DAMPAK KECANDUAN *GAME ONLINE* TERHADAP PERILAKU REMAJA

Ardinia Ega Saputri
Dr. M. Jumarin, M.Pd.
Dra. Wahyu M U, M.Pd.
Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Wates

ABSTRAK

Makalah ini bertujuan untuk mengkaji fenomena kecanduan game online yang semakin marak terjadi di kalangan remaja. Fokus kajian mencakup faktor penyebab kecanduan, dampaknya terhadap perilaku remaja dari aspek psikologis, sosial, dan akademik, serta upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Kajian ini disusun melalui pendekatan deskriptif kualitatif dengan analisis literatur sebagai dasar utama pembahasan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecanduan game online pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pelarian dari stres, tekanan teman sebaya, kurangnya dukungan emosional dari keluarga, dan desain game yang adiktif. Dampak negatif yang ditimbulkan antara lain munculnya adiksi, penurunan prestasi belajar, perubahan pola makan dan istirahat, berbicara kasar, pemborosan uang, gangguan kesehatan seperti kelelahan mata dan nyeri punggung, serta pengabaian tanggung jawab sosial dan akademik. Meski demikian, jika digunakan secara bijak, game online juga dapat memberikan manfaat, seperti melatih konsentrasi, ketajaman mata, meningkatkan kemampuan bahasa Inggris, kemampuan berpikir strategis, dan koordinasi tangan-mata. Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan kolaborasi dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan komunitas. Upaya penanggulangan dapat dilakukan melalui edukasi tentang bahaya kecanduan game, pembatasan waktu bermain, terapi kognitif perilaku, pengalihan aktivitas ke kegiatan positif, dan dukungan sosial yang intensif. Dengan dukungan lingkungan yang kondusif, remaja dapat diarahkan untuk memanfaatkan teknologi secara sehat, seimbang, dan bertanggung jawab.

Kata Kunci: *kecanduan game online, perilaku remaja*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital di era modern telah membawa dampak signifikan terhadap pola hidup masyarakat, terutama remaja. Salah satu inovasi yang berkembang pesat adalah *game online*. *Game online* kini tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga telah menciptakan fenomena sosial baru, terutama di kalangan remaja yang menjadikannya aktivitas rutin. Fenomena ini terus tumbuh seiring dengan kemajuan teknologi perangkat pintar dan semakin mudahnya akses internet. Namun, di balik manfaat hiburan dan interaksi sosial yang ditawarkan, *game online* juga dapat membawa dampak negatif jika dimainkan secara berlebihan.

Menurut Hadi dan Rachmawati (2017:57) bahwa penggunaan *game online* yang berlebihan pada remaja dapat menyebabkan penurunan kontrol diri, konflik dalam keluarga, dan gangguan perkembangan psikososial. Kecanduan ini seringkali ditandai dengan gejala seperti kehilangan kendali terhadap waktu bermain, kesulitan menghentikan kebiasaan, serta pengabaian tanggung jawab sehari-hari.

Kecanduan *game online* merupakan bentuk perilaku kompulsif yang ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk mengontrol waktu bermainnya, meskipun ada dampak negatif yang jelas. Menurut **Yusuf (2012:123),** remaja adalah kelompok usia yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan karena masih dalam tahap eksplorasi identitas dan pencarian pengakuan sosial, sehingga mudah terdorong untuk mencari kepuasan instan melalui permainan digital.

Kondisi ini semakin mengkhawatirkan mengingat dampaknya tidak hanya bersifat individual tetapi juga dapat memengaruhi lingkungan sosial secara luas. Misalnya, penurunan performa akademik di sekolah, konflik keluarga akibat ketidakmampuan remaja mengatur waktu, hingga meningkatnya perilaku menyimpang seperti kenakalan remaja.Melalui makalah ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana kecanduan *game online* memengaruhi perilaku remaja, serta memberikan rekomendasi langkah preventif dan intervensi yang efektif. Makalah ini juga bertujuan menjadi referensi bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dalam menangani fenomena ini. Dengan demikian, solusi yang dihasilkan dapat memberikan dampak positif tidak hanya bagi individu yang terdampak tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka dapat dikemukakan rumusan masalah sebagai berikut: "Bagaimana Dampak Kecanduan *Game Online* Terhadap Perilaku Remaja?"

PEMBAHASAN

Pengertian *Game Online*

Game online merupakan bentuk permainan digital yang dimainkan melalui jaringan internet dengan beragam fitur interaktif. Menurut Santoso (2018:45), *game online* adalah permainan berbasis komputer yang dapat dimainkan oleh lebih dari satu orang secara bersamaan melalui koneksi internet. Permainan ini seringkali melibatkan interaksi sosial yang menarik bagi para pemainnya. Selain itu, *game online* juga menjadi suatu hiburan yang menawarkan berbagai jenis seperti petualangan, strategi, dan simulasi, yang dapat diakses dengan mudah melalui perangkat seperti komputer, atau ponsel pintar.

Menurut Tri Arianto (2016), game online memiliki manfaat positif bagi penggunanya, seperti meningkatkan konsentrasi, kemampuan mengetik, kerja sama mata dan tangan, serta memperluas pengetahuan tentang teknologi informasi.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa *game online* merupakan bentuk permainan digital yang bersifat interaktif dan memberikan dampak positif maupun negatif bagi pemainnya. Selain itu, bermain game juga dapat meningkatkan konsentrasi dan kemampuan konsentrasi pada pemain *game online*.

Pengertian Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* merupakan kondisi di mana seseorang mengalami ketergantungan berlebihan terhadap permainan daring sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti belajar, bekerja, dan bersosialisasi. Menurut **Sarwono (2005:90),** kecanduan pada remaja ditandai dengan munculnya perilaku kompulsif, yaitu dorongan kuat yang sulit dikendalikan untuk terus melakukan suatu aktivitas, meskipun sadar akan dampak negatif yang ditimbulkan.

Desmita **(2009:159)** menjelaskan bahwa kecanduan *game online* bukan hanya berkaitan dengan lamanya waktu bermain, tetapi juga muncul karena game digunakan sebagai bentuk pelarian dari kenyataan. Remaja sering memanfaatkan game untuk memperoleh kepuasan emosional atau pengakuan yang tidak ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika permainan menjadi sumber utama pemenuhan kebutuhan psikologis, maka risiko ketergantungan akan semakin tinggi.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* merupakan kondisi serius yang ditandai dengan ketergantungan berlebihan terhadap permainan daring hingga mengganggu fungsi sosial, emosional, dan akademik seseorang. eningkatkan risiko ketergantungan, terutama di kalangan remaja.

Pengertian Perilaku Remaja

Menurut Hurlock (2011:223) menambahkan bahwa emosi remaja bersifat labil, seperti cepat marah, tertawa, atau menangis tanpa alasan yang jelas, karena dipengaruhi oleh perubahan hormon serta tekanan sosial yang meningkat. Remaja seringkali menghadapi tuntutan dari berbagai pihak seperti orang tua, guru, dan teman sebaya, yang dapat berdampak pada perilaku mereka, baik secara positif maupun negatif.

Untuk membantu remaja mengembangkan perilaku yang sehat, Lerner dan Steinberg (2020:145) menyarankan pendekatan yang menekankan pengembangan karakter, keterampilan sosial, dan pembentukan lingkungan yang suportif dari keluarga, sekolah, dan komunitas. Mereka juga menekankan pentingnya komunikasi yang terbuka dan kesempatan bagi remaja untuk belajar bertanggung jawab secara bertahap.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, penulis menyimpulkan perilaku remaja merupakan hasil dari proses perkembangan yang kompleks selama masa transisi menuju kedewasaan, yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif.

Faktor Penyebab Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* adalah fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Menurut Griffiths (2015:92), kecanduan *game online* terjadi ketika seseorang kehilangan kendali atas kebiasaan bermainnya hingga mengorbankan aspek penting dalam kehidupan. Berikut adalah faktor-faktor penyebab kecanduan *game online* yang telah diidentifikasi:

a. Faktor Psikologis
b. Faktor Sosial
c. Faktor Biologis

d. Faktor Lingkungan

e. Faktor Kultural

Dampak Kecanduan *Game Online*

Pengaruh *Game Online* dapat memberikan dampak negatif yang lebih banyak daripada dampak positifnya. Dampak negatif bermain *game* dapat menyebabkan kecanduan bermain *game online*. Menurut para pemain *game online* tidak mengetahui kapan akan dapat menyelesaikan *game* karena para pembuat *game* membuat para pemain ketagihan dengan cara mebuat para pemain *game online* mencapai suatu level. Dampak negatif dan positif bermain *game online* menurut jurnal Surbakti (2017:35-36) :

a. Dampak Negatif bermain *game online*
   1) Menimbulkan Adiksi (kecanduan)
   2) Mendorong melakukan hal-hal negatif
   3) Berbicara kasar dan kotor
   4) Tertundanya kegiatan di dunia nyata
   5) Perubahan pola makan dan istirahat
   6) Pemborosan uang
   7) Mengganggu kesehatan

b. Dampak positif bermain *game online*
   1) Menambah Konsentrasi
   2) Meningkatkan ketajaman mata
   3) Meningkatkan kemampuan bahasa inggris
   4) Meningkatkan kinerja otak

Dampak Kecanduan *Game Online* Terhadap Perilaku Remaja

Perubahan Perilaku Sosial

Menurut Desmita (2009:159), *remaja yang kecanduan game cenderung menarik diri dari lingkungan sosial.* Mereka lebih senang menghabiskan waktu di dunia maya bersama teman virtual daripada berinteraksi secara langsung dengan keluarga dan teman sebaya. Kondisi ini mengurangi kesempatan untuk belajar keterampilan sosial, seperti kerja sama, komunikasi tatap muka, dan empati.

Selain itu, Yusuf (2012:128) menyebutkan bahwa *ketergantungan pada game dapat menimbulkan perilaku agresif ketika remaja merasa terganggu atau dilarang bermain.* Mereka lebih mudah marah, tersinggung, dan menolak komunikasi dengan orang-orang di sekitarnya. Kondisi ini jika dibiarkan akan mempersulit proses pembentukan karakter sosial yang seimbang.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game* pada remaja merupakan masalah serius yang tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan prestasi akademik, tetapi juga memengaruhi perkembangan sosial dan emosional.

Dampak Emosional dan Psikologis

Kecanduan *game* menjadi salah satu tantangan serius yang dihadapi remaja pada era digital. Desmita (2009:158) menjelaskan bahwa *remaja yang kecanduan game akan lebih mudah merasa gelisah, marah, dan cemas apabila tidak bisa bermain.* Hal ini terjadi karena game menjadi media pelarian untuk mengatasi tekanan atau stres sehari-hari. Ketika akses bermain dibatasi, timbul perasaan tidak nyaman yang sering memicu ledakan emosi.

Dari sisi psikologis, remaja juga mengalami penurunan kontrol diri. Yusuf (2012:124) menegaskan bahwa *kecanduan game akan melemahkan kemampuan individu untuk mengatur waktu, prioritas, dan disiplin.* Akibatnya, remaja cenderung menunda tugas penting, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan motivasi dalam menjalani aktivitas di luar dunia *game.*

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game* pada remaja merupakan pola ketergantungan psikologis yang berdampak luas terhadap kondisi emosional dan mental. Remaja yang kecanduan cenderung mudah merasa gelisah, marah, dan cemas ketika tidak dapat bermain.

Dampak pada Perilaku Fisik dan Kesehatan

Menurut Sarwono (2005:90), *remaja yang kecanduan game cenderung mengurangi aktivitas fisik karena sebagian besar waktu dihabiskan di depan layar.* Kebiasaan duduk terlalu lama tanpa peregangan atau olahraga memicu masalah postur tubuh, seperti nyeri punggung, sakit leher, dan kesemutan pada tangan. Selain itu, posisi duduk yang salah juga dapat menimbulkan gangguan tulang belakang dalam jangka panjang.

Desmita (2009:159) menjelaskan bahwa *kecanduan game membuat pola tidur remaja menjadi tidak teratur.* Remaja sering kali bermain hingga larut malam atau dini hari, sehingga waktu tidur berkurang. Kondisi ini menyebabkan kelelahan, kurang konsentrasi, mudah mengantuk di kelas, dan daya tahan tubuh menurun.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game* pada remaja tidak hanya berdampak pada psikologis dan sosial, tetapi juga menimbulkan masalah serius bagi kesehatan fisik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* merupakan kondisi serius yang ditandai oleh ketergantungan berlebihan terhadap permainan daring sehingga mengganggu berbagai aspek kehidupan remaja, baik secara psikologis, kognitif, sosial, fisiologis, finansial, maupun akademik.

Dampak kecanduan *game online* pada remaja meliputi perubahan perilaku sosial yang cenderung menarik diri dari lingkungan nyata, munculnya perilaku agresif, penurunan kontrol diri, dan gangguan emosional seperti kecemasan, kemarahan, serta rendah diri. Selain itu, kebiasaan bermain *game* secara berlebihan menyebabkan penurunan prestasi akademik, pola tidur dan pola makan yang tidak teratur, gangguan kesehatan fisik seperti nyeri punggung dan kelelahan mata, serta pemborosan finansial.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan langkah-langkah preventif dan intervensi berupa peningkatan edukasi dan kesadaran tentang dampak negatif kecanduan *game online*, pembatasan waktu bermain secara disiplin, pengalihan aktivitas ke kegiatan

yang lebih positif, penerapan terapi kognitif perilaku, serta dukungan sosial dan pendampingan dari keluarga dan lingkungan sekitar.

Daftar Pustaka

Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Griffiths, M. D. (2015). *Kecanduan Permainan Daring pada Remaja*. London: Routledge.

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Hadi, S., & Rachmawati, Y. (2017). *Pengaruh game online terhadap perilaku sosial remaja.* Jurnal Psikologi Indonesia, 14(2), 55–63.

Surbakti, Krista. (2017). *Dampak positif dan negatif game online*. Jurnal Ilmiah Teknologi Informasi, 6(2), 35–36.

Lerner, R. M., & Steinberg, L. (2020). *Buku Pegangan Psikologi Remaja*. New York: Wiley.

Santoso, T. (2018). *Pengantar Game Online*. Jakarta: Penerbit Andi.

Sarwono, S. W (2005). *Psikologis Remaja.* Jakarta: Raja Grafido Persada.

Tri Arianto. (2016). *Pengaruh game online terhadap konsentrasi belajar.* Jurnal Psikologi Pendidikan, 5(1), 65–72.

Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.