



Gambaran Perilaku *Game Addiction* serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling

Muhamad Disra Saputra¹, Wiwin Andriani², Riska Andriani³

^{1,2,3}Universitas Indraprasta PGRI, Indonesia

Email : disramaster@gmail.com

Article Info

Article history:

Received July 10, 2025

Revised October 22, 2025

Accepted October 26, 2025

Keywords:

Game Addiction, Guidance and Counseling Services

ABSTRACT

This study is based on the high level of dependence among adolescents on internet use, particularly online gaming. This phenomenon is of concern because it can trigger addictive gaming behavior that has a negative impact on daily life. Online gaming addiction among adolescents is a relevant issue to study, given the increasingly intensive use of the internet. This behavior can affect psychological, social, and academic aspects, so it needs to be further understood to find solutions through counseling and guidance services. This study uses a quantitative approach with a descriptive type, involving a sample of 163 individuals selected through proportional stratified random sampling. The instrument used was the Game Addiction Behavior Scale. The findings of this study indicate that: Game addiction behavior falls into the moderate category. The implications of these findings can be used as input for developing guidance and counseling service programs.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received July 10, 2025

Revised October 22, 2025

Accepted October 26, 2025

Kata Kunci :

Game Addiction, Layanan Bimbingan dan Konseling

ABSTRAK

Penelitian ini didasari oleh tingginya tingkat ketergantungan remaja terhadap penggunaan internet, terutama pada game online. Fenomena ini menjadi perhatian karena dapat memicu perilaku kecanduan game yang berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari. Kecanduan game online di kalangan remaja menjadi isu yang relevan untuk diteliti, mengingat penggunaan internet yang semakin intensif. Perilaku ini dapat memengaruhi aspek psikologis, sosial, dan akademik, sehingga perlu dipahami lebih lanjut untuk menemukan solusi dengan pendekatan layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif. Dengan sampel sebanyak 163 orang, yang dipilih melalui teknik proporsional stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala perilaku game addiction. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa Perilaku game addiction berada pada kategori sedang. Implikasi dari temuan penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan untuk membuat program layanan Bimbingan dan Konseling.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Muhamad Disra Saputra

Universitas Indraprasta PGRI

E-mail: disramaster@gmail.com



PENDAHULUAN

Game online pada hakikatnya merupakan salah satu aplikasi permainan yang memanfaatkan jaringan internet untuk menjalankannya. Selain itu, makna lain dari *game online* merupakan permainan yang banyak dimainkan pada waktu yang sama melalui jaringan komunikasi internet. *Game online* dengan cepat menjadi sumber hiburan yang populer untuk segala usia, terutama di kalangan anak muda (Jap et al., 2013).

Sebenarnya fenomena bermain *game online* terlihat sejak tahun 2001 (R et al., 2016). Sejak saat itu, jumlah pemain *game online* terus meningkat sebesar 5%-10% setiap tahunnya hingga tahun 2014, tercatat ada sekitar lebih dari 25 juta orang yang tidak sedikit mengalami kecanduan *game online* (R et al., 2016). Jenis *game online* pun telah beragam mulai *game online* yang menggunakan PC (*Personal Computer*) sampai *smartphone* atau sejenisnya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti ke lima orang mahasiswa diperoleh beberapa informasi bahwa rajinnya bermain *game online* dikarenakan tumpukan tugas yang tidak mampu mereka kerjakan karena pemahaman yang kurang maksimal terhadap materi perkuliahan, sehingga mereka memutuskan untuk bermain *game online* saja. Hasil observasi diperoleh bahwa secara rutin mereka memainkan *game online* tanpa batasan waktu yang mengikat, mereka akan bermain sepuasnya sampai pada tingkatan yang mereka inginkan, akibatnya banyak tugas-tugas wajib yang harusnya dikerjakan, kemudian terlalaikan hanya karena kurangnya toleransi terhadap penggunaan waktu dalam bermain *game online*. *Gamer* mulai kehilangan renggat waktu, mengabaikan pekerjaan dan tugas atau aktifitas sosial saat *online* dan bermain *game* menjadi prioritas utama (Young, 2009).

Sedangkan dari hasil penelitian di peroleh perilaku *game addiction* memperlihatkan bahwa sebagian besar responden dengan skor perilaku *game addiction* pada kategori tinggi dan rendah dengan persentase sebesar 22,7%. rata-rata setiap aspek berada pada kategori rendah tetapi keseluruhan perilaku *game addiction* berada pada kategori sedang dengan tingkat capaian keseluruhan sebesar 42,97%. Artinya, secara rata-rata keseluruhan remaja mengalami perilaku *game addiction* yang dengan kategori sedang. Hasil penelitian ini memperlihatkan secara rata-rata perilaku *game addiction* dari keseluruhan responden berada pada kategori sedang.

METODE PENELITIAN

Populasi merupakan salah satu yang esensial dan perlu mendapat perhatian dengan saksama apabila peneliti ingin menyimpulkan suatu hasil yang dapat dipercaya dan tepat guna untuk daerah (*area*) atau objek penelitiannya (Yusuf, 2013). Populasi yang menjadi subjek penelitian adalah 163 remaja di suatu lokasi yang diteliti. Sampel peneliti menggunakan pengambilan sampel *non probability sampling* dengan teknik *proporsional stratified random sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan perilaku *game addiction* di alami oleh remaja walaupun secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Berdasarkan aspek aspek dari *game addiction* dapat di lihat semua aspeknya berada pada kategori yang



rendah. Menariknya ketika dilihat dari aspek-aspek tersebut secara keseluruhan berada pada kategori sedang.

Berdasarkan pencapaian masing-masing aspek dapat diketahui aspek *compulsion* berada pada kategori rendah secara rata-rata, aspek *withdrawal* berada pada kategori rendah, aspek *tolerance* berada pada kategori rendah, serta *interpersonal and health related problem* berada pada kategori rendah. Tetapi secara keseluruhan dari semua aspek didapatkan bahwasanya perilaku *game addiction* berada pada kategori sedang. Walaupun begitu kekhawatiran tersendiri ketika dilihat dari masing-masing individu ada menunjukkan gejala yang cukup serius dalam perilaku *game addiction*. Sedangkan menurut (Dong & Potenza, 2015), Hasil penelitian ini menunjukan bahwa salah satu faktor yang menjadikan seseorang berperilaku *game addiction* adalah menggunakan dunia maya untuk menghindari pikiran atau stres yang timbul akibat masalah di dunia nyata (Yee, 2006) Item pernyataan penelitian yang mengatakan bahwa sebagian besar yang menjawab bermain *game online* membuat rutinitas yang lain terbengkalai secara keseluruhan tinggi dari item pernyataan yang lain. Maka dari itu perlunya ada antisipasi untuk membantu mahasiswa tersebut untuk bisa memutuskan sesuatu sebelum larut terjebak dalam perilaku *game addiction*.

Berdasarkan hasil penelitian ini penting kiranya untuk mengurangi perilaku *game addiction*. Maka dari itu konseling juga bisa dilakukan untuk pecandu tersebut dengan menggunakan pendekatan *cognitif behavior teraphy* (CBT) (K. Young, 2004) dengan format individu dan kelompok sesuai dengan penelitian (Emria Fitri, Ifdil Ifdil, 2018). Berdasarkan penjelasan sebelumnya perilaku *game addiction* pada mahasiswa berada pada kategori sedang dengan keseluruhan aspek yang mewakilinya. Salah satu faktor penyebabnya menggunakan dunia maya untuk menghindari pikiran atau stres yang timbul akibat masalah di dunia nyata. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku *game addiction* salah satunya adalah melakukan konseling dengan menggunakan pendekatan *cognitif behavior teraphy* (CBT).

Keterbatasan Penelitian

Pada prinsipnya, pelaksanaan penelitian ini telah diupayakan secara optimal dengan mengacu pada metode dan prosedur ilmiah yang benar. Namun, kesempurnaan hasil yang diperoleh bukanlah suatu hal yang mudah untuk diwujudkan. Penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan yang ada, karenanya diharapkan saran masukan dari berbagai pihak.

KESIMPULAN

Gambaran perilaku *game addiction* pada mahasiswa berada pada kategori sedang dengan keseluruhan aspek yang mewakilinya. Salah satu faktor penyebabnya menggunakan dunia maya untuk menghindari pikiran atau stres yang timbul akibat masalah di dunia nyata. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku *game addiction* salah satunya adalah melakukan konseling dengan menggunakan pendekatan *cognitif behavior teraphy* (CBT). Implikasi Program layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan hasil penelitian ini berbentuk format klasikal dan kelompok. Program tersebut dapat dijadikan sebagai acuan bagi konselor untuk membantu mahasiswa yang mengalami perilaku *game addiction*.



DAFTAR RUJUKAN

- Dong, G., & Potenza, M. N. (2015). A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: Theoretical underpinnings and clinical implications. *HHS Public Access*, 176(10), 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.07.005.A>
- Emria Fitri, Ifdil Ifdil, L. E. (2018). Konsep adiksi game online dan dampaknya terhadap masalah mental emosional remaja serta peran bimbingan dan konseling.
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. April. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061098>
- R, N., W, S., & Fajar, Y. (2016). Psikologi untuk indonesia tangguh dan bahagia.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology and Behavior*, 9(6), 772–775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Yusuf, A. M. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan.