

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GANGGUAN EMOSIONAL PADA
REMAJA YANG KECANDUAN GAME ONLINE**

Marshanda Putri Riswanto dan Mufied Fauziah

marshanda1900001112@webmail.uad.ac.id dan mufied.fauziah@bk.uad.ac.id

Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Abstrak

Artikel ini membahas tentang hubungan antara kecanduan game online dengan masalah emosional remaja. Salah satu penyimpangan yang dilakukan oleh remaja akibat kecanduan game online adalah game online itu sendiri, termasuk perilaku kekerasan. Remaja yang mengaku kalah saat bermain game online menjadi tidak stabil secara emosional dan terlibat dalam perilaku kekerasan. Oleh karena itu, banyak anak muda yang berlomba-lomba dalam permainan online untuk mendapatkan kepuasan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan elemen-elemen yang menyebabkan sensitivitas emosional remaja akibat kecanduan game online. Subjek penelitian ini adalah remaja. Artikel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kajian literatur yang diperoleh dari beberapa jurnal di Google Scholar. Data yang digunakan dalam penelitian adalah data sekunder. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan content analysis dengan artikel yang dipilih sesuai dengan pernyataan pada penelitian ini sebanyak 11 artikel.

Kata Kunci ; remaja, game online, gangguan emosional

Pendahuluan

Antara masa kanak-kanak dan dewasa, masa remaja merupakan tahap perkembangan yang disertai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 1998). Monks (1999) mendefinisikan remaja sebagai mereka yang berusia antara 12 dan 21 tahun yang telah mengalami transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dengan rentang usia 12 hingga 15 tahun diklasifikasikan sebagai remaja awal, 15 hingga 18 tahun sebagai remaja pertengahan, dan 18 tahun. sampai 21 tahun sebagai remaja akhir. Menurut Piaget (dalam Hurlock, 1999), remaja psikologis adalah masa ketika seseorang berinteraksi dengan masyarakat dewasa dan ketika anak-anak merasa, setidaknya dalam hal hak, bahwa mereka setara dengan orang tua mereka. Menurut Hurlock (1999), masa remaja adalah masa transisi dari masa bayi ke masa dewasa yang dimulai ketika saat anak secara seksual matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum.

Masa remaja, menurut John W. Santrock dalam bukunya tahun 2001 *Life-span Development: Lifetime Development*, merupakan tahap perkembangan yang terjadi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan dan ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Usia remaja sederajat umumnya berusia sekitar 12-18 tahun atau berada pada masa remaja awal, sehingga pada usia tersebut biasanya remaja akan mencari kesenangan nya dikala merasa bosan. Salah satu hobi remaja yang marak di jaman sekarang ialah *game online*. Game online memiliki dampak positif dan dampak negatif. Namun apabila digunakan secara berlebihan maka akan berdampak negatif bagi lingkungan dan perkembangan remaja.

Efek merugikan selanjutnya adalah anak yang kecanduan game online sering mengalami kesulitan dalam beberapa bidang kehidupan, seperti masalah interaksi sosial atau masalah hubungan, prestasi akademik yang rendah, dan rasa percaya diri yang rendah (Marcdante, Behrman, Jenson dan Kliegman, 2014). Bermain game online dapat meredakan emosi ketegangan dan kelelahan (Russoniello, O'Brien, & Parks, 2009). Oleh karena itu, menggunakannya untuk kesenangan akan memiliki efek yang baik (Adams, 2013). Namun yang terjadi sekarang adalah orang-orang bermain game online secara berlebihan dan menggunakannya sebagai cara untuk melarikan diri dari

kenyataan hidup yang berujung pada berkembangnya kecanduan game online (Hussain & Griffiths, 2009).

Bermain game online dapat meredakan emosi ketegangan dan kelelahan (Russoniello, O'Brien, & Parks, 2009). Oleh karena itu, menggunakannya untuk kesenangan akan memiliki efek yang baik (Adams, 2013). Namun yang terjadi sekarang adalah orang-orang bermain game online secara berlebihan dan menggunakannya sebagai cara untuk melarikan diri dari kenyataan hidup yang berujung pada berkembangnya kecanduan game online (Hussain & Griffiths, 2009).

Menurut We Are Social, Indonesia merupakan negara dengan jumlah pemain video game terbesar di dunia. Menurut temuan penelitian, 94,5% pengguna internet Indonesia berusia antara 16 sampai 64 tahun yang bermain video game melakukannya pada Januari 2022. Game online memiliki berbagai tema untuk dipilih; ada yang bermain untuk tujuan yang berhubungan dengan pekerjaan, ada yang untuk bersenang-senang, ada yang untuk mencari teman, dan ada juga karena bermain game telah menjadi bagian dari identitas mereka, yang dapat diekspresikan dengan rasa bangga (Lombogia et al., 2018). Game online mempengaruhi siapa saja yang mengalami banyak kecemasan saat menonton video atau bermain game online. Bermain game online memberi remaja kesempatan untuk merasakan kepuasan memenangkan game, meningkatkan reputasi mereka di dunia maya, dan mengurangi stres. Namun, bermain game yang lebih menantang dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan.

Emosi adalah suatu bentuk ekspresi diri yang bersumber dari dalam dan dipengaruhi oleh faktor luar yang mungkin sejalan atau tidak sejalan dengan keinginan orang itu sendiri. Emosi yang dibangkitkan sendiri adalah bentuk reaksi terhadap stres atau keadaan lain yang mengarah pada ekspresi emosional. Perasaan menyenangkan dan negatif dapat dibayangkan. Tentu saja, kritik yang tidak baik dapat menjadi bumerang. Sementara menginspirasi orang dan orang-orang di sekitar mereka membutuhkan pembangkitan sentimen positif. Anak-anak mampu menampilkan berbagai emosi, termasuk kegembiraan, cinta, ketakutan, kesedihan, dan kemarahan. Mereka mungkin juga mengalami shock, jengkel, dan malu (Riana 2011). Kombinasi emosi, perubahan

fisiologis (detak jantung yang lebih cepat), dan manifestasi eksternal dari emosi (seperti tersenyum atau menangis) diperlukan untuk ekspresi emosional.

Kecanduan game online bermanifestasi sebagai berbagai gejala, termasuk arti-penting (berpikir tentang bermain game sepanjang hari), toleransi (memperpanjang jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game), modulasi suasana hati (menggunakan game untuk mengalihkan perhatian dari kesulitan), dan konflik (berkelahi dengan orang lain), (orang karena bermain game online secara berlebihan), dan masalah (mengabaikan aktivitas lain yang menyebabkan masalah). Hal ini mengakibatkan ketidakstabilan mental anak muda yang disebabkan oleh kecanduan game internet yang berlebihan. Kadang-kadang remaja mudah untuk menjadi emosional di sekitar seseorang yang sangat marah, bingung, dan menggunakan bahasa yang kasar. Hal Ini dipengaruhi video game yang mereka mainkan secara online. Oleh karena itu, orang tua harus menyadari gejala atau sinyal kecanduan game online anak-anak mereka. Berdasarkan permasalahan diatas, penelitian ini ditunjukkan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi gangguan emosional pada remaja yang kecanduan game online.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Systematic Literature Review. Systematic Literature Review (SLR) ini dilakukan dengan mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, serta menafsirkan semua penelitian yang tersedia. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, yang sering diberikan dan kemudian dijelaskan lebih lanjut untuk membantu pembaca dalam memahami. Untuk merampungkan penelitian ini, peneliti mengumpulkan artikel dengan pemilihan artikel yang relevan menggunakan jurnal penelitian di Google Scholar. Adapun kata kunci yang dipakai dalam pencarian artikel yaitu menggunakan kata kunci “Gangguan Emosional dan “Kecanduan Game Online”. Artikel yang dikumpulkan hanya artikel yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2010 hingga 2022. Dari berbagai artikel, peneliti memilih 11 artikel terkait erat dengan kata kunci yang digunakan.

Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan kajian literatur, yang dimana peneliti mengumpulkan data berupa artikel ilmiah dan jurnal lalu dikaji sesuai dengan tema penelitian yang berhubungan dengan faktor yang mempengaruhi gangguan emosional pada siswa yang kecanduan game online. Selain itu, untuk mendapatkan sumber data, peneliti juga mengakses internet dari <https://scholar.google.co.id>. Berdasarkan kajian literatur yang dicari dari jurnal ilmiah, setidaknya terdapat tiga artikel yang berhubungan dengan tema penelitian ini. Ketiga artikel tersebut dijabarkan pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1: Deskripsi Sumber Kajian Literatur

No.	Judul	Tahun	Penulis	Hasil
1.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016	2016	Hardiyansyah Masya dan Dian Adi Candra	Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan atau menjelaskan bagaimana siswa MA Al Furqon Prabumulih menunjukkan gejala masalah kecanduan game online, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, kurang perhatian dari orang-orang terdekatnya, kurangnya kontrol, kesedihan, dan kurangnya perhatian

PROSIDING
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

				dari orang-orang yang paling berarti bagi mereka
2.	Literature Review Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Gangguan Emosional Remaja	2021	Ferry Setiawan dan Yuliani Winarti	Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional remaja, dan juga kecanduan smartphone memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan ini.
3.	Hubungan Durasi Dan Frekuensi Bermain Video Game Dengan Masalah Mental Emosional Pada Remaja	2014	Devi Putri W.H, Fitri Hartanto, Meita Hendrianingtyas	Hasil analisis menunjukkan bahwa. Pemutaran video game berlangsung rata-rata 10,54 sampai 9,99 jam setiap minggu, mulai dari minimal 20 menit hingga maksimal 56 jam. Sehingga ada korelasi antara frekuensi bermain video game dan masalah perilaku yang mempengaruhi remaja

PROSIDING
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

				antara usia 13 dan 15 tahun.
4.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik.	2021	Sapto Irawan dan Dina Siska W	Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi game online yaitu frekuensi bermain game online, waktu bermain game online, dan permainan atau game yang digemari. hasil dari penelitian tersebut yaitu terdapat lima faktor yang mempengaruhi remaja kecanduan game online antara lain faktor sarana, individu, keluarga, sosial dan jenis game online. Namun yang memiliki pengaruh besar terhadap kecanduan bermain game online yaitu faktor jenis game online atau game yang digemarinya.
5.	Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan	2022	Intan Risma Juliani dan	Hasil analisis pada penelitian ini

PROSIDING
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

	<p>Gangguan Emosi Danperilaku Remaja Kelas 8</p>		<p>Immanuel Sri Mei Wulandari</p>	<p>menunjukkan, ketidakstabilan emosi remaja berkorelasi dengan kecanduan smartphone remaja. Remaja dengan kecanduan smartphone tentunya beragam aktivitas pada ponsel yang dimainkan, salah satunya ialah game online. Remaja dengan gangguan emosional mungkin mengalami kesulitan berpikir jernih dan memiliki kontrol diri emosional yang kurang, yang meningkatkan risiko mereka mengalami obesitas, stres, dan depresi. mulai dari tekanan darah tinggi hingga penyakit serius.</p>
--	--	--	---------------------------------------	---

Berdasarkan ketiga penelitian tersebut, terdapat keterkaitannya dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu penelitian yang pertama dikatakan relevan karena menunjukkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi anak bermain

game online, salah satunya kurang perhatian. sehingga anak akan mencari kesenangan dengan bermain game online hingga lupa waktu dan menyebabkan kecanduan. Sementara itu, penelitian kedua menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan dengan smartphone akan mengalami gangguan emosional, dimana rata-rata remaja yang kecanduan smartphone akan bergantung pada game online yang ada pada smartphone nya. Sehingga akan menimbulkan beberapa gangguan emosional pada remaja. lalu pada penelitian ketiga mengatakan bahwa durasi yang lama dalam bermain game online dapat berhubungan dengan masalah mental emosional pada remaja. Dimana durasi yang berlebihan sudah termasuk kedalam kecanduan karena tidak dapat mengontrol waktunya untuk bermain game. Sehingga dengan itu remaja akan terpacu pada video game online yang dimainkannya dan akan menyebabkan gangguan emosional pada remaja.

Pembahasan

Antara masa kanak-kanak dan kedewasaan, masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara fisik ditandai dengan munculnya dan pematangan jenis kelamin utama dan sekunder, sedangkan secara intelektual ditandai dengan sikap dan suasana hati, keinginan, dan emosi yang tidak menentu atau tidak stabil. Remaja memperoleh kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, memilih dan melatih untuk karir masa depan berdasarkan minat dan kemampuan mereka. mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, kehidupan keluarga, dan memiliki anak, menumbuhkan skeptisisme intelektual, dan mampu menerima dan mempelajari peran sosial sebagai seorang pria atau wanita dewasa yang terhormat. Namun sering kali mereka melakukan aktivitas yang membuang-buang waktu seperti bermain game hingga larut malam. Remaja saat ini sering bermain game online karena nyaman dan salah satu jenis hiburan favorit mereka (Adams & Rolling S, dalam Gaol 2012). Game online saat ini sangat umum di kalangan pengguna ponsel remaja akhir. Fenomena game online ini kembali terkenal dan telah menyebar ke seluruh dunia. Game perang online yang kompetitif ini taktis dan cukup

menarik untuk mendorong pemain bermain dengan ambisi. Hal ini membuat remaja mengalihkan kegiatan dengan menyibuk kan diri bermain game hingga menyebabkan kecanduan.

Kecanduan game online adalah kondisi mental yang terdaftar dalam Klasifikasi Penyakit Internasional, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2018). (ICD-11). Hal ini ditandai dengan penurunan kontrol atas permainan dan peningkatan pentingnya bermain game di atas aktivitas lain. Terlepas dari kenyataan bahwa tindakannya berdampak buruk pada dirinya, ia melanjutkan kebiasaan ini. Penelitian Todhunter & Jervis (2017) menunjukkan bahwa siswa lebih mungkin mengembangkan kecanduan video game online. karena siswa secara teratur menghabiskan banyak waktu bermain game online.

Menurut Kardefelt-Winther (2017), bahan kimia adiktif (termasuk alkohol, tembakau, dan narkoba ilegal) yang memasuki aliran darah dan otak dan berpotensi mengubah kimia otak pada awalnya adalah satu-satunya yang awalnya terkait dengan kecanduan. Namun, seiring dengan perkembangan zaman kecanduan, kecanduan juga dapat terjadi pada perangkat lunak yang ditemukan dalam teknologi mutakhir seperti telepon seluler (ponsel) yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus sehingga bisa mengakibatkan kecanduan. Menurut Smart (2010), seseorang dapat menikmati bermain game online karena mereka sudah terbiasa melakukannya. Beberapa orang tua menggunakan game internet sebagai alat bantu relaksasi untuk anak-anak mereka, dan jika mereka melakukannya cukup sering, anak itu akan terbiasa dengannya.

Rudiyansah (2014) menyebutkan beberapa efek bermain game online, antara lain: 1) Keuntungan bermain game online antara lain: Game online dapat melatih kita untuk bekerja sama dengan tim yang gaya bermainnya adalah mengembangkan strategi kelompok dalam tim. Misalnya seperti game pointblank dan DOTA 68, game tersebut dapat menghilangkan stres dan dapat melatih koordinasi mata-tangan dan keterampilan motorik. Game online juga bisa dijadikan sebagai wadah untuk bersosialisasi dengan pemain lain, bahkan dengan pemain dari negara yang berbeda. Game online memberi kita kesempatan untuk berkomunikasi dengan gamer di seluruh dunia dan bergaul dengan mereka. Namun sering kali game online di salah gunakan oleh pemainnya yang bermain dengan waktu berlebihan sehingga menyebabka kecanduan.

Kecanduan game online, juga dikenal sebagai gangguan kecanduan internet, adalah salah satu jenis kecanduan yang dibawa oleh teknologi internet. Kecanduan dapat ditimbulkan oleh internet, termasuk kecanduan game komputer (terlalu banyak bermain game). Game online adalah komponen internet yang umum dan disukai yang dapat menyebabkan kecanduan dengan tingkat intensitas yang sangat tinggi. Untuk mencapai kebahagiaan, orang bermain game online tanpa mempertimbangkan waktu yang terlibat karena mereka tidak hanya menawarkan kesenangan tetapi juga tantangan yang menarik untuk dipenuhi. Salah satu daya tarik dari game ini adalah kesulitannya, apalagi kesempatan untuk bermain secara berkelompok versus kelompok lain saat bermain online. Ketika seseorang mencapai titik ini, kecanduan muncul. Remaja adalah mayoritas dari mereka yang mengembangkan kecanduan game online karena ini adalah usia ketika mereka mulai berkembang sebagai individu dan mencari hiburan, salah satunya adalah game online.

Lee mengidentifikasi Indikator Kecanduan Game Online ada empat elemen, berikut ini adalah tanda-tanda seseorang kecanduan game online: Pertama, penggunaan yang berlebihan terjadi ketika aktivitas utama seseorang adalah bermain game online. Faktor ini mendominasi perilaku, perasaan (kebutuhan yang ekstrim), dan pemikiran individu (gangguan kognitif) (penurunan perilaku sosial). Kedua, karena penggunaan game online sedang dibatasi atau dihentikan sama sekali, gejala penarikan (juga dikenal sebagai gejala pembatasan) yaitu pengalaman yang tidak menyenangkan. Pemain fisik akan terpengaruh oleh gejala ini. Akan ada perasaan dan interaksi antara tubuh dan emosional, seperti kelelahan dan insomnia. Gejala-gejala ini, seperti iritasi atau kemurungan, juga memiliki efek psikologis. Ketiga, toleransi adalah proses yang melibatkan peningkatan kuantitas game online yang digunakan untuk menghasilkan perubahan suasana hati. Jika sebuah game dimainkan terus menerus untuk jumlah waktu yang sama, kepuasan dari memainkannya secara online akan menurun. Pemain tidak akan memiliki tingkat sensasi yang sama seperti ketika mereka pertama kali mulai bermain sebelum mencapai waktu yang lama. Keempat adalah akibat negatif (negatif reaction), dimana unsur ini menimbulkan efek yang tidak menguntungkan antara pemain game online dengan lingkungan. Unsur ini juga mempengaruhi aktivitas lain

seperti pekerjaan, hobi, dan kehidupan sosial. sehingga pengguna game online yang berlebihan juga akan berdampak pada gangguan emosionalnya.

Seseorang dikatakan memiliki gangguan emosional atau perilaku (EBD) jika perilaku atau emosinya di sekolah secara signifikan menyimpang dari norma yang diterima untuk usia, etnis, atau budaya mereka. Gangguan emosional adalah penyakit yang membuat seseorang sangat bergantung sebagai akibat dari pergulatan internal. Tidak normal jika seseorang mengalami gejolak emosi. Namun semua orang, termasuk balita, remaja, dewasa, bahkan orang tua, pernah mengalami penyakit ini. Gangguan emosi dan perilaku yang berdampak merugikan secara signifikan terhadap pendidikan anak adalah disabilitas yang ditandai dengan respon perilaku dan emosional dalam program pembelajaran yang sangat tidak sesuai dengan usia, budaya, atau norma etnis, menurut CCBD (Council for Children with Behavioral Disorders).

Remaja dengan bermain game online dalam waktu yang berlebihan akan menunjukkan beberapa sikap yang irasional. Ini menunjukkan kecenderungan untuk tidak dapat sepenuhnya menyerah dalam bermain video game. Saliency, konflik, dan euforia adalah indikator utama bahwa seseorang kecanduan. Toleransi, penarikan, kambuh, dan pemulihan adalah elemen lain dari kecanduan yang sering hadir. Ketika seseorang kecanduan bermain game online, toleransi berkembang sebagai akibat dari kebutuhan untuk bermain lebih banyak game untuk mendapatkan perasaan yang sama seperti pada tahap awal kecanduan. Ketika terlibat dalam perilaku adiktif, gejala penarikan adalah reaksi yang tidak menyenangkan. Bahkan setelah periode pantang, kekambuhan dan pemulihan menunjukkan kembalinya ke kondisi awal kecanduan yang melibatkan kepribadian.

Menurut Gordon W. Allport (dalam Rini, 2011:34), temperamen dan karakter membentuk kepribadian seseorang. Temperamen seseorang dapat digambarkan dari segi emosi atau suasana hatinya, seperti kesal, tertekan, bahagia, dan sebagainya. Karakter di sisi lain mengacu pada sifat-sifat yang terkait dengan nilai-nilai kemanusiaan seperti kejujuran, kemalasan, dan kebohongan. Sudah lama dipercaya bahwa ketersediaan game internet dengan tema yang bervariasi berdampak buruk pada kepribadian anak. Banyak orang mengklaim bahwa anak-anak yang senang bermain game online berkembang

menjadi anak-anak yang bertingkah aneh, kompulsif, atau marah. Mereka juga mengklaim bahwa mereka menjadi tidak tertarik pada lingkungan mereka atau kegiatan lainnya. Terlalu sering menggunakan game online oleh anak-anak pada akhirnya akan berdampak negatif pada perilaku mereka. Anak-anak mungkin berperilaku tidak baik dengan mencuri atau bolos sekolah.

Jadi dapat disimpulkan bahwa remaja dengan kecanduangame online mengalami perubahan sikap dan mental yang menyebabkan gangguan emosional. Gangguan emosional adalah suatu perasaan yang tergoncang yang dialami dalam batin seseorang dan biasanya merupakan tanggapan terhadap kejadian-kejadian dalam kehidupannya. Sesungguhnya emosional memegang peranan penting dalam mempengaruhi bagaimana anak dalam berpikir dan bertindak dalam kehidupannya itu. Sehingga faktor gangguan emosional pada remaja yang kecanduan bermain game online yaitu karena ada beberapa sebab salah satunya pola asuh. Cara seseorang dibesarkan memiliki dampak besar pada perilaku mereka. Oleh karena itu, orang tua harus berhati-hati ketika membesarkan anak-anak mereka mulai dari usia muda. Anak-anak suatu hari akan meniru perilaku orang tua mereka sebagai akibat dari kesalahan pengasuhan.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis kajian literatur dari beberapa penelitian menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan emosional pada remaja yang kecanduan bermain game online, faktor-faktor tersebut yaitu karena ada beberapa sebab, antara lain; kurang perhatian, kurang kegiatan, depresi, kurang kontrol diri, lingkungan, dan juga pola asuh. Hal ini dapat menghambat perkembangan psikologi pada remaja. Dari beberapa faktor tersebut maka peneliti menawarkan saran berikut berdasarkan banyak faktor ini: (1) Remaja harus memilih permainan mereka secara lebih berhati-hati, terutama saat bermain online, untuk menghindari mengembangkan kecanduan mereka sambil mempertahankan kemampuan mereka untuk berinteraksi sosial dengan orang lain dan melakukan aktivitas sehari-hari mereka. kegiatan; (2) Agar anak terbuka dan merasa terhubung dengan orang tua serta tidak merasa diabaikan oleh orang tua, orang tua perlu waspada dalam memperhatikan dan

PROSIDING
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

mengawasi anak dalam kegiatan sehari-hari. Selain itu, orang tua dapat memberikan waktu tertentu kepada anak-anak mereka untuk bermain game online; (3) Sekolah dapat membatasi penggunaan ponsel siswa di kelas untuk kegiatan yang berhubungan dengan pembelajaran secara eksklusif.

Daftar Referensi

- Nasution, I. K. (2007). Perilaku merokok pada remaja. *Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara*.
- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan game online pada peserta didik kelas x di madrasah aliyah al furqon prabumulih tahun pelajaran 2015/2016. *Konseli: jurnal bimbingan dan konseling (ejournal)*, 3(2), 103-118.
- WH, D. P., Hartanto, F., & Hendrianingtyas, M. Hubungan Durasi Dan Frekuensi Bermain Video Game Dengan Masalah Mental Emosional Pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 3(1), 112619.
- Juliani, I. R., & Wulandari, I. S. M. (2022). HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN GADGET DENGAN GANGGUAN EMOSI DAN PERILAKU REMAJA KELAS 8. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 30-40.
- Setiawan, F., & Winarti, Y. (2021). Literature Review Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Gangguan Emosional Remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 574-581.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep diri, adversity quotient dan penyesuaian diri pada remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 137-144.
- Ulfa, M., & Risdayati, R. (2017). *Pengaruh kecanduan game online terhadap perilaku remaja di mabes game center jalan hr. subrantas kecamatan tampan pekanbaru* (Doctoral dissertation, Riau University).
- 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.
- Irawan, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1).

PROSIDING
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online.

KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program, 4(1).

Rani, D., Hasibuan, E. J., & Barus, R. K. I. (2018). Dampak Game Online Mobile

Legends: Bang Bang terhadap Mahasiswa. *Perspektif*, 7(1), 6-12.