



2022

POLICY BRIEF

Pertanian, Kelautan, dan Biosains Tropika

Vol.4 No.4, 2022

Pencegahan Kecanduan *Game Online* pada Remaja melalui Optimalisasi Peran dan Fungsi Keluarga

Bekti Amalia Faron¹, Dwi Hastuti^{1*}

¹Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University

*Email: dwihastuti@apps.ipb.ac.id

Isu Kunci

- Perilaku bermain *game online* remaja.
- Peran kontrol orang tua, *Fear of Missing Out* (FOMO), dan kontrol diri dalam pembentukan perilaku bermain *game online* remaja.
- Optimalisasi peran dan fungsi keluarga.

Ringkasan

Salah satu konten internet yang sering diakses oleh remaja adalah *game online*. Walaupun remaja menggunakan *game online* sebagai salah satu sarana hiburan, namun pengawasan orang tua masih diperlukan dalam penggunaannya. Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan perilaku bermain *game online*, yaitu kontrol orang tua, *Fear of Missing Out* (FOMO), dan kontrol diri. Perilaku bermain *game online* dipengaruhi secara langsung oleh kontrol orang tua dan kontrol diri remaja. Sementara itu, FOMO berpengaruh secara tidak langsung terhadap perilaku bermain *game online* melalui kontrol diri. Sebagai lingkungan yang paling dekat dengan anak, keluarga memiliki peran besar dalam pembentukan perilaku anak. Maka dari itu, penting untuk mengoptimalkan peran dan fungsi keluarga sebagai salah satu langkah dalam pencegahan kecanduan *game online* remaja.

Pendahuluan

Di era teknologi seperti saat ini, internet telah menjangkau hampir seluruh lapisan usia, tidak terkecuali para remaja. Penelitian terbaru yang dilakukan terhadap remaja di Indonesia menemukan bahwa salah satu motivasi remaja mengakses internet adalah sebagai sarana hiburan seperti dengan bermain *game online* dan media sosial (Kominfo 2014). Tidak hanya itu, artikel yang diterbitkan oleh CNN Indonesia (2021) menyebutkan bahwa survei yang dilakukan Ahli Adiksi Perilaku, dr. Kristiane Siste pada tahun 2020-2021 menemukan adanya peningkatan signifikan durasi bermain *game online* pada 2.933 remaja yaitu sebesar 59,7 persen (7,27 jam/hari menjadi 11,6 jam/hari). Hal tersebut memberikan gambaran bahwa hampir sebagian remaja di Indonesia aktif menggunakan internet untuk mengakses *game online*.

Massively Multiplayer Online Games atau MMOG yang menjadi salah satu jenis *game* yang sering dimainkan oleh remaja ini merupakan salah satu jenis *game* yang dapat dimainkan melalui *smartphone* dan melibatkan lebih dari satu pemain (You *et al.* 2015). Meskipun bermain *game online* dapat menjadi sarana hiburan bagi remaja, namun apabila dibiarkan tanpa adanya pengawasan, hal tersebut dapat membuat remaja berisiko mengalami kecanduan *game online*. Padahal Spekman *et al.* (2013) menemukan dampak serius dari kecanduan *game online* yang ternyata sama berbahayanya dengan kecanduan alkohol dan narkoba. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* dapat mengalami gangguan kesehatan baik secara fisik, psikologis, motivasi belajar dan hubungan interpersonal (Wang dan Yan 2015; Jannah dan Nirwana 2015).

Salah satu hal yang berperan untuk mencegah kecanduan *game online* adalah pemberlakuan kontrol orang tua. Dalam penelitiannya, Xu *et al.* (2012) menjelaskan pentingnya peran kontrol orang tua dalam

mencegah dan menurunkan risiko terjadinya kecanduan *game online* pada remaja. Cepatnya perkembangan teknologi di era digitalisasi seperti saat ini, terutama *game online* yang juga mengalami perkembangan yang cukup pesat diduga akan membuat remaja merasa tertinggal jika tidak turut aktif bermain *game online*. Przybylski *et al.* (2013) mengenalkan istilah yang dapat menjelaskan kondisi tersebut sebagai *Fear of Missing Out* (FOMO) yaitu ketakutan atau kekhawatiran individu apabila dirinya tertinggal tren atau tertinggal dari orang-orang di sekitarnya. Penelitian yang dilakukan sebelumnya menemukan adanya peningkatan risiko kecanduan *game online* akibat tingginya tingkat FOMO (Duman dan Ozkara 2021). Kontrol diri memegang peran penting dalam mencegah remaja melakukan hal yang berpotensi merugikan dirinya maupun lingkungan di sekitarnya. Hal tersebut didukung oleh temuan Malihah dan Alfiasari (2018); Hardani, Hastuti dan Yuliati, (2018); Servidio (2019) yang menemukan bahwa kemampuan kontrol diri yang baik dapat mencegah perilaku internet bermasalah seperti *cyberbullying* dan kecanduan pornografi. Oleh karena itu, hal-hal tersebut menjadi beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pencegahan kecanduan *game online* pada remaja.

Pembahasan

Perilaku Bermain *Game Online* Remaja

Penelitian yang dilakukan Faron dan Hastuti (2022) menunjukkan sebagian besar perilaku bermain *game online* pada remaja termasuk dalam kategori rendah. Dalam penelitian tersebut juga ditemukan perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin remaja, yaitu dengan tingkat perilaku bermain *game online* remaja laki-laki yang ternyata lebih tinggi daripada remaja perempuan. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Griffiths *et al.* (2004) bahwa mayoritas

pemain *game online* adalah remaja laki-laki. Hal tersebut dapat terjadi karena menurut Xu *et al.* (2012) keinginan untuk menguasai teknik-teknik bermain *game online* menjadi salah satu motivasi yang mendorong remaja laki-laki dalam penelitiannya untuk bermain *game online*. Hal ini dapat terjadi mengingat kondisi remaja yang berada pada tahap perkembangan psikososial untuk menemukan identitas dirinya sehingga akan melakukan banyak eksplorasi, salah satunya dengan memenuhi kebutuhan berkompetisi (Thahir 2018). Penemuan ini menjadi salah satu bukti bahwa jenis kelamin dapat menjadi faktor risiko sekaligus faktor pencegah bagi perkembangan remaja (Hastuti 2015).

Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Perilaku Bermain *Game Online* Remaja secara Langsung dan Tidak Langsung

Teori pengasuhan yang dikemukakan oleh Baumrind mengklasifikasikan dimensi dalam pengasuhan menjadi dua, yaitu dimensi *responsiveness* dan *demandingness*. Kontrol orang tua menjadi salah satu aspek dalam dimensi *demandingness*. Hampir separuh orang tua dari remaja dalam penelitian yang dilakukan di Kabupaten Banyumas menerapkan praktik kontrol orang tua dengan kategori memadai, baik kepada remaja laki-laki (65%) maupun remaja perempuan (64.2%) yang ditunjukkan dengan telah ditetapkannya aturan maupun batasan untuk membentuk perilaku remaja (Faron dan Hastuti 2022). Akan tetapi, peraturan tersebut kurang diterapkan secara konsisten. Selain itu, orang tua dalam penelitian tersebut tidak membedakan tingkat kontrol orang tua yang diberlakukan baik terhadap remaja laki-laki maupun perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua sudah mulai menerapkan pengasuhan yang responsif gender dengan tetap memberikan pengawasan yang sama baik untuk remaja laki-laki maupun perempuan (Puspitawati 2019). Pada penelitian tersebut juga ditemukan fakta bahwa kontrol orang tua

berpengaruh secara langsung terhadap peningkatan kontrol diri remaja (Li *et al.* 2013; Finkenauer *et al.* 2005) serta terhadap penurunan tingkat perilaku bermain *game online* (Xu *et al.* 2012). Melalui hasil tersebut dapat diketahui bahwa batasan dan peraturan yang ditetapkan orang tua akan membantu remaja untuk mengenali hal-hal yang sekiranya dapat berpotensi merugikan atau membahayakan dirinya.

Hasil penelitian Faron dan Hastuti (2022) juga menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang turut berpengaruh terhadap pembentukan perilaku bermain *game online*. Faktor tersebut adalah *Fear of Missing Out* (FOMO). Hampir seluruh remaja memiliki tingkat FOMO yang rendah, baik remaja laki-laki (95%) maupun remaja perempuan (95.83%). Akan tetapi, tidak ada perbedaan tingkat FOMO yang berarti di antara keduanya (remaja laki-laki dan perempuan). Walaupun tidak berpengaruh secara langsung terhadap pembentukan perilaku bermain *game online*, namun FOMO dapat berpengaruh secara tidak langsung melalui pembentukan kontrol diri remaja. Hasil tersebut menandakan bahwa remaja yang mengalami FOMO, khususnya dengan kategori yang tinggi berisiko mengalami penurunan kontrol diri sebagai akibat dari terganggunya fungsi eksekutif (Kuss *et al.* 2017). Penurunan kontrol diri remaja ini dapat mengarah pada perilaku impulsif seperti dengan turut serta aktif memainkan *game online* agar tidak merasa tertinggal dari teman-temannya atau tertinggal tren (Li *et al.* 2021). Kondisi inilah yang pada akhirnya dapat meningkatkan perilaku bermain *game online* pada remaja.

Salah satu faktor yang berperan besar dalam pencegahan kecanduan *game online* yaitu kontrol diri (Baumeister *et al.* 1994). Hasil penelitian yang dilakukan Faron dan Hastuti (2022) juga membuktikan hal tersebut. Pada penelitiannya, didapatkan hasil bahwa tingkat kontrol diri remaja laki-laki (51.25%) dan perempuan (48.3%) termasuk dalam kategori

sedang. Selain itu, ternyata tingkat kontrol diri remaja laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan yang signifikan, dengan rincian remaja laki-laki memiliki kemampuan kontrol diri yang lebih baik daripada remaja perempuan. Kemampuan regulasi diri yang baik ini memiliki pengaruh besar secara langsung terhadap penurunan perilaku bermain *game online*. Penelitian yang dilakukan Tangney *et al.* (2004); Kim *et al.* (2008); juga memberikan hasil yang tidak jauh berbeda. Menurut Hastuti dan Alfiasari (2020), kondisi ini terjadi karena remaja dengan kemampuan kontrol diri yang rendah akan memiliki risiko tinggi untuk melakukan perilaku negatif atau perilaku yang berpotensi merugikan bagi dirinya maupun lingkungannya.

Optimalisasi Peran dan Fungsi Keluarga sebagai Salah Satu Langkah Pencegahan Kecanduan *Game Online* pada Remaja

Salah satu fungsi keluarga yang tercantum dalam PP Nomor 87 tahun 2014 tentang fungsi keluarga adalah fungsi sosialisasi pendidikan. Maksud dari fungsi tersebut adalah mengenai kerjasama orang tua dalam praktik pengasuhan yang dalam prosesnya menggunakan landasan pendidikan karakter dan responsif gender, salah satunya dengan menetapkan peraturan dan norma dalam keluarga. Selain itu, dalam Teori Struktural-Fungsional, kontrol orang tua menjadi salah satu bentuk dari norma dan peraturan dalam keluarga. Puspitawati (2019) juga menambahkan mengenai pentingnya peraturan dalam keluarga yang menjadi salah satu faktor penentu untuk menghasilkan generasi dengan gaya kreasi yang baik, emosi yang stabil, serta memiliki visi hidup. Maka dari itu, kontrol orang tua memegang peran penting dalam membentuk perilaku remaja. Hastuti (2015) memaparkan salah satu metode dan teknik pengasuhan yang dapat diterapkan oleh orang tua terhadap remaja adalah teknik pendisiplinan, di antaranya yaitu:

1. Memberikan Batasan dan Aturan

Penetapan peraturan dan batasan ini bertujuan untuk menduga perilaku, menjaga konsistensi, dan kestabilan serta merespon saat terjadi pelanggaran. Untuk menerapkan teknik ini, orang tua dapat mengajak remaja untuk berdiskusi mengenai harapan orang tua terhadap perilaku remaja. Namun dalam proses penerapannya, penting bagi orang tua untuk menetapkan peraturan, namun diterapkan secara konsisten serta memastikan bahwa remaja mengerti alasan dari ditetapkannya peraturan tersebut.

2. Menetapkan Konsekuensi

Pemberian konsekuensi dapat diberikan melalui dua acara, yaitu secara sengaja dan tidak sengaja. Cara pertama yaitu secara sengaja, contohnya adalah ketika anak tidak mengerjakan tugas sekolah dan hanya menghabiskan waktu untuk bermain *game online*, maka orang tua tidak akan memberikan uang saku kepada anak. Cara kedua yaitu secara tidak sengaja, contohnya apabila anak bermain *game online* hingga larut malam, maka ia akan bangun terlambat untuk pergi ke sekolah.

Implikasi dan Rekomendasi

Optimalisasi peran dan fungsi keluarga menjadi salah satu langkah penting yang diperlukan untuk mencegah kecanduan *game online*. Melalui langkah ini, diharapkan keluarga dapat menjadi institusi utama sehingga akan terbentuk remaja yang bertanggung jawab atas setiap perilaku yang dilakukan, memiliki kontrol diri yang baik, dan menjadi individu yang tangguh dalam menghadapi arus teknologi. Namun, langkah ini tidak dapat berjalan maksimal tanpa bantuan dari pihak lainnya. Oleh karena itu, bagi lembaga pendidikan sebagai pihak yang dekat dengan keluarga diharapkan dapat mengadakan edukasi pada para orang tua siswa mengenai praktik kontrol orang tua yang sebaiknya diterapkan terhadap remaja. Selain

itu, bagi instansi pemerintah penting untuk mengadakan program integratif mengenai praktik kontrol orang tua di era digital dan pencegahan kecanduan *game online* melalui kerjasama dengan berbagai pihak yang dekat dan relevan dengan institusi keluarga.

Daftar Pustaka

- Baumeister RF, Heatherton TF, Tice DM. 1994. *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*. San Diego (US): Academic Press.
- CNN Indonesia. 2021. Survei: 19,3 persen anak Indonesia kecanduan internet [Internet]. Diakses pada <https://www.cnnindonesia.com/gayahidup/20211002135419-255-702502/survei-193-persen-anak-indonesiakecanduan-internet>
- Duman H, Ozkara BY. 2021. The impact of social identity on online game addiction: the mediating role of the fear of missing out (FoMO) and the moderating role of the need to belong. *Curr Psychol*. 40(9):4571–4580. doi:10.1007/s12144-019-00392-w.
- Faron BA, Hastuti D. 2022. Pengaruh kontrol orang tua, fear of missing out (FOMO), dan kontrol diri terhadap perilaku bermain game online siswa SMP [skripsi]. Bogor: IPB University.
- Finkenauer C, Engels RCME, Baumeister RF. 2005. Parenting behaviour and adolescent behavioural and emotional problems: The role of self-control. *Int J Behav Dev*. 29(1):58–69. doi:10.1080/01650250444000333.
- Griffiths MD, Davies MNO, Chappell D. 2004. Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *Cyberpsychology Behav*. 7(4):479–487. doi:10.1089/cpb.2004.7.479.
- Hardani R, Hastuti D, Yuliati LN. 2018. Pornography behavior of junior high school student. *Journal of Child Development Studies*. 3(1): 15-27.
- Hastuti D. 2015. *Pengasuhan: Teori dan Prinsip serta Aplikasinya di Indonesia*. Bogor (ID): IPB Press.
- Hastuti D, Alfiasari. 2020. *Pengukuran dan Penilaian Pengasuhan dan Kualitas Anak*. Bogor (ID): IPB Press
- Jannah N, Nirwana H. 2015. Hubungan kecanduan game dengan motivasi belajar siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. *Konselor*. 4(4):200–207. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor%0AHubungan>.
- Kim EJ, Namkoong K, Ku T, Kim SJ. 2008. The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *Eur Psychiatry*. 23(3):212–218. doi:10.1016/j.eurpsy.2007.10.010.
- [Kominfo] Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. 2014. Riset Kominfo dan UNICEF mengenai perilaku anak dan remaja dalam menggunakan internet [Internet]. Diakses pada https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaranpers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenaiperilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers
- Kuss DJ, Griffiths MD, Pontes HM. 2017. Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of internet gaming disorder: issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. *J Behav Addict*. 6(3):103–109. doi:10.1556/2006.5.2016.062.

- Li L, Griffiths MD, Mei S, Niu Z. 2021. The mediating role of impulsivity and the moderating role of gender between fear of missing out and gaming disorder among a sample of Chinese university students. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw.* 24(8):550–557. doi:10.1089/cyber.2020.0283.
- Li X, Li D, Newman J. 2013. Parental behavioral and psychological control and problematic internet use among Chinese adolescents : The mediating role of self-control. 16(6):442–447. doi:10.1089/cyber.2012.0293.
- Malihah Z, Alfiasari A. 2018. Perilaku cyberbullying pada remaja dan kaitannya dengan kontrol diri dan komunikasi orang tua. *J Ilmu Kel dan Konsum.* 11(2):145–156. doi:10.24156/jikk.2018.11.2.145.
- Przybylski AK, Murayama K, Dehaan CR, Gladwell V. 2013. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Human Behav.* 29(4):1841–1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Puspitawati H. 2019. *Gender dan Keluarga: Konsep dan Realita di Indonesia.* Bogor (ID): IPB Press.
- Servidio R. 2019. Self-control and problematic smartphone use among Italian University students: The mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns. *Curr Psychol.* 40(1):4101–4111. doi:10.1007/s12144-019-00373-z.
- Spekman MLC, Konijn EA, Roelofsma PHMP, Griffiths MD. 2013. Computers in Human Behavior Gaming addiction , definition and measurement : A large-scale empirical study. *Comput Human Behav.* 29(6):2150–2155. doi:10.1016/j.chb.2013.05.015.
- Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. 2004. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *J Pers.* 72(2):271–322.
- Thahir A. 2018. *Psikologi Perkembangan.* Lampung (ID): Aura Publishing.
- Wang L, Yan B. 2015. Exploration of the affecting factors on the quit intentions of online-game players in China. *SHS Web Conf.* 19(1):1–14. doi:10.1051/shsconf/20151901007.
- Xu Z, Turel O, Yuan Y. 2012. Online game addiction among adolescents: Motivation and prevention factors. *Eur J Inf Syst.* 21(3):321–340. doi:10.1057/ejis.2011.56.
- You S, Kim E, Lee D. 2015. Virtually real : Exploring avatar identification in game addiction among massively multiplayer online role-playing games (MMORPG) Players. *Games Cult.* 12(1):56–71. doi:10.1177/1555412015581087.
- Yusuf S. 2019. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* Bandung (ID): Rosdakarya.



**Direktorat
Publikasi Ilmiah
dan Informasi Strategis**

Direktorat Publikasi Ilmiah dan Informasi Strategis IPB (DPIS IPB) melaksanakan tugas dalam mengkaji dan mengelola informasi terkait isu-isu strategis untuk meningkatkan peran IPB dalam kebijakan pertanian, kelautan dan biosains tropika, serta mendorong peningkatan publikasi ilmiah untuk mendukung IPB menjadi World Class University.

Direktorat Publikasi Ilmiah dan Informasi Strategis (DPIS), IPB University
Gedung LSI Lantai 1, Jl. Kamper, Kampus IPB Dramaga, Bogor - Indonesia 16680
Website: <https://dpis.ipb.ac.id>

