

DAMPAK KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA SMP

The Impact of Online Game Addiction on Junior High School Students

Aditya Fahrul & Nurfarhanah

Universitas Negeri Padang

adityafahrulchaniago@gmail.com; nurfarhanah@fip.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jan 5, 2025	Jan 20, 2025	Feb 1, 2025	Feb 6, 2025

Abstract

Online game addiction among teenagers, especially middle school students, has become an increasingly pressing problem, considering its negative impact on various aspects of students' lives. According to Yunita (2019), the impact of online game addiction has an impact on time, financial, academic, psychological, social and health aspects. This research aims to identify the impact of online game addiction on junior high school students in terms of time. 2. financial aspect. 3. academic aspect. 4. psychological aspect. 5. social aspect. 6. health aspect. The method used in this research is quantitative with descriptive research type. The research sample was 94 students selected using purposive sampling technique. Data was obtained by distributing research instruments in the form of questionnaires on the impact of online game addiction on junior high school students which had been tested for validity and reliability. Data is processed using percentage techniques. The research results show that the impact of online game addiction on students is seen from: 1. In terms of time: forgetting time when playing online games (25.53%). 2. Financial aspect: spending pocket money to buy items in online games (15.95%). 3. Academic aspect: academic grades decrease due to spending more time playing online games (30.85%). 4. Psychological aspect: it is difficult to control emotions when experiencing defeat in an online game (44.68%). 5. Social aspect: it is more comfortable interacting with friends in online games than meeting in person (24.46%) 6. Health aspect: feeling pain in the neck and back due to sitting for too long in front

of the screen playing online games (40.42%). The implications of guidance and counseling services that can be provided are individual counseling services, group guidance services and group counseling services.

Keywords: Students; Online Game ; Impact of Online Game Addiction

Abstrak: Kecanduan *game online* di kalangan remaja, terutama siswa SMP, telah menjadi masalah yang semakin mendesak, mengingat dampak negatifnya terhadap berbagai aspek kehidupan siswa. Menurut Yunita (2019) dampak kecanduan *game online* berdampak pada segi waktu, segi keuangan, segi akademik, segi psikologis, segi sosial, dan dari segi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak kecanduan *game online* terhadap siswa SMP ditinjau dari 1.segi waktu. 2. segi keuangan. 3. segi akademik. 4. segi psikologis. 5. segi sosial. 6. segi kesehatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Sampel penelitian sebanyak 94 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data diperoleh dengan menyebarkan instrumen penelitian berupa angket dampak kecanduan *game online* pada siswa SMP yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Data diolah dengan Teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak kecanduan *game online* pada siswa ditinjau dari:1.Segi waktu : lupa waktu saat bermain *game online* (25,53%). 2. Segi keuangan : menghabiskan uang jajan untuk membeli item dalam *game online* (15,95%). 3.Segi akademik: nilai akademik menurun karena lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online* (30,85%). 4. Segi psikologis : sulit mengendalikan emosi saat mengalami kekalahan dalam *game online* (44,68%). 5.Segi sosial : lebih nyaman berinteraksi dengan teman-teman di *game online* daripada bertemu secara langsung (24,46%) 6.Segi kesehatan : merasakan nyeri pada leher dan punggung karena terlalu lama duduk terlalu lama di depan layar bermain *game online* (40,42%). Implikasi layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan yaitu layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok.

Kata Kunci: Siswa ; *Game Online* ; Dampak Kecanduan *Game Online*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi telah membawa berbagai inovasi yang mempermudah aktivitas masyarakat, khususnya remaja yang sangat bergantung pada internet. Internet menjadi sarana utama bagi mereka untuk mencari informasi, berkomunikasi, hingga menghibur diri, salah satunya melalui *game online*. Namun, di balik manfaatnya, *game online* juga berpotensi menimbulkan dampak negatif, terutama jika dimainkan secara berlebihan hingga menyebabkan kecanduan. Kecanduan *game online* didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu dalam mengontrol keinginan bermain, sehingga menghabiskan banyak waktu dan mengabaikan tanggung jawab lainnya (Yee, 2006). Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis kecanduan internet yang dikenal dengan internet addictive disorder, salah satunya adalah *Computer game addiction* (berlebihan dalam bermain *game*). *Game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari dan bisa menyebabkan kecanduan jika memiliki intensitas waktu bermain yang sangat tinggi (Ulfa & Risdayati, 2017).

Seorang *gamer* dikatakan kecanduan jika bermain *game online* selama 3-4 jam per hari dapat menimbulkan kecanduan atau adiksi, merasa antusias ketika ditanya tentang *game online*, sehingga sulit berkonsentrasi, sering mengantuk, dan mudah emosional dalam berbagai situasi (Pratama, 2019). Remaja merupakan kelompok yang paling rentan mengalami kecanduan ini, terutama siswa SMP yang berada dalam fase perkembangan emosional dan sosial. Mayoritas pemain *game online* di Indonesia berasal dari kalangan remaja, dengan persentase signifikan berasal dari usia 13-15 tahun (Pilpala, 2013).

Kecanduan *game online* disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Menurut Yunita (2019) faktor internal meliputi keinginan remaja untuk mencapai nilai tinggi dalam game, rasa bosan saat di rumah atau sekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas, dan kurangnya *self-control*. Sementara itu, faktor eksternal yang mempengaruhi kecanduan *game online* meliputi lingkungan yang kurang terkontrol, kurangnya hubungan sosial yang sehat, tekanan berlebihan dari orang tua, serta pengaruh teman sebaya. Remaja cenderung mengikuti kebiasaan teman sebayanya untuk diterima dalam kelompok, sehingga menghabiskan lebih banyak waktu bermain *game*. Pada masa ini, mereka mudah terpengaruh lingkungan dan sering membuat keputusan tanpa mempertimbangkan kemampuan diri (Nurfarhanah & Hasti, 2013). Akibatnya, kecanduan *game online* dapat menurunkan prestasi akademik, mengganggu kesehatan, dan melemahkan interaksi sosial dengan keluarga serta teman.. Kecanduan *game online* berdampak dari segi waktu, siswa sering menghabiskan berjam-jam bermain hingga mengabaikan sekolah. Dari segi keuangan, siswa kecanduan *game online* menghabiskan uang untuk bermain di warnet atau membeli item *virtual*. Dari segi akademiknya juga terganggu karena sulit membagi waktu belajar, yang berujung pada penurunan prestasi. Dari segi psikologis, mereka cenderung kesulitan mengatur emosi dan merasa terisolasi. Dari segi sosial, hubungan sosial siswa dengan teman dan keluarga menjadi renggang, dan dari segi kesehatan, kecanduan *game online* dapat merusak otak, mata, serta kemampuan konsentrasi dan memori (Yunita, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nur, Dirgayunita & Eka (2022) pada siswa SMP desa Gunggungan Kidul Kabupaten Probolinggo menunjukkan bahwa *game online* di desa gunggungan menyebabkan menurunkan moralitas siswa atau menjadi tidak baik, membuat mereka menjadi mudah emosi, malas, bahkan berbohong. Namun hal tersebut berdampak negatif pada segi belajar siswa di rumah. Mereka tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari termasuk belajar di rumah, mendorong mereka bertindak disosiatif, dan menyebabkan siswa menjadi malas belajar.

Berdasarkan pada hasil wawancara dengan guru BK dan observasi yang telah diamati oleh peneliti di SMP N 1 Lubuk Sikaping menunjukkan bahwa fenomena yang terjadi pada para siswa di SMP N 1 Lubuk Sikaping saat ini yaitu siswa rela menghabiskan waktunya untuk bermain *game online*, bahkan sampai begadang bahkan tidak tidur sama sekali untuk bermain *game online*. Bahkan para siswa juga tidak banyak melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar dan cenderung menghiraukan teman yang ada disekitarnya dan hampir sebagian siswa di SMP N 1 Lubuk Sikaping berkumpul untuk bermain *game online* sebelum bel masuk, saat istirahat atau sepulang sekolah padahal di sekolah tidak diperbolehkan membawa ponsel. Guru BK juga menyampaikan bahwa sering menyita ponsel siswa yang kedapatan membawa ponsel ke sekolah. Permasalahan di atas menunjukkan bahwa kondisi kecanduan *game online* pada siswa SMP N 1 lubuk sikaping cukup tinggi. Permasalahan yang terjadi tentunya harus dilakukan penanganan dengan tepat dan cepat agar tujuan pembelajaran tercapai.

Berdasarkan fenomena yang ditemui di lapangan dan melihat dari beberapa hasil penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa banyak siswa yang mengalami kecanduan *game online* yang berdampak pada kehidupan siswa baik dari segi waktu, segi keuangan, segi akademik, segi psikologis, segi sosial, dan segi kesehatan. Jika dibiarkan maka akan menghambat pencapaian tujuan pembelajaran bagi siswa. Maka berdasarkan uraian di atas peneliti penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai **“Dampak Kecanduan *Game Online* pada Siswa SMP”**

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Sampel penelitian sebanyak 94 siswa SMP N 1 Lubuk Sikaping yang mengalami kecanduan *game online* yang terdaftar pada tahun ajaran 2024/2025 yang dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh dengan menyebarkan instrumen penelitian berupa angket dampak kecanduan game online pada siswa SMP.

HASIL

Deskripsi Dampak Kecanduan *Game Online* pada Siswa SMP

1. Dampak Kecanduan *Game Online* Ditinjau dari Segi Waktu

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan dampak kecanduan *game online* pada siswa SMP ditinjau dari segi waktu dapat dilihat pada tabel:

Tabel 1. Item dan Persentase Dampak dari Segi Waktu

No .	Pernyataan	SS	S	CS	TS	ST S	JM L	%
1.	Saya menghabiskan waktu untuk bermain <i>game online</i> daripada melakukan kegiatan bermanfaat (+)	2	11	23	41	17	13	13,82
2.	Saya mengabaikan waktu untuk membantu orang tua karena asyik bermain <i>game online</i> (+)	0	4	12	41	37	4	4,25
3.	Saya lupa waktu saat bermain <i>game online</i> (+)	7	17	19	32	19	24	25,53
4.	Saya terlambat ke sekolah karena bermain <i>game online</i> (+)	1	2	2	26	63	3	3,19
5.	Saya menunda menyelesaikan pekerjaan rumah karena bermain <i>game online</i> (+)	3	15	17	38	21	18	19,14
6.	Saya tetap melanjutkan bermain <i>game online</i> saat orang tua meminta bantuan (+)	2	4	9	39	40	6	6,38
7.	Saya tepat waktu dalam mengerjakan pekerjaan rumah, meskipun bermain <i>game online</i> (-)	5	16	25	23	25	21	22,34

Dari data diatas dapat dilihat bahwa dampak kecanduan *game online* pada ditinjau dari segi waktu dilihat dari pernyataan positif yang tertinggi yaitu lupa waktu saat bermain *game online* dengan persentase sebesar 25,53%

2. Dampak Kecanduan *Game Online* Ditinjau dari Segi Keuangan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan dampak kecanduan *game online* pada siswa SMP ditinjau dari segi keuangan dapat dilihat pada tabel:

Tabel 2. Item dan Persentase Dampak dari Segi Keuangan

No .	Pernyataan	SS	S	CS	TS	ST S	JM L	%
8.	Saya menghabiskan uang jajan untuk membeli item dalam <i>game online</i> (+)	9	6	15	18	46	15	15,95
9.	Saya tetap bisa menabung meskipun saya bermain <i>game online</i> (-)	6	14	15	25	34	20	21,27

10.	Saya merasa perlu menghabiskan banyak uang pada <i>game online</i> agar mempermudah mencapai level yang lebih tinggi (+)	4	3	8	32	47	7	7,44
11.	Saya kehabisan uang karena membeli item pada <i>game online</i> (+)	5	4	10	29	48	9	9,57
12.	Saya rela menahan lapar di sekolah demi membeli item dalam <i>game online</i> (+)	4	6	2	26	56	10	10,63
13.	Saya berbohong kepada orang tua agar mendapat uang tambahan untuk membeli keperluan dalam <i>game online</i> (+)	1	5	8	19	61	6	6,38

Dari data diatas dapat dilihat bahwa dampak kecanduan *game online* pada ditinjau dari segi keuangan dilihat dari pernyataan positif yang tertinggi yaitu menghabiskan uang jajan untuk membeli *item* dalam *game online* dengan persentase sebesar 15,95%.

3. Dampak Kecanduan *Game Online* Ditinjau dari Segi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan dampak kecanduan *game online* pada siswa SMP ditinjau dari segi akademik dapat dilihat pada tabel:

Tabel 3. Item dan Persentase Dampak dari Segi Akademik

No	Pernyataan	SS	S	CS	TS	ST S	JM L	%
14.	Saya menunda mengerjakan tugas sekolah untuk bermain <i>game online</i> (+)	5	10	23	33	23	15	15,95
15.	Saya memilih bermain <i>game online</i> dari pada belajar saat dirumah (+)	4	8	25	31	26	12	12,76
16.	Saya kesulitan fokus saat belajar karena memikirkan tentang <i>game online</i> (+)	4	11	22	32	25	15	15,95
17.	Nilai akademik saya menurun karena lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain <i>game online</i> (+)	11	18	25	27	13	29	30,85
18.	Saya kehilangan motivasi untuk belajar karena bermain <i>game online</i> (+)	9	14	9	35	27	23	24,46
19.	Saya mengabaikan tugas dari guru karena asyik bermain <i>game online</i> (+)	0	9	23	30	32	9	9,57
20.	Nilai saya bagus meskipun saya sering bermain <i>game online</i> (-)	6	18	45	17	8	24	25,52

Dari data diatas dapat dilihat bahwa dampak kecanduan *game online* pada ditinjau dari segi akademik dilihat dari pernyataan positif yang tertinggi yaitu Nilai akademik menurun karena lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online* dengan persentase sebesar 30,85%

4. Dampak Kecanduan *Game Online* Ditinjau dari Segi Psikologis

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan dampak kecanduan *game online* pada siswa SMP ditinjau dari segi psikologis dapat dilihat pada tabel:

Tabel 4. Item dan Persentase Dampak dari Segi Psikologis

No .	Pernyataan	S S	S	CS	TS	ST S	JM L	%
21.	Saya sulit mengendalikan emosi saat mengalami kekalahan dalam <i>game online</i> (+)	24	18	25	13	14	42	44,68
22.	Saya marah apabila diganggu saat bermain <i>game online</i> (+)	18	18	24	20	14	36	38,29
23.	Saya sering mengumpat saat bermain <i>game online</i> (+)	11	17	23	23	20	28	29,78
24.	Saya membanting <i>handphone</i> ketika kalah bermain <i>game online</i> (+)	8	6	10	22	48	14	14,89
25.	Saya gelisah ketika melewati suatu <i>event</i> pada <i>game online</i> (+)	8	3	20	32	31	11	11,7
26.	Saya mengacak-acak rambut saat kalah bermain <i>game online</i> (+)	8	9	11	26	40	17	18,08

Dari data diatas dapat dilihat bahwa dampak kecanduan *game online* pada ditinjau dari segi psikologis dilihat dari pernyataan positif yang tertinggi yaitu sulit mengendalikan emosi saat mengalami kekalahan dalam *game online* dengan persentase sebesar 44,68%

5. Dampak Kecanduan *Game Online* Ditinjau dari Segi Sosial

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan dampak kecanduan *game online* pada siswa SMP ditinjau dari segi sosial dapat dilihat pada tabel:

Tabel 5. Item dan Persentase Dampak dari Segi Sosial

No .	Pernyataan	SS	S	CS	TS	ST S	JM L	%
27.	Saya menghabiskan waktu sendiri di kamar untuk bermain <i>game online</i> daripada berkumpul dengan keluarga (+)	7	6	16	35	30	13	13,82
28.	Saya dimarahi orang tua karena jarang berkumpul dengan keluarga untuk bermain <i>game online</i> (+)	7	15	13	29	30	22	23,40
29.	Saya merasa malas berkomunikasi dengan orang lain secara langsung setelah bermain <i>game online</i> dalam waktu lama (+)	10	10	9	37	28	20	21,27
30.	Saya kesulitan untuk memahami ekspresi wajah atau bahasa tubuh orang lain karena lebih sering berkomunikasi secara <i>virtual</i> melalui <i>game online</i> (+)	6	2	7	42	37	8	8,51

31.	Cara berbicara saya menjadi kurang sopan setelah sering bermain <i>game online</i> (+)	9	8	23	27	27	17	18,08
32.	Ketika libur saya lebih suka melakukan kegiatan membantu orang tua dari pada bermain <i>game online</i> (-)	5	10	31	25	23	15	15,95
33.	Saya lebih nyaman berinteraksi dengan teman-teman di <i>game online</i> daripada bertemu secara langsung (+)	12	11	20	28	23	23	24,46

Dari data diatas dapat dilihat bahwa dampak kecanduan *game online* pada ditinjau dari segi sosial dilihat dari pernyataan positif yang tertinggi yaitu lebih nyaman berinteraksi dengan teman-teman di *game online* daripada bertemu secara langsung dengan persentase sebesar 24,46%.

6. Dampak Kecanduan *Game Online* Ditinjau dari Segi Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan dampak kecanduan *game online* pada siswa SMP ditinjau dari segi kesehatan dapat dilihat pada tabel:

Tabel 6. Item dan Persentase Dampak dari Segi Kesehatan

No	Pernyataan	SS	S	CS	TS	ST S	JM L	%
34.	Penglihatan saya menurun sejak bermain <i>game online</i> (+)	9	8	17	35	25	17	18,08
35.	Saya merasa nyeri dan kesemutan pada jari atau pergelangan tangan karena keseringan bermain <i>game online</i> (+)	11	21	13	24	25	32	34,04
36.	Saya merasa pusing dan mual ketika terlalu lama bermain <i>game online</i> (+)	13	16	12	21	32	29	30,85
37.	Saya merasakan nyeri pada leher dan punggung karena terlalu lama duduk terlalu lama di depan layar bermain <i>game online</i> (+)	24	14	19	17	20	38	40,42
38.	Saya menyempatkan waktu untuk olahraga meskipun bermain <i>game online</i> (-)	10	22	20	14	28	32	34,04
39.	Saya menunda waktu makan agar bermain <i>game online</i> lebih lama (+)	10	13	15	29	27	23	24,46
40.	Pola tidur saya tidak teratur karena bermain <i>game online</i> lebih lama (+)	12	17	18	22	25	29	30,85
41.	Saya memilih bermain <i>game online</i> dari pada berolahraga (+)	4	12	15	35	28	16	17,02
42.	Saya tidur tepat waktu meskipun bermain <i>game online</i> (-)	10	27	19	19	19	37	39,36

Dari data diatas dapat dilihat bahwa dampak kecanduan *game online* pada ditinjau dari segi kesehatan dilihat dari pernyataan positif yang tertinggi yaitu merasakan nyeri pada leher dan punggung karena terlalu lama duduk terlalu lama di depan layar bermain *game online* daripada bertemu secara langsung dengan persentase sebesar 40,42%.

PEMBAHASAN

1. Dampak Kecanduan *Game Online* pada Siswa SMP:

a. Dampak Kecanduan *Game Online* Ditinjau dari Segi Waktu

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil dampak kecanduan *game online* pada ditinjau dari segi waktu berada pada persentase 25,53% dengan jumlah 24 responden pada indikator lupa waktu saat bermain *game online*. Artinya sebagian siswa masih kesulitan dengan minat dan bakat yang mereka miliki. Artinya, sebagian siswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu karena terlalu asyik bermain *game online*. Hal ini menyebabkan ketidakseimbangan antara belajar dan aktivitas lainnya, sehingga siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain dibandingkan belajar. Akibatnya, mereka cenderung menunda tugas sekolah, mengalami penurunan prestasi akademik, serta kurang disiplin dalam mengatur waktu belajar. Kecanduan *game online* tidak hanya berdampak pada pengelolaan waktu, tetapi juga memengaruhi aspek emosional dan psikologis siswa. Oleh karena itu, diperlukan bimbingan dan pengawasan agar siswa dapat mengontrol waktu bermain *game online* serta tetap fokus pada kewajiban akademik mereka (Gentile, 2011).

b. Dampak Kecanduan *Game Online* Ditinjau dari Segi Keuangan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil dampak kecanduan *game online* ditinjau dari segi keuangan berada pada persentase 15,95% dengan jumlah 15 responden pada indikator menghabiskan uang jajan untuk membeli item dalam *game online*. Artinya, sebagian siswa mengalokasikan uang jajan mereka untuk membeli item dalam *game*, seperti skin, karakter, atau *item* eksklusif lainnya. Kuss & Griffiths (2012) mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* sering kali menyebabkan pemain menghabiskan uang dalam jumlah besar tanpa disadari. Jika kebiasaan ini tidak dikontrol, maka siswa dapat mengalami kesulitan dalam mengatur pengeluaran dan berdampak pada kondisi keuangan keluarga. Prensky (2001) juga menekankan bahwa banyak *game online* menggunakan model "*freemium*" yang mendorong pemain untuk terus melakukan pembelian. Oleh karena itu,

penting bagi siswa untuk mendapatkan edukasi mengenai pengelolaan keuangan agar terhindar dari pemborosan.

c. Dampak Kecanduan *Game Online* Ditinjau dari Segi Akademik

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil dampak kecanduan *game online* pada siswa ditinjau dari segi akademik berada pada persentase 30,85% dengan jumlah 29 responden pada indikator nilai akademik menurun karena lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online*. Artinya, sebagian siswa mengalami penurunan prestasi akademik karena mereka lebih fokus bermain *game online* dibandingkan belajar. Anderson & Dill (2000) menjelaskan bahwa durasi bermain *game online* yang berlebihan dapat mengganggu perhatian dan konsentrasi siswa terhadap pelajaran. Selain itu, Gentile dkk. (2011) menambahkan bahwa kecanduan *game online* juga dapat mengurangi waktu tidur siswa, yang akhirnya berdampak pada fokus dan daya ingat mereka di sekolah. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mengatur waktu bermain agar tetap bisa menjaga keseimbangan antara hiburan dan kewajiban akademik.

d. Dampak Kecanduan *Game Online* Ditinjau dari Segi Psikologis

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil dampak kecanduan *game online* pada siswa ditinjau dari segi psikologis berada pada persentase 44,68% dengan jumlah 42 responden pada indikator sulit mengendalikan emosi saat mengalami kekalahan dalam *game online*. Artinya, sebagian siswa mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, terutama saat mengalami kekalahan dalam permainan. Anderson & Dill (2000) menyatakan bahwa permainan yang bersifat kompetitif dapat memengaruhi pengendalian diri, sehingga pemain cenderung bereaksi lebih emosional terhadap kekalahan. Siswa yang kecanduan *game online* sering kali merasa frustrasi, marah, atau bahkan agresif ketika gagal memenangkan permainan. Griffiths (2010) menambahkan bahwa *game online* yang terlalu intens dapat mendorong pemain untuk mengembangkan pola pikir "*win-at-all-costs*," yang dapat memperburuk reaksi emosional mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk membangun keterampilan regulasi emosi pada siswa agar mereka dapat mengelola perasaan negatif mereka dengan lebih baik.

e. Dampak Kecanduan *Game Online* Ditinjau dari Segi Sosial

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil dampak kecanduan *game online* pada siswa ditinjau dari segi sosial berada pada persentase 24,46% dengan jumlah 23 responden pada indikator lebih nyaman berinteraksi dengan teman-teman di *game online*

daripada bertemu secara langsung. Artinya, sebagian siswa lebih nyaman berkomunikasi melalui dunia virtual dibandingkan interaksi tatap muka. Sherry dkk. (2006) mengungkapkan bahwa *game online* memungkinkan pemain untuk membangun hubungan sosial dalam dunia maya, tetapi sering kali menyebabkan mereka mengabaikan interaksi sosial di dunia nyata. Ketergantungan pada interaksi virtual ini dapat menurunkan keterampilan komunikasi langsung, yang pada akhirnya dapat meningkatkan rasa kesepian dan isolasi sosial (Griffiths, 2008). Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk tetap menjaga keseimbangan antara pergaulan di dunia maya dan interaksi sosial di kehidupan nyata.

f. Dampak Kecanduan *Game Online* Ditinjau dari Segi Kesehatan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil dampak kecanduan *game online* pada siswa ditinjau dari segi kesehatan berada pada persentase 40,42% dengan jumlah 38 responden pada indikator merasakan nyeri pada leher dan punggung karena terlalu lama duduk di depan layar bermain *game online*. Artinya, sebagian siswa mengalami gangguan kesehatan akibat durasi bermain game yang berlebihan. World Health Organization (WHO, 2018) menyatakan bahwa gaya hidup yang kurang aktif, seperti duduk dalam waktu lama saat bermain *game online*, dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik, seperti nyeri otot, gangguan penglihatan, serta masalah tidur. Griffiths (2010) juga menyoroti bahwa postur tubuh yang buruk akibat bermain *game online* dalam waktu lama dapat berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, siswa perlu diberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan waktu bermain untuk menghindari dampak negatif terhadap kesehatan mereka.

2. Peran Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Dampak Kecanduan *Game Online* pada Siswa

Layanan konseling individual adalah layanan yang bertujuan membantu peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan pribadinya. Layanan ini diselenggarakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengatasi dampak negatif kecanduan *game online* (Sudrajat, 2009). Melalui layanan ini, guru BK dapat berperan sebagai pendengar yang empatik serta memberikan strategi koping yang efektif agar siswa mampu mengontrol kebiasaan bermain *game online* dan kembali menyeimbangkan kehidupan akademik serta sosial mereka.

Bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan dalam bentuk kelompok kecil untuk membantu siswa dalam memahami dan mengatasi dampak kecanduan *game online* melalui interaksi dengan teman sebaya (Prayitno, 2009). Dalam layanan ini, siswa diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan strategi pengendalian diri, serta mendapatkan dukungan sosial dari sesama siswa yang mengalami permasalahan serupa. Dengan adanya bimbingan kelompok, siswa dapat lebih termotivasi untuk mengurangi waktu bermain *game online*, meningkatkan keseimbangan dalam kehidupan mereka, serta mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik di dunia nyata.

Konseling kelompok merupakan upaya konselor dalam membantu siswa mengatasi dampak kecanduan *game online* melalui interaksi dalam kelompok (Tohirin, 2007). Layanan ini bertujuan untuk membantu siswa memahami dampak kecanduan *game online* serta mencari solusi bersama untuk mengurangi dampaknya. Melalui diskusi dan komunikasi multiarah antara guru BK dan siswa, diharapkan siswa dapat meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan strategi pengelolaan waktu yang lebih baik, serta membangun motivasi untuk mengurangi kebiasaan bermain game secara berlebihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai dampak kecanduan *game online* pada siswa SMP yang ditinjau dari berbagai aspek, maka dapat disimpulkan bahwa dampak dari segi waktu dapat dilihat dari pernyataan siswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu akibat kecanduan *game online*, yang menyebabkan mereka lupa waktu dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online*. Dampak dari segi keuangan dapat dilihat dari pernyataan siswa menghabiskan uang jajan untuk membeli *item* dalam *game online*, yang mengakibatkan mereka mengalami kesulitan dalam mengatur keuangan pribadi. Dampak dari segi akademik dapat dilihat dari pernyataan siswa mengalami penurunan nilai akademik karena lebih fokus bermain *game online* dibandingkan belajar. Dampak dari segi psikologis dapat dilihat dari pernyataan siswa mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi saat mengalami kekalahan dalam *game online*, sehingga cenderung merasa frustrasi, marah, atau agresif. Dampak dari segi sosial dapat dilihat dari pernyataan siswa lebih nyaman berinteraksi dengan teman-teman di dunia maya daripada bertemu secara langsung, yang menyebabkan kesulitan dalam membangun komunikasi sosial di dunia nyata. Dampak dari segi kesehatan dapat dilihat dari pernyataan siswa mengalami nyeri leher dan punggung akibat bermain *game*

online dalam waktu lama, yang menunjukkan adanya dampak negatif terhadap kesehatan fisik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 772–90.
- Gentile, D. A., Bailey, K., Bavalier, D., Brockmyer, J. F., Cash, H., Coyne, S. M., Young, K. S. (2017). Internet gaming disorder in children and adolescents. *Pediatrics*, 140(2), S81–S85.
- Griffiths, M. (2008). Internet and Video-game Addiction. In C. Essau, *Adolescent addiction: Epidemiology, assessment, and treatment* (pp. 231-267). Academic Press.
- Griffiths, M. (2010). Online video gaming: What should educational psychologists know? *Educational Psychology in Practice* 26(1), 35-40.
- Griffiths, MD, Kuss, DJ, & King, DL (2012), "Video Game Addiction : Past , Present and Future". *Current Psychiatry Reviews*, vol.8, no.4
- Hasti, R., & Nurfarhanah. (2013). Hubungan Antara Interaksi Sosial Teman Sebaya Dengan Kemandirian Perilaku Remaja (Studi Korelasional Terhadap Smp N 1 Padangpanjang). *Konselor*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/02013211267-0-00>
- Nur Luthfi A, Dirgayunita Aries & Eka Agustriarini D. (2022) Dampak Kecanduan Game Online Pada Moralitas Anak -Anak Di Desa Gunggungan Kidul Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4(1)
- Pilpala & Triharim K.S, (2013). Pengembangan konseling kelompok untuk peningkatan pengelolaan diri pada remaja yang kecanduan *game online*. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.
- Pratama, R. A., Widiati, E., & Hendrawati. (2019). *Gambaran Tingkat Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Pajajaran Psdku Garut*.
- Prayitno, (2009). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prensky, Mark. (2001). *Fun, Play and Games : What Makes Games Engaging*. [Online]. Tersedia : <http://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Game-Based%20Learning-Ch5.pdf> [20 Januari 2016].
- Sherry, J.L., Lucas, K., Greenberg, B.S., & Lachlan, K. (2006). *Video Games Uses and Gratification as Predictor of Use And Game Preference*. Playing Video Games, Motives, Response and Consequences. (213-224) New York : Routledge
- Sudrajat, A. (2009). *Proses Layanan Konseling Individual*. Semarang: Semarang Press.
- Tohirin, (2007), *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ulfa, Mimi and Risdayani Risdayani (2017). *Pengaruh kecanduan game online terhadap perilaku remaja di mabes game center jalan hr. subrantas kecamatan tampan pekanbaru*, Riau University.
- Yee, N. (2006). *Motivations for Play in Online Games*. *Cyberpsychology & Behavior*, 9, 772-775.
- Yunita (2019). *Positif Negatif Game Online: Pengaruh Fenomena Game Online Terhadap Prestasi Belajar*. Jombang: LPPM Unhasy Tebuireng.