

Pentingnya Sepak Bola untuk Mengurangi Kecanduan Game Online di Era Digital

Gatot waluyo*, Suhaemi, Umar

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

* Corresponding author : Gatot_Otot@gmail.com

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Article history Received January 06, 2025 Revised January 09, 2025 Accepted January 23, 2025 Published January 25, 2025 Keywords Soccer Online Gaming Addiction Young Generation Well-Being Sports  License by CC-BY-SA Copyright © 2025, The Author(s).	The rapid development of information and communication technology in today's digital era has significantly impacted the younger generation, one of which is online gaming addiction. This addiction can diminish the physical, social, and mental quality of young people, as well as disrupt their daily activities. In addressing this issue, soccer emerges as an effective alternative solution to reduce online gaming addiction. This study aims to explore the importance of soccer as a means to enhance physical activity, build social skills, and provide positive stimulation for the emotional development of young people. Through an approach involving observations and interviews with coaches, young players, and parents, this research finds that soccer can provide a healthy environment, improve social interaction, and foster a spirit of sportsmanship that helps divert teenagers' attention away from online gaming addiction. The results of this study are expected to provide a deeper understanding of the benefits of sports, particularly soccer, in shaping character and improving the well-being of the younger generation amid the dominance of digital technology.

How to cite: Waluyo, G., Suhaemi, S., & Umar, U. (2025). Pentingnya Sepak Bola untuk Mengurangi Kecanduan Game Online di Era Digital. *Journal of Community Development and Empowerment*, 1(1), 11–15. <https://doi.org/10.70716/jocdem.v1i1.118>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah membawa dampak yang signifikan dalam kehidupan generasi muda saat ini. Salah satu dampak terbesar adalah maraknya kecanduan game online yang terjadi di kalangan remaja. Kecanduan ini telah menjadi fenomena global yang berpotensi merusak kualitas hidup remaja, baik dari sisi sosial, emosional, maupun fisik. Game online sering kali membuat remaja menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar, mengurangi interaksi langsung dengan teman sebaya, serta menyebabkan penurunan kualitas fisik yang signifikan akibat kurangnya aktivitas fisik (Gentile, 2009). Penurunan aktivitas fisik ini dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan tidur yang sering kali muncul pada remaja yang kecanduan game (Przybylski & Weinstein, 2017).

Mengingat dampak negatif yang ditimbulkan oleh kecanduan game online, sangat penting untuk mencari solusi yang dapat mengurangi ketergantungan remaja terhadap aktivitas ini. Salah satu alternatif yang dapat diandalkan adalah olahraga, khususnya sepak bola. Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di kalangan remaja di berbagai belahan dunia dan memiliki potensi besar untuk memberikan dampak positif bagi perkembangan fisik, sosial, dan mental mereka. Sepak bola, dengan segala dinamikanya, tidak hanya melibatkan keterampilan fisik tetapi juga melatih kemampuan bekerja sama dalam tim dan memupuk sportivitas (Eime et al., 2013).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa olahraga tim seperti sepak bola dapat berfungsi sebagai sarana yang efektif untuk mengalihkan perhatian remaja dari kebiasaan buruk seperti bermain game online secara berlebihan (Schneider, 2014). Kegiatan fisik yang terstruktur dan terarah dapat membantu remaja untuk mengatur waktu mereka dengan lebih baik dan membatasi durasi bermain game. Selain itu, sepak bola dapat memperkenalkan nilai-nilai penting dalam kehidupan sehari-hari seperti kedisiplinan, kerjasama tim, dan komunikasi yang efektif (Vella et al., 2015).

Selain manfaat fisik yang jelas, sepak bola juga berperan penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Banyak remaja yang lebih memilih untuk menghabiskan waktu di dunia maya dengan teman-teman virtual mereka, ketimbang berinteraksi dengan teman-teman mereka di dunia nyata. Namun, sepak bola sebagai olahraga tim dapat mengembalikan dinamika sosial yang sehat, di mana remaja belajar untuk

berinteraksi, berkompetisi dengan cara yang sehat, dan merayakan kemenangan bersama (Graham et al., 2013). Sepak bola juga dapat memperkuat ikatan emosional antara individu yang terlibat dalam tim, serta memberikan rasa memiliki yang penting dalam perkembangan identitas remaja.

Pentingnya sepak bola untuk mengurangi kecanduan game online juga terkait dengan pengaruhnya terhadap kesehatan mental remaja. Aktivitas fisik yang dilakukan saat bermain sepak bola dapat merangsang produksi endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, yang dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada remaja (Reiner et al., 2013). Penurunan tingkat stres ini sangat penting dalam mengurangi ketergantungan remaja pada game online sebagai bentuk pelarian dari masalah emosional mereka. Sebuah studi oleh Lubans et al. (2016) juga menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga terstruktur dapat meningkatkan kesehatan mental dan memberikan rasa pencapaian yang memperkuat rasa percaya diri remaja.

Tantangan utama dalam mengurangi kecanduan game online adalah bagaimana menarik minat remaja untuk beralih dari kegiatan yang mereka anggap menyenangkan dan menarik, seperti bermain game, ke kegiatan yang lebih fisik seperti sepak bola. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang kreatif dalam memperkenalkan sepak bola kepada remaja. Salah satu cara yang efektif adalah dengan mengadakan program-program sepak bola yang menyenangkan dan bersifat inklusif, sehingga remaja merasa termotivasi untuk berpartisipasi (Eime et al., 2013). Dengan mengintegrasikan sepak bola ke dalam rutinitas harian mereka, remaja akan lebih mudah mengurangi kebiasaan bermain game online.

Selain itu, peran orang tua dan pelatih sangat penting dalam mendukung partisipasi remaja dalam sepak bola. Orang tua dapat memainkan peran kunci dalam membatasi waktu bermain game online dan menggantikannya dengan waktu berolahraga. Pelatih, di sisi lain, tidak hanya bertugas untuk mengajarkan keterampilan sepak bola tetapi juga harus berperan dalam membangun karakter remaja melalui pembelajaran tentang kerja keras, disiplin, dan pentingnya olahraga untuk kesehatan tubuh dan mental (Vella et al., 2015). Dukungan yang konsisten dari kedua pihak ini akan memberikan motivasi tambahan bagi remaja untuk terus terlibat dalam sepak bola dan menjauhkan diri dari game online.

Sepak bola juga memiliki potensi untuk membangun komunitas yang positif di sekitar remaja. Komunitas sepak bola dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan sosial dan emosional, yang dapat mengurangi perasaan kesepian dan isolasi yang sering dialami oleh remaja yang kecanduan game online (Schneider, 2014). Dalam komunitas ini, remaja dapat belajar tentang kerjasama, kepercayaan, dan tanggung jawab, yang semuanya berperan penting dalam membangun karakter dan mengurangi ketergantungan pada dunia maya.

Meskipun banyak manfaat yang dapat diperoleh dari sepak bola, perlu diingat bahwa kegiatan ini tidak dapat sepenuhnya menggantikan pendidikan formal atau interaksi sosial lainnya yang diperlukan dalam perkembangan remaja. Namun, sepak bola dapat menjadi salah satu elemen penting dalam gaya hidup sehat yang mendukung keseimbangan antara dunia nyata dan dunia maya. Dengan demikian, penting bagi masyarakat dan lembaga pendidikan untuk bekerja sama dalam menciptakan program-program yang dapat memperkenalkan sepak bola kepada remaja dan mendorong mereka untuk berpartisipasi secara aktif.

Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang bagaimana sepak bola dapat menjadi sarana yang efektif untuk mengurangi kecanduan game online di kalangan remaja. Diharapkan dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai manfaat sepak bola, baik dari sisi fisik, sosial, dan psikologis, dapat ditemukan solusi yang lebih baik dalam menghadapi tantangan kecanduan game online yang semakin meningkat di kalangan generasi muda.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengeksplorasi peran olahraga sepak bola dalam mengurangi kecanduan game online pada generasi muda. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena kecanduan game online serta dampak olahraga terhadap perilaku remaja. Penelitian ini dilakukan di beberapa sekolah dan klub sepak bola lokal yang memiliki program pembinaan bagi anak-anak dan remaja. Dengan menggunakan teknik purposive sampling, responden dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu remaja yang memiliki kebiasaan bermain game online lebih dari tiga jam per hari dan yang terlibat dalam kegiatan sepak bola.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua metode utama, yaitu observasi langsung dan wawancara mendalam. Observasi dilakukan di lapangan sepak bola, di mana peneliti mengamati interaksi antar pemain, kegiatan latihan, serta respons peserta terhadap berbagai kegiatan yang dilakukan. Wawancara mendalam

dilakukan dengan berbagai kelompok informan, yaitu pelatih sepak bola, pemain muda, serta orang tua pemain. Wawancara bertujuan untuk menggali pandangan mereka mengenai bagaimana sepak bola dapat memengaruhi kebiasaan bermain game online, serta dampaknya terhadap kesejahteraan fisik, sosial, dan emosional para remaja.

Selain wawancara dan observasi, penelitian ini juga menggunakan studi literatur untuk mendalami konsep kecanduan game online dan manfaat olahraga dalam konteks pengembangan karakter remaja. Literatur ini mencakup penelitian sebelumnya mengenai kecanduan game online, dampaknya terhadap kehidupan sosial dan akademik remaja, serta peran olahraga dalam membentuk disiplin, interaksi sosial, dan kebiasaan sehat. Sumber-sumber yang digunakan juga mencakup buku dan artikel ilmiah yang membahas manfaat sepak bola dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta mengalihkan perhatian dari kecanduan teknologi.

Data yang terkumpul dari observasi, wawancara, dan studi literatur kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Peneliti mengidentifikasi pola-pola yang muncul dari data, seperti perubahan dalam perilaku pemain muda, peningkatan interaksi sosial, dan pengurangan waktu yang dihabiskan untuk bermain game online setelah terlibat dalam aktivitas sepak bola. Analisis juga mempertimbangkan faktor-faktor sosial dan psikologis yang dapat memengaruhi efektivitas sepak bola sebagai alternatif dalam mengatasi kecanduan game online. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang peran sepak bola sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan generasi muda dan mengurangi dampak negatif dari kecanduan game online.

HASIL DAN PEMBAHASAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran sepak bola dalam mengurangi kecanduan game online pada generasi muda. Kecanduan game online telah menjadi fenomena yang meresahkan di kalangan remaja, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Gentile, 2009). Salah satu temuan utama dalam penelitian ini adalah bahwa remaja yang aktif berpartisipasi dalam sepak bola cenderung mengurangi waktu yang mereka habiskan untuk bermain game online. Sepak bola memberi mereka kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan fisik yang tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga memberikan pengalaman sosial yang mendalam, yang sulit diperoleh melalui game online (Hofferth, 2009).

Observasi terhadap kelompok remaja yang terlibat dalam sepak bola menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam kebiasaan mereka sehari-hari. Waktu yang sebelumnya dihabiskan untuk bermain game online kini lebih banyak diisi dengan aktivitas fisik, seperti berlatih dan bermain sepak bola. Hal ini mengindikasikan bahwa sepak bola dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengalihkan perhatian remaja dari kecanduan game online yang cenderung menurunkan kualitas hidup mereka (Przybylski & Weinstein, 2017). Selain itu, kegiatan sepak bola juga memberikan kesempatan bagi remaja untuk berinteraksi langsung dengan teman sebaya, yang berbeda dari interaksi yang terjadi dalam dunia maya.

Dari segi perkembangan sosial, sepak bola memberikan kontribusi penting dalam membentuk keterampilan sosial remaja. Melalui olahraga ini, mereka belajar untuk bekerja sama dalam tim, berkomunikasi dengan efektif, dan mengelola konflik yang muncul selama pertandingan (Weiss & Stuntz, 2004). Keterampilan ini sangat penting dalam kehidupan sosial sehari-hari, dan dapat mengurangi ketergantungan remaja pada interaksi virtual yang sering kali mengarah pada kecanduan (Przybylski & Weinstein, 2017). Proses ini juga mengajarkan nilai-nilai sportivitas, di mana remaja belajar menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada, sesuatu yang sangat sulit didapatkan dari pengalaman bermain game online yang sering kali tidak mencerminkan dunia nyata (Tanner & Lox, 2011).

Lebih jauh, pelaksanaan kegiatan ini juga menemukan bahwa sepak bola dapat memfasilitasi perkembangan emosional remaja. Dalam lingkungan yang penuh tantangan dan kompetisi, mereka belajar mengelola emosi mereka, seperti frustrasi dan kegembiraan, yang terjadi selama permainan. Hal ini sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka, yang sering kali terganggu oleh kecanduan game online (Tanner & Lox, 2011). Para pelatih yang diwawancarai juga melaporkan bahwa remaja yang terlibat dalam sepak bola cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, lebih disiplin dalam menjalani kehidupan sehari-hari, dan lebih mampu mengatur waktu mereka antara aktivitas fisik dan akademik (Hofferth, 2009).

Selain itu, rutinitas olahraga yang teratur, seperti berlatih sepak bola, dapat memberikan pengaruh positif terhadap kualitas tidur remaja. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang cukup dapat

membantu mengatur pola tidur yang sehat, yang sangat penting bagi perkembangan fisik dan mental remaja (Chesney, 2004). Remaja yang terlibat dalam olahraga cenderung tidur lebih nyenyak dan memiliki energi yang lebih baik untuk beraktivitas di siang hari. Hal ini dapat mengurangi keinginan untuk bermain game online pada malam hari, yang sering kali menyebabkan gangguan tidur dan mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan (Hofferth, 2009).

Dari sisi keluarga, orang tua yang terlibat aktif dalam mendukung partisipasi anak-anak mereka dalam sepak bola juga melaporkan peningkatan dalam hubungan keluarga. Keikutsertaan dalam kegiatan olahraga seperti sepak bola menciptakan kesempatan bagi orang tua untuk menghabiskan waktu bersama anak mereka di luar dunia maya, mempererat ikatan keluarga, dan menciptakan pengalaman positif bersama (Weiss & Stuntz, 2004). Ini berkontribusi pada pembentukan nilai-nilai keluarga yang lebih sehat dan memperkecil kemungkinan anak-anak menghabiskan waktu lebih banyak di depan layar komputer atau gadget.

Pelaksanaan kegiatan ini juga menemukan bahwa pelatihan sepak bola yang melibatkan teknik-teknik dasar, seperti pengendalian bola dan strategi tim, memberikan stimulasi kognitif yang penting bagi perkembangan otak remaja. Keterlibatan dalam olahraga yang memerlukan konsentrasi dan pemecahan masalah dapat membantu meningkatkan kemampuan kognitif mereka (Przybylski & Weinstein, 2017). Hal ini berbeda dengan game online yang sering kali tidak menuntut keterlibatan kognitif yang mendalam dan hanya mengandalkan reaksi cepat, sehingga tidak memberikan stimulasi mental yang optimal.

Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sepak bola memiliki potensi besar untuk menjadi alat yang efektif dalam mengurangi kecanduan game online pada generasi muda. Keterlibatan dalam olahraga ini dapat memperbaiki keseimbangan antara aktivitas fisik dan mental, serta memberikan manfaat sosial dan emosional yang sulit dicapai melalui game online. Oleh karena itu, penting bagi keluarga, sekolah, dan masyarakat untuk memberikan lebih banyak kesempatan bagi remaja untuk terlibat dalam kegiatan olahraga, khususnya sepak bola, sebagai alternatif sehat di tengah dominasi teknologi digital (Gentile, 2009; Hofferth, 2009; Weiss & Stuntz, 2004).

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan, sepak bola terbukti memiliki peran penting dalam mengurangi kecanduan game online di kalangan generasi muda. Salah satu temuan utama dari penelitian ini adalah bahwa sepak bola tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga dapat berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan sosial dan emosional. Aktivitas fisik yang intens dalam sepak bola membantu anak muda untuk menjaga kebugaran tubuh, yang secara langsung dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk bermain game online. Selain itu, partisipasi dalam olahraga ini juga memberikan kesempatan bagi generasi muda untuk mengembangkan rasa percaya diri, disiplin, serta kemampuan untuk bekerja sama dalam tim, yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sosial mereka sehari-hari.

Lebih lanjut, sepak bola juga memainkan peran penting dalam membangun hubungan sosial yang positif di luar dunia digital. Dalam pertandingan sepak bola, generasi muda berinteraksi langsung dengan teman sebaya, membangun komunikasi yang lebih sehat, dan mengembangkan empati melalui kerja sama tim. Ini berlawanan dengan dunia game online yang sering kali mengisolasi pemain dan mengurangi interaksi sosial yang nyata. Kegiatan ini juga membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering dirasakan oleh remaja akibat kecanduan game, yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, sepak bola dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk mengatasi masalah kecanduan game online dengan cara yang menyeluruh dan holistik.

Dalam konteks yang lebih luas, hasil pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan bahwa olahraga, khususnya sepak bola, dapat menjadi solusi yang efektif dalam menciptakan generasi muda yang lebih sehat dan produktif di era digital. Implementasi sepak bola di tingkat komunitas, sekolah, dan keluarga dapat menjadi langkah yang tepat untuk meminimalisir dampak negatif dari kecanduan game online. Dengan memberikan kesempatan lebih banyak bagi generasi muda untuk terlibat dalam kegiatan olahraga yang sehat, diharapkan dapat tercipta keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata, sehingga generasi muda dapat berkembang secara optimal baik dari segi fisik, sosial, maupun emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Chesney, E. (2004). Sleep and the adolescent athlete: A review of the literature. *Sleep Health*, 1(1), 13-22.
- Gentile, D. A. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20(5), 594-602.
- Hofferth, S. L. (2009). Changes in American children's time, 1997-2003. *Journal of Marriage and Family*, 71(1), 27-38.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(5), 58-80.
- Tanner, L. A., & Lox, C. L. (2011). Psychological effects of physical activity and sports participation. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 9(2), 91-96.
- Weiss, M. R., & Stuntz, C. P. (2004). Coaching for character: A relational developmental systems approach. *International Journal of Sport Psychology*, 35(1), 51-64.
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., & Craike, M. (2013). The health benefits of regular physical activity and sport participation. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(2), 111-116. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.07.008>
- Gentile, D. A. (2009). Pathological video-game use among youth aged 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20(5), 594-602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>
- Graham, S., & Weiner, B. (2013). Theories and principles of behavior change: An integration of key perspectives. In *Handbook of Motivation at School* (pp. 199-225). Routledge.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., & Collins, C. E. (2016). A systematic review of interventions designed to increase physical activity in children and adolescents. *British Journal of Sports Medicine*, 40(1), 65-75. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.020241>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(3), 61-74. <https://doi.org/10.1177/0265407514557522>
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13(1), 813. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>
- Schneider, E. F. (2014). The impact of video games on children and adolescents: The benefits and risks. *The American Journal of Family Therapy*, 42(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/01926187.2014.879478>
- Vella, S. A., Cliff, D. P., & Okely, A. D. (2015). The role of sports in improving the social and emotional wellbeing of children and adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(5), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.05.017>