

DINAMIKA PROSES PEMULIHAN PENYINTAS KECANDUAN GAME ONLINE DI KOTA KUPANG

Ferren S.G Durry¹, R.Pasifikus Ch.Wijaya², Mardiana Artati³, Mariana Dinah Ch.Lerik⁴

Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana^{1,2,3,4}

e-mail: durryferren@gmail.com

Diterima: 24/1/2026; Direvisi: 10/7/2026; Diterbitkan: 20/7/2026

ABSTRAK

Kecanduan *game online* pada anak merupakan permasalahan psikososial yang berdampak pada aspek perilaku, emosional, dan relasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika proses pemulihan penyintas kecanduan *game online* di Kota Kupang, dengan fokus pada peran tenaga profesional serta intervensi psikososial yang diberikan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan método studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur yang dilaksanakan sebanyak tiga kali kepada tiga tenaga profesional, yaitu perawat dan psikolog, yang memiliki pengalaman dalam mendampingi anak dengan kecanduan *game online*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pemulihan bersifat dinamis, tidak linear, dan kontekstual. Pemulihan tidak hanya ditandai oleh penurunan intensitas bermain *game*, tetapi juga oleh perubahan perilaku, penguatan makna hidup, serta perbaikan relasi sosial anak. Penelitian ini juga menemukan bahwa tenaga profesional berperan penting tidak hanya sebagai pemberi intervensi terapeutik, tetapi juga sebagai sumber dukungan utama ketika keterlibatan keluarga belum berjalan secara optimal. Intervensi psikososial yang sederhana namun disesuaikan dengan konteks sosial dan budaya lokal terbukti berkontribusi dalam menjaga keberlanjutan proses pemulihan. Berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa pemulihan kecanduan *game online* pada anak merupakan proses yang melibatkan aspek psikologis dan sosial secara simultan. Disarankan agar orang tua dan tenaga profesional bekerja secara kolaboratif dan konsisten dalam mendukung keberlanjutan proses pemulihan anak.

Kata Kunci: *Proses Pemulihan, Kecanduan Game Online*

ABSTRACT

Online gaming addiction in children is a psychosocial problem that impacts behavioural, emotional, and social relationship aspects. This study aims to understand the dynamics of the recovery process for online gaming addiction survivors in Kupang City, focusing on the role of professionals and the psychosocial interventions provided. This study uses a descriptive qualitative approach with case study. Data collection was conducted through semi-structured interviews carried out three times with three professionals, namely nurses and psychologists, who have experience in assisting children with online gaming addiction. The results of the study indicate that the recovery process is dynamic, non-linear, and contextual. Recovery is not only marked by a decrease in the intensity of gaming, but also by behavioural changes, a strengthening of the meaning of life, and an improvement in the child's social relationships. This study also found that professionals play an important role not only as providers of therapeutic interventions, but also as a primary source of support when family involvement is not yet optimal. Simple psychosocial interventions tailored to the local social and cultural context have been shown to contribute to the sustainability of the recovery process. Based on



these results, it can be concluded that the recovery from online gaming addiction in children is a process that involves psychological and social aspects simultaneously. It is recommended that parents and professionals work collaboratively and consistently to support the sustainability of the child's recovery process.

Keywords: *Recovery Process, Online Gaming Addiction*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang berlangsung sangat pesat telah menghadirkan berbagai kemudahan dalam kehidupan harian, termasuk melalui penyediaan hiburan digital seperti gim *online* yang kian canggih dari segi visual maupun sistem permainan. Di dalam tatanan kehidupan remaja dan dewasa muda yang ideal, pemanfaatan gim *online* diidealkan tidak lebih dari sekadar sarana hiburan yang menyegarkan pikiran tanpa mengganggu keseimbangan hidup harian. Pengondisian iklim penggunaan teknologi yang sehat diidealkan bertindak sebagai ruang rekreasi yang memfasilitasi pembentukan regulasi diri, ketenangan emosional, serta pemeliharaan fokus belajar dan pola tidur yang teratur (Chakraborty et al., 2024; Rahmadani et al., 2025; Villamil & Heshmati, 2023). Keharmonisan antara aktivitas hiburan digital, dukungan sosial keluarga, dan kesadaran kesehatan mental dipandang sebagai pilar utama untuk menciptakan ketahanan psikologis, mendongkrak ketangkasan sosial, serta memberikan jaminan keberlangsungan hidup yang produktif. Melalui pengelolaan waktu bermain gim secara bijak dan proporsional, setiap individu diharapkan mampu memanfaatkan kemajuan digital secara positif tanpa harus terjerumus ke dalam ketergantungan atau gangguan kesehatan mental *gaming disorder* (Darvenkumar & Rajasekaran, 2024; Imataka et al., 2024; Zhu et al., 2021).

Namun demikian, terdapat kesenjangan yang sangat nyata antara idealisme penggunaan gim *online* yang bijak tersebut dengan kenyataan lahiriah yang berlangsung di lapangan saat ini. Kondisi ideal menghendaki agar setiap pemain mampu mengontrol diri, memprioritaskan aktivitas produktif, serta segera mencari bantuan profesional apabila mengalami gejala ketergantungan. Sayangnya, fakta empiris menyingkapkan bahwa prevalensi *gaming disorder* terus meningkat pesat, di mana banyak individu menghabiskan waktu bermain gim berjam-jam hingga memicu timbulnya kelesuan konsentrasi, gangguan tidur, depresi, serta kemerosotan interaksi sosial harian. Kesenjangan ini diperparah oleh minimnya kesadaran masyarakat mengenai dampak negatif kecanduan gim sebagai gangguan psikologis resmi, tingginya stigma terhadap pengobatan kesehatan mental, serta sangat rendahnya angka individu yang secara aktif mau menjalani penanganan medis profesional. Apabila kelesuan penanganan kecanduan dan rendahnya tingkat pencarian bantuan ini terus dibiarkan tanpa pembenahan terstruktur, maka kualitas hidup serta kesehatan jiwa generasi muda akan mengalami degradasi yang sangat memprihatinkan (Gunawan et al., 2021; Mayasari et al., 2024; Rizqiana et al., 2023).

Kondisi kesenjangan penanganan kesehatan mental serta kelesuan proses kesembuhan akibat ketergantungan gim *online* tersebut terkonfirmasi secara nyata melalui fenomena sosial di wilayah perkotaan kepulauan. Di dalam ekosistem masyarakat tersebut, tampak jelas bahwa subjek penelitian yang merupakan para penyintas kecanduan gim *online* di Kota Kupang senantiasa menghadapi tantangan pemulihan psikologis dan pemulihan relasi sosial yang sangat kompleks. Berdasarkan data pengamatan awal, subjek penelitian yang berada pada tingkat kecanduan sedang hingga tinggi kerap mengalami ketidakstabilan emosi serta keterasingan dari kehidupan nyata harian. Keterbatasan akses layanan khusus dan minimnya pemahaman lingkungan sekitar menyebabkan subjek penelitian dari kelompok penyintas di Kota Kupang



rentan mengalami kekambuhan serta kesulitan dalam membangun kembali keseimbangan hidup secara utuh. Fenomena tingginya risiko perilaku adiktif digital dan rendahnya pencarian bantuan medis yang melanda subjek penelitian di Kota Kupang ini menjadi penanda kuat bahwa penguraian dinamika pemulihan psikososial mendesak untuk dieksplorasi secara ilmiah (Flayelle et al., 2023; Singha & S., 2024; Tuijnman et al., 2026)

Guna meretas belenggu perilaku adiktif dan mengurai krisis kesehatan mental pada subjek penelitian tersebut, penelusuran ilmiah mengenai alur dan dinamika proses pemulihan penyintas ketergantungan gim menjadi sebuah pendekatan yang sangat vital. Pemulihan dari kecanduan digital bersifat kompleks serta membutuhkan pendekatan holistik yang mengintegrasikan terapi psikologis, intervensi medis, dukungan emosional keluarga, dan penguatan relasi sosial secara berkelanjutan. Kebanyakan studi terdahulu mengenai permainan *online* umumnya masih didominasi oleh pengukuran korelasi durasi bermain atau sekadar memetakan tingkat prevalensi kecanduan secara kuantitatif deskriptif semata. Kajian spesifik yang secara khusus membedah pengalaman subjektif, tantangan emosional, serta dinamika tahapan pemulihan para penyintas kecanduan gim di wilayah Nusa Tenggara Timur masih relatif terbatas. Penguraian alur pemulihan psikososial pada penyintas daerah ini dipandang sangat strategis untuk merumuskan model intervensi klinis yang responsif dan sesuai dengan karakteristik sosiokultural lokal (Ainun et al., 2025; Karhulahti et al., 2026; Mete et al., 2024).

Berpijak pada seluruh rangkaian latar belakang dan pemetaan masalah tersebut, penelitian ini hadir dengan membawa nilai kebaruan serta inovasi berupa eksplorasi kualitatif mendalam mengenai perjalanan pemulihan penyintas kecanduan gim *online*. Nilai inovasi dari kajian ini memfokuskan sasarannya pada pembongkaran mekanisme proses terapi, efektivitas intervensi psikososial, serta analisis strategi penanganan hambatan yang dihadapi individu dalam melepaskan diri dari jerat ketergantungan digital. Fokus subjek penelitian ini diarahkan secara spesifik untuk menganalisis, mengoperasionalkan, dan mendeskripsikan secara komprehensif alur pemulihan psikososial pada para penyintas kecanduan gim *online* di Kota Kupang tanpa keterikatan pada nama sekolah ataupun kurikulum tahun ajaran sekolah dasar/menengah. Kebaruan riset ini bersumber dari penyajian kerangka pemulihan kontekstual berbasis data empiris lapangan yang menjembatani terapi klinis dengan dukungan komunitas lokal, sebuah dimensi praktis yang luput dari perhatian periset terdahulu. Melalui pembuktian ilmiah terhadap subjek penelitian ini, luaran riset diharapkan dapat menyajikan rekomendasi tata kelola pendampingan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan penelitian kualitatif, penelitian ini yang menggunakan latar alamiah dengan maksud untuk memahami fenomena apa yang dialami oleh partisipan penelitian secara holistik (utuh), dengan mendeskripsikan data dalam bentuk kata-kata dan bahasa dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan studi kasus. studi kasus sebagai strategi utama dalam mengkaji secara mendalam fenomena yang diteliti, Pendekatan studi kasus ingin memahami secara mendalam pengalaman subjektif penyintas dalam menjalani proses pemulihan kecanduan *game online*.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang, partisipan yang terlibat dalam penelitian ini yang harus memenuhi kriteria untuk menjadi partisipan penelitian yakni sebagai berikut, Partisipan merupakan tenaga profesional yang menangani proses pemulihan penyintas kecanduan *game online* yaitu perawat, dan psikolog. Bersedia menjadi partisipan penelitian





yang dinyatakan dengan *informed consent* yang ditandatangani. Pada penelitian ini teknik yang digunakan yaitu terdapat teknik yaitu *purpose sampling*. *Purposive sampling* yaitu prosedur pengambilan data dimana penelitian ini dipilih secara khusus (tidak acak) sesuai dengan karakteristik yang dimiliki partisipan untuk mencapai tujuan dari sebuah penelitian.

Proses pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik wawancara, wawancara yang digunakan untuk menemukan masalah secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat dan ide- idenya, dalam pelaksanaan tetap menggunakan pedoman wawancara berisi topik-topik pembicaraan yang telah ditentukan sesuai aspek yang akan diteliti dan dapat melakukan improvisasi dalam mengajukan pertanyaan sesuai dengan situasi yang ada. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik dimana dalam teknik ini terdapat enam tahapan yaitu, Pada tahap pertama Memahami data secara menyeluruh dimana peneliti menganalisis membiasakan diri dengan data melalui pembacaan berulang secara aktif untuk memahami pola dan maknanya. Tahap kedua yaitu membuat kode awal dimana peneliti memahami data dan menghasilkan ide awal dengan fokus pada pembuatan kode awal. Tahap ketiga yaitu menyusun sub tema dimana peneliti data dikodekan dan melibatkan pengelompokan kode-kode menjadi sub tema yang lebih luas. Tahap keempat yaitu meninjau tema dimana peneliti menyempurnakan tema yang tidak relevan akan dihapus, tema yang serupa digabung, atau tema besar dipecah menjadi beberapa tema kecil. Tahap kelima mendefinisikan tema dan memberikan nama tema dimana peneliti mendefinisikan dan menyempurnakan tema-tema analisis, memastikan setiap tema fokus dan selaras. Tahap terakhir yaitu membuat laporan dimana peneliti fokus pada penulisan laporan analisis tematik yang koheren dan meyakinkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Dinamika Pembinaan Hubungan Saling Percaya dan Penumbuhan Kesadaran Diri

Dinamika tahap awal pemulihan anak dengan kecanduan *game online* berpusat pada penerapan Pembinaan Hubungan Saling Percaya oleh tenaga profesional guna menumbuhkan kesadaran diri anak secara bertahap. Pendampingan profesional ini berfokus pada pembentukan ikatan emosional yang aman melalui pendekatan yang lembut, pengenalan diri secara berulang, serta konsistensi interaksi harian. Proses ini sangat efektif dalam menurunkan tingkat resistensi dan membantu anak yang awalnya menutup diri agar kembali merasa aman. Berdasarkan sudut pandang pemenuhan kebutuhan dasar manusia, kehadiran pendamping yang konsisten berhasil memenuhi kebutuhan rasa aman serta rasa memiliki pada anak. Ketika anak merasa diterima tanpa dihakimi, rasa cemas akibat pembatasan gawai dapat diredam, sehingga mereka mulai merefleksikan emosi diri secara jujur. Penumbuhan kesadaran diri ini menjadi fondasi psikologis yang sangat krusial agar anak mau keluar dari pelarian dunia maya dan secara terbuka berpartisipasi aktif dalam rangkaian proses terapi pemulihan selanjutnya.

2. Identifikasi Intervensi Gaya Hidup dan Penguatan Pengaturan Diri

Identifikasi terhadap bentuk terapi perilaku memperlihatkan bahwa intervensi gaya hidup memegang peranan kunci dalam mengasah kemampuan pengaturan diri serta regulasi emosi anak. Pengalihan rutinitas harian dari ketergantungan gawai menuju aktivitas adaptif, seperti olahraga, berkebun, dan seni kreatif, terbukti berhasil membentuk keteraturan hidup baru yang lebih sehat. Aktivitas fisik yang terstruktur memberikan stabilitas emosional sekaligus menggantikan kepuasan semu yang sebelumnya diperoleh anak dari permainan *online*. Keberhasilan anak dalam menyelesaikan tugas-tugas nyata ini secara bertahap memicu





rasa percaya diri dan melatih kemampuan menahan diri dari dorongan impulsif bermain *game*. Secara psikologis, penggantian pengalaman virtual dengan aktivitas nyata yang bermakna ini memenuhi kebutuhan harga diri serta menguatkan kompetensi pribadi anak. Pengaturan diri yang terlatih melalui intervensi gaya hidup ini mentransformasi pola perilaku anak dari kecenderungan reaktif pasif menjadi lebih berkesadaran, terstruktur, serta memiliki kontrol diri yang kokoh dalam kehidupan sehari-hari.

3. Implementasi Intervensi Psikososial Keluarga dan Pengembangan Empati

Implementasi intervensi psikososial menekankan keterlibatan aktif lingkungan keluarga sebagai wadah utama untuk mengasah empati dan memelihara keberlanjutan proses pemulihan anak. Orang tua menjalankan peran ganda melalui pengawasan teknis jadwal penggunaan gawai serta pendampingan emosional yang hangat dalam interaksi harian di rumah. Komunikasi dua arah yang dibangun melalui percakapan penuh perhatian dan kegiatan bersama membantu anak merasa didukung serta dihargai oleh keluarganya. Suasana domestik yang kondusif ini memberikan ruang bagi anak untuk belajar memahami sudut pandang orang tua serta mengekspresikan kebutuhan emosionalnya secara sehat tanpa harus melarikan diri ke *game online*. Keterlibatan emosional keluarga yang stabil secara efektif memulihkan dahaga afektif anak, sehingga ketergantungan pada interaksi dunia maya berkurang secara drastis. Melalui iklim keluarga yang empatik dan suportif ini, anak tidak lagi merasa terisolasi, melainkan terhubung kembali secara utuh dengan realitas sosial di sekitarnya.

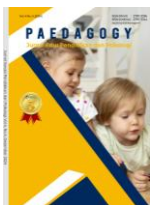
4. Tantangan Inkonsistensi Orang Tua dan Pembentukan Keterampilan Sosial

Tantangan utama yang kerap menghambat proses pemulihan anak berakar dari timbulnya resistensi emosional serta inkonsistensi penerapan aturan pengasuhan di rumah. Resistensi anak bermanifestasi dalam bentuk reaksi emosional negatif, seperti sikap menangis, marah, hingga tantrum saat akses gawai mulai dibatasi oleh orang tua. Kondisi ini diperparah apabila orang tua tidak konsisten dalam menegakkan batasan waktu bermain atau memberi kelonggaran di luar kesepakatan awal terapi. Inkonsistensi sistem keluarga ini memicu kebingungan pada anak dan menghambat proses adaptasi mereka terhadap pola kehidupan baru yang adaptif. Akibatnya, anak mengalami kesulitan dalam mengembangkan keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk berinteraksi secara sehat dengan kawan sebayanya di dunia nyata. Hambatan ini menunjukkan bahwa pemulihan tidak dapat berjalan secara optimal apabila penegakan aturan bersifat longgar. Pembatasan gawai memerlukan keteguhan sikap dan keselarasan langkah dari seluruh anggota keluarga agar anak mampu melewati masa transisi dengan stabil.

5. Solusi Integratif Berbasis Modifikasi Perilaku dan Motivasi Pemulihan

Solusi strategis untuk mengatasi tantangan pemulihan diwujudkan melalui formulasi intervensi integratif yang menyelaraskan terapi profesional, komitmen pengasuhan keluarga, dan penumbuhan motivasi internal anak. Pendidik dan terapis perlu memberikan pendampingan berkelanjutan bagi orang tua agar mampu menerapkan pengasuhan yang konsisten, tegas, namun tetap dipenuhi rasa kasih sayang. Evaluasi berkala terhadap rutinitas harian anak diselingi dengan pemberian penguatan positif setiap kali anak berhasil mencapai target regulasi diri yang telah disepakati bersama. Pendekatan holistik yang memperhatikan pemenuhan kebutuhan fisik, emosional, dan sosial anak ini secara efektif mengikis resistensi dan membangkitkan motivasi intrinsik anak untuk sembuh. Anak yang mendapatkan stimulasi sosial secara seimbang di rumah dan lingkungan terapi akan lebih siap membangun interaksi interpersonal yang bermakna. Solusi komprehensif ini membuktikan bahwa pemulihan





kecanduan *game online* hanya dapat dicapai melalui transformasi iklim keluarga secara menyeluruh dan berkesinambungan.

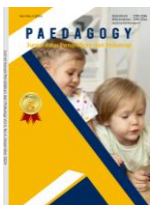
Pembahasan

Penerapan tahap awal melalui pembinaan hubungan saling percaya terbukti menjadi fondasi krusial dalam pemulihan anak dengan kecanduan permainan *online*. Pendekatan yang konsisten, lembut, serta bebas dari penghakiman mampu menciptakan rasa aman psikologis yang menurunkan resistensi emosional pada anak yang sebelumnya cenderung menutup diri. Pemenuhan kebutuhan rasa aman dan penerimaan emosional ini mempermudah anak untuk memindahkan ketergantungan kenyamanan semu dari dunia maya ke dalam interaksi nyata dengan pendamping. Implikasi praktis dari temuan ini menggarisbawahi pentingnya alokasi waktu yang cukup pada fase awal terapi sebelum melangkah pada tahap pembatasan perilaku. Kendati demikian, keterbatasan penelitian ini terletak pada pendekatan kualitatif deskriptif yang berbasis narasi, sehingga durasi waktu ideal yang dibutuhkan untuk membangun hubungan saling percaya tersebut belum dapat dikuantifikasi secara pasti (Naibaho & Virilia, 2020; Surur et al., 2020; Wismashanti & Irwansyah, 2023).

Proses pemulihan yang dilanjutkan dengan intervensi gaya hidup dan terapi perilaku terbukti efektif mengalihkan kebiasaan buruk anak menuju rutinitas yang adaptif. Pelibatan anak dalam aktivitas fisik, permainan kelompok, serta kegiatan kreatif berhasil mengasah kembali kecakapan sosial-emosional, khususnya dalam aspek pengaturan diri dan motivasi. Pengalaman keberhasilan secara langsung saat menyelesaikan aktivitas nyata membantu meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri anak. Implikasi metodologis dari hasil ini mendorong para praktisi terapi untuk merancang jadwal harian yang terstruktur dan bermakna sebagai substitusi pengalaman sosial virtual. Walaupun demikian, keterbatasan riset ini bertumpu pada ketiadaan data kuantitatif mengenai persentase penurunan durasi penggunaan gawai harian setelah intervensi diterapkan, sehingga efektivitas pengalihan aktivitas tersebut belum terukur secara numerik (Hesselle & Montag, 2024; Reed et al., 2023; Throuvala et al., 2020).

Keterlibatan aktif orang tua melalui intervensi psikososial memegang peranan yang tidak kalah penting dalam menjaga keberlanjutan proses pemulihan di lingkungan rumah. Pemantauan waktu bermain yang konsisten serta penyediaan waktu khusus untuk berkomunikasi secara hangat membantu anak merasa didukung dan tidak sendirian. Ketersediaan ruang dialog emosional dalam keluarga terbukti mereduksi keinginan anak untuk menjadikan dunia maya sebagai sarana pelarian emosional. Implikasi kebijakan pengasuhan menekankan pentingnya pembekalan edukasi bagi para orang tua agar mampu menerapkan pengawasan yang suportif dibanding pembatasan mekanis yang kaku. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena belum memetakan dampak tingkat kesibukan ekonomi atau status pekerjaan orang tua terhadap konsistensi pendampingan harian yang diberikan kepada anak (Aliyanti & Sumanto, 2023; Hidayati et al., 2023; Sumargi & Giovanni, 2021).

Tantangan utama yang dihadapi selama proses pemulihan berpusat pada timbulnya resistensi anak serta inkonsistensi orang tua dalam menegakkan aturan di rumah. Penolakan anak berupa tantrum, ledakan emosi, hingga penutupan diri merupakan bentuk reaksi ketidaknyamanan saat kehilangan akses gawai yang selama ini menjadi sumber kenyamanan emosionalnya. Inkonsistensi penerapan aturan oleh orang tua di rumah sering kali memperpanjang durasi pemulihan dan memicu kekambuhan pola perilaku lama pada anak. Implikasi dari dinamika ini menuntut dilaksanakannya pendampingan keluarga yang berkesinambungan agar pola pengasuhan di rumah selaras dengan arahan terapis. Kendati



demikian, keterbatasan analisis pada bagian ini adalah belum dianalisisnya faktor resistensi berdasarkan kelompok usia anak, padahal tingkat kematangan usia dapat memengaruhi variasi respons emosional saat akses gawai dibatasi (Hidayati et al., 2023; Riwu & Barus, 2023; Wijaya & Nugroho, 2021)

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa pemulihan kecanduan permainan *online* pada anak memerlukan sinergi yang utuh antara intervensi terapi profesional, penataan gaya hidup, serta keterlibatan aktif lingkungan keluarga. Keberhasilan proses pemulihan sangat ditentukan oleh pemenuhan kebutuhan emosional anak secara bertahap dan konsisten. Implikasi teoritis dari penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai pentingnya integrasi aspek kecerdasan emosional dalam penanganan kecanduan perilaku pada anak usia dini dan remaja. Sementara itu, keterbatasan utama dari riset ini bertumpu pada jumlah subjek yang terbatas dan terpusat pada lokasi tertentu, sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menerapkan metode penelitian campuran dengan melibatkan populasi sampel yang lebih luas guna memperoleh gambaran pemulihan yang lebih komprehensif.

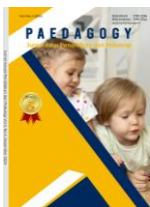
KESIMPULAN

Proses pemulihan anak penyintas kecanduan *online game* di Kota Kupang terbukti bersifat dinamis, non-linear, dan multidimensional. Keberhasilan pemulihan tidak hanya ditandai oleh penurunan durasi layar, melainkan juga oleh transformasi perilaku, pemaknaan hidup yang positif, serta perbaikan relasi sosial harian. Tahap awal pemulihan sangat bergantung pada pembinaan hubungan saling percaya yang dihadirkan oleh tenaga profesional guna membangun *psychological safety* dan kesadaran diri anak. Selanjutnya, integrasi terapi perilaku berupa *lifestyle intervention* efektif mengalihkan kebiasaan adiktif menuju aktivitas nyata yang terstruktur. Sinergi antara intervensi klinis dan *social support* keluarga terbukti menjadi faktor determinan utama dalam memperkuat *self-regulation* serta mencegah risiko kekambuhan. Dengan demikian, pendekatan psikososial kontekstual berbasis budaya lokal sukses memulihkan kesejahteraan mental anak secara berkelanjutan.

Implikasi dari penelitian ini memberikan arahan praktis bagi praktisi kesehatan mental dan pengambil kebijakan untuk merancang modul *family-based intervention* yang adaptif terhadap karakteristik sosiokultural lokal. Sinergi antara tenaga profesional dan orang tua dituntut untuk menciptakan pola pengasuhan yang tegas namun tetap emosional. Namun demikian, karena riset kualitatif studi kasus ini bertumpu pada narasi subjek dengan jumlah partisipan yang terbatas di satu wilayah perkotaan, temuan yang diperoleh memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi secara luas. Oleh sebab itu, penelitian di masa depan disarankan untuk menerapkan pendekatan *mixed-methods*, melibatkan populasi sampel yang lebih luas lintas wilayah geografis, serta mengevaluasi tingkat *emotional intelligence* dan *behavioral change* anak secara *longitudinal*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, T., Makaba, S., Zainuri, A., Togodly, A., Medyati, N., & Hasmi, H. (2025). Experience of outpatient rehabilitation for drug users at the Kenambai Umbai Primary Clinic of the National Narcotics Agency, Jayapura District. *Formosa Journal of Science and Technology*, 4(5), 1285–1294. <https://doi.org/10.55927/fjst.v4i5.67>
- Aliyanti, A., & Sumanto, R. P. A. (2023). Implementasi layanan asah, asih, asuh sebagai komitmen pengembangan anak usia dini holistik integratif. *Jurnal Obsesi: Jurnal*



Pendidikan Anak Usia Dini, 7(6), 6818–6830.

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5729>

Chakraborty, T., Sharada, V. S., & Gohain, D. (2024). Harmony within. Dalam *Advances in computational intelligence and robotics book series* (pp. 95–130). IGI Global.

<https://doi.org/10.4018/979-8-3693-9158-7.ch005>

Darvenkumar, T., & Rajasekaran, W. C. (2024). Disorder and rehabilitation: The paradox of digital games and vulnerabilities. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1), Artikel 64. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_923_23

Flayelle, M., Brevers, D., King, D. L., Maurage, P., Perales, J. C., & Billieux, J. (2023). A taxonomy of technology design features that promote potentially addictive online behaviours. *Nature Reviews Psychology*, 2(3), 136–150.

<https://doi.org/10.1038/s44159-023-00153-4>

Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi media sosial dan gadget bagi pengguna internet di Indonesia. *TECHNO-SOCIO EKONOMIKA*, 14(1), 1–14.

<https://doi.org/10.32897/techno.2021.14.1.544>

Hesselle, L. C. de, & Montag, C. (2024). Effects of a 14-day social media abstinence on mental health and well-being: Results from an experimental study. *BMC Psychology*, 12(1), Artikel 141. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01611-1>

Hidayati, N. W., Djoehaeni, H., & Zaman, B. (2023). Pendampingan orang tua dalam membatasi penggunaan gawai pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 915–926.

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3004>

Imataka, G., Izumi, S., Miyamoto, Y., & Maehashi, A. (2024). Gaming disorders: Navigating the fine line between entertainment and addiction—gaming history, health risks, social consequences, and pathways to prevention. *Journal of Clinical Medicine*, 13(17), Artikel 5122. <https://doi.org/10.3390/jcm13175122>

Karhulahti, V. M., Jin, Y., Martončík, M., & Adamkovic, M. (2026). *Natural recovery and gaming disorder: A case series* (Naskah pracetak). Center for Open Science. <https://osf.io/5xdcy>

Mayasari, Y., Purwanitningsih, E., & Sugiantari, N. (2024). Upaya penyelamatan generasi muda melalui sosialisasi bahaya penyalahgunaan narkoba di SMA Santika Jakarta. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 6(1), 118–123.

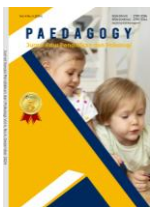
<https://doi.org/10.37012/jpkmht.v6i1.2150>

Mete, M. V. P. H., Susanti, H., & Chandra, Y. A. (2024). The effect of psychosocial interventions on gambling disorder: A systematic review. *JKEP*, 9(1), 58–74. <https://doi.org/10.32668/jkep.v9i1.1476>

Naibaho, S. L., & Virlia, S. (2020). Rasa percaya pada pasutri perkawinan jarak jauh. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(1), 34–52. <https://doi.org/10.24854/jpu44>

Rahmadani, K., Rohmatillah, F., Asparindah, S., Amru, J. C., Nurheldayani, R., & Nuraeni. (2025). Edukasi digital sehat untuk siswa SMP: Sosialisasi teknologi aman dan bertanggung jawab. *Jurnal Abdimas Maduma*, 4(1), 39–43. <https://doi.org/10.52622/jam.v4i1.394>

Reed, P., Fowkes, T., & Khela, M. (2023). Reduction in social media usage produces improvements in physical health and wellbeing: An RCT. *Journal of Technology*



- in Behavioral Science*, 8(2), 140–147. <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00304-7>
- Riwu, G. C. A., & Barus, G. (2023). Tingkat kemampuan orang tua dalam meregulasi penggunaan smartphone pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1413–1421. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4010>
- Singha, R., & S., Y. K. (2024). Navigating mental wellness, physical health, addiction, and human well-being. Dalam *Advances in human and social aspects of technology book series* (pp. 93–112). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-6190-0.ch006>
- Sumargi, A. M., & Giovanni, J. (2021). Strength-based parenting and well-being in adolescence [Strength-based parenting dan kesejahteraan remaja]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 36(1), 45–58. <https://doi.org/10.24123/aipj.v36i1.2788>
- Surur, M., Abdurrahman, M. F., & Rasyidi, A. H. (2020). Peran kyai dalam membentuk adversity quotient santri. *Halaqa: Islamic Education Journal*, 3(2), 119–122. <https://doi.org/10.21070/halaqa.v3i2.2645>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2020). The role of recreational online activities in school-based screen time sedentary behaviour interventions for adolescents: A systematic and critical literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(4), 1065–1115. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00213-y>
- Tuijnman, A., Carras, M. C., Rooij, A. J. van, & Thrul, J. (2026). *2025 Scoping review of digital media use and health* (Naskah pracetak). Center for Open Science. <https://osf.io/d7cka>
- Villamil, A., & Heshmati, S. (2023). Engaging in the good with technology: A framework for examining positive technology use. *Frontiers in Psychology*, 14Trace, Artikel 1175740. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1175740>
- Wijaya, A. S., & Nugroho, N. (2021). Dampak gawai terhadap perkembangan anak usia pra sekolah pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 103–114. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2667>
- Wismashanti, R. A., & Irwansyah, I. (2023). Komunikasi dalam platform online crowdfunding: Tinjauan literatur sistematis. *Technomedia Journal*, 8(3), 50–63. <https://doi.org/10.33050/tmj.v8i3.2157>
- Zhu, S., Zhuang, Y., Lee, P. H., Li, J. C. M., & Wong, P. (2021). Leisure and problem gaming behaviors among children and adolescents during school closures caused by COVID-19 in Hong Kong: Quantitative cross-sectional survey study. *JMIR Serious Games*, 9(2), Artikel e26808. <https://doi.org/10.2196/26808>