**Dampak Kecanduan Game Online Bagi Siswa**

**Zahra Zhafira1, Guruh Sukma Hanggara2**

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Zahrazhafira875@gmail.com Kangguruh@gmail.com

|  |
| --- |
| **ABSTRACT**The rapid development of technology brings changes and influences on the human mind. Human creativity is growing, thus encouraging people to create new inventions and ideas in technology that can improve human welfare. One example of technological developments produced by humans is online games. But in reality these games actually make individuals addicted which of course has a bad impact on individual behavior. One of the effects of online game addiction is that it can cause students to become lazy to study. From the results of the study it was found that the factors that cause online games to be preferred are that online games are more interesting than lessons at school, the effect on adolescent achievement is a decrease in adolescent learning achievement, and how to deal with online game addiction, namely parental education is needed, especially in learning problems, teenagers are more emphasized to learn than to play online games, giving motivation to learn for teenagers. |
|

|  |
| --- |
| **Keywords:** online game, how to overcome, addicted |

|  |
| --- |
| **ABSTRAK**Perkembangan teknologi yang semakin pesat membawa perubahan serta pengaruh terhadap pikiran manusia, Kreatifitas manusia semakin berkembang sehingga mendorong manusia untuk menciptakan temuan serta ide-ide baru dalam teknologi yang dapat meningkatkan kesejahteraan manusia. salah satu contoh perkembangan teknologi yang dihasilkan oleh manusia adalah game online. Namun pada kenyataannya permainan tersebut justru membuat individu mengalami kecanduan yang tentunya memberikan dampak buruk terhadap perilaku individu, Salah satu dampak dari kecanduan game online adalah dapat menyebabkan siswa menjadi malas belajar. Dari hasil penelitian yang ditemukan faktor-faktor penyebab game online lebih disukai adalah game online lebih menarik daripada pelajaran disekolah, pengaruhnya bagi prestasi remaja tersebut yaitu menurunnya prestasi belajar remaja, dan cara mengatasi kecanduan game online yaitu didikan orang tua sangat diperlukan terutama dalam masalah belajar, remaja lebih ditekankan untuk belajar dari pada bermain game online, pemberian motivasi belajar bagi remaja. |
|

|  |
| --- |
| **Kata Kunci:** game online, cara mengatasi, kecanduan |

**PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi yang semakin pesat membawa perubahan serta pengaruh terhadap pikiran manusia, Kreatifitas manusia semakin berkembang sehingga mendorong manusia untuk menciptakan temuan serta ide-ide baru dalam teknologi yang dapat meningkatkan kesejahteraan manusia. salah satu contoh perkembangan teknologi yang dihasilkan oleh manusia adalah internet. Dengan adanya teknologi yang semakin canggih sehingga memudahkan manusia untuk mendapatkan informasi secara online, dengan adanya kemudahan ini tentunya membawa pengaruh buruk apabila tidak dimanfaatkan dengan baik.

 Seiring perkembangan dan kemajuan teknologi yang begitu pesatnya, terdapat beberapa pengaruh dalam kehidupan manusia ,salah satu contoh yang paling nampak yaitu mulai tergantikannya permainan tradisional oleh permainan modern. Pada era sekarang, banyak remaja yang mulai meniinggalkan permainan tradisional dan lebih memilih permainan modern. Hal tersebut dikarenakan permainan modern jauh lebih menyenangkan disbandingkan permainan tradisional. Salah satu contoh permainan modern adalah Game online.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) memaparkan hasil suvei bertajuk "Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2017". Hasil survei yang berkerja sama dengan Teknopreneur itu menyebutkan, penetrasi pengguna internet di Indonesia meningkat menjadi 143,26 juta jiwa atau setara 54,7 persen dari total populasi republik ini. Pada survei serupa 2016 ke 2017". Peningkatan penggunaan internet ini salah satunya akibat banyaknya dari pengguna game online. (https://www.apjii.or.id/)

 Menurut Andrew Rollings dan Ernest Adams (2006) menjelaskan bahwa game online lebih tepat disebut sebagai sebuah teknologi dibandingkan sebagai sebuah genre atau jenis permainan, sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan. Pendapat tersebut memiliki makna bahwa game online bukan hanya sekedar sebuah permainan sederhana melainkan sebuah kemajuan teknologi yang mengedepankan mekanisme untuk dapat menghubungkan antar pemain. Karena hal inilah siswa lebih tertarik pada game online selain untuk mencari teman,tetapi game online juga menyediakan fasilitas yang berbeda dibandingkan permainan tradisional, misalnya video game, dan para pemain yang bisa berkomunikasi dengan pemain lain secara virtual melalui media chatting dan voice yang akhir-akhir ini menjadi trend tersendiri di kalangan siswa.

 Game online pada dasarnya sebagai media hiburan bagi anak-anak maupun remaja, ditujukan untuk menghilangkah rasa bosan serta refreshing otak bagi siswa yang melaksanakan aktivitas sehari-hari. Namun pada kenyataannya permainan tersebut justru membuat individu mengalami kecanduan yang tentunya memberikan dampak buruk terhadap perilaku individu beberapa dampak akibat kecanduan game online diantaranya yaitu siswa menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari serta menyebabkan siswa malas belajar.

 Salah satu dampak dari kecanduan game online adalah dapat menyebabkan siswa menjadi malas belajar. Hal ini sesuai dengan hasil observasi peneliti di lapangan khususnya pada siswa di SMKN 1 Plosoklaten, peneliti menemukan beberapa siswa memainkan game online yang sebenarnya permainan tersebut juga dapat memberikan manfaat terhadap para penggunanya. Namun sayangnya ,para siswa justru menjadi lupa waktu sehingga menjadi kecanduan terhadap game online tersebut, permainan game online yang dimainkan secara berlebihan dampaknya jusrtu akan sangat merugikan bagi siswa. Seperti dalam segi prestasi belajar, karena seringnya bermain game online waktu belajar siswa justru menjadi berkurang, bahkan ada siswa yang tidak pernah belajar dikarenakan bermain game online secara terus menerus, sehingga prestasi disekolah pun semakin menurun. Terkadang ada yang mengakibatkan siswa tidak naik kelas.

**PEMBAHASAN**

Menurut Chapin J.P (2009) Kecanduan atau addiction dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantungan secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius dihentikan. Sedangkan menurut Yuwanto dan Listiyo (2010) kata kecanduan (addiction) biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku berlebihan. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku secara luas termasuk kecanduan teknologi komunikasi informasi.

**A. Definisi**

 Hampir semua permainan dapat menimbulkan kecanduan, yang artinya beberapa pemain menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk bermain. Game online adalah game yang berbasis elektronik visual. Game online dimainkan memanfaatkan media visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata sehinggga mata menjadi lelah dan biasanya diiringi dengan sakit kepala (Anggela,2003).

 Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet. Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya computer game addiction (berlebihan bermain game). Dari sini dapat kita lihat bahwaa game online merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan bahkan sangat digemari yang mana memiliki intensitas tinggi yang dapat menyebabkan kecanduan. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marlina, dkk (2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain game online semakin rendah pula prestasi belajar matematika anak usia sekolah kelas V di SD Saraswati I Denpasar tahun 2014

 Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan merupakan tingkah laku yang bergantung atau keadaan terikat yang sangat kuat secara fisik maupun psikologis dalam melakukan suatu hal, dan ada rasa yang tidak menyenangkan apabila hal tersebut tidak terpenuhi. Lalu dapat disimpulkan kecanduan game online adalah suatu keadaan seseorang yang terikat pada kebiasaan yang kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain game online, dari waktu ke waktu akan terjadi peningkatan durasi tanpa memperdulikan konsekuensi negative yang ada pada diri siswa tersebut.

**B. Aspek-aspek yang dapat mempengaruhi**

Kecanduan game online dapat memberikan dampak negatif atau bahaya bagi remaja yang mengalaminya. Dampak yang akan muncul akibat kecanduan game online meliputi lima aspek, antara lain aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan (King & Delfabbro, 2018; (King & Delfabbro, 2018: Sandy & Hidayat, 2019).

1. Aspek kesehatan. Kecanduan game online mengakibatkan kesehatan remaja menurun. Remaja yang kecanduan game online memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, dan sering terlambat makan (Männikkö, Billieux, & Kääriäinen, 2015).
2. Aspek psikologis. Banyaknya adegan game online yang memperlihatkan tindakan kriminal dan kekerasan, seperti: perkelahian, perusakan, dan pembunuhan secara tidak langsung telah memengaruhi alam bawah sadar remaja bahwa kehidupan nyata ini adalah layaknya sama seperti di dalam game online tersebut. Ciriciri remaja yang mengalami gangguan mental akibat pengaruh game online, yakni mudah marah, emosional, dan mudah mengucapkan kata-kata kotor (Petrides & Furnham, 2000).
3. Aspek akademik. Usia remaja berada pada usia sekolah yang memiliki peran sebagai siswa di sekolah. Kecanduan game online dapat membuat performa akademiknya menurun (Lee, Yu, & Lin, 2007). Waktu luang yang seharusnya sangat ideal untuk mempelajari pelajaran di sekolah justru lebih sering digunakan untuk menyelesaikan misi dalam game online. Daya konsentrasi remaja pada umumnya terganggu sehingga kemampuan dalam menyerap pelajaran yang disampaikan guru tidak maksimal.
4. Aspek sosial. Beberapa gamer merasa menemukan jati dirinya ketika bermain game online melalui keterikatan emosional dalam pembentukan avatar, yang menyebabkannya tenggelam dalam dunia fantasi yang diciptakannya sendiri. Hal ini dapat membuat kehilangan kontak dengan dunia nyata sehingga dapat menyebabkan berkurangnya interaksi (Marcovitz, 2012). Remaja yang terbiasa hidup di dunia maya, umumnya kesulitan ketika harus bersosialisasi di dunia nyata. Sikap antisosial, tidak memiliki keinginan untuk berbaur dengan masyarakat, keluarga dan juga teman-teman adalah ciri-ciri yang ditunjukkan remaja yang kecanduan game online (Sandy & Hidayat, 2019).
5. Aspek keuangan. Bermain game online terkadang membutuhkan biaya, untuk membeli voucher saja supaya tetap bisa memainkan salah satu jenis game online dibutuhkan biaya yang tidak sedikit. Remaja yang belum memiliki penghasilan sendiri dapat melakukan kebohongan (kepada orang tuanya) serta melakukan berbagai cara termasuk pencurian agar dapat memainkan game online. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Chen et al. (2005) yang menemukan bahwa mayoritas kejahatan game online ialah pencurian (73,7%) dan penipuan (20,2%). Penelitian ini juga menemukan bahwa usia pelaku kejahatan akibat game online adalah remaja usia sekolah.

**C. Ciri-ciri kecanduan game online**

Menurut Smart (2010) pengaruh negatif pemanfaatan internet perlu diminimalisir. Ciri-ciri seorang anak yang sudah kecanduan internet umumnya antara lain:

1. Merasa terikat dengan game online (memikirkan mengenai aktivitas online pada saat sedang offline atau mengharapkan sesi online berikutnya)
2. memainkan game online dengan lama waktu lebih dari 14 jam per minggu dan hanya memainkan satu jenis/tipe game saja
3. merasa kebutuhan bermain game online dengan jumlah waktu yang terus meningkat untuk mencapai sebuah kegembiraan yang diharapkan
4. merasa gelisah, murung, depresi, atau lekas marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan bermain game online
5. berbohong pada anggota keluarga, terapis atau orang lain untuk menyembunyikan seberapa jauh terlibat dengan game online
6. bermain game online sebagai suatu cara untuk melarikan diri dari masalah-masalah atau untuk mengurangi suatu kondisi perasaan yang menyusahkan (misal perasaan-perasaan tidak berdaya, bersalah, cemas, stres dan depresi).

**D. Faktor penyebab kecanduan game online**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan game *online*. Menurut Lumban dalam Dewandari (2013), mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor-

faktor yang mempengaruhi kecanduan game *online* antara lain sebagai berikut :

1. Gender

Gender dapat mempengaruhi seseorang menjadi kecanduan terhadap game *online*. Laki-laki dan perempuan sama-sama tertarik pada fantasi game online. Beberapa penelitian menyatakan bahwa anak laki-laki lebih mudah kecanduan oleh game dan menghabiskan banyak waktu untuk berada di rental game dibandingkan dengan anak perempuan.

1. Kondisi psikologis

Kondisi psikologis biasanya menimbulkan para pemain game online suka membayangkan bahkan bermimpi tentang game, berbagai situasi dan karakter mereka. Fantasi dan kejadian-kejadian yang ada pada game membuat pemainnya merasa tertarik untuk melihat dan memainkan permainan itu kembali. Pemain menyatakan bahwa dirinya termotivasi untuk terus bermain karena game itu memberikan tantangan untuk bereksperimen dan sangat menyenangkan.

1. Jenis game online

Semakin banyak jenis game online maka akan membuat seseorang kecanduan bermain game online. Hal ini karena munculnya jenis permainan baru dan permainan yang lebih menantang, sehingga para pemain game akan termotivasi untuk terus memainkannya.

 Selain faktor-faktor yang mempengaruhi game online, juga terdapat faktor-faktor yang menjadi penyebab kecanduan game online. Detria (2013), mengatakan bahwa terdapat dua fator yang menyebabkan terjadinya kecanduan game online yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor internal yang menyebabkan terjadinya kecanduan game online, sebagai berikut :

1. Keinginan yang kuat dari diri peserta didik untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam game online, karena game online dirancang sedemikian rupa agar gamer semakin peasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang tinggi.
2. Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya kecanduan terhadap game online.
3. Rasa bosan yang dirasakan peserta didik ketikaberada di rumah atau di sekolah.
4. Kurangnya self control dalam diri peserta didik, sehingga peserta didik kurang mampu mengatisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain game online secara berlebihan.

Faktor-faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan game online pada peserta didik sebagai berikut :

1. Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain game online.
2. Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga peserta didik memilih alternatif bermain game online sebagai aktivitas yang menyenangkan.
3. Harapan orangtua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus atau les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

**E. Dampak positif dan negative**

Banyak orang memahami game online dilihat dari dampak negatifnya saja, sebetulnya ada dampak positif dan negatif dari game online. Berdasarkan penelitian

yang dilakukan oleh Suryanto (2015), menyatakan bahwa dampak positif game online untuk kalangan siswa yaitu:

1. Menghilangkan stres, artinya para pelajar dapat menghibur dan mengatasi kelelahan akibat rutinitas kegiatan sekolah dengan bermain game online.
2. Nilai mata pelajaran komputer paling menonjol di sekolah, artinya kebiasaan mengoperasikan komputer di warnet meyebabkan pelajar mengetahui teknik-teknik dasar dan ilmu komputer. Kebiasaan memegang keyboard juga meningkatkan kecepatan pelajar dalam mengetik.
3. Cepat menyelasaikan masalah (problem solving) pelajaran, artinya kebiasaan pelajar dalam memecahkan masalah/ level dalam bermain game online berdampak pada kemampuannya untuk menyelesaikan soal pelajaran terkait (problem solving) yang menuntut peserta didik dalam belajar untuk memecahkan soal pelajaran.
4. Dampak positif yang paling dirasakan dari bermain game online adalah mudah berkenalan dengan teman baru yang memiliki hobi sama. Meskipun proses sosialisasi pelajar hanya sebatas teman/ orang baru yang memiliki hobi yang sama namun hal ini merupakan dampak positif terhadap pelajar yang masih peserta didik dalam mengembangkan kematangan pola pikirnya dalam membangun proses sosialisasi.

Sedangkan dampak negatif game online di kalangan siswa yaitu :

1. Sering bolos sekolah supaya bisa bermain game online di rental game ataupun warnet, artinya pelajar yang kecanduan game online menghalalkan berbagai cara agar bisa bermain game online tapa memperdulikan jam belajar aktif di sekolah. Hal ini terbukti berdampak pada prestasi di sekolah yaitu rangking kelas yang rendah.
2. Penggunaan uang jajan yang tidak tepat sebagaimana mestinya, uang jajan yang diberikan oleh orang tua sering dihabiskan untuk membeli voucher game online dan membayar retalkomputer di warnet.
3. Jarang berolahraga dalam setiap minggu, meskipun terdapat mata pelajaran olahraga di sekolah hal ini dirasa belum cukup bagi kondisi fisik pelajar.

Dampak negatif yang paling dirasakan dari bermian game online yaitu boros

terhadap uang, karena dihabiskan untuk bermain game online. Biaya seperti pembelian *voucher game online*, biaya penyewaan komputer warnet, dan biaya lainnya membuat uang jajan yang diberikan orangtua selalu dihabiskan untuk kepentingan game online.

**F. Kecanduan Game Online dan Implikasi Bimbingan dan Konseling**

Game online yang berlebihan bisa juga dikatakan sebagai kecanduan game online. Berbagai dampak dan akibat dapat timbul dari kecanduan game online ini, diantaranya adalah adanya kemungkinan gangguan kesehatan pada pecandu game online ini. Selain itu, kerusakan fisik juga sangat mungkin terjadi. Penyakit punggung juga merupakan hal yang umum terjadi pada orang-orang yang menghabiskan banyak waktu duduk di depan meja komputer dan jika pada malam hari masih sibuk di depan komputer maka waktu tidur juga akan berkurang. Kehilangan waktu tidur dalam waktu lama dapat menyebabkan kantuk berkepanjangan, sulit berkonsentrasi dan depresi dari sistem kekebalan. Seseorang yang menghabiskan waktunya di depan komputer juga akan jarang berolahraga sehingga kecanduan aktivitas ini dapat menimbulkan kondisi fisik yang lemah, bahkan obesitas.

Bagi para siswa dan pelajar, memainkan game online merupakan keasyikan tersendiri sehingga mereka tidak sadar bahwa semakin banyak memainkan game online secara berlebihan maka semakin banyak pula waktu mereka yang terbuang sia-sia. Sebenarnya tidak hanya dampak negatif saja yang ditimbulkan oleh game online, banyak juga dampak positif yang menyertainya apabila game online digunakan sesuai dengan keperluan dan kebutuhan. Diantaranya adalah game bisa melatih keahlian fisik dan mental dengan memanfaatkan game.

Namun kecanduan game online pada siswa membuat resah orang tua dan pihak sekolah karena semakin banyak siswa terpengaruh bermain game online dan melupakan kewajiban belajar mereka serta menurunnya motivasi belajar. Kecenderungan anak yang tidak memperhatikan gurunya pada saat proses belajar mengajar di sekolah. Pikiran mereka hanya tertuju pada game favoritnya, lupa mengerjakan PR, bahkan tidak ada persiapan untuk ulangan harian, sehingga, hasil belajar tampak menurun. Melihat hal yang demikian, guru BK segera melakukan tindakan terhadap siswa yang mengalami permasalahan tersebut. Kecanduan terhadap game online pada siswa memerlukan upaya-upaya penanggulangan dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling untuk dapat membantu individu sebagai proses antar pribadi yang dinamis dengan memusatkan pada kesadaran perilaku siswa yang kecanduan game online.

Bimbingan dan konseling menyediakan penanganan khusus bagi siswa yang kecanduan game online, diantaranya menggunakan fungsi pencegahan, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan dan fungsi pengawasan (advokasi). Pada fungsi pencegahan, fungsi pemahaman dan fungsi pengentasan hanya guru BK dan personel sekolah yang menangani siswa tersebut. Apabila guru BK dan sekolah sudah mengalami kesulitan dalam penanganan siswa tersebut maka diberlakukan fungsi pengawasan yaitu pihak sekolah dibantu oleh pihak keluarga siswa dalam penanganan dan pengawasan siswa kecanduan *game online*

**G. Upaya pencegahan kecanduan game online**

Pencegahan adalah istilah yang merujuk kepada beragam intervensi yang bertujuan menghalangi dan menghindari kondisi yang berisiko bermasalah (O’Connell, Boat, & Warner, 2009). Menurut Romano & Hage (2000) pencegahan mencakup berbagai upaya diantaranya: (a) menghentikan perilaku bermasalah sebelum terjadi; (b) menunda timbulnya perilaku masalah; (c) mengurangi dampak dari masalah perilaku dan (d) memperkuat pengetahuan, sikap, dan mempromosikan perilaku positif. Beberapa upaya pencegahan kecanduan game online antara lain attention switching, dissuasion, education, parental monitoring dan resource restriction (Xu, Turel, & Yuan, 2012).

**Attention switching** adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengalihkan perhatian pemain dari keterlibatan yang berlebihan terhadap game online (Xu & Yuan, 2008; Xu et al., 2012). Attention switching memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan dan pencegahan dampak negatif pada kecanduan game online (Xu & Yuan, 2008). Kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga dapat membuat remaja tidak terlalu fokus pada game online dan dapat mengurangi tingkat bermain serta pada akhirnya mengurangi tingkat kecanduan game online (Xu et al., 2012). Untuk itu, penting bagi orang yang berada di sekitar remaja (significant others) memahami potensi, bakat, maupun minat dalam hal pengalihan perhatian dalam mencegah kecanduan game online.

**Dissuasion** adalah tindakan yang dilakukan untuk mencegah bermain game online dengan cara memberikan nasihat, argumen, membujuk, menjelajahi sampai dalam bentuk paksaan (Xu & Yuan, 2008; Xu et al., 2012). Istilah ini erat kaitan tindakan persuasif. Hal ini merupakan sebuah praktik umum yang dilakukan oleh kekuatan eksternal (regulator, orang tua, guru, dan teman) untuk pencegahan perilaku yang tidak diinginkan (Xu et al., 2012). Penelitian yang dilakukan Babor menunjukkan bahwa tindakan persuasif dapat membuat perbedaan, setidaknya dalam kasus penyalahgunaan alkohol (Xu et al., 2012). Seperti yang diketahui bahwa para pecandu game online memiliki rasionalitas terdistorsi (Zhou, Yuan, & Yao, 2012) dan persuasi adalah salah satu cara potensial untuk membentuk dan menjadi counter terhadap rasionalitas yang terdistorsi.

**Education** mengacu pada pengetahuan atau fokus upaya pendidikan yang bertujuan pada kognisi seseorang (Xu et al., 2012). Sebagai lawan dari dissuasion yang merupakan upaya aktif melawan yang ada pada ranah kognitif seseorang, education sebagian besar ditujukan untuk membangun dasar kognitif yang baik dan dapat dikelola sendiri (Xu et al., 2012). Artinya, individu harus aktif dalam memastikan dirinya agar terhindar dari kecanduan game online (misalnya, dengan membaca artikel surat kabar atau menonton berita TV tentang topik tersebut). Selain itu, dibutuhkan juga dorongan dari lingkaran sosial agar upaya ini dapat berjalan dengan baik. Sekolah sebagai sarana pendidikan dapat memberikan bantuan dari upaya tersebut. Sekolah dapat melakukan intervensi dengan mempromosikan perilaku positif sebagai bentuk pencegahan kecanduan game online. Remaja yang masih dalam usia sekolah bisa mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang baik di sekolah. Upaya yang dilakukan sekolah untuk mencegah perilaku kecanduan merupakan upaya yang efektif dan efisien (Griffin & Botvin, 2010; Wells, Barlow, & StewartBrown, 2003).

Berdasarkan hasil penelitian Novrialdy, Nirwana, & Ahmad (2019) ditemukan bahwa masih banyak remaja yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai bahaya kecanduan game online. Pemahaman bahaya kecanduan game online penting bagi remaja karena hal ini bisa menjadi bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan ketika bermain game online. Untuk itu, remaja perlu ditingkatkan pemahamannya mengenai bahaya kecanduan game online. Upaya ini perlu dipertimbangkan sebagai langkah awal dari pencegahan kecanduan game online.

**Parental monitoring** adalah upaya yang dilakukan orang tua dalam memperhatikan anaknya (Xu et al., 2012). Orang tua memegang peranan penting dalam pencegahan perilaku bermasalah remaja (Chen, Grube, Nygaard, & Miller, 2008), terutama kecanduan (MogroWilson, 2008; Loke & Wong, 2010). Studi yang dilakukan van den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, van Rooij, & Engels (2010) memberikan bukti bahwa komunikasi orang tua tentang penggunaan internet merupakan cara yang efektif untuk mencegah kecanduan internet. Hal ini bisa menjadi indikasi bagaimana perlunya jalinan komunikasi yang baik antara orang tua dan anaknya.

Kurangnya pengawasan orang tua berkorelasi dengan perilaku berisiko yang mengarah pada perilaku antisosial dan penggunaan zat terlarang pada remaja (Dishion, Nelson, & Kavanagh, 2003; Kiesner, Dishion, Poulin, & Pastore, 2009). Kwon, Chung, & Lee (2011) mengungkapkan bahwa remaja cenderung untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan untuk permainan internet saat merasa memiliki hubungan yang buruk dengan orang tuanya. Pemantauan dalam hal game online merupakan strategi efektif yang mencegah pengguna untuk terlibat tindakan penggunaan berlebihan atau tidak tepat (Young, 1998). Orang tua harus berhati-hati dan penuh pertimbangan dalam memberikan akses terhadap berbagai produk teknologi. Para orang tua harus lebih mengawasi anak-anaknya dalam bermain game online karena bisa berpotensi membuat anak-anak menjadi kecanduan bermain game online. Bagi anak-anak yang kecanduan game online, mereka seolah-olah menganggap masa depannya ada di dunia game sehingga menurunkan minat terhadap aktivitas lain. Pemantauan orang tua dapat dilakukan dengan menjalin komunikasi yang baik dengan anak, menempatkan berbagai produk teknologi di tempat yang mudah diamati, mengetahui keberadaan anak, menunjukkan perhatian terhadap kegiatan sekolah anak, dll. Hal tersebut dapat mengurangi waktu anak dalam bermain game online dan mencegah tingkat kecanduan game online yang lebih parah.

**Resource restriction** adalah pembatasan berbagai sumber daya untuk bermain game online (Xu et al., 2012). Kecanduan game online dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang menyebabkan kecanduan game online adalah mudahnya akses untuk bermain game online (King, Delfabbro, Zwaans, & Kaptsis, 2014). Menurut King & Delfabbro (2018) individu yang memiliki kemudahan akses untuk bermain game online, cenderung akan bermain lebih sering dan lebih lama. Remaja yang memiliki akses perangkat media elektronik di kamar tidur cenderung akan tidur lebih larut, memiliki durasi waktu tidur lebih singkat dan kurang konsentrasi melakukan kegiatan pada siang harinya (Brunborg et al., 2011; Fossum, Nordnes, Storemark, Bjorvatn, & Pallesen, 2014; Li et al., 2007; Oka, Suzuki, & Inoue, 2008; Punamäki, Wallenius, Nygård, Saarni, & Rimpelä, 2007; Shochat, Flint-Bretler, & Tzischinsky, 2010)

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Perkembangan teknologi yang semakin pesat membawa perubahan serta pengaruh terhadap pikiran manusia, Kreatifitas manusia semakin berkembang sehingga mendorong manusia untuk menciptakan temuan serta ide-ide baru dalam teknologi yang dapat meningkatkan kesejahteraan manusia. salah satu contoh perkembangan teknologi yang dihasilkan oleh manusia adalah internet. Seiring perkembangan dan kemajuan teknologi yang begitu pesatnya, terdapat beberapa pengaruh dalam kehidupan manusia ,salah satu contoh yang paling nampak yaitu mulai tergantikannya permainan tradisional oleh permainan modern. Hal tersebut dikarenakan permainan modern jauh lebih menyenangkan dibandingkan permainan tradisional.

Salah satu contoh permainan modern adalah Game online. Namun pada kenyataannya permainan tersebut justru membuat individu mengalami kecanduan yang tentunya memberikan dampak buruk terhadap perilaku individu beberapa dampak akibat kecanduan game online diantaranya yaitu siswa menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari serta menyebabkan siswa malas belajar.

**DAFTAR RUJUKAN**

Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, *4*(1).

Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Bjorvatn, B., & Pallesen, S. (2011). The relationship between media use in the bedroom, sleep habits and symptoms of insomnia. Journal of Sleep Research, 20(4), 569–575. doi: 10.1111/j.1365- 2869.2011.00913.x

Chapin, J.P. 2009. Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono. Jakarta: Rajawali Pers.

Chen, C.Y & Chang, S.L. 2008. An Exploration Of Tendency To Online Game Addiction Due To User’s Liking Of Design Feature. Asian Journal Of Health and Information Science. Vol 3 No 1-4. Taiwan

Chen, M. J., Grube, J. W., Nygaard, P., & Miller, B. A. (2008). Identifying social mechanisms for the prevention of adolescent drinking and driving. Accident Analysis and Prevention, 40(2), 576–585. doi: 10.1016/j.aap.2007.08.013

Detria (2013). Efektivitas Teknik Manajemen Diri untuk Mengurangi Kecanduan Game online. Tesis. Tidak Diterbitkan. Bandung : UPI. Diakses dari https://journal.unrika.ac.id

Dishion, T. J., Nelson, S. E., & Kavanagh, K. (2003). The Family Check-Up with high-risk young adolescents: Preventing early-onset substance use by parent monitoring. Behavior Therapy, 34(4), 553–571. doi: 10.1016/S0005- 7894(03)80035-7

Griffin, K. W., & Botvin, G. J. (2010). Evidence-based intervention for preventing substance use disorders in adolescents. Child and Adolescent Psychiatric Clinics, 19(3), 505–526. doi: 10.1016/j.chc.2010.03.005.

Irawan, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, *7*(1).

King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2018). Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment and prevention. New York: Academic Press.

King, D. L., Delfabbro, P. H., Zwaans, T., & Kaptsis, D. (2014). Sleep interference effects of pathological electronic media use during adolescence. International Journal of Mental Health and Addiction, 12(1), 21–35. doi: 10.1007/s11469-013- 9461-

Lee, I., Yu, C. Y., & Lin, H. (2007). Leaving a never ending game: Quitting MMORPGs and online gaming addiction. Proceedings of DiGRA Conference, 211–217.

Männikkö, N., Billieux, J., & Kääriäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA Buletin Psikologi 157 health of Finnish adolescents and young adults. Journal of Behavioral Addictions, 4(4), 281–288. doi: 10. 1556/2006.4.2015.040

Marcovitz, H. (2012). Online gaming and entertainment. San Diego, CA: Reference Point Press.

Mogro-Wilson, C. (2008). The influence of parental warmth and control on Latino adolescent alcohol use. Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 30(1), 89– 105. doi: 10.1177/0739986307310881

Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, *27*(2), 148-158.

Novrialdy, E., Nirwana, H., & Ahmad, R. (2019). High school students understanding of the risks of online game addiction. Journal of Educational and Learning Studies, 2(2), 113–119.

O’Connell, M. E., Boat, T., & Warner, K. E. (2009). Preventing mental, emotional and behavioral disorders among young people: Progress and possibilities. Washington DC: The National Academies Press.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences, 29(2), 313–320. Retrieved from [www.elsevier.com/locate/paid](http://www.elsevier.com/locate/paid)

Rollings Andrew dan Ernest Adams (2006) *Game Artitechture and Design*. New Ridings Publishing

Romano, J. L., & Hage, S. M. (2000). Prevention and counseling psychology: Revitalizing commitments for the 21st century. The Counseling Psychologist, 28(6), 733–763.

Smart, Aqila. 2010. Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game. Jogjakarta: A+Plus Books

Xu, Z., & Yuan, Y. (2008). The impact of motivation and prevention factors on game addiction. Proceeding of SIGHCI.

Xu, Z., Turel, O., & Yuan, Y. (2012). Online game addiction among adolescents: Motivation and prevention factors. European Journal of Information Systems, 21(3), 321–340. doi: 10.1057/ejis.2011.56

Yee, N. 2005. Motvation of Play in Online Games. Cyberpschology dan Behavior

Young, K. 2000. Cyber-Disorder: The Mental Health Concern Fo The New Millenium. Cyber Psycology & Behavior, 3 (5). <http://www.netaddiction.com/net>

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior, 1(3), 237– 244. doi: 10.1089/cpb.1998.1.237 Zhou, Z., Yuan, G., & Yao, J. (2

Yuwanto, Listoyo. 2010. Fakultas Fisikologi Laboratoium Psikologi Umum Universitas Surabaya. (Online). https://www.Ubaya.ac.id/ubaya/articles \_detail/10/mobile-phon-addict.

Zhou, Z., Yuan, G., & Yao, J. (2012). Cognitive biases toward internet game-related pictures and executive deficits in individuals with an internet game addiction. PLoS ONE, 7(11), e48961. doi: 10.1371/journal.pone. 0048961