ADIKSI GAME ONLINE PADA REMAJA: STUDI PERILAKU DAN DAMPAKNYA

(Septia Anggraini[1]), (Ovinaya Shebil Kuncoro[2]),
(Naura Aisya Maghfiradina[3]), (Maysa Nurarisanty[4]) (Dr. Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd) [5]
([1 2 3 4] FIP Universitas Negeri Surabaya)
([1] 24010014075@mhs.unesa.ac.id), ([2] 24010014157@mhs.unesa.ac.id),
([3] 24010014178@mhs.unesa.ac.id), ([4] 24010014265@mhs.unesa.ac.id),
([5]wiryonuryono@unesa.ac.id)

ABSTRACT

Online Game Addiction is a common behavioral addiction among adolescents caused by easy access to digital technology. This study aims to explore the concept, triggering factors, behavior, impacts, and preventive measures for online game addiction among adolescents. The approach used was a qualitative literature review through analysis of various relevant scientific sources, supported by data from a preliminary survey. The study findings revealed that online game addiction is characterized by a predominance of gaming activities, emotional changes, increased tolerance, symptoms of dissatisfaction, conflict, and loss of control. Several contributing factors include weak self-control, psychological pressure, peer influence, and attractive game design. The impacts can be felt in the areas of mental and physical health, social interactions, and academic achievement. Therefore, it is important to involve families, educational institutions, and counseling services in improving self-control and creating healthy game usage patterns for adolescents.
Keywords: Online game addiction, Self-control, Teenagers, Mental Health

ABSTRAK

Adiksi Game Online adalah salah satu jenis kecanduan perilaku yang umum terjadi di kalangan remaja disebabkan oleh akses yang mudah terhadap teknologi digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep, faktor yang memicu, perilaku, dampak, serta langkah-langkah pencegahan terhadap adiksi permainan daring di kalangan remaja. Pendekatan yang diterapkan adalah kajian pustaka dengan metode kualitatif melalui analisis berbagai sumber ilmiah yang relevan, serta didukung oleh data dari survei awal. Temuan kajian mengungkapkan bahwa adiksi permainan daring ditandai dengan dominasi aktivitas bermain, perubahan emosi, peningkatan toleransi, gejala ketidakpuasan, konflik, dan kehilangan kemampuan untuk mengontrol. Beberapa faktor penyebabnya meliputi kontrol diri yang lemah, tekanan psikologis, pengaruh dari teman sebaya, dan desain permainan yang menarik. Dampak yang ditimbulkan bisa dirasakan di bidang kesehatan mental, fisik, interaksi sosial, dan pencapaian akademik. Oleh

karena itu, penting untuk melibatkan peran keluarga, institusi pendidikan, dan layanan bimbingan konseling dalam meningkatkan kontrol diri dan menciptakan pola penggunaan permainan yang sehat bagi remaja.

Kata Kunci: Adiksi game online, Kontrol diri, Remaja, Kesehatan Mental

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital pada era Revolusi Industri 4.0 telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam pola hiburan dan interaksi sosial remaja. Internet kini tidak hanya berfungsi sebagai media informasi dan komunikasi, tetapi juga menjadi ruang utama bagi aktivitas hiburan digital, salah satunya adalah permainan daring (online game). Fenomena ini semakin berkembang seiring dengan meningkatnya akses terhadap perangkat digital dan jaringan internet yang semakin luas. Berdasarkan laporan Digital 2025 Global Overview Report, jumlah pengguna internet di dunia telah mencapai lebih dari 5 miliar orang, sementara di Indonesia jumlah pengguna internet mencapai lebih dari 215 juta jiwa dengan rata-rata penggunaan harian sekitar 8 jam. Dari total waktu tersebut, sebagian besar digunakan untuk aktivitas hiburan, termasuk bermain game online.

Game online saat ini telah mengalami perkembangan yang sangat pesat, baik dari segi teknologi maupun fungsi sosialnya. Game seperti Mobile Legends: Bang Bang, Free Fire, dan Genshin Impact tidak hanya menawarkan hiburan semata, tetapi juga menyediakan ruang interaksi sosial, kompetisi, serta sistem penghargaan yang dapat meningkatkan keterlibatan pemain. Kondisi ini membuat game online menjadi sangat menarik, terutama bagi remaja yang berada pada fase perkembangan psikologis yang ditandai dengan kebutuhan akan pengakuan, pencapaian, dan interaksi sosial (Erikson, 1968). Namun, di balik manfaatnya sebagai sarana hiburan dan interaksi, penggunaan game online yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, salah

satunya adalah munculnya perilaku adiktif. Adiksi game online termasuk dalam kategori behavioral addiction, yaitu kecanduan terhadap suatu aktivitas tanpa melibatkan zat adiktif. Dalam DSM-5, kondisi ini dikenal sebagai Internet Gaming Disorder yang masih memerlukan kajian lebih lanjut, sementara dalam ICD-11 telah secara resmi diklasifikasikan sebagai Gaming Disorder (World Health Organization, 2019). Kondisi ini ditandai dengan kesulitan mengontrol perilaku bermain, meningkatnya prioritas terhadap game dibandingkan aktivitas lain, serta tetap bermain meskipun telah menimbulkan dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari.

Remaja merupakan kelompok yang paling rentan mengalami adiksi game online. Hal ini disebabkan oleh faktor perkembangan neurologis, di mana bagian otak yang berfungsi untuk mengontrol impuls belum berkembang secara optimal, sementara sistem penghargaan lebih aktif sehingga remaja cenderung mencari kesenangan instan (Steinberg, 2014). Selain itu, dari aspek psikologis, remaja berada pada tahap pencarian identitas sehingga lebih mudah tertarik pada aktivitas yang memberikan rasa pencapaian dan pengakuan secara cepat, seperti yang ditawarkan dalam game online. Dari sisi sosial, pengaruh teman sebaya, kurangnya pengawasan orang tua, serta kemudahan akses teknologi juga menjadi faktor pendukung meningkatnya intensitas bermain game pada remaja (Kuss & Griffiths, 2012). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa adiksi game online dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan remaja, baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun akademik. Dampak fisik yang sering muncul antara lain gangguan tidur, kelelahan, serta penurunan kesehatan akibat kurangnya aktivitas fisik. Secara psikologis, adiksi game online dikaitkan dengan meningkatnya risiko kecemasan, depresi, serta kesulitan dalam mengontrol emosi (Paulus et al., 2018).

Dari segi sosial, remaja cenderung mengalami penurunan interaksi langsung dan menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Sementara itu, dalam aspek

akademik, perilaku bermain game yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, prestasi akademik yang menurun, hingga risiko putus sekolah. Melihat berbagai dampak tersebut, adiksi game online pada remaja menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian serius, khususnya dalam konteks pendidikan dan layanan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang komprehensif mengenai konsep adiksi game online, aspek-aspek yang menyertainya, serta implikasi penanganannya agar dapat membantu remaja dalam mengelola penggunaan game secara sehat dan seimbang.

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif diterapkan melalui metode tinjauan pustaka atau Studi Literatur. Pendekatan ini digunakan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena kecanduan game online di kalangan remaja dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah yang relevan. Creswell (2009) menyatakan bahwa tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk mengeksplorasi dan memahami arti yang timbul dari masalah sosial atau fenomena yang dialami oleh individu maupun kelompok. Metode Studi Literatur dilakukan dengan mengumpulkan, menganalisis, menilai, dan mengintegrasikan berbagai referensi yang berhubungan dengan kecanduan permainan online di kalangan remaja, termasuk jurnal ilmiah, buku, dan hasil riset sebelumnya (Afiyanti, 2005). Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk memperkuat landasan teoritis penelitian, menemukan celah pengetahuan, serta membantu peneliti dalam memahami fenomena yang sedang diteliti (Aminudin, Sawiji, dan Rapih, 2024).

Selain mengandalkan data sekunder dari berbagai literatur, penelitian ini juga menggunakan hasil survei awal berupa kuesioner tentang kecanduan permainan online yang disebarkan kepada remaja. Hasil dari kuesioner ini berfungsi sebagai data tambahan dalam merumuskan implikasi dan saran, terutama untuk

memberikan gambaran nyata mengenai perilaku remaja yang mengalami kecanduan permainan daring. Analisis data dilakukan secara deskriptif melalui beberapa langkah, yaitu memilih topik penelitian, mencari dan memilih sumber yang relevan, melakukan analisis serta sintesis literatur, dan menyusun hasil kajian secara terstruktur. Langkah-langkah ini sejalan dengan proses tinjauan pustaka yang mencakup pemilihan topik, pencarian artikel yang relevan, analisis serta sintesis literatur, dan pengorganisasian hasil penulisan (Aminudin et al., 2024). Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang perilaku dan dampak kecanduan permainan daring pada remaja serta upaya untuk mencegahnya.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Konsep Dasar Adiksi Game Online

Adiksi game online merupakan sebuah fenomena yang sudah tidak asing lagi pada era sekarang ini, yang dimana individu mengalami adanya ketergantungan secara berlebihan terhadap sebuah permainan yang dapat diakses dengan mudah melalui internet. Menurut Grant dan Kim (2003), adiksi ini ditandai dengan adanya perilaku yang tidak sehat, dimana pemain merasa seolah-olah tidak mempunyai hal lain yang dirasa lebih penting selain bermain game. hal ini yang menyebabkan seorang individu mengabaikan tanggung jawab sosial, akademis, dan sampai dapat mengabaikan kesehatan dirinya sendiri. Kardefelt-Winther (2017) mengemukakan bahwa adiksi awalnya hanya berkaitan dengan zat adiktif seperti alkohol dan tembakau, namun kini telah meluas sampai ke aktivitas non-zat, termasuk permainan video.

Aspek kecanduan game online pada remaja.

Kecanduan game online merupakan salah satu bentuk *behavioral addiction* yang ditandai dengan perilaku bermain secara berlebihan dan sulit dikendalikan

sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut Mark D. Griffiths (2005), kecanduan perilaku memiliki beberapa komponen utama yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi tingkat kecanduan, sedangkan Kimberly S. Young (1998) menekankan pentingnya aspek kontrol diri dalam penggunaan internet dan game online. Berikut ini aspek-aspek kecanduan game online, antara lain:

1. Salience (Dominasi Aktivitas Bermain)
   Salience merupakan kondisi ketika game online menjadi aktivitas yang paling dominan dalam kehidupan remaja, baik secara pikiran maupun perilaku. Remaja akan terus memikirkan game meskipun sedang melakukan aktivitas lain seperti belajar atau berinteraksi sosial.
2. Mood Modification (Perubahan Suasana Hati)
   Mood modification menunjukkan bahwa game digunakan sebagai sarana untuk mengubah suasana hati, seperti mengurangi stres, kecemasan, atau kebosanan. Menurut penelitian oleh Sari dan Pratama (2020), remaja yang mengalami tekanan emosional lebih cenderung menggunakan game sebagai mekanisme koping, meskipun bersifat sementara.
3. Tolerance (Toleransi)
   Tolerance ditandai dengan meningkatnya durasi atau intensitas bermain untuk mendapatkan kepuasan yang sama. Remaja yang awalnya bermain dalam waktu singkat, lama-kelamaan membutuhkan waktu yang lebih lama. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan durasi bermain secara signifikan berkaitan dengan tingkat kecanduan yang lebih tinggi (Hidayat & Nurjanah, 2021).
4. Withdrawal (Gejala Putus)
   Withdrawal merupakan munculnya perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat bermain game, seperti marah, gelisah, atau cemas. Menurut penelitian oleh Lestari (2021), remaja yang mengalami kecanduan game online

menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan ketika akses terhadap game dibatasi.

5. Conflict (Konflik)

   Conflict mencakup konflik dengan orang lain maupun konflik dalam diri sendiri akibat kebiasaan bermain game. Konflik eksternal biasanya terjadi dengan orang tua atau guru, sedangkan konflik internal berupa perasaan bersalah tetapi tetap tidak mampu berhenti. Penelitian oleh Wibowo (2020) menunjukkan bahwa kecanduan game online berhubungan dengan meningkatnya konflik keluarga dan menurunnya kualitas hubungan sosial remaja.

6. Relapse (Kambuh)

   Relapse adalah kecenderungan untuk kembali pada kebiasaan bermain berlebihan setelah sempat berhenti. Menurut Griffiths (2005), relapse merupakan salah satu ciri utama kecanduan, di mana individu sulit mempertahankan perubahan perilaku dalam jangka panjang.

7. Loss of Control (Kehilangan Kendali)

   Loss of control terjadi ketika remaja tidak mampu mengontrol waktu dan frekuensi bermain game. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan tingginya tingkat kecanduan game online (Prasetyo, 2022). Remaja seringkali tidak menyadari bahwa waktu bermain telah melebihi batas yang direncanakan.

8. Preoccupation (Keterpusatan Pikiran)

   Preoccupation merupakan kondisi ketika pikiran remaja terus terfokus pada game, bahkan saat tidak sedang bermain. Menurut penelitian oleh Andini (2021), remaja yang mengalami kecanduan cenderung mengalami gangguan konsentrasi karena pikirannya terus terarah pada aktivitas game. Hal ini berdampak pada menurunnya

fokus belajar dan prestasi akademik.

Faktor penyebab adiksi game online

Faktor-faktor internal yang berasal dari dalam remaja memiliki peran penting dalam menyebabkan terjadinya kecanduan *game online*. Remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah lebih rentan untuk terjebak dalam penggunaan game yang berlebihan karena kesulitan dalam mengatur waktu dengan baik (Kurniawan & Syakarofath, 2021). Di samping itu, perasaan kesepian, kecemasan sosial, serta tekanan akademik sering kali mendorong mereka mencari pelarian di dunia virtual yang memberikan kenyamanan instan (Sari & Basit, 2020). Dorongan eksternal seperti pencapaian dalam game dan keinginan untuk tantangan baru juga terus memicu pelepasan dopamin di otak yang memperkuat perilaku kecanduan tersebut.

Ketidakstabilan emosi yang sering terjadi saat mencari jati diri membuat mereka susah membedakan antara kebutuhan hiburan yang sehat dan ketergantungan psikologis (Pratama & Setyawan, 2022). Oleh karena itu, faktor kepribadian, kondisi mental, dan lemahnya pengaturan diri menjadi dasar utama munculnya perilaku adaptif ini pada remaja. Selain faktor pribadi, lingkungan sosial dan desain game itu sendiri juga berkontribusi sebagai faktor eksternal yang memperburuk tingkat kecanduan di kalangan remaja. Pengaruh dari teman sebaya sangat kuat, di mana remaja sering merasa terdorong untuk terus bermain demi menjaga solidaritas kelompok atau menghindari perasaan terasing.

Kurangnya pengawasan dan perhatian dari orang tua di rumah memberikan kebebasan yang berlebihan bagi remaja untuk mengakses perangkat digital kapan saja mereka mau. Situasi ini diperburuk oleh kemudahan akses internet dan ketersediaan gadget yang kini semakin terjangkau oleh banyak kalangan (Wahyudi & Hidayat, 2019). Dari sudut pandang

industri, para pembuat game dengan sengaja merancang sistem penghargaan, turnamen kompetitif, dan fitur interaksi sosial secara langsung yang adiktif agar pemain betah berlama-lama di depan layar.

Paparan terhadap rangsangan visual dan auditori yang konstan berhasil mempengaruhi psikologi remaja untuk tetap berada dalam dunia digital itu. Lingkungan yang tidak mendukung ini pada akhirnya memperkuat dan mempertahankan perilaku bermain game hingga mencapai tahap gangguan klimaks yang merugikan masa depan mereka.

Dampak kecanduan Game online bagi remaja

jika penggunaan game online dilakukan secara berlebihan akan memberikan dampak ataupun efek yang buruk bagi diri remaja (Azkiya, 2024). Adapun dampak utama dari adiksi game online pada remaja, dilihat dari beberapa aspek yaitu:

1. Aspek Kesehatan Mental
   Dalam penelitian Apriani dkk, 2025 menyebutkan bahwa Semakin besar tingkat ketergantungan dan dorongan untuk bermain game online, hal ini bisa menyebabkan masalah kesehatan mental. Semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain game online, maka seseorang akan semakin merasa terisolasi, yang dapat memicu gangguan kesehatan mental. Remaja yang terlalu banyak berinteraksi dengan game online kemungkinan akan menghadapi isu emosional, seperti ketidakmampuan untuk mengatur waktu, sulit berkonsentrasi, mudah marah, hiperaktif, dan tindakan yang agresif.
2. Aspek Kesehatan Fisik
   Game Online yang berlebihan bisa berdampak negatif terhadap kesehatan fisik seperti gangguan pada mata, punggung, obesitas, dan masalah jantung. Anak muda yang menghabiskan waktu terlalu banyak untuk bermain game daring cenderung mengalami kelebihan berat badan dan nyeri pada

punggung serta sendi, karena mereka jarang bergerak dan hanya berkonsentrasi pada permainan (Azkya, 2024). Bermain game online dalam waktu lama juga dapat mengakibatkan masalah pada mata, mengingat radiasi dari perangkat yang digunakan dapat membuat mata terasa iritasi dan kemerahan. Selain itu, permainan daring dapat mengganggu fungsi otak remaja, karena konsentrasi yang berlebihan pada permainan membuat kinerja otak mereka menurun. Gangguan tidur seperti insomnia dan sakit kepala ini juga seringkali terjadi pada remaja yang memiliki adiksi game online tinggi.

3. Aspek Sosial Perilaku

   Ketergantungan pada game online seringkali menyebabkan anak muda menghabiskan lebih banyak waktu untuk aktivitas di depan layar dibandingkan dengan bertemu secara langsung dengan teman dan anggota keluarga (Astuti, 2024). Penurunan kualitas interaksi sosial ini bisa menyebabkan peningkatan rasa kesepian, perubahan perilaku, dan konflik dalam hubungan antarpribadi. Penggunaan game online pasti memiliki efek buruk, yang mana hal ini mempengaruhi perilaku remaja yang berkaitan dengan pelanggaran norma sosial yang berlaku dalam masyarakat (Sudiana, 2025). Kecanduan game online dapat berpotensi mempengaruhi perilaku sosial anak muda, yang terbukti dengan meningkatnya agresivitas dan pertikaian dalam hubungan mereka dengan orang tua serta teman-teman. Dampak ini mungkin diakibatkan oleh konten kekerasan yang sering terdapat dalam berbagai permainan online, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi sikap dan tindakan remaja dalam interaksi sehari-hari (Astuti, 2024).

4. Aspek Akademik

   Durasi bermain game yang berlebihan sering kali mengurangi waktu yang bisa digunakan untuk belajar dan menyelesaikan tugas sekolah. Selain itu, gangguan tidur yang muncul akibat bermain game hingga larut malam dapat mengganggu fokus dan ingatan remaja di lingkungan pendidikan (Astuti, 2024). Pada akhirnya, ketergantungan ini dapat menghalangi pencapaian akademis dan memberikan dampak negatif pada kualitas hidup secara menyeluruh. Kurang tidur dapat mengganggu fokus saat belajar di kelas dan berdampak negatif pada kemampuan mengingat keduanya adalah elemen penting dalam proses pembelajaran. Sebagai akibatnya, situasi ini berperan dalam penurunan prestasi akademis secara keseluruhan.

Studi Kasus

Berdasarkan hasil angket penelitian, ditemukan salah satu responden yang menunjukkan indikasi perilaku adiksi game online dengan dampak yang cukup signifikan terhadap kehidupan sehari-hari. Responden tersebut adalah seorang remaja berinisial DAW. Responden mengaku mulai aktif bermain game online sejak duduk di bangku SMP. Pada awalnya, aktivitas bermain game dilakukan sebagai sarana hiburan untuk mengisi waktu luang dan mengatasi rasa bosan. Namun, seiring berjalannya waktu, intensitas bermain meningkat dan mulai sulit dikendalikan. Responden menyatakan bahwa dirinya sering bermain game dalam waktu lama hingga larut malam. Bahkan, pada periode tertentu ia rela mengorbankan waktu tidur demi menyelesaikan permainan atau melanjutkan aktivitas bermain bersama teman-temannya secara daring.

Responden menyebutkan bahwa kebiasaan bermain game secara berlebihan pernah menyebabkan kondisi kesehatannya menurun. Ia mengaku mengalami kelelahan akibat kurang tidur dan sempat mengalami anemia sedang. Kondisi tersebut

menunjukkan bahwa perilaku bermain game telah memberikan dampak nyata terhadap kesehatan fisik responden. Menurut Mark D. Griffiths (2005), perilaku tersebut termasuk dalam aspek *tolerance*, yaitu meningkatnya durasi bermain secara terus-menerus untuk memperoleh kepuasan yang sama, serta *loss of control*, yaitu ketidakmampuan individu mengontrol aktivitas bermain meskipun telah mengetahui konsekuensi negatif yang ditimbulkan.

Selain berdampak pada kesehatan, responden juga mengungkapkan bahwa aktivitas bermain game pernah mengganggu kegiatan belajar. Ia merasa kesulitan membagi waktu antara belajar dan bermain game sehingga beberapa tugas sekolah tertunda. Kondisi ini menunjukkan adanya aspek *conflict*, yaitu konflik antara aktivitas bermain game dengan tanggung jawab akademik dan kehidupan sehari-hari. Griffiths (2005) menjelaskan bahwa individu yang mengalami adiksi game online umumnya mulai mengabaikan kewajiban penting karena lebih memprioritaskan aktivitas bermain game. Responden juga mengaku bahwa game online sering digunakan sebagai media untuk memperbaiki suasana hati ketika merasa bosan atau jenuh. Dalam kondisi tertentu, bermain game membuat responden merasa lebih nyaman dan dapat melupakan masalah yang sedang dihadapi. Hal ini menunjukkan adanya aspek *mood modification*, yaitu penggunaan game sebagai sarana regulasi emosi atau pelarian dari kondisi emosional negatif.

Meskipun demikian, responden menyatakan bahwa saat memasuki jenjang SMA, dirinya mulai berusaha mengurangi intensitas bermain game karena menyadari dampak negatif yang muncul terhadap kesehatan dan akademik. Responden mencoba mengatur kembali waktu bermain dan lebih fokus pada kegiatan belajar. Hal tersebut menunjukkan adanya kesadaran diri terhadap perilaku adiktif yang dialami. Berdasarkan hasil studi kasus tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden menunjukkan beberapa aspek kecanduan game online, yaitu *mood modification, tolerance, conflict,* dan

loss of control. Kasus ini memperlihatkan bahwa adiksi game online pada remaja tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan fisik, pola tidur, serta aktivitas akademik. Oleh karena itu, diperlukan perhatian dari keluarga, sekolah, dan layanan bimbingan konseling untuk membantu remaja mengembangkan kontrol diri dan pola penggunaan game online yang lebih sehat.

E. Kesimpulan

Kecanduan game online adalah masalah yang banyak dihadapi oleh kalangan remaja karena mereka sedang dalam tahap mencari identitas diri dan belum bisa mengendalikan diri dengan baik. Ketergantungan ini terlihat dari beberapa tanda, seperti perilaku berlebihan, perubahan mood, semakin banyaknya waktu yang dihabiskan, gejala saat tidak bermain, perselisihan, kambuhnya kebiasaan, kehilangan kontrol, dan pikiran yang terus-menerus tentang permainan. Penyebabnya berasal dari faktor internal, seperti kurangnya kemampuan mengendalikan diri dan masalah emosional, serta faktor eksternal, seperti pengaruh teman, kurangnya perhatian orang tua, akses internet yang mudah, dan daya tarik permainan. Efek dari kecanduan game daring bisa berdampak pada kesehatan mental, fisik, hubungan sosial, dan prestasi belajar remaja. Oleh karena itu, perlu ada usaha pencegahan dengan meningkatkan kontrol diri, literasi digital, pengawasan penggunaan teknologi, serta menyediakan aktivitas positif dengan dukungan dari keluarga, sekolah, dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Alfianti, O. (2005). Penggunaan literatur dalam penelitian kualitatif. Jurnal Keperawatan Indonesia, 9(1), 41–48.

Aimudin, Sawiji, & Rapih, S. (2024). Studi literatur dampak media sosial terhadap prestasi peserta didik. JIKAP (Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran), 8(1), 1–12.

Apriani, F., Nasution, N., Bancin, R., Aulia, Y., & Irkam, M. (2025). Hubungan kecanduan game online dengan kesehatan mental pada

remaja di SMP Negeri 4 Meulaboh. Journal of Health and Physical, 1(1), 8–16. https://ejournal.baleliterasi.org/index.php/jhp

Astuti, D. K., & Afrilya, Z. (2024). Hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas hidup pada remaja. Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 7(4), 17697–17702. http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp

Azkya, V. (2024). Analisis dampak kecanduan game online terhadap kesehatan remaja.Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ), 2(4), 199–201. http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). Losing control: How and why people fail at self-regulation. Academic Press.

Creswell, J. W. (2009). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (3rd ed.). SAGE Publications.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Fadhilah, N., & Rahmawati, E. (2023). Peran pola asuh demokratis dan pembatasan screen time dalam meminimalisir kecanduan gadget pada usia remaja. *Jurnal Edukasi dan Konseling*.

Fitriani, D. D., Pandini, J. K. R., & Chasani, S. (2021). Korelasi kontrol diri dengan kecanduan online game pada remaja. Nursing Analysis: Journal of Nursing Research, 1(1), 1–8.

Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil, I. (2018). Konsep adiksi game online dan dampaknya terhadap masalah mental emosional remaja serta peran bimbingan dan konseling. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 6(3), 211–219.

Fitri, T. A., Putri, T. H., & Yulanda, N. A. (2021). Hubungan kontrol diri terhadap kecanduan game online pada remaja. Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education, 3(2).

Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use, 10(4), 191–197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Hidayat, M. R., & Lestari, S. (2024). Efektivitas layanan psikoedukasi tentang literasi digital untuk pencegahan adiksi game online di sekolah menengah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terpadu*.

Kurniawan, A., & Syakarofath, N. A. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan adiksi game online pada remaja. *Jurnal Psikologi Ilmiah*.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction, 10*(2),

278–296. https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5

Paulus, F. W., Ohmann, S., von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology, 60*(7), 645–659. https://doi.org/10.1111/dmcn.13754

Pratama, R. A., & Setyawan, A. (2022). Motivasi pencapaian dan pelarian sebagai prediktor kecanduan game online pada usia remaja. *Jurnal Perilaku dan Komunikasi Kognitif*.

Saputra, A. D., & Wardani, K. (2025). Strategi preventif berbasis komunitas: Mengalihkan adiksi game online melalui optimalisasi kegiatan kreatif remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku dan Sosial*.

Sari, P. K., & Basit, A. (2020). Pengaruh kesepian dan stres akademik terhadap kecenderungan adiksi game online pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Sosial dan Klinis*.

Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

Sudiana, N. P. P., & Nurcahyo, F. A. (2025). Intervensi internet gaming disorder pada generasi Z. Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN), 5(1), 271–284. https://doi.org/10.54082/jupin.594

Uroidli, A., dkk. (2024). Perkembangan psikososial remaja: Sebuah sintesa teori Erikson. IDEA: Jurnal Psikologi, 8(1).

Wahyudi, T., & Hidayat, R. (2019). Peran konformitas teman sebaya dan pola asuh orang tua terhadap perilaku bermain game online pada remaja. *Jurnal Studi Pemuda*.

World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th rev.)*. https://icd.who.int/

Nasution, D. A. P., Aqilah, Z. N., Panjaitan, H., Siahaan, D. M., & Yunita, S. (2025). Analisis dampak game online bagi mental remaja saat ini. Jurnal Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, 9(1), 9599–9603.