



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran  
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>  
 Volume 7 Nomor 4, 2024  
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 29/11/2024  
 Reviewed : 04/12/2024  
 Accepted : 11/12/2024  
 Published : 27/12/2024

Winda Gultom<sup>1</sup>  
 Gresmawati Martianna  
 Gultom<sup>2</sup>  
 Yenny Oktavia Nainggolan<sup>3</sup>

## KECANDUAN GAME ONLINE DI KALANGAN REMAJA PEREMPUAN PENYEBAB DAN DAMPAKNYA

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penyebab dan dampak kecanduan game online, khususnya Mobile Legends dan Free Fire, di kalangan remaja tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri di Kecamatan Tarutung. Pendekatan deskriptif kualitatif digunakan untuk memahami fenomena ini melalui wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor utama penyebab kecanduan game online meliputi kurangnya pengawasan orang tua, akses internet yang mudah, serta pengaruh teman sebaya. Selain itu, fitur kompetisi dan interaksi sosial dalam game menarik perhatian remaja untuk terus bermain. Dampak kecanduan game online terlihat dalam berbagai aspek, termasuk penurunan prestasi akademik, gangguan kesehatan fisik seperti kelelahan dan kurang tidur, serta perubahan perilaku sosial seperti isolasi dan menurunnya kemampuan komunikasi tatap muka. Penelitian ini merekomendasikan peran aktif orang tua, guru, dan lingkungan sekolah dalam mengedukasi remaja mengenai penggunaan teknologi secara bijak serta pentingnya pengelolaan waktu untuk mencegah dampak negatif yang lebih besar.

**Kata Kunci:** Kecanduan Game Online, Remaja, Mobile Legends, Free Fire, Penyebab, Dampak

### Abstract

This study aims to analyze the causes and impacts of online game addiction, especially Mobile Legends and Free Fire, among adolescents at the Junior High School level in Tarutung District. A qualitative descriptive approach was used to understand this phenomenon through in-depth interviews, observations, and documentation analysis. The results of the study indicate that the main factors causing online game addiction include lack of parental supervision, easy internet access, and peer influence. In addition, the competition and social interaction features in the game attract adolescents to continue playing. The impacts of online game addiction are seen in various aspects, including decreased academic achievement, physical health disorders such as fatigue and lack of sleep, and changes in social behavior such as isolation and decreased face-to-face communication skills. This study recommends an active role for parents, teachers, and the school environment in educating adolescents about the wise use of technology and the importance of time management to prevent greater negative impacts.

**Keywords:** Online Game Addiction, Adolescents, Mobile Legends, Free Fire, Causes, Impacts

### PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat ternyata membawa perubahan dalam segala lapisan masyarakat. Kreatifitas manusia semakin berkembang sehingga mendorong diperolehnya teman-teman baru melalui teknologi yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana peningkatan kesejahteraan manusia, salah satu produk manusia tersebut adalah internet. Teknologi saat ini semakin berkembang pesat, salah satunya sebagai sarana hiburan, misalnya untuk bermain. Permainan dengan menggunakan koneksi internet dikenal dengan game online. Kecanduan game sebagai perilaku yang ingin terus bermain dan menghabiskan banyak waktu untuk bermain, dengan kesulitan mengendalikan atau mengontrol perilaku tersebut menurut yee (2006).

<sup>1,2,3</sup>Prodi Sosiologi Agama, Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Kristen, IAKN Tarutung  
 email:windagultom2021@gmail.com, yennynainggolan12@gmail.com, gresgultom13@gmail.com

Di Indonesia penyebaran permainan game online sangatlah pesat dan luas. Salah satunya Provinsi Sumatera Barat, banyak masyarakatnya yang bermain game online terutama dari kalangan siswa, dia sering berkumpul bersama teman-teman di suatu tempat yang memiliki celokan. Begitu juga yang terjadi di SMP N 4 Tarutung, dari kalangan siswa yang berada di daerah tersebut salah satunya di SMP N 4 Tarutung mereka berkumpul bersama di suatu tempat untuk memanfaatkan internet di gadget sebagai hiburan dengan bermain game online. Awalnya bermain game online hanya sebagai sebuah hiburan (Rosyati et al., 2020). Game bertujuan untuk bersenang-senang, menghilangkan kejenuhan dari padatnya jadwal sekolah dan juga tugas yang diberikan oleh guru. Sebab, dengan dia bermain game online dapat menimbulkan rasa gembira, dan juga dapat menghilangkan stress yang siswa alami. Hal ini terjadi karena adanya keinginan dalam diri dan dari faktor lingkungan dan keluarga. Dengan melihat berbagai definisi game online maka dapat dipahami bahwa game online adalah game berbasis jaringan internet dimana pemainnya dapat bermain secara online dan dapat diakses oleh banyak orang serta dapat menggunakan komputer, laptop, ponsel smartphone dan tablet. Dalam game online, game online memiliki cerita dan tantangan yang sangat menarik untuk dinikmati para pemainnya, melibatkan emosi, dan juga suka terlibat langsung dalam game online ini.

Game online tidak hanya memberikan hiburan tetapi juga memberikan tantangan yang menarik untuk diselesaikan sehingga timbul minat siswa bermain game online tanpa memperhitungkan waktu demi mencapai kepuasan. Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh (Baidawi, 2019). Hal inilah yang membuat siswa tidak hanya menjadi penikmat game online tetapi juga dapat menjadi pecandu game online. Game online yang paling digemari, populer dan paling banyak di download di playstore adalah game online Mobile Legends. Game inilah yang sering dimainkan oleh siswa secara berkelompok untuk memenangkan tantangan yang ada pada game tersebut. Untuk mencapai kemenangan yang diinginkan dibutuhkan dorongan agar tujuan tersebut tercapai (Indra & Marheni, 2020). Untuk menaikkan level yang lebih tinggi membutuhkan pemain untuk bekerja sama untuk mencapai tujuan (Van Rooij et al., 2011). Selain itu, mereka juga dapat menjadi lebih hebat dan superior jika mereka memenangkan tantangan yang ada pada game.

Ketika siswa yang kami wawancarai itu mencoba-coba untuk bermain game online Mobile Legends maka dari situlah dia akan mendapatkan sebuah kenikmatan untuk bermain game, yang mana berawal dari mencoba sampai menjadi suatu kecanduan dan menjadi rutinitas dalam kehidupan yang membuat pola hidupnya berubah total, dimana dia akan menghabiskan waktunya hanya untuk bermain game online saja. Jika hal tersebut terjadi secara terus menerus dalam waktu yang lama akan berdampak pada emosi siswa. Kecanduan bermain game online Mobile Legends tidak selalu mengandung hal positif bagi emosi, tetapi juga mengandung hal negatif bagi emosi membuat siswa menarik diri dari pergaulan sosial, tidak peka dengan lingkungan, bahkan membentuk kepribadian asosial, dimana siswa tidak mempunyai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Masa remajanya penuh dengan masalah-masalah karena ketidakstabilan emosi, dengan ketidakstabilan emosi dan juga intensitas bermain game online yang tinggi dapat mempengaruhi mental siswa terutama persepsinya terhadap lingkungan. Misalnya berkata-kata kasar saat bermain game online, perilaku agresif karena ada gangguan saat bermain, pandangan sosial karena meniru karakter yang ditampilkan pada game dan sering marah. Menurut Lam (2014), ditemukan bahwa remaja yang kecanduan bermain game online akan mengalami kualitas tidur yang buruk serta durasi tidur yang pendek, hal tersebut akan membuat remaja yang kecanduan game online akan mengalami insomnia.

Beberapa dampak negatif yang ditimbulkan dari game online antara lain adalah membuat penggunannya kecanduan dalam bermain game online karena sistem level dalam game online yang membuat para penggunanya secara terus menerus bermain demi mencapai level yang lebih tinggi, tanpa disadari hal tersebut membuat penggunanya mengalami kecanduan game online. Zaman sekarang, anak-anak lebih menyukai permainan modern karena permainannya sangat canggih dan keren serta sering membuat merasa tertantang untuk memainkannya. Oleh sebab itu, anak-anak lebih menyukai permainan modern dan permainan tradisional menjadi kurang menarik lagi dan semakin ditinggalkan dan anak-anak lebih memilih untuk bermain game modern. Karena lebih seru dan menarik untuk dimainkan. Handphone merupakan salah satu dari hasil perkembangan teknologi. Teknologi handphone awalnya hanya sebuah alat komunikasi nirkabel, kemudian berkembang menjadi

sebuah alat yang canggih. Kecanggihan teknologi handphone tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi manusia dapat mengambil foto, merekam video, bermain game, mendengarkan musik, dan mengakses internet dalam hitungan detik (Putri, et al, 2021). Handphone yang di dalamnya terdapat berbagai game muncul di pasaran. Fenomena ini menunjukkan betapa teknologi game sudah meluas ke berbagai sektor kehidupan. Game dapat diperoleh dengan mudah melalui aplikasi dalam handphone dan media internet. Pertumbuhan game masih akan sangat fenomenal di masa mendatang. Berbagai gadget baru dengan aplikasi game canggih pun bermunculan (Henry, 2010: 5-6).

## **METODE**

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan studi kasus (case study). Menurut Prihatsanti, dkk (2018: 129) studi kasus merupakan teknik untuk mengeksplorasi perilaku organisasi informal, tidak biasa, rahasia bahkan terlarang. Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan, dengan kata lain dalam studi ini dikumpulkan dari berbagai sumber. Studi kasus yang baik harus dilakukan secara langsung dalam kehidupan sebenarnya dari kasus yang diselidiki.

Walaupun demikian, data studi kasus dapat diperoleh tidak saja dari kasus yang diteliti, tetapi, juga dapat diperoleh dari semua pihak yang mengetahui dan mengenal kasus tersebut dengan baik. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan studi kasus (case study). Menurut Prihatsanti, dkk (2018: 129) studi kasus merupakan teknik untuk mengeksplorasi perilaku organisasi informal, tidak biasa, rahasia bahkan terlarang. Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan, dengan kata lain dalam studi ini dikumpulkan dari berbagai sumber. Studi kasus yang baik harus dilakukan secara langsung dalam kehidupan sebenarnya dari kasus yang diselidiki. Walaupun demikian, data studi kasus dapat diperoleh tidak saja dari kasus yang diteliti, tetapi, juga dapat diperoleh dari semua pihak yang mengetahui dan mengenal kasus tersebut dengan baik.

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan beberapa teknik sesuai dengan data apa yang dibutuhkan, yaitu sebagai berikut: Observasi, wawancara, dokumentasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis data seperti yang diberikan Moleong (2013) Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, secara holistik, dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil penelitian tentang Penyebab dan Dampak Kecanduan game online pada kepribadian sosial anak di SMP N 4 Tarutung**

Dampak Kecanduan game online pada kepribadian sosial anak di Smp N 4 Tarutung game dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian sosial anak, seperti tingkah laku pembangkangan anak, sikap agresi anak, sikap berselisih/bertengkar anak, sikap persaingan anak, sikap tingkah laku berkuasa anak, sikap mementingkan diri sendiri/ egois anak dan sikap simpati anak. Anak ketika bermain game akan fokus pada permainan dan tidak menghiraukan lingkungan sekitar. Berdasarkan Data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara dampak game online pada kepribadian sosial anak. Jenis game online yang dimainkan oleh subjek dan intensitas bermain yang dapat berdampak bagi pemainnya. Dampak game online bagi anak perempuan yang kami wawancarai yaitu mereka suka menyendiri dikamar satu harian yang dimana mereka jarang berkomunikasi dengan keluarga dan sekitar, mereka hanya mau berkomunikasi dengan teman mabar dan membuat mereka menjadi malas belajar, Game juga dapat memupuk rasa egois yang tinggi, ketika ia kurang mendapat perhatian dari keluarga atau orang di sekitarnya. Bermain game dijadikan sebagai usaha pelampiasan atas ketidakpuasannya itu.

Game membuat mereka menjadi terisolir dengan lingkungan sekitar, karena terlalu sering bermain game sehingga menjadi lupa dengan hubungan sosial dalam kehidupannya. Apabila terlalu sering akan berakibat pada gangguan psikologis. Perilaku seseorang yang bermain game

dapat berubah dan mempengaruhi pola pikir, karena pikiran akan selalu tertuju pada game yang sering dimainkan. Game juga menjadikan mereka akan mengalami masalah mental. Dampak dari game bisa menyebabkan mereka menjadi dua kali lebih hiperaktif dan akan menurunkan daya konsentrasi belajar anak. Mereka akan mudah terserang penyakit gelisah, depresi dan perkembangan sosial yang buruk. Bermain game merupakan sebuah pemborosan secara waktu, apabila game telah menjadi candu.

Dan juga kami mewawancarai mereka tentang bagaimana pandangan orangtua mereka terhadap game online tersebut, orang tua mereka sering marah karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game dan jarang berkomunikasi dengan berinteraksi dengan sekitar. Bermain Game Online juga membentuk kebiasaan yang cenderung hanya menyimak tanpa ada tindakan fisik secara nyata dan memicu terjadinya sifat malas. Awalnya malas bergerak, lama-lama menjadi malas dalam banyak hal, seperti malas makan, malas mandi, malas belajar, malas bermain, malas keluar rumah, malas bermain bersama teman, dan sebagainya. Menurut psikolog Prima (2015) anak usia dini masih dalam tahap perkembangan motorik yang mengharuskannya banyak bergerak. Disisi lain bermain game online yang berlebihan akan membuat siswa diam terlalu lama sehingga perkembangan kesehatannya akan terganggu dan anak akan mengalami obesitas. Bahkan tak hanya motoriknya, kemampuan berbahasa dan bersosial anak juga akan terhambat karena anak tidak banyak berinteraksi dengan orang lain.

Ketika anak telah kecanduan bermain game online akan membuat anak merasa gelisah jika dipisahkan dengan gadget yang digunakan untuk bermain game online tersebut. Sebagian besar waktu mereka habis untuk bermain game online. Akibatnya tidak hanya kurangnya kedekatan antara orang tua anak-anak juga cenderung menjadi introvert. Selain itu juga dapat mempengaruhi perkembangan otak anak. Maka dari itu butuh peran orang tua menjadi sangat penting dalam mendampingi anak. Permainan game online ini juga berdampak pada karakter tanggungjawab siswa mengakibatkan siswa menjadi malas dan fokus ketika sedang belajar, semangat belajar siswa juga menjadi menurun.

Dan juga mereka rela begadang sampai pagi hari hanya untuk bermain game, sehingga mereka sering mengantuk pada saat jam pelajaran bahkan saat pagi hari mereka sulit dibangunkan, kecanduan game online dapat memberikan dampak negatif atau bahaya bagi yang mengalaminya. Dampak yang akan muncul akan kecanduan game online meliputi empat aspek antara lain:

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
2. Aspek sosial, beberapa remaja merasa menemukan jati dirinya ketika bermain game online melalui keterikatan emosional yang menyebabkan tenggelam dalam dunia hiburan (game online). Hal ini dapat membuat kehilangan kontak dengan dunia nyata sehingga dapat menyebabkan berkurangnya interaksi, meskipun ditemukan bahwa terjadi peningkatan sosialisasi secara online namun disaat yang sama juga ditemukan penurunan sosialisasi di kehidupan nyata. Remaja menjadi kesulitan ketika harus bersosialisasi di dunia nyata.
3. Aspek psikologis, banyaknya adegan game online yang memperlihatkan tindakan kriminal dan kekerasan, seperti perkelahian, kerusakan, dan sering mencaci maki satu sama lain. Mengakibatkan remaja marah.
4. Aspek akademik, kecanduan game online ini membuat penurunan prestasi pada remaja. Waktu luang yang seharusnya bisa dipergunakan untuk belajar justru lebih sering digunakan untuk bermain game.

#### Hasil Wawancara

No	Data	Keterangan
1.	Berdasarkan data yang kami peroleh dari lapangan bahwa alasan mereka bermain game yaitu, karena ajakan abangnya dan pengaruh teman sebaya “aku main game kak karena diajak abangnya, itupun awal-awalnya di disuruh abang aku mainkan game itu di hpnya, terus dibilang abang mainkan lah di hp mu dek, biar mabar kita, terus karena sering aku	Alasan Main Game Online

	main game kak, jadi candu lah aku sama game.	
2.	Dan mereka merasa bahagia saat bermain game apalagi pada saat kumpul bersama teman. “terus kan kak, pas main game bisa kita mabar, seru kali loh kak kalau menang teriak-teriak lah kami, tapi ada ga enaknya kak, dapat tim beban terus saling maki-makian walaupun menang dan kalah kak”	Perasaan saat bermain game
3.	Waktu yang mereka habiskan untuk bermain game kira-kira perharinya 1-2jam dan dihari libur 3-4jam “jadi kak, kami menghabiskan waktu bermain game itu perharinya bisa sampai 1-2 jam kalau hari libur bisa 3-4jam bahkan bisa sampai satu harian”	Waktu yang mereka habiskan untuk bermain game
4.	Lokasi yang sering mereka pakai untuk bermain game yaitu, dirumah dan kantin “tempat kami main game itu kak kadang dirumah mau juga dirumah teman dan juga dikantin kak”	Lokasi bermain game
5.	Tanggapan orangtua mereka terhadap game yaitu, orangtua mereka sering marah-marah karena lebih banyak waktu mereka untuk bermain game daripada menyelesaikan pekerjaan rumah dan tugas sekolah (PR) dan jika orangtua mereka menyuruh mereka melakukan sesuatu mereka selalu menunda-nunda karena sibuk bermain game. “ seringlah kak marah-marah mama sama bapak, karena terus itu aku main game. Pokoknyaa merepet-repetlah terus.	Tanggapan orangtua terhadap game

### Upaya yang dilakukan untuk mengatasi bermain game online

Mengatasi kecanduan game online seperti Mobile Legends dan Free Fire membutuhkan pendekatan yang terencana dan komprehensif. Berikut adalah beberapa langkah dan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini:

1. Meningkatkan Kesadaran akan Dampak Negatif  
Edukasi diri sendiri tentang dampak buruk kecanduan game online, seperti terganggunya kesehatan fisik (gangguan tidur, kelelahan), kesehatan mental (kecemasan, stres), dan hubungan sosial. Buat daftar dampak buruk yang telah dirasakan akibat kecanduan game, seperti penurunan prestasi akademik, kurangnya waktu untuk keluarga, atau melewatkan peluang produktif.
2. Mengatur Jadwal Bermain  
Tetapkan batas waktu bermain. Misalnya, hanya bermain 1-2 jam sehari. Gunakan alarm untuk mengingatkan waktu berhenti bermain.  
Buat jadwal harian yang mencakup kegiatan produktif seperti belajar, olahraga, atau membantu keluarga sehingga waktu untuk bermain game otomatis berkurang.  
Terapkan aturan tegas: Jika jadwal bermain selesai, segera matikan perangkat meskipun permainan belum selesai.
3. Mencari Kegiatan Pengganti yang Menarik  
Olahraga, Terlibat dalam kegiatan fisik seperti futsal, basket, atau jogging dapat membantu mengalihkan perhatian. Cobalah kegiatan lain seperti membaca, memasak, seni, atau musik untuk menggantikan waktu bermain game.  
Komunitas positif: Bergabung dengan komunitas atau kelompok yang mendukung pengembangan diri, seperti organisasi sosial atau ekstrakurikuler.
4. Mengontrol Lingkungan Digital  
Hapus atau batasi akses ke game, Jika memungkinkan, hapus game dari perangkat atau nonaktifkan notifikasi agar tidak tergoda.  
Gunakan aplikasi pengelola waktu: Ada aplikasi seperti StayFocusd atau Forest yang membantu membatasi waktu bermain game di ponsel. Batasi akses internet, Jadwalkan waktu tertentu untuk mengakses internet dan hindari bermain game pada waktu larut malam.

## 5. Melibatkan Orang Lain

Dukungan keluarga: Mintalah dukungan dari keluarga untuk membantu mengingatkan dan memantau penggunaan perangkat. Cari teman yang mendukung perubahan positif ini. Hindari teman yang terus mengajak bermain game dalam waktu berlebihan.

Bimbingan profesional: Jika sulit mengatasi kecanduan sendiri, jangan ragu untuk mencari bantuan dari konselor, psikolog, atau terapis.

## 6. Mengidentifikasi Penyebab Kecanduan

Stress relief: Banyak orang bermain game untuk melarikan diri dari masalah. Identifikasi stresor dalam hidup dan cari cara sehat untuk mengatasinya, seperti berbicara dengan teman atau berlatih meditasi.

Rasa kompetisi: Jika permainan memberi rasa puas dari kemenangan, temukan cara lain untuk mendapatkan pencapaian, seperti belajar keterampilan baru atau mengikuti lomba di bidang lain.

**SIMPULAN**

Kecanduan game online merupakan masalah serius yang banyak mempengaruhi remaja, terutama dalam aspek kesehatan, sosial, psikologis, dan akademik. Fenomena ini semakin berkembang seiring dengan kemajuan teknologi dan mudahnya akses terhadap perangkat digital. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game online tanpa memedulikan dampak negatif yang ditimbulkannya. Kondisi ini memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak agar dampaknya dapat diminimalkan. Faktor utama yang mempengaruhi kecanduan game online pada remaja adalah kurangnya pengawasan dari orang tua. Dalam banyak kasus, orang tua cenderung memberikan kebebasan penuh kepada anak untuk menggunakan perangkat digital tanpa batasan waktu atau aturan yang jelas. Selain itu, akses internet yang semakin mudah juga menjadi salah satu penyebab meningkatnya kecanduan ini. Remaja dengan akses internet tanpa batas lebih rentan mengembangkan kebiasaan bermain game secara berlebihan. Pengaruh teman sebaya juga memiliki peranan besar, terutama jika lingkungan pertemanan mereka mendukung atau bahkan mendorong kebiasaan bermain game online secara intensif.

Dampak kecanduan game online sangat beragam dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja. Dalam aspek akademik, kecanduan ini seringkali menyebabkan penurunan prestasi belajar. Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau mengerjakan tugas sekolah justru dihabiskan untuk bermain game. Hal ini berdampak pada kurangnya pemahaman terhadap materi pelajaran dan menurunnya nilai akademik. Dari segi kesehatan fisik, kecanduan game online dapat menyebabkan gangguan seperti kelelahan, gangguan tidur, dan masalah postur tubuh akibat posisi duduk yang salah selama bermain game. Selain itu, kecanduan ini juga berdampak pada kesehatan psikologis remaja. Mereka cenderung menjadi lebih mudah stres, emosional, dan kehilangan minat untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Perubahan perilaku sosial seperti isolasi diri dan berkurangnya keterampilan komunikasi juga sering terlihat pada remaja yang kecanduan game online. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan peran aktif dari berbagai pihak, terutama orang tua, guru, dan lingkungan sekolah. Orang tua perlu mengambil langkah tegas dengan menerapkan aturan yang jelas tentang penggunaan teknologi di rumah, termasuk membatasi waktu bermain game online. Selain itu, orang tua juga perlu meluangkan waktu untuk berkomunikasi dengan anak dan memahami kebutuhan mereka. Guru dan pihak sekolah dapat berperan dalam memberikan edukasi kepada siswa tentang penggunaan teknologi yang bijak. Program pembinaan atau seminar tentang manajemen waktu dan dampak negatif kecanduan game online dapat diadakan secara rutin. Lingkungan sekolah juga dapat menciptakan suasana yang mendukung pengembangan minat dan bakat remaja di luar dunia game, seperti melalui kegiatan ekstrakurikuler yang menarik.

Selain itu, perlu adanya upaya kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penggunaan teknologi secara sehat. Kesadaran kolektif tentang bahaya kecanduan game online harus ditingkatkan melalui kampanye atau program-program komunitas. Dengan pendekatan yang holistik, diharapkan remaja dapat memanfaatkan teknologi secara positif tanpa terjebak dalam kecanduan. Mengatasi kecanduan game online bukanlah tugas yang mudah, tetapi dengan kerjasama yang baik antara semua pihak, dampaknya dapat diminimalkan sehingga remaja dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, produktif, dan berprestasi.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Hadisaputra, Hadisaputra, Andi Asywid Nur, and Sulfiana Sulfiana. "Fenomena kecanduan game online di kalangan remaja pedesaan (studi kasus dua desa di sulawesi selatan)." *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 2.02 (2022): 391-402.
- Irawan, Sapto. "Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online peserta didik." *Jurnal Konseling Gusjigang* 7.1 (2021).
- Novrialdy, Eryzal. "Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya." *Buletin psikologi* 27.2 (2019): 148-158
- Sujimat, D. Agus. 2000. Penulisan karya ilmiah. Makalah disampaikan pada pelatihan penelitian bagi guru SLTP Negeri di Kabupaten Sidoarjo tanggal 19 Oktober 2000 (Tidak diterbitkan). MKKS SLTP Negeri Kabupaten Sidoarjo
- Suparno. 2000. Langkah-langkah Penulisan Artikel Ilmiah dalam Saubah, Ali dan Waseso, M.G. 2000. Menulis Artikel untuk Jurnal Ilmiah. Malang: UM Press.
- Ulfa, Mimi, and Risdaryati Risdaryati. Pengaruh kecanduan game online terhadap perilaku remaja di mabes game center jalan hr. subranta kecamatan tampan pekanbaru. Diss. Riau University, 2017.
- Ulya, Latifatul, Sucipto Sucipto, and Irfai Fathurohman. "Analisis Kecanduan Game Online Terhadap Kepribadian Sosial Anak." *Jurnal Educatio Fkip Unma* 7.3 (2021): 1112-1119.
- UNESA. 2000. Pedoman Penulisan Artikel Jurnal, Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Surabaya.
- (Times New Roman 11, Regular, spasi 1, spacing before 6 pt, after 6)