara yang lebih disiplin serta memberikan solusi alternatif agar anak tetap memiliki pola hidup yang lebih sehat. Orang tua Informan 6 lebih menekankan pendekatan persuasif dengan mengingatkan anak akan pentingnya menjaga kesehatan dan mengajak anak berolahraga ringan setelah bermain game. Sementara itu, Informan 7 lebih tegas dalam membatasi waktu bermain dengan memberikan aturan mengenai batasan penggunaan gadget, terutama pada malam hari. Informan 8 dan 9 menggunakan tindakan disiplin yang lebih ketat, seperti menyita perangkat jika anak tetap bermain meskipun sudah diingatkan. Pendekatan yang dilakukan oleh Informan 10 lebih berorientasi pada edukasi dengan memberikan pemahaman terkait risiko kesehatan akibat bermain game berlebihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang diterapkan orang tua memiliki dampak yang signifikan. Anak yang sebelumnya sering mengalami gangguan tidur mulai memiliki pola istirahat yang lebih baik, sementara beberapa lainnya yang sering mengeluhkan nyeri sendi mulai mengurangi durasi bermain mereka secara bertahap setelah adanya pengawasan dan aturan yang lebih tegas dari orang tua.

2) Peran Orang Tua sebagai Mediator dalam Mengatasi Dampak Kognitif Ketergantungan *Game online* pada Remaja

Ketergantungan *game online* berdampak pada aspek kognitif anak, terutama dalam hal konsentrasi dan motivasi belajar. Sebagai mediator, orang tua berupaya menegosiasikan aturan terkait waktu belajar dan bermain, serta mendorong anak untuk lebih bertanggung jawab terhadap tugas akademiknya. Pendekatan yang dilakukan Informan 6 cenderung lebih komunikatif dengan mencoba memberikan pemahaman kepada anak mengenai pentingnya pendidikan serta menanamkan kesadaran tentang konsekuensi dari ketidakseimbangan antara belajar dan bermain. Informan 7 membantu anak menemukan metode belajar yang lebih efektif dan fleksibel sehingga anak tidak merasa tertekan. Sementara itu, Informan 8 dan 9 menerapkan sistem reward dan konsekuensi, di mana anak diperbolehkan bermain game hanya setelah menyelesaikan tugas

sekolahnya. Berbeda dengan yang lain, Informan 10 menghadapi tantangan yang lebih besar karena anaknya masih kurang termotivasi dalam belajar. Oleh karena itu, ia mencoba menerapkan pendekatan yang lebih tegas dengan membatasi gadget hingga anak menunjukkan peningkatan dalam kedisiplinan akademiknya meskipun terkadang masih malas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan bimbingan secara persuasif dan berbasis reward lebih mudah dalam menyesuaikan diri dengan aturan yang diberikan orang tua. Sementara itu, anak yang mengalami pembatasan lebih ketat cenderung menunjukkan perlawanan di awal, tetapi secara bertahap mulai menyesuaikan kebiasaan mereka dalam mengelola waktu belajar dan bermain.

3) Peran Orang Tua sebagai Mediator dalam Mengatasi Dampak Psikososial Ketergantungan *Game online* pada Remaja

Ketergantungan *game online* juga berpengaruh terhadap aspek psikososial anak, seperti menurunnya keterampilan komunikasi serta meningkatnya emosi negatif akibat keterikatan yang kuat terhadap game. Sebagai mediator, orang tua berperan dalam membangun komunikasi yang sehat dengan anak serta membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik. Pendekatan yang dilakukan Informan 6 berfokus pada pengalihan perhatian dengan mengajak anak berdiskusi tentang hal-hal lain di luar dunia game. Informan 7 berusaha menciptakan komunikasi yang lebih terbuka agar anak merasa nyaman untuk berbagi cerita mengenai pengalamannya dalam bermain game tanpa rasa takut akan dimarahi. Sementara itu, Informan 8 dan 9 mengambil pendekatan lebih disiplin dengan menyita HP jika anak menunjukkan perilaku agresif atau emosi yang tidak terkontrol akibat bermain game. Informan 10 lebih menekankan pada penyampaian nasihat dengan memberikan contoh nyata bahwa interaksi sosial di dunia nyata lebih bermakna dibandingkan interaksi dalam dunia virtual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan pendekatan berbasis dialog cenderung lebih terbuka dalam berkomunikasi dan mampu mengendalikan emosi dengan lebih baik. Sementara itu, anak yang mendapatkan tindakan disiplin tegas awalnya menunjukkan reaksi negatif, tetapi perlahan mulai menunjukkan perubahan dengan lebih terlibat dalam aktivitas sosial dan mengurangi isolasi dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kelima informan orang tua telah berusaha mengimplementasikan perannya sebagai mediator dalam mengatasi ketergantungan *game online* dengan berbagai strategi. Sebagian besar orang tua telah berhasil membangun komunikasi yang sehat melalui pendekatan dialog terbuka, edukasi tentang dampak game, serta penerapan aturan yang konsisten. Informan 6 dan 7 menunjukkan keberhasilan dalam mendorong anak untuk lebih terbuka dan bertanggung jawab terhadap keseimbangan waktu antara game dan aktivitas lain. Sementara itu, Informan 8 dan 9 menerapkan strategi berbasis konsekuensi yang cukup efektif dalam mengendalikan perilaku anak terhadap game. Namun, Informan 10 masih menghadapi kendala dalam mengurangi kebiasaan bermain game berlebihan pada anaknya, yang menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih inovatif dan adaptif masih diperlukan. Secara keseluruhan, peran orang tua sebagai mediator memiliki dampak signifikan dalam membantu anak mengatasi ketergantungan *game online*. Dengan membangun komunikasi yang lebih baik, menegakkan aturan yang jelas namun tetap fleksibel, serta mengarahkan anak ke aktivitas yang lebih bermanfaat, orang tua dapat membantu anak mereka menemukan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari. Upaya ini tidak hanya membantu mengurangi intensitas bermain game, tetapi juga meningkatkan perkembangan fisik, kognitif serta psikososial anak.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka kesimpulan yang didapatkan sebagai berikut:

1. Dampak Negatif Ketergantungan *Game online* pada Remaja di Desa Kepatihan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik

Ketergantungan *game online* di kalangan remaja di Desa Kepatihan berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang dianalisis melalui indikator *compulsion* (dorongan kuat untuk terus bermain), *withdrawal* (penarikan diri dari aktivitas lain), dan *tolerance* (peningkatan durasi bermain). Dampak negatifnya mencakup aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Dari segi fisik, remaja mengalami nyeri sendi, kelelahan, sakit kepala, dan sakit punggung akibat durasi bermain game yang berlebihan. Dari aspek kognitif,

ketergantungan *game online* menyebabkan menurunnya motivasi belajar di mana remaja cenderung merasa malas untuk belajar dan lebih memilih bermain *game* sebagai bentuk pelarian dari kebosanan atau tekanan akademik. Dari aspek psikososial, remaja menunjukkan perubahan emosi yang tidak stabil, mudah marah, frustrasi, hingga menarik diri dari lingkungan sosial.

## 2. Peran Orang Tua dalam Mengatasi Dampak Negatif Ketergantungan *Game online* Pada Remaja di Desa Kepatihan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik

Orang tua memiliki peran penting dalam membantu remaja mengatasi dampak negatif ketergantungan *game online*. Terdapat tiga peran utama yang dilakukan oleh orang tua, yaitu sebagai motivator, fasilitator, dan mediator.

### a. Peran orang tua sebagai motivator

Orang tua berperan sebagai motivator dengan memberikan dukungan emosional, nasihat, dan apresiasi untuk mendorong anak mengurangi intensitas bermain *game* serta beralih ke aktivitas yang lebih positif. Peran ini berkontribusi dalam membentuk kebiasaan yang lebih baik, seperti menurunnya durasi bermain *game* dari yang sebelumnya 3-7 jam menjadi 1-2 jam per hari dan meningkatnya disiplin belajar serta kesadaran anak terhadap kesehatan. Meskipun sebagian besar orang tua telah menjalankan peran ini dengan baik, masih terdapat anak yang kurang termotivasi dalam belajar sehingga memerlukan pendekatan yang lebih inovatif dan konsisten.

### b. Peran orang tua sebagai fasilitator

Orang tua mendukung anak dengan menyediakan fasilitas yang mengalihkan perhatian dari *game* ke aktivitas yang lebih produktif, seperti olahraga, sarana belajar yang kondusif, dan kegiatan sosial. Beberapa orang tua menyediakan alat olahraga untuk meningkatkan aktivitas fisik, mengikutsertakan anak dalam les tambahan guna mendukung perkembangan kognitif, serta menyediakan fasilitas belajar untuk meningkatkan motivasi akademik. Selain itu, orang tua juga mendorong anak untuk mengikuti kegiatan sosial guna memperluas interaksi mereka dengan lingkungan sekitar.

### c. Peran orang tua sebagai mediator

Orang tua berperan sebagai mediator dengan menjembatani komunikasi antara anak dan lingkungan serta menegakkan aturan yang jelas terkait penggunaan *game online*. Beberapa orang tua menerapkan aturan disiplin, seperti membatasi waktu bermain dan menyita perangkat jika anak melanggar aturan. Selain itu, komunikasi yang positif antara orang tua dan anak membantu meningkatkan keterbukaan serta mendorong perubahan perilaku menjadi lebih terkontrol, fokus, dan bertanggung jawab. Dengan adanya peran aktif orang tua, dampak negatif ketergantungan *game online* dapat diminimalkan, sehingga anak mampu mengembangkan kebiasaan yang lebih sehat dan produktif.

## Daftar Rujukan

- Akbar, A., & Ahmad, M. R. S. (2020). Andi Akbar, M. Ridwan Said Ahmad | Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM Andi Akbar, M. Ridwan Said Ahmad |. *Sosialisasi Pendidikan*, 8–11.
- Amaliyah, S. (2021). Konsep pendidikan keluarga menurut Ki Hadjar Dewantara. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(9), 1766–1770. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1171>
- Anwar, A. dkk. (2021). 'SEIRS model analysis for online game addiction problem of mathematics students.' *Journal of Physics: Conference Series*, 1918(4). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1918/4/042024>
- Arsini, Y., Zahra, M., & Rambe, R. (2023). Pentingnya Peran Orang Tua Terhadap Perkembangan Psikologis Anak. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 36–49. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.369>
- Hanafi, M. I., Kurniawan, S. B., & Budiharto, T. (2023). Analisis permainan *game online* terhadap hasil belajar siswa kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Universitas Negeri Surakarta*.
- Khoiriyanti, S. (2018). Pengaruh media sosial pada perkembangan kecerdasan kognitif anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Dan Perkembangan Anak*, 1 (1).
- Kurniawati, L., Ilmu, F., Universitas, K., & Bros, A. (2023). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Orang Tua Terhadap Penggunaan Smartphone Dengan Perkembangan Anak Usia 4-6 Tahun Di TK Canggai Putri Kabupaten*

*Karimun dewasa sampai anak usia dini pun sudah menggunakannya . Sebanyak 29 % anak usia dini di pendekatan kepada. 1(4).*

- Lestari, G. D., Widodo, W., Yusuf, A., & Widyaswari, M. (2023). Implementasi Komunikasi Positif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4791–4802. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4896>
- Lestari, G. D., Widodo, & Yusuf, A. (2022). The Role of Parents in the Development of Numerical Literacy in Early Childhood. *European Journal of Education and Pedagogy*, 3(5), 86–92. <https://doi.org/10.24018/ejedu.2022.3.5.451>
- Lismayanti, M., Nurhayati, S., & Rosita, T. (2021). Peran Orang Tua Dalam Memotivasi Anak Untuk Mengikuti Pembelajaran E-Learning (Online) Dalam Meningkatkan Minat Baca Pada Program Kesetaraan Paket C Di Pkbn Srikandi. *Comm-Edu (Community Education Journal)*, 4(2), 38. <https://doi.org/10.22460/comm-edu.v4i2.6794>
- Marga Adevida. (2022). JPUS : Jurnal Pendidikan Untuk Semua COVID-19. *JPUS: Jurnal Pendidikan Untuk Semua Volume 6 Number 1, 2022, Hal 29- 45 E-ISSN: 2580-8060 Jurusan Pendidikan Luar Sekolah, Universitas Negeri Surabaya Open Access: /Https://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jpls*, 6(1), 29–45.
- Mubarok, F. H. (2021). Hubungan antara Intensi Kecanduan *Game online* dengan Pembelian Impulsif Perangkat Game Pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 3(1), 69–80. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40025>
- Musslifah, A. R., Cahyani, R. R., Rifyani, H., & Hastuti, I. B. (2021). Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Agresif Pada Anak. *Jurnal Talenta Psikologi*, 10(2), 5–21. <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/759>
- Nanda, R. D. W. I., Matematika, P. S., Sains, F., Teknologi, D. A. N., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2023). *SOLUSI EKSAM MODEL PENYEBARAN GANGGUAN GAME ONLINE*.
- Nurhayati, S. D. (2021). Skripsi "Bimbingan Orang Tua Dalam Mengurangi Dampak Kecanduan *Game online* Pada Remaja Di Desa Sembongin Kecamatan Banjarego Kabupaten Blora. "Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang," hlm2-3.
- Selvy, A., Studi, P., Dan, B., Islam, K., Dakwah, J., Ushuluddin, F., Dakwah, A. D. A. N., Islam, U., & Fatmawati, N. (2022). *Persepsi Orang Tua Remaja Terhadap Game*.
- Sugiyono, D. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. In penerbit Alfabeta.
- Thahir, A. (2018). *Psikologi Perkembangan*. [www.aura-publishing.com.http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/11010](http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/11010)
- Zakkiya Zahro Munita. (2021). *PERAN ORANG TUA DALAM MENGATASI KECANDUAN GAME ONLINE*. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35612/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf%0Ahttps://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOLOGICA-EF.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.fishres.2013.04.005%0Ahttps://doi.org/10.1038/s41598->
- Zendrato, Y., & Harefa, H. O. N. (2020). Dampak *Game online* Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 139–148. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i1.21>
- Zikry, A. (2023). Peranan Orang Tua Dalam Mengurangi Kecanduan *Game online* Pada Remaja Di Desa Sukaping Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi. *Skripsi*, 1, 72.