

## STUDI LITERATUR: KONSEP DAN UPAYA KURATIF KECANDUAN GAME

Siti Aisyah<sup>1\*</sup>, Wiryo Nuryono<sup>2</sup>, Ari Khusumadewi<sup>3</sup>, Bakhrudin All Habsy<sup>4</sup>

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia<sup>1\*,2,3,4</sup>

\*) Corresponding author, email: [24011355017@mhs.unesa.ac.id](mailto:24011355017@mhs.unesa.ac.id)<sup>1\*</sup>, [wiryonuryono@unesa.ac.id](mailto:wiryonuryono@unesa.ac.id)<sup>2</sup>,  
[arikhusumadewi@unesa.ac.id](mailto:arikhusumadewi@unesa.ac.id)<sup>3</sup>, [bakhrudinhabasy@unesa.ac.id](mailto:bakhrudinhabasy@unesa.ac.id)<sup>4</sup>

### ABSTRACT

Online gaming addiction has emerged as a critical behavioral disorder affecting adolescents' psychological health and academic performance. This study aims to describe the core concepts, impacts, and effective curative strategies to address this digital phenomenon. The methodology employs a systematic literature review by synthesizing diverse scientific references and empirical data (Saputra, 2017). Results indicate that multidisciplinary interventions involving the synergy of families, educational institutions, and government policies are the most optimal approach. The discussion highlights that Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Solution-Focused Brief Therapy (SFBT), and self-management techniques are highly relevant for enhancing self-regulation and personal responsibility. These integrated approaches provide a robust framework for counselors to mitigate the long-term consequences of gaming addiction effectively.

### Keywords

Game adictio;  
Consept; Curative  
effort.

### ABSTRAK

Kecanduan *game online* kini menjadi gangguan perilaku signifikan yang mengancam kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik remaja. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi konsep, dampak, serta strategi kuratif yang efektif untuk mengatasi fenomena tersebut. Metode yang digunakan adalah studi literatur sistematis dengan mengintegrasikan berbagai referensi ilmiah dan temuan empiris terkini (Sugiyono, 2019). Hasil kajian menunjukkan bahwa intervensi multidisiplin yang melibatkan kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan pemerintah merupakan langkah penanganan paling optimal. Diskusi penelitian ini menekankan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT), dan teknik *self-management* sangat relevan untuk meningkatkan kontrol diri dan tanggung jawab personal remaja. Sinergi teknik tersebut menjadi solusi preventif dan kuratif yang komprehensif dalam menekan prevalensi adiksi digital.

### Kata Kunci

Kecanduan game;  
Konsep;  
Upaya kuratif

---

**Cara mengutip:** Aisyah, S., Nuryono, W., Khusumadewi, A., & Habsy, B. A. (2025). Literature Study: Concepts and Curative Measures for Gaming Addiction. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 12(2), 133-143. <https://doi.org/10.29407/nor.v12i2.25264>

---

## **PENDAHULUAN**

Melakukan tinjauan kritis atau studi literatur tidak cukup hanya dengan membaca berbagai sumber, melainkan melibatkan proses analisis yang mendalam terhadap penelitian terdahulu terkait suatu tema tertentu. Kegiatan ini mencakup pemahaman, penilaian secara kritis, serta penyusunan ulang informasi yang ditemukan ke dalam tulisan yang terstruktur. Tinjauan semacam ini mengharuskan pembaca untuk mengeksplorasi isi suatu tulisan secara mendetail, menggali ide-ide utama, mengidentifikasi data relevan, serta menyampaikan pendapat berdasarkan sudut pandang dan kepentingan peneliti (Aryana, 2021). Hal ini sejalan dengan pendapat Agusta (dalam Mayden, 2012), yang menyebutkan bahwa tinjauan kritis merupakan evaluasi tajam terhadap perkembangan penelitian dalam suatu bidang atau topik tertentu. Pendapat serupa juga disampaikan Shuttleworth (dalam Wahono, 2020), yang menekankan bahwa tinjauan kritis adalah bentuk penilaian akademik terhadap literatur yang sudah ada, bukan sekadar pembacaan pasif.

Seiring pesatnya pertumbuhan teknologi digital dan kemudahan akses internet, permainan berbasis daring kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat kontemporer. Game digital telah berkembang menjadi salah satu bentuk hiburan utama, dinikmati oleh berbagai kalangan usia mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Berdasarkan laporan Newzoo tahun 2019, pengguna smartphone di Indonesia tercatat sekitar 82 juta orang, dengan lebih dari 52 juta di antaranya aktif memainkan game daring. Jumlah ini menjadikan Indonesia sebagai negara dengan peringkat ke-17 terbanyak dalam hal jumlah pemain game online secara global, sekaligus menyumbang pendapatan ekonomi sebesar USD 624 juta atau sekitar Rp 8,7 triliun. Dalam konteks nasional, lebih dari 51.000 peserta telah terdaftar dalam kompetisi PINC, sebuah ajang bergengsi di dunia game. Menteri Komunikasi dan Informatika, Rudiantara, mengungkapkan bahwa sekitar 40 juta warga Indonesia terlibat dalam aktivitas bermain game online, yang terdiri dari 67% pengguna laki-laki dan 59% perempuan (Irawan & Siska W., 2021).

Namun, di balik perkembangan industri game yang pesat tersebut, muncul masalah serius yang kini menjadi perhatian global, yaitu kecanduan bermain game. Istilah *gaming disorder* mengacu pada kondisi di mana seseorang tidak mampu mengendalikan kebiasaan bermain game-nya, sehingga aktivitas tersebut mendominasi kehidupan sehari-hari dan mengganggu tanggung jawab di bidang lain seperti kesehatan, hubungan sosial, dan pendidikan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengakui kecanduan game sebagai gangguan mental dan memasukkannya ke dalam klasifikasi penyakit internasional (ICD-11) sejak tahun 2018. Kondisi ini ditandai dengan pola bermain game yang terus berulang meskipun berdampak negatif, serta hilangnya kemampuan untuk mengendalikan waktu dan intensitas bermain (Novrialdy, 2019).

Dalam banyak kasus, kecanduan game berkorelasi dengan berbagai bentuk gangguan perilaku dan psikologis, termasuk depresi, gangguan kecemasan, serta masalah tidur. Remaja, sebagai kelompok pengguna game terbesar, sangat rentan terhadap efek buruk dari kebiasaan ini. Mereka kerap mengabaikan tanggung jawab sekolah, hubungan sosial, dan

kesehatan pribadi. Kelelahan, gangguan penglihatan, dan insomnia merupakan beberapa dampak fisik yang sering terjadi, sementara dampak psikologisnya meliputi perasaan tertekan, kecemasan, hingga keterasingan dari lingkungan sosial (Das et al., 2017). Oleh karena itu, sangat penting untuk mengkaji secara komprehensif penyebab, konsekuensi, serta solusi potensial dalam menangani masalah kecanduan game online ini.

Faktor penyebab kecanduan game dapat dibedakan menjadi beberapa kategori, antara lain faktor internal serta eksternal. Faktor internal berhubungan dengan kondisi psikologis individu, seperti kecenderungan untuk menghindari masalah dalam kehidupan nyata, rasa kesepian, atau kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan sosial dan keinginan yang kuat untuk bermain game online, kedua rasa bosan pada kegiatan sehari-hari dan kurang adanya self control pada siswa yaitu tidak bisa mengendalikan dirinya. Sementara itu, faktor eksternal terkait dengan pengaruh lingkungan sosial dan kemudahan akses terhadap game, baik melalui perangkat mobile, komputer, maupun konsol game yang mampu mempengaruhi siswa tersebut (Afifah et al., 2023). Selain itu, desain game itu sendiri yang dirancang agar menarik dan adiktif turut berperan besar dalam meningkatkan durasi bermain pemain. Beberapa elemen dalam game seperti penghargaan berbentuk level, poin, dan prestasi dalam permainan menjadi faktor pendorong yang membuat pemain terus berusaha untuk mencapai tujuan tertentu dalam game.

Melihat persoalan-persoalan terkait dengan game online yang semakin besar dan meluas dampaknya bagi remaja saat ini, tentu tidak hanya perlu pencegahan saja, namun juga perlu adanya fungsi kuratif bagi remaja yang memang sudah terdampak kecanduan game online. Untuk mengatasi kecanduan game, diperlukan upaya kuratif yang mencakup pendekatan multidimensional. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah terapi kognitif-behavioral (CBT) dan terapi relevan yang lainnya, yang tentunya bertujuan untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang merugikan individu (Yuliana, 2020). Dalam fungsi kuratif juga harus melibatkan peran keluarga sebagai pihak yang paling dekat dengan individu juga sangat penting dalam membimbing anak-anak mereka untuk bermain game secara bijak, serta mengawasi waktu yang dihabiskan untuk bermain. Menurut Saputra et al. (2023), remaja yang kecanduan game online memerlukan proses pemulihan yang dimulai dengan kesadaran bahwa kegiatan tersebut tidak bermanfaat dan merugikan. Langkah selanjutnya adalah pembatasan yang tegas terhadap kebiasaan bermain game untuk membantu pemulihan. Karena dalam fungsi kuratif sejatinya memang menyembuhkan seseorang khususnya dari kecanduan game online.

Kecanduan game bukanlah persoalan yang bisa diselesaikan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan pendekatan yang komprehensif serta berkelanjutan. Meskipun upaya kuratif dapat memberikan solusi bagi mereka yang terjebak dalam kecanduan game, pencegahan adalah langkah yang lebih baik untuk mengurangi risiko munculnya kecanduan game pada waktu mendatang. Oleh sebab itu, penting bagi masyarakat guna lebih waspada terhadap fenomena ini serta bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pengelolaan penggunaan teknologi secara bijak (Samsudin, 2022).

Melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep kecanduan game dan upaya kuratif yang efektif, diharapkan para individu yang terpengaruh dapat kembali memperoleh keseimbangan dalam hidup mereka serta mengurangi dampak buruk yang disebabkan oleh kecanduan game. Penelitian ini berfungsi guna mencari lebih dalam mengenai aspek-aspek yang memengaruhi kecanduan game dan memberikan rekomendasi tentang strategi kuratif yang bisa di gunakan guna mengatasi persoalan ini.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur sistematis (*Systematic Literature Review*) untuk mengkaji pola kecanduan *game online* di masyarakat serta mengevaluasi efektivitas berbagai upaya kuratif yang telah diimplementasikan. Pendekatan ini dipilih untuk membangun gambaran empiris yang komprehensif melalui sintesis temuan dari penelitian terdahulu (Sugiyono, 2019). Sejalan dengan kerangka kerja yang dikemukakan oleh Saputra (2017), pencarian referensi teori yang relevan dilakukan secara mendalam untuk membedah permasalahan yang ada, sehingga literatur tersebut menjadi fondasi utama dalam analisis fenomena. Sumber data utama dalam kajian ini berasal dari artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal nasional maupun internasional bereputasi. Proses analisis dilakukan dengan mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengintegrasikan data dari berbagai literatur guna menghasilkan kesimpulan yang objektif dan valid mengenai topik yang diteliti.

## **HASIL**

Hasil dari penelitian ini adalah kajian dari jurnal-jurnal yang relevan dan sesuai dengan permasalahan yang menjadi topik utama dalam penelitian ini yaitu konsep dan Upaya kuratif dalam kecanduan game online. Setelah banyak dipelajari dan dikaji secara mendalam terdapat 10 jurnal yang meliputi 7 jurnal internasional dan 3 jurnal nasional yang akan dibahas karena sesuai dengan kebutuhan peneliti dalam mendeskripsikan permasalahan terkait dengan kecanduan game online pada remaja. Deskripsi tersebut mulai dari dampak sampai dengan konsep strategi kuratif yang sesuai dan relevan digunakan untuk diberikan pada remaja yang sudah mengalami kecanduan game online.

**Tabel 1. Hasil Pengkajian Literatur**

<b>No.</b>	<b>Judul</b>	<b>Hasil</b>
1.	Gambaran Perilaku Kecanduan Game Online pada Komunitas Mobile Legend di Jember	Kecanduan game online dapat memiliki dampak luas pada kehidupan seseorang, termasuk penurunan kualitas hidup, masalah kesehatan mental, dan gangguan hubungan sosial.
.	<i>The Relationship of Self-Control with Online Game Addiction Among Teenagers in Kenagarian Taeh Bukik</i>	Hubungan antara kontrol diri dan kecanduan game online menunjukkan bahwa kontrol diri yang lemah dapat meningkatkan risiko kecanduan game online
3.	<i>Online Game Addiction Behavior in Generation Z</i>	Kecanduan game online dapat mempengaruhi perilaku Generasi Z secara signifikan
4.	<i>Dysfunctional impulsivity in online gaming addiction and engagement.</i>	Tingkat impulsivitas yang tinggi dapat meningkatkan risiko kambuh pada gamer bermasalah

5.	<i>Online Gaming Addiction and Basic Psychological Needs Among Adolescents: The Mediating Roles of Meaning in Life and Responsibility</i>	Pemenuhan kebutuhan psikologis dasar yang baik pada remaja dapat menjadi faktor protektif terhadap kecanduan game online
6.	<i>Factors contributing to online game addiction in adolescents: a systematic review .</i>	Mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan penting dalam kecanduan game online pada remaja
7.	<i>Level Of Online Game Addiction On Adolescents</i>	Terapi CBT dan SFBT relevan digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi kecanduan game online pada remaja
8.	<i>Identification of Factors Contributing to Online Game Addiction among Adolescents</i>	Kecanduan game online dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk komponen-komponen seperti keunggulan, perubahan suasana hati, toleransi, dan lain-lain
9.	<i>Adolescent Internet gaming addiction and personality characteristics by game genre</i>	ketergantungan pada genre game tertentu dapat terkait dengan sifat kepribadian yang berbeda-beda, sehingga penanganan yang efektif juga harus berbeda-beda
10.	Kecanduan Game Online Siswa dan Penanganannya Pada Era Pandemi: Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Atas Kabupaten Bone	Siswa yang kecanduan game online sering mengalami dampak negatif seperti kurangnya aktivitas fisik, gangguan tidur, dan penurunan konsentrasi belajar

## PEMBAHASAN

Adapun hasil identifikasi dan pembahasan dari sepuluh jurnal yang dikaji terdapat empat jurnal yang mendeskripsikan tentang dampak kecanduan game dan enam jurnal yang menjelaskan strategi kuratif yang diterapkan dalam menangani kecanduan game. Pembahasan secara lengkapnya adalah sebagai berikut:

### Dampak Kecanduan Game Online

Pembahasan pertama berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia et al. (2023), dijelaskan bahwa salah satu konsekuensi utama dari kecanduan game online adalah ketidakmampuan remaja untuk memprioritaskan kebutuhan dasar dalam kehidupan mereka. Remaja dengan tingkat kecanduan yang tinggi cenderung mengabaikan aktivitas penting seperti menjalankan ibadah, menjaga pola makan yang sehat, dan berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Selain itu, mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya, baik di rumah, tempat belajar, maupun tempat bekerja. Bagi individu dengan tingkat kecanduan tinggi, game menjadi fokus utama dalam hidup mereka. Akibatnya, mereka bisa menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk bermain, tanpa mempertimbangkan tanggung jawab sosial atau kebutuhan pribadi lainnya. Sebaliknya, individu dengan tingkat kecanduan yang rendah masih mampu menyeimbangkan antara bermain game dan menjalani kehidupan sosialnya secara sehat. Mereka memandang game sebagai bentuk hiburan semata. Kesimpulan dari studi ini menegaskan bahwa dampak kecanduan game online dapat merambah ke berbagai aspek kehidupan, mulai dari penurunan kualitas hidup, gangguan kesehatan mental, hingga melemahnya hubungan sosial (Kurnia et al., 2023).

Pembahasan pada artikel kedua yaitu hasil penelitian dari Muttaqin Alan Said & Magistarina (2024) mengungkapkan bahwa dampak kecanduan game online mencakup masalah kesehatan dan relasi antarpribadi, dengan persentase sebesar 38,3% yang menunjukkan tingkat masalah yang sangat tinggi pada aspek tersebut. Penelitian ini juga menemukan bahwa individu yang mengalami kecanduan game cenderung menunjukkan perilaku menyimpang, termasuk tindakan agresif seperti memukul teman, berkelahi, hingga mengucapkan kata-kata kasar atau makian, baik dalam bahasa Indonesia maupun bahasa daerah. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak dari kecanduan game tidak hanya terbatas pada gangguan psikologis, tetapi juga mendorong munculnya perilaku negatif yang berpotensi merugikan orang lain di lingkungan sekitar (Muttaqin Alan Said & Magistarina, 2024).

Pembahasan artikel ketiga yaitu penelitian Agustin et al., (2024) menyatakan bahwa dampak negatif yang paling sering terlihat adalah perubahan perilaku yang cenderung lebih agresif, pembangkangan, menurunnya motivasi belajar, serta masalah kesehatan fisik dan mental. Individu yang kecanduan game online sering menghabiskan waktu bermain secara berlebihan, sehingga mengabaikan interaksi sosial dan kegiatan akademis. Mereka juga rentan mengalami gangguan emosional seperti depresi, perubahan suasana hati yang tidak stabil, dan berkurangnya intensitas interaksi dengan keluarga dan teman. Tidak hanya di perkotaan, kecanduan game online juga telah menyebar ke daerah pedesaan, terbukti dari menurunnya keterlibatan remaja dalam kegiatan sehari-hari, seperti membantu orang tua di ladang. Selain itu, ketergantungan pada game online juga menurunkan minat belajar dan motivasi akademis di kalangan pelajar. Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti menyimpulkan bahwa saat ini dampak negatif kecanduan game online sangat menyeluruh dalam aspek apapun, bahkan tidak mengenal lingkup kota atau pedesaan semua bisa terkena dampak negatifnya.

Pembahasan keempat, penelitian (Blinka et al., 2016) yang dilakukan pada gamer online di Ceko memiliki temuan bahwa permasalahan yang dialami gamer memiliki tingkat impulsivitas tinggi memiliki pola kriteria kecanduan yang sama dengan gamer non-impulsif, dengan hanya satu pengecualian – mereka memiliki kecenderungan yang jauh lebih tinggi untuk kambuh. Tidak ada peran impulsivitas dalam keterlibatan bermain game. Hasilnya menunjukkan bahwa impulsivitas disfungsi merupakan faktor risiko kecanduan game online (mirip dengan kecanduan lainnya), tetapi tidak memiliki nilai penjelasan yang menonjol. Selain itu, hasilnya menunjukkan bahwa gamer bermasalah yang memiliki tingkat impulsivitas tinggi lebih rentan untuk kambuh dan pulih kembali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecanduan pada gamer bisa saja kambuh apabila tidak ada fungsi kuratif dan peran orang disekitar dalam penanganannya.

Dampak negatif kecanduan game menunjukkan bahwa fenomena ini bukan sekadar kebiasaan bermain yang berlebihan, tetapi telah menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang komprehensif untuk membantu individu yang mengalami kecanduan game agar dapat kembali menjalani kehidupan yang seimbang. Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui edukasi, pengelolaan waktu yang lebih baik, serta pendekatan terapi psikologis yang disesuaikan dengan tingkat kecanduan

individu. Dengan demikian, individu dapat menikmati manfaat dari bermain game tanpa mengalami dampak negatif yang dapat mengganggu kehidupan sosial, akademik, dan kesehatan mental mereka.

### **Strategi Kuratif yang Diterapkan Dalam Menangani Kecanduan Game Online**

Pembahasan kelima terkait dengan strategi yang sangat penting dilakukan, menurut penelitian Kaya et al., (2024) yang menunjukkan bahwa remaja yang kebutuhan psikologis dasarnya terpenuhi menunjukkan tingkat kecanduan game online yang lebih rendah daripada remaja yang kebutuhan psikologis dasarnya tidak terpenuhi. Akibatnya, efek buruk dari kecanduan game online dapat dikurangi dengan intervensi yang memenuhi kebutuhan psikologis dasar remaja. Demikian pula, hubungan negatif yang signifikan ditemukan antara tanggung jawab dan kecanduan game online. Akibatnya, tampaknya remaja yang memenuhi persyaratan tanggung jawab individu dan sosial (belajar, menghabiskan waktu bersama keluarga, pergi keluar dengan teman, dll) memiliki perlindungan yang lebih besar dari efek game online yang lebih negatif. Namun, ketika makna hidup dan tanggung jawab dimasukkan dalam hubungan antara kebutuhan psikologis dasar dan kecanduan game online, efek kebutuhan psikologis dasar pada kecanduan game online menurun. Ini menunjukkan bahwa makna hidup dan tanggung jawab memiliki peran mediasi serial antara kebutuhan psikologis dasar dan kecanduan game online. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa kecanduan game online dapat direduksi dengan intervensi yang mampu memenuhi kebutuhan psikologis remaja. Selain itu peran orang disekitar harus mampu membiasakan mampu menanamkan tanggung jawab akan mampu menurunkan tingkat kecanduan game online.

Pembahasan keenam dari penelitian (Nursalam et al., 2023) menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online pada remaja, meliputi: faktor remaja yang terdiri dari faktor orang tua dan faktor lingkungan. Penelitian ini menghasilkan informasi penting tentang faktor-faktor yang mempengaruhi remaja kecanduan game online. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi orang tua dan remaja untuk mengidentifikasi sumber masalah untuk meminimalkan dampak negatif. Perawat sebagai pemberi layanan kesehatan yang melakukan promosi kesehatan diharapkan mampu mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kecanduan game online yang dialami remaja dan menyusun intervensi untuk membantu remaja keluar dari kecanduan game online agar remaja dapat meraih prestasi dan keterampilan sosial yang lebih baik. Berdasarkan pada temuan pada penelitian ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa salah satu strategi penting yang dapat dilakukan dalam menmenyembuhkan kecanduan game online secara tidak langsung adalah peran dari orang tua dan lingkungan yang harus terus mengawasi dan mengintervensi anak.

Pembahasan ketujuh dari penelitian (Surbakti et al., 2023) menyebutkan beberapa pendekatan yang dapat menangani kecanduan atau adiksi game online. Wieland memberikan beberapa rekomendasi kepada praktisi perawat psikoterapis mengenai penanganan adiksi bermain game online, yaitu salah satunya dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). *CBT berprinsip bahwa pikiran memengaruhi emosi, sehingga terapinya fokus pada perubahan pola*

*pikir* (Young, 2011). Teknik penanganan lainnya yang bisa dilakukan pada remaja untuk mengatasi adiksi game online yaitu family therapy. Brief Strategic Family Therapy (BSFT) adalah pendekatan terapi jangka pendek dengan strategi intervensi khusus. BSFT merupakan terapi keluarga yang biasa dipakai untuk menghadapi remaja dengan permasalahan perilaku. Target penanganan dari intervensi ini adalah anak-anak serta remaja berusia 6 sampai 17 tahun. Terapi ini dapat dipandu oleh seorang terapis yang sudah memiliki pengalaman. Hasil penelitian tersebut cukup jelas bahwa pendekatan CBT dan SFBT cukup relevan dalam mengurangi atau sebagai fungsi kuratif untuk remaja yang kecanduan game online.

Pembahasan kedelapan penelitian dari Yaacob et al., (2021) yang mengumpulkan data dari 389 peserta yang menanggapi survei online. Berdasarkan *Online Game Addiction Scale* (OGAS), 35 persen peserta ditemukan kecanduan game online. Struktur dimensi skala dianalisis berdasarkan sampel remaja di antara mahasiswa perguruan tinggi (HLI) di Malaysia Utara. Hasil penelitian menyatakan jika banyak faktor yang bisa menyebabkan munculnya kecanduan game online diantaranya jenis kecanduan terkait dengan komponen umum, seperti keunggulan, perubahan suasana hati, toleransi, penarikan diri, konflik, kekambuhan, dan masalah. Oleh sebab itu penting untuk memperhatikan hal-hal tersebut dalam mengurangi munculnya dan meningkatnya kecanduan remaja pada game online. Dukungan dari komunitas juga dapat menjadi faktor yang mempercepat proses pemulihan dari kecanduan game. Bergabung dengan kelompok sosial atau komunitas yang memiliki minat yang lebih sehat, seperti olahraga, seni, atau kegiatan sosial lainnya, dapat membantu individu mengalihkan perhatian mereka dari game ke aktivitas yang lebih bermanfaat.

Pembahasan kesembilan pada penelitian yang dilakukan oleh Kim et al., (2022) yang mencakup 3.217 siswa sekolah dasar dan menengah di seluruh Korea yang berpartisipasi dalam survei yang mencakup skala penggunaan game maladaptif dan kuesioner kepribadian remaja. Penelitian di atas menjelaskan bahwa perbedaan dalam kecanduan dan karakteristik kepribadian di antara pemain dari berbagai genre permainan memerlukan diferensiasi intervensi untuk pencegahan dan pengobatan atau fungsi kuratif kecanduan permainan internet. Misalnya, pemain RTS atau FPS yang kecanduan memerlukan intervensi yang lebih berfokus pada gejala toleransi, penarikan, dan pengabaian kehidupan sehari-hari. Sementara itu, pemain Arcade/Tembak-menembak, Balapan, dan RPG yang kecanduan mungkin perlu berfokus pada peningkatan sifat kepribadian mereka yang relatif lemah, seperti kesadaran, rasa kebersamaan, harga diri, dan empati, daripada secara langsung menangani perilaku bermasalah yang terkait dengan kecanduan. Meskipun sulit untuk menjelaskan fenomena kompleks kecanduan permainan internet hanya dengan enam sifat kepribadian APQ, karakteristik diskriminatif yang dikaitkan dengan setiap genre permainan dalam penelitian ini dapat dipertimbangkan dalam kaitannya dengan sifat individu lain yang dipelajari secara luas seperti pencarian sensasi atau impulsif guna memperoleh penjelasan yang lebih baik mengenai fenomena tersebut. Jadi singkatnya peneliti menyimpulkan bahwa setiap genre game yang disenangi sampai ketergantungan menggambarkan sifat kepribadian yang berbeda-beda, sehingga penanganannya juga membutuhkan strategi yang berbeda juga.



Pembahasan kesepuluh pada penelitian yang dilaksanakan oleh penelitian (Asri et al., 2022) yang berusaha untuk menjelaskan dan menganalisis faktor yang mempengaruhi kecanduan game online dan upaya atau strategi yang bisa dilakukan dalam menangani kecanduan game online. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang kecanduan game online seringkali mengalami beberapa gejala, seperti kurangnya aktivitas fisik, kurang tidur, keterlambatan makan, kurangnya konsentrasi belajar, dan tugas sekolah yang terhambat karena sering menunda. Hal tersebut dikarenakan siswa cenderung fokus pada game online tanpa ada batasan waktu dan tanggung jawabnya. Upaya yang dilakukan yaitu menggunakan teknik self management. Teknik self-management membantu siswa mengatur diri sendiri untuk mencapai perilaku yang diinginkan dan menciptakan lingkungan yang mendukung untuk mengurangi kecanduan game online. Berdasarkan penelitian di atas bisa disimpulkan jika individu yang secara sadar membatasi durasi bermain game dengan menggunakan teknik self management misalnya waktu atau seperti penggunaan alarm atau jadwal harian. Selain itu, mengganti waktu bermain game dengan aktivitas lain yang lebih bermanfaat, seperti olahraga, membaca, atau kegiatan sosial, juga terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan game online. Dan pastinya disiplin diri serta melakukan tanggung jawabnya tepat waktu.

Selain intervensi di tingkat individu, keluarga, dan institusi pendidikan, Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan psikoterapi yang efektif dalam mengatasi pola perilaku maladaptif dengan mengubah pola pikir dan keyakinan yang salah. CBT dianggap relevan untuk menangani kecanduan game online karena dapat membantu individu mengubah perilaku negatif. (Aini & Nuryono, 2020). CBT (Terapi Perilaku Kognitif) telah terbukti efektif dalam mengubah pola pikir dan perilaku individu terkait dengan kebiasaan bermain. Terapi ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola pikir yang menyebabkan kecanduan game, Restrukturisasi kognitif yang tepat dapat membantu mengubah pola pikir dan keyakinan yang bermasalah, sehingga menciptakan perubahan emosi dan perilaku yang lebih positif.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kecanduan *game online* pada remaja merupakan gangguan perilaku kompleks yang dipicu oleh interaksi faktor psikologis, sosial, dan desain teknologi. Dampaknya meluas dari penurunan performa akademik hingga gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penanganan efektif memerlukan strategi kuratif multidisiplin yang mengintegrasikan peran keluarga, institusi pendidikan, dan kebijakan pemerintah. Secara spesifik dalam konteks bimbingan dan konseling, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT), dan teknik *self-management* terbukti relevan untuk meregulasi kontrol diri serta meningkatkan tanggung jawab personal. Implementasi intervensi yang tepat ini krusial untuk memulihkan kesejahteraan psikologis, kualitas interaksi sosial, dan capaian akademik individu.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Afifah, T., Putra, D. P., Deswalantri, D., & Yusri, F. (2023). Upaya guru bimbingan dan konseling dalam menangani siswa yang kecanduan game online di SMPN 3 Kecamatan Harau

- Kabupaten Lima Puluh Kota. *Journal on Education*, 5(3), 6793–6801.  
<https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1464>
- Agustin, D. M., Seprianti, A., Akbar, M. R., & Sriwijaya, U. (2024). Online game addiction behavior in Generation Z. *Journal of Learning and Character Education*, 4(2), 191–202.
- Aini, M. N., & Nuryono, W. (2020). Studi kepustakaan konseling cognitive behavior therapy untuk mengatasi adiksi game online. *Jurnal BK Unesa*, 11(2), 818–836.
- Aryana, S. (2021). Studi literatur: Analisis penerapan dan pengembangan penilaian autentik Kurikulum 2013 pada jurnal nasional dan internasional. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 4(1), 368–374.
- Asri, A. R., Saman, A., & Umar, N. F. (2022). Kecanduan game online siswa dan penanganannya pada era pandemi: Studi kasus siswa sekolah. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 2(6), 190–200.
- Blinka, L., Škařupová, K., & Mitterova, K. (2016). Dysfunctional impulsivity in online gaming addiction and engagement. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10(3). <https://doi.org/10.5817/CP2016-3-5>
- Das, A., Sharma, M. K., Thamilselvan, P., & Marimuthu, P. (2017). Technology addiction among treatment seekers for psychological problems: Implication for screening in mental health setting. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 39(1), 21–27.  
<https://doi.org/10.4103/0253-7176.198939>
- Irawan, S., & Di Siska, W. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online peserta didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1), 9–19.
- Kaya, A., Türk, N., Batmaz, H., & Griffiths, M. D. (2024). Online gaming addiction and basic psychological needs among adolescents: The mediating roles of meaning in life and responsibility. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(4), 2413–2437.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-022-00994-9>
- Kim, D., Nam, J. E. K., & Keum, C. (2022). Adolescent internet gaming addiction and personality characteristics by game genre. *PLoS ONE*, 17(2), 1–14.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263645>
- Kurnia, Y., & Handayani, P. K. (2023). Gambaran perilaku kecanduan game online pada komunitas Mobile Legend di Jember. *National Multidisciplinary Sciences*, 2(6), 456–463.
- Mayden, K. D. (2012). Peer review: Publication's gold standard. *Journal of the Advanced Practitioner in Oncology*, 3(2), 117–122.
- Muttaqin, A. S., & Magistarina, E. (2024). The relationship of self-control with online game addiction among teenagers in Kenagarian Taeh Bukik. *In Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 2(1), 71–81.  
<https://doi.org/10.62260/intrend.v2i1.122>

- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148–158. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Nursalam, Iswanti, D. I., Agustiningih, N., Rohmi, F., Permana, B., & Erwansyah, R. A. (2023). Factors contributing to online game addiction in adolescents: A systematic review. *International Journal of Public Health Science*, 12(4), 1763–1770. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i4.23260>
- Saputra, A. P., Saputra, I. P., & Wijaya, H. (2023). Pencegahan dan pemulihan remaja kecanduan game online. *Journal of Pastoral Counseling*, 3(1), 1–16. <https://ejournal.iaknkupang.ac.id/ojs/index.php/rah>
- Saputra, S. Y. (2017). Permainan tradisional vs permainan modern dalam penanaman nilai karakter di sekolah dasar. *ELSE (Elementary School Education Journal)*, 1(1), 85–94.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Surbakti, T. P. D., Rafiyah, I., & Setiawan, S. (2023). Level of online game addiction on adolescents. *Journal of Nursing Care*, 5(3), 180–187. <https://doi.org/10.24198/jnc.v5i3.39044>
- Wahono, R. S. (2020). *Systematic literature review: Pengantar, tahapan dan studi kasus*. RomiSatriaWahono.Net.
- Yaacob, W. M. Y. W., Zakaria, N. H., & Aji, Z. M. (2021). Identification of factors contributing to online game addiction among adolescents. *Journal of Information and Communication Technology*, 20(4), 565–597. <https://doi.org/10.32890/jict2021.20.4.5>
- Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304–312. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.4.304>