



Efektivitas *Gaming Addiction Awareness Programme* (GAME) sebagai Intervensi Preventif Berbasis Komunitas dalam Mencegah Kecanduan Game Online pada Siswa Sekolah Dasar

Sri Ayu Mutmainah Kurniawati^{1*}, Sitti Rojiyah Nur Insyirah Puh², Irsyad³,
Ridha Habibah⁴

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia^{1,2,3}

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Bisnis dan Teknologi, Universitas YPIB Majalengka, Indonesia⁴

*)Corresponding author, e-mail: sriayumutmainahk@umgo.ac.id

Diterima: 15 April 2026

Disetujui: 20 Mei 2026

Dipublikasi: 31 Mei 2026

Abstrak

Penelitian ini mengevaluasi efektivitas *Gaming Addiction Awareness Programme* (GAME) sebagai intervensi berbasis komunitas untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kecanduan game online pada 41 siswa sekolah dasar. Menggunakan desain kuasi-eksperimental one-group pretest-posttest, hasil menunjukkan peningkatan signifikan skor pengetahuan ($t = -9,348$; $p < 0,05$). Secara kualitatif, terjadi peningkatan kesadaran siswa, pemahaman guru dan orangtua, serta muncul kebijakan sekolah pembatasan penggunaan handphone. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan komunitas integratif efektif dalam meningkatkan literasi dan mendukung pencegahan kecanduan game online pada anak.

Kata Kunci: kecanduan; game online; komunitas; siswa SD; intervensi.

Abstract

This study evaluated the effectiveness of the Gaming Addiction Awareness Programme (GAME) as a community-based intervention to increase knowledge and awareness of online gaming addiction among 41 elementary school students. Using a one-group pretest-posttest quasi-experimental design, the results showed a significant increase in knowledge scores ($t = -9.348$; $p < 0.05$). Qualitatively, there was an increase in student awareness, understanding among teachers and parents, and the emergence of school policies restricting mobile phone use. These findings indicate that an integrative community approach is effective in improving literacy and supporting the prevention of online gaming addiction in children.

Keywords: addiction; online games; community; elementary school students; intervention.

This is an open access article distributed under CC BY-SA 4.0 Attribution License, provided the original work is properly cited. ©2026 by Sri Ayu Mutmainah Kurniawati, Sitti Rojiyah Nur Insyirah Puh, Irsyad, Ridha Habibah

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah secara signifikan mengubah pola interaksi anak dengan lingkungan sosial dan aktivitas rekreasionalnya. Salah satu perubahan paling menonjol adalah meningkatnya intensitas penggunaan internet untuk bermain game online, terutama pada kelompok usia sekolah dasar. Game online

menawarkan pengalaman interaktif, kompetitif, dan imersif yang mampu meningkatkan keterlibatan pengguna dalam waktu lama. Meskipun memiliki potensi sebagai media hiburan dan pembelajaran, penggunaan yang berlebihan dapat mengarah pada perilaku adiktif yang berdampak negatif terhadap aspek kognitif, emosional, dan sosial anak. Secara global, prevalensi internet gaming disorder pada anak dan remaja menunjukkan peningkatan yang konsisten, dengan estimasi berkisar antara 1% hingga 10% tergantung konteks budaya dan metodologi penelitian (Stevens et al., 2021; Darvesh et al., 2020).

Fenomena ini semakin diperkuat oleh pengakuan gaming disorder sebagai gangguan mental dalam ICD-11 oleh World Health Organization (WHO, 2019). Dalam konteks negara berkembang seperti Indonesia, peningkatan penetrasi internet dan keterjangkauan perangkat digital mempercepat paparan anak terhadap game online. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya literasi digital orangtua serta terbatasnya regulasi penggunaan perangkat digital di lingkungan sekolah. Anak usia sekolah dasar menjadi kelompok yang sangat rentan karena pada tahap perkembangan ini mereka memiliki kebutuhan eksplorasi yang tinggi, kontrol diri yang belum matang, serta kecenderungan mencari kepuasan instan (Paulus et al., 2018).

Selain itu, faktor lingkungan seperti pola asuh, tekanan sosial, dan minimnya alternatif aktivitas positif turut memperkuat risiko perilaku adiktif (Rho et al., 2018; Jeong et al., 2019). Dengan demikian, kecanduan game online tidak hanya dapat dipahami sebagai masalah individual, tetapi juga sebagai isu kesehatan masyarakat yang bersifat multidimensional. Permasalahan utama dalam konteks ini adalah masih terbatasnya upaya preventif yang sistematis dan berbasis komunitas untuk mengatasi risiko kecanduan game online sejak dini. Sebagian besar intervensi yang ada masih berfokus pada pendekatan kuratif, seperti terapi kognitif perilaku atau intervensi klinis pada kasus yang sudah berkembang menjadi gangguan (King & Delfabbro, 2019). Pendekatan tersebut penting, namun tidak cukup untuk menjawab kompleksitas masalah yang melibatkan faktor individu, keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial secara simultan. Dalam praktiknya, banyak sekolah dan keluarga belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai tanda-tanda awal kecanduan maupun strategi pencegahannya, sehingga kasus sering teridentifikasi pada tahap lanjut, seperti penurunan prestasi akademik, gangguan relasi sosial, hingga perilaku menyimpang.

Literatur terbaru menekankan pentingnya pendekatan preventif berbasis komunitas yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan, terutama siswa, orangtua, dan guru. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi digital, memperkuat kontrol diri anak, serta menciptakan lingkungan sosial yang mendukung penggunaan teknologi secara sehat. Intervensi berbasis sekolah yang dipadukan dengan keterlibatan keluarga terbukti lebih efektif dibandingkan pendekatan yang bersifat tunggal (Schneider et al., 2017). Selain itu, program preventif yang bersifat partisipatif dan kontekstual dinilai lebih berkelanjutan karena melibatkan aktor-aktor utama dalam ekosistem perkembangan anak.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengembangkan berbagai model intervensi untuk mencegah kecanduan game online. Program edukasi berbasis sekolah yang menekankan peningkatan kesadaran risiko dan manajemen waktu terbukti mampu menurunkan durasi bermain game pada siswa (Fam, 2018). Intervensi lain yang

mengintegrasikan pelatihan keterampilan sosial dan regulasi emosi juga menunjukkan efektivitas dalam menurunkan kecenderungan adiktif (Kuss & Griffiths, 2017). Selain itu, pendekatan berbasis keluarga melalui peningkatan keterampilan pengasuhan menunjukkan bahwa kontrol yang konsisten dan komunikasi yang efektif dapat menurunkan risiko kecanduan secara signifikan (Jeong et al., 2019).

Lebih lanjut, pendekatan berbasis komunitas yang menggabungkan psikoedukasi, kampanye media, dan keterlibatan guru sebagai agen perubahan mulai banyak dikembangkan dalam literatur. Program semacam ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan norma sosial terkait penggunaan teknologi digital. Penelitian Paulus et al. (2018) menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan sekolah dan keluarga secara simultan mampu meningkatkan kesadaran kolektif serta memperkuat mekanisme pengawasan sosial. Namun demikian, implementasi model ini masih terbatas, khususnya di wilayah dengan sumber daya rendah dan tingkat literasi digital yang belum memadai.

Meskipun berbagai studi telah menunjukkan efektivitas intervensi preventif, masih terdapat kesenjangan penelitian dalam hal pengembangan program yang kontekstual, terintegrasi, dan sesuai dengan karakteristik sosial budaya lokal, khususnya di tingkat pendidikan dasar di negara berkembang. Banyak penelitian sebelumnya dilakukan di negara maju dengan dukungan sistem pendidikan dan infrastruktur yang lebih mapan, sehingga generalisasi hasil ke konteks lokal menjadi terbatas. Selain itu, masih sedikit studi yang mengintegrasikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif secara simultan dalam satu kerangka komunitas yang melibatkan tiga aktor utama: siswa, orangtua, dan guru.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini mengembangkan dan mengevaluasi efektivitas Gaming Addiction Awareness Programme (GAME) sebagai intervensi preventif berbasis komunitas dalam mencegah kecanduan game online pada siswa sekolah dasar. Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada integrasi sistemik tiga level intervensi—individu (siswa), mikro-sistem (keluarga), dan institusi (sekolah)—dalam satu program psikoedukasi terstruktur yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan norma dan kebijakan lingkungan sekolah.

Secara lebih spesifik, penelitian ini menawarkan kontribusi kebaruan pada tiga aspek utama. Pertama, integrasi multi-aktor (siswa, orangtua, guru) dalam satu siklus intervensi berbasis komunitas yang jarang ditemukan dalam studi sebelumnya. Kedua, penggunaan pendekatan evaluasi campuran (kuantitatif dan kualitatif) untuk menangkap perubahan kognitif, afektif, dan institusional secara simultan. Ketiga, konteks implementasi pada sekolah dasar di wilayah dengan keterbatasan literasi digital, yang memberikan kontribusi empiris terhadap literatur global yang selama ini didominasi konteks negara maju.

Hipotesis penelitian ini adalah bahwa program GAME mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait kecanduan game online serta mendorong munculnya perubahan preventif pada tingkat individu dan lingkungan sosial. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dan praktis dalam pengembangan model intervensi berbasis komunitas yang lebih efektif, adaptif, dan kontekstual dalam pencegahan kecanduan digital pada anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental dengan desain one-group pretest–posttest untuk mengevaluasi efektivitas Gaming Addiction Awareness Programme (GAME) dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait kecanduan game online pada siswa sekolah dasar. Desain ini dipilih karena memungkinkan pengukuran perubahan sebelum dan sesudah intervensi dalam konteks sekolah yang naturalistik tanpa randomisasi, yang sering sulit diterapkan dalam setting pendidikan (Stevens et al., 2021). Pendekatan kuantitatif ini dipadukan dengan observasi kualitatif untuk menangkap dinamika perubahan perilaku secara lebih komprehensif (Darvesh et al., 2020).

Penelitian dilakukan di sebuah sekolah dasar (SD X) dengan karakteristik sosial ekonomi menengah ke bawah. Partisipan terdiri dari 41 siswa yang dipilih secara purposif berdasarkan keterlibatan aktif dan kesediaan mengikuti program, serta melibatkan guru dan orangtua sebagai bagian dari pendekatan komunitas. Keterlibatan multi-aktor ini didasarkan pada literatur yang menekankan efektivitas intervensi yang melibatkan lingkungan sosial terdekat anak (Schneider et al., 2017; Jeong et al., 2019).

Tahap awal penelitian meliputi asesmen kebutuhan melalui observasi dan wawancara dengan guru dan kepala sekolah untuk mengidentifikasi faktor risiko kecanduan game online. Hasil menunjukkan adanya faktor internal seperti kontrol diri rendah serta faktor eksternal seperti pola asuh permisif dan minimnya regulasi sekolah, yang sejalan dengan literatur sebelumnya (Rho et al., 2018; Paulus et al., 2018).

Intervensi GAME berbasis psikoedukasi komunitas dilaksanakan dalam dua sesi, yaitu siswa serta guru dan orangtua. Materi mencakup definisi, gejala, dampak, dan strategi pencegahan kecanduan game online. Pelaksanaan menggunakan metode presentasi, diskusi interaktif, video edukatif, dan media visual, sesuai rekomendasi Fam (2018). Selain itu, intervensi menghasilkan kebijakan sekolah berupa larangan membawa handphone.

Data dianalisis menggunakan paired sample t-test dan observasi kualitatif. Evaluasi kualitatif digunakan untuk memahami perubahan perilaku dan konteks sosial yang tidak sepenuhnya tertangkap oleh data kuantitatif (Darvesh et al., 2020).

HASIL TEMUAN

3.1 Gambaran Awal Kondisi Komunitas dan Faktor Risiko

Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa lingkungan sekolah dasar (SD X) memiliki tingkat kerentanan yang tinggi terhadap perilaku kecanduan game online pada siswa. Kerentanan tersebut merupakan hasil interaksi antara faktor individu, keluarga, dan lingkungan sosial yang saling memperkuat. Pada aspek individual, siswa menunjukkan rendahnya kontrol diri serta tingginya ketertarikan terhadap aktivitas digital, yang sejalan dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar yang memiliki kebutuhan eksplorasi tinggi namun belum memiliki kemampuan regulasi diri yang matang (Paulus et al., 2018).

Dari sisi keluarga, hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar orangtua memberikan akses perangkat digital tanpa pengawasan yang memadai serta menerapkan

pola asuh permisif. Kondisi ini memperbesar risiko penggunaan game secara berlebihan, sebagaimana ditemukan dalam literatur bahwa pola asuh permisif berhubungan signifikan dengan meningkatnya kecenderungan kecanduan game online pada anak (Jeong et al., 2019).

Pada level institusional, sekolah belum memiliki regulasi yang ketat terkait penggunaan perangkat digital, termasuk kebijakan membawa handphone. Hal ini menciptakan ruang paparan yang luas bagi siswa terhadap game online di luar pengawasan langsung guru. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa lingkungan institusi memiliki peran penting dalam membentuk perilaku digital anak (Schneider et al., 2017). Selain itu, akses eksternal seperti warung internet turut memperbesar intensitas paparan game.

Secara sosial, meskipun hubungan antara sekolah dan orangtua relatif terbuka, terdapat kesenjangan pengetahuan terkait tanda-tanda awal kecanduan game online. Kondisi ini menyebabkan keterlambatan deteksi kasus, bahkan ditemukan kasus yang sudah berada pada tingkat berat seperti bolos sekolah, pencurian uang, hingga putus sekolah. Fenomena ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa kecanduan game online berdampak luas terhadap aspek akademik, sosial, dan perilaku anak (Kuss & Griffiths, 2017).

3.2 Implementasi Program GAME dan Respons Peserta

Pelaksanaan Gaming Addiction Awareness Programme (GAME) menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi dari siswa, guru, dan orangtua. Pada sesi siswa, kegiatan berlangsung interaktif melalui diskusi, ice breaking, serta media audiovisual. Respons siswa cenderung positif, terutama ketika materi disajikan secara visual dan kontekstual sesuai usia. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa pendekatan edukatif yang menarik dan sesuai konteks perkembangan anak meningkatkan efektivitas intervensi (Fam, 2018).

Hasil pretest menunjukkan bahwa siswa memiliki pengetahuan awal yang terbatas terkait gejala, dampak, dan pencegahan kecanduan game online. Setelah intervensi, terjadi peningkatan partisipasi aktif dalam diskusi, serta kemampuan siswa dalam mengidentifikasi perilaku berisiko dan strategi pencegahan. Perubahan ini menunjukkan peningkatan kesadaran kognitif sebagai tahap awal dalam perubahan perilaku (King & Delfabbro, 2019).

Pada sesi guru dan orangtua, ditemukan peningkatan pemahaman mengenai dampak jangka panjang penggunaan game yang tidak terkontrol. Sebagian besar orangtua sebelumnya tidak menyadari tingkat risiko yang ditimbulkan. Setelah intervensi, muncul komitmen untuk menerapkan strategi pengasuhan yang lebih ketat, seperti pembatasan waktu penggunaan perangkat dan peningkatan komunikasi dengan anak. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menunjukkan bahwa keterlibatan orangtua merupakan faktor kunci dalam keberhasilan intervensi preventif (Jeong et al., 2019).

Selain perubahan pada level individu, intervensi juga menghasilkan dampak institusional berupa kesepakatan sekolah untuk melarang siswa membawa handphone. Kebijakan ini mencerminkan perubahan norma dan komitmen kolektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat. Perubahan struktural ini merupakan indikator penting dalam intervensi berbasis komunitas karena mendukung keberlanjutan dampak program (Darvesh et al., 2020).

3.3 Analisis Kuantitatif Perubahan Pengetahuan Siswa

Hasil analisis kuantitatif menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan siswa setelah intervensi. Rata-rata skor pretest berada pada kategori rendah hingga sedang, sedangkan skor posttest meningkat ke kategori sedang hingga tinggi. Uji paired sample t-test menunjukkan nilai t sebesar -9,348 dengan signifikansi $p < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa perbedaan sebelum dan sesudah intervensi bersifat signifikan secara statistik.

Secara umum, sebagian besar siswa mengalami peningkatan skor, meskipun terdapat variasi individual. Variasi ini dapat dipengaruhi oleh faktor seperti tingkat perhatian selama intervensi, kondisi keluarga, serta pengalaman sebelumnya dengan game online. Namun demikian, tren peningkatan secara keseluruhan menunjukkan bahwa program GAME efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif dapat meningkatkan literasi digital dan kesadaran risiko pada anak (Paulus et al., 2018; Stevens et al., 2021).

3.4 Evaluasi Kualitatif dan Perubahan Perilaku Komunitas

Evaluasi kualitatif menunjukkan adanya perubahan pada tingkat sikap dan kesadaran komunitas setelah intervensi. Siswa mulai menunjukkan refleksi terhadap kebiasaan bermain game dan sebagian menyatakan keinginan untuk mengurangi durasi bermain serta mencari aktivitas alternatif. Meskipun demikian, perubahan ini masih berada pada tahap awal dan belum dapat dikategorikan sebagai perubahan perilaku jangka panjang. Namun, peningkatan kesadaran ini merupakan prasyarat penting dalam proses perubahan perilaku (Kuss & Griffiths, 2017).

Pada tingkat guru dan orangtua, terjadi peningkatan kewaspadaan terhadap tanda-tanda kecanduan serta kesiapan untuk melakukan intervensi dini. Guru juga mulai mengintegrasikan pesan-pesan pencegahan dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Selain itu, implementasi kebijakan sekolah terkait pembatasan penggunaan handphone menunjukkan adanya perubahan sistemik dalam lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, perbandingan kondisi sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan, kesadaran, dan komitmen seluruh pihak. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas mampu memberikan dampak pada berbagai level, mulai dari individu hingga institusi. Temuan ini memperkuat argumen bahwa pendekatan integratif yang melibatkan siswa, orangtua, dan guru merupakan strategi efektif dalam pencegahan kecanduan game online (Schneider et al., 2017; Darvesh et al., 2020).

Namun demikian, diperlukan penelitian lanjutan untuk menguji keberlanjutan efek intervensi dalam jangka panjang serta memperkuat validitas eksternal temuan ini.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas melalui Gaming Addiction Awareness Programme (GAME) efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa sekolah dasar terkait kecanduan game online, serta memberikan dampak

pada tingkat keluarga dan institusi sekolah. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa kecanduan game online bukan sekadar fenomena individual, melainkan masalah multidimensional yang melibatkan interaksi kompleks antara faktor personal, keluarga, dan lingkungan sosial (Kuss & Griffiths, 2017; Rho et al., 2018). Oleh karena itu, pendekatan intervensi yang bersifat integratif dan melibatkan berbagai aktor kunci menjadi sangat relevan dalam upaya pencegahan dini. Peningkatan signifikan skor pengetahuan siswa setelah intervensi menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi digital pada anak usia sekolah dasar.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Paulus et al. (2018) yang menemukan bahwa intervensi edukatif mampu meningkatkan pemahaman anak terhadap risiko penggunaan teknologi berlebihan. Secara statistik, perbedaan signifikan antara pretest dan posttest ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa intervensi memiliki pengaruh nyata terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Dalam konteks perilaku adiktif, literatur menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran kognitif merupakan tahap awal yang penting dalam proses perubahan perilaku (King & Delfabbro, 2019). Namun demikian, peningkatan pengetahuan tidak secara otomatis menghasilkan perubahan perilaku jangka panjang, sehingga diperlukan pendekatan berkelanjutan yang mencakup aspek lingkungan dan sosial. Selain aspek kognitif, temuan kualitatif menunjukkan adanya perubahan sikap dan respons emosional siswa terhadap aktivitas bermain game. Siswa mulai menunjukkan kemampuan refleksi kritis terhadap kebiasaan mereka serta mampu mengidentifikasi dampak negatif dari penggunaan game secara berlebihan.

Perubahan ini dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial, di mana individu menginternalisasi pengetahuan melalui observasi, interaksi sosial, dan modeling perilaku (Bandura, diperkuat oleh Kuss & Griffiths, 2017). Penggunaan media visual, diskusi interaktif, dan pendekatan komunikatif dalam intervensi juga berkontribusi terhadap efektivitas program, sebagaimana disarankan oleh Fam (2018) yang menekankan pentingnya pendekatan edukatif yang kontekstual dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Keterlibatan orangtua dan guru dalam intervensi GAME memberikan kontribusi penting terhadap keberhasilan program. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi, orangtua memiliki peningkatan pemahaman mengenai peran mereka dalam mengatur penggunaan teknologi anak, termasuk pentingnya pembatasan waktu penggunaan perangkat dan peningkatan komunikasi keluarga. Temuan ini sejalan dengan Jeong et al. (2019) yang menyatakan bahwa pola asuh yang responsif dan terstruktur memiliki hubungan negatif dengan risiko kecanduan game online. Dengan demikian, intervensi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah persepsi dan praktik pengasuhan, yang merupakan faktor kunci dalam pencegahan jangka panjang.

Peran guru sebagai agen perubahan juga menjadi aspek penting dalam penelitian ini. Guru tidak hanya berfungsi sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai fasilitator yang mengintegrasikan nilai-nilai pencegahan dalam proses pembelajaran sehari-hari. Keterlibatan aktif guru menunjukkan bahwa sekolah dapat menjadi lingkungan strategis dalam implementasi intervensi berbasis komunitas. Hal ini sejalan dengan literatur yang menekankan pentingnya pendekatan berbasis sekolah dalam intervensi kesehatan mental anak (Schneider et al., 2017). Selain itu, dukungan institusional seperti penyediaan waktu, fasilitas, dan kebijakan sekolah turut memperkuat efektivitas implementasi program.

Salah satu temuan paling signifikan dalam penelitian ini adalah perubahan pada tingkat

kebijakan sekolah, yaitu penerapan larangan membawa handphone bagi siswa. Perubahan ini mencerminkan adanya transformasi norma sosial dan komitmen kolektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif. Dalam perspektif teori ekologi perkembangan, perubahan pada level institusional atau makro memiliki pengaruh besar terhadap perilaku individu karena membentuk struktur lingkungan yang mendukung atau membatasi perilaku tertentu (Bronfenbrenner, diperkuat oleh Darvesh et al., 2020). Kebijakan ini juga berfungsi sebagai mekanisme kontrol eksternal yang membantu memperkuat kontrol diri siswa, terutama pada tahap perkembangan di mana regulasi internal belum sepenuhnya matang.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya variasi dalam respons individu terhadap intervensi. Beberapa siswa menunjukkan peningkatan skor yang lebih rendah dibandingkan lainnya. Variasi ini dapat dipengaruhi oleh faktor seperti latar belakang keluarga, tingkat perhatian selama intervensi, serta pengalaman sebelumnya dengan game online. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas intervensi berbasis komunitas tidak bersifat homogen, melainkan dipengaruhi oleh karakteristik individual dan kontekstual peserta. Temuan ini sejalan dengan Stevens et al. (2021) yang menyatakan bahwa efektivitas intervensi dapat dipengaruhi oleh faktor personal dan lingkungan yang berbeda antar individu.

Keterbatasan penelitian ini juga perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Tidak adanya kelompok kontrol menjadi salah satu keterbatasan utama, sehingga sulit untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi sepenuhnya disebabkan oleh intervensi. Meskipun demikian, desain pretest–posttest yang digunakan tetap memberikan indikasi kuat mengenai efektivitas program, terutama jika didukung oleh analisis statistik yang signifikan. Selain itu, penggunaan pendekatan campuran (kuantitatif dan kualitatif) memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak intervensi, sebagaimana direkomendasikan dalam penelitian intervensi sosial (Darvesh et al., 2020).

Durasi intervensi yang relatif singkat juga menjadi faktor pembatas dalam mengevaluasi perubahan perilaku jangka panjang. Literatur menunjukkan bahwa perubahan perilaku, khususnya yang berkaitan dengan adiksi, membutuhkan waktu, penguatan berulang, dan dukungan lingkungan yang konsisten (King & Delfabbro, 2019). Oleh karena itu, meskipun hasil awal menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran, diperlukan tindak lanjut jangka panjang untuk memastikan keberlanjutan efek intervensi. Dalam hal ini, peran guru dan orangtua sebagai agen penguat sangat penting untuk menjaga konsistensi perubahan perilaku yang telah mulai terbentuk.

Temuan penelitian ini juga memiliki implikasi penting bagi pengembangan kebijakan pendidikan dan program kesehatan mental anak. Integrasi program pencegahan kecanduan digital dalam kurikulum sekolah dasar dapat menjadi strategi preventif yang efektif untuk mengatasi masalah ini secara sistemik. Selain itu, pelatihan bagi guru dan orangtua terkait literasi digital dan pola asuh yang sehat perlu menjadi bagian dari program pendidikan berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan rekomendasi World Health Organization (2019) yang menekankan pentingnya pendekatan preventif dalam menangani gangguan perilaku terkait teknologi digital. Dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan literatur mengenai intervensi berbasis komunitas dalam pencegahan kecanduan digital pada anak. Dengan mengintegrasikan pendekatan kognitif, sosial, dan struktural, program GAME menunjukkan bahwa intervensi yang dirancang secara kontekstual dan partisipatif mampu menghasilkan

perubahan pada berbagai level, mulai dari individu hingga institusi.

Namun demikian, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat serta cakupan sampel yang lebih luas untuk menguji generalisasi temuan dan mengembangkan model intervensi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas melalui Gaming Addiction Awareness Programme (GAME) efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa sekolah dasar terkait pencegahan kecanduan game online. Hasil analisis kuantitatif mengindikasikan adanya peningkatan signifikan skor pengetahuan siswa setelah intervensi ($t = -9,348$; $p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa program psikoedukasi yang diberikan memiliki dampak yang kuat terhadap literasi digital siswa. Temuan kuantitatif tersebut diperkuat oleh hasil kualitatif yang menunjukkan adanya perubahan sikap siswa, peningkatan refleksi diri terhadap kebiasaan bermain game, serta meningkatnya keterlibatan aktif dalam diskusi selama proses intervensi. Selain itu, program ini juga memberikan dampak pada tingkat lingkungan sosial, khususnya dengan meningkatnya pemahaman orangtua dan guru mengenai peran mereka dalam mengontrol penggunaan teknologi pada anak.

Salah satu dampak penting dari intervensi ini adalah munculnya perubahan kebijakan sekolah berupa larangan penggunaan handphone di lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya berdampak pada level individu, tetapi juga mampu memengaruhi perubahan pada level institusional dan sistem sosial sekolah. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa pendekatan integratif yang melibatkan siswa, orangtua, dan guru secara simultan mampu menciptakan perubahan yang lebih komprehensif, baik pada aspek kognitif, sikap, maupun lingkungan. Dengan demikian, program GAME dapat menjadi model intervensi preventif berbasis sekolah yang relevan dan kontekstual, terutama pada lingkungan dengan tingkat literasi digital yang masih rendah.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama tidak adanya kelompok kontrol dan durasi intervensi yang relatif singkat, sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat serta melakukan evaluasi jangka panjang untuk menguji keberlanjutan dampak intervensi. Selain itu, diperlukan pengembangan model intervensi yang lebih adaptif dengan integrasi teknologi digital agar efektivitas pencegahan kecanduan game online dapat ditingkatkan secara lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Darvesh, N., Radhakrishnan, A., Lachance, C. C., Nincic, V., Sharpe, J. P., Ghassemi, M., Straus, S. E., & Tricco, A. C. (2020). Exploring the prevalence of gaming disorder and internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 9(1), 68.
- Fam, J. Y. (2018). Prevalence of internet gaming disorder in adolescents: A meta-analysis across three decades. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(5), 524–531.

- Jeong, H., Yim, H. W., Lee, S. Y., Lee, H. K., Potenza, M. N., & Jo, S. J. (2019). Reciprocal relationship between parental monitoring and internet gaming disorder in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 263–270.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2019). Internet gaming disorder treatment: A review of definitions, diagnosis, and intervention. *Clinical Psychology Review*, 72, 101–115.
- 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.
- Paulus, F. W., Ohmann, S., von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60(7), 645–659.
- Rho, M. J., Lee, H., Lee, T. H., Cho, H., Jung, D. J., Kim, D. J., & Choi, I. Y. (2018). Risk factors for internet gaming disorder: Psychological factors and gaming characteristics. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1), 40.
- Schneider, L. A., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2017). Family factors in adolescent problematic internet gaming: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 321–333.
- Stevens, M. W. R., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 553–568.
- World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th revision)*. Geneva: WHO.