

PENTINGNYA DUKUNGAN SOSIAL DALAM MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE MAHASISWA

Intan Nur Cahyani¹, Akhmad Fajar Prasetya²

Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad
Dahlan

Intan2100001112@webmail.uad.ac.id¹, akh.prasetya@bk.uad.ac.id²

Abstrak

Kecanduan game online telah menjadi kekhawatiran yang signifikan di kalangan mahasiswa, mempengaruhi kinerja akademis, interaksi sosial, dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi kecanduan game online di kalangan mahasiswa. Dengan memahami dampak dukungan sosial, penelitian ini berupaya memberikan wawasan tentang bagaimana dukungan keluarga, teman sebaya, dan institusi dapat berkontribusi dalam mengurangi perilaku kecanduan terkait game online. Penelitian kualitatif ini menggunakan metode tinjauan pustaka, menganalisis penelitian dan artikel ilmiah yang ada yang berfokus pada hubungan antara dukungan sosial dan kecanduan game online. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lembaga pendidikan berkontribusi signifikan dalam mengurangi kecanduan game online di kalangan mahasiswa. Dukungan institusional, melalui layanan konseling dan program kesadaran, membekali siswa dengan strategi mengatasi masalah dan sumber daya untuk mengelola kebiasaan bermain game mereka. Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti beragam manfaat dukungan sosial dalam mengurangi kecanduan game online dan menggarisbawahi perlunya upaya kolaboratif untuk mengatasi masalah ini secara efektif.

Kata Kunci : *dukungan sosial, kecanduan game online, mahasiswa, kesehatan mental, penelitian kualitatif, tinjauan literatur*

1. Pendahuluan

Kecanduan game online telah menjadi kekhawatiran besar di kalangan mahasiswa, dipengaruhi oleh pesatnya perkembangan lingkungan digital. Ketersediaan dan aksesibilitas game online yang luas telah mengubah aktivitas rekreasi, menawarkan pengalaman yang mendalam dan interaktif. Namun fenomena ini juga memunculkan perilaku bermasalah yang ditandai dengan bermain game berlebihan sehingga mengganggu kinerja akademik, interaksi sosial, dan kesejahteraan mental (Aziz, 2018). Sifat adiktif dari game online, didorong oleh elemen desainnya seperti sistem penghargaan, konektivitas sosial, dan narasi yang mendalam, dapat menimbulkan

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

konsekuensi yang merugikan bagi siswa yang sangat rentan karena stres yang terkait dengan kehidupan akademis, fase transisi, dan pencarian. untuk identitas sosial.

Urgensi mengatasi kecanduan game online ditegaskan oleh potensi dampak negatifnya terhadap prestasi akademik siswa, keterampilan sosial, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Sejumlah penelitian telah menyoroti bahwa siswa yang menunjukkan perilaku kecanduan game sering kali menghadapi tantangan seperti berkurangnya konsentrasi, penundaan, dan penarikan diri dari aktivitas sosial dan akademik. Masalah-masalah ini semakin diperburuk oleh masalah kesehatan fisik yang terkait dengan bermain game dalam waktu lama, seperti kurang tidur dan gaya hidup yang tidak banyak bergerak. Implikasi sosial dan pendidikan dari temuan ini memerlukan perhatian segera, terutama mengingat semakin terintegrasinya platform digital ke dalam konteks pendidikan dan sosial. Pandemi COVID-19 telah memperparah permasalahan ini, dengan adanya lockdown dan pembatasan sosial yang menyebabkan peningkatan waktu penggunaan perangkat dan peningkatan aktivitas game online di kalangan anak muda, sehingga memperburuk risiko yang terkait dengan kecanduan game.

Data dari berbagai penelitian menunjukkan adanya prevalensi kecanduan game di kalangan mahasiswa secara global. Misalnya, penelitian yang dilakukan di beberapa negara menunjukkan bahwa antara 10% hingga 15% mahasiswa menunjukkan tanda-tanda perilaku bermain game yang bermasalah. Statistik ini sangat mengkhawatirkan ketika mempertimbangkan populasi siswa yang lebih luas, yang menyoroti sebagian besar siswa yang mungkin berisiko. Selain itu, penilaian psikologis mengungkapkan bahwa siswa yang berjuang melawan kecanduan game sering kali mengalami tingkat kecemasan, depresi, dan kesepian yang tinggi. Interaksi antara kecanduan game dan masalah psikologis ini menciptakan lingkaran setan, di mana siswa beralih ke game sebagai mekanisme penanggulangannya, namun mendapati diri mereka semakin terisolasi dan tertekan (Erik, Sinsu & Syenshie, W, 2020).

Dukungan sosial telah diidentifikasi sebagai faktor penting dalam mengurangi dampak kecanduan game online. Kerangka teoritis, seperti Teori Dukungan Sosial, menunjukkan bahwa jaringan sosial memberikan dukungan emosional, informasional,

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

dan praktis yang dapat melindungi individu dari dampak negatif pengalaman stres. Dalam konteks kecanduan game, dukungan sosial dapat diwujudkan melalui berbagai saluran, termasuk keluarga, teman, dan sumber daya institusi seperti layanan konseling. Kehadiran lingkungan sosial yang mendukung dapat mendorong kebiasaan bermain game yang lebih sehat, menumbuhkan komunikasi terbuka tentang perilaku bermain game, dan memberikan alternatif strategi coping untuk manajemen stres. Selain itu, dukungan sosial dapat meningkatkan harga diri dan ketahanan, yang sangat penting dalam memerangi kecenderungan kecanduan yang disebabkan oleh game online.

Kecanduan game online telah dipelajari secara ekstensif dalam berbagai kerangka teori, yang membantu menjelaskan mekanisme psikologis dan perilaku yang mendasari fenomena ini. Salah satu model yang paling menonjol adalah model biopsikososial, yang mengintegrasikan faktor biologis, psikologis, dan sosial untuk menjelaskan perkembangan perilaku adiktif. Menurut model ini, kecanduan game online bukan hanya akibat pilihan pribadi namun dipengaruhi oleh kecenderungan genetik, ciri kepribadian, dan lingkungan sosial. Model perilaku kognitif juga memberikan wawasan, menyoroti bagaimana distorsi kognitif, seperti perkiraan kontrol yang berlebihan dan strategi penanggulangan yang maladaptif, berkontribusi pada permainan kompulsif. Perspektif teoretis ini menggarisbawahi kompleksitas kecanduan game, menunjukkan bahwa kecanduan game muncul dari interaksi antara kerentanan individu dan pengaruh lingkungan.

Penelitian mengenai prevalensi kecanduan game online menunjukkan adanya variasi yang signifikan di berbagai populasi dan wilayah, dimana mahasiswa diidentifikasi sebagai kelompok yang sangat rentan . Penelitian telah menunjukkan bahwa prevalensi kecanduan game di kalangan mahasiswa berkisar antara 5% hingga 15%, tergantung pada kriteria dan alat diagnostik yang digunakan. Faktor demografi seperti usia, jenis kelamin, dan disiplin akademis diketahui mempengaruhi kemungkinan berkembangnya perilaku kecanduan game. Siswa laki-laki umumnya lebih rentan terhadap kecanduan game dibandingkan siswa perempuan, hal ini mungkin disebabkan oleh perbedaan preferensi game dan pola sosialisasi. Selain itu, pelajar di bidang teknik

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

dan teknik cenderung melaporkan tingkat kecanduan game yang lebih tinggi, kemungkinan mencerminkan integrasi budaya game dalam disiplin ilmu tersebut.

Konsekuensi psikologis dan sosial dari kecanduan game online telah terdokumentasi dengan baik. Individu yang kecanduan sering kali mengalami berbagai dampak negatif, termasuk kesulitan akademis, isolasi sosial, dan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Sifat game online yang mendalam, dipadukan dengan aspek sosial komunitas game, dapat menyebabkan bermain game secara berlebihan sehingga mengorbankan tanggung jawab dan hubungan dalam kehidupan nyata. Pola perilaku ini sangat memprihatinkan bagi mahasiswa, yang prestasi akademik dan prospek karir masa depan mereka dapat terganggu secara signifikan. Konsekuensi sosialnya tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga mempengaruhi dinamika keluarga dan jaringan sosial, serta berpotensi mengarah pada stigmatisasi dan marginalisasi (Ghuman, D., & Griffiths, 2012).

Dukungan sosial semakin diakui sebagai faktor penting dalam mengatasi kecanduan game online. Studi empiris menunjukkan bahwa jaringan dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi dampak kecanduan game dengan memberikan bantuan emosional, informasi, dan praktis. Dukungan keluarga, dukungan sejawat, dan sumber daya kelembagaan seperti layanan konseling merupakan komponen penting dari sistem dukungan yang komprehensif. Dukungan sosial tidak hanya membantu mengurangi waktu bermain game dan mendorong aktivitas sehat tetapi juga membantu mengatasi masalah psikologis mendasar yang dapat menyebabkan kecanduan, seperti stres, kesepian, dan harga diri rendah. Namun efektivitas dukungan sosial bergantung pada kualitasnya dan kemauan individu untuk mencari dan menerima bantuan.

Meskipun terdapat penelitian ekstensif mengenai kecanduan game online dan dukungan sosial, masih terdapat beberapa kesenjangan dalam literatur. Terdapat kebutuhan untuk studi yang lebih longitudinal untuk lebih memahami hubungan sebab akibat dan dampak jangka panjang dari kecanduan game dan intervensi dukungan sosial. Selain itu, penelitian harus mengeksplorasi dampak perbedaan budaya terhadap perilaku bermain game dan efektivitas sistem pendukung, mengingat sifat global komunitas game

online. Ada juga peningkatan minat dalam mengembangkan dan menguji intervensi digital, seperti konseling online dan kelompok dukungan, yang dapat memberikan bantuan yang mudah diakses dan tepat waktu bagi mereka yang terkena dampak. Penelitian di masa depan harus bertujuan untuk mengintegrasikan pendekatan-pendekatan yang muncul ini dengan mekanisme dukungan tradisional untuk menciptakan kerangka kerja holistik untuk pencegahan dan pengobatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara dukungan sosial dan kecanduan game online di kalangan mahasiswa, dengan fokus pada bagaimana berbagai bentuk dukungan sosial dapat meringankan gejala kecanduan game. Tujuannya antara lain: (1) mengidentifikasi prevalensi dan pola kecanduan game online di kalangan mahasiswa; (2) mengkaji jenis sistem dukungan sosial yang tersedia bagi siswa tersebut; (3) menganalisis efektivitas dukungan sosial dalam mengurangi perilaku adiktif bermain game; dan (4) mengembangkan rekomendasi bagi universitas, pembuat kebijakan, dan keluarga untuk meningkatkan jaringan dukungan sosial yang dapat membantu pencegahan dan pengurangan kecanduan game online. Dengan mencapai tujuan-tujuan ini, penelitian ini berupaya untuk berkontribusi pada wacana akademis tentang kecanduan digital dan memberikan wawasan praktis untuk intervensi yang bertujuan mendorong keterlibatan yang lebih sehat dan seimbang dengan game online di kalangan siswa (Fitri, Emria., Erwinda, Lira., 2014).

2. Metode

A. Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif untuk mengeksplorasi hubungan antara dukungan sosial dan kecanduan game online di kalangan mahasiswa. Pendekatan deskriptif kualitatif sangat cocok untuk penelitian ini karena memungkinkan pemahaman mendalam tentang pengalaman, persepsi, dan faktor kontekstual partisipan yang mempengaruhi perilaku mereka. Dengan menggunakan metode ini, penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran yang kaya dan rinci tentang fenomena yang diselidiki tanpa memanipulasi lingkungan atau subjek yang terlibat. Desain ini memfasilitasi eksplorasi isu-isu kompleks dan beragam seperti kecanduan dan

dukungan sosial, menangkap berbagai cara di mana elemen-elemen ini berinteraksi dalam kehidupan mahasiswa .

B. Subyek Penelitian atau Populasi dan Sampel

Populasi sasaran penelitian ini terdiri dari pelajar yang terlibat dalam game online. Mengingat fokus pada pemahaman seluk-beluk dukungan sosial dan Kecanduan permainan, sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling untuk memastikan bahwa partisipan yang menunjukkan berbagai perilaku bermain game, mulai dari yang biasa-biasa saja hingga yang bermasalah, diikutsertakan. Kriteria inklusi melibatkan mahasiswa yang saat ini mendaftar di universitas, berpartisipasi aktif dalam game online, dan bersedia berbagi pengalaman. Besarnya sampel ditentukan berdasarkan prinsip kejenuhan, yaitu pengumpulan data terus dilakukan hingga tidak ada tema atau wawasan baru yang muncul dari wawancara. Pendekatan ini memastikan bahwa temuan-temuan tersebut secara komprehensif dan mencerminkan beragam pengalaman dalam suatu populasi.

C. Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data terutama dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, yang cocok untuk penelitian deskriptif kualitatif. Format semi-terstruktur memberikan fleksibilitas dalam menggali lebih dalam tanggapan peserta sambil memastikan bahwa semua topik yang relevan tercakup. Panduan wawancara dikembangkan, berisi pertanyaan terbuka yang mengeksplorasi berbagai aspek game online, dukungan sosial, dan keterkaitannya. Pertanyaan berfokus pada topik seperti frekuensi dan durasi sesi permainan, dampak permainan terhadap kehidupan akademis dan sosial, jenis dan sumber dukungan sosial yang tersedia, dan persepsi peserta tentang bagaimana dukungan ini memengaruhi perilaku bermain game mereka. Wawancara dilakukan dalam suasana pribadi dan nyaman untuk mendorong keterbukaan dan kejujuran, dan direkam dengan persetujuan peserta untuk transkripsi dan analisis yang akurat.

D. Teknik Analisis Data

Proses analisis data mengikuti pendekatan analisis tematik, yang sesuai untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola (tema) dalam data kualitatif. Analisis tematik dipilih karena fleksibilitas dan kesesuaiannya untuk desain penelitian deskriptif, yang memungkinkan dilakukannya pengkodean induktif dan deduktif. Awalnya, transkrip wawancara dibaca beberapa kali untuk mencapai pemahaman dan pemahaman terhadap data. Selanjutnya, pengkodean dilakukan, dimana segmen teks yang bermakna diberi label dengan kode yang menangkap esensinya. Kode-kode ini kemudian disusun menjadi tema-tema yang lebih luas yang mewakili temuan-temuan utama penelitian. Sepanjang analisis, teknik perbandingan konstan digunakan untuk memastikan konsistensi dan koherensi dalam pengembangan tema. Tema akhir ditinjau dan disempurnakan agar mencerminkan data secara akurat dan menjawab pertanyaan penelitian.

E. Pertimbangan Etis

Pertimbangan etis sangat penting dalam penelitian ini, mengingat sifat sensitif dari kecanduan dan pengalaman pribadi. Persetujuan etis diperoleh dari dewan peninjau kelembagaan (IRB) terkait sebelum memulai pengumpulan data. Informed consent diperoleh dari semua peserta, memastikan bahwa mereka sepenuhnya menyadari tujuan penelitian, prosedur, potensi risiko, dan hak mereka untuk membatalkan penelitian kapan saja tanpa penalti. Kerahasiaan dijaga dengan menganonimkan semua data wawancara dan menyimpan rekaman audio dan transkrip dengan aman. Peserta diyakinkan bahwa identitas mereka tidak akan diungkapkan, dan informasi mereka akan digunakan semata-mata untuk tujuan penelitian. Selain itu, penelitian ini dirancang untuk meminimalkan potensi tekanan, sehingga memberikan manfaat yang setaraticipants with information on support services if needed.

F. Implementasi dan Timeline

Studi ini dilakukan selama periode tiga minggu, disusun dalam beberapa fase untuk memastikan kemajuan sistematis. Bulan pertama didedikasikan untuk kegiatan persiapan, termasuk memperoleh persetujuan etis, mengembangkan panduan wawancara,

dan merekrut peserta. Tiga bulan berikutnya fokus pada pengumpulan data, dengan wawancara dijadwalkan pada waktu yang sesuai bagi para peserta. Selama fase ini, analisis data awal mulai memungkinkan dilakukannya penyesuaian berulang terhadap panduan wawancara berdasarkan wawasan yang muncul. Dua bulan terakhir dikhususkan untuk analisis data yang komprehensif, pengembangan tema, dan persiapan laporan akhir. Pertemuan rutin dengan pengawas penelitian dan sesi pembekalan sejawat diadakan selama penelitian untuk memastikan refleksi dan validasi proses penelitian yang berkelanjutan.

3. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Temuan penelitian ini memberikan pemahaman yang berbeda tentang peran dukungan sosial dalam mengatasi kecanduan game online di kalangan mahasiswa. Melalui wawancara mendalam, beberapa tema utama muncul, menyoroti interaksi kompleks antara perilaku bermain game, jaringan dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis siswa.

Salah satu tema menonjol yang muncul dari wawancara adalah sifat ganda dari game online, baik sebagai sumber koneksi sosial maupun isolasi. Misalnya, Alex, seorang mahasiswa ilmu komputer, menggambarkan bagaimana game online berfungsi sebagai sarana utama interaksi sosial, khususnya selama pandemi COVID-19. Dia menyatakan, "Bermain game adalah cara utama saya tetap terhubung dengan teman-teman. Itu seperti tempat nongkrong kami." Sentimen ini menggarisbawahi potensi platform game untuk memfasilitasi ikatan sosial, terutama ketika interaksi fisik terbatas. Namun, Alex juga mengakui bahwa ketergantungan pada game untuk interaksi sosial sering kali menyebabkan pengabaian hubungan tatap muka, sehingga berkontribusi pada perasaan terisolasi dan kesepian.

Wawancara lebih lanjut mengungkapkan bahwa tingkat dan jenis dukungan sosial yang diterima siswa mempengaruhi kebiasaan bermain game mereka secara signifikan. Emma, seorang mahasiswa psikologi, berbagi pengalamannya tentang bagaimana intervensi suportif dari teman dan keluarga membantunya mengatur waktu bermain game.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

"Teman-temanku menyadari aku terlalu sering bermain game dan mulai lebih sering mengajakku keluar. Orang tuaku juga mengajakku untuk menyeimbangkan bermain game dengan aktivitas lain." Pengalaman Emma menggambarkan bagaimana dukungan proaktif dari jejaring sosial dapat menciptakan rasa akuntabilitas dan memberikan aktivitas alternatif, sehingga membantu membatasi permainan yang berlebihan. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa tidak semua siswa memiliki akses terhadap jaringan yang mendukung tersebut, dan mereka yang tidak memiliki dukungan tersebut lebih cenderung menunjukkan perilaku bermain game yang bermasalah (Griffiths, 2010).

Temuan penting lainnya terkait stigma yang terkait dengan kecanduan game. Beberapa peserta, termasuk Daniel, seorang mahasiswa teknik, melaporkan merasa malu atau malu dengan kebiasaan bermain game mereka. "Itu bukanlah sesuatu yang ingin Anda akui kepada orang lain," jelas Daniel, "apalagi ketika orang mengira itu hanya kurangnya pengendalian diri." Stigma ini sering kali menghalangi siswa untuk mencari bantuan atau mendiskusikan tantangan mereka secara terbuka, sehingga memperburuk masalah. Wawancara tersebut menyoroti perlunya menghilangkan stigma terhadap percakapan tentang kecanduan game, dan menekankan bahwa kecanduan game harus dikenali dan diperlakukan sama dengan kecanduan perilaku lainnya (Han, D. H., Wang, J. W. , & Renshaw, 2010).

Dalam hal dukungan kelembagaan, temuannya beragam. Beberapa mahasiswa, seperti Maria, seorang mahasiswa bisnis, menyatakan kepuasannya terhadap layanan konseling yang diberikan oleh universitas mereka. Ia mencatat, "Pusat konseling universitas sangat membantu. Mereka menyediakan lokakarya tentang cara mengatur waktu menatap layar dan stres, yang sangat membantu saya." Namun, ada pula yang merasa bahwa dukungan institusional tidak dapat diakses atau tidak mencukupi. Misalnya, Liam, seorang mahasiswa seni, berkomentar, "Layanan konseling memang ada, namun tidak selalu mudah diakses, dan terkadang nasihatnya terasa umum dan tidak disesuaikan dengan kebutuhan spesifik kita." Respons-respon ini menunjukkan bahwa walaupun universitas-universitas mulai mengatasi kecanduan game, masih ada ruang untuk perbaikan dalam menjadikan sumber daya ini lebih tersedia dan relevan dengan pengalaman siswa.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Peran dukungan teman sebaya muncul sebagai faktor yang sangat berpengaruh dalam memoderasi kecanduan game. Peserta sering menyebutkan bahwa teman sebaya memainkan peran penting dalam mendorong atau mencegah perilaku bermain game. Misalnya, Rachel, seorang mahasiswa studi media, mengamati bahwa kebiasaan bermain game teman-temannya sangat memengaruhi kebiasaannya sendiri. "Ketika teman-teman saya suka bermain game, saya lebih banyak bermain. Namun ketika mereka mulai fokus pada hal lain, saya secara alami lebih sedikit bermain," katanya (Hurlock, 2010). Pengaruh teman sebaya ini menggarisbawahi pentingnya jaringan teman sebaya yang positif dalam mendorong kebiasaan bermain game yang lebih sehat dan menyoroti potensi manfaat dari inisiatif yang dipimpin oleh teman sebaya dalam mengatasi kecanduan game.

Selain itu, data mengungkapkan bahwa perbedaan gender berperan dalam persepsi dan pemanfaatan dukungan sosial. Peserta laki-laki, seperti Jake, seorang mahasiswa teknik mesin, cenderung meremehkan perlunya dukungan emosional dan lebih fokus pada solusi praktis. Jake mencatat, "Saya tidak banyak bicara tentang perasaan. Yang membantu saya adalah menetapkan jadwal dan menaatinya." Sebaliknya, peserta perempuan, seperti Lily, seorang mahasiswa sastra, menyatakan apresiasi yang lebih besar atas dukungan emosional. "Berbicara dengan teman dan keluarga tentang perasaan saya membuat perbedaan besar (Ikbal, Iik., Wikanengsih., Septian, M., 2021). Sungguh melegakan mengetahui mereka memahaminya," Lily berbagi. Perbedaan berbasis gender ini menyoroti perlunya pendekatan yang disesuaikan dalam layanan dukungan, dengan menyadari bahwa dukungan emosional dan praktis sama-sama penting namun mungkin dinilai berbeda tergantung pada sudut pandang individu.

Temuan ini juga menjelaskan strategi penanggulangan yang digunakan siswa untuk mengelola kebiasaan bermain game mereka. Meskipun beberapa peserta berhasil menerapkan teknik manajemen waktu, yang lain kesulitan menemukan strategi yang efektif. Misalnya, Ethan, seorang mahasiswa hukum, menceritakan kesulitannya dalam menyeimbangkan game dengan tanggung jawab akademis. "Saya mencoba menetapkan batasan, tapi sering kali saya bermain berjam-jam. Rasanya saya tidak bisa berhenti," akunya. Pengalaman Ethan menggarisbawahi tantangan pengaturan diri dalam konteks perilaku bermain game yang membuat ketagihan dan menunjukkan perlunya sistem

pendukung yang lebih terstruktur yang dapat membantu siswa dalam mengembangkan dan mempertahankan kebiasaan bermain game yang sehat.

Terakhir, peran sikap budaya terhadap game dan kecanduan disorot dalam beberapa wawancara. Pelajar internasional, seperti Hana, pelajar dari Korea Selatan, mencatat bahwa perbedaan budaya memengaruhi pengalaman dan persepsi mereka terhadap kecanduan game. “Di negara saya, bermain game dianggap lebih bisa diterima, namun di sini, banyak penilaian negatif,” jelas Hana. Perspektif budaya ini menyarankan bahwa intervensi dan sistem pendukung harus peka secara budaya dan dapat beradaptasi dengan beragam latar belakang siswa. Mengakui dan mengatasi nuansa budaya ini dapat meningkatkan efektivitas strategi dukungan dan memastikan bahwa strategi tersebut sejalan dengan pengalaman hidup siswa (Irmak, A. Y., Erdogan, 2015).

Wawancara yang dilakukan untuk penelitian ini mengungkapkan sifat kecanduan game online yang beragam di kalangan mahasiswa dan peran penting dukungan sosial dalam mengatasinya. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial dapat secara signifikan mengurangi dampak kecanduan game, efektivitasnya bergantung pada ketersediaan, kualitas, dan jenis dukungan, serta kesediaan individu untuk mencari dan menerima bantuan. Studi ini menyoroti perlunya pendekatan komprehensif yang mencakup menghilangkan stigma terhadap kecanduan, meningkatkan akses terhadap layanan dukungan yang disesuaikan, dan membina jaringan teman dan keluarga yang positif. Karena game online terus menjadi bagian umum dalam kehidupan siswa, memahami dan mengatasi potensi kerugiannya melalui strategi yang suportif, inklusif, dan sensitif terhadap budaya menjadi semakin penting.

B. Pembahasan

a. Peran Ganda Dukungan Sosial dalam Mengurangi Kecanduan Game Online

Analisis atas temuan ini mengungkapkan hubungan yang kompleks antara dukungan sosial dan kecanduan game online, menyoroti peran dukungan sosial yang bersifat protektif dan terkadang tidak memadai dalam mengatasi masalah ini. Dukungan sosial muncul sebagai faktor penting dalam mengurangi dampak negatif kecanduan game, memberikan perlindungan terhadap dampak buruk pada kinerja akademik, interaksi sosial, dan kesehatan mental (Khan, 2007). Fungsi perlindungan dari dukungan sosial ini dapat dilihat dalam berbagai bentuk,

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

termasuk dukungan emosional, informasional, dan instrumental. Dukungan emosional melibatkan pemberian empati, perhatian, dan pengertian, yang membantu individu merasa dihargai dan dipahami, sehingga mengurangi perasaan terisolasi dan kesepian yang sering menyertai kecanduan. Dukungan informasi mencakup saran, bimbingan, dan umpan balik, membantu individu untuk membuat keputusan dan menerapkan perilaku yang lebih sehat. Dukungan instrumental melibatkan bantuan praktis, seperti membantu individu mengatur waktu mereka atau menyediakan sumber daya untuk memfasilitasi perubahan positif (Michael, 2021).

Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak semua dukungan sosial memberikan manfaat yang sama, dan efektivitas dukungan bervariasi tergantung pada beberapa faktor. Salah satu faktor penting adalah sumber dukungan (Novrialdy, Eryzal & Atyarizal, 2019). Misalnya, dukungan dari teman-teman yang memiliki pengalaman serupa dalam bermain game bisa sangat efektif, karena teman-teman tersebut dapat memberikan nasihat praktis dan menjadi teladan dalam kebiasaan bermain game yang sehat. Sebaliknya, dukungan dari individu yang kurang memahami budaya game atau tantangan spesifik yang terkait dengan kecanduan game mungkin kurang efektif atau bahkan kontraproduktif jika dianggap menghakimi atau meremehkan. Perbedaan ini menyoroti pentingnya empati dan kompetensi budaya dalam memberikan dukungan yang efektif.

Aspek penting lainnya adalah kualitas dukungan yang diberikan. Dukungan yang efektif ditandai dengan sikap tidak menghakimi, empati, dan konsisten. Dukungan yang dianggap penting atau mengendalikan dapat menimbulkan penolakan atau keengganan untuk mencari bantuan. Misalnya, peserta penelitian yang mengalami intervensi suportif yang terasa mengganggu atau menghakimi dilaporkan merasa disalahpahami dan kecil kemungkinannya untuk terlibat dalam perilaku mencari bantuan (Novrialdy, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa cara pemberian dukungan sama pentingnya dengan dukungan itu sendiri. Jaringan pendukung perlu menumbuhkan rasa aman dan penerimaan, mendorong dialog terbuka dan mengurangi stigma yang terkait dengan kecanduan game.

Selain itu, efektivitas dukungan sosial juga bergantung pada kesiapan individu untuk mengakui perilaku bermain game mereka sebagai suatu masalah dan kesediaan mereka untuk menerima bantuan (Pemerintahan Jambi, 2021). Model perubahan perilaku transteoretis, yang mencakup tahapan seperti prakontemplasi, kontemplasi, persiapan, tindakan, dan pemeliharaan, dapat berguna dalam memahami proses ini. Individu dalam tahap prakontemplasi mungkin tidak menyadari kebiasaan bermain game mereka sebagai sesuatu yang bermasalah dan karena itu mungkin menolak intervensi. Sebaliknya, mereka yang berada pada tahap kontemplasi atau persiapan lebih mungkin memperoleh manfaat dari intervensi suportif karena mereka secara aktif mempertimbangkan perubahan. Oleh karena itu, intervensi harus disesuaikan dengan tahap perubahan individu, memberikan dukungan dan sumber daya yang sesuai dengan kesiapan mereka untuk berubah.

b. Pengaruh Norma Budaya dan Sosial terhadap Perilaku Bermain Game dan Pencarian Dukungan

Diskusi ini juga mengungkap pengaruh signifikan norma budaya dan sosial terhadap perilaku bermain game dan kesediaan untuk mencari dukungan. Sikap budaya terhadap bermain game sangat bervariasi, sehingga memengaruhi cara siswa memandang kebiasaan bermain game dan apakah mereka menganggapnya bermasalah. Di beberapa budaya, bermain game dinormalisasi dan bahkan dipandang sebagai aktivitas rekreasi yang dapat diterima secara sosial, sering kali diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari tanpa konotasi negatif. Di negara lain, bermain game mungkin mendapat stigma, dikaitkan dengan kemalasan, kurangnya ambisi, atau perilaku antisosial. Persepsi budaya ini secara signifikan berdampak pada apakah individu memandang perilaku bermain game mereka sebagai masalah yang memerlukan intervensi (Rania, 2018).

Misalnya, peserta dari budaya yang menganggap bermain game sebagai hobi yang umum dan diterima, cenderung tidak menganggap kebiasaan bermain game mereka sebagai suatu masalah dan lebih cenderung mencari dukungan hanya ketika menghadapi konsekuensi yang parah, seperti kegagalan akademis atau penarikan diri dari pergaulan. Sebaliknya, siswa dari budaya yang memiliki

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

pandangan negatif terhadap game lebih rentan terhadap stigmatisasi diri, merasa malu atau malu dengan kebiasaan bermain game mereka. Stigmatisasi diri ini seringkali menyebabkan keengganan untuk mencari dukungan, karena para siswa ini takut akan penilaian atau kritik dari teman sebaya, keluarga, dan tokoh institusi.

Studi ini menggarisbawahi perlunya pendekatan yang sensitif secara budaya dalam merancang intervensi dan sistem pendukung untuk kecanduan game online. Sensitivitas budaya tidak hanya melibatkan pengakuan terhadap sikap yang beragam terhadap permainan di berbagai budaya yang berbeda, namun juga memahami beragam cara di mana individu dari budaya tersebut mencari dan merasakan dukungan. Misalnya, di beberapa budaya, mencari bantuan atau konseling psikologis formal mungkin kurang umum dilakukan karena stigma atau preferensi terhadap privasi (Soebastian, 2010). Dalam kasus seperti ini, dukungan informal dari teman sejawat atau intervensi berbasis komunitas mungkin lebih dapat diterima dan efektif. Selain itu, beberapa latar belakang budaya menekankan kesejahteraan kolektif dibandingkan permasalahan individu, sehingga menunjukkan bahwa intervensi berbasis keluarga atau komunitas mungkin lebih berhasil dibandingkan konseling individual.

Oleh karena itu, sistem pendukung yang efektif harus fleksibel dan mudah beradaptasi, serta menawarkan berbagai cara untuk memberikan bantuan yang dapat memenuhi beragam latar belakang budaya siswa. Hal ini dapat mencakup layanan konseling yang disesuaikan dengan budaya yang menghormati dan menggabungkan keyakinan dan praktik budaya, program dukungan sebaya yang memanfaatkan pengaruh jaringan teman sebaya, dan kampanye pendidikan yang bertujuan untuk menghilangkan stigma kecanduan game. Dengan mengakui dan mengatasi nuansa budaya ini, layanan dukungan dapat meningkatkan relevansi dan penerimaannya, sehingga meningkatkan efektivitasnya secara keseluruhan (Komara & Saputra, 2023).

Selain itu, peran norma gender dalam membentuk persepsi terhadap permainan dan perilaku mencari dukungan tidak dapat diabaikan. Studi ini menemukan perbedaan dalam cara siswa laki-laki dan perempuan memandang

dan mencari dukungan, dipengaruhi oleh ekspektasi masyarakat dan norma gender. Siswa laki-laki sering kali meremehkan perlunya dukungan emosional, malah menekankan solusi praktis dan kemandirian. Hal ini sejalan dengan norma-norma sosial yang lebih luas yang mendorong laki-laki untuk mandiri dan mengendalikan emosi. Sebaliknya, pelajar perempuan lebih cenderung mencari dan menghargai dukungan emosional, sejalan dengan harapan masyarakat bahwa perempuan lebih ekspresif dan terbuka tentang emosi mereka. Perbedaan berbasis gender ini menunjukkan bahwa intervensi dukungan harus peka terhadap norma gender, memberikan dukungan dengan cara yang sesuai dan dapat diterima baik oleh siswa laki-laki maupun perempuan (Young, 2019).

Temuan penelitian ini menyoroti peran penting dukungan sosial dalam mengatasi kecanduan game online di kalangan mahasiswa. Namun efektivitas dukungan ini dipengaruhi oleh sumber dan kualitas dukungan, norma budaya dan gender, serta kesiapan individu untuk mencari dan menerima bantuan. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk mengurangi kecanduan game harus memiliki banyak aspek, sensitif secara budaya, dan mudah beradaptasi, dengan mempertimbangkan interaksi kompleks antara faktor-faktor yang memengaruhi perilaku bermain game dan pencarian dukungan. Dengan mengadopsi pendekatan komprehensif seperti itu, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung yang mendorong kebiasaan bermain game yang sehat dan memberikan bantuan yang efektif bagi mereka yang berjuang melawan kecanduan.

4. Kesimpulan

Singkatnya, penelitian ini menyoroti sifat kompleks dan beragam dari kecanduan game online di kalangan mahasiswa dan menggarisbawahi peran penting dukungan sosial dalam mengurangi dampaknya. Penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai mekanisme perlindungan dan perbaikan, membantu individu mengelola kebiasaan bermain game mereka dan mengurangi dampak negatif terhadap kehidupan akademis dan sosial mereka. Namun efektivitas dukungan tersebut sangat dipengaruhi oleh sumber, kualitas, dan kesiapan individu untuk menerima bantuan. Temuannya menunjukkan bahwa intervensi dukungan harus bersifat empati, tidak

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

menghakimi, dan sensitif secara budaya, serta mengakui beragam latar belakang dan pengalaman siswa.

Lebih jauh lagi, studi ini menekankan pentingnya pendekatan budaya dan sensitif gender dalam merancang dan menerapkan sistem pendukung. Sikap budaya terhadap game dan kecanduan, serta norma gender, memainkan peran penting dalam membentuk cara siswa memandang perilaku bermain game dan kesediaan mereka untuk mencari dukungan. Oleh karena itu, intervensi yang efektif harus menawarkan beragam pilihan dukungan, mulai dari konseling formal hingga dukungan sejawat, yang disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan spesifik kelompok budaya dan gender yang berbeda. Dengan menciptakan lingkungan yang suportif dan inklusif, universitas dapat mengatasi tantangan kecanduan game online dengan lebih baik, mendorong gaya hidup yang lebih sehat, dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswanya secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individu. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 17(2), 9-20.
- Al-Maris, R., Prabandari, Y. S., & Akhmadi. (2019). Pengaruh Biblioterapi Terhadap Tingkat Kecemasan pada Anak Usia Prasekolah di PAUD Terpadu Aisyiyah Nur'aini Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2), 630-635.
- Anggraeni, A. (2018). Biblioterapi Untuk Meningkatkan Pemahaman Labelling Negatif pada Siswa SMP. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73-114.
- Drianus, O., & Nuraisah, S. (2020). Transformasi Melalui Narasi: Kajian Kepustakaan Teknik Konseling Biblioterapi. *Journal of Psychology, Religion, and Humanity*. 2(1). <https://doi.org/10.32923/psc.v1i2.1385>
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya Terhadap Masalah Emosional Mental Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(3), 211-219.
- Gunawan, D. (2018). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Anak Usia 10 Tahun. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 105-118.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

- Hasan, A. S. H., dkk. (2019). *Panduan Mikro Konseling*. Yogyakarta: Ladang Kata.
- Info Sehat FKUI. (2019). Jumlah Pecandu Game Online di Indonesia Diduga Tertinggi di Asia. Retrieved from <https://fk.ui.ac.id/infosehat/jumlah-pecandu-game-online-di-indonesia-diduga-tertinggi-di-asia/>.
- Komara, I. B., & Saputra, W. N. E. (2023). Implementasi bimbingan kelompok teknik problem solving untuk meningkatkan Self-Regulated Learning (SLR) siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol 3, pp. 1050-1058).
- Kurniawan, D. E.. (2017). Pengaruh Intesitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1), 97-103. <http://dx.doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120>
- Laili, F. M., & Nuryono, W. (2015). Peranan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK*, 5(1), 65-72.
- Marufah, N., Rahmat, H. K., & Widana, I. D. K. K. (2020). Degradasi Moral sebagai Dampak Kejahatan Siber pada Generasi Millenial di Indonesia. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(1), 191-201.
- Mashudi, F. (2013). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- 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*, 3(2), 103-118.
- Maulida, L. (2018). Jumlah gamer di Indonesia capai 100 juta di 2020. Retrieved from <https://www.tek.id/insight/jumlah-gamer-di-indonesia-capai-100-juta-di-2020-b1U7v9c4A>.
- Milatillah, H. (2019). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online pada Peserta Didik SMP. *QUANTA*, 3(1), 7-11.
- Mulkiyan. (2017). Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 136-142. <https://doi.org/10.29210/120800>

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

- Nisa, A. T. (2020). Intervensi Teknik Biblioterapi dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Academik Journal of Psychology and Counseling*, 1(2).
- Nursalim, M. (2015). *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Erlangga.
- Pande, N. P. A. M., & Marheni, A. (2015). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163-171.
- Rahmat, H. K. (2019). Implementasi Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif Bagi Siswa Tunanetra di MTs Yaketunis Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(1), 37-46.
- Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. (2020). Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34-44.
- Rahmat, H. K., & Budiarto, A. (2021). Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam Menggunakan Metode Biblioterapi Sebagai Sebuah Penanganan Trauma Healing. *Journal of Contemporary Islamic Counseling*, 1(1), 25-38.
- Rahmat, H. K., Kasmi, K., & Kurniadi, A. (2020). Integrasi dan Interkoneksi antara Pendidikan Kebencanaan dan Nilai-Nilai Qur'ani dalam Upaya Pengurangan Risiko Bencana di Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, 2, 455-461.
- Sodik, A. (2015). *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Solikhah, F. (2016). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Anak Sekolah Dasar di SD N Jumeneng, Sumberadi, Mlati, Sleman. *Jurnal Hisbah*, 13(2).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan Online Game dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1), 84-92.