



Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Aktivitas Fisik dalam Pengalihan Kecanduan Game Digital Anak Usia 6-8 Tahun

Priska Dwi Anjeli¹, dan Cahniyo Wijaya Kuswanto²

^{1,2} Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

ABSTRAK. Kecanduan game digital pada anak usia dini merupakan fenomena yang terus meningkat dan berpotensi menghambat perkembangan sosial, emosional, serta fisik anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola asuh orang tua dan aktivitas fisik terhadap pengalihan kecanduan game digital pada anak usia 6-8 tahun. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juni 2025 di Kampung Neki, Kecamatan Banjit, Kabupaten Way Kanan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 30 orang tua yang memiliki anak usia 6-8 tahun, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner skala likert untuk mengukur pola asuh orang tua, aktivitas fisik anak, dan tingkat kecanduan game digital. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, korelasi pearson dan regresi linear berganda. Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara pola asuh orang tua dan aktivitas fisik ($r = 0,982$; $p < 0,001$). Hasil uji regresi menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,980, yang berarti bahwa pola asuh dan aktivitas fisik secara simultan memberikan kontribusi sebesar 98% terhadap kecanduan game digital. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki peran penting dalam strategi pengalihan kecanduan game digital pada anak usia dini.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik; Kecanduan Game Digital; Pola Asuh

ABSTRACT. Digital game addiction in early childhood is a phenomenon that continues to increase and has the potential to hinder children's social, emotional and physical development. This study aims to determine the relationship between parenting patterns and physical activity in the diversion of digital game addiction in children aged 6-8 years. The research was conducted from May to June 2025 in Neki Village, Banjit District, Way Kanan Regency. The method used was a quantitative approach with a correlational design. The research subjects were 30 parents who had children aged 6-8 years, selected through purposive sampling technique. The data collection technique used a Likert scale questionnaire to measure parenting patterns, children's physical activity, and the level of digital game addiction. The data were analyzed using descriptive statistics, pearson correlation and multiple linear regression. The correlation test results revealed a significant positive relationship between parenting patterns and physical activity ($r = 0.982$; $p < 0.001$). The regression test results revealed a coefficient of determination (R^2) of 0.980, which means that parenting patterns and physical activity simultaneously contributed 98% to digital game addiction. This finding suggests that both variables had an important role in the diversion strategy of digital game addiction in early childhood.

Keyword : Physical Activity; Digital Game Addiction; Parenting Patterns

Copyright (c) 2025 Priska Dwi Anjeli dkk.

✉ Corresponding author : Priska Dwi Anjeli

Email Address : priskaanjeli052@gmail.com

Received 30 Juni 2025, Accepted 30 Juli 2025, Published 30 Juli 2025

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital saat ini telah menjadi aspek sentral dalam kehidupan manusia modern. Teknologi ini memainkan peran penting dalam berbagai bidang, mulai dari komunikasi, pendidikan, hingga hiburan [1], [2]. Salah satu bentuk pemanfaatan teknologi digital yang sangat diminati oleh anak-anak adalah permainan digital atau game elektronik, yang kini menjadi bagian dari aktivitas hiburan sehari-hari [3], [4]. Meskipun game digital dapat memberikan manfaat seperti meningkatkan kemampuan kognitif, penggunaannya yang berlebihan justru berpotensi menimbulkan dampak negatif pada perkembangan sosial, emosional, serta fisik anak [5], [6], [7]. Oleh karena itu, upaya strategis diperlukan untuk mendorong anak-anak untuk berperilaku sehat. Orang tua harus berperan aktif dalam mengarahkan penggunaan teknologi secara bijak dan mendorong anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang positif untuk mengurangi risiko kecanduan game digital dan efek negatifnya.

Teori ketergantungan media (*media dependency theory*) menjelaskan bahwa semakin besar intensitas individu dalam menggunakan media, maka semakin besar pula pengaruh media tersebut terhadap perilaku dan kehidupan individu. Dalam Konteks ini, anak-anak yang bermain game secara berlebihan akan mengalami ketergantungan terhadap perangkat digital, sehingga memicu penggunaan gadget yang berlebihan [8], [9]. Kecanduan ini mendorong anak untuk semakin bergantung pada perangkat digital, hingga penggunaan gadget menjadi semakin intens dan sulit dikendalikan. Akibatnya, anak cenderung menghabiskan waktu berlebihan didepan layar, yang pada gilirannya dapat mengganggu rutinitas harian serta menurunkan kualitas interaksi sosial dan keseimbangan emosional [10], [11].

Seseorang dikatakan mengalami kecanduan game digital jika bermain lebih dari 2 jam setiap harinya dan merasa sulit untuk berhenti. Para ahli mengklasifikasikan kecanduan game digital kedalam 3 tingkatan, yaitu ringan, sedang, dan berat. Pada tingkat ringan, anak mulai menghabiskan waktu lebih dari 2 jam bermain dan mengalami perubahan pola hidup serta menurunnya motivasi untuk melakukan aktivitas. Pada tingkat sedang, durasi bermain meningkat hingga lebih dari 4 jam dengan ciri seperti antusiasme berlebihan terhadap game, mudah mengantuk, sulit konsentrasi, dan mudah emosional. Sedangkan pada tingkat berat, anak dapat bermain lebih dari 8 jam per hari, mulai meniru karakter dalam game, mengalami kesulitan bersosialisasi, dan rela mengeluarkan uang untuk bermain game [12].

Salah satu faktor utama yang mendorong kecanduan ini adalah kurangnya pengawasan dari orang tua, baik karena keterbatasan waktu maupun kurangnya pemahaman tentang dunia digital. Dalam banyak kasus, orang tua hanya memberikan larangan tanpa disertai pendampingan atau arahan yang jelas, padahal, pola asuh memiliki pengaruh besar terhadap tumbuh kembang anak, termasuk dalam membentuk kebiasaan penggunaan media digital [13], [14]. Anak cenderung meniru dan menyerap perilaku yang ditanamkan oleh orang tua melalui cara mereka membimbing dan mendidik.

Menurut Baumrind pola asuh pada dasarnya merupakan bentuk kontrol orang tua (*parenting*). Baumrind mengklasifikasikan pola asuh orang tua kedalam tiga kategori

utama, yaitu: (1) Permisif yaitu pola pengasuhan yang bersifat longgar dan minim aturan serta membiarkan anak bertindak bebas tanpa batasan yang jelas; (2) Otoriter, menekankan pada kepatuhan ketat tanpa ruang dialog; (3) Demokratis, yaitu pendekatan pengasuhan yang lebih seimbang, di mana orang tua tetap memberikan batasan yang jelas namun tetap responsif terhadap kebutuhan anak serta mendorong komunikasi dua arah [15], [16]. Pola asuh demokratis ini dinilai paling efektif dalam membentuk kemandirian, rasa tanggung jawab, serta kestabilan emosional pada anak, termasuk dalam menyikapi penggunaan media digital.

Penggunaan gadget yang tidak disertai aktivitas fisik dapat menyebabkan gangguan perkembangan motorik kasar anak. Anak yang kecanduan gadget cenderung memiliki gaya hidup yang kurang aktif secara fisik (*sedentarian*), sehingga jarang terlibat dalam kegiatan yang melibatkan motorik kasar. Akibatnya, keterampilan motorik yang melibatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh tidak berkembang secara optimal [17], [18], [19]. Motorik kasar sendiri mengacu pada kemampuan anak dalam mengendalikan gerakan tubuh besar yang melibatkan koordinasi dan keseimbangan, seperti merangkak, berjalan, melompat, serta berlari [20], [21]. Kemampuan motorik kasar ini sangat penting untuk dilatih secara rutin sebagai bagian dari perkembangan fisik anak [22], [23].

Menurut teori psikososial Erikson, anak usia 6-8 tahun berada dalam tahap perkembangan *industry vs inferiority*. Pada fase ini, anak mulai membangun kepercayaan diri melalui pencapaian tugas dan pengakuan dari lingkungan sekitar. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam membantu anak menyelesaikan tugas-tugas perkembangan tersebut. Sebaliknya, kebiasaan bermain game digital yang pasif dan individual dapat menghambat perkembangan sosial-emosional dan rasa percaya diri anak [24]. Untuk membantu anak merasa mampu tersebut, orang tua harus memiliki pola asuh yang mendukung keterlibatan dalam aktivitas fisik anak.

Gadget memang memiliki dampak positif maupun negatif, tergantung dari cara penggunaannya. Oleh karena itu, pola pengasuhan yang tepat dan pengawasan yang konsisten menjadi kunci untuk melindungi anak dari dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan [25], [26]. Gaya pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua memiliki pengaruh besar terhadap perilaku, kebiasaan, serta pola interaksi anak dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam hal membatasi waktu bermain game digital [27], [28]. Selain itu, aktivitas fisik yang melibatkan motorik kasar diharapkan juga menjadi alternatif yang efektif dalam mengalihkan perhatian anak dari game digital dan meningkatkan kesejahteraan mental anak [29].

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tiwa, Palandeng, dan Bawotong, menunjukkan bahwa pola asuh orang tua memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kecanduan game online pada remaja, meskipun belum menyertakan aspek aktivitas fisik [30]. Di sisi lain, studi oleh Keya, di Bangladesh juga menekankan pentingnya peran pola asuh terhadap kecanduan game, tetapi menggunakan pendekatan kualitatif dan mencakup rentan usia anak yang lebih luas [31]. Sementara itu, penelitian oleh Adistya menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat menurunkan kecanduan game serta meningkatkan kesehatan mental, namun tidak mengkaji kontribusi pola asuh sebagai

variabel yang memediasi [32]. Berbeda dengan penelitian tersebut, studi ini menawarkan kontribusi baru dengan mengintegrasikan dua pendekatan secara simultan: pola asuh orang tua dan aktivitas fisik anak, dalam satu model terpadu, untuk menjelaskan kecenderungan kecanduan game digital secara lebih komprehensif pada anak usia 6-8 tahun, kelompok usia yang justru jarang dijadikan fokus utama dalam studi serupa.

Berdasarkan hasil observasi awal di Kampung Neki, Kecamatan Banjit, Kabupaten Way Kanan, ditemukan bahwa lebih dari 70% anak usia 6-8 tahun menunjukkan kecenderungan terhadap kecanduan game digital. Banyak anak yang bermain lebih dari dua jam per hari dan menunjukkan gejala seperti enggan bersosialisasi, mudah marah saat diminta berhenti bermain, serta tidak tertarik mengikuti aktivitas fisik. Sebagian besar orang tua juga mengakui belum memiliki strategi yang efektif dalam membimbing anak keluar dari kebiasaan tersebut. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi melalui pendekatan pola asuh yang lebih adaptif serta penyediaan aktivitas fisik yang terstruktur sebagai pengalihan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana hubungan antara pola asuh orang tua dan keterlibatan anak dalam aktivitas fisik terhadap kecenderungan kecanduan game digital. Fokus kajian diarahkan untuk menjawab apakah pola asuh dan aktivitas fisik berperan secara signifikan, baik secara individu maupun simultan, dalam mengurangi ketergantungan anak terhadap game digital. Dengan mengkaji hubungan ketiga variabel tersebut secara terpadu, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi empiris yang dapat digunakan sebagai dasar dalam perumusan strategi pengasuhan yang lebih efektif oleh orang tua, pendidik, maupun pihak terkait dalam menghadapi tantangan pengasuhan di era digital.

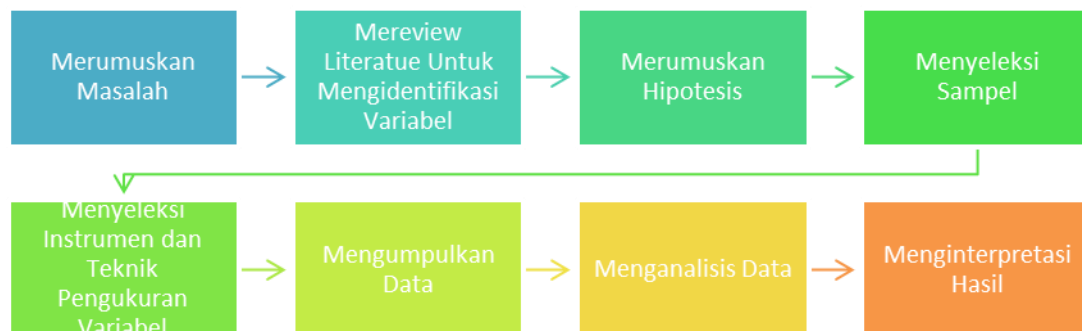
METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan studi korelasional untuk mengidentifikasi hubungan antara pola asuh orang tua dan keterlibatan anak dalam aktivitas fisik dalam pengalihan tingkat ketergantungan anak pada game digital di usia 6-8 tahun. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juni 2025, di lingkungan Kampung Neki, Kecamatan Banjit, Kabupaten Way Kanan. Sampel diperoleh dari para orang tua yang memiliki anak dengan karakteristik sesuai, yaitu anak usia 6–8 tahun yang terbiasa bermain game digital dan menunjukkan gejala kecanduan. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, yakni dengan memilih partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan studi [33]. Kriteria responden yang ditetapkan meliputi: (1) Bersedia berpartisipasi dalam penelitian, (2) Aktif terlibat dalam pengasuhan anak, (3) Memiliki anak yang menggunakan perangkat digital untuk bermain game secara rutin, dan (4) Anak berada pada rentang usia 6–8 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut, terkumpul sebanyak 30 responden yang merupakan orang tua dari anak-anak yang sesuai dengan batasan studi. Penelitian ini mengajukan satu hipotesis utama, yakni hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara pola asuh orang tua dan

aktivitas fisik anak sebagai pendekatan untuk mengurangi kecanduan terhadap game digital pada anak usia 6-8 tahun.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner, Instrumen yang digunakan mengadopsi skala likert guna mengukur tiga aspek utama, yaitu pola asuh orang tua, tingkat keterlibatan anak dalam aktivitas fisik, dan intensitas anak kecanduan terhadap game digital. Semua pernyataan dalam kuesioner di uji validitasnya, hasilnya menunjukkan bahwa setiap pernyataan valid dengan nilai r hitung yang lebih besar dari r table (0,361). Selain itu, uji reliabilitas Cronbach's Alpha digunakan untuk mengukur konsistensi instrument. Didapati nilai reliabilitas $> 0,60$ dianggap reliabel untuk menghasilkan data yang akurat.

Analisis statistik inferensial sebagai teknik utama dalam pengolahan data. Untuk menguji hipotesis, digunakan analisis korelasi pearson yang bertujuan mengidentifikasi arah serta kekuatan hubungan antara variabel independen (pola asuh orang tua dan aktivitas fisik) dengan variabel dependen (kecanduan game digital). Di samping itu, regresi linear berganda digunakan untuk menilai kontribusi masing-masing variabel bebas secara simultan terhadap perubahan pada variabel terikat. Analisis deskriptif statistik juga dilakukan guna memberikan gambaran umum mengenai data yang diperoleh, termasuk perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, nilai maksimum dan minimum, serta pola distribusi data. Selain itu, uji asumsi klasik turut dilakukan untuk memastikan validitas dan kelayakan model regresi yang digunakan. Dilakukan pula serangkaian uji asumsi klasik, yang mencakup uji normalitas menggunakan Shapiro wilk guna memastikan bahwa data berdistribusi normal, uji linearitas, uji multikolinearitas, serta uji heteroskedastisitas. Seluruh teknik analisis ini digunakan untuk mendukung keakuratan interpretasi hasil penelitian, yang telah memenuhi syarat untuk menghasilkan interpretasi yang valid tentang hubungan antar variabel yang diteliti. Fokus utama dari penelitian ini adalah pemahaman pola keterkaitan dan pengaruh timbal balik antara masing-masing variabel yang diteliti. Untuk memastikan keakuratan dan efisiensi data, semua analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 30.



Gambar 1. Bagan Desain Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan antara pola asuh orang tua dengan aktivitas fisik dalam pengalihan kecanduan game digital anak usia 6-8

tahun. Data diperoleh melalui penyebaran angket kepada 30 responden yang merupakan para orang tua yang memiliki anak dalam rentang usia tersebut dan memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Selanjutnya, disajikan hasil analisis deskriptif untuk masing-masing variabel yang diteliti.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pola Asuh Orang Tua	30	25	50	37.27	7.381
Aktivitas Fisik	30	21	50	35.80	7.636
Kecanduan Game Digital	30	25	52	41.30	8.205
Valid N (listwise)	30				

Berdasarkan analisis deskriptif, pola asuh orang tua yang diterapkan responden berada dalam kategori sedang hingga tinggi, dengan skor rata-rata 37,27 dari maksimal 50. Temuan ini mengisyaratkan bahwa mayoritas responden cenderung menerapkan pola asuh yang mengarah positif (demokratis). Selain itu, anak-anak tergolong cukup aktif secara fisik, dengan nilai rata-rata 35,80 dari maksimal 50. Sementara itu, kecanduan game digital nilai rata-rata 41,30 dari maksimal 52, menunjukkan bahwa sebagian besar anak-anak menggunakan game digital dalam kategori sedang hingga tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa anak-anak masih rentan terhadap kecanduan game digital meskipun pola asuh dan aktivitas fisik mereka cukup baik. Hasil ini menjadi dasar penting untuk analisis lebih lanjut kaitannya dengan hubungan antar variabel dalam penelitian ini.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson

Correlations				
		Pola Asuh Orang Tua	Aktivitas Fisik	Kecanduan Game Digital
Pola Asuh Orang Tua	Pearson Correlation	1	.982**	-.987**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	30	30	30
Aktivitas Fisik	Pearson Correlation	.982**	1	-.972**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	30	30	30
Kecanduan Game Digital	Pearson Correlation	-.987**	-.972**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis korelasi, ditemukan hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dengan tingkat aktivitas fisik dalam kecenderungan anak terhadap kecanduan game digital. Berdasarkan hasil analisis korelasi pearson, ditemukan bahwa pola asuh orang tua berkorelasi negatif sangat kuat dengan tingkat kecanduan game digital, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,987 dan tingkat signifikansi kurang dari 0,001. Artinya, semakin baik kualitas pola pengasuhan yang diterapkan seperti pola asuh demokratis, maka semakin kecil kemungkinan anak mengalami ketergantungan terhadap permainan digital. Selain itu, aktivitas fisik juga menunjukkan korelasi negatif yang sangat kuat dengan kecanduan game digital ($r = -0,972$, $p < 0,001$), yang mengindikasikan bahwa keterlibatan anak

dalam aktivitas fisik berperan penting dalam menurunkan potensi ketergantungan terhadap game. Semakin aktif anak secara fisik, maka risiko mengalami kecanduan cenderung lebih rendah.

Sementara itu, hubungan antara pola asuh orang tua dan aktivitas fisik anak memperlihatkan korelasi positif yang sangat kuat ($r = 0,982$, $p < 0,001$), menandakan bahwa pengasuhan yang tepat dan mendukung seperti pola asuh demokratis cenderung mendorong anak untuk lebih aktif secara fisik. Berdasarkan seluruh temuan tersebut, hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini yang menyatakan adanya hubungan positif antara pola asuh dan aktivitas fisik, serta hubungan negatif keduanya terhadap kecanduan game digital, terbukti dapat diterima secara statistik sebagai strategi dalam mengalihkan kecanduan game digital pada anak usia 6–8 tahun dapat diterima.

Tabel 3. Hasil Uji Model Summary

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.990 ^a	.980	.979	1.189

a. Predictors: (Constant), X2, Pola Asuh Orang Tua

Berdasarkan hasil analisis regresi, nilai koefisien determinasi (R Square) yang diperoleh sebesar 0,980. Angka ini mengindikasikan bahwa 98% variasi yang terjadi pada tingkat kecanduan game digital pada anak dapat dijelaskan oleh dua variabel bebas, yakni pola asuh orang tua dan aktivitas fisik. Adapun sisanya, yaitu sebesar 2%, diperkirakan dipengaruhi oleh variabel lain di luar model yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 4. Hasil Uji ANOVA (Uji F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1914.106	2	957.053	676.558	.000 ^b
	Residual	38.194	27	1.415		
	Total	1952.300	29			

a. Dependent Variable: Kecanduan Game Digital

b. Predictors: (Constant), X2, Pola Asuh Orang Tua

Pengujian F dilakukan untuk menilai apakah model regresi secara keseluruhan memiliki makna secara statistik. Hasil analisis menunjukkan nilai F sebesar 676,558 dengan tingkat signifikansi di bawah 0,001. Karena angka signifikansi tersebut lebih kecil dari batas kritis 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini terbukti signifikan secara statistik. Dengan demikian, variabel pola asuh orang tua dan aktivitas fisik bersama-sama memberikan pengaruh yang nyata terhadap tingkat kecanduan anak pada permainan digital.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat antara gaya pengasuhan orang tua dan aktivitas fisik anak dalam pengalihan kecanduan game digital. Semakin baik pengasuhan yang diberikan orang tua, semakin tinggi pula kecenderungan anak terlibat dalam kegiatan fisik. Secara kritis, ini dapat dijelaskan karena gaya pengasuhan demokratis, yang ditandai dengan pengawasan yang

seimbang, komunikasi terbuka, dan perhatian emosional, mendorong anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang sehat dan menyenangkan. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan pengasuhan demokratis lebih cenderung memiliki rasa percaya diri, tanggung jawab, dan keinginan untuk berinteraksi secara sosial melalui aktivitas fisik.

Di sisi lain, hasil regresi linear berganda menunjukkan bahwa pola asuh orang tua dan aktivitas fisik secara simultan memberikan kontribusi sebesar 98% terhadap kecenderungan kecanduan game digital. Meskipun hasil deskriptif menunjukkan bahwa kecanduan game digital rata-rata tergolong tinggi, namun model hubungan ini secara statistik signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut memainkan peran yang sangat besar secara bersama-sama dalam mengurangi potensi kecanduan game digital pada anak. Secara kontekstual, anak-anak usia 6 hingga 8 tahun berada dalam masa eksploratif dan adaptif terhadap dunia digital, namun ketika orang tua terlibat secara aktif dan mendorong keterlibatan fisik anak, maka ketergantungan terhadap perangkat digital dapat diminimalkan.

Hal ini didukung oleh teori pola asuh Baumrind, yang menyatakan bahwa pola asuh demokratis yang menggabungkan kontrol dengan kehangatan emosional, mampu membentuk anak yang mandiri dan memiliki kontrol yang baik [16]. Dalam konteks penelitian ini, pola asuh yang sehat mendorong anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang terarah dan memberikan struktur dan batasan terhadap waktu penggunaan gawai. Dengan demikian, orang tua memainkan peran penting dalam pengalihan perilaku adiktif pada anak usia dini.

Hasil temuan ini juga sejalan dengan teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson, yang menyatakan bahwa anak usia 6–8 tahun berada dalam tahap perkembangan *industry vs inferiority* atau kerajinan versus rasa rendah diri [24]. Selama tahap ini, anak mulai mengembangkan harga diri dan keterampilan melalui aktifitas nyata, yang mencakup bermain, olahraga, dan interaksi sosial. Penelitian ini menyoroti bahwa anak-anak yang di asuh dengan gaya pengasuhan yang baik dan terlibat secara fisik memiliki kecenderungan lebih rendah terhadap ketergantungan pada permainan digital. Ini menunjukkan bahwa bimbingan menuju aktivitas nyata membantu memenuhi tugas perkembangan anak dengan lebih efektif. Di sisi lain, dominasi aktivitas digital dapat menghalangi perkembangan kompetensi tersebut. Dengan demikian, keterlibatan orang tua dalam membimbing anak menuju aktivitas fisik secara signifikan mendukung keberhasilan anak dalam tahap perkembangannya.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh studi Adistya yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang tinggi dapat membantu anak menghindari perilaku adiktif, seperti kecanduan game digital [32]. Anak-anak yang aktif secara teratur cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik saat menggunakan gawai. Hal ini mendukung gagasan bahwa aktivitas fisik bukan hanya penting untuk kesehatan fisik, tetapi juga membantu mengontrol emosi dan waktu anak. Selain itu, penelitian oleh Keya dan Tiwa yang menyatakan bahwa pola asuh orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan anak dalam penggunaan perangkat digital [31], [30]. Dalam studi tersebut, anak-anak yang dibesarkan dengan pola asuh yang terbuka, konsisten, dan

penyempitan pengawasan menunjukkan kecenderungan lebih rendah terhadap perilaku adiktif terhadap gawai. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana pola asuh terbukti memiliki hubungan negatif yang kuat dengan tingkat kecanduan game digital. Penelitian ini menguatkan simpulan bahwa gaya pengasuhan memiliki keterkaitan erat dengan bagaimana anak membentuk perilaku dalam menggunakan teknologi digital secara bertanggung jawab. Oleh karena itu, peran orang tua bukan hanya penting dalam mengatur waktu penggunaan teknologi, tetapi juga dalam membentuk kebiasaan digital anak melalui pola interaksi dan bimbingan yang konsisten.

Penelitian ini juga menegaskan kolaborasi antara orang tua, pendidik, dan lingkungan sekitar sangat penting untuk mengubah perilaku digital anak sejak usia dini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh yang baik dan keterlibatan anak dalam aktivitas fisik bukan hanya mampu mencegah anak menjadi kecanduan game digital, tetapi juga membantu mereka menjadi lebih mandiri, memiliki kontrol diri, dan keterlibatan sosial yang sehat. Dengan demikian, temuan ini tidak hanya memberikan pemahaman tentang hubungan antarvariabel, tetapi juga mendorong perlunya pendekatan pengasuhan dan pendidikan yang lebih responsif terhadap perkembangan zaman.

Di tengah semakin masifnya paparan teknologi digital, anak-anak memerlukan lingkungan yang dapat menyeimbangkan stimulasi digital dengan aktivitas nyata. Hal ini mengisyaratkan betapa pentingnya membangun program intervensi atau edukasi keluarga yang tidak hanya menekankan pembatasan waktu layar, tetapi juga menghidupkan kembali rutinitas aktivitas fisik dalam keseharian anak. Penelitian ini membuka peluang untuk studi lanjutan yang menelusuri secara lebih mendalam bagaimana bentuk pola asuh adaptif dan model aktivitas fisik terstruktur dapat diterapkan secara kontekstual di lingkungan keluarga dan sekolah. Dengan begitu, hasil penelitian ini tidak hanya memperkaya wacana pengasuhan dan pendidikan anak di era digital, tetapi juga menawarkan pendekatan strategis yang aplikatif bagi pencegahan kecanduan game digital sejak usia dini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara pola asuh orang tua dan aktivitas fisik terhadap kecanduan game digital pada anak usia 6-8 tahun. Pola asuh yang baik berkontribusi terhadap meningkatnya aktivitas fisik anak, dan keduanya secara simultan menurunkan tingkat kecanduan game digital, sebagaimana ditunjukkan oleh kontribusi sebesar 98% dari hasil regresi. Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan integratif antara pola asuh dan aktivitas fisik sebagai strategi pengalihan kecanduan game digital, yang sebelumnya jarang dikaji secara bersamaan dalam konteks anak usia dini. Implikasi praktis dari temuan ini menunjukkan bahwa orang tua perlu menerapkan pola asuh yang responsif dan mendorong aktivitas fisik anak sebagai alternatif positif. Lembaga pendidikan dapat mendukungnya dengan menyediakan program yang menyeimbangkan kegiatan fisik dan literasi digital sejak usia dini. Penelitian selanjutnya disarankan untuk

mengeksplorasi peran lingkungan sosial dan teknologi keluarga, serta menggunakan metode campuran untuk memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi perilaku adiktif pada anak secara lebih menyeluruh.

PENGHARGAAN

Penulis mengucapkan syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan artikel ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing atas segala bimbingan, saran, dan arahan yang telah diberikan sepanjang proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para responden yang telah meluangkan waktu serta memberikan kontribusi yang berarti dalam mendukung kelancaran penelitian ini. Tak lupa, penghargaan dan rasa terima kasih yang mendalam penulis sampaikan kepada keluarga tercinta atas doa, dukungan, dan semangat yang senantiasa menyertai dalam setiap tahapan. Semoga segala bentuk bantuan dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa.

REFERENSI

- [1] M. D. Dasopang, Erawadi, A. Sati, A. A. Lubis, and H. Hasibuan, "Analysis of students' mental health after terror cases in indonesia," *Syst. Rev. Pharm.*, vol. 11, no. 2, pp. 939–943, 2020, doi: 10.31838/srp.2020.2.129.
- [2] M. A. Subarkah, "Pengaruh Gadget terhadap Perkembangan Anak," *Rausyan Fikr J. Pemikir. dan Pencerahan*, vol. 15, no. 1, pp. 125–144, Feb. 2019, doi: 10.31000/rf.v15i1.1374.
- [3] A. Putra Nazwan, M. Adha Anjeli, O. Olivia, A. Afnibar, and U. Ulfatmi, "the Influence of Online Games on Changes in Student Behavior," *PANDAWA J. Pendidik. dan Dakwah*, vol. 6, no. 1, pp. 77–85, 2024, doi: 10.36088/pandawa.v6i1.4290.
- [4] Ş. Türen and P. Bağçeli Kahraman, "The predictive relationships between children's digital game addiction tendencies and mothers' digital parenting awareness and digital literacy levels," *Educ. Inf. Technol.*, vol. 30, no. 3, pp. 3115–3144, Feb. 2025, doi: 10.1007/s10639-024-12932-4.
- [5] N. Harianja, R. T. Lona, T. E. Juniasih, I. Syahputra Marpaung, and N. Hasibuan, "Sosialisasi Digital Parenting Dalam Mengatasi Dampak Negatif Penggunaan Handphone di Kelurahan Padangmatinggi," *J. Pengabd. Masy. Nauli*, vol. 1, no. 2, pp. 46–53, 2022, [Online]. Available: <https://www.ejournal.marqchainstitute.or.id/index.php/Nauli/issue/archive>
- [6] M. M. Yunita, T. Lesmana, D. Jatmika, A. Damayanti, and T. F. Kusuma, "Mengenal Bahaya Adiksi Gadget dan Cara Mengatasinya," *J. Pengabd. dan Kewirausahaan*, vol. 5, no. 2, pp. 70–78, Sep. 2021, doi: 10.30813/jpk.v5i2.2980.
- [7] C. H. M. Cheung, R. Bedford, I. R. Saez De Urabain, A. Karmiloff-Smith, and T. J. Smith, "Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset," *Sci. Rep.*, vol. 7, no. 1, p. 46104, Apr. 2017, doi: 10.1038/srep46104.
- [8] L. Rahayu, Muhammad Rizky, AB Sarca Putera, and Ayu Adriyani, "Analisis Kasus Ketergantungan Manusia Terhadap Media Digital dalam Media System

- Dependency Theory,” *Soc. Empir.*, vol. 1, no. 2, pp. 137–143, Dec. 2024, doi: 10.24036/scemp.v1i2.35.
- [9] R. I. A. Kiniret and T. Susilowati, “Gambaran Karakteristik Anak yang Mengalami Kecanduan Bermain Game Online,” *ASJN (Aisyiyah Surakarta J. Nursing)*, vol. 2, no. 2, pp. 42–46, Dec. 2021, doi: 10.30787/asjn.v2i2.833.
- [10] Dias Amalia Haryanto and Moh. Amin Tohari, “Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini,” *RISOMA J. Ris. Sos. Hum. dan Pendidik.*, vol. 2, no. 4, pp. 244–252, Jun. 2024, doi: 10.62383/risoma.v2i4.168.
- [11] D. W. Y. Pratama, “Pengaruh Gadget terhadap Perkembangan Anak Usia Dini,” *J. Ampoen*, vol. 2, no. 1, pp. 394–397, 2024, doi: 10.32672/ampoen.v2i1b.2008.
- [12] N. V. Dewi, S. Anraeni, and A. R. Manga, “Sistem Pakar Diagnosa Gejala Kecanduan Game Online Menggunakan Metode Backward Chaining dan Certainty Factor Berbasis Web,” *Bul. Sist. Inf. dan Teknol. Islam*, vol. 4, no. 2, pp. 184–194, May 2023, doi: 10.33096/busiti.v4i2.1666.
- [13] F. Utama and M. Hasti Hasmira, “Bentuk Pengawasan Orang Tua Pada Anak-Anak Pengguna Smartphone,” *Cult. Soc. J. Anthropol. Res.*, vol. 1, no. 1, pp. 103–109, Nov. 2019, doi: 10.24036/culture/vol1-iss1/20.
- [14] N. Nurhaeda, “Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini Dalam Pandangan Islam di PAUD Terpadu Mutiara Hati Palu,” *ECEIJ Early Child. Educ. Indones. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 70–78, 2018, doi: 10.31934/eceij.v1i2.518.
- [15] G. Sonia and N. C. Apsari, “Pola Asuh yang Berbeda-Beda dan Dampaknya terhadap Perkembangan Kepribadian Anak,” *Pros. Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 7, no. 1, p. 128, Jul. 2020, doi: 10.24198/jppm.v7i1.27453.
- [16] S. Tobing and N. Nurjannah, “Pola Asuh Anak Menurut Baumrind dengan Pola Asuh Perspektif Islam,” *J. Al-Irsyad J. Bimbing. Konseling Islam*, vol. 6, no. 1, pp. 1–20, Jul. 2024, doi: 10.24952/bki.v6i1.11053.
- [17] K. D. Sisbintari and F. A. Setiawati, “Digital Parenting sebagai Upaya Mencegah Kecanduan Gadget pada Anak Usia Dini saat Pandemi Covid-19,” *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 6, no. 3, pp. 1562–1575, Oct. 2021, doi: 10.31004/obsesi.v6i3.1781.
- [18] D. Alawiyah, M. Mulkiyan, and Muh.erwin, “Problematika dan Pendampingan Anak yang Mengalami Gangguan Gadget,” *J. Mimb. Media Intelekt. Muslim dan Bimbing. Rohani*, vol. 8, no. 1, pp. 36–53, Apr. 2022, doi: 10.47435/mimbar.v8i1.890.
- [19] M. Syarofi, S. Nurul, and A. Hidayah, “Pencegahan Ketergantungan Game Online pada Anak Usia Dini,” *J. Smart Community Serv.*, vol. 2, no. 1, pp. 12–26, 2024, [Online]. Available: <https://journal.cahyaedu.com/index.php/jscs/article/view/48>
- [20] B. Mahmud, “Urgensi Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini,” *Didakt. J. Kependidikan*, vol. 12, no. 1, pp. 76–87, Jun. 2019, doi: 10.30863/didaktika.v12i1.177.
- [21] A. Fitri, “Kegiatan Pengembangan Motorik Kasar,” *Pedagog. J. Anak Usia Dini dan Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 5, no. 1, p. 13, Jul. 2019, doi: 10.30651/pedagogi.v5i1.2517.
- [22] B. Güvendi, G. Tekkurşun Demir, and B. Keskin, “Ortaokul öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Saldırganlık,” *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Derg.*, Jun. 2019, doi: 10.26466/opus.547092.
- [23] R. Fitriani and R. Adawiyah, “Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini,” *J. Golden Age*, vol. 2, no. 01, p. 25, Jul. 2018, doi: 10.29408/goldenage.v2i01.742.
- [24] Khairunnisa Nazwa Kamilla *et al.*, “Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson,”

- Early Child. J.*, vol. 3, no. 2, pp. 77–87, Dec. 2022, doi: 10.30872/ecj.v3i2.4835.
- [25] R. Amilia, N. Q. R. Andaruni, A. P. Harahap, and I. Makmun, “Edukasi Pencegahan Screen Dependency Disorder (SDD) dan Tantangan Pola Asuh Efektif Anak Usia Dini Era Digital di Desa Taman Sari Gunung Sari Lombok Barat,” *J. Pengabd. Masy. Kebidanan*, vol. 3, no. 1, p. 25, Jan. 2021, doi: 10.26714/jpmk.v3i1.6856.
- [26] H. Lubis, A. H. Rosyida, and N. H. Solikhatin, “Pola Asuh Efektif Di Era Digital,” *Plakat (Pelayanan Kpd. Masyarakat)*, vol. 1, no. 2, p. 102, Dec. 2019, doi: 10.30872/plakat.v1i2.2967.
- [27] A. M. Atmojo, R. L. Sakina, and W. Wantini, “Permasalahan Pola Asuh dalam Mendidik Anak di Era Digital,” *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 6, no. 3, pp. 1965–1975, Nov. 2021, doi: 10.31004/obsesi.v6i3.1721.
- [28] L. I. Sholikhah, “Pola Asuh Orangtua Menyikapi Penggunaan Smartphone pada Anak Usia Dini,” *Jendela PLS*, vol. 8, no. 1, pp. 22–31, Jun. 2023, doi: 10.37058/jpls.v8i1.6915.
- [29] I. Kamaruddin, F. S. Leuwol, R. P. Putra, M. Aina, D. M. Suwarma, and R. Zulfikhar, “Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah,” *J. Educ.*, vol. 6, no. 1, pp. 307–316, 2023, [Online]. Available: <http://jonedu.org/index.php/joe/article/view/2944>
- [30] J. R. Tiwa, O. . Palandeng, and J. Bawotong, “Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kecanduan Game Online pada Anak Usia Remaja di SMA Kristen Zaitun Manado,” *J. KEPERAWATAN*, vol. 7, no. 1, pp. 1–7, May 2019, doi: 10.35790/jkp.v7i1.24339.
- [31] F. D. Keya, M. M. Rahman, M. T. Nur, and M. K. Pasa, “Parenting and child’s (five years to eighteen years) digital game addiction: A qualitative study in North-Western part of Bangladesh,” *Comput. Hum. Behav. Reports*, vol. 2, no. May, p. 100031, Aug. 2020, doi: 10.1016/j.chbr.2020.100031.
- [32] A. L. I. Adistya, D. Yuliawan, S. Lusianti, R. P. Putra, and R. A. Bakti, “Hubungan Kecanduan Game Online dan Prestasi Akademik dengan Aktivitas Fisik,” *J. Sains Keolahragaan dan Kesehat.*, vol. 6, no. 2, pp. 156–169, Dec. 2021, doi: 10.5614/jskk.2021.6.2.5.
- [33] I. Lenaini, “Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling,” *Hist. J. Kajian, Penelit. Pengemb. Pendidik. Sej.*, vol. 6, no. 1, pp. 33–39, 2021, doi: 10.31764/historis.v6i1.4075.