

Positive Parenting untuk Orang Tua Serta Latihan *Self Control* untuk Anak dalam Upaya Mengurangi Kecenderungan *Internet Gaming Disorder*

Rahmadaniar Aditya Putri^{a*}, Nur Hidaayah^b, Dewi Masithah, dr., M.Kes^b
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia
^arahmadaniar@unusa.ac.id

Abstract

Kecenderungan untuk selalu menggunakan media teknologi atau gadget adalah salah satu fenomena yang sangat pesat berkembang. Gadget memiliki banyak fungsi bagi penggunaannya sehingga dinilai lebih memudahkan. Kemudahan yang didapat itulah menjadikan ketergantungan pada gadget di berbagai kategori usia terutama usia anak dan remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pola asuh yang positif dan memberikan pelatihan pada anak guna mengurangi kecenderungan internet gaming disorder. Metode yang dilakukan adalah dengan memberikan ceramah, diskusi dan tanya jawab, serta pelatihan pada anak untuk memberikan keterampilan pada anak agar bisa mengendalikan dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya serta sekitarnya. Pengetahuan peserta diukur oleh lembar kuesioner pre test dan post test. Dari hasil penyuluhan dan pelatihan maka didapatkan karakteristik peserta berdasarkan usianya untuk orang tua hampir setengahnya berusia 35-44 tahun dan untuk anaknya berusia >10 tahun. Hampir seluruhnya pola asuh orang tua dengan kategori penerimaan dan rata-rata pengetahuan anak mengenai kontrol diri setelah mendapatkan latihan meningkat.

Keywords: Positive Parenting; *Self Control*; Anak; Internet Gaming Disorder

1. Pendahuluan

Perkembangan ilmu dan teknologi yang semakin pesat telah membawa perubahan dalam segala lapisan masyarakat. Internet memiliki keunggulan atau manfaat didalamnya, salah satu manfaatnya adalah sebagai sarana hiburan seperti bermain game. Tetapi adakalanya perkembangan ilmu dan teknologi yang sangat pesat ini juga berdampak negatif pada kalangan masyarakat, misalnya pada anak usia sekolah yang bisa menyebabkan resiko/ kecenderungan bergantung pada game tersebut (Pirantika & Purwanti, n.d.). Kecenderungan yang dimaksud adalah kecenderungan bermain *game online* atau biasa kita sebut *internet gaming disorder*. *Internet gaming disorder* merujuk pada penggunaan internet yang berlebih dan terus-menerus dalam permainan (Syahrani, 2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi game online pada anak usia sekolah, adalah kurang perhatian, usia, jenis kelamin, stress atau depresi, kurangnya kontrol perilaku, kurang kegiatan, lingkungan dan teman sebaya, kurang dukungan dan pola asuh orang tua (Smart, 2016). Pola asuh orang tua menjadi salah satu faktor penyebab anak mengalami kecanduan game online.

Bermain game online adalah hal yang beresiko tinggi membuat anak ketagihan. Untuk itu pola asuh orang tua berperan penting untuk mengatasi kecanduan game pada anak. Pemahaman mengenai cara mendidik dan menanamkan konsep yang baik mengenai kedisiplinan pada anak serta didukung oleh pemahaman akan karakter anak lewat pemberian perhatian dan komunikasi intens yang terjadi di dalam keluarga menjadi hal penting yang harus dipahami orang tua dalam mengajarkan kedisiplinan pada anak.

Kecanduan *game* pada dasarnya dapat dikurangi apabila seseorang memiliki control diri (*self control*) yang baik. *self control* adalah kemampuan individu dalam menahan dan mengendalikan perilaku yang tidak pantas (DeWall, Bumester, Stillman & Gailiot, 2005). Seseorang yang mempunyai *self control* yang tinggi mampu mengendalikan perilaku mereka sendiri agar tidak terpengaruh dengan tekanan eksternal ataupun impuls fisiologis (Necka, 2018).

Menurut hasil wawancara dengan warga sebagian besar para orang tua merupakan pekerja. Mereka meninggalkan anak-anaknya di rumah masing-masing tanpa ada pengawasan dari keluarga. Apalagi kondisi pandemi seperti ini anak-anak lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah dibandingkan di sekolah. Aktivitas belajar sepenuhnya melalui daring, sehingga secara tidak langsung penggunaan akses internet pun menjadi kesempatan para anak dan remaja untuk bisa bermain game online. Hal tersebut menjadi kekhawatiran para orang tua pada anaknya yang nantinya tidak bisa lepas dari bermain game.

Pendekatan ini dilakukan sebagai suatu upaya memberikan parenting pada orang tua mengenai proses pengasuhan yang positif untuk anak dan latihan *self control* pada anak untuk mengurangi kecenderungan *internet gaming disorder*.

2. Metode

Metode yang akan diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah model *educative* dan latihan dengan penjabaran sebagai berikut:

- a. Waktu dan Tempat Pelaksanaan: Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilakukan dengan menggunakan daring zoom saat penyuluhan *positive parenting* untuk orang tua dan Latihan *self control* secara langsung pada anak. Program dilaksanakan selama 1 minggu.

- b. Sasaran Peserta: Sasaran peserta adalah para orang tua dan anak usia sekolah yang tinggal di wilayah RW V Tambak Sawah Waru Sidoarjo.
- c. Tahap Pelaksanaan: Kegiatan dibagi menjadi 3 sesi. Distribusi pelaksanaan adalah sebagai berikut:
 - 1) Penyuluhan :
 - 2) Penyuluhan atau pemaparan materi mengenai pentingnya hal seperti keteladanan, konsisten, pembiasaan, komunikasi yang efektif, disiplin positif, serta tanpa kekerasan dilaksanakan dalam proses pengasuhan kepada anak, cucu dan anggota keluarga yang lain. Penyuluhan atau pemaparan materi akan disampaikan oleh pemateri pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab.
 - 3) Latihan :
 - 4) Setelah pemberian penyuluhan selesai kegiatan akan dilanjutkan dengan latihan untuk memberikan keterampilan pada anak agar bisa mengendalikan dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya serta sekitarnya.
 - 5) Pre Test dan Post Test
 - 6) Pre test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan sasaran mengenai materi yang akan disampaikan, dalam hal ini adalah parenting yang telah diterapkan selama ini pada anak, tingkat kecenderungan anak dalam bermain game. Kegiatan ini dilakukan sebelum pemaparan oleh pemateri. Uji tingkat pengetahuan menggunakan lembar kuisisioner yang berisi pertanyaan terkait materi yang diberikan kepada responden serta diisi sesuai kemampuan orang tua dan anak.
 - 7) *Post test* adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan sasaran mengenai materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan orang tua dan anak dari sebelum mendengarkan paparan penyuluhan dan mengikuti latihan dengan pengetahuan setelah mendapatkan paparan penyuluhan dan pelatihan yang telah disampaikan oleh pemateri.

3. Hasil dan Diskusi

Hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan program pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

a. Gambaran Umum Peserta

Tabel 1 Distribusi Peserta (Orang Tua) Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah	Presentase (%)
1.	25-34 tahun	11	24,4
2.	35-44 tahun	25	55,6
3.	45-54 tahun	6	13,3
4.	55-65 tahun	2	4,5
5	>65 tahun	1	2,2
Total		45	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebagian kecil adalah usia >65 tahun yaitu sebanyak 1 responden (2,2%). Setengahnya berusia 35-44 tahun sebanyak 25 responden (55,6%).

Tabel 2 Distribusi Peserta (anak) Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	≤ 10 tahun	11	24,4
2	<u>10 tahun</u>	24	53,3
3	<u>11 tahun</u>	8	17,8
4	> 11 tahun	2	4,5
Jumlah		45	100

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian kecil adalah usia >11 tahun yaitu sebanyak 2 responden (4,5%). Setengahnya berusia 10 tahun sebanyak 24 responden (53,3%).

b. Karakteristik Peserta tentang Pola Asuh Orang Tua

Hasil dari *pre test* dan *post test* untuk penyuluhan *positive parenting* untuk Orang Tua adalah sebagai berikut:

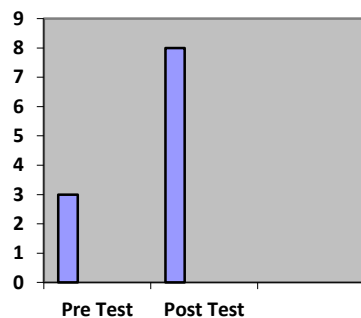
Tabel 3 *Pre Test* dan *Post Test* tentang Pola Asuh Orang Tua

<i>Pre Test</i>				<i>Post Test</i>			
Penerimaan		Penolakan		Penerimaan		Penolakan	
N	%	N	%	N	%	N	%
38	84,4	7	15,6	41	91,1	4	8,9

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dinyatakan bahwa hasil *pre test* pola asuh orang tua dengan penerimaan sebesar 38 responden (84,4 %) dan setelah diberikan penyuluhan pola asuh orang tua dengan penerimaan menjadi 41 (91,1%).

c. Karakteristik Peserta tentang Pengetahuan

Hasil dari *pre test* dan *post test* latihan *Self Control* untuk anak adalah sebagai berikut:



Grafik 1. Rata-rata Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Latihan

Berdasarkan grafik 1 diatas dapat dinyatakan bahwa setelah latihan, rata-rata pengetahuan peserta mengenai *self control* meningkat. Rata-rata pengetahuan peserta sebelum latihan adalah sama dengan 3,93 dari skor maksimal 10, kemudian setelah latihan meningkat menjadi 7,20 dari skor maksimal 10.

Pengetahuan orang tua dilihat dari hasil *pre test* dan *post test* menjadi meningkat. Sesungguhnya orang tua telah menerapkan pola asuh yang sesuai dengan tumbuh kembang anaknya, namun fenomena di lapangan dari 45 peserta anak saat dianalisis merasa kurang diperhatikan oleh orang tuanya masing-masing karena kurangnya waktu berinteraksi dengan orang tua. Sebagian besar orang tua mereka merupakan pekerja yang berangkat pagi hari dan pulang petang.

Peran orang tua dalam memberikan pola asuh yang baik dan sesuai dengan karakter anak sangat penting dilakukan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Zulfitri (2017) yakni pola asuh orang tua sangat penting untuk mengurangi penggunaan gadget, khususnya saat anak sedang menggunakannya. Orang tua harus memberikan edukasi khusus mengenai cara penggunaan gadget dan dapat membatasi waktu penggunaan gadget atau mempunyai aturan yang telah disepakai bersama antara orang tua dan anak. Pemberian edukasi tentang penggunaan gadget harus dilakukan sedini mungkin agar anak dapat mengerti dampak positif dan negatifnya ketika sudah memiliki gadget sendiri. Hal yang dapat diterapkan orang tua guna mengatasi kecanduan game pada anak, seperti sediakan tempat bermain dan permainan kesenangannya, ajak anak beraktivitas untuk membantu orang tua, buat jadwal dan gunakan timer, ciptakan kebersamaan bersama anak, dampingi anak saat bermain game online. Dengan begitu ia merasa diperhatikan oleh orang tua dan apabila merasa terlalu banyak bermain game online tidak baik untuknya (Smart, 2016).

Pengetahuan anak tentang *self control* dilihat dari hasil *pre test* dan *post test* menjadi meningkat. Adanya pengetahuan tentang *self control* dapat lebih mengontrol dirinya sendiri dibandingkan seseorang yang tidak mempunyai *self control* yang baik. Hal ini sesuai dengan Azwar (2018) bahwa tidak adanya pengetahuan tentang suatu hal akan membuat seseorang tidak menunjukkan perilaku sesuai dengan pengetahuan tersebut. Namun sebaliknya, bila seseorang memiliki pengetahuan mengenai suatu hal maka seseorang tersebut akan cenderung menunjukkan perilaku yang sejalan. Dengan demikian, pemahaman peserta tentang *self control* yang telah didapatkan dalam latihan ini akan berkontribusi terhadap kemampuan peserta untuk melakukan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat menurunkan perilaku kecenderungan bermain game. Aspek yang terdapat dalam *self control* tidak hanya menekankan pada stimulus datangnya perilaku, namun rasionalis mengenai penilaian perilaku yang akan dimunculkan baik apa tidak. Besarnya dampak yang ditimbulkan dalam *self control*, beberapa peneliti menyebutkan bila *self control* dapat digunakan sebagai metode intervensi (Ghufron dan Rini, 2010).

Self control tidak dapat berkembang dengan sendirinya, namun dapat diasah melalui latihan yang dilakukan secara terus menerus. Latihan *self control* sangat bermanfaat untuk bisa mengembangkan kontrol dirinya sendiri dan memberikan dampak positif dalam pengelolaan emosi serta mengurangi perilaku yang buruk bagi seseorang (Muraven, 2010). Latihan merupakan salah satu cara pengembangan sumber daya manusia. Pengembangan yang dilakukan meliputi pemberian kesempatan belajar yang bertujuan untuk mengembangkan seseorang pada saat ini dan masa yang akan datang. Latihan dilakukan untuk memberikan kegiatan yang berfungsi meningkatkan kinerja seseorang dalam pekerjaan atau tugasnya sekarang. Latihan yang dilakukan dapat membantu seseorang agar menjadi lebih efektif (Afiatin, 2013). Subjek pada *internet gaming disorder* sering menunjukkan gangguan pada kognitif yang berkaitan dengan perilaku impulsif yang meningkat, dan gangguan kontrol kognitif serta waktu. Selain itu beberapa perasaan negatif seperti rasa cemas dan tidak bisa lepas dari bermain game. Dengan kita dapat melatih *self control* yang ada pada diri dapat membantu menekan perasaan negatif dan stimulus yang mendorong munculnya perilaku negatif. Menurut Piaget (Santrock, 2011) usia 6-12 tahun anak berada pada tahap operasional konkret, pada tahapan ini anak-anak dapat melakukan operasi konkret, mereka juga dapat

bernalarnya secara logis sejauh penalaran itu dapat diaplikasikan pada contoh-contoh yang spesifik atau konkret. Dengan memberikan bukan hanya edukasi namun juga identifikasi, video informatif serta *mini game* yang akan sedikit banyak memobilisasi efek perubahan kognitif dan perilaku anak, juga akan berdampak besar dalam pembentukan perspektif pada anak.

4. Kesimpulan

Peserta (orang tua) yang mengikuti kegiatan ini setengahnya berusia 35-44 tahun sebanyak 25 responden (55,6%) dan peserta (anak) setengahnya berusia 10 tahun sebanyak 24 responden (53,3%). Hasil *pre test* pola asuh orang tua dengan penerimaan sebesar 38 responden (84,4 %) dan setelah diberikan penyuluhan pola asuh orang tua dengan penerimaan menjadi 41 (91,1%). Maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang pola asuh orang tua karena nilai *post test* lebih tinggi dibandingkan nilai *pre test*. Rata-rata pengetahuan peserta sebelum latihan adalah sama dengan 3,93 dari skor maksimal 10, kemudian setelah latihan meningkat menjadi 7,20 dari skor maksimal 10. Maka dapat disimpulkan bahwa setelah latihan, rata-rata pengetahuan peserta mengenai *self control* meningkat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis dan Tim mengucapkan terima kasih kepada para pihak terkait dalam melakukan pengabdian masyarakat ini terutama kepada Allah SWT, sivitas akademik Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, dan pihak RW, kader-kader kesehatan, Karang taruna, warga khususnya para orang tua dan anak-anak di RW. V Tambak Sawah yang sangat kooperatif dalam menerima ilmu baru.

Referensi

- Adam, Ernest., & Andrew, Rollings. (2007). *Foundamentals of game design*. New jersey : Person Education, Inc.
- Afiatin, T., Sonjaya, J. A., & Pertiwi, Y. G. (2013). *Mudah & sukses menyelenggarakan pelatihan, melejitkan potensi diri*. Yogyakarta: Kanisius
- Azwar, S. (2018). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, R. G., & Gailliot, M. T. (2007). *Violence Restrained: Effects of Self-Regulation and Its Depletion on Aggression*. *Journal of*

Experimental Social Psychology. 43(2007): 62–76.

DSM5Update2016. (n.d).

Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Journal of Psychological Science*, 20, 594–602. Retrieved February 27, 2018, from doi:10.1111/psci.2009.20.issue-5

Ghufron, M.N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz

Hidaayah, N., Kusnanto, K., Yusuf, A., Santy, W. H., & Utami, R. (2020). Parental attention and children's addiction to online games. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(9), 650–655. <https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I9/PR290078>

Instrument Title : Instrument Author : Cite instrument as : Need for Cognition Scale Need for Cognition Scale . Measurement Instrument Database for the Social Science . Retrieved from. (2013).

Kalkan, M. (2012). Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students' problematic Internet use. *Children and Youth Services Review*, 34(7), 1305–1308. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.03.003>

Muraven, M. (2010). Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, (2), 465-468.

Necka, E. (2015). Self-Control Scale AS-36: Construction and validation study. *Polish Psychological Bulletin*. 46(3): 488-497.

Peeters, M., Koning, I., & Eijnden, R. (2017). Predicting internet gaming disorder symptoms in young adolescents: A one-year follow-up study. *Journal of Computers in Human Behavior*. Retrieved Maret 2, 2018, from doi: 10.1016/j.chb.2017.008

Pirantika, A., & Purwanti, R. S. (n.d.). *Adiksi Bermain Game Online Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Bajing 1 Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap*.

Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed). Jakarta : Erlangga.

Smart, Aqila. (2016). *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*. Jogjakarta: A+Plus Books

Stavropoulos, V., Beard, C., Griffiths, M. D., Buleigh, T., Gomez, R., & Pontes, H. M. (2018). Measurement Invariance of the Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form (IGDS9-SF) Between Australia, the USA, and the UK. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(2), 377–392. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9786-3>

- Susanti, M. M., Widodo, W. U., & Safitri, D. I. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Pada Smartphone (Mobile Online Games) Dengan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Kelas 5 Dan 6 Di Sd Negeri 4 Purwodadi. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 3(2). <https://doi.org/10.35720/tscners.v3i2.122>
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1537>
- Throuvala, M. A., Janikian, M., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). The role of family and personality traits in Internet gaming disorder: A mediation model combining cognitive and attachment perspectives. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 48–62. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.05>
- Zulfitri. (2017). Pola Asuh Orang Tua Dalam Penggunaan Smartphone Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah PGSD* 1 (2) : 2579-6151