

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Remaja merupakan fase perkembangan transisi yang ditandai dengan perubahan pesat dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pada periode ini, individu mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, pembentukan identitas diri, serta penyesuaian terhadap perubahan sosial dan hubungan interpersonal dengan lingkungan sekitar. *World Health Organization* menyatakan bahwa rentang usia remaja secara resmi adalah 10 hingga 19 tahun, sebagai periode pembentukan dasar kesehatan dan pola perilaku penting seperti diet, aktivitas fisik, hingga penggunaan media digital (*Adolescent Health*, n.d.). Publikasi terbaru oleh Munsch, In-Albon, & Messerli-Bürgy (2025) menyajikan konsep "*new adolescence*" yang memperluas definisi masa remaja hingga usia 24 tahun, bahwa banyak orang muda baru menyelesaikan peran sosial dewasa seperti pendidikan tinggi, pekerjaan tetap, atau menikah pada rentang usia tersebut. Jurnal ini menekankan bahwa meskipun pubertas biologis telah mengalami percepatan, banyak tahapan penting seperti kemandirian finansial dan stabilitas emosional baru tercapai di usia awal dua puluhan, yang menyebabkan transisi menuju dewasa menjadi lebih panjang secara psikososial (Munsch et al., 2025).

Memasuki masa remaja, individu mulai membentuk identitas diri, mengembangkan kemandirian emosional dari orang tua, serta berusaha mendapat pengakuan dari kelompok teman sebaya. Pencarian identitas ini berdasarkan Erikson merupakan titik krusial dalam perkembangan psikososial remaja (Orenstein & Lewis, 2021). Sejak perkembangan kontrol eksekutif pada otak belum matang sepenuhnya,

CLARITA DAMAIYANTI OMEGA

202310300511011

D3 KEPERAWATAN

remaja sering bersifat impulsif dan sensitif terhadap rangsangan sosial dan materi digital.

Dalam konteks kontemporer, rentang usia 10–24 tahun mencerminkan realitas sosial dan kognitif modern remaja semakin lambat memasuki peran dewasa formal, sehingga memperluas batas definisi usia menjadi langkah penting dalam merancang kebijakan publik, sistem pendidikan, dan intervensi kesehatan yang efektif.

2.1.2 Perilaku sosial dan psikologis remaja

Perilaku sosial dan psikologis remaja mencerminkan hasil interaksi kompleks antara perubahan biologis, kognitif, serta pengaruh lingkungan dan budaya. Pada masa ini, remaja menunjukkan peningkatan kebutuhan untuk membangun hubungan sosial yang lebih luas di luar keluarga, terutama dengan teman sebaya. Hubungan pertemanan pada remaja sangat berperan dalam pembentukan identitas, peningkatan harga diri, serta sebagai sumber dukungan emosional. Namun, pengaruh teman sebaya juga dapat menimbulkan tekanan untuk menyesuaikan diri yang berujung pada perilaku berisiko jika tidak diimbangi dengan kemampuan pengambilan keputusan yang matang (Albert et al., 2014).

Perkembangan psikologis masa remaja ditandai dengan meningkatnya emosionalitas, pencarian jati diri, dan munculnya konflik internal antara keinginan untuk mandiri dan kebutuhan akan bimbingan. Sistem limbik yang berkembang lebih cepat dibanding korteks prefrontal bagian otak yang mengatur kontrol diri dan penilaian risiko menyebabkan remaja cenderung bersikap impulsif dan lebih rentan terhadap perilaku yang digerakkan oleh emosi (Casey et al., 2019). Hal ini menjelaskan mengapa banyak remaja memiliki kesulitan dalam mengendalikan dorongan, termasuk dalam hal penggunaan gadget atau bermain game secara berlebihan.

CLARITA DAMAIYANTI OMEGA
202310300511011
D3 KEPERAWATAN

Teknologi digital juga memengaruhi perilaku sosial dan psikologis remaja secara signifikan. Penelitian meta analisis oleh (Shannon et al., 2022) menemukan bahwa penggunaan media sosial secara problematic bukan hanya durasi saja memiliki korelasi bermakna dengan meningkatnya tingkat kecemasan, depresi, dan stress pada remaja dan dewasa muda. Dunia digital juga memberikan ruang bagi remaja untuk berekspresi, mengeksplorasi minat, dan membangun komunitas khususnya bagi mereka yang merasa terisolasi dalam interaksi tatap muka. Ini menunjukkan bahwa efek penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja bersifat dua sisi dan sangat bergantung pada intensitas, jenis konten, dan konteks interaksi (Shannon et al., 2022).

2.1.3 Masalah yang sering terjadi pada remaja

Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap berbagai masalah fisik, emosional, sosial, dan perilaku. Perubahan hormonal dan pencarian identitas diri seringkali menimbulkan konflik internal, stres, serta ketidakstabilan emosi. Beberapa masalah umum yang sering terjadi pada remaja antara lain adalah gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku, masalah akademik, konflik dengan orang tua, kecanduan teknologi, serta perilaku menyimpang seperti penyalahgunaan zat, perundungan, dan seks bebas. Menurut laporan dari *World Health Organization* gangguan mental menjadi penyebab utama beban penyakit pada remaja usia 10–19 tahun, dengan depresi sebagai penyumbang tertinggi, diikuti oleh kecemasan dan gangguan perilaku (*Mental Health of Adolescents*, n.d.).

Tekanan akademik yang tinggi, perbandingan sosial melalui media digital, serta tuntutan untuk tampil sempurna sering memperburuk kondisi psikologis remaja, terutama pada kelompok usia akhir (15–19 tahun). Menurut *Journal of Behavioral*

CLARITA DAMAIYANTI OMEGA

202310300511011

D3 KEPERAWATAN

Addictions (Bäcklund et al., 2022), kecanduan game online dapat menyebabkan disfungsi sosial, penurunan prestasi akademik, hingga gangguan pola tidur dan emosi.

Konflik keluarga juga sering muncul akibat perbedaan nilai antara remaja dan orang tua, terutama terkait kebebasan dan penggunaan teknologi. Remaja yang tidak mendapatkan komunikasi terbuka dan dukungan emosional dari keluarga lebih rentan mengalami kesepian, gangguan kelekatan, serta perilaku impulsif. Selain itu, dalam konteks sosial, remaja rentan terhadap perundungan (bullying), baik secara langsung maupun melalui media sosial (*cyberbullying*), yang berdampak buruk pada kesehatan mental dan perkembangan sosial.

Pendekatan holistik yang melibatkan keluarga, sekolah, layanan kesehatan, dan masyarakat sangat penting dalam mencegah dan menangani berbagai masalah yang terjadi pada remaja. Pencegahan dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan mental, pembinaan karakter, serta peningkatan literasi digital dan emosi. Dengan bimbingan yang tepat, remaja dapat melalui masa transisi ini secara lebih sehat, adaptif, dan produktif.

2.2 Game Online

2.2.1 Pengertian Game Online

Game online adalah bentuk permainan digital yang dimainkan melalui jaringan internet, baik secara individu maupun bersama pemain lain secara daring. Permainan ini dapat diakses melalui berbagai perangkat seperti komputer, laptop, tablet, maupun ponsel pintar, dan umumnya memerlukan koneksi internet yang stabil agar dapat berjalan dengan lancar. Game online dikembangkan dengan elemen interaktif yang tinggi dan sistem penghargaan dalam permainan yang membuat pemain terdorong untuk terus bermain dalam waktu yang lama. Elemen kompetisi, kerja sama tim, dan

CLARITA DAMAIYANTI OMEGA

202310300511011

D3 KEPERAWATAN

tantangan berjenjang dalam game turut meningkatkan daya tarik permainan ini, terutama bagi kalangan remaja yang sedang berada pada tahap eksplorasi identitas dan aktualisasi diri (Kuss & Griffiths, 2012).

Dalam konteks Indonesia, game online telah menjadi fenomena budaya digital yang berkembang pesat. Laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023) menunjukkan bahwa sekitar 78,19% pengguna internet di Indonesia dengan mayoritas berusia remaja. Kemudahan akses, dukungan platform teknologi, serta konten permainan yang menarik membuat game online menjadi aktivitas yang sangat digemari. Namun, penggunaan yang tidak dibatasi dapat menyebabkan ketergantungan, yang berdampak pada menurunnya fungsi sosial, akademik, bahkan fisik. Oleh karena itu, pemahaman tentang pengertian dan karakteristik game online menjadi penting sebagai dasar untuk memahami dinamika perilaku remaja yang mengalaminya (*Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, n.d.*).

2.2.2 Jenis Jenis Game Online

Game online memiliki beragam jenis yang dikembangkan berdasarkan mekanisme permainan, tujuan, dan interaksi antar pemain. Setiap jenis memiliki daya tarik tersendiri, terutama bagi remaja yang sedang berada dalam masa eksplorasi minat, identitas sosial, dan kebutuhan hiburan yang tinggi. Secara umum, jenis-jenis game online yang paling populer di kalangan remaja meliputi Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPG), Multiplayer Online Battle Arena (MOBA), First Person Shooter (FPS), battle royale, dan simulation games. MMORPG seperti *World of Warcraft* atau *Genshin Impact* memungkinkan pemain membangun karakter dan menjelajahi dunia virtual yang kompleks secara kolektif. Permainan ini menawarkan

CLARITA DAMAIYANTI OMEGA

202310300511011

D3 KEPERAWATAN

petualangan jangka panjang dan kolaborasi dalam tim, sehingga mendorong keterlibatan emosional yang tinggi.

MOBA seperti *Mobile Legends* atau *League of Legends* sangat populer karena durasi permainan yang lebih singkat dan sistem kompetisi yang intens. Game jenis ini menuntut strategi tim, reaksi cepat, dan keterampilan teknis, sehingga sangat diminati oleh remaja laki-laki. Penelitian Wang, Sapienza, Culotta, dan Ferrara (2019) menunjukkan bahwa dalam permainan *League of Legends*, pilihan peran dan perilaku pemain sangat dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian, yang pada akhirnya memengaruhi cara mereka berinteraksi dan berkompetisi di dalam game (Wang et al., 2019). FPS seperti *Call of Duty* atau *PUBG Mobile* juga menarik perhatian remaja karena menampilkan pengalaman aksi dan tembak-menembak dari sudut pandang orang pertama, yang menstimulasi adrenalin dan kompetisi. Game battle royale seperti *Free Fire* dan *Fortnite* juga menggabungkan elemen bertahan hidup dan eksplorasi dengan zona permainan yang menyempit, menciptakan ketegangan dan keseruan yang tinggi selama bermain. Terdapat juga game simulasi seperti *The Sims* atau *Animal Crossing* yang lebih bersifat naratif dan reflektif. Jenis permainan ini memungkinkan pemain membangun dunia, mengatur kehidupan karakter, dan menjalani aktivitas sehari-hari dalam versi digital. Menurut penelitian bahwa prevalensi Internet Gaming Disorder (IGD) ditemukan dalam populasi umum dan dipengaruhi oleh karakteristik individu serta durasi permainan; semakin lama durasi gaming dan semakin tinggi motivasi pelarian, semakin besar risiko terkait gangguan gaming (Razum & Glavak-Tkalić, 2025).

CLARITA DAMAIYANTI OMEGA

202310300511011

D3 KEPERAWATAN

2.2.3 Dampak Game Online Terhadap Remaja

Game online memiliki dua sisi dampak yang signifikan terhadap perkembangan remaja, baik dari aspek positif maupun negatif. Di satu sisi, permainan daring dapat memberikan manfaat tertentu, seperti peningkatan keterampilan kognitif, kemampuan kerja sama tim, pemecahan masalah, serta koordinasi tangan dan mata. Beberapa game berbasis strategi juga dapat mendorong remaja untuk berpikir kritis dan membuat keputusan secara cepat dalam situasi tekanan. Menurut meta-analisis yang dilakukan oleh Bediou, Adams, Mayer, Tipton, Green, dan Bavelier (2018), bermain video game aksi dan strategi secara moderat terbukti dapat meningkatkan fungsi eksekutif otak, termasuk perhatian, kontrol kognitif, serta fleksibilitas dalam memecahkan masalah (Bediou et al., 2018).

Dampak yang menjadi perhatian serius dari kecanduan game online (*gaming disorder*), yang telah diakui oleh World Health Organization (WHO, 2019) sebagai gangguan mental. Ciri khas dari gangguan ini adalah kehilangan kontrol atas kebiasaan bermain, mengutamakan game dibandingkan aktivitas lain, serta melanjutkan bermain meskipun menimbulkan konsekuensi negatif. Studi oleh Wang, Sapienza, Culotta, dan Ferrara (2019) menemukan bahwa perilaku pemain dalam game MOBA seperti *League of Legends* sangat dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian. Pemilihan peran (role) dan gaya bermain tercermin dari kepribadian pemain, yang selanjutnya menentukan cara mereka berinteraksi, berkompetisi, dan mencapai keberhasilan di dalam game (Wang et al., 2019). Tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, game online juga berpengaruh terhadap kesehatan fisik remaja. Posisi duduk yang tidak ergonomis dalam waktu lama, kurangnya aktivitas fisik, serta gangguan pola makan sering terjadi pada remaja yang bermain game secara intensif. Akibatnya, remaja bisa mengalami

CLARITA DAMAIYANTI OMEGA

202310300511011

D3 KEPERAWATAN

obesitas, gangguan penglihatan, nyeri otot, dan masalah postur. Dalam jangka panjang, gaya hidup sedentari yang dipengaruhi oleh kecanduan game juga dapat meningkatkan risiko penyakit metabolik.

2.2.4 Kecanduan Game Online

Kecanduan game online merupakan suatu kondisi ketika individu memainkan permainan daring secara berlebihan hingga kehilangan kemampuan untuk mengontrol durasi, frekuensi, dan intensitas bermain. *World Health Organization* (WHO) memasukkan perilaku ini ke dalam kategori *Gaming Disorder*, yaitu gangguan yang ditandai dengan pola bermain game yang maladaptif berlangsung terus-menerus dan menyebabkan gangguan signifikan pada fungsi personal, keluarga, sosial, pendidikan, maupun kesehatan (Vazquez, 2019). Menurut Setiowati et al. (2025), kecanduan game online bukan hanya sekadar kegemaran bermain, tetapi merupakan bentuk adiksi perilaku (*behavioral addiction*) yang ditandai dengan dorongan kuat untuk terus bermain meskipun individu telah menyadari dampak negatifnya (Setiowati et al., 2025).

Kecanduan game online terjadi karena game dirancang dengan sistem reward yang memberikan rasa puas, pencapaian, dan tantangan berkelanjutan seperti level, poin, skin, kompetisi, dan interaksi sosial virtual. Mekanisme ini memicu pelepasan dopamin di sistem saraf, sehingga menciptakan rasa senang dan ketagihan yang mirip dengan adiksi lainnya (van Dooren et al., 2019). Pola kecanduan game membuat anak dan remaja terus mencari kesempatan untuk bermain demi memperoleh rasa puas dan hiburan, sehingga mereka cenderung mengabaikan aktivitas yang lebih penting seperti belajar, tugas sekolah, dan interaksi sosial. Pola adiktif ini muncul karena game memberikan rangsangan reward yang kuat sehingga pemain sulit mengontrol

CLARITA DAMAIYANTI OMEGA

202310300511011

D3 KEPERAWATAN

keinginannya untuk terus bermain (Sun et al., 2023). Proses ini membuat individu kesulitan menghentikan permainan, bahkan ketika sudah terjadi penurunan prestasi belajar, terganggunya hubungan sosial, atau munculnya keluhan fisik.

Secara psikososial, kecanduan game online dipengaruhi oleh dua faktor utama. Faktor internal meliputi kebutuhan hiburan, dorongan pelarian dari stres, keinginan memperoleh pengakuan, dan kurangnya kemampuan mengelola emosi. Sementara faktor eksternal dapat berupa lingkungan teman sebaya, akses gadget yang tidak terbatas, minimnya pengawasan orang tua, serta penggunaan game sebagai sarana komunikasi dan hiburan utama dalam keluarga (Setiowati et al., 2025). Kombinasi faktor-faktor ini membuat anak atau remaja lebih rentan mengembangkan perilaku adiktif terhadap game.

Kecanduan game online merupakan gangguan perilaku yang kompleks, melibatkan aspek biologis, psikologis, dan sosial. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi individu yang mengalami kecanduan, tetapi juga memberikan beban emosional dan stres tambahan pada keluarga yang mengasuhnya. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pengertian, mekanisme, dan faktor yang memengaruhi kecanduan menjadi dasar penting dalam menyusun strategi pencegahan dan intervensi bagi keluarga. Menurut (Setiowati et al., 2025) ciri – ciri remaja dengan kecanduan game online yaitu durasi bermain berlebihan (sering \geq 3–6 jam/hari) dan sulit menghentikan permainan meskipun sudah diingatkan, mengabaikan tugas sekolah atau pekerjaan rumah, prestasi belajar menurun, menarik diri dari lingkungan sosial dan lebih senang berada di depan gadget, perubahan emosi seperti mudah marah, gelisah, atau agresif ketika permainan dihentikan, mengalami kelelahan fisik, mata lelah, sakit kepala, sulit tidur akibat bermain hingga larut malam, selalu memikirkan

CLARITA DAMAIYANTI OMEGA

202310300511011

D3 KEPERAWATAN

game, termasuk saat tidak sedang bermain, berbohong terkait durasi atau aktivitas bermain game untuk menghindari teguran orang tua, mengorbankan aktivitas penting seperti makan, mandi, beribadah, atau berinteraksi dengan keluarga.

2.3 Peran dan Pengalaman Orang Tua

2.3.1 Pengertian Orang Tua dan Perannya dalam Mengasuh Anak

Orang tua merupakan figur utama dalam pembentukan dasar perkembangan anak melalui hubungan pengasuhan yang responsif, hangat, dan konsisten. Peran orang tua tidak hanya terbatas pada pemenuhan kebutuhan fisik seperti makanan, pakaian, dan tempat tinggal, tetapi juga mencakup pemberian dukungan emosional, pembentukan kemampuan sosial, serta stimulasi kognitif yang diperlukan anak dalam proses tumbuh kembangnya. Kualitas hubungan antara orang tua dan anak berpengaruh langsung terhadap perkembangan kelekatan emosional, regulasi emosi, perilaku sosial, hingga pembentukan identitas diri anak. Interaksi yang positif dan sensitif dari orang tua dapat membantu anak merasa aman dan dihargai, yang kemudian menjadi fondasi penting dalam pembentukan kepercayaan diri, kemandirian, dan kemampuan anak untuk beradaptasi dalam lingkungan sosial yang lebih luas. Sebaliknya, pola pengasuhan yang kurang responsif atau tidak stabil dapat berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis anak, termasuk peningkatan risiko stres, kecemasan, maupun masalah perilaku. Dengan demikian, peran orang tua memiliki kedudukan sentral dalam memastikan anak tumbuh dalam lingkungan yang mendukung perkembangan optimal (Frosch et al., 2021).

Hasil penelitian Lilawati (2020) menemukan bahwa keterlibatan orang tua dalam mendampingi anak belajar di rumah memberikan pengaruh positif, terutama

CLARITA DAMAIYANTI OMEGA

202310300511011

D3 KEPERAWATAN

ketika mereka berperan sebagai pemberi motivasi, penyedia fasilitas, dan pengarah.

Penelitian lain oleh Hayati dan Mamat (2018) menunjukkan bahwa pola asuh yang diterapkan orang tua memiliki hubungan erat dengan perkembangan sosial dan emosional anak, khususnya dalam kemampuan berinteraksi dan mengendalikan emosi sejak usia dini. Orang tua memiliki peran penting dalam pembentukan karakter anak melalui pembiasaan perilaku baik, pemberian teladan, bimbingan dalam kegiatan ibadah, serta dukungan terhadap interaksi sosial yang sehat di lingkungan (Widyastuti & Muwa, 2025). Penelitian tersebut menegaskan bahwa kualitas peran orang tua sangat menentukan kemampuan anak untuk beradaptasi dengan lingkungan yang terus berubah. Orang tua yang konsisten, responsif, dan mampu memberikan bimbingan terbukti dapat menumbuhkan rasa percaya diri, kemandirian, serta keterampilan sosial pada anak. Dengan bekal tersebut, anak menjadi lebih siap menghadapi tantangan perkembangan di era modern yang dipenuhi dengan dinamika sosial, pendidikan, dan teknologi.

2.3.2 Pola Asuh dalam Konteks Anak kecanduan game online

Pola asuh orang tua memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan anak termasuk dalam regulasi penggunaan teknologi digital seperti game online. Penelitian oleh Yosephine & Lesmana (2020) menemukan bahwa pada remaja akhir di Jakarta terdapat hubungan positif antara gaya pengasuhan orang tua dengan kecenderungan adiksi game online semakin intensif gaya pengasuhan yang kurang pengawasan atau kontrol, semakin tinggi kecenderungan adiksi game online. Sebaliknya, dimensi pengasuhan autoritatif ternyata tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kecenderungan adiksi game online (Yosephine & Lesmana, 2020).

CLARITA DAMAIYANTI OMEGA

202310300511011

D3 KEPERAWATAN

Pola asuh orang tua memiliki peran penting dalam menentukan kecenderungan anak terhadap kecanduan game online. Penelitian yang dilakukan oleh Yosephine dan Lesmana (2020) menunjukkan bahwa pola asuh yang kurang pengawasan, seperti pola asuh permisif atau pengabaian, berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan adiksi game online pada remaja. Sebaliknya, pola asuh yang menggabungkan kontrol dan kehangatan, seperti pola asuh autoritatif, dapat membantu anak mengembangkan kemampuan pengaturan diri, sehingga lebih mampu membatasi waktu bermain dan mengurangi risiko kecanduan. Hal ini menegaskan bahwa keterlibatan aktif orang tua dalam memantau dan membimbing perilaku digital anak merupakan faktor kunci dalam pencegahan kecanduan game online (Yosephine & Lesmana, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chen, Lee, Dong, Gamble, dan Feng (2020), pola asuh orang tua termasuk kehangatan emosional dan gaya pengasuhan yang mendukung pengaturan diri berkorelasi negatif dengan kecanduan permainan daring. Hasil studi menunjukkan bahwa remaja yang diasuh dalam lingkungan dengan gaya pengasuhan otoritatif memiliki kecenderungan lebih rendah terhadap gangguan bermain game daring, sedangkan gaya pengasuhan yang minim kontrol dan dukungan emosional meningkatkan risiko tersebut. Pola asuh yang seimbang terbukti menjadi faktor protektif penting dalam mencegah kecanduan game online sekaligus membangun kemandirian dan tanggung jawab anak (Sharfika et al., 2022).

CLARITA DAMAIYANTI OMEGA

202310300511011

D3 KEPERAWATAN

2.3.3 Pengalaman Emosional dan Sosial Orang Tua dalam Merawat Remaja dengan Kecanduan Game Online

Hidaayah (2022) menjelaskan bahwa kualitas hubungan dan komunikasi antara orang tua dan anak memiliki peran penting dalam mencegah kecenderungan kecanduan game online. Apabila orang tua mampu membangun komunikasi yang terbuka, memberikan arahan yang jelas, serta menetapkan aturan penggunaan gawai secara konsisten, anak akan lebih terarah dalam mengatur waktu bermainnya. Sebaliknya ketika orang tua berada dalam kondisi tertekan baik karena kelelahan dalam mengasuh, minimnya dukungan sosial, maupun beban ekonomi pengawasan terhadap anak menjadi kurang optimal. Situasi tersebut sering memunculkan pola asuh yang tidak stabil dan kurang terstruktur, sehingga anak memiliki kebebasan lebih dalam mengakses game tanpa batasan yang jelas. Hal ini dapat membuat game menjadi media pelarian dan berpotensi berkembang menjadi kecanduan apabila tidak disertai bimbingan dan pengendalian yang tepat (Hidaayah et al., 2022).

Penelitian Chen, Lo, dan Lin (2020) menunjukkan bahwa kualitas hubungan antara orang tua dan anak, termasuk cara orang tua mengawasi aktivitas anak, berperan penting dalam mencegah kecanduan game online (Vo et al., 2021). Pengawasan yang dilakukan secara hangat dan tidak otoriter membantu remaja mengembangkan regulasi diri dan kemampuan dalam mengelola emosi negatif tanpa harus menjadikan game sebagai pelarian. Namun, pengawasan yang terlalu ketat dapat menimbulkan tekanan emosional dan menghambat perkembangan keterampilan sosial anak, sehingga justru meningkatkan kecenderungan anak untuk mencari kenyamanan melalui permainan digital. Li, Chang, Zhang, dan Hao (2021) menegaskan bahwa kondisi emosional orang tua, seperti stres atau ketidakstabilan emosi, dapat memengaruhi pola asuh dan

CLARITA DAMAIYANTI OMEGA

202310300511011

D3 KEPERAWATAN

konsistensi pengawasan terhadap anak (Lai et al., 2020). Keseimbangan antara dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, dan pengawasan yang proporsional merupakan faktor penting dalam mencegah dan mengurangi risiko kecanduan game online pada remaja.

Pengalaman emosional dan sosial orang tua juga sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka memahami dan merespon perilaku bermain game pada remaja. Hidayah et al. (2022) menjelaskan bahwa orang tua yang memiliki pengetahuan dan komunikasi keluarga yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres serta mempertahankan hubungan positif dengan anak, sehingga risiko kecanduan dapat ditekan (Hidayah et al., 2022). Kurnia et al. (2023) menemukan bahwa konflik interaksi antara orang tua dan anak sering meningkat ketika remaja menunjukkan ketergantungan pada game online dan kondisi ini dapat memperburuk beban emosional orang tua dalam proses pengawasan (Kurnia et al., 2023). Schneider et al. (2017) menegaskan bahwa faktor keluarga, termasuk kehangatan relasi dan dukungan emosional yang konsisten berperan besar dalam membantu remaja mengembangkan kontrol diri dan mengurangi kecenderungan menggunakan game sebagai pelarian. Penguatan komunikasi, dukungan sosial keluarga, dan pengelolaan stres orang tua merupakan komponen kunci dalam pendampingan remaja dengan kecanduan game online (Schneider et al., 2017).