



## Research article

# The Influence of Time-Out Applied by Parents toward Students' Intensity in Playing Game

Muhamad Aenul Yaqin<sup>1</sup>, MariyamMariyam<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

### Article Info

#### Article History:

Accepted June 24th, 2020

#### Keywords:

Intensity playing game,  
Time-out

### Abstract

The impact of online game dependence includes aggressive behavior, lack of respect for other people, and threatening persecution. Playing games will not be controlled if parents do not supervise or set limits. Time out is expected to reduce the intensity of playing online games in school-age children. This study aims to determine the effect of time out by parents on the intensity of playing games in school-age children. The design of this study was an experiment with one group pre-test post-test. Respondents were 50 parents with school-age children who had moderate and high-intensity games. Time out interventions (isolation time out) are carried out by parents with a time adjusting the child's age, carried out for 5 days. The intensity of gameplay describes the duration of gameplay in a day, the classification is low, moderate, and high. The results showed that the intensity of playing games before being given time out was mostly in high classification (54%). Statistical test results indicate that there is a time out by parents of the intensity of playing games in school-age children ( $p=0.0001$ ).

## PENDAHULUAN

*Game* atau sering disebut *Games* adalah merupakan suatu alat yang sangat berpengaruh bagi kehidupan dan perkembangan teknologi yang ada dan tidak terpisahkan bagi kehidupan seorang anak ([Ridoi, 2018](#)). Hasil survey penetrasi pengguna internet pada tahun 2018 di Indonesia meningkat menjadi 143,26 juta jiwa atau setara 54,7 persen ([APJII, 2018](#)). Pada tahun 2018 jumlah *gamer* di Indonesia meningkat menjadi 34 juta orang dari jumlah tersebut 19,9 juta diantaranya

*gamer* online berbayar ([Rachmawati, 2018](#)).

Efek dari konsumsi permainan game dan *game online* adalah pola perilaku permainan (*digital-gaming* atau *video gaming*) gangguan ini dinamai *gaming disorder*, pengidap gaming akan bermain secara berlebihan baik lama bermain atau intensitas bermain *game* ([WHO, 2019](#)). Efek lain dari kebergantungan bermain *game* adalah perilaku agresi, kurang menghargai orang lain, penganiayaan dengan cara mengancam, dan kecanduan dengan *game*

Corresponding author:  
Muhamad Aenul Yaqin  
[aenulyaqin1@gmail.com](mailto:aenulyaqin1@gmail.com)

Media Keperawatan Indonesia, Vol 3 No 2, Juni 2020

e-ISSN: 2615-1669

ISSN: 2722-2802

DOI: <https://doi.org/10.26714/mki.3.2.2020.70-74>

(Trihadnanto, A., & Agency, 2011). Kondisi akan berbeda apabila anak dalam pengawasan orang tua atau memberikan batasan waktu dan arahan dalam bermain *game offline* maupun *online* yang sesuai umur anak.

Meminta anak untuk berhenti bermain *games* merupakan hal yang tidak mudah, orang tua membutuhkan cara yang tepat, tidak menyalahkan anak. *Time out* merupakan suatu tindakan hukuman kepada anak yang tidak menggunakan kekerasan fisik, melainkan agar anak mengintrospeksi diri akan kesalahan yang diperbuat atau melanggar aturan (Wong, 2015). *Time out* adalah menghentikan kegiatan anak dan meminta untuk diam di tempat yang aman merupakan strategi pendisiplinan yang sangat baik untuk anak yang masih kecil, ketika ditempatkan yang tidak terstimulasi dan terisolasi anak menjadi bosan dan pada akhirnya setuju untuk berperilaku yang sesuai.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *time out* yang diberikan oleh orang tua terhadap intensitas bermain *game* pada anak usia sekolah.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan *eksperiment* dengan rancangan *one - group pre test - post test design* (Sugiyono, 2016). Penelitian ini mengukur intensitas bermain *game* pada anak usia sekolah sebelum diberikan *time out* dan sesudah diberikan *time out* oleh orang tua.

Populasi dalam penelitian ini keseluruhan orang tua anak dengan intensitas bermain *game* dalam kategori sedang dan tinggi di kelas 3 B dan 5 A SD Negeri Luwungragi 01 sebanyak 50 siswa-siswi. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dengan memberikan peluang yang sama dalam setiap unsur anggota populasi untuk dijadikan sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total

sampling, jumlah sampel penelitian ini sejumlah 50 responden. Kriteria inklusi sampel antara lain orang tua dengan anak yang intensitas bermain *game* dengan kategori sedang dan tinggi.

Intensitas bermain *game* dikaji sebelum dilakukan intervensi *time out* dan setelah dilakukan intervensi *time out* selama 5 hari dilakukan pengkajian intensitas bermain *game* kembali. Intensitas bermain *game* diukur dengan menggunakan lembar observasi waktu/intensitas anak menggunakan *gadget* untuk bermain *game* dalam sehari, dikategorikan rendah (<30 menit dengan durasi maksimal 2 kali pemakaian), sedang (40-60 menit dengan durasi 2-3 kali pemakaian), dan kategori tinggi (lebih dari 60 menit per hari secara terus menerus atau lebih 120 menit).

Orang tua melakukan pemantauan di rumah tentang intensitas bermain *game*, orang tua menegur anak dan memberikan penjelasan maksud dari tindakan *time out* dan memastikan anak memahami. *Time out* oleh orang tua dilakukan dengan cara orang tua menempatkan anak disuatu tempat dan anak tidak melakukan kegiatan apapun. Orang tua memberikan *time out* dengan waktu menyesuaikan usia anak (misal anak usia 4 tahun diberikan 4 menit). Orang tua tetap mengawasi anak dan diam menunggu sampai waktu *time out* selesai. Pada tahap terakhir orang tua mencairkan suasana dan bersikap seperti biasa setelah selesai pemberian *time out*.

Analisis pengaruh *time out* yang diberikan oleh orang tua terhadap intensitas bermain *game* menggunakan uji Wilcoxon karena data berdistribusi tidak normal.

Penelitian ini menerapkan etika penelitian antara lain dengan memberikan *informed concent*, merahasiakan nama responden dan telah lolos *ethical clearance* dengan nomor 185/KEPK-FKM/UNIMUS/2019.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan pada 50 responden yang intensitas bermain *game* kategori sedang dan tinggi. Peneliti meminta persetujuan kepada pihak sekolah dan mengundang orang tua ke Sekolah dan diberikan penjelasan penelitian serta penjelasan bagaimana pelaksanaan *time out*.

Hasil penelitian ini menunjukkan jenis kelamin anak sebagian besar perempuan. Pendidikan ibu didominasi pendidikan SD.

Tabel 1  
Karakteristik Responden

Indikator	f	%
Jenis kelamin anak		
Perempuan	27	54.0
Laki - laki	23	46.0
Pendidikan orang tua		
Tidak lulus SD	7	14.0
SD	15	30.0
SMP	12	24.0
SMA	8	16.0
D3 / S1	7	14.0
S2	1	2.0
Pekerjaan orang tua		
Tani	16	32.0
Swasta	9	18.0
PNS	6	12.0
Lain - lain	19	38.0

Intensitas bermain *game* anak dikategorikan menjadi 3 kategori, yaitu rendah (<30 menit), sedang (40-60 menit), dan tinggi (>60 menit). Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas bermain *game* anak sebelum dilakukan intervensi berada dalam kategori sedang (46%) dan tinggi (54%). Sedangkan setelah dilakukan intervensi intensitas bermain *game* anak mengalami penurunan dengan proporsi kategori rendah (27%), sedang (22%) dan tinggi (2%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata intensitas bermain *game* sebelum dengan setelah pemberian *time out* ( $p=0,0001$ ). Pemberian *time out* mampu menurunkan intensitas bermain *game* pada anak usia sekolah.

Tabel 2  
Perbedaan Intensitas Bermain Game Sebelum dan sesudah Intervensi

Indikator	Sebelum intervensi	Setelah intervensi	p
Rerata intensitas bermain game anak	60 (12.13)	25 (7.63)	0.0001*

\*Wilcoxon-test

## PEMBAHASAN

Bedasarkan hasil penelitian rerata intensitas bermain *game* anak usia sekolah sebelum dilakukan intervensi adalah 60 menit atau dalam kategori tinggi. Klasifikasi intensitas antara lain kategori rendah apabila bermain *game* <30 menit/ hari, kategori sedang apabila durasi antara 40-60 menit dan kategori tinggi apabila durasi lebih dari 60 menit/hari. Intensitas bermain *game* erat kaitannya dengan adanya factor tersedianya fasilitas bermain *game* di rumah, pengaruh lingkungan dan adanya keingintahuan tentang jenis *game* dan keinginan yang besar untuk memainkannya ([Syahrani, 2015](#)).

Pada penelitian ini sebelum dilakukan intervensi orang tua mengetahui anaknya bermain *game*, sebagian orang tua menyampaikan suka memukul atau membentak anak karena sering bermain *game*, orang tua juga memarahi anak supaya berhenti bermain *game*. Intensitas bermain *game* pada anak perlu mendapat perhatian khususnya dari orang tua. Dampak negatif dari intensitas bermain *game* meliputi kurangnya tidur, hidup kotor, isolasi diri, depresi, stress, *arthritis* dan *carpal tunnel syndrome*, makan kurang sehat, perilaku agresif, gaya hidup buruk, dan berbohong ([Ridoi, 2018](#)).

Semakin tinggi intensitas bermain *game online* semakin rendah pula prestasi belajar matematika anak usia sekolah ([Marlina, 2014](#)). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Putra & Sanubari yang menunjukkan terdapat anak bermain *game* dengan durasi > 3 jam per hari, dengan

durasi > 21 jam perminggu, sehingga dikatakan anak – anak kecanduan bermain *game* ([Manggena, Putra, & Sanubari, 2017](#)).

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan intensitas bermain *game* sesudah diberikan *time out* oleh orang tua. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyampaikan bahwa kegiatan *time out* dalam menstimulasi sikap disiplin anak pra sekolah ([Puspitasari, C. A. & Kristanto, 2016](#)). Pemberian *time out* dapat mengurangi perilaku agresif pada anak ([Aulia, H., 2015](#)).

Penanganan kepada anak dengan perilaku yang tidak sesuai harus dilakukan dengan tepat ([Cooper, John, Timothy, 2007](#)). Pemberian *time out* diharapkan menjadi intervensi yang tepat. *Time out* adalah suatu cara untuk menghilangkan perilaku negatif dengan cara memberikan waktu kepada anak dengan berpikir dengan tenang tentang apa yang sudah dilakukan. *Time out* adalah dilakukan dengan membiarkan anak di suatu ruangan yang tenang, *time out* sangat berguna bagi anak yang berusia 3-5 tahun. Prosedur ini (*time out*) efektif untuk menurunkan perilaku yang bermasalah atau perilaku negative ([Miltenberger, 2004](#)).

Pada penelitian ini *time out* yang diberikan adalah *isolationary time out* anak ditempatkan di ruang terpisah yang sebelumnya menunjukkan perilaku bermain *game* yang berlebihan. Menurut analisis peneliti *time out* bisa sangat bermanfaat bagi seluruh orang tua untuk menghentikan perilaku negatif anak yaitu bermain *game* yang berlebihan, karena teknik ini tidak mempunyai efek samping, tidak menggunakan fisik maupun verbal. Orang tua menyuruh anak berdiam di tempat yang sudah ditentukan tidak diajak berbicara dan menyingkirkan mainan yang didekatnya. Saat *time out* ini anak mengintropeksi diri akan kesalahan yang sudah dilakukan. Pada 5 hari setelah dilakukan pemberian *time out*

menunjukkan intensitas bermain *game* anak berkurang. Berdasarkan hasil penelitian ini orang tua bisa melakukan *time out* pada anak yang intensitas bermain *game* dalam kategori sedang atau tinggi

## SIMPULAN

Intervensi *time-out* yang dilakukan oleh orang tua mampu menurunkan intensitas main *game* anak usia sekolah.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua responden dalam penelitian ini.

## REFERENSI

- APJII. (2018). Cerita Dibalik Kesuksesan Pemerintah Tarik Pajak Google. <https://apjii.or.id/download/file/BULETINAPJIIEDISI22Maret2018.pdf>.
- Aulia, H. (2015). Reducing Aggressive Behavior X Through Deaf Child Allowance Shortly Elimination Procedure (Time-Out) (Single Subject Design Class II.B in SLB Muhammadiyah Pauh IX Padang). *E-Jupekhu, Vol 4 No 1*.
- Cooper, John, O, Timothy E Heron, W. L. H. (2007). *Applied Behavior Analysis*. New Jersey: Pearson.
- Manggena, T. F., Putra, K. P., & Sanubari, T. P. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Terhadap Tingkat Kognitif (Kecerdasan Logika - Matematika) Usia 8 - 9 Tahun. *Satya Widya, 33*(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24246/j.sw.2017.v33.i2.p146-153>
- Marlina, N. P. (2014). Hubungan bermain *game* online dengan prestasi belajar matematika anak usia sekolah kelas V di sekolah dasar Saraswati 1 Denpasar. *E-Jurnal Universitas Udayana*. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/index/article/view/10787>
- Miltenberger, R. G. (2004). *Behavior Modification: Principles and Procedures*. USA: Wadsworth.
- Puspitasari, C. A., & Kristanto, A. (2016). Kegiatan Time Out Di Tk Aisyah Bustanul Athfal 47 Surabaya. *PAUD Teratai, 5*(1). Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/paud-teratai/article/view/14214>
- Rachmawati. (2018). Gamer Indonesia Diprediksi

- capai 34 juta orang. <http://www.pikiran-rakyat.com/ekonomi/2018/08/06/gamer-indonesia-diprediksi-capai-34-juta-orang-428379>.
- Ridoi. (2018). *Cara Mudah membuat Game Edukasi Dengan Construct*. Malang: Maskha.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahrani. (2015). Ketergantungan online game dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(Juni), 84–92.
- Trihadnanto, A., & Agency, B. (2011). *Optimalkan Potensi Anak Dengan Game* (PT Elex Me). Jakarta.
- WHO. (2018). <http://www.pikiran-rakyat.com/ekonomi/2018/08/06/gamer-indonesia-diprediksi-capai-34-juta-orang-428379>.
- Wong. (2009). *Buku Ajar keperawatan Pediatrik Wong ed.6.vol1*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.