

PENCEGAHAN DAN PEMULIHAN REMAJA KECANDUAN GAME ONLINE

Andi Prasasti Saputra, Ivan Pratama Saputra, Hengki Wijaya

Info Article

Sekolah Tinggi
Filsafat
Theologia
Jaffray
Makassar

*e-mail :
andiprasasti28@gmail.com

Submit:
Maret 1st, 2023

Revised:
May 22nd, 2023

Published: June 31st,
2023



This work is
licensed under a
Creative Commons
Attribution-
NonCommercial-
ShareAlike 4.0
International
License

Abstract

In the era of the industrial revolution 4.0, technology is increasingly experiencing rapid development. Online games are one result of these technological developments. Every age without exception has been touched by this modern technology, especially teenagers. Addiction is not inevitable. The rise of the evolution of online games in this day and age, makes more and more teenagers experience addiction. Therefore, the purpose of this study is to find out what are the causes and effects of online game addiction, find out what preventive measures can be taken to prevent addiction in adolescents and finally find out what recovery measures can be taken to recover adolescents who have experienced addiction game online. The research method used in this research is descriptive qualitative by collecting references through literature studies so as to produce several explanations which are discussed systematically. The results of this study indicate that there are so many factors that cause adolescents to experience online game addiction and in the process of prevention and recovery the role of parents is needed, as well as involving God in the process.

Keywords: Addiction, Online Games, Prevention, Recovery.

Abstrak

Di era revolusi industri 4.0, teknologi semakin mengalami perkembangan yang begitu pesat. Game online merupakan salah satu hasil dari perkembangan teknologi tersebut. Setiap usia tanpa terkecuali sudah tersentuh dengan teknologi modern ini, terlebih khusus para remaja. Kecanduan pun tidak terelakkan. Maraknya evolusi game online di zaman ini, membuat semakin banyak anak-anak remaja mengalami kecanduan. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui apa saja sebab akibat dari kecanduan game online, mengetahui tindakan pencegahan seperti apa yang dapat dilakukan untuk mencegah kecanduan pada remaja dan terakhir mengetahui tindakan pemulihan yang bagaimana yang dapat dilakukan untuk memulihkan kaum remaja yang telah mengalami kecanduan game online. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan cara melihat studi kepustakaan tentang kasus-kasus kecanduan game online, dampak negatif dan positif, serta solusi penanganannya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada begitu banyak faktor-faktor yang menyebabkan remaja mengalami kecanduan game online dan dalam proses pencegahan dan pemulihan sangat diperlukan peran orang tua, serta melibatkan Tuhan dalam proses tersebut.

Kata kunci: Game Online, Kecanduan, Pemulihan, Pencegahan.

PENDAHULUAN

Pada umumnya game online bukanlah sesuatu yang salah atau pun suatu barang yang memang diciptakan untuk merusak generasi. Bahkan game online juga memiliki manfaat-manfaat positif di dalamnya, seperti salah satu contohnya adalah menjadi sarana hiburan yang tidak memerlukan pengeluaran yang besar (Lutfiwati, 2018). Dewasa ini game online sudah mengalami perkembangan yang cukup pesat sehingga dapat dikatakan bahwa game online bukan hanya sekedar game online biasa. Di dalamnya, para pengguna dapat lebih dalam berevolusi secara virtual karena mereka hidup (Young, 2009). Yang menjadi persoalan besar ialah ketika penggunaannya sudah berada dalam kecanduan terhadap barang tersebut. Begitu pun dengan game online. Kecanduan terhadap game online merupakan masalah yang sebenarnya.

Novrialdy dalam tulisannya mengatakan bahwa masalah kecanduan terhadap game online tidak hanya berdampak pada satu aspek saja, melainkan mempengaruhi aspek-aspek yang lain seperti kesehatan, psikologis, akademik, sosial, ekonomi dan aspek-aspek lainnya dapat bermasalah oleh karena kecanduan game online (Novrialdy, 2019). Data terbaru dari *Entertainment Software Association (ESA)* mengungkapkan bahwa 25% pengguna game online berusia 18 tahun ke bawah dan 60% adalah laki-laki (Kuss & Griffiths, 2012), dan kelompok usia terbanyak yang kecanduan dengan game online ialah kelompok remaja (Novrialdy, 2019).

Menurut Harlock, remaja dalam usianya yang relatif muda, sangatlah muda terpengaruh dengan keadaan dan lingkungan di sekitar mereka. Hal ini dibuktikan melalui salah satu ciri-ciri masa remaja sebagai masa mencari identitas, di mana tahap penyesuaian diri dengan standar yang ada dalam kelompok adalah jauh lebih penting dan utama dan lebih besar bagi remaja dari pada individualitas (Hurlock, 1980). Anni juga menjelaskan bahwa ada banyak penyebab yang mendorong remaja sehingga mereka berupaya mencari pergaulan yang erat dengan teman-teman sebayanya, misalnya adanya kebutuhan penerimaan dalam lingkungan dan komunitas, kebutuhan status serta pengakuan sebagai seseorang yang sudah matang (Dyck, 1982).

Addie juga menambahkan bahwa remaja pada dasarnya tidak ingin dianggap masih kecil oleh teman sebayanya, maka dari itu remaja akan bergantung kepada teman-temannya, mulai dari gaya rambut, berpakaian, cara berbicara, kebiasaan-kebiasaan, bahkan dalam pergaulan (Raines & Richardson, 1961).

Dapat dikatakan bahwa perkembangan dunia teknologi belakangan ini memang cukup pesat. Dalam hal ini tentu perkembangan teknologi menjanjikan sebuah harapan akan kemajuan, tetapi potensi negatif juga tidak terelakkan sehingga menimbulkan keprihatinan bagi banyak orang (Ariefin, 2002), yang pada akhirnya nanti akan menimbulkan efek kecanduan. Edward menegaskan bahwa kecanduan bukanlah sesuatu yang terjadi dengan ditandai oleh pemberontakan yang kasat mata, namun kecanduan terjadi dari hasil langkah-langkah kecil terhadap ketidakpedulian dan kurangnya perhatian terhadap hal-hal rohani, serta kurangnya kepekaan terhadap hal yang benar dan salah (Welch, 2005). Tentu masalah kecanduan game online ini sangat rentan untuk merusak kehidupan remaja pada aspek-aspek yang telah disebutkan di atas (Welch, 2005).

Abdi dan Karneli mengungkapkan data yang dilansir dari Perusahaan Verizon mengatakan bahwa selama masa pandemi di tahun 2020 pengguna game online mengalami peningkatan yang sangat pesat hingga mencapai angka 75 persen.

Kemudian data yang dilansir dari Tech Crunch yang merupakan sebuah distributor game steam mengatakan bahwa ada lebih dari 20 juta pengguna game online pada tanggal 16 Maret 2020 (Abdi & Karneli, 2020).

Daria dan Mark mengutip pernyataan Hawkins & Fitzgibbon bahwa kecanduan online pada remaja selaras karena beberapa hal yaitu karena temuan tentang tekanan mental yang mereka alami dan kecanduan terhadap game online juga dikarenakan adanya semacam zat tertentu selama masa remaja. Sehingga hal tersebut memerlukan pencegahan saat pertama kali mengalami perilaku adiktif (Kuss & Griffiths, 2012).

Dari data-data singkat yang di atas sudah dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online merupakan sebuah permasalahan krusial yang harus ditangani secara lebih serius oleh berbagai pihak. Namun, persoalan yang lain ialah banyaknya penelitian yang hanya berfokus untuk melakukan upaya menekan angka kecanduan atau akibat-akibat yang ditimbulkan, tetapi tidak memikirkan upaya untuk mencegah terjadinya kecanduan game online dan juga melakukan tindakan pemulihan bagi mereka yang sudah terjerumus ke dalam masalah tersebut (Novrialdy, 2019).

Dengan melihat persoalan-persoalan di atas yang sangat genting, seharusnya menimbulkan sebuah pertanyaan besar bagi semua pihak. Bagaimana masalah kecanduan game online ini tidak hanya diupayakan untuk mereduksi angka yang sudah sangat besar tetapi mencegah kecanduan itu dapat terjadi? Dan juga bagaimana agar remaja yang sudah kecanduan dengan game online dapat dipulihkan?

Maka dari itu penulis berupaya untuk menuangkan gagasan-gagasan terhadap upaya pencegahan dan pemulihan kecanduan game online melalui tulisan ini. Adapun yang menjadi tujuan dari tulisan ini ialah agar masalah kecanduan game online yang sudah cukup serius telah merusak generasi remaja yang ada dapat ditemukan solusi pencegahan dan pemulihannya, sehingga generasi remaja yang belum mengalami kecanduan terhadap game online dapat tertolong dengan upaya pencegahan yang ada, dan remaja yang sudah mengalami masalah kecanduan dapat ditolong dengan upaya pemulihan yang ada.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan menggunakan kajian-kajian kepustakaan yang diambil dari jurnal-jurnal di mana hasilnya dibahas dengan penjelasan yang sistematis yaitu definisi game online, dampak negatif dan positif dari game online kemudian dilanjutkan dengan pembahasan mengenai kecanduan yang dimulai dengan pengertian, pandangan Alkitab, faktor-faktor penyebab, dan terakhir adalah pembahasan mengenai solusi pencegahan dan pemulihan bagi remaja yang mengalami kecanduan game online. Penulis melakukan observasi terhadap rujukan-rujukan literatur dari berbagai sumber, dan mereduksi data-data yang diperoleh, dan memilah, dijelaskan, lalu disimpulkan (Wijaya, 2018).

PEMBAHASAN

Definisi Game Online

Menurut Adiningtias, game online merupakan sebuah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak pemain di waktu yang bersamaan dengan menggunakan sambungan jaringan internet dan PC (*personal computer*) atau *handphone* sebagai medianya (Adiningtias, 2017).

Lutfiwati berpendapat bahwa game online merupakan sebuah permainan berbasis internet yang tersedia dalam bentuk aplikasi atau pun melekat pada *browser* atau *server* tertentu (Lutfiwati, 2018).

Rohman mengatakan bahwa game online merupakan sebuah ruang di mana terjadi sebuah interaksi antara satu orang dan orang-orang lainnya untuk mencapai suatu tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual (Rohman, 2018).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa game online merupakan sebuah bentuk permainan yang dirancang untuk dimainkan oleh beberapa orang yang terkoneksi satu dengan yang lainnya di dalam jaringan internet dengan menggunakan komputer atau pun *handphone* dengan sebuah tujuan yang ingin dicapai dalam dunia virtual.

Game online sendiri terbagi dalam beberapa jenis pembagian dasar yaitu: *action, adventure, compilation, educational, fighting, home, puzzle, racing, role-playing, shooter, simulation, sports, strategy, traditional*, dan *adult game*. Kemudian ada juga yang membaginya dengan lebih spesifik sesuai dengan durasi permainannya, yaitu: *low frequency gamer* yakni mereka yang bermain kurang dari satu jam perhari, dan *heavy frequency gamer* yakni mereka yang bermain game lebih dari dua jam perhari atau lebih dari empat belas jam perminggu (Anggraini & Yanto, 2022).

Dampak-Dampak Game Online

Dampak Positif

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Novitasari dkk, game online tidak selamanya berkonotasi negatif. Dalam aplikasinya, game online juga memiliki beberapa manfaat positif antara lain: *Pertama*, kebanyakan game online itu berbasis bahasa Inggris. Jadi untuk dapat memainkan game itu, pemain dituntut harus bisa mengerti bahasa Inggris. Jadi lewat game online, kemampuan berbahasa Inggris dari individu dapat semakin meningkat. *Kedua*, untuk game yang bergenre strategi, pemain dilatih untuk berpikir keras tentang strategi dari permainan itu agar mereka dapat memenangkan permainannya. Game ini secara tidak langsung mengajar anak untuk menggunakan logika, menganalisa dan memecahkan masalah dengan baik (Novitasari dkk., 2022).

Ketiga, bagi mereka yang belum lancar dalam membaca, ketika mereka bermain game online, lambat laun mereka akan mengalami perkembangan dalam kemampuan membacanya. Seperti contohnya jika ada instruksi dari game tersebut, sang pemain harus belajar mengeja kata demi kata dari instruksi tersebut. *Keempat*, untuk game dengan mode *multiplayer*, para pemain diajar untuk melakukan koordinasi dan menjalin kerjasama yang baik sesama anggota tim dalam game tersebut (Novitasari dkk., 2022).

Senada dengan itu, Irawan dan Siska juga mengemukakan bahwa game online pada dasarnya juga memiliki dampak positif, seperti: *Pertama*, bermain game dinilai dapat membantu menghilangkan stress pada remaja. Ketika remaja sudah kelelahan

belajar di sekolah sepanjang hari, maka dengan bermain game, mereka akan terhibur dan mendapatkan kesenangan. *Kedua*, beberapa game online itu dimainkan dengan menggunakan layar komputer. Bagi mereka yang sudah terbiasa mengoperasikan layar komputer dengan kebutuhan bermain game, maka di sekolah, apabila ada mata pelajaran tentang komputer, individu yang sudah jeli dengan komputer akan mendapatkan nilai lebih tinggi. Kebiasaan memegang *keyboard* juga membantu meningkatkan kemampuan mengetik cepat dari individu itu (Irawan & W, 2021).

Ketiga, cepat menyelesaikan masalah dalam pelajaran. Kebiasaan menyelesaikan masalah dalam game dapat terbawa ke dalam kehidupan nyata, tatkala individu menemukan masalah dalam pelajarannya, maka ia akan dengan segera memikirkan pemecahan masalah dari persoalan tersebut. *Keempat*, dampak positif yang paling mudah kelihatan adalah berkembangnya nilai sosialisasi dari remaja. Dengan bermain game online, remaja akan banyak berkenalan dengan teman baru. Dengan itu, kematangan pola pikir dalam membangun proses sosialisasi pada remaja juga turut berkembang (Irawan & W, 2021).

Dampak Negatif

Mertika dan Mariana memberikan beberapa hal terkait dampak negatif dari game online, yaitu: *Pertama*, pemakaian game online yang berlebihan membawa dampak buruk pada minat belajar individu. Individu akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game ketimbang untuk belajar. *Kedua*, individu yang bermain game online tanpa kontrol yang baik akan membuat nilai sosialnya berkurang. Individu menjadi kurang berinteraksi dengan teman-temannya karena keasikan bermain game. *Ketiga*, game online dapat menjadi pemicu keributan antar pemain. Kadangkala dalam bermain, ketika ada satu pemain yang kalah, kemudian pemain menganggap bahwa pemain yang kalah tidak mampu bermain dengan baik, hal itu akan memicu emosi dari pihak yang kalah sehingga akan terjadi pertengkaran atau cekcok (Mertika & Mariana, 2020).

Keempat, bermain game online secara berlebihan juga membawa dampak buruk pada moralitas individu. Biasa ditemukan ada pemain yang mencuri ID/akun game online pemain lain untuk mengambil uang dan aset-aset dalam game tersebut, pemain-pemain yang sangat gampang berkata-kata kasar dan kotor yang juga terbawa di dunia nyata. *Kelima*, di kalangan pelajar sendiri, game online dapat membawa pengaruh buruk yaitu sering bolos sekolah, penggunaan uang jajan yang tidak tepat, jarang berolahraga setiap minggu, dan terjadinya penyimpangan-penyimpangan dalam kehidupan pelajar (Mertika & Mariana, 2020).

Syahrani juga menegaskan bahwa remaja yang sudah mengalami kecanduan game online akan mengalami dampak buruk secara behavioralnya. Individu akan berusaha untuk meniru keadaan dirinya sesuai dengan game yang dimainkannya. Seperti pada game Point Blank dan Counter Strike, di mana format game tersebut adalah tentang perang, maka dalam behavioral individu, individu akan menjadi sosok yang keras kepala, susah mendengar siapa saja apalagi orang tua, asosial, bahkan menjadi lebih agresif dalam pergaulan (Syahrani, 2015).

Pandangan Alkitab Tentang Kecanduan

Suplig mengatakan bahwa tujuan manusia diciptakan oleh Allah adalah untuk memuliakan Dia. Itu berarti dalam segala sesuatu yang manusia lakukan mereka harus memuliakan Tuhan. Mengutip dari firman Tuhan dalam Kolose 1:16 bahwa “Karena di

dalam Dialah telah diciptakan segala sesuatu, yang ada di sorga dan yang ada di bumi, yang kelihatan dan yang tidak kelihatan, baik singgasana, maupun kerajaan, baik pemerintah, maupun penguasa; segala sesuatu diciptakan oleh Dia dan untuk Dia.” Ayat ini dengan jelas menjelaskan bahwa segala sesuatu diciptakan bagi kemuliaan Kristus. Itu artinya, segala sesuatu yang diperoleh oleh manusia dan diperbuat oleh manusia harus dilakukan untuk memuliakan Kristus (Suplig, 2017).

Selanjutnya Suplig juga mengatakan bahwa dalam 1 Korintus 6:12 dikatakan “Segala sesuatu halal bagiku, tetapi bukan semuanya berguna. Segala sesuatu halal bagiku, tetapi aku tidak membiarkan diriku diperhamba oleh suatu apa pun.”, maka daripada itu, bagi setiap orang yang telah mengalami kecanduan, maka orang tersebut telah diperhamba oleh kecanduannya (Suplig, 2017).

Dari kedua ayat ini dapat disimpulkan bahwa, segala sesuatu adalah ciptaan Allah. Segala ciptaan Allah diciptakan dengan tujuan untuk kemuliaan Kristus. Jadi, dalam segala hal yang dimiliki dan dilakukan manusia, haruslah memiliki tujuan akhir untuk kemuliaan Kristus. Namun, apabila hal-hal itu pada akhirnya telah menguasai seluruh kehidupan manusia, itu artinya manusia telah diperhamba olehnya, dan hal itu tidak lagi menjadi alat kemuliaan Kristus.

Kecanduan Game Online

Awalnya istilah kecanduan hanya digunakan untuk merujuk kepada individu yang sedang mengalami ketergantungan dalam hal obat-obatan ilegal. Namun, dalam dua dekade terakhir istilah ini diperluas dan digunakan kepada setiap perilaku yang kompulsif, merusak diri sendiri dan sulit untuk dilepaskan (Adiningtias, 2017).

Kecanduan game online sendiri merupakan sebuah bentuk kecanduan yang disebabkan oleh perkembangan teknologi dan membuat pengguna game online mengalami ketergantungan secara terus menerus sehingga berakibat negatif pada perkembangan fisik maupun psikologis dari pecandu tersebut (Abdi & Karneli, 2020).

Menurut Xu, dkk, seperti kecanduan pada umumnya, kecanduan game online memiliki beberapa gejala inti yang dapat dikenali, yaitu mudah terjadi konflik apabila ada hal yang bertentangan dengan game online, adanya emosi-emosi negatif yang muncul apabila tidak dapat bermain game, kurangnya kemampuan untuk mengurangi waktu yang dihabiskan untuk bermain game, dan tugas-tugas lain yang dimiliki menjadi terbengkalai sebab seluruh waktunya telah didominasi oleh game online (Xu dkk., 2012).

Senada dengan itu, Lee dalam tulisannya mengatakan bahwa terdapat empat hal yang menjadi tolak ukur dari seseorang yang sudah kecanduan game online, yakni:

Pertama, ketika game online sudah menjadi aktivitas paling utama dalam kehidupan individu. Dalam hal ini, game online akan sangat mempengaruhi pikiran, perasaan, serta tindakannya yang akan membuat dia menjauh dari kehidupan sosial (Lee, 2011).

Kedua, apabila waktu bermain game online dari individu tersebut dikurangi, maka akan berdampak pada perasaan yang juga akan merambat kepada fisik individu sehingga membuat individu mengalami *insomnia*. Tidak hanya itu, psikologis individu juga akan terganggu yang membuat individu tersebut akan mudah marah atau pun perasaan yang mudah berubah (Lee, 2011).

Ketiga, semakin meningkatnya penggunaan game online pada individu, maka tingkat kepuasan yang diperoleh dari bermain game online pun akan semakin menurun. Sebab kepuasan yang diterima saat bermain game online pertama kali akan

jadi berbeda ketika sudah terlalu sering bermain game di waktu yang sama. Maka dari itu, individu akan terus meningkatkan waktu bermain semakin lebih lama agar mendapatkan kepuasan yang lebih dari sebelumnya (Lee, 2011).

Keempat, penggunaan game online yang berlebihan juga akan berdampak dalam kehidupan individu dengan lingkungan sekitarnya. Reaksi-reaksi negatif dari individu akan lebih mudah keluar apabila berinteraksi dengan lingkungannya. Hal itu juga berdampak pada pekerjaan, hobi, dan lingkungan sosial (Lee, 2011).

Young juga mengungkapkan resiko yang sangat berbahaya dari kecanduan game. Young mengatakan bahwa seseorang yang sudah kecanduan game, akan dengan rela melupakan tidur, makanan, serta interaksi antar sesama di dunia nyata demi dapat lebih banyak waktu di dunia maya. Dalam sehari, individu yang sudah mengalami kecanduan akan dapat menghabiskan 15-20 jam hanya dalam satu sesi game. Bahkan tingkat kesulitan dalam sebuah game membuat individu distimulasi agar terus menambah waktu bermain hingga dapat menyelesaikan tantangan yang ada dalam game itu (Young, 2009).

Anggraini dan Yanto juga berpendapat yang sama bahwa game online sangat memiliki pengaruh yang besar baik dalam perkembangan fisik maupun psikologis. Ketika remaja sudah mengalami kecanduan game online maka akan terjadi perubahan dalam pola pikir dan perilakunya. Bahkan lebih parah dari itu, remaja dapat mengalami kelumpuhan yang fatal hingga kematian (Anggraini & Yanto, 2022).

Faktor-Faktor Kecanduan Game Online

Bagi remaja pecandu game, bermain game bagi mereka dapat menyingkirkan beban dan masalah hidup mereka secara sementara saja, seperti masalah pribadi, orang tua yang terlalu mengekang, terlalu bebas, tidak peduli, atau ketidakpercayaan diri dari seorang remaja. Irawan dan Siska (2021) dalam tulisannya mengemukakan beberapa faktor-faktor yang menyebabkan seorang remaja mengalami kecanduan game online:

Kurang perhatian dari orang-orang terdekat

Ada banyak remaja yang beranggapan bahwa kehadiran mereka akan dianggap ada apabila mereka mampu mengendalikan suasana. Maka dari itu, mereka akan mencoba hal-hal yang tidak menyenangkan sehingga orang sekitarnya akan memperhatikan dan mengawasi dia.

Depresi

Salah satu media yang sering digunakan oleh seseorang apabila sedang dilanda oleh depresi adalah dengan bermain game online. Game online dinilai mampu meredakan rasa sakit dalam mental seseorang. Dengan bermain game online, seseorang akan mendapatkan kesenangan. Namun, pemakaian yang berlebihan akhirnya dapat menyebabkan kecanduan.

Kurang Kontrol

Salah satu tipe parenting yang salah adalah dengan terlalu memanjakan anaknya. Biasanya cara orang tua untuk menenangkan anaknya yang rewel, mereka akan memberikan mereka *gadget* supaya anaknya tenang. Namun, ternyata hal itu berdampak buruk di masa pertumbuhan anak itu. Saat remaja, ia dengan mudah mengalami kecanduan dengan *game online*. Dalam hal ini, orang tua dinilai tidak memiliki kontrol sama sekali terhadap apa yang dilakukan anaknya. Orang tidak tidak

peduli dengan apa pun yang dipilih oleh anaknya.(Gunadi dkk., 2013)

Kurang Kegiatan

Mengganggu, selain mendatangkan dampak-dampak negatif di berbagai aspek kehidupan manusia, ternyata dapat memicu terjadinya kecanduan game online terhadap individu. Karena kurangnya kegiatan, maka waktu-waktu yang kosong akan diisi dengan bermain game saja.

Lingkungan

Lingkungan sudah terbukti menjadi salah satu pembentuk karakter manusia selain rumah dan keluarganya. Meski individu tersebut tidak mengenal game online dari rumah atau keluarganya, tetapi apabila ia berada di lingkungan *gamers*, maka lambat laun ia juga akan terjerumus ke dalamnya.

Selain kelima faktor umum di atas, ada lagi beberapa faktor lain yang dikemukakan oleh Irawan dan Siska (2021), yaitu:

Gender

Menurut Irawan dan Siska, gender merupakan salah satu pengaruh besar dalam kecanduan game online. Laki-laki dan perempuan sama-sama memiliki fantasi ketertarikan dengan game online, namun menurut beberapa penelitian, anak laki-laki lah yang lebih mudah untuk mengalami kecanduan game online dibanding perempuan.

Namun, baru-baru ini ada penelitian yang mengatakan bahwa dalam dua dekade terakhir, jumlah pemain game wanita sangat bertumbuh pesat. Bahkan menurut *Entertainment Software Association (ESA)*, posisi wanita sebagai pemain game sudah mencapai setengah dari populasi game yang ada (Lopez-Fernandez dkk., 2019).

Kondisi Psikologis

Kondisi psikologis juga sangat mempengaruhi individu dalam kecanduannya. Kadangkala para *gamers* senang membayangkan atau bahkan bermimpi tentang game. Fantasi serta kejadian-kejadian dalam game menstimulasi para pemain game untuk semakin penasaran akan game itu terus menerus. Beberapa pemain menyatakan bahwa dirinya merasa tertantang untuk terus bereksperimen dan memenangkan game online itu.

Jenis Game Online

Dalam perkembangannya, game online juga mengalami revolusi. Semakin banyak jenis game online yang menantang dirilis, akan semakin membuat para pemain untuk merasa tertantang dan memainkannya.

Lebih lanjut dengan itu, kecanduan game online juga dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Adapun faktor internalnya ialah: *Pertama*, adanya keinginan yang kuat dari individu untuk mendapatkan pencapaian yang tinggi dalam game online, sebab game online memang dirancang sedemikian rupa agar para pemain semakin menjadi penasaran dan terus mengejar nilai yang tinggi. *Kedua*, adanya ketidakmampuan dari diri individu untuk mengatur dan menentukan prioritas aktivitasnya sehingga menimbulkan ruang besar untuk keinginan bermain game online.

Ketiga, adanya rasa bosan dalam diri individu apabila sedang berada di rumah

ataupun di sekolah sehingga rasa bosan itu mendorong individu untuk mengatasinya dengan bermain game online. Keegoisan orang tua dalam kesibukan serta kurangnya waktu untuk anak dalam memberikan kebutuhannya menjadi anak memiliki karakter yang buruk, tidak memiliki tujuan hidup dan kurang memiliki daya juang (Ronald, 2006). Hal ini akan membuat remaja bertindak dan melakukan tindakan-tindakan kriminalitas (Arniwati & Budyarto, 2012). *Keempat*, kurangnya pengendalian diri dari individu, sehingga individu tak dapat mencegah atau mengantisipasi dampak-dampak negatif yang timbul karena bermain game online secara berlebihan.

Sedangkan faktor-faktor eksternal antara lain: *Pertama*, pengaruh lingkungan yang ada di luar kendali, di mana ketika individu bertemu dengan teman-teman sebaya atau pun orang lain yang juga bermain bahkan kecanduan game online, maka individu juga akan terpancing untuk bermain game online. *Kedua*, kurangnya hubungan sosial yang baik antara individu dengan orang lain di sekitarnya sehingga bermain game menjadi alternatif satu-satunya yang akan menyenangkan hatinya. *Ketiga*, besarnya tuntutan orang tua terhadap anak agar anak mengikuti kegiatan-kegiatan akademik seperti, les atau kursus, kegiatan ekstrakurikuler, dan kegiatan-kegiatan lainnya, sehingga kebutuhan primer anak kebersamaan dan bermain dengan keluarga dan teman-temannya menjadi terlupakan.

Pencegahan

Pencegahan merupakan suatu istilah, dalam hal ini suatu upaya, cara atau langkah dalam tujuannya, menghindarkan dari kondisi beresiko bermasalah dalam suatu hal (Novrialdy, 2019).

Menurut Xu, dkk, ada lima upaya dalam mencegah kecanduan pada game online pada remaja yaitu, *attention switching* (memalingkan atensi), *dissuasion* (memberi nasihat), *education* (pendidikan yang berfokus pada kognitif), *parental monitoring* (pengawasan orang tua) dan *resource restriction* (pembatasan sumber daya) (Xu dkk., 2012).

Attention Switching

Memalingkan atensi atau juga sering disebut dengan pengalihan perhatian adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan tujuan memalingkan diri, dari suatu perhatian berlebih terhadap ketergantungan tertentu. hal yang bisa dilakukan adalah dengan melaksanakan kegiatan tertentu seperti ikut serta dalam ekstrakurikuler, atau olahraga, atau apapun yang tidak membosankan dan lebih mengasikan dari pada game online. Hal ini akan menjauhkan pikiran dari game online (Kusumaningrum -, 2021).

Dissuasion

Dissuasion merupakan suatu tindakan yang diberikan dalam upaya mencegah kecanduan game online pada remaja. Cara ini dengan memberikan suatu advokasi dan juga teguran. Dalam kecanduan game online memiliki proses cara berpikir yang salah, dengan menganggap dunia game adalah dunia yang nyata dimana mereka berada. dan cara persuasi dapat mengatasi cara berpikir yang salah dalam diri seorang pecandu game online (Fadila dkk., 2022).

Education

Cara berikut adalah dengan memberikan suatu pelajaran yang berhubungan

dengan pengetahuan (kognitif) seseorang, seseorang perlu disadarkan tentang bahaya kecanduan game online, dan perlu memastikan diri tidak terlibat dalam kecanduan game online tersebut. Sekolah adalah salah satu tempat dimana remaja bisa belajar tentang pengetahuan tersebut, sekolah dapat mengedukasi siswa remaja agar terhindar dari kecanduan game online (Anggraini & Yanto, 2022).

Parental Mentoring

Chen dkk, mengatakan orang tua lah yang memiliki andil utama dalam upaya mencegah perilaku buruk pada diri remaja (Chen dkk., 2008). Orang tua berperan untuk mengawasi anaknya, mengontrol anak dengan berbagai cara salah yang bisa dilakukan mungkin dengan cara manajemen yang tepat dari orang tua (Wibisono & Naryoso, 2019). Peran orang tua dalam hal ini memang sangat penting jangan sampai anak melarikan diri, misalkan karena ada masalah dengan orang tuanya sehingga tidak lagi menemukan kebahagiaan dalam kekeluargaan, komunikasi sangat perlu dibangun orang tua (Novrialdy, 2019).

Resource Restriction

Di antara berbagai aspek yang ada, akses yang mudah, merupakan salah satu aspek yang menyebabkan kecenderungan kecanduan game online pada remaja (King dkk., 2020). Akses yang begitu mudah membuat seorang remaja semakin sering bermain hp, dan intensitasnya akan semakin meningkat, perlu adanya pembatasan-pembatasan yang dilakukan, misalnya remaja harus mengerjakan pr dahulu sebelum bermain game, atau penggunaannya gadget dibatasi dalam jam-jam tertentu. akses yang sulit akan membuat remaja menjadi tidak intens dalam bermain game online (Novrialdy, 2019).

Pemulihan

Transformasi dari seorang pecandu, kepada seorang yang menggunakan sesuatu sebagaimana mestinya sering kali melibatkan beberapa hal terjadi, tetapi itu semua dimulai bahwa seseorang harus memiliki perasaan sesuatu harus berubah (Carmona & Whiting, 2021).

Changes in Awareness

Perubahan kesadaran, dalam pemulihannya tahap awal yang biasa dialami adalah sadar, bahwa selama ini terlalau banyak waktu-waktu yang dibuang percuma hanya untuk bermain game online, bahkan menyadari segala bentuk hadiah yang sudah dikumpulkan adalah sia-sia. Suatu yang dulunya adalah permainan sekarang menjadi terasa seperti kewajiban, tanggung jawab yang mendesak harus segera dilakukan. Pecandu menjadi semakin tertekan dan game online benar-benar memalingkan kepedulian sepenuhnya pada dunia yang nyata (Carmona & Whiting, 2021).

Setting Boundries and Seeking Help

Sebenarnya satu di antara masalah yang ada ketika berbicara pemulihan kecanduan adalah bagaimana memisahkan pecandu dari oknum-oknum yang memicu godaan, Batasan harus ditetapkan, dan perubahan gaya hidup harus dilakukan agar pemulihan dapat berhasil. Mengambil suatu langkah sulit untuk mematahkan ketertarikan selalu pada game online, misalnya dalam waktu yang seharusnya saat itu

bermain game, dipakai untuk aktivitas lainnya, menolong orang, membersihkan rumah, kesibukan lain (Carmona & Whiting, 2021b).

Terapi Keluarga Brief Strategic Family Therapy

(BSFT) adalah intervensi terapeutik jangka pendek yang berfokus pada masalah, menargetkan anak-anak dan remaja berusia 6 hingga 17 tahun, yang meningkatkan perilaku remaja dengan menghilangkan atau mengurangi penggunaan narkoba dan masalah perilaku terkaitnya serta yang mengubah anggota keluarga. Model ini juga dapat diterapkan pada adiksi game online di kalangan remaja (Young, 2009).

Bergabung

Dalam BSFT, pandangan tentang sistem keluarga ini menganggap keluarga adalah suatu sistem dengan bagian-bagian yang saling tergantung/terkait. Perilaku satu anggota keluarga hanya dapat dipahami dengan memeriksa konteks (yaitu keluarga) di mana perilaku itu terjadi. Sejumlah teknik khusus dapat digunakan untuk bergabung dengan keluarga, termasuk pemeliharaan (misalnya, mendukung struktur keluarga dan memasuki sistem dengan menerima aturan mereka yang mengatur perilaku), pelacakan (misalnya, menggunakan apa yang dibicarakan keluarga (isi) dan bagaimana interaksi mereka terungkap (proses) untuk memasuki sistem keluarga), dan mimesis (misalnya, mencocokkan tempo, suasana hati, dan gaya interaksi anggota keluarga (Young, 2009).

Diagnosis

Dalam BSFT, diagnosis mengacu pada identifikasi pola (struktur) interaksional yang memungkinkan atau mendorong perilaku remaja yang bermasalah. Dengan kata lain, diagnosis menentukan bagaimana sifat dan karakteristik interaksi keluarga (bagaimana anggota keluarga berperilaku satu sama lain) berkontribusi pada kegagalan keluarga untuk memenuhi tujuannya menghilangkan masalah remaja (Young, 2009).

Perilaku bermain game yang adiktif, terutama di kalangan remaja mungkin merupakan gejala disfungsi dalam sebuah keluarga. Komunikasi yang buruk, gaya pengasuhan yang agresif, ketidakmampuan keluarga untuk beroperasi secara produktif, atau pola gejala yang diturunkan dari generasi ke generasi dapat menjadi akar penyebab kecanduan game di kalangan remaja (Young, 2009).

Diagnosis tidak hanya menyelidiki perilaku bermain game dan pantangannya, tetapi juga harus menilai cara fungsi keluarga dan terlibat dalam aktivitas perawatan. Pola sistem keluarga lain untuk diperiksa adalah tingkat penyangkalan atau penghindaran konflik keluarga. Apakah keluarga melompat dari konflik ke konflik tanpa mencapai kedalaman yang nyata dari satu masalah tertentu? Ini mungkin merupakan gejala resolusi konflik yang buruk di antara keluarga atau difusi masalah yang mendukung perilaku adiktif (Young, 2009).

Restrukturisasi

Tujuan akhir pengobatan di BSFT adalah untuk mengubah interaksi keluarga yang mempertahankan masalah menjadi interaksi yang lebih efektif dan adaptif yang menghilangkan masalah (Young, 2009).

Melibatkan bentuk intervensi paralel di kalangan remaja. Pertama, dinamika

keluarga, interaksi, dan komunikasi memengaruhi perilaku bermain game yang adiktif. Kedua, dunia virtual di dalam game berdampak pada perilaku game yang membuat ketagihan. Jika permainan memberikan lingkungan yang lebih menarik, menggairahkan, dan mendukung daripada keluarga, remaja akan terus tertarik pada permainan untuk memenuhi kebutuhan yang tidak terpenuhi (Young, 2009).

Selain itu, salah satu langkah pemulihan yang dapat dilakukan dalam menangani masalah kecanduan game online pada remaja adalah dengan melakukan bimbingan konseling individual. Abdi dan Karneli (2020) mengemukakan beberapa tahap dalam proses bimbingan konseling individual, antara lain:

Tahap Pengantaran (Introduction)

Dalam tahap pertama ini, pihak konselor akan memberikan penerimaan apa adanya kepada konseli dan meyakinkannya serta memberi kenyamanan dan rasa aman untuk membukakan masalahnya dengan terbuka. Konselor juga harus meyakinkan konseli bahwa dia tidak perlu ragu dan takut untuk menceritakan apa yang dialaminya. Konselor juga harus berusaha meyakinkan konseli bahwa proses konseling ini akan membantu konseli menghadapi persoalannya. Setelah konselor tidak boleh lupa untuk menanyakan kesiapan konseli.

Penjajakan (Investigation)

Dalam tahap penjajakan ini, konselor berupaya menjajaki hal-hal yang terkait dengan permasalahan yang dialami oleh konseli. Adapun hasil dari penjajakan tersebut ialah: *Pertama*, dikaji durasi waktu bermain konseli dalam 1 hari, terungkap bahwa konseli sering menghabiskan waktu selama 6-8 jam perhari untuk bermain game. *Kedua*, dikaji apa yang membuat konseli ingin menghabiskan waktu untuk bermain game, terungkap bahwa konseli ingin mendapatkan penghargaan dari game yang dimainkan. *Ketiga*, dikaji dari lingkungan rumah, terungkap bahwa konseli sering menghabiskan waktunya di dalam kamar sendirian dengan *gadgetnya*. *Ketiga*, dikaji dari lingkungan keluarga konseli, terungkap bahwa orang tua konseli sudah seringkali mengingatkan konseli namun konseli tidak mepedulikan.

Keempat, dikaji dari lingkungan pertemanan, terungkap bahwa konseli hanya memiliki 1 orang teman dekat dan konseli juga dikenal sebagai sosok yang pendiam dan penyendiri. *Kelima*, dikaji dari kesibukan orang tua, terungkap bahwa orang tua konseli sangat sibuk sehingga konseli sering sendirian di rumah. *Keenam*, dikaji dari fasilitas bermain game, terungkap bahwa konseli memiliki segala hal yang menyangkut fasilitas dalam bermain game seperti: *handphone*, komputer, wifi, dsb. *Ketujuh*, dikaji tentang apa yang menjadi kekhawatiran konseli dalam masalah kecanduan game online, terungkap bahwa konseli merasa khawatir dan juga takut apabila ia benar-benar akan kehilangan kehidupan sosialnya dan larut dalam game online, tidak mampu bersosialisasi di depan umum dan juga tidak memiliki teman.

Penafsiran (Interpretation)

Pada tahap ini konselor harus menafsirkan hasil pengungkapan dan peroleh data mau informasi dari hasil penjajakan. Adapun hasil dari penafsiran itu adalah: *Pertama*, konseli dapat memiliki pemahaman dari tindakan yang dilakukan guna untuk mereduksi kecanduan game online. *Kedua*, Konseli dapat memilih perilaku dan tindakan-tindakan yang bersifat positif untuk menyikapi situasi dan kondisi dalam kegiatannya sehari-hari. *Ketiga*, konseli memiliki pengetahuan, wawasan, serta pemahaman yang baik tentang bagaimana manajemen waktu dengan baik. *Keempat*, konseli memiliki pengetahuan,

wawasan, serta pemahaman yang baik tentang bagaimana membangun kebiasaan yang mengembangkan dirinya.

Pembinaan (Intervention)

Pada tahap ini, konselor menawarkan alternatif solusi kepada konseli yaitu dengan melakukan bimbingan konseling individual dengan cara sebagai berikut: *Pertama*, konseli diajak untuk yakin bahwa ia dapat mengatur hidup lebih baik dan mengelola waktu lebih positif. *Kedua*, konseli diajak untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat dan tidak sia-sia. *Ketiga*, konseli diajak untuk menghilangkan kebiasaan bermain *handphone* dengan cara mengatur waktu bermain *handphone* dengan baik.

Penilaian (Inspection)

Dalam tahap ini, konselor menilai hasil konseling yang dijalani bersama konseli dengan menggunakan penilaian segera dan penilaian jangka pendek. Adapun hasilnya adalah: *Pertama*, acuan. Pada hasil pertama konseli sudah memiliki pemikiran serta tindakan untuk mengontrol perilaku kecanduan bermain game online. Kemudian yang kedua adalah kompetensi. Konseli memiliki kemampuan untuk memiliki cara baru dan pemahaman baru terhadap penggunaan waktu yang baik. Selanjutnya yaitu usaha. Konseli berusaha mengendalikan diri untuk semerta-merta mengikuti keinginan hatinya untuk bermain game. Lalu setelah itu adalah rasa. konseli memiliki perasaan senang dan lega setelah mengikuti proses konseling. Dan yang terakhir adalah kesungguhan. Konseli akan bersungguh-sungguh berupaya untuk mengatasi kecanduan bermain game onlinenya.

Terkait dengan konseling, salah satu alternatif yang baik untuk mengatasi kecanduan game online yaitu dengan melakukan *pastoral counseling* atau konseling pastoral. Pelayanan pastoral konseling ini diakui memiliki peran yang sangat berpengaruh untuk menolong jiwa-jiwa (Parlindungan & Pardede, t.t.).

Seperti yang diutarakan oleh seorang teologi terkenal bernama John Stott bahwa “kita seyogyanya mampu mempunyai pengaruh yang hebat dan kuat kepada masyarakat, baik dalam arti pemberitaan Injil.” (Stott, 2015).

Pastoral konseling dinilai sebagai alat yang sangat membantu pelayanan baik di gereja, sekolah, yayasan, instansi atau lembaga Kristen untuk menjadi pos penyelamat jiwa, tempat berlindung, taman kehidupan rohani dan bukan suatu klub atau museum (Clinebell, 2002).

Senada dengan itu, David juga mengatakan bahwa beberapa masalah itu muncul dimulai dari permasalahan di rumah, di sekolah, hingga setiap lingkungan tempat setiap individu berinteraksi (Benner, 1992). Maka dari itu, Bons berpendapat bahwa pastoral konseling dapat menjadi upaya pertolongan terhadap sesama yang mengalami berbagai kesulitan dalam hidupnya (Storm, 1991).

Pastoral sendiri digunakan dalam bentuk kata sifat yang merujuk kepada penggembalaan domba atau sapi dan juga sebagai pemberian bimbingan rohani sebagai wujud tanggung jawab guru atau pembimbing untuk mensejahterakan muridnya (Catherine & Angus, 2004). Menurut Alswang, pastoral berkaitan dengan gembala. Penggembalaan, atau pendeta (Alswang & Rensburg, 1999). Collins menambahkan bahwa pastoral berkaitan dengan tugas pendeta atau imam yang bertanggung jawab atas sebuah jemaat atau tugas-tugasnya (Eksteen, 2000).

Menurut Angel, pastoral konseling merupakan konseling yang memiliki dimensi spiritual. Dimensi spiritual dalam pastoral konseling terwujud dan dipahami

dalam 3 paradigma berpikir, yakni: *pertama*, dimensi spiritual dapat dipahami dengan hubungan erat dalam kekristenan. *Kedua*, dimensi spiritual juga dapat dipahami dalam kerangka berpikir psikologi, *ketiga*, dimensi spiritual dengan hubungan agama sebagai makna eksternal manusia yang terbentuk dari sosial dan budaya masyarakat yang ada (J. D., 2016).

Adapun yang menjadi manfaat dalam pastoral konseling adalah mengarahkan dan mengingatkan siswa supaya menjadi lebih baik. Kemudian, pastoral konseling juga dapat menyelesaikan masalah-masalah dalam proses belajar mengajar, masalah pribadi, tidak memiliki teman, meleraikan pertengkaran, masalah di asrama, masalah sifat atau karakter, masalah sosial, dan masalah kerohanian.

Selain itu, pastoral konseling juga bermanfaat untuk menolong konseli mendapatkan pertolongan dan solusi dalam hal permasalahan konflik dengan keluarga. Selanjutnya, memberikan dorongan untuk yakin kepada Tuhan dalam menghadapi masalah terkhususnya kecanduan game online. Dan terakhir, membantu konseli untuk kembali mendekatkan diri kepada Tuhan dan mendapatkan jalan keluar ketika ada beban pikiran yang banyak serta merubah sifat konseli yang agak kasar menjadi lebih baik (Parlindungan & Pardede, t.t.).

KESIMPULAN

Kecanduan game online adalah sebuah masalah yang harus disadari dan dihadapi bersama-sama. Perkembangan teknologi yang begitu pesat selalu memberikan dampak baik secara positif maupun negatif. Dampak tersebut terjadi tergantung pilihan setiap individu dalam menggunakannya. Penggunaan game online pada dasarnya tidaklah selalu bernilai buruk, tetap ada manfaat positif di dalamnya. Namun dengan menggunakannya secara berlebihan, maka hal itu dapat mengakibatkan kecanduan. Maraknya penggunaan game online pada remaja menyebabkan angka kecanduan semakin meningkat.

Untuk mengatasi kecanduan game online, perlu dilakukan tindakan pencegahan dengan memberika pengalihan-pengalihan kepada remaja seperti membawanya untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang tidak menggunakan *handphone*, lalu memberikan pemahaman mengenai bahaya penggunaan game secara berlebihan dan memberikan batasan yang ketat terhadap pemakaian internet. Dalam hal ini, peran orang tua sangat diperlukan.

Namun, bagi remaja yang telah terlanjur mengalami kecanduan game online, perlu diadakan proses pemulihan. Proses pemulihan itu harus dimulai dengan menolong pecandu untuk menyadari bahwa semua yang diperjuangkan dalam game online itu hanyalah sia-sia dan sangat merusak dirinya sendiri. Lalu setelah itu, perlu dilakukan pembatasan tegas terhadap kebiasaan bermain game.

Tidak hanya itu, kadangkala pihak yang membantu perlu terlibat dengan dunia mereka agar lebih mengetahui akses-akses apa saja yang dimasuki oleh pecandu, dan apa saja yang mereka lakukan di dunia game online itu. Lalu setelah itu, kecanduan tersebut dipulihkan melalui terapi keluarga, di mana keluarga berperan penting untuk memulihkan anak mereka yang kecanduan dengan metode yang mirip dengan terapi pemulihan kecanduan narkoba.

Tindakan pemulihan juga dapat dilakukan melalui proses konseling individual dan juga konseling pastoral yang prosesnya lebih banyak berfokus pada individu pecandu dan menolong mereka untuk keluar dari masalah kecanduan mereka dan menjadi pribadi yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 17(02), 9-20. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166>
- Adiningtiyas, S. W. (2017a). Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 4(1), 28-40. <https://doi.org/10.33373/kop.v4i1.1121>
- Alswang, J., & Rensburg, A. V. (1999). *New English Usage Dictionary*. Hodder & Stoughton Educational.
- Anggraini, S., & Yanto, A. R. (2022). Edukasi Pencegahan Bahaya Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Smpn Alok Maumere. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(8), 1645-1652. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i8.1008>
- Ariefin, D. (2002). *Video Game Baik Atau Buruk ?* Lembaga Literatur Baptis.
- Arniwati, & Budyarto, R. (2012). *Dampak Teknologi Terhadap Kehidupan Rohani Anak Dan Remaja*. Gandum Mas.
- Benner, David. G. (1992). *Strategic Pastoral Counseling: A Short-Term Model*. Baker Book House.
- Carmona, J., & Whiting, J. (2021a). Escaping the Escapism: A Grounded Theory of the Addiction and Recovery Process in Online Video Gaming. *The Qualitative Report*, 26(7), 2171–2188. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4643>
- Catherine, S., & Angus, S. (2004). *Concise Oxford English Dictionary*. Oxford University Press.
- Chen, M.-J., Grube, J. W., Nygaard, P., & Miller, B. A. (2008). Identifying Social Mechanisms For The Prevention of Adolescent Drinking and Driving. *Accident Analysis & Prevention*, 40(2), 576–585. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2007.08.013>
- Clinebell, H. (2002). *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*. Kanisius.
- Dyck, A. (1982). *Tantangan Dan Kebutuhan Remaja*. Departemen Pembinaan Anak dan Pemuda YPPIL.
- Eksteen, L. C. (2000). *Groot Woordeboek Afrikaans-Engels, Engels-Afrikaans: Major Dictionary Afrikaans-English, English-Afrikaans*. Pharos.
- Fadila, E., Robbiyanto, S. N., & Handayani, Y. T. (2022). Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(2), 17-31. <https://doi.org/10.55606/klinik.v1i2.531>
- Gunadi, P., Setiawan, A. A., & Cb., L. (2013). *Mahanani, Memahami Remaja Dan Pergumulannya*. Visipress.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Irawan, S., & W, D. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1), 9-19. <https://doi.org/10.24176/jkg.v7i1.5646>
- Engel, J. D. (2016). *Konseling Pastoral Dan Isu Isu Kontemporer*. BPK Gunung Mulia.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, Marc N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016>
- Kuss, Daria J., & Griffiths, Mark. D. (2012). Online Gaming Addiction In Children And Adolescents: A Review Of Empirical Research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3-22. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.1.1>
- Kusumaningrum, Desy. (2021). Adiksi Game Online: Dampak Dan Pencegahannya. *Jurnal Medika Hutama*, 2(4), 1231-1235
- Lee, Eun Jin. (2011). A Case Study of Internet Game Addiction. *Journal of Addictions Nursing*,

- 22(4), 208–213. <https://doi.org/10.3109/10884602.2011.616609>
- Lopez-Fernandez, O., dkk. (2019). Female Gaming, Gaming Addiction, And The Role Of Women Within Gaming Culture: A Narrative Literature Review. *Frontiers in Psychiatry* 10:16:43-454. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00454>
- Lutfiwati, S. (2018). Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi. *Anfusina: Journal of Psychology*, 1(1), 1-16. <http://dx.doi.org/10.24042/ajp.v1i1.3643>
- Mertika, M., & Mariana, D. (2020). Fenomena Game Online Di Kalangan Anak Sekolah Dasar. *Journal of Educational Review and Research*, 3(2), 99–104. <https://doi.org/10.26737/jerr.v3i2.2154>
- Novitasari, L., Wardiyah, A., Kusumaningsih, D., Setiawati, S., Gustiani, D., & Sartika, D. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang bahaya game online. *Journal of Public Health Concerns*, 2(2), 70-76. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i2.188>
- Novrialdy, Eryzal. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2). 148-158. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Parlindungan, N. T., & Pardede, R. J. (2022). Model Pelayanan Pastoral Konseling Kristen: Remaja Kecanduan Game Online. *SCRIPTA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kontekstual*, 14(2), 106-129.
- Raines, A. B., & Richardson, S. W. (1961). *Asas-Asas Alkitab Bagi Kaum Muda*. KALAM HIDUP.
- Rohman, K. (2018). Agresifitas Anak Kecanduan Game Online. *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*, 2(1), 155-172. <https://doi.org/doi.org/10.21274/martabat.2018.2.1>
- Ronald, H. C. (2006). *Dunia Yang Mulai Liar*. Pustakarya.
- Storm, M. B. (1991). *Apakah Penggembalaan Itu?* BPK Gunung Mulia.
- Stott, J. (2015). *ISU-ISU GLOBAL* (1 ed.). Yayasan Komunikasi Bina Kasih.
- Suplig, M. A. (2017). Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar. *Jurnal Jaffray*, 15(2), 177–200.
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84-92. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1537>
- Welch, E. T. (2005). *Kecanduan Sebuah Pesta Dalam Kubur*. Momentum.
- Wibisono, A., & Naryoso, A. (2019). Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Mobile Legend Dan Pengawasan Orang Tua Dengan Perilaku Agresif Verbal Pada Anak Remaja. *Interaksi Online*, 7(3), 179-187.
- Wijaya, H. (2018). *Analisis Data Kualitatif Ilmu Pendidikan Teologi*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Xu, Zhengchuan., Turel, O., & Yuan, Y. (2012). Online Game Addiction Among Adolescents: Motivation and Prevention Factors. *European Journal of Information Systems*, 21(3), 321-340. <https://doi.org/doi.org/10.1057/ejis.2011.56>
- Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>