

Analisis Sistematis Dampak Kecanduan Game Online terhadap Kesehatan Mental, Interaksi Sosial, dan Prestasi Akademik

Rizky Ramadhoni*, Farid Imam Kholidin

Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Jl. Kapten Muradi, Sungai Penuh, Jambi, 37112, Indonesia

*Penulis korespondensi, email: rizkyramadhoni00@gmail.com

doi: 10.17977/um065.v5.i5.2025.2

Riwayat artikel

Diajukan: 9 April 2025

Direvisi: 25 April 2025

Diterima: 27 April 2025

Diterbitkan: 1 Mei 2025

Kata kunci

Behavior effects

Game online

Online game addiction

Play motivation

Sosial interaction

Abstrak

Game online telah menjadi fenomena budaya yang berkembang pesat di zaman digital, memengaruhi banyak aspek kehidupan sosial dan psikologis para pemainnya. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efek *game online* terhadap interaksi sosial dan kesejahteraan emosional pemain. Penelitian ini menerapkan teknik peninjauan literatur sistematis. *Database* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Google Scholar*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *game online* dapat berfungsi sebagai alat untuk membangun hubungan sosial, meningkatkan kolaborasi, dan memberikan hiburan bagi para pemain. Namun, terdapat juga dampak negatif seperti kecanduan, isolasi sosial, dan gangguan pola tidur. Faktor-faktor seperti motivasi bermain, pola interaksi dalam komunitas permainan, dan strategi pemain dalam mengatur waktu memainkan peran penting dalam menentukan efek yang dirasakan. Hasil ini memberikan wawasan bagi pengembang permainan, pendidik, dan orang tua dalam memahami dinamika sosial dalam permainan daring serta dampaknya terhadap kehidupan para pemain.

1. Pendahuluan

Kemajuan teknologi yang pesat telah membuka pintu bagi dunia virtual tanpa batas, di mana jutaan orang dari berbagai penjuru dunia dapat terhubung dan berinteraksi melalui *game online*. *Game online* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern, apalagi di era teknologi sekarang. Fenomena ini adalah salah satu contoh bagaimana kemajuan teknologi dapat disalahgunakan dan menimbulkan dampak negatif. Berbagai penelitian internasional menyoroti masalah kecanduan *game online* yang meluas. Studi di Amerika Utara, Eropa, dan Asia menunjukkan bahwa persentase signifikan pemain memenuhi kriteria kecanduan, dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda (Ratnawati, 2020).

Game online merupakan sebuah permainan yang dimainkan secara daring (*online*), di mana para pemainnya terhubung melalui internet dan dapat berinteraksi secara langsung satu sama lain, meskipun terpisah oleh ruang dan waktu (Kurnada & Iskandar, 2021). *Game online* merupakan sebuah bentuk hiburan elektronik dan visual, sangat berbeda dengan *game* konvensional karena memanfaatkan internet. Hal ini memungkinkan pemain untuk terhubung dan bermain dengan orang lain di berbagai lokasi, tidak terbatas pada satu tempat. Namun, kecanduan ini dapat menimbulkan dampak negatif, seperti pengabaian terhadap tanggung jawab sehari-hari dan munculnya perasaan gelisah atau tidak tenang jika tidak dapat bermain (Kustiyani, 2021).

Kecanduan *game online* adalah masalah serius yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, antara lain: (1) Kesehatan Fisik: Kelelahan mata, sakit kepala, nyeri punggung, obesitas, kurang gizi, dan gangguan tidur; (2) Kesehatan Mental: Depresi, kecemasan, isolasi sosial, dan masalah perilaku; (3) Prestasi Akademik dan Karier: Penurunan nilai, kehilangan pekerjaan, dan kesulitan mencapai tujuan; (4) Hubungan Sosial: Kerusakan hubungan dengan keluarga dan teman; (5) Finansial: Masalah keuangan akibat pengeluaran untuk *game* (Rahman et al., 2022).

Fenomena kecanduan *game online* telah menjadi perhatian global. Berbagai studi internasional dari Amerika Utara, Eropa, dan Asia menunjukkan bahwa persentase signifikan pemain *game online* memenuhi kriteria kecanduan, dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda (Ratnawati, 2020). Kecanduan ini ditandai dengan gejala seperti kehilangan kontrol, menjadikan *game* sebagai prioritas utama, tetap bermain meskipun menghadapi konsekuensi negatif, munculnya gejala putus zat saat tidak bermain, hingga meningkatnya toleransi terhadap durasi bermain (Mais et al., 2020).

Pada remaja, fenomena ini terlihat dari perubahan perilaku seperti meningkatnya rasa malas, berkurangnya waktu belajar, bahkan munculnya kebohongan kepada orang tua demi bisa bermain permainan daring. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang tidak diawasi secara intensif oleh orang tuanya memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecanduan (Ulya et al., 2021).

Terlalu banyak bermain *game* dapat menimbulkan dampak negatif pada perilaku remaja, seperti timbulnya rasa malas. Selain itu, beberapa permainan berbayar dapat memicu remaja, yang sebagian besar masih pelajar, untuk berbohong kepada orang tua mereka demi memenuhi keinginan untuk bermain *game online*. Perubahan perilaku ini mungkin tidak disadari oleh remaja itu sendiri, tetapi orang tua dan orang-orang di sekitar mereka mungkin menyadarinya. Penelitian ini menggambarkan bahwa *game online* memiliki efek negatif yang lebih besar pada kepribadian anak. Meskipun ada beberapa manfaat positif, anak-anak yang tidak dipantau oleh orang tua mereka berisiko tinggi mengalami kecanduan *game online* (Ulya et al., 2021).

Penelitian tentang kecanduan *game online* sering kali melibatkan remaja sebagai subjeknya. Remaja yang kecanduan *game online* dapat menunjukkan gejala-gejala seperti: *Saliency* (terus-menerus memikirkan tentang *game online* sepanjang hari), *Tolerance* (waktu bermain *game online* yang terus meningkat), *Mood modification* (bermain *game online* untuk menghindari masalah atau perasaan negatif), *Relapse* (kecenderungan untuk kembali bermain *game online* setelah berhenti dalam jangka waktu tertentu), *Withdrawal* (merasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak bermain *game online*), *Conflict* (mengalami konflik dengan orang lain akibat terlalu banyak bermain *game online*), dan *Problems* (mengabaikan kegiatan lain yang penting karena terlalu fokus pada *game online*, yang akhirnya menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari). Tujuh kriteria ini digunakan sebagai alat ukur untuk menentukan apakah seseorang mengalami kecanduan *game online* atau tidak. Jika seorang pemain *game online* memenuhi empat atau lebih dari tujuh kriteria tersebut, maka ia dapat diindikasikan mengalami kecanduan *game online* (Lebho et al., 2020).

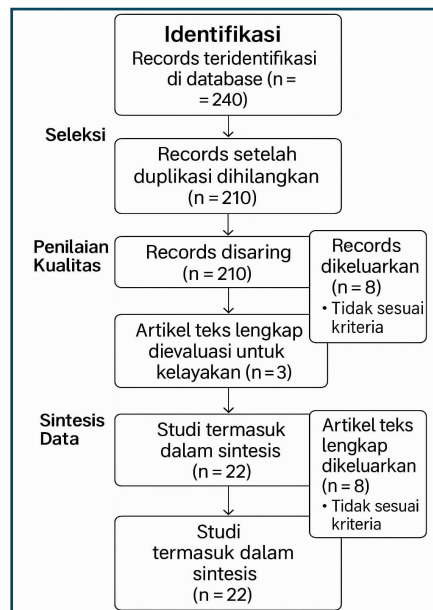
Penelitian ini bertujuan untuk membahas lebih dalam tentang kecanduan *game online* dan dampaknya. Kemajuan teknologi telah membawa *game online* ke kehidupan modern, tetapi juga menimbulkan masalah kecanduan yang meluas. Artikel ini menawarkan konsep pengetahuan yang berbeda dan terbaru dari penelitian sebelum sebelumnya. Artikel ini menggunakan rujukan terbaru (dalam rentang tahun 2020-2025). Kecanduan *game online* adalah masalah serius yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental, prestasi akademik dan karier, hubungan sosial, dan keuangan. Kecanduan ini ditandai dengan kehilangan kontrol, *game* menjadi prioritas utama, tetap bermain meskipun ada konsekuensi negatif, gejala putus zat, dan toleransi. Kecanduan *game online* juga dapat memengaruhi perilaku remaja, seperti rasa malas dan kebohongan.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode *literature systematic review* yang mengacu pada tahapan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Proses dilakukan melalui empat tahap utama: identifikasi, seleksi, penilaian kualitas, dan sintesis data. Tahap ini dimulai dengan mencari artikel melalui berbagai *data base* elektronik, seperti *Google Scholar*. Kata kunci seperti "*game online*", "kecanduan *game online*", dan "interaksi sosial" digunakan untuk melakukan pencarian. Rentang waktu artikel yang digunakan adalah 2020–2025.

Setelah artikel dikumpulkan, proses seleksi digunakan untuk memilih literatur terkait dampak kecanduan *game online*. Ini dilakukan dengan membaca judul dan abstrak untuk memastikan bahwa judul dan abstrak sesuai dengan fokus dan konteks penelitian. Artikel yang lolos seleksi kemudian dievaluasi lebih lanjut untuk menilai kualitas metodologi, kontribusi terhadap topik, dan relevansi temuan. Artikel yang berasal dari *Scopus*, dan *SpringerLink*, diprioritaskan.

Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis dan disintesis secara naratif untuk membuat kesimpulan utama dari setiap artikel. Dalam analisis ini, dibahas efek kecanduan *game online* dari segi psikologis, sosial, akademik, dan kesehatan. Diagram alur proses seleksi artikel menggunakan pendekatan PRISMA ditunjukkan pada gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alur Proses Menggunakan Pendekatan PRISMA

3. Hasil dan Pembahasan

Dari 10 artikel jurnal yang terpilih di mana penelitiannya dilakukan di berbagai Negara baik di Asia maupun Eropa (Tabel 1). Semua artikel yang dianalisis menggunakan berbagai jenis pendekatan penelitian, sebagian besar artikel mengadopsi pendekatan kuantitatif, sementara beberapa lainnya menerapkan pendekatan kualitatif. Fokus utama analisis ini adalah artikel-artikel penelitian yang dipublikasikan dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2020-2025).

Tabel 1. Daftar Literatur

No	Penulis	Judul literatur	Tahun
1	Bin Gao et al.	<i>Longitudinal associations between loneliness and online game addiction among undergraduates: A moderated mediation model</i>	2024
2	Tingting Li & Youming Guo	<i>Optimal Control Strategy of an Online Game Addiction Model with Incomplete Recovery</i>	2022
3	Anna Lovasz et al.	<i>Gender differences in the effect of subjective feedback in an online game</i>	2022
4	Yigit Senol et al.	<i>Digital game addiction of preschool children in the covid-19 pandemic: social emotional development and parental guidance</i>	2024
5	Pierpaolo Limone et al.	<i>The epidemiology and effects of video game addiction: A systematic review and meta-analysis</i>	2023
6	Jose Gomez Galan et al.	<i>Exploratory Study on Video Game Addiction of College Students in a Pandemic Scenario</i>	2021
7	Isa Celik & Murat Bektas	<i>Effects of digital game addiction on cardiovascular health behavior on secondary school students during the COVID-19 pandemic</i>	2023
8	Hatice Yildiz Durak et al.	<i>Examining the Predictors of Video Game Addiction According to Expertise Levels of the Players: The Role of Time Spent on Video Gaming, Engagement, Positive Gaming Perception, Social Support and Relational Health Indices</i>	2023
9	Omer Erdogan	<i>The mediator's role of communication skills in the effect of social skills on digital game addiction</i>	2023
11	Amani Ali Kappi et al.	<i>Effects of memory and attention on the association between video game addiction and cognitive/learning skills in children: mediational analysis</i>	2023

Game online adalah jenis permainan yang dimainkan lewat internet. Dengan begitu, pemain bisa masuk ke dunia virtual dan bermain bersama orang lain secara langsung di waktu yang sama. Permainan ini dapat mencakup berbagai genre, mulai dari permainan peran (RPG), strategi, hingga permainan kompetitif. Sebagian besar *game online* memberikan pengalaman sosial, di mana pemain dapat berkolaborasi atau berkompetisi dengan orang lain secara *real-time*. Secara umum, *game online* juga menyajikan elemen imersif yang memfasilitasi pemain untuk merasakan keterhubungan dengan dunia virtual dan sesama pemain. Proses ini berperan dalam menumbuhkan perasaan pencapaian dan pembentukan identitas diri dalam konteks digital (Galán et al., 2021; Gao et al., 2024; Li & Guo, 2022; Sinta et al., 2021).

Hasil Analisis regresi logistik *biner* menunjukkan bahwa model yang digunakan memiliki kemampuan yang signifikan secara statistik (dengan nilai $p <$ nilai signifikansi yang ditetapkan) dalam menjelaskan

kecanduan *video game* pada mahasiswa. Model ini mampu menjelaskan sekitar 17,4% variasi dalam kecanduan *video game* berdasarkan nilai *Nagelkerke's R-squared*. Selain itu, model ini memiliki tingkat ketepatan dalam mengklasifikasikan kecanduan *video game* sebesar 86,1%. Uji *Hosmer-Lemeshow* juga mengindikasikan bahwa tidak ada perbedaan yang berarti antara hasil kecanduan *video game* yang sebenarnya terjadi dan hasil yang diprediksi oleh model (Yildiz Durak, 2023).

Dari analisis regresi logistik *biner*, teridentifikasi dua kategori yang memprediksi kecanduan *video game*. yaitu pertama terkait dengan obsesi terhadap jejaring sosial, mahasiswa yang mengalami kecanduan jejaring sosial, terutama dalam bentuk obsesi dan penggunaan yang berlebihan, memiliki peluang masing-masing sekitar empat dan tiga kali lebih tinggi untuk mengalami kecanduan *video game* dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami kecanduan jejaring sosial. jenis kelamin terbukti mempengaruhi risiko kecanduan *video game*, di mana mahasiswa laki-laki memiliki kemungkinan tiga kali lebih besar untuk mengalami kecanduan *video game* dibandingkan mahasiswa perempuan. Kedua terkait dengan penggunaan jejaring sosial secara berlebihan. kecanduan jejaring sosial yang ditandai dengan penggunaan berlebihan juga berhubungan dengan kecanduan *video game*, dengan nilai *OR* sebesar 3,161. Di mana kecanduan *video game* sendiri dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang berhubungan dengan tingkat keahlian pemain, seperti durasi waktu bermain, keterlibatan pemain, pandangan positif terhadap permainan, serta dukungan sosial (Durak et al., 2024; Erdogan, 2023; Kappi et al., 2024; Putra & Tricahyono., 2020).

Hasil Penelitian terdahulu menyoroti bahwa pria dan wanita memberikan respons yang berbeda terhadap umpan balik pribadi dalam *game online*. Perbedaan ini memengaruhi tingkat ketertarikan mereka pada *game* dan potensi untuk menjadi kecanduan. Oleh karena itu, pemahaman tentang perbedaan gender sangat penting dalam merancang *game online*. Jika desain *game* tidak memperhitungkan perbedaan ini, bisa muncul pengalaman bermain yang tidak seimbang dan meningkatkan risiko kecanduan, terutama pada salah satu *gender*. Akibatnya, menciptakan pengalaman *game* yang lebih inklusif, dengan mempertimbangkan perbedaan respons emosional dan psikologis antara pria dan wanita, menjadi penting untuk mencegah dampak negatif seperti kecanduan bagi keduanya (Gao et al., 2024; Li & Guo, 2022; Lovász et al., 2022; Rahmadianur., 2021).

Kecanduan *game online* di kalangan Mahasiswa meningkat signifikan selama pandemi *COVID-19*. Waktu yang lebih lama dihabiskan di rumah, ditambah dengan pembatasan sosial, menyebabkan banyak Mahasiswa lebih terpapar pada permainan digital, yang berpotensi mengganggu perkembangan sosial dan emosional mereka. Kecanduan ini berkaitan dengan penurunan keterampilan sosial, kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya, serta gangguan dalam pengelolaan emosi. Dampak ini semakin diperburuk dengan kurangnya akses ke aktivitas fisik di luar ruangan karena pembatasan sosial selama pandemi perlunya intervensi yang lebih baik untuk mengurangi dampak negatif kecanduan *video game* di kalangan mahasiswa (Çelik & Bektaş, 2023; Galán et al., 2021; Limone et al., 2023; Sadina et al., 2025; Şenol et al., 2024).

Studi lebih lanjut menunjukkan bahwa kecanduan *game online* ini berhubungan faktor psikologis dan sosial. Salah satu aspek penting yang ditemukan adalah hubungan antara rasa kesepian dan meningkatnya waktu bermain *game*. Dalam banyak kasus, pemain yang merasa kesepian atau terisolasi cenderung lebih sering menghabiskan waktu dalam *game online* untuk mengisi kekosongan emosional mereka (Galán et al., 2021; Gao et al., 2024; Li & Guo, 2022; Sinta et al., 2021). Studi tersebut menunjukkan adanya hubungan yang berkelanjutan (jangka panjang) antara perasaan kesepian dan kecanduan *game online* di kalangan mahasiswa. Artinya, mahasiswa yang sering merasa kesepian memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk menjadi kecanduan *game online* seiring berjalannya waktu. Lebih lanjut, studi tersebut juga menemukan bahwa kesepian berperan sebagai pemicu yang membuat mahasiswa yang kesepian semakin terjerumus ke dalam *game online*. Perasaan kesepian ini memperburuk keterlibatan mereka dalam bermain *game*. Mahasiswa yang sering merasa kesepian memiliki kemungkinan lebih besar untuk menjadi kecanduan *game online*. Rasa kesepian ini menjadi pendorong yang membuat mereka semakin aktif bermain *game*. Analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian memiliki peran besar dalam meningkatkan risiko kecanduan *game online*. Efek kesepian ini bahkan lebih kuat pada mahasiswa yang merasa sangat terasing dari lingkungan sosialnya (Gao et al., 2024; Li & Guo, 2022; Lovász et al., 2022; Rahmadianur., 2021).

Sebagai hasilnya, kecanduan *game online* dapat menimbulkan berbagai macam dampak, salah satunya adalah gangguan memori dan perhatian pada anak. Gangguan pada memori dan perhatian ini memiliki peran krusial dalam menghubungkan kecanduan *video game* dengan penurunan keterampilan kognitif atau kemampuan belajar anak-anak. Disamping itu, ketergantungan pada *video game* berpotensi mengganggu secara signifikan kemampuan memori dan perhatian anak, yang pada akhirnya memberikan dampak negatif terhadap proses belajar mereka. Oleh karena itu, intervensi yang secara khusus berfokus pada peningkatan memori dan perhatian anak menjadi penting dalam upaya mengurangi dampak negatif kecanduan *video game* terhadap perkembangan kognitif dan pembelajaran mereka (Putra & Tricahyono, 2020).

Stres juga teridentifikasi sebagai salah satu dampak yang timbul akibat kecanduan *game online*. Sejalan dengan temuan ini, Putra (2020) mengungkapkan bahwa baik stres maupun kecanduan *video game* memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap capaian akademik mahasiswa. Stres, yang sering kali

bersumber dari tekanan akademis dan permasalahan personal, berpotensi menurunkan fokus dan motivasi belajar, yang pada akhirnya berujung pada hasil akademik yang kurang memuaskan. Di sisi lain, kecanduan *video game* memperparah kondisi ini dengan mengalihkan fokus mahasiswa dari kewajiban akademik, mengganggu pola tidur yang sehat, serta berdampak buruk pada kesehatan mental, yang secara keseluruhan berkontribusi pada penurunan kinerja akademik mereka. Lebih lanjut, hasil penelitian tersebut juga mengindikasikan bahwa mahasiswa yang lebih sering terlibat dalam aktivitas bermain *video game* cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dan mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan waktu antara bermain *game* dengan tuntutan akademik (Durak et al., 2024; Erdogan, 2023; Kappi et al., 2024; Putra & Tricahyono., 2020).

Selain itu dampak yang dapat ditimbulkan oleh kecanduan *game online* adalah berkurangnya interaksi sosial. Alokasi waktu yang berlebihan untuk bermain *game* secara signifikan mengurangi frekuensi dan kualitas interaksi sosial yang esensial dalam pembentukan rasa percaya diri yang sehat. Kurangnya partisipasi aktif dalam dunia nyata serta minimnya pencapaian dalam ranah sosial maupun pekerjaan dapat semakin merosotkan harga diri individu yang bersangkutan. Kondisi ini menjadi perhatian serius mengingat rendahnya *self-esteem* dapat memberikan pengaruh negatif yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kualitas hubungan interpersonal dan perkembangan karier di masa depan (Çelik & Bektaş, 2023; Galán et al., 2021; Limone et al., 2023; Sadina et al., 2025; Şenol et al., 2024). Penelitian Sadina (2024) menjelaskan bahwa kecanduan *video game* dapat berdampak buruk pada *self-esteem* atau harga diri pada individu dewasa muda. Penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka yang kecanduan *video game* sering kali mengalami penurunan kepercayaan diri karena lebih banyak menghabiskan waktu dalam dunia maya ketimbang berinteraksi dengan orang lain di kehidupan nyata. Akibatnya, mereka merasa kurang dihargai dan kesulitan mencapai tujuan hidup nyata, yang mengurangi tingkat *self-esteem* mereka. Lebih lanjut, jurnal ini juga menunjukkan bahwa kecanduan *video game* dapat memperburuk perasaan isolasi sosial dan kecemasan di kalangan dewasa muda (Çelik & Bektaş, 2023; Galán et al., 2021; Limone et al., 2023; Sadina et al., 2025; Şenol et al., 2024).

Tidak hanya, kecanduan *game online* juga menimbulkan beragam dampak negatif lainnya. Senada dengan penelitian berjudul "Dampak Negatif *Game Online* dan Upaya Penanganannya (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 3 Sampit)" (Rahmadianur, 2020), terungkap bahwa permainan *game online* memberikan pengaruh buruk yang signifikan bagi siswa. Dampak-dampak tersebut mencakup penurunan prestasi belajar di sekolah, berbagai masalah kesehatan seperti gangguan penglihatan akibat terlalu lama menatap layar, gangguan pola tidur yang tidak teratur, serta masalah psikologis seperti perkembangan kecanduan itu sendiri dan timbulnya kecemasan. Ketergantungan yang berlebihan terhadap *game* menyebabkan siswa menjadi kurang fokus dan termotivasi dalam kegiatan pembelajaran, serta mengurangi intensitas interaksi sosial mereka di dunia nyata, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Gao et al., 2024; Li & Guo, 2022; Lovász et al., 2022; Rahmadianur., 2021).

Sejalan dengan temuan survei epidemiologi dan meta-analisis dampak kecanduan *video game*, penelitian ini menunjukkan prevalensi signifikan kecanduan tersebut pada remaja dan dewasa muda. Efek negatifnya meliputi gangguan psikologis, penurunan kualitas hidup, serta masalah sosial dan akademik. Kecanduan ini juga dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, seperti gangguan tidur dan kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan perlunya penanganan kecanduan *video game* melalui pendekatan multidimensional yang melibatkan intervensi psikologis dan sosial (Çelik & Bektaş, 2023; Galán et al., 2021; Limone et al., 2023; Sadina et al., 2025; Şenol et al., 2024).

Upaya solutif dalam pengendalian kecanduan *game* adalah melalui pendekatan holistik yang meliputi pemantauan dan pembatasan waktu bermain, serta pengembangan strategi pemulihan yang memfasilitasi keseimbangan antara kehidupan daring dan luring. Sebaliknya, dampak *game online* terhadap kesehatan mental, terutama bahaya kecanduan, menjadi fokus perhatian yang lebih besar, terlepas dari potensi hiburan dan interaksi sosial yang ditawarkannya. Dengan demikian, penerapan kontrol yang efektif dan langkah-langkah preventif menjadi esensial untuk mencegah ketergantungan yang berlebihan pada dunia maya (Galán et al., 2021; Gao et al., 2024; Li & Guo, 2022; Sinta et al., 2021).

Dalam upaya menanggulangi beragam dampak negatif akibat kecanduan *game online*, sinergi antara pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat memegang peranan penting. Pihak sekolah diharapkan dapat mengambil peran yang lebih proaktif dalam memberikan pemahaman yang komprehensif kepada siswa mengenai penggunaan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab, serta menerapkan kebijakan yang membatasi durasi bermain *game* di lingkungan sekolah. Di sisi lain, orang tua memiliki tanggung jawab penting untuk lebih terlibat secara aktif dalam mengawasi aktivitas daring anak-anak mereka, termasuk dalam hal pemilihan jenis *game* yang sesuai dengan usia dan menetapkan batasan waktu bermain yang jelas dan konsisten. Lebih lanjut, menciptakan dan mendorong partisipasi dalam alternatif kegiatan yang lebih positif dan konstruktif, seperti kegiatan olahraga, kegiatan seni dan budaya, serta aktivitas sosial yang melibatkan interaksi langsung, menjadi sangat penting dalam upaya mengurangi pengaruh buruk dari *game online* dan mengalihkan minat siswa ke kegiatan yang lebih bermanfaat bagi perkembangan mereka (Lebho et al., 2020). Peran orang tua dalam memberikan panduan yang tepat sangat penting dalam mencegah dampak negatif dari kecanduan permainan digital. Orang tua perlu aktif dalam mengawasi waktu bermain anak dan menyediakan alternatif aktivitas yang

lebih mendukung perkembangan sosial-emosional mereka. Pendekatan yang holistik dan terintegrasi akan sangat membantu dalam mencegah dampak jangka panjang terhadap kesehatan *kardiovaskular* siswa (Çelik & Bektaş, 2023; Galán et al., 2021; Limone et al., 2023; Sadina et al., 2025; Şenol et al., 2024).

Penanganan komprehensif kecanduan video game, sebagaimana ditekankan oleh Sadina et al. (2025), melibatkan peningkatan kesadaran diri, dukungan sosial yang kuat, dan akses intervensi profesional. Pemahaman akan pentingnya keseimbangan antara hiburan dan pengembangan diri krusial bagi individu terdampak (Sadina et al., 2025). Sejalan dengan itu, penelitian oleh Nurrahmi dan Fatimah (2021) dalam jurnalnya menyoroti pentingnya meningkatkan kesadaran, khususnya di kalangan siswa, mengenai dampak bermain *video game*. Mereka menemukan bahwa layanan konseling informasi yang menggunakan media cerita bergambar efektif dalam memberikan pemahaman yang lebih baik tentang dampak positif dan negatif *video game*, yang sering kali kurang dipahami oleh siswa. Kedua temuan ini menggarisbawahi pentingnya kesadaran dan dukungan dalam mengatasi isu terkait kecanduan *video game* di berbagai kelompok usia (Galán et al., 2021; Gao et al., 2024; Li & Guo, 2022; Sinta et al., 2021).

Dengan pendekatan ini, siswa lebih mudah memahami berbagai dampak yang ditimbulkan *video game*, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Cerita bergambar membantu siswa untuk mengaitkan informasi yang diberikan dengan pengalaman pribadi mereka, sehingga informasi tersebut lebih mudah dipahami dan diingat. Selain itu, penggunaan media visual membuat sesi konseling menjadi lebih menarik dan interaktif, yang turut meningkatkan motivasi siswa untuk belajar serta merenungkan dampak dari kebiasaan mereka bermain *video game*. Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan kreatif dalam memberikan layanan konseling kepada siswa, terutama terkait dengan kebiasaan bermain *video game*. Dengan menggunakan media cerita bergambar, siswa tidak hanya memperoleh informasi tetapi juga didorong untuk berpikir lebih kritis tentang kebiasaan mereka dalam bermain *video game*. Diharapkan, melalui metode ini, siswa dapat menjadi lebih sadar akan pentingnya mengelola waktu bermain *video game* secara bijak. Penelitian ini memberikan kontribusi yang berarti dalam dunia pendidikan, khususnya dalam membimbing generasi muda untuk lebih bijaksana dalam memanfaatkan teknologi dan media hiburan digital (Galán et al., 2021; Gao et al., 2024; Li & Guo, 2022; Sinta et al., 2021).

Peningkatan keterampilan komunikasi yang efektif dapat menjadi pendekatan untuk mengurangi dampak negatif kecanduan permainan digital, terutama dalam konteks hubungan interpersonal. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecanduan ini menjadi lebih relevan dalam kaitannya dengan kesehatan relasional dan kesejahteraan emosional pemain. Lebih lanjut, keterampilan komunikasi berperan penting sebagai mediator antara keterampilan sosial dan kecanduan permainan digital, di mana keterampilan sosial yang baik dapat menurunkan risiko kecanduan, dan efek positif ini diperkuat oleh komunikasi yang efektif (Durak et al., 2024; Erdogan, 2023; Kappi et al., 2024; Putra & Tricahyono., 2020). Sejalan dengan itu penanganan yang efektif terhadap masalah stres dan kecanduan *video game* juga krusial dalam upaya meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Beberapa strategi yang dapat diimplementasikan meliputi penyediaan program konseling untuk membantu mengatasi stres, serta memberikan edukasi kepada mahasiswa mengenai pentingnya manajemen waktu yang efektif dan penggunaan teknologi secara bijak. Dengan mengelola stres dan mengendalikan kecanduan *video game*, diharapkan mahasiswa dapat mencapai keseimbangan yang lebih optimal antara kegiatan rekreasi dan tanggung jawab akademik mereka (Putra & Tricahyono, 2020).

Untuk mengatasi kecanduan *game online*, penting untuk membuat rencana yang bisa disesuaikan dengan kondisi pemulihan setiap orang, karena pemulihan tidak selalu berjalan lurus dan sempurna. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang yang pulih dari kecanduan *game online* mungkin tidak selalu pulih sepenuhnya. Karena itu, kebijakan untuk mengendalikan kecanduan *game online* harus mempertimbangkan hal ini agar dampak buruknya dalam jangka panjang bisa dikurangi. Ini berarti kebijakan harus lebih fleksibel agar bisa sesuai dengan perbedaan tingkat pemulihan setiap individu, dan perlu ada pengawasan yang lebih ketat untuk memastikan kebijakan ini berhasil mengatasi kecanduan *game online* dalam jangka waktu yang lama (Gao et al., 2024; Li & Guo, 2022; Lovász et al., 2022; Rahmadianur., 2021).

4. Simpulan

Berdasarkan hasil yang ditemukan bahwa *game online* memberikan pengalaman hiburan dan interaksi sosial, tetapi juga memiliki kemungkinan menimbulkan kecanduan yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental, sosial, dan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan permainan daring sangat terkait dengan faktor psikologis seperti rasa kesepian, keterlibatan dalam jejaring sosial, serta kemampuan komunikasi dan sosial. Selain itu, faktor demografis seperti jenis kelamin turut berkontribusi, dengan pria lebih rentan terhadap kecanduan dibandingkan wanita. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah bahwa artikel yang dianalisis terbatas pada 10 studi terbaru, yang mungkin tidak sepenuhnya mencakup seluruh spektrum penelitian yang ada dan dapat membatasi generalisasi temuan. Oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat menganalisis lebih banyak jurnal dan sumber referensi untuk memperkuat temuan serta mengatasi keterbatasan ini.

Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Daftar Rujukan

- Çelik, İ., & Bektaş, M. (2023). Effects of digital game addiction on cardiovascular health behavior on secondary school students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Pediatric Nursing*, 70, 117–125. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.03.001>
- Durak, H., Haktanir, A., & Saritepeci, M. (2024). Examining the predictors of video game addiction according to expertise levels of the players: The role of time spent on video gaming, engagement, positive gaming perception, social support and relational health indices. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(6), 3683–3708. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01073-3>
- Erdogan, O. (2023). The mediator's role of communication skills in the effect of social skills on digital game addiction. *Acta Psychologica*, 237, 103948. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103948>
- Galán, J., Lázaro-Pérez, C., & Martínez-López, J. Á. (2021). Exploratory study on video game addiction of college students in a pandemic scenario. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 10(2), 330–346. <https://doi.org/10.7821/naer.2021.7.750>
- Gao, B., Cai, Y., Zhao, C., Qian, Y., Zheng, R., & Liu, C. (2024). Longitudinal associations between loneliness and online game addiction among undergraduates: A moderated mediation model. *Acta Psychologica*, 243, 104134. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104134>
- Kappi, A. A., El-Etreby, R. R., Badawy, G. G., Ebrahim, G., & Hamed, W. E. S. (2024). Effects of memory and attention on the association between video game addiction and cognitive/learning skills in children: Mediation analysis. *BMC Psychology*, 12(1), 364. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01849-9>
- 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>
- Kustiyani, R. (2021). Adiksi game online Mobile Legend pada anak. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.29103/jpt.v2i1.3627>
- Lebho, M. A., Lerik, M. D. Ch., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. A. (2020). Perilaku kecanduan game online ditinjau dari kesepian dan kebutuhan berafiliasi pada remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 202–212. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2232>
- Li, T., & Guo, Y. (2022). Optimal control strategy of an online game addiction model with incomplete recovery. *Journal of Optimization Theory and Applications*, 195(3), 780–807. <https://doi.org/10.1007/s10957-022-02123-x>
- Limone, P., Ragni, B., & Toto, G. A. (2023). The epidemiology and effects of video game addiction: A systematic review and meta-analysis. *Acta Psychologica*, 241, 104047. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104047>
- Lovász, A., Cukrowska-Torzewska, E., Rigó, M., & Szabó-Morvai, Á. (2022). Gender differences in the effect of subjective feedback in an online game. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 98, 101854. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2022.101854>
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan game online dengan insomnia pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>
- Putra, A. N. R., & Tricahyono, I. D. (2020). Pengaruh stres dan kecanduan video game terhadap prestasi akademik (studi kasus mahasiswa Universitas Telkom). *eProceedings of Management*, 7(2). <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/management/article/view/13108>
- Rahmadianur, M. (2021). *Hubungan antara kontrol diri dan kecanduan game online pada remaja* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin). <http://idr.uin-antasari.ac.id/17879/>
- Rahman, I. A., Ariani, D., & Ulfa, N. (2022). Tingkat kecanduan game online pada remaja. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(2), 85–90. <https://doi.org/10.51544/jmn.v5i2.2438>
- Ratnawati, D., & Putra, H. R. (2020). Hubungan perilaku bermain game online dengan carpal tunnel syndrome pada remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(1). <https://doi.org/10.52021/ijhd.v2i1.34>
- Sadina, K., Agustina, A., & Tasdin, W. (2025). Pengaruh kecanduan video game terhadap self-esteem pada dewasa muda. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(4), 609–616. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.4290>

- Şenol, Y., Şenol, F. B., & Can Yaşar, M. (2024). Digital game addiction of preschool children in the Covid-19 pandemic: Social emotional development and parental guidance. *Current Psychology*, 43(1), 839–847. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04323-8>
- Sinta, S., Nurrahmi, H., & Fatimah, S. (2021). Meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak bermain video game melalui layanan konseling informasi menggunakan media cerita bergambar. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 48–63. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v1i1.248>
- Ulya, L., Sucipto, S., & Fathurohman, I. (2021). Analisis kecanduan game online terhadap kepribadian sosial anak. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(3), 1112–1119. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1347>