

Kecanduan Game Online pada Remaja

Mochamad Fajar^{1✉}, Masyhuri², Yuslenita muda³

(1,2,3) Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

✉ Corresponding author
[mochamadfajard@gmail.com]

Abstrak

Kecanduan game online merupakan fenomena yang semakin meningkat, terutama di kalangan remaja, dan membawa dampak negatif seperti gangguan tidur, gangguan mental, dan prokrastinasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan game online, termasuk lingkungan, keinginan individu, kurangnya perhatian orang tua, kesepian, karakteristik personal, dan keinginan untuk memiliki kontrol. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian perpustakaan, dengan data tambahan diperoleh melalui wawancara dengan klien yang mengalami kecanduan game online. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan dan kurangnya perhatian orang tua, tetapi juga oleh faktor internal seperti rendahnya psikososial well-being, karakteristik personal, dan kecerdasan emosi.

Kata Kunci: *Kecanduan Game Online, Remaja, Kontrol, Kecerdasan Emosi*

Abstract

Online game addiction is an increasing phenomenon, especially among teenagers, and has negative impacts such as sleep disorders, mental disorders and procrastination. This research aims to identify factors that contribute to online game addiction, including the environment, individual desires, lack of parental attention, loneliness, personal characteristics, and the desire for control. The method used in this research is the library research method, with additional data obtained through interviews with clients who are addicted to online games. The research results show that online game addiction is not only influenced by external factors such as the environment and lack of parental attention, but also by internal factors such as low psychosocial well-being, personal characteristics and emotional intelligence.

Keywords: *Addiction, Online Games, Teenagers, Control, Emotional Intelligence*

PENDAHULUAN

Game online yang saat ini memiliki peminat yang cukup banyak, dengan usia pemain mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Pemain game online tidak jarang menghabiskan waktu lebih banyak utk bermain daripada melakukan aktivitas lainnya yang lebih bermanfaat (Pande & Marhen, 2015). Popularitas game online di Indonesia bisa dengan mudah dikenali dengan peristiwa yang dibuat oleh perusahaan game atau warung internet. Bahkan institusi populer seperti Museum Rekor Dunia Indonesia (MURI) yang menyimpan catatan unik kegiatan atau prestasi tertentu di Indonesia, menyelenggarakan acara yang melibatkan ratusan peserta memecahkan rekor 150 jam sebelumnya untuk bermain game, sebagian besar adalah game online (Jap et al., 2013).

Game online adalah situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang mungkin melibatkan banyak pengguna internet di lokasi yang berbeda, dan pengguna tersebut dapat terhubung secara bersamaan melalui jaringan komunikasi online (Febriandari et al., 2016). Game online tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga memberikan tantangan yang menarik untuk dipecahkan, sehingga individu dapat memainkan game online tanpa menghabiskan waktu demi kepuasan. Game online akan memiliki dampak positif bagi individu tersebut jika dimanfaatkan

sebagai wadah hiburan atau sebagai media pembelajaran. Namun akan memberikan dampak negatif jika individu tidak mampu dalam mengolah waktunya dengan baik atau bermain secara berlebihan dalam waktu lama atau digunakan sebagai tempat pelarian diri dari realitas kehidupan (Kurniawan, 2017).

Game online memiliki peminat dari berbagai macam kalangan tak terkecuali pada remaja. Masa yang dimana merupakan periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa yakni usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun (Surbakti, 2017). Pada masa ini remaja memiliki fase perkembangan yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional (Saputro, 2018). Namun, remaja dianggap lebih sering dan lebih rentan terhadap ketergantungan game online daripada orang dewasa (Novrialdy, 2019). Hal ini disebabkan emosi remaja yang cenderung kuat, kurang terkontrol, dan tampak tidak rasional sehingga dapat berdampak pada minat dan tingkah laku (Al Mighwar, 2016). Yuliani (2013) menegaskan bahwa emosi dapat diartikan sebagai suatu respon terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus.

M.D. Griffiths (2009) mengatakan bahwa seseorang yang mengalami ketergantungan game online akan mengalami beberapa kondisi, diantaranya; 1) Salience, senantiasa memikirkan game online sepanjang hari; 2) Conflict, berdampak pada hubungan interpersonal individu dengan orang lain; 3) Tolerance, bermain game online dengan intensitas tinggi; 4) Mood Modifications, mengacu pada aktivitas bermain game online yang melibatkan emosi yang cenderung berubah-ubah; 5) Withdrawal, merasa mudah gelisah ketika tidak bermain game online; 6) Relapse and Reinstatement, cenderung untuk bermain secara berlebihan ketika tidak melakukannya dalam waktu tertentu; dan 7) Problem, dampak pada aktivitas lainnya akibat dari game online.

Games online bisa membuat waktu terbuang begitu saja, waktu memang terasa cepat pada saat bermain games online, hal yang bisa terjadi jika sudah kecanduan games online adalah gangguan jiwa, takut, merasa tidak percaya diri, karena games online ingin tercapainya permainan yang disenangi dengan sepenuh hati jadi pemain bisa menjiwai dengan hati dan pikiran para pemain games online (Dewi & Putra, 2020). Penyebab seseorang bermain games online secara berlebihan dikarenakan oleh rutinitas yang membosankan, kurangnya kesempatan untuk bersantai dari padatnya jadwal sekolah. atau kuliah, suasana tempat tinggal yang jauh dari kenyamanan yang menyebabkan seseorang betah untuk menghabiskan waktu untuk bermain games, serta adanya ajakan teman dalam bermain games untuk tetap sama-sama memainkan games online (Budhi & Indrawati, 2017).

Faktor-faktor penyebab yang timbul terhadap individu yang mengalami kecanduan games online ialah faktor dari lingkungan yang memang menghasut siswa untuk bermain games online, factor dari diri individu tersebut yang memang ingin memainkan games online tersebut, dan karena memang kurangnya perhatian dari orang tua yang menyebabkan siswa mencari kesibukan dalam bermain games online (Dalimunthe, 2019). Kecanduan ini memiliki beberapa tingkatan yang dapat didefinisikan sebagai tingkat kompulsif yang tidak terkontrol untuk mengulangi satu bentuk tingkah laku tanpa memedulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada diri individu (Adiningtias, 2017).

Individu yang mengalami kecanduan games online, biasanya ditandai dengan susah tidur (insomnia), sakit kepala, dan yang paling bahaya adalah terganggunya mental para pecandu games online (Ondang et al., 2020). Kecanduan games online membuat kehilangan kontrol diri terhadap waktu bermain sehingga menyebabkan masalah dalam kehidupan seseorang, merasakan kebutuhan untuk bermain games online dengan jumlah waktu yang meningkat dan emosional yang tidak stabil jika adanya pengurangan waktu untuk bermain games online, menghindari masalah dengan bermain games online, merasa gelisah apabila tidak bisa bermain games online, selalu berupaya untuk mengendalikan atau berhenti bermain games online namun tidak berhasil (Pratama et al., 2020).

Dalam penyelidikan yang dilakukan oleh National Sleep Foundation (NSF) menemukan bahwa 60% anak-anak dibawah 18 tahun mengeluh karena lelah disiang hari dan 15% mengatakan mereka mengantuk di sekolah. NSF merekomendasikan bahwa waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8- 10 jam per malam (NSF, 2018). Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi selalu menghasilkan produk teknologi yang tidak terhitung jumlahnya. Produk teknologi yang beragam

bertujuan untuk memenuhi kebutuhan manusia akan pendidikan, ilmu pengetahuan, kesehatan atau bahkan hanya untuk hiburan semata salah satunya game online (Syahrani, 2015). Ketertarikan seseorang terhadap internet banyak bergantung kepada kepentingan, minat, dan kepribadian setiap individu seperti ketertarikan pada game online (Siregar, 2013).

Kecanduan bermain games online merupakan akibat dari tingginya intensitas individu dalam bermain games. Individu yang sudah kecanduan cenderung lebih memilih untuk bermain games daripada mengerjakan pekerjaan yang lain. Hal tersebut akan memunculkan perilaku prokrastinasi atau menunda mengerjakan tugas (Kurniawan, 2017). Kecanduan ini terdiri dari beberapa tingkatan yaitu kecanduan ringan, kecanduan sedang, dan kecanduan berat. Seseorang dikatakan kecanduan ringan apabila sering bermain games online dengan pola hidup yang mulai tidak teratur dan malas dalam melakukan segala sesuatu. Sedangkan dikatakan kecanduan ringan bila seseorang merasa antusias apabila ditanya tentang games online sehingga sulit untuk berkonsentrasi, sering mengantuk, dan mudah emosional dalam berbagai hal. Sedangkan seseorang dengan kecanduan berat akan timbulnya sifat ingin menirukan karakter dalam games sehingga menyebabkan terputusnya sosial di masyarakat, pada tingkat ini seseorang sudah mengeluarkan uang hanya untuk bermain games (Pratama et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian perpustakaan dengan cara mengumpulkan data dan informasi yang terdapat di perpustakaan, sehingga data yang didapatkan melalui kajian perpustakaan sebagai dasar penelitian. Metode perpustakaan juga mengkaji berbagai literatur yang memiliki kesesuaian dengan masalah yang ada dalam penelitian. Berbagai bahan bacaan yang dipergunakan dalam penelitian terdiri atas buku, jurnal, artikel ilmiah, penelitian-penelitian terdahulu dan lain-lainnya (Raihan, 2017). Danandjaja (2014) menyatakan bahwa penelitian kepustakaan adalah metode penelitian bibliografi yang sistematis dan ilmiah. Metode ini mencakup pengumpulan bahan bibliografi yang relevan dengan subjek penelitian, penggunaan metode kepustakaan untuk pengumpulan bahan, dan pengorganisasian dan presentasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Wawancara yang dilakukan oleh penelitian dalam jurnal Indonesian Journal of Counseling and Development, pada pelaksanaan kegiatan layanan konseling perorangan, bahwa klien tersebut berinisial AU, mahasiswa Angkatan 2015. Ia mulai memainkan game online pada tahun 2015, namun tingkat kecanduannya semakin meningkat Ketika telah menyelesaikan praktik lapangan kependidikan. AU bisa memainkan games Online seperti Mobile legend dan PUBG sehari tanpa istirahat. Ketika mulai Lelah AU akan istirahat untuk tidur dan saat bangun AU akan memainkan games online lagi. Kegiatan ini berulang setiap harinya, hingga saat ini belum mengerjakan proposal skripsinya, ia pernah mengerjakannya namun tidak ia selesaikan karena ia lebih tertarik untuk bermain games online. Saat bermain games online ini AU bisa menghabiskan waktunya sangat lama. Ia bisa menghabiskan waktunya sehari di rumah kosannya untuk bermain games ini. Hal ini sangat berdampak pada penyelesaian tugas akhir AU, ia menjadi tertinggal dibandingkan teman-temannya. Pada kasus ini dapat dipahami bahwa AU sudah mengalami kecanduan games online, sehingga ia mengabaikan banyak hal untuk tetap bisa bermain games online. Selain itu, klien tidak menyelesaikan proposal tugas akhirnya karena ia belum mampu mengendalikan dirinya dan menahan dirinya untuk tidak bermain games online, ia takut jika peringkat di games tersebut akan turun apabila ia tidak memainkannya sehingga ia akan lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain games online (Anggia Wahyu Agustin, 2022).

Seiring dengan perkembangan teknologi, pilihan individu dalam mencari kegiatan hiburan pun meluas. Salah satu contoh dari kegiatan hiburan tersebut adalah bermain online games. Gambaran pengguna online games dapat dicermati melalui data pengguna internet. Survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 64,8% dari total populasi penduduk Indonesia menggunakan internet. Angka tersebut naik dari 54,68% total populasi pada survei di tahun sebelumnya. Untuk konten khusus

media, akses terhadap online games termasuk ke dalam tiga besar kegiatan dalam mengakses internet.

Faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan dan memengaruhi adiksi online games ada berbagai macam, seperti faktor rendahnya psikososial well-being dan faktor-faktor karakteristik personal (Chen dan Leung, 2016; Lemmens Valkenberg, & Peter, 2011; Jeong, Kim, & Lee 2016; Kim, Namkoong, Ku, Kim, 2008). Faktor psikososial well-being merupakan faktor yang berhubungan dengan kehidupan psikososial individu (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2011). Contoh faktor psikososial well-being adalah self-esteem (harga diri), loneliness (kesepian), life satisfaction (kepuasan hidup), dan social competence (kompetensi sosial). Temuan lain yang berhubungan dengan faktor-faktor tersebut salah satunya adalah penemuan oleh McKenna, Green, & Gleason (2002), yang mengungkapkan bahwa orang yang kesepian lebih cenderung mengekspresikan diri mereka melalui internet. Kemudian, Chen dan Leung (2016) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan salah satu prediktor terhadap suatu adiksi terhadap mobile games. Capalan (2003) berpendapat bahwa individu yang merasa kesepian akan memiliki keterampilan dan kompetensi sosial yang rendah. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan mereka yang tidak terpenuhi dan melepaskan diri dari mood negatif, mereka bermain games (Jeong dan Kim, 2011). Jeong, Kim, & Lee (2016). Hal tersebut berkaitan pula dengan tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (1961) yaitu tugas untuk mencapai sebuah hubungan baru yang lebih matang dan mencapai perilaku sosial. Kegagalan dalam tugas tersebut dapat membuat seseorang merasa gagal dan kesepian untuk kemudian mencari kompensasi akan hal tersebut melalui dunia virtual yaitu games (Wan & Chiou, 2006).

Selain faktor kesepian, faktor lain yang dapat memengaruhi adiksi seseorang terhadap games adalah faktor karakteristik personal. Contoh faktor karakteristik personal adalah agresi, kontrol diri, sifat narsistik (Kim, Namkoong, Ku, & Kim, 2008). Penelitian Wan dan Chiou (2006) menemukan bahwa salah satu motivasi dan fungsi penggunaan online games pada seseorang adalah adanya keinginan untuk memiliki kekuatan, salah satunya adalah keinginan untuk dapat mengontrol. Wan & Chiou (2006) mengungkapkan bahwa kontrol diri berhubungan dengan keinginan individu untuk mendapatkan sense of control dalam hidup mereka. Bermain games secara kompulsif mirip dengan pencucian tangan berulang oleh orang yang menderita gangguan obsesif-kompulsif. Hal tersebut digunakan untuk sebuah pengalihan. Mengikuti pola motivasi ambivalen, di alam bawah pikiran individu yang mengalami adiksi terhadap games memiliki motivasi "tidak ingin kontrol" namun superego menolak pikiran ini. Kemudian untuk mengurangi kecemasan neurotik akibat konflik antara id dan superego, individu dengan adiksi terhadap games terus menerus mencari rasa kontrol diri secara virtual melalui games.

Goleman (2009) menjelaskan kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan diri, sabar menghadapi masalah, mengendalikan dorongan hati, memotivasi diri sendiri, mengatur suasana hati, berempati dan membangun hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi dalam hubungan antar manusia diperlukan karena merupakan kemampuan khusus untuk membaca emosi terdalam dari orang-orang yang melakukan hubungan dengan orang lain dalam berperilaku dan berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Hasil interaksi dengan lingkungan terdekat akan mengubah perilaku individu. Hasil interaksi tersebut dapat mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang yang kecanduan game online. Karena banyaknya waktu yang dihabiskan di dunia maya membuat individu cenderung tidak berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata. (Kusumadewi, 2009).

Goleman (2000) membagi aspek-aspek emosi menjadi beberapa bagian; 1) Stimulus Event, berfokus pada persepsi individu terhadap suatu obyek; 2) Inferred Cognition, berfokus pada pola pikir individu terhadap suatu obyek; 3) Feeling State, berfokus pada gejala emosi yang dirasakan oleh individu; 4) Physiological arousal, luapan emosi dalam bentuk fisik; 5) Impulse to action, meluapkan emosi dengan cara melakukan sesuatu yang diinginkan; 6) Overt behavior, fokus pada perilaku yang ditunjukkan sebagai bentuk kondisi perasaan individu saat ini; dan 7) Effect, berfokus pada akibat dari emosi individu tersebut.

Stimulus Event (kejadian pendorong)

Pada aspek ini, kejadian pendorong yang ditampilkan kedua partisipan penelitian ialah saat partisipan penelitian mengaku sangat aktif bermain game online dan gelisah jika tidak bermain game online dalam waktu sehari, yang dimana karena partisipan penelitian tidak dapat bermain game online membuat ia merasakan emosi yakni gelisah. Tak hanya itu, ketika ada yang mengganggunya sedang bermain game, partisipan penelitian biasanya akan membiarkan dulu beberapa saat, ketika partisipan penelitian terlalu emosi ia akan dengan spontan mengeluarkan kalimat makian. Hal ini didukung oleh pernyataan salah satu informan partisipan penelitian bahwa bahwa partisipan penelitian cenderung akan menanggapi suatu hal ketika ia tidak merasa nyaman atau terganggu.

Inferred Cognition (pikiran kognitif)

Pada aspek ini, emosi berfokus pada pola pikir individu terhadap suatu objek tertentu. Kedua partisipan penelitian berfokus pada game online yang dimana ia memiliki emosi untuk mendapatkan reward dari game tersebut. Hal ini didukung dengan pernyataan dari kedua informan partisipan penelitian yang mengatakan bahwa partisipan penelitian cenderung menghabiskan waktu bermain game online dalam waktu yang cukup lama.

Feeling State (keadaan perasaan)

Pada aspek ini keadaan perasaan yang dialami kedua partisipan penelitian ketika emosi yakni cenderung merasa jengkel dan marah ketika ada sesuatu yang membuat kedua partisipan penelitian merasa tidak senang, seperti ketika bermain game online ada seseorang yang mengganggunya, kedua partisipan penelitian mengaku merasa marah dan jengkel pada hal tersebut.

Physiological Arousal (fisiologis yang muncul)

Pada aspek ini partisipan penelitian yang mengalami gejala emosi cenderung mengekspresikan emosinya dalam bentuk fisik. Dari hasil wawancara kedua partisipan penelitian diketahui bahwa partisipan penelitian NU ketika mengalami gejala emosi akan mengekspresikannya dalam bentuk fisik seperti memukul atau mendorong dan terkadang dengan kata-kata kasar atau kotor. Berbeda dengan partisipan penelitian AN ketika emosi hanya dalam bentuk verbal yaitu mengeluarkan kalimat-kalimat makian atau kasar.

Impulse to Action (dorongan dari hati untuk bertindak)

Impulse to action yang diperlihatkan kedua partisipan penelitian ialah ketika kedua partisipan penelitian mendapat teguran dari kedua orangtua kedua partisipan penelitian cenderung untuk menghindari tempat tersebut walaupun merasa jengkel atau marah, namun kedua partisipan penelitian memilih untuk menghindari tempat. Hal ini didukung oleh pernyataan kedua informan partisipan yang mengatakan bahwa partisipan penelitian ketika mendapat teguran akan berpindah tempat agar emosinya tidak meledak-ledak.

Overt Behavior (perilaku yang terlihat)

Perilaku yang sering diperlihatkan oleh kedua partisipan penelitian ketika marah memiliki kesamaan yakni mengekspresikan emosinya dengan mengeluarkan kata-kata makian atau kotor. Hal ini dapat dilihat ketika kedua partisipan penelitian merasa terganggu pada saat bermain game online, baik sebab gangguan tersebut disebabkan karena orang lain maupun masalah teknis tanpa melibatkan orang.

Effect (akibat)

Effect yang dialami kedua partisipan penelitian memiliki kesamaan yakni kedua partisipan penelitian memiliki masalah dengan kedua orangtua, ketika bermain game online, orangtua selalu melarang untuk bermain terlalu lama dan terkadang orangtua memberikan teguran yang tegas kepada kedua partisipan. Hal ini menyebabkan kedua partisipan penelitian memunculkan emosi yang keras dan cenderung tidak terkontrol, karena mempertahankan keinginan untuk tetap bisa bermain game online.

SIMPULAN

Kecanduan game online memiliki dampak negatif seperti gangguan tidur, gangguan mental, dan prokrastinasi, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor termasuk lingkungan, keinginan individu, kurangnya perhatian orang tua, kesepian, karakteristik personal, dan keinginan untuk memiliki kontrol. Kecerdasan emosi berperan penting dalam mengatasi kecanduan game online, dengan interaksi dengan lingkungan mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang yang kecanduan. Penelitian ini menekankan pentingnya memahami dampak kecanduan game online terhadap individu dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadapnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan games online. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 4(1).
- Al Mighwar, M. (2016). Psikologi Remaja: Petunjuk bagi guru dan orangtua. Pustaka Setia.
- Budhi, F. H., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain games online pada mahasiswa pemain games online di games center X Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 478–481.
- Chen, C., & Leung, L. (2016). Are you addicted to Candy Crush Saga? An exploratory study linking psychological factors to mobile social game addiction. *Telematics and Informatics*, 33(4), 1155–1166.
- Dalimunthe, C. E. (2019). Pendekatan Teknik Konseling Self Dalam Mengatasi Kecanduan Games online Melalui Layanan Konseling Individual Di SMP Al-Hidayah Medan. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Danandjaja, J. (2014). Metode Penelitian Kepustakaan. Antropologi Indonesia.
- Dewi, N. K., & Putra, A. S. (2020). Perkembangan Gamification dan Dampak Games online terhadap Jiwa Manusia di Kota Pintar DKI Jakarta. *Jurnal Informatika Universitas Pamulang*, 5(3), 315–320.
- Febriandari, D., Nauli, F. A., & Rahmalia, S. (2016). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online terhadap Identitas Diri Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 50–56.
- Goleman, D. (2000). Emotional intelligence (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Griffiths, M. D. (2009). Online computer gaming: Advice for parents and teachers. *Education and Health*, 27(1), 3–6.
- Havighurst, R. J. (1961). Human Development and Education. New York: David McKay.
- Jap, T., Tiatry, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *PLoS ONE*, 8(4), 4–8.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061098>
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Koseling Gusjigang*, 3(1), 97–103.
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh intensitas bermain games online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1).
- Lemmings, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95.
- Mckenna, K. Y. A., Green, A. S., & Gleason, M. E. J. (2002). Relationship Formation on the Internet: Whats the Big Attraction? *Journal of Social Issues*, 58(1), 9–31.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>.
- Ondang, G. L., Mokalu, B. J., & Goni, S. Y. V. I. (2020). Dampak Games online Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan Sosiologi FISPOL UNSRAT. *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*.
- Pande, N. P. A. M., & Marhen, A. (2015). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163–171.
- Pratama, R. A., Widiarti, E., & Hendrawati, H. (2020). Tingkat Kecanduan Games online pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 3(2).

- Raihan. (2017). Metodologi Penelitian. Jakarta: Universitas Islam Jakarta.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: jurnal aplikasi ilmu-ilmu gama* 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>.
- Siregar, P. & Camellia,V. 2013. Gambaran Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2010, 2011, dan 2012.
- Syahrar, R. (2015). Ketergantungan online games dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1).
- Wan, C. S., & Chiou, W. Bin. (2006). Why Are Adolescents Addicted to Online Gaming? *Cyberpsychology adn Behavior*, 9(Number 6).
- Yuliani, R. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas Xi Sman 1 Sungai Limau. *Konselor*, 2(1), 151–155. <https://doi.org/10.24036/0201321883-0-00>