

GAMBARAN TINGKAT KECANDUAN GAME ONLINE REMAJA DAN IMPLIKASINYA TERHADAP BIMBINGAN DAN KONSELING

¹Emeliya Hardi, ²Fadly Anastianto, ³Desmita, ⁴Fadhila Syafwar, ⁵Desri Jumiarti,
⁶Rina Yulitri

^{1,2,3,4,5,6} Program studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar
emeliyahardi@uinmybatusangkar.ac.id

Abstract: *Many teenagers play online games at the KPN Pagaruyung Batusangkar Complex. The aim of this research is to see the level of online game addiction among teenagers in the KPN Pagaruyung Batusangkar Complex. This research uses quantitative descriptive research. The population of all teenagers living in the KPN Batusangkar Complex is 45 people, the sampling technique used in this research is total sampling, namely taking the entire population to be the sample. Based on the data obtained, of the 45 teenagers, 42% or 19 people were in the highly addicted category, 35% or 15 people had the level of online game addiction in the high category, then 8% or 5 people had the level of online game addiction in the medium category. and 13% or 6 people's level of online game addiction is in the low category. The implications for guidance and counseling as reference material in creating guidance and counselling programs in schools.*

Keywords: *Online Game Addiction, Adolescent*

Abstrak: Banyak remaja yang bermain game online di Komplek KPN Pagaruyung Batusangkar. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk melihat tingkat kecanduan game online pada remaja. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja yang tinggal di Komplek KPN Batusangkar, yaitu sebanyak 45 orang, teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu total sampling yaitu mengambil seluruh populasi untuk menjadi sampel. Berdasarkan data yang diperoleh, dari 45 orang remaja, 42% atau 19 orang berada pada kategori sangat kecanduan, 35% atau 15 orang tingkat kecanduan game online berada pada kategori tinggi, selanjutnya 8% atau 5 orang tingkat kecanduan game online berada pada kategori sedang, dan 13% atau 6 orang tingkat kecanduan game online berada pada kategori rendah. Adapun implikasinya terhadap bimbingan dan konseling sebagai bahan acuan dalam membuat program bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata kunci: Kecanduan Game online, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa ini, remaja akan mengalami pengalaman yang mempengaruhi pikiran dan bagian lainnya. Namun banyak remaja saat ini yang menyia-nyiakan waktunya. Tren umum di kalangan anak muda saat ini adalah kecanduan game menggunakan akses internet atau yang disebut juga game online. Game online bagaikan dua sisi mata uang, ada dampak

positif ada dampak negative. ketergantungan yang berlebihan terhadap game online memunculkan fenomena baru di kalangan generasi muda yaitu perilaku adiktif terkait game online.

Game online adalah permainan atau permainan digital yang hanya dapat digunakan ketika perangkat terhubung dengan jaringan internet, hal ini memungkinkan pengguna untuk terhubung dengan pemain lain yang bisa dilakukan atau di akses di waktu yang

bersamaan. Suasana game online didesain sedemikian rupa, seolah-olah sama dengan situasi dunia nyata (Kusumawardani, 2021). Berdasarkan konsep tersebut, game online adalah sebuah jenis permainan yang hanya bisa dimainkan menggunakan jaringan Internet, sehingga sipemain dapat terhubung dengan pemain lainnya. Oleh karena itu, game online tidak hanya berpengaruh baik tapi juga memiliki dampak yang tidak baik bagi remaja. Dampak tersebut dirasakan hampir oleh semua kalangan usia, termasuk anak remaja.

Sebelumnya Jap, Tiatri, Jaya, & Suteja (Novrialdy, 2019) melakukan penelitian dan mengungkapkan bahwa 10,15% anak remaja di Indonesia dikatakan kecanduan game online. Artinya, 1 dari 10 remaja di Indonesia terindikasi mengalami kecanduan game online. Berdasarkan fenomena tersebut, kecanduan game online semakin meluas dan mengkhawatirkan, terutama karena banyak remaja yang kecanduan game online. Kecanduan game online merupakan salah satu dampak dari perkembangan teknologi, salah satunya internet yang lebih dikenal dengan istilah addictive disorder, penggunaan game online secara terus-menerus akan memberikan efek negative terhadap perkembangan psikologis dan fisik individu (Abdi & Karneli, 2020).

Berdasarkan hasil observasi, remaja di Perumahan KPN Pagaruyung hampir setiap waktu bermain game online, terkadang setiap akhir pekan, remaja ini bermain game online hingga shalat subuh terdengar, dari salah satu temannya yang memiliki jaringan wifi. pada hari libur, remaja bisa bermain game online lebih dari 10 jam. Game online yang sering dimainkan oleh remaja adalah PUBG, dan Mobile Legend, yang mana game ini telah dimainkan oleh semua kalangan di seluruh dunia, hal ini terjadi dari masa pandemi yang membuat remaja di sekolah harus belajar dari rumah menggunakan hp dengan menggunakan jaringan internet. Jika hal ini dilakukan terus akan berdampak negative terhadap remaja, hal

ini sesuai dengan hasil penelitian Nisrinafatina dalam (Kurnada & Iskandar, 2021) bahwa kecanduan game online dapat menurunkan motivasi belajar sehingga siswa malas mengerjakan tugas dari guru, merusak fisik seperti mata dan juga saraf, dan dapat mengganggu konsentrasi belajar.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada orangtua di perumahan Komplek KPN Pagaruyung Batusangkar, diperoleh keterangan bahwa Banyak remaja yang kecanduan game online sehingga mempengaruhi sikap dan pembelajarannya. Pembelajaran online menjadi alasan bagi anak untuk terus-menerus bermain game online. Hal ini terbukti ketika orang tua bertanya kepada anaknya, jawaban yang diberikan adalah belajar online. Padahal kenyataannya, anak sedang bermain game online bersama dengan anak lainnya yang disebut dengan Mabar. Menurut Smart ((Prasetiawan, 2016) ciri-ciri seseorang yang sudah kecanduan internet secara umum seperti: 1) memiliki rasa terikat dengan game online, 2) memainkan game online lebih dari 14 jam/ minggu hanya dengan satu permainan saja, 3) kebutuhan terhadap game online terus meningkat, 4) merasa tidak nyaman, depresi, apabila mengurangi atau menghentikan bermain, 5) berbohong pada orang sekitar ketika ditanya tentang tingkat kecanduannya, 6) menjadikan game sebagai tempat pelarian dari masalah.

Berdasarkan latar belakang di atas maka yang dilihat dalam penelitian ini untuk melihat gambaran tingkat kecanduan game online pada remaja yang tinggal di Perumahan KPN Pagaruyung Batusangkar.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Tujuan analisis deskriptif yaitu untuk memberikan gambaran statistic mengenai data yang sudah dikumpulkan (Paramartha et al., 2023). Populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja yang tinggal di

komplek perumahan KPN Pagaruyung Batusangkar, sebanyak 45 orang. Sampel ditentukan dengan teknik pengambilan sampel adalah total sampling, yaitu diambil seluruh populasi sebanyak 45 orang remaja yang tinggal di Perumahan KPN Pagaruyung Batusangkar. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan game online yaitu skala likert dilihat dari kriteria adiksi game yang di sebar menggunakan aplikasi *google form*.

HASIL

Setelah instrument disebarkan kepada 45 orang remaja yang tinggal di Perumahan KPN Pagaruyung Batusangkar, maka diperoleh hasil seperti pada table berikut ini:

Tabel 1. Tingkat Kecanduan Game Online

Responden	Skor	Tingkat Kecanduan	Responden	Skor	Tingkat Kecanduan
1	95	Tinggi	24	108	Sangat Tinggi
2	43	Rendah	25	99	Tinggi
3	45	Rendah	26	82	Tinggi
4	44	Rendah	27	79	Sedang
5	53	Rendah	28	74	Sedang
6	135	Sangat Tinggi	29	113	Sangat Tinggi
7	75	Sedang	30	89	Tinggi
8	53	Rendah	31	98	Tinggi
9	36	Rendah	32	119	Sangat Tinggi
10	63	Sedang	33	84	Tinggi
11	92	Tinggi	34	130	Sangat Tinggi
12	93	Tinggi	35	116	Sangat Tinggi
13	94	Tinggi	36	102	Sangat Tinggi
14	94	Tinggi	37	98	Tinggi
15	97	Tinggi	38	122	Sangat Tinggi
16	112	Sangat Tinggi	39	121	Sangat Tinggi
17	121	Sangat Tinggi	40	115	Sangat Tinggi
18	87	Tinggi	41	117	Sangat Tinggi
19	105	Tinggi	42	98	Tinggi
20	121	Sangat Tinggi	43	112	Sangat Tinggi
21	101	Sangat Tinggi	44	97	Tinggi
22	120	Sangat Tinggi	45	124	Sangat Tinggi
23	122	Sangat Tinggi			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa secara umum tingkat kecanduan game online pada remaja di Perumahan KPN Pagaruyung berada pada kategori tinggi, dari 45 orang remaja yang berada di Perumahan KPN Pagaruyung, 19 orang atau 42,22 % memiliki tingkat kecanduan yang sangat tinggi, 16 orang atau 35,56% memiliki tingkat kecanduan tinggi, 4 orang atau 8,89% memiliki tingkat kecanduan

sedang, dan 6 orang atau 13,3% memiliki tingkat kecanduan rendah.

PEMBAHASAN

Hasil analisis kuantitatif di atas, maka diketahui secara umum tingkat kecanduan game online remaja di Perumahan KPN Pagaruyung Batusangkar berada pada kategori Kecanduan yang tinggi. Hal ini terlihat dari jawaban yang dipilih oleh responden dari 27 item pernyataan terkait tentang kecanduan game online. Remaja banyak membuang waktu dengan sia-sia hanya untuk bermain game online yang memang menjadikan si pemain ingin terus bermain, hal ini terlihat dari 45 orang remaja, hanya 6 orang yang tingkat kecanduan bermain game online nya rendah. Permainan ini tidak hanya menyenangkan untuk dimainkan tetapi juga dapat membuat ketagihan. (Pratiwi et al., 2012). Dampak buruk dari game online, terutama bagi pemain yang tidak dapat mengatur sendiri konsumsi teknologinya, antara lain kerugian fisik dan psikologis, yang merupakan konsep kecanduan internet. (Kimberly S. Young., 2006).

Pecandu game online adalah orang-orang yang selalu memikirkan game, jumlah pemainnya semakin banyak, merasa ada yang kurang atau merasa cemas jika tidak bermain game, kehidupan sosial pemainnya tidak berkembang dengan baik karena kehidupan sehari-harinya pun digunakan untuk bermain game online saja. Orang yang kecanduan game online juga mengabaikan kondisi fisiknya, misalnya tidak mandi dan makan sehingga kesehatannya terabaikan. Sebagaimana penjelasan para ahli diatas, Oleh karena itu, faktor keluarga khususnya orang tua menjadi faktor penting dalam pengendalian penggunaan smartphone dan internet karena telah menjadi bagian dari mikrosistem remaja. Remaja tidak bisa dilarang, penggunaannya hanya bisa dibatasi. Jika dilarang mereka akan kurang mendapat informasi atau update perkembangan terkini. Dengan pola asuh yang tepat, orang tua dapat mencegah anaknya terjerumus ke dalam

kecanduan game online yang tentunya dapat berdampak buruk bagi dirinya. (Nugroho et al., 2021).

Game online memiliki dampak bagi manusia, terutama remaja. (Novrialdy, 2019) menjelaskan bahwa game online berdampak positif jika dimanfaatkan hanya untuk hiburan untuk mengurangi rasa stress dan penat, dan berdampak negative jika dimainkan secara berlebihan yang mengakibatkan lupa waktu terhadap segala sesuatu. Hal ini sesuai dengan penelitian (Jannah et al., 2015) yang menyatakan bahwa kecanduan ditandai dengan adanya dorongan yang sulit dikontrol dan berlebihan dalam bermain game online, hal ini akan membuat menurunnya performa remaja dalam akademik karena remaja banyak menghabiskan waktu didepan monitor hp maupun computer. Menurut Orzack (Adiningtiyas, 2018) remaja yang kecanduan game online akan sulit konsentrasi dalam belajar.

Penelitian tentang kecanduan game online sangat penting, karena kecanduan game online hampir selalu berdampak negatif pada masyarakat baik secara psikis maupun fisik, yang mengarah ke kecanduan game online. Menurut Soleman (Theresia et al., 2019) dalam aspek sosial, hubungan dengan teman dan keluarga menjadi rapuh karena waktu yang mereka habiskan bersama jauh berkurang. Secara psikologis, otak terus menerus memikirkan permainan yang sedang dimainkan. Selain itu, tubuh dapat terpapar radiasi dari komputer, yang dapat merusak saraf di mata dan otak (Safarina & Halimah, 2019). Untuk itu perlu upaya baik dilingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat dalam membantu menangani, mencegah perilaku kecanduan game online pada remaja.

Berdasarkan pembahasan di atas, implikasi dalam penelitian ini merupakan sebagai acuan atau dasar bagi guru bimbingan dan konseling/konselor sekolah dalam merancang dan membuat program layanan bimbingan dan konseling, sehingga dapat di tentukan layanan

bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada peserta didik yang memiliki indikasi kecanduan game online juga untuk mencegah kecanduan game online agar remaja memiliki kesadaran prioritas yang harus dilakukan. Adapun layanan bimbingan yang bisa dilakukan untuk mencegah dan mereduksi perilaku kecanduan game online pada remaja yaitu melaksanakan keempat komponen layanan dengan strategi konseling individu, konseling kelompok, bimbingan kelompok, layanan klasikal dan dukungan system. Hal ini dapat dilihat dari penelitian terdahulu yang dilakukan (Prasetiawan, 2016) mereduksi kecanduan game online melalui layanan konseling kelompok, penelitian (Abdi & Karneli, 2020) konseling individual dalam penanganan kecanduan game online.

Penelitian ini juga mempunyai implikasi penting bagi pengembangan dan penerapan pendekatan konseling dalam konteks mengurangi bahkan mengobati remaja yang kecanduan game online. Konselor dapat menggunakan teknik dalam pendekatan konselingnya yang sesuai dengan permasalahan klien. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para peneliti dan praktisi di bidang pendidikan yang ingin melanjutkan penelitian mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi dan mencegah kecanduan game online di kalangan remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecanduan game online pada remaja di perumahan KPN Pagaruyung Batusangkar berada pada kategori tinggi.

Melalui temuan ini diharapkan guru BK di sekolah membuat program yang komprehensif dalam mencegah dan membantu remaja yang kecanduan online, hal ini dapat dilakukan melalui 4 komponen layanan bimbingan dan konseling yaitu layanan dasar, layanan responsive, layanan peminatan dan perencanaan individu, dan dukungan sistem.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9–20.
<https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166>
- Adiningtiyas, S. W. (2018). Peran Guru dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. *KOPASTA*, 5(2), 55–64.
- Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan Kecanduan Game dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 200.
<https://doi.org/10.24036/02015446473-0-00>
- Kimberly S. Young. (2006). Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. *Paper Presented at the 104th Annual Meeting of the American Psychological Association*, 1(3), 237–244.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Kurnada, N., & Iskandar, R. (2021). Analisis Tingkat Kecanduan Bermain Game Online terhadap Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5660–5670.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1738>
- Kusumawardani, S. P. (2021). Game Online Sebagai Pola Perilaku. *Journal.Unair.Ac.Id*, 8(3), 154–163.
<https://doi.org/10.22487/ejk.v8i3.225>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Nugroho, R. A., Agustin, I. M., & Sawiji. (2021). Perubahan Perilaku Fisik Dan Psikologis Pada Remaja Smp Dengan Kebiasaan Bermain Game Online Di Smp Negeri 1 Karangmoncol. *University Research Colloquium*, 2019, 44–49.
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1250>
- Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., Suranata, I. K., & Padmi, N. M. D. (2023). Teknik Hypnocounseling Dalam Konseling Psikoanalisis: Sebuah Pendekatan Efektif Untuk Meningkatkan Achievement Siswa. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(1), 22.
<https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.22443>
- Prasetiawan, H. (2016). Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2), 116–125.
- Pratiwi, P. C., Andayani, T. R., & Karyanta, N. A. (2012). Perilaku Adiksi Game-online Ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Keterampilan Sosial pada Remaja di Surakarta Behavior Online Game Addiction Viewed from Academic Self Efficacy and Social Skills among Adolescent in Surakarta. *Uns.Ac.Id*, 3.
<http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/27>
- Safarina, N., & Halimah, L. (2019). Self-control and online game addiction in early adult gamers. *Journal of Physics: Conference Series*, 1375(1).
<https://doi.org/10.1088/1742-6596/1375/1/012094>
- Theresia, E., Setiawati, O. R., & Sudiadnyani, N. P. (2019). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Smp Di Kota Bandar Lampung Tahun 2019. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 1(2), 96–104.
<https://doi.org/10.36269/psyche.v1i2.103>