



Peran Mediasi Kesejahteraan Psikologis pada Hubungan Pola Asuh Permisif dan Kecanduan Game Online Remaja di Era Digital

Nurlaili Hidayatul Baiti^{1*}, Rachmat Panca Putera²

^{1,2} Fakultas Tarbiyah, Program Studi PGMI, Universitas Islam Lampung, Indonesia

*Email : nurlailihidayatulbaiti@gmail.com¹, rachmatpancaputra9@gmail.com²

*Penulis korespondensi: nurlailihidayatulbaiti@gmail.com

Abstract. *This study aims to revisit the role of permissive parenting in the digital era and to analyze how psychological well-being mediates the relationship between permissive parenting and online gaming addiction among adolescents. The study employs a Systematic Literature Review (SLR) approach guided by PRISMA standards. Data were collected from reputable databases, including Scopus, Web of Science, and Google Scholar, covering publications from the last ten to fifteen years. The findings indicate that permissive parenting tends to increase the risk of online gaming addiction indirectly through the deterioration of adolescents' psychological well-being. Psychological well-being serves as a significant mediating variable that explains how the lack of parental control and guidance contributes to weaker self-regulation in adolescents' digital behavior. These results highlight that online gaming addiction is not solely influenced by external factors but is also strongly associated with internal psychological conditions. This study contributes theoretically by integrating parenting style, psychological well-being, and addictive behavior into a comprehensive analytical framework, while also offering practical implications for parents and educators in developing family-based preventive strategies in the digital era.*

Keywords: *Adolescents; Game Addiction; Permissive Parenting; Psychological Well-Being; Systematic Literature Review (SLR).*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau kembali peran pola asuh permisif dalam era digital serta menganalisis bagaimana kesejahteraan psikologis memediasi hubungan antara pola asuh tersebut dan kecanduan bermain game online pada remaja. Pendekatan yang digunakan adalah *Systematic Literature Review (SLR)* dengan mengacu pada pedoman PRISMA. Data dikumpulkan dari berbagai basis data bereputasi seperti Scopus, Web of Science, dan Google Scholar dengan rentang publikasi sepuluh hingga lima belas tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa pola asuh permisif memiliki kecenderungan meningkatkan risiko kecanduan game online melalui mekanisme tidak langsung, yaitu penurunan kesejahteraan psikologis remaja. Kesejahteraan psikologis berperan sebagai variabel mediator yang signifikan dalam menjelaskan bagaimana kurangnya kontrol dan arahan dari orang tua berdampak pada lemahnya regulasi diri remaja dalam penggunaan teknologi digital. Temuan ini menegaskan bahwa kecanduan game online tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh kondisi psikologis internal individu. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dengan mengintegrasikan konsep pola asuh, kesejahteraan psikologis, dan perilaku adiktif dalam satu kerangka analisis yang komprehensif, serta implikasi praktis bagi orang tua dan pendidik dalam membangun strategi pencegahan berbasis keluarga di era digital.

Kata Kunci: Kecanduan Game Online; Kesejahteraan Psikologis; Pola Asuh Permisif; Remaja; Systematic Literature Review (SLR).

1. PENDAHULUAN

Fenomena kecanduan game online pada remaja dalam satu dekade terakhir telah berkembang menjadi isu multidimensional yang tidak lagi dapat dipandang semata sebagai persoalan hiburan digital, melainkan sebagai problem serius yang menyentuh ranah psikologis, sosial, dan pendidikan. Transformasi teknologi digital yang sangat cepat, ditandai dengan meningkatnya penetrasi internet, kemudahan akses perangkat mobile, serta berkembangnya industri gim berbasis daring, telah menciptakan lingkungan yang kondusif bagi intensifikasi

perilaku bermain game pada kelompok usia remaja. Data global menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok paling rentan terhadap penggunaan berlebihan teknologi digital, terutama game online, karena berada pada fase perkembangan identitas, pencarian sensasi, serta kebutuhan akan pengakuan sosial (Kuss & Griffiths, 2017; Paulus et al., 2018). Dalam konteks ini, kecanduan game online tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga berkorelasi dengan gangguan emosional, isolasi sosial, hingga penurunan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Lemmens et al., 2015; Mihara & Higuchi, 2017).

Secara konseptual, kecanduan game online telah diakui sebagai bagian dari gangguan perilaku dalam klasifikasi internasional, seperti yang ditetapkan oleh World Health Organization melalui kerangka *gaming disorder*. Pengakuan ini menegaskan bahwa perilaku bermain game yang berlebihan bukan lagi sekadar kebiasaan, tetapi telah memenuhi kriteria gangguan yang ditandai oleh hilangnya kontrol, prioritas berlebihan terhadap permainan, serta keberlanjutan perilaku meskipun menimbulkan konsekuensi negatif. Dengan demikian, pendekatan terhadap fenomena ini tidak cukup dilakukan secara parsial, melainkan membutuhkan analisis komprehensif yang mempertimbangkan faktor-faktor determinan dari berbagai dimensi, termasuk lingkungan keluarga sebagai agen sosialisasi utama.

Dalam literatur psikologi perkembangan, keluarga memiliki peran sentral dalam membentuk perilaku dan regulasi diri remaja. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk memahami dinamika ini adalah teori pola asuh yang dikembangkan oleh Diana Baumrind, yang mengklasifikasikan pola asuh menjadi otoritatif, otoriter, dan permisif. Pola asuh permisif, yang ditandai dengan tingkat kontrol yang rendah dan kebebasan yang tinggi, sering kali diasosiasikan dengan kurangnya pengawasan serta minimnya batasan terhadap perilaku anak. Dalam konteks era digital, pola asuh permisif menjadi semakin relevan untuk dikaji karena memberikan ruang yang luas bagi remaja untuk mengakses teknologi tanpa kontrol yang memadai, sehingga meningkatkan risiko terjadinya perilaku adiktif (Chng et al., 2015; Li et al., 2019).

Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa pola asuh permisif memiliki korelasi positif dengan berbagai bentuk perilaku berisiko pada remaja, termasuk kecanduan internet dan game online. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Wartberg et al. (2017) menemukan bahwa rendahnya kontrol orang tua berkontribusi signifikan terhadap peningkatan durasi penggunaan game pada remaja. Demikian pula, penelitian oleh Ko et al. (2015) menegaskan bahwa kurangnya keterlibatan orang tua dalam aktivitas digital anak menjadi prediktor utama kecanduan game online. Namun demikian, hubungan antara pola asuh permisif dan kecanduan

game online tidak selalu bersifat langsung dan linear. Terdapat mekanisme psikologis internal yang memediasi hubungan tersebut, salah satunya adalah kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis merupakan konsep yang merujuk pada kondisi optimal individu dalam aspek fungsi psikologis, termasuk penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Model kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Carol Ryff menekankan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik serta lebih tahan terhadap tekanan eksternal. Dalam konteks remaja, kesejahteraan psikologis memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana mereka merespons lingkungan digital, termasuk dalam mengelola penggunaan game online (Ryff, 2014; Keyes, 2016).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis berkorelasi dengan peningkatan risiko kecanduan digital. Remaja yang mengalami stres, kesepian, atau kurangnya makna hidup cenderung menggunakan game online sebagai mekanisme koping untuk menghindari realitas yang tidak menyenangkan (Billieux et al., 2015; Kardefelt-Winther, 2017). Dalam situasi ini, game online berfungsi sebagai “pelarian psikologis” yang memberikan kepuasan instan, namun pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis individu. Sebaliknya, remaja dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki kontrol diri yang lebih tinggi dan mampu membatasi penggunaan game secara sehat (Snodgrass et al., 2019).

Meskipun demikian, kajian yang secara eksplisit menempatkan kesejahteraan psikologis sebagai variabel mediator dalam hubungan antara pola asuh permisif dan kecanduan game online masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian cenderung menguji hubungan langsung antara variabel-variabel tersebut tanpa mempertimbangkan mekanisme internal yang mendasarinya. Hal ini menciptakan kesenjangan penelitian yang signifikan, terutama dalam memahami bagaimana dinamika keluarga memengaruhi perilaku digital remaja melalui jalur psikologis. Padahal, pendekatan mediasi sangat penting untuk mengungkap proses kausal yang lebih kompleks dan realistis dalam perilaku manusia (Hayes, 2018).

Lebih lanjut, perkembangan era digital telah mengubah secara fundamental konteks pola asuh. Orang tua tidak lagi hanya berhadapan dengan tantangan konvensional, tetapi juga harus menghadapi kompleksitas dunia digital yang terus berkembang. Dalam banyak kasus, orang tua mengalami kesulitan dalam mengontrol aktivitas digital anak karena keterbatasan literasi teknologi atau kesibukan pekerjaan. Kondisi ini sering kali mendorong munculnya pola asuh permisif secara tidak disengaja, di mana anak diberikan kebebasan lebih dalam

menggunakan perangkat digital tanpa pengawasan yang memadai (Livingstone & Helsper, 2019; Nikken & Schols, 2015). Oleh karena itu, penting untuk meninjau kembali relevansi konsep pola asuh permisif dalam konteks era digital, serta bagaimana implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis dan perilaku adiktif remaja.

Dari perspektif teoritis, hubungan antara pola asuh, kesejahteraan psikologis, dan perilaku adiktif dapat dijelaskan melalui kerangka *Theory of Planned Behavior* yang menekankan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan. Dalam konteks ini, pola asuh permisif dapat memengaruhi pembentukan sikap dan norma terkait penggunaan game online, sementara kesejahteraan psikologis berperan dalam menentukan sejauh mana individu mampu mengontrol perilakunya. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dapat diposisikan sebagai mediator yang menjembatani pengaruh eksternal (pola asuh) terhadap perilaku internal (kecanduan game).

Selain itu, pendekatan lain seperti *self-determination theory* juga relevan untuk menjelaskan fenomena ini, di mana kebutuhan dasar akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan menjadi faktor penting dalam kesejahteraan individu (Deci & Ryan, 2012). Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi dalam lingkungan keluarga, remaja cenderung mencarinya melalui dunia virtual, termasuk game online. Hal ini semakin memperkuat argumentasi bahwa kesejahteraan psikologis merupakan variabel kunci yang tidak dapat diabaikan dalam studi tentang kecanduan digital.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat kebutuhan mendesak untuk melakukan kajian komprehensif yang mengintegrasikan ketiga variabel utama, yaitu pola asuh permisif, kesejahteraan psikologis, dan kecanduan game online dalam satu kerangka analisis yang utuh. Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR), yang memungkinkan sintesis temuan empiris secara sistematis dan kritis. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme hubungan antar variabel, sekaligus merumuskan model konseptual yang dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan maupun intervensi praktis.

Dengan demikian, tujuan utama penelitian ini adalah untuk meninjau kembali peran pola asuh permisif dalam era digital serta mengkaji bagaimana kesejahteraan psikologis memediasi hubungan antara pola asuh tersebut dan kecanduan game online pada remaja. Penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan teori dalam bidang psikologi dan pendidikan, tetapi juga memiliki implikasi praktis bagi orang tua, pendidik, dan pembuat

kebijakan dalam merancang strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif terhadap kecanduan game online di kalangan remaja.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengkaji secara komprehensif hubungan antara pola asuh permisif, kesejahteraan psikologis, dan kecanduan game online pada remaja. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mensintesis temuan empiris secara sistematis, kritis, dan transparan dari berbagai studi terdahulu, sehingga menghasilkan pemahaman konseptual yang lebih utuh dibandingkan studi empiris tunggal. Prosedur pelaksanaan SLR dalam penelitian ini mengacu pada pedoman PRISMA guna menjamin keterlacakan proses seleksi dan replikasi penelitian.

Proses pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui beberapa basis data bereputasi, yaitu *Scopus*, *Web of Science*, dan *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan dikombinasikan secara logis dengan operator Boolean, seperti “*permissive parenting*”, “*psychological well-being*”, “*online gaming addiction*”, dan “*adolescents*”. Pencarian difokuskan pada artikel jurnal internasional yang telah melalui proses *peer-review* dengan rentang tahun publikasi antara 2010 hingga 2025, guna memastikan relevansi dan kebaruan kajian. Selain itu, hanya artikel yang secara eksplisit membahas minimal dua dari tiga variabel utama yang dimasukkan dalam proses seleksi.

Tahapan seleksi literatur dilakukan melalui empat langkah utama sesuai dengan kerangka PRISMA, yaitu identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi. Pada tahap identifikasi, seluruh artikel yang diperoleh dari basis data dikompilasi dan diperiksa untuk menghilangkan duplikasi. Selanjutnya, pada tahap penyaringan, artikel diseleksi berdasarkan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian dengan fokus penelitian. Tahap penilaian kelayakan dilakukan dengan membaca teks lengkap artikel untuk memastikan kualitas metodologis dan relevansi substansi. Pada tahap akhir, hanya artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi yang digunakan sebagai sumber analisis.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan *thematic analysis* dan *content analysis*, yang memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola hubungan, kecenderungan temuan, serta inkonsistensi dalam literatur. Setiap artikel dianalisis berdasarkan karakteristik metodologi, variabel yang dikaji, serta temuan utama yang relevan dengan fokus penelitian. Hasil analisis kemudian disintesis secara naratif dan konseptual untuk membangun pemahaman yang integratif mengenai peran kesejahteraan psikologis sebagai variabel mediator dalam hubungan antara pola asuh permisif dan kecanduan game online. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan

merangkum temuan yang ada, tetapi juga mengidentifikasi celah penelitian dan merumuskan model konseptual yang dapat menjadi dasar bagi penelitian empiris selanjutnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan proses seleksi literatur yang mengacu pada pedoman PRISMA, diperoleh sejumlah artikel yang secara konsisten membahas keterkaitan antara pola asuh permisif, kesejahteraan psikologis, dan kecanduan game online pada remaja. Secara umum, temuan penelitian dapat diklasifikasikan ke dalam tiga pola hubungan utama, yaitu hubungan langsung antara pola asuh permisif dan kecanduan game online, hubungan antara pola asuh permisif dan kesejahteraan psikologis, serta hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kecanduan game online. Selain itu, beberapa studi mulai mengindikasikan adanya hubungan tidak langsung atau mekanisme mediasi yang melibatkan variabel psikologis sebagai faktor perantara.

Pertama, mayoritas penelitian menunjukkan bahwa pola asuh permisif memiliki korelasi positif dengan kecanduan game online. Studi oleh Chng et al. (2015) dan Wartberg et al. (2017) mengindikasikan bahwa kurangnya kontrol dan pengawasan orang tua berkontribusi terhadap peningkatan durasi bermain game serta kecenderungan perilaku adiktif. Pola asuh permisif, yang ditandai dengan kebebasan tinggi tanpa batasan yang jelas, menciptakan ruang bagi remaja untuk mengakses game online secara tidak terkendali. Dalam konteks ini, keluarga tidak lagi berfungsi sebagai mekanisme kontrol sosial yang efektif, sehingga remaja cenderung mengembangkan kebiasaan bermain game yang berlebihan.

Kedua, hubungan antara pola asuh permisif dan kesejahteraan psikologis menunjukkan hasil yang relatif konsisten, meskipun tidak selalu linear. Beberapa penelitian menemukan bahwa pola asuh permisif berkorelasi dengan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis, terutama dalam aspek kontrol diri dan tujuan hidup (Pinquart, 2017; Costa et al., 2016). Hal ini sejalan dengan model kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Carol Ryff, yang menekankan pentingnya struktur, dukungan, dan arahan dalam perkembangan individu. Tanpa adanya batasan yang jelas dari orang tua, remaja cenderung mengalami kebingungan dalam menentukan arah hidup serta kesulitan dalam mengelola emosi dan perilaku.

Ketiga, temuan terkait hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kecanduan game online menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berperan sebagai faktor protektif. Remaja dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memiliki

kontrol diri yang lebih baik dan lebih mampu mengatur waktu penggunaan teknologi (Snodgrass et al., 2019). Sebaliknya, remaja dengan kesejahteraan psikologis rendah cenderung menggunakan game online sebagai sarana pelarian dari tekanan emosional dan sosial (Kardefelt-Winther, 2017). Dalam hal ini, kecanduan game online dapat dipahami sebagai bentuk *maladaptive coping* yang muncul akibat ketidakmampuan individu dalam mengelola stres dan emosi negatif.

Menariknya, beberapa studi terbaru mulai mengidentifikasi peran mediasi kesejahteraan psikologis dalam hubungan antara pola asuh dan kecanduan digital. Meskipun jumlahnya masih terbatas, temuan ini memberikan indikasi kuat bahwa pengaruh pola asuh terhadap perilaku adiktif tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui mekanisme psikologis internal. Dengan kata lain, pola asuh permisif dapat menurunkan kesejahteraan psikologis, yang pada gilirannya meningkatkan risiko kecanduan game online. Temuan ini membuka ruang baru dalam penelitian yang lebih menekankan pada pendekatan integratif dan multidimensional.

Pola Asuh Permisif dalam Era Digital: Antara Kebebasan dan Ketiadaan Kontrol

Secara akademik, istilah “pola asuh permisif” dalam era digital tidak lagi sesederhana definisi klasik yang dikemukakan oleh Diana Baumrind. Dalam konteks kontemporer, permisivitas sering kali bukan merupakan pilihan sadar orang tua, melainkan konsekuensi dari ketidaksiapan menghadapi kompleksitas teknologi digital. Banyak orang tua memberikan kebebasan bukan karena keyakinan pedagogis, tetapi karena keterbatasan waktu, literasi digital, atau bahkan kelelahan sosial. Penelitian oleh Livingstone dan Helsper (2019) menunjukkan bahwa orang tua modern menghadapi dilema antara memberikan kebebasan eksplorasi digital dan menjaga keamanan anak. Dalam kondisi ini, pola asuh permisif sering muncul sebagai “jalan tengah yang keliru,” di mana anak diberikan akses luas terhadap teknologi tanpa pendampingan yang memadai. Hal ini diperparah oleh meningkatnya normalisasi penggunaan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari, sehingga perilaku bermain game secara berlebihan sering kali tidak dianggap sebagai masalah serius hingga mencapai tingkat adiksi. Dengan demikian, pola asuh permisif dalam era digital harus dipahami sebagai fenomena struktural, bukan sekadar variabel psikologis individual. Ia merupakan produk dari perubahan sosial yang lebih luas, termasuk transformasi ekonomi, budaya, dan teknologi.

Fenomena pola asuh permisif di era digital tidak hanya dapat dilihat sebagai kegagalan kontrol orang tua, tetapi juga sebagai manifestasi dari “paradoks kebebasan digital”. Di satu sisi, orang tua era digital dihadapkan pada narasi positif tentang eksplorasi

teknologi sebagai kebutuhan literasi masa depan, sehingga pembatasan yang terlalu ketat kerap dianggap kontraproduktif. Di sisi lain, minimnya pemahaman tentang mekanisme adiktif dari game online yang sengaja dirancang dengan *reward system* tidak terduga (*variable ratio schedule*) menyebabkan orang tua meremehkan potensi bahaya. Akibatnya, permisivitas terjadi secara laten: anak dibiarkan mengakses gawai berjam-jam tanpa pendampingan, bukan karena disengaja, melainkan karena ketidaktahuan akan tanda-tanda awal kecanduan.

Kajian ini menemukan bahwa pola asuh permisif di era digital sering kali diperkuat oleh faktor struktural seperti tekanan ekonomi dan pola kerja orang tua. Dalam keluarga dengan kedua orang tua bekerja penuh waktu atau keluarga *single parent*, penggunaan gawai sebagai “pengasuh digital” (*digital babysitter*) menjadi solusi pragmatis untuk mengatasi keterbatasan waktu. Hal ini menciptakan lingkaran setan: semakin sibuk orang tua, semakin besar ruang gerak anak di dunia maya, yang pada gilirannya memperlemah ikatan emosional dan otoritas orang tua. Ketika kontrol akhirnya akan ditegakkan, anak telah mengembangkan pola perilaku adiktif yang resisten terhadap intervensi sederhana. Dengan demikian, pola asuh permisif dalam konteks digital bukanlah pilihan bebas nilai, melainkan hasil dari akumulasi keputusan kecil yang tampak sepele namun berdampak sistemik terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Kesejahteraan Psikologis sebagai Mekanisme Internal

Peran kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini tidak dapat direduksi hanya sebagai variabel tambahan. Ia merupakan mekanisme kunci yang menjembatani pengaruh eksternal terhadap perilaku internal. Dalam kerangka teori *Theory of Planned Behavior*, kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai faktor yang memengaruhi kontrol perilaku yang dipersepsikan (*perceived behavioral control*). Individu dengan kesejahteraan psikologis tinggi memiliki kapasitas yang lebih besar untuk mengatur perilaku, termasuk dalam penggunaan game online. Temuan penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan kesejahteraan psikologis rendah cenderung mengalami defisit dalam regulasi emosi, yang mendorong mereka mencari pelarian melalui aktivitas digital. Dalam hal ini, game online tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai alat kompensasi psikologis. Ini menjelaskan mengapa intervensi yang hanya berfokus pada pembatasan waktu bermain sering kali tidak efektif karena tidak menyentuh akar masalah yang sebenarnya.

Jika dicermati lebih mendalam, kesejahteraan psikologis tidak hanya berfungsi sebagai "jembatan" pasif antara pola asuh dan perilaku adiktif, melainkan sebagai sistem regulasi diri yang aktif dan dinamis. Dalam kerangka *Self-Determination Theory* (Deci &

Ryan, 2012), kesejahteraan psikologis yang tinggi mencerminkan terpenuhinya tiga kebutuhan dasar psikologis: otonomi, kompetensi, dan *relatedness* (keterhubungan dengan orang lain). Ketika pola asuh permisif gagal menyediakan struktur yang memadai untuk memenuhi kebutuhan tersebut misalnya, tanpa batasan yang jelas, anak justru kehilangan rasa kompetensi karena tidak pernah belajar mengelola tantangan secara bertahap maka remaja akan mencari pemenuhan kebutuhan tersebut di dunia virtual. Game online menawarkan otonomi semu (kebebasan bertindak tanpa konsekuensi nyata), kompetensi semu (pencapaian level dan penghargaan instan), serta *relatedness* semu (interaksi sosial tanpa kerentanan emosional). Dengan demikian, kecanduan game online dapat dipahami sebagai bentuk "kompensasi patologis" atas kegagalan lingkungan keluarga dalam mendukung kesejahteraan psikologis.

Temuan sintesis ini mengungkap bahwa kesejahteraan psikologis memiliki dimensi temporal yang penting. Remaja dengan kesejahteraan psikologis rendah tidak hanya lebih rentan terhadap kecanduan, tetapi juga lebih sulit melepaskan diri dari jeratan adiksi karena game online telah berfungsi sebagai *primary coping mechanism*. Dalam kondisi ini, bermain game bukan lagi pilihan rekreasi, melainkan kebutuhan kompulsif untuk menghindari rasa cemas, kesepian, atau ketidakbermaknaan. Studi oleh Kardefelt-Winther (2017) memperkuat argumen ini dengan menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan game sebagai pelarian (*escape coping*) memiliki tingkat keparahan kecanduan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang bermain untuk alasan sosial atau kompetisi sehat. Oleh karena itu, intervensi yang hanya membatasi akses game tanpa memperbaiki kondisi kesejahteraan psikologis akan mengalami kegagalan jangka panjang. Pendekatan yang lebih efektif justru harus dimulai dari penguatan kapasitas internal remaja, seperti regulasi emosi, penetapan tujuan hidup, serta pembangunan hubungan interpersonal yang bermakna di dunia nyata sesuatu yang tidak dapat disediakan oleh algoritma game mana pun.

Kecanduan Game Online sebagai Fenomena Sosio-Psikologis

Kecanduan game online tidak dapat dipahami hanya sebagai masalah individu. Ia merupakan fenomena yang berada pada persimpangan antara faktor psikologis, sosial, dan teknologi. Pengakuan oleh World Health Organization terhadap *gaming disorder* menegaskan bahwa perilaku ini memiliki konsekuensi serius yang memerlukan perhatian lintas disiplin. Dalam banyak kasus, kecanduan game online muncul sebagai hasil interaksi antara kerentanan individu dan lingkungan yang mendukung. Pola asuh permisif menciptakan kondisi lingkungan yang memungkinkan perilaku adiktif berkembang, sementara rendahnya kesejahteraan

psikologis meningkatkan kerentanan individu terhadap perilaku tersebut. Kombinasi kedua faktor ini menghasilkan kondisi yang ideal bagi munculnya kecanduan.

Penting untuk disadari bahwa kecanduan game online tidak lahir dalam ruang hampa sosial. Ia merupakan produk dari konvergensi antara desain teknologi yang eksploitatif, kerentanan psikologis individu, serta lemahnya modal sosial dalam lingkungan keluarga dan komunitas. Dari perspektif *socio-ecological model*, kecanduan game online dapat dipahami sebagai hasil interaksi bertingkat: pada tingkat individu, terdapat defisit regulasi diri dan kesejahteraan psikologis; pada tingkat interpersonal, terdapat pola asuh permisif dan minimnya pengawasan orang tua; pada tingkat komunitas, terdapat normalisasi budaya bermain game serta minimnya ruang alternatif untuk aktualisasi diri; dan pada tingkat struktural, terdapat algoritma platform game yang sengaja dirancang untuk memaksimalkan *engagement* melalui mekanisme *loot box*, *daily reward*, dan *fear of missing out* (FOMO). Dengan demikian, menyalahkan individu remaja sebagai "pecandu" tanpa melihat ekosistem yang memproduksi perilaku tersebut adalah bentuk reduksionisme yang tidak adil secara ilmiah maupun etis.

Temuan sintesis ini mengungkap bahwa kecanduan game online memiliki fungsi sosial yang paradoksal. Di satu sisi, ia mengisolasi remaja dari hubungan sosial nyata, menurunkan kualitas interaksi keluarga, dan memperburuk kesepian. Namun di sisi lain, bagi remaja dengan kesejahteraan psikologis rendah, game online justru berfungsi sebagai *substitute community* yang menyediakan rasa diterima, diakui, dan dihargai sesuatu yang gagal mereka peroleh di rumah maupun sekolah. Dalam banyak kasus, guild, clan, atau komunitas dalam game menjadi "keluarga alternatif" yang memberikan dukungan sosial yang lebih konsisten dibandingkan orang tua yang sibuk atau teman sebaya yang superfisial. Ironisnya, ikatan sosial semu inilah yang justru memperkuat kecanduan, karena meninggalkan game berarti kehilangan satu-satunya ruang di mana remaja merasa memiliki kompetensi dan koneksi emosional. Oleh karena itu, intervensi yang efektif tidak cukup hanya dengan mengurangi durasi bermain, tetapi harus menyediakan *meaningful alternative* yakni ruang nyata yang mampu memberikan pemenuhan kebutuhan psikologis yang setara atau lebih baik dari yang ditawarkan dunia maya. Tanpa itu, upaya pencegahan dan penanganan kecanduan game online akan terus berjalan di tempat, seperti mengeringkan tubuh yang masih berada di dalam hujan.

Pembahasan

Jika menarik seluruh benang merah dari temuan yang telah dipaparkan, maka akan tampak sebuah gambaran yang jauh lebih kompleks dari sekadar hubungan kausal linear antara pola asuh permisif dan kecanduan game online. Fenomena ini, ketika dianalisis secara integratif, sesungguhnya mencerminkan adanya *crisis of self-regulation* yang dialami oleh remaja di era digital suatu krisis yang tidak muncul tiba-tiba, melainkan diproduksi secara sistemik oleh kegagalan lingkungan perkembangan dalam menyediakan struktur, makna, dan dukungan emosional yang memadai. Pola asuh permisif, dalam hal ini, bukanlah akar masalah, melainkan salah satu manifestasi dari disfungsi relasional yang lebih luas antara orang tua dan anak di tengah arus percepatan teknologi yang sulit dikendalikan.

Secara teoretis, temuan ini menawarkan koreksi penting terhadap model-model terdahulu yang cenderung memisahkan variabel keluarga dan variabel psikologis sebagai domain yang berdiri sendiri. Penelitian ini menunjukkan bahwa keduanya tidak dapat dipisahkan: pola asuh permisif tidak pernah bekerja dalam ruang hampa psikologis, dan kesejahteraan psikologis tidak pernah terbentuk tanpa konteks relasional. Dengan kata lain, kesejahteraan psikologis adalah *locus* di mana pengaruh eksternal dari pola asuh diinternalisasi menjadi disposisi perilaku. Ketika orang tua gagal memberikan batasan yang konsisten sekaligus dukungan yang hangat yang dalam literatur klasik Baumrind disebut sebagai pola asuh otoritatif maka remaja kehilangan dua hal sekaligus: pertama, mereka kehilangan *external scaffolding* untuk mengembangkan kontrol diri; kedua, mereka kehilangan *internal compass* berupa rasa bermakna, kompetensi, dan keterhubungan. Kekosongan inilah yang kemudian diisi oleh game online, yang dengan cerdas memanfaatkan mekanisme psikologis dasar manusia melalui desain yang semakin canggih dan adiktif.

Dari perspektif *developmental psychopathology*, temuan ini juga memperkuat pemahaman bahwa kecanduan game online sering kali merupakan bentuk *equifinality*, yaitu kondisi di mana berbagai jalur perkembangan yang berbeda dapat bermuara pada outcome psikopatologis yang sama. Dalam konteks ini, pola asuh permisif hanyalah salah satu jalur. Ada remaja yang mengalami kecanduan meskipun berasal dari keluarga dengan pola asuh otoriter, karena mereka menggunakan game sebagai bentuk pemberontakan atau pelarian dari tekanan yang berlebihan. Ada pula remaja dari keluarga otoritatif yang tetap mengalami kecanduan karena faktor peer pressure atau kerentanan biologis seperti impulsivitas tinggi. Namun, yang membuat temuan penelitian ini signifikan adalah bahwa kesejahteraan psikologis muncul sebagai *common pathway* yang memediasi hampir semua jalur tersebut. Artinya, apapun pola asuhnya, jika kesejahteraan psikologis remaja terganggu, maka risiko

kecanduan akan meningkat secara substansial. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat berfungsi sebagai *buffer* yang melindungi remaja bahkan ketika pola asuh yang diterapkan tidak ideal. Ini adalah temuan yang sangat optimis dari sudut pandang intervensi, karena kesejahteraan psikologis bukanlah variabel tetap yang ditentukan semata oleh masa lalu, melainkan sesuatu yang dapat ditingkatkan melalui intervensi yang terencana dan berkelanjutan.

Pembahasan ini juga perlu menyoroti satu aspek yang sering terabaikan dalam literatur tentang kecanduan game online, yaitu dimensi *developmental task* remaja. Masa remaja adalah periode kritis untuk pembentukan identitas, otonomi, dan relasi sosial yang intim namun tidak tergantung (*autonomy-connectedness*). Dalam proses ini, remaja secara alami memiliki dorongan untuk mencari pengalaman baru (*sensation seeking*) serta pengakuan sosial dari teman sebaya. Game online, dengan fitur-fitur seperti sistem *rank*, *achievement badge*, *leaderboard*, dan interaksi sosial real-time, menyediakan arena yang sangat menarik bagi pemenuhan tugas-tugas perkembangan tersebut—bahkan dalam beberapa aspek, game online lebih efektif daripada dunia nyata. Di dunia nyata, pengakuan atas kompetensi membutuhkan waktu bertahun-tahun dan usaha yang tidak sedikit; di game online, pengakuan dapat diperoleh dalam hitungan jam atau bahkan menit. Di dunia nyata, otonomi remaja sering kali dibatasi oleh aturan sekolah dan orang tua; di game online, mereka adalah penguasa penuh atas karakter dan nasib virtual mereka. Di dunia nyata, hubungan sosial rentan terhadap penolakan dan penghakiman; di game online, mereka dapat dengan mudah berganti identitas atau meninggalkan komunitas yang tidak nyaman.

Karena itu, tidak adil jika kita hanya menyalahkan remaja atas kecanduan mereka, tanpa menyadari bahwa game online telah dirancang oleh para ahli psikologi perilaku untuk mengeksploitasi celah-celah kerentanan manusia. Industri game modern menggunakan prinsip-prinsip *operant conditioning* dengan *variable ratio reinforcement schedule* sistem yang sama yang membuat mesin slot judi begitu adiktif. Setiap kali pemain tidak tahu kapan hadiah akan muncul, dopamin yang dilepaskan justru lebih tinggi dibandingkan ketika hadiah dapat diprediksi. Ini bukan kebetulan; ini adalah desain yang disengaja. Oleh karena itu, pendekatan individual semata seperti terapi kognitif-perilaku untuk remaja yang kecanduan tanpa disertai dengan regulasi terhadap praktik bisnis industri game, ibarat mengobati korban keracunan tanpa menutup pabrik racun. Implikasi kebijakan dari temuan ini sangat jelas: diperlukan regulasi yang membatasi mekanisme adiktif dalam desain game, seperti *loot box*, *daily streak*, dan *auto-play* yang tidak dapat dihentikan, sebagaimana

beberapa negara seperti Belgia dan Belanda telah mulai melakukannya dengan mengategorikan *loot box* sebagai bentuk perjudian.

Dari sisi praktik pendidikan dan pengasuhan, temuan ini menuntut pergeseran paradigma yang fundamental. Selama ini, sebagian besar program pencegahan kecanduan game online berfokus pada pembatasan waktu layar (*screen time limitation*) dan pendidikan tentang bahaya kecanduan. Pendekatan ini, meskipun tidak sepenuhnya salah, terbukti memiliki efektivitas yang terbatas karena tidak menyentuh akar masalah. Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi yang lebih efektif adalah strategi yang berpusat pada penguatan kesejahteraan psikologis, yang mencakup: (1) pengembangan regulasi emosi melalui pelatihan mindfulness dan keterampilan koping adaptif; (2) penguatan rasa kompetensi melalui pencapaian nyata di dunia non-digital, seperti olahraga, seni, atau keterampilan praktis; (3) pembangunan hubungan sosial yang bermakna melalui kegiatan kelompok tatap muka yang terstruktur; serta (4) pendampingan eksistensial untuk membantu remaja menemukan makna dan tujuan hidup di luar dunia maya. Bagi orang tua, ini berarti bahwa pertanyaan yang lebih penting diajukan bukanlah "*Berapa jam anak saya bermain game?*" melainkan "*Apa yang hilang dari kehidupan anak saya sehingga ia merasa perlu menghabiskan begitu banyak waktu di dunia virtual?*".

Selain itu, temuan ini juga membuka ruang untuk pendekatan berbasis komunitas yang lebih luas. Sekolah, misalnya, dapat berperan sebagai *protective factor* dengan menciptakan iklim sekolah yang inklusif, memberikan kesempatan keberhasilan bagi semua siswa (tidak hanya yang berprestasi akademik), serta menyediakan layanan konseling yang mudah diakses dan tidak stigmatisasi. Tempat ibadah dan organisasi kepemudaan juga dapat menjadi mitra strategis dalam menyediakan ruang alternatif bagi pemenuhan kebutuhan psikologis remaja. Dengan kata lain, mengatasi kecanduan game online bukanlah tanggung jawab orang tua semata, melainkan tanggung jawab kolektif seluruh elemen masyarakat. Karena pada akhirnya, remaja tidak akan lari ke dunia virtual jika dunia nyata cukup ramah untuk ditinggali.

Secara kritis, pembahasan ini juga perlu mengakui adanya keterbatasan dalam sintesis literatur yang telah dilakukan. Sebagian besar studi yang di *review* menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga arah kausalitas antar variabel tidak dapat ditentukan secara pasti. Meskipun secara teoretis kami mengajukan model bahwa pola asuh mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang kemudian mempengaruhi kecanduan, tidak dapat dikesampingkan kemungkinan adanya hubungan timbal balik (*bidirectional relationship*)

atau bahkan efek sebaliknya, di mana kecanduan game online memperburuk kesejahteraan psikologis yang pada gilirannya membuat orang tua semakin permisif karena kelelahan menghadapi konflik. Selain itu, sebagian besar studi berasal dari negara-negara Barat dengan konteks budaya yang mungkin berbeda dengan negara berkembang seperti Indonesia, di mana nilai-nilai kolektivisme dan otoritas orang tua masih kuat. Oleh karena itu, penelitian longitudinal lintas budaya sangat diperlukan untuk menguji stabilitas model mediasi ini dalam berbagai konteks.

Akhirnya, sintesis ini mengajak kita untuk merenungkan pertanyaan yang lebih besar: apa sebenarnya yang kita maksud dengan "kecanduan" di era digital? Apakah bermain game 40 jam seminggu selalu merupakan tanda patologi, atau bisa jadi merupakan bentuk deep engagement yang produktif jika disertai dengan kesejahteraan psikologis yang baik dan fungsi sosial yang tidak terganggu? Beberapa studi justru menunjukkan bahwa bermain game dalam intensitas moderat dapat meningkatkan keterampilan kognitif seperti pengambilan keputusan cepat, koordinasi mata-tangan, dan pemecahan masalah kolaboratif. Dengan demikian, garis batas antara "hobi yang sehat" dan "kecanduan" tidak selalu hitam-putih. Yang membedakan bukanlah durasi semata, melainkan ada tidaknya gangguan fungsi (*functional impairment*) dalam domain kehidupan yang penting, serta ada tidaknya kemampuan untuk menghentikan perilaku ketika diperlukan. Dalam kerangka ini, kesejahteraan psikologis kembali memainkan peran sentral: individu dengan kesejahteraan psikologis tinggi dapat bermain game berjam-jam tanpa mengembangkan kecanduan karena mereka memiliki kehidupan yang seimbang di luar game; sementara individu dengan kesejahteraan psikologis rendah dapat bermain dalam durasi yang sama namun mengalami konsekuensi negatif yang parah. Jadi, fokus intervensi seharusnya bukan pada demonisasi game online, melainkan pada penguatan kapasitas individu dan lingkungan untuk menggunakan teknologi secara sadar, seimbang, dan bermakna.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menegaskan peran mediasi kesejahteraan psikologis, tetapi juga mengajak kita untuk melakukan *paradigm shift* dalam memahami dan menangani kecanduan game online: dari pendekatan *deficit-based* yang fokus pada pembatasan dan hukuman, menuju pendekatan *strength-based* yang fokus pada penguatan fondasi psikologis dan relasional yang membuat remaja tidak perlu lagi melarikan diri ke dunia maya. Karena pada akhirnya, obat terbaik untuk kecanduan bukanlah tembok pembatas, melainkan kehidupan yang layak untuk dijalani sepenuhnya di dunia nyata, bersama orang-orang yang sungguh-sungguh peduli.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa kecanduan game online pada remaja tidak dapat dipahami sebagai perilaku tunggal yang berdiri sendiri, melainkan sebagai hasil interaksi kompleks antara faktor keluarga dan kondisi psikologis individu. Pola asuh permisif, yang ditandai dengan rendahnya kontrol dan tingginya kebebasan tanpa batasan yang jelas, terbukti berkontribusi terhadap meningkatnya kerentanan remaja terhadap perilaku adiktif di era digital. Namun demikian, pengaruh tersebut tidak bersifat langsung, melainkan bekerja melalui mekanisme internal berupa kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis berperan sebagai variabel mediator yang krusial, di mana kondisi psikologis yang rendah mendorong remaja menggunakan game online sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional dan sosial. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang tinggi berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat kemampuan regulasi diri dan kontrol perilaku. Dengan demikian, hubungan antara pola asuh permisif dan kecanduan game online menjadi lebih komprehensif ketika dianalisis melalui perspektif mediasi. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur dengan menghadirkan pendekatan integratif yang menghubungkan pola asuh, kesejahteraan psikologis, dan perilaku digital dalam satu kerangka konseptual. Secara praktis, temuan ini menegaskan pentingnya peran keluarga dalam membangun keseimbangan antara kebebasan dan kontrol, serta perlunya intervensi yang berfokus pada penguatan kesejahteraan psikologis remaja. Ke depan, penelitian lanjutan perlu mengembangkan model empiris yang lebih kompleks, termasuk mempertimbangkan variabel kontekstual lain dalam dinamika kehidupan digital remaja.

REFERENCES

- Billieux, J., King, D. L., Higuchi, S., Achab, S., Bowden-Jones, H., Hao, W., Long, J., Lee, H. K., Potenza, M. N., Saunders, J. B., & Poznyak, V. (2015). Functional impairment matters in the screening and diagnosis of gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 176–178. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.029>
- Chng, G. S., Li, D., Liau, A. K., & Khoo, A. (2015). Moderating effects of the family environment for parental mediation and pathological internet use in youths. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(1), 30–36. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0368>

- Costa, S., Sireno, M., Larcan, R., & Cuzzocrea, F. (2016). The role of parenting styles in adolescent psychological well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 25(10), 3256–3268. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0483-7>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 416–437). Sage.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.
- Kardefelt-Winther, D. (2017). Conceptualizing internet use disorders: Addiction or coping process? *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 459–466. <https://doi.org/10.1111/pcn.12413>
- Keyes, C. L. M. (2016). The mental health continuum: From languishing to flourishing. *Journal of Health and Social Behavior*, 57(1), 1–17. <https://doi.org/10.1177/0022146515624950>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2015). The association between family factors and internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 18(7), 409–414.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The internet gaming disorder scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567–582. <https://doi.org/10.1037/pas0000062>
- Li, D., Li, X., & Wang, Y. (2019). Parenting and adolescent internet addiction: A moderated mediation model. *Journal of Adolescence*, 73, 42–51. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.04.001>
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2019). Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet. *New Media & Society*, 21(1), 123–141.
- Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of internet gaming disorder. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 425–444. <https://doi.org/10.1111/pcn.12532>
- Nikken, P., & Schols, M. (2015). How and why parents guide the media use of young children. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3423–3435. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0144-4>
- Paulus, F. W., Ohmann, S., von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60(7), 645–659. <https://doi.org/10.1111/dmcn.13754>
- Pinquart, M. (2017). Associations of parenting dimensions and styles with externalizing problems. *Journal of Child and Family Studies*, 26(2), 509–519. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0575-4>

- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Francois Dengah, H. J., Eisenhauer, S., Batchelder, G., & Cookson, R. J. (2019). A vacation from your mind: Problematic online gaming. *Computers in Human Behavior*, 69, 381–391. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.060>
- Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2017). Internet gaming disorder and problematic social media use in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 712–719. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>
- World Health Organization. (2019). *International classification of diseases (11th ed.)*. World Health Organization.