

Pengaruh game online terhadap kualitas belajar pada remaja dan upaya pencegahannya

Dhonan Thansyah^{1*}

¹ Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail*: Thansyahdhonan13@gmail.com

Kata Kunci:

Game online; Kualitas belajar; pencegahan; Remaja; Pengaruh

Keywords:

Online game; Quality of learning; prevention; Teenager; Influence

ABSTRAK

Di era milenium saat ini, remaja menghadapi tantangan signifikan terkait dengan penggunaan game online yang berpotensi memengaruhi kualitas belajar mereka. Meskipun teknologi memberikan kemudahan akses informasi dan rekreasi, kecanduan game online telah menjadi masalah yang memprihatinkan. Hasil Penelitian ditemukan bahwa dampak game online terhadap prestasi belajar peserta didik adalah remaja akan mengalami penurunan prestasi akademik, gangguan kesehatan mental, dan kurangnya interaksi sosial. Untuk mengatasi masalah ini, upaya pencegahan yang efektif diperlukan. Strategi seperti attention switching, dissuasion, pendidikan, pemantauan oleh orang tua, dan pembatasan sumber daya dapat membantu mengurangi tingkat kecanduan game online pada remaja.

ABSTRACT

In the current millennium era, adolescents are facing significant challenges related to the usage of online games, which potentially impact their learning quality. Despite technology providing easy access to information and recreation, online gaming addiction has become a concerning issue. Research findings indicate that the impact of online games on students' academic performance results in decreased academic achievements, mental health disturbances, and limited social interaction. Effective preventive measures are essential to address this issue. Strategies such as attention switching, dissuasion, education, parental monitoring, and resource restriction can help reduce the level of online gaming addiction among adolescents.

Pendahuluan

Di era milenium saat ini, remaja mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang secara tak terhindarkan terpapar pada kemajuan teknologi yang luar biasa. Teknologi memberikan kemudahan dalam mengakses informasi yang diperlukan, membentuk pola pikir, dan merangkul gaya hidup. Sebagai hasilnya, remaja saat ini dikenal sebagai generasi post-milenium, yang hidup dan bertumbuh dengan akses mudah terhadap teknologi, yang pada gilirannya menciptakan pemahaman mendalam tentang penggunaan teknologi. Namun, sementara kemudahan akses ini memberikan berbagai peluang, juga membawa risiko yang signifikan. Penelitian telah menunjukkan bahwa remaja, sebagai kelompok usia yang paling aktif dalam mengadopsi dan menggunakan teknologi, seringkali menjadi korban utama dari masalah yang terkait dengan penggunaan teknologi. Ini termasuk masalah seperti kecanduan internet, penggunaan smartphone yang berlebihan, dan terutama,



kecanduan game online. *Game online*, sebagai bentuk hiburan yang sangat populer dan mudah diakses, telah menjadi salah satu bagian penting dari kehidupan rekreasi remaja modern.

Namun, di balik popularitasnya yang luas, *game online* juga membawa konsekuensi negatif yang signifikan. Kecanduan *game online*, di mana remaja menghabiskan waktu yang tidak proporsional di depan layar dalam permainan yang intens, telah menjadi perhatian utama dalam masyarakat. Para peneliti telah menyoroti bahwa remaja memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terjerumus ke dalam kecanduan game online dibandingkan dengan orang dewasa. Masa remaja, yang seringkali dipenuhi dengan ketidakstabilan emosional dan eksplorasi diri, menjadi rentan terhadap percobaan perilaku baru, termasuk keterlibatan yang berlebihan dalam *game online*. Dampak dari kecanduan *game online* sangatlah serius. Selain mengganggu prestasi akademik, kecanduan *game online* juga dapat merusak hubungan sosial, kesehatan mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Contoh tragis dari dampak ekstrem kecanduan game online mencakup seorang remaja di Taiwan yang meninggal setelah bermain game terus-menerus selama 40 jam, serta beberapa anak di Indonesia yang mengalami gangguan mental karena kecanduan game online.

Untuk mengatasi tantangan ini, upaya pencegahan sangatlah penting. Meskipun banyak studi telah dilakukan tentang kecanduan game online, upaya pencegahan masih belum mendapatkan perhatian yang memadai. Maka dari itu, dalam artikel ini, kami akan mengeksplorasi dampak dari game online terhadap kualitas belajar dan memaparkan berbagai upaya pencegahan yang memungkinkan diimplementasikan untuk mengatasi masalah Ketergantungan pada permainan daring oleh generasi muda secara efektif.

Pembahasan

Game Online

Game online merupakan jenis permainan elektronik yang dapat diakses melalui koneksi internet. Sebagaimana disebutkan oleh Kimberly, sinyal atau jaringan internet menjadi saluran utama yang menghubungkan antara server-server yang digunakan dalam permainan tersebut (Kimberly S. Young., 2017, p. 123). Burhan menjelaskan bahwa game online adalah jenis permainan di mana beberapa pemain bermain secara daring melalui internet, umumnya disediakan oleh penyedia layanan online atau perusahaan yang fokus pada game daring. Melalui konteks ini, Andri menekankan bahwa ada dua perangkat penting yang diperlukan untuk memainkan *game online*, yaitu perangkat elektronik yang terhubung ke internet (Andri A, 2019).

Jenis-jenis *game online* memiliki beragam genre yang dibedakan berdasarkan cara memainkannya. Sebagaimana diungkapkan oleh Adhyarman (2010), genre *game online* mencakup berbagai kategori permainan. Salah satu contoh genre adalah *First Person Shooter* (FPS), permainan tersebut yaitu permainan menembak di mana pemain melihat tampilan layar dari sudut pandang karakter yang dimainkan. Setiap tokoh dalam permainan ini mempunyai keahlian menembak yang berbeda-beda dalam hal ketepatan dan responsivitas menembak, dan biasanya menggunakan senjata *sniper*.

Contoh permainan yang termasuk dalam genre ini antara lain PUBG, FF, dan MOBA. Sementara itu, genre MOBA (*Massive Online Battle Arena*) adalah gabungan dari *Real Time Strategy* (RTS) dan *Role Playing Game* (RPG), di mana pemain mengendalikan satu tokoh dari dua tim yang bertarung untuk menghancurkan markas lawan. Setiap tokoh dalam permainan ini memegang peran dengan keunggulan dan kelemahan yang berbeda, dan pemain diminta untuk bekerja sama dengan rekan tim untuk mencapai kemenangan. Contoh game yang termasuk dalam genre ini adalah *Mobile Legends* (ML).

Kualitas Belajar

Kualitas belajar adalah bagaimana seorang peserta didik terlibat dalam proses pembelajaran dengan intensitas, fokus, dan dedikasi yang tinggi. Menurut Domi (2015), kualitas belajar mengacu pada perilaku individu terhadap proses pembelajaran yang dialaminya. Sudirman dan Syardiansyah (2016) juga menyatakan bahwa dalam konteks kegiatan pembelajaran, kualitas belajar mencakup keseluruhan motivasi dan dorongan internal yang mendorong siswa untuk aktif dalam pembelajaran, serta memberikan arah pada upaya pembelajaran mereka untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut pendapat Hamzah B. Uno, mutu pembelajaran dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi dan minat untuk belajar. Dukungan dari kebutuhan pribadi, serta harapan dan aspirasi individu untuk belajar. Selain itu, faktor ekstrinsik seperti penghargaan, kegiatan pembelajaran yang menarik, dan lingkungan belajar yang kondusif juga memiliki dampak pada kualitas belajar seseorang, sebagaimana dijelaskan oleh Lopper dan Hodel. Jika kualitas belajar seseorang tinggi namun lingkungan sekolah atau keluarga tidak mendukung, hal ini dapat mempengaruhi tingkat kualitas belajar tersebut. Sebaliknya, dukungan dari lingkungan yang kondusif dapat meningkatkan kualitas belajar. Keselarasan antara faktor internal dan eksternal ini menjadi kunci dalam mengembangkan kemampuan belajar seseorang untuk mencapai tujuan pendidikan yang diinginkan. Rendahnya kualitas belajar dapat menjadi kendala-kendala dalam mencapai sasaran pendidikan. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi hal tersebut dengan cepat. Santosa et al. (2016) menekankan bahwa individu yang memiliki kualitas belajar yang tinggi cenderung mencapai hasil belajar yang optimal, karena kualitas belajar tersebut mendorong mereka untuk belajar dengan penuh semangat. Maka dari itu, peran dari berbagai pihak, baik yang berasal dari individu ataupun dari lingkungan sekitarnya, memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan belajar seseorang siswa untuk mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan.

Dampak Game Online Terhadap Kualitas Belajar

Game online secara prinsip mirip dengan sebuah koin yang memiliki dua sisi yang berbeda. Ini mengindikasikan bahwa *game online* memiliki efek yang dapat berbeda-beda tergantung pada cara penggunaannya. Peneliti mengidentifikasi dua tipe mahasiswa dalam konteks pemain *game online*: Pecandu dan Penggemar Biasa.

Penggemar Biasa adalah mereka yang tidak mengalami ketergantungan dan dapat membagi waktu dengan baik antara bermain game dan aktivitas lainnya. Mereka cenderung memiliki pola bermain yang sehat. Kriteria untuk mengidentifikasi tipe

Penggemar Biasa adalah jika seorang mahasiswa bermain game kurang dari 4 jam per hari atau kurang dari 28 jam per minggu, dan tidak bermain setiap hari dalam seminggu.

Pecandu adalah mereka yang mengalami ketergantungan yang berlebihan terhadap permainan *game online*. Mereka cenderung memiliki pola hidup yang tidak teratur dan sulit membagi waktu antara bermain *game* dan melakukan aktivitas lainnya. Kriteria untuk mengidentifikasi tipe Pecandu adalah jika seorang mahasiswa bermain *game* selama lebih dari 5 jam per hari atau lebih dari 35 jam per minggu, dengan bermain setiap hari dalam seminggu.

Menurut *World Health Organization* (2018), kecanduan *game online* diakui sebagai gangguan mental yang termasuk dalam *International Classification of Diseases* (ICD-11). Hal ini dicirikan oleh kehilangan kontrol terhadap penggunaan *game*, dengan memberikan prioritas yang lebih tinggi pada *game* daripada kegiatan lainnya, meskipun dampak negatifnya sudah terasa. Studi menunjukkan bahwa kecanduan *game online* lebih umum terjadi pada generasi muda (Brand, Todhunter, & Jervis, 2017). Remaja yang mengalami kecanduan *game online* sering menghabiskan waktu bermain *game* lebih dari dua jam per hari, atau lebih dari 14 jam per minggu (Rudhiati, Apriany, & Hardianti, 2015), bahkan mencapai 55 jam dalam seminggu (van Rooij, Schoenmakers, Vermulst, van den Eijnden, & van de Mheen, 2011), atau rata-rata 20-25 jam dalam seminggu (Chou, Condron, & Belland, 2005). Menurut penjelasan dari Ghuman & Griffiths (2012), aktivitas bermain *game online* secara berlebihan mampu mengakibatkan sejumlah masalah, termasuk kurangnya perhatian terhadap kegiatan sosial, kehilangan kendali atas penggunaan waktu, penurunan prestasi akademik, hubungan sosial yang memburuk, masalah finansial, gangguan kesehatan, dan penurunan fungsi kehidupan lain yang penting. Salah satu bahaya utama dari kecanduan *game online* adalah penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain, yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Baggio et al., 2016). Prioritas yang sangat tinggi terhadap *game online* juga dapat mengakibatkan minat yang rendah terhadap hal-hal yang tidak terkait dengan *game online* (King & Delfabbro, 2018).

Kecanduan *game online* bisa menimbulkan sejumlah kerugian atau bahaya bagi generasi muda yang terlibat. Dampak-dampak ini meliputi lima bidang, yaitu kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan keuangan (King & Delfabbro, 2018; Sandy & Hidayat, 2019).

Aspek kesehatan, Kecanduan *game online* menyebabkan penurunan kesehatan pada remaja. Remaja yang kecanduan *game online* sering kali mengalami penurunan daya tahan tubuh karena minimnya aktivitas fisik, kurang tidur, dan kebiasaan terlambat makan (Männikkö, Billieux, & Kääriäinen, 2015).

Aspek psikologis, Banyaknya adegan kekerasan dan kriminal dalam *game online*, seperti pertempuran, pengrusakan, dan pembunuhan, dapat memengaruhi persepsi bawah sadar remaja bahwa kehidupan nyata mirip dengan kehidupan dalam *game online* tersebut. Dampaknya, remaja mungkin menunjukkan tanda-tanda gangguan mental, seperti mudah marah, emosional, dan menggunakan kata-kata kasar (Petrides & Furnham, 2000).

Aspek sosial, Beberapa pemain game merasakan bahwa mereka menemukan identitas diri mereka ketika terlibat dalam *game online*, terutama melalui keterikatan emosional terhadap pembentukan avatar mereka. Hal ini dapat menyebabkan mereka terperangkap dalam dunia fantasi yang mereka ciptakan sendiri, menyebabkan kehilangan kontak dengan realitas dan menyebabkan penurunan interaksi sosial (Marcovitz, 2012). Meskipun ada peningkatan dalam interaksi sosial secara daring, penelitian juga menunjukkan penurunan dalam interaksi sosial di dunia nyata (Williams, 2006; Smyth, 2007; Hussain & Griffiths, 2009). Remaja yang terbiasa hidup dalam dunia maya mungkin mengalami kesulitan dalam bersosialisasi di dunia nyata, yang dapat ditandai dengan sikap antisosial dan kurangnya minat untuk berinteraksi dengan masyarakat, keluarga, dan teman-teman (Sandy & Hidayat, 2019).

Aspek keuangan, Bermain *game online* seringkali melibatkan biaya, seperti pembelian voucher untuk mengakses jenis tertentu dari *game online* tersebut. Untuk remaja yang belum memiliki sumber penghasilan pribadi, mereka mungkin merasa tertekan untuk mencari cara agar tetap dapat bermain *game online*, termasuk dengan cara berbohong kepada orang tua mereka atau bahkan melakukan tindakan seperti pencurian. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Chen et al. (2005) yang menemukan bahwa mayoritas kejahatan terkait *game online* melibatkan pencurian (73,7%) dan penipuan (20,2%). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja usia sekolah merupakan pelaku utama dari kejahatan yang terkait dengan *game online*.

Aspek akademik, Remaja pada masa sekolah memiliki tanggung jawab sebagai siswa di sekolah. Kecanduan *game online* dapat mengakibatkan penurunan performa akademik mereka (Lee, Yu, & Lin, 2007). Waktu luang yang seharusnya digunakan untuk belajar di sekolah seringkali terpakai untuk menyelesaikan tugas dalam *game online*. Gangguan konsentrasi ini mengakibatkan kemampuan mereka dalam memahami pelajaran yang disampaikan oleh guru menjadi tidak optimal.

Perkembangan yang pesat dalam dunia internet telah memberikan dampak yang signifikan bagi pelajar, salah satunya adalah melalui kehadiran *game online*. Kehadiran *game online* ini dapat mengganggu kualitas belajar karena sifatnya yang adiktif atau candu. Penelitian yang dilakukan oleh Syafi'i, Marfiyanto, & Rodiyah (2018) mengenai kualitas belajar siswa serta faktor-faktor yang memengaruhinya, menemukan bahwa jika peserta didik hanya fokus pada bermain game dan terlena olehnya, mereka cenderung merasa bosan dan mengantuk saat belajar di sekolah. Hal ini disebabkan oleh dampak dari kecanduan *game online* yang telah membuat mereka terhipnotis olehnya. Temuan ini sejalan dengan pendapat Haidar & Antika (2022), yang menyatakan bahwa kecanduan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kualitas belajar siswa dengan memunculkan sifat malas belajar, yang berujung pada penurunan prestasi akademik. Selain itu, dampak dari kecanduan *game online* juga dapat membuat peserta didik kehilangan pengendalian atas pola belajar mereka, menyebabkan mereka lupa untuk belajar pada waktu yang ditentukan. Akibatnya, kualitas belajar siswa yang kecanduan *game online* cenderung menurun secara signifikan. Temuan ini juga mendukung hasil penelitian Anwar & Winingsih (2022) yang menunjukkan bahwa kecanduan *game online* memiliki dampak besar terhadap kualitas belajar siswa.

Upaya Pencegahan Kecanduan Game Online

Romano & Hage (2000) menyatakan bahwa strategi pencegahan meliputi serangkaian langkah, termasuk: (a) mengidentifikasi dan menghentikan perilaku bermasalah sebelum terjadi; (b) menunda kemunculan perilaku yang dapat menyebabkan masalah; (c) mengurangi dampak dari perilaku yang berpotensi merugikan; dan (d) meningkatkan pengetahuan, sikap, serta mendorong perilaku positif. Beberapa pendekatan pencegahan terhadap kecanduan game online termasuk peralihan perhatian, dissuasion, pendidikan, pemantauan oleh orang tua, dan pembatasan sumber daya (Xu, Turel, & Yuan, 2012).

Attention switching, Menurut Xu & Yuan (2008) dan Xu et al. (2012), kegiatan yang bertujuan untuk mengubah fokus perhatian pemain dari keterlibatan berlebihan dengan permainan daring berdampak besar dalam mengurangi dan mencegah dampak negatif dari kecanduan game online. Pendekatan ini, yang disebut sebagai *attention switching*, telah terbukti berhasil dalam mengurangi kecanduan game online (Xu & Yuan, 2008). Selain itu, kegiatan di luar jam pelajaran seperti aktivitas olahraga juga dapat membantu remaja untuk mengalihkan fokus dari permainan daring, mengurangi waktu bermain, dan pada akhirnya mengurangi tingkat kecanduan game online (Xu dkk., 2012). Oleh karena itu, penting bagi mereka yang memiliki peran signifikan dalam kehidupan remaja untuk memahami potensi, bakat, dan minat mereka.

Dissuasion. Menurut Xu & Yuan (2008) dan Xu et al. (2012), dissuasion merujuk pada tindakan untuk mencegah bermain game online dengan menggunakan nasihat, argumen, upaya pembujukan, eksplorasi, dan dalam beberapa kasus, paksaan. Konsep ini terkait erat dengan upaya persuasif, yang umumnya dilakukan oleh pihak eksternal seperti regulator, orang tua, guru, dan teman untuk menghindari perilaku yang tidak diinginkan (Xu et al., 2012). Babor melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa upaya persuasif dapat memiliki dampak yang signifikan, terutama dalam kasus penyalahgunaan alkohol (Xu et al., 2012). Studi juga menunjukkan bahwa individu yang kecanduan game online sering kali mengalami distorsi dalam rasionalitas mereka (Zhou, Yuan, & Yao, 2012), sehingga persuasi menjadi strategi yang potensial untuk mengatasi dan menantang rasionalitas yang terdistorsi tersebut.

Education, Menurut Xu et al. (2012), pendidikan merujuk pada pengetahuan atau fokus pada upaya pendidikan yang bertujuan untuk mempengaruhi kognisi seseorang. Berbeda dengan dissuasion yang merupakan upaya aktif untuk melawan faktor-faktor kognitif seseorang, pendidikan lebih bertujuan untuk membangun fondasi kognitif yang kuat dan mendorong individu untuk mengelola diri mereka sendiri. Ini berarti bahwa individu perlu aktif dalam memastikan bahwa mereka terhindar dari kecanduan game online, seperti dengan membaca artikel surat kabar atau menonton berita TV tentang topik ini. Selain itu, dukungan dari lingkungan sosial juga penting untuk kesuksesan upaya ini. Sebagai lembaga pendidikan, sekolah dapat memberikan kontribusi dalam upaya ini dengan melakukan intervensi dan mempromosikan perilaku positif sebagai bentuk pencegahan terhadap kecanduan game online. Remaja yang masih bersekolah dapat memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang baik di sekolah. Upaya yang dilakukan oleh sekolah untuk mencegah perilaku kecanduan telah terbukti efektif dan efisien menurut beberapa penelitian (Griffin & Botvin, 2010; Wells, Barlow, & Stewart-Brown, 2003).

Parental monitoring, Menurut Xu et al. (2012), Parental monitoring adalah upaya orang tua untuk mengawasi aktivitas anak-anak mereka. Peran orang tua dianggap krusial dalam mencegah perilaku bermasalah pada remaja, termasuk masalah kecanduan (Mogro-Wilson, 2008; Loke & Wong, 2010). Penelitian oleh van den Eijnden dkk. (2010) menunjukkan bahwa komunikasi orang tua tentang penggunaan internet dapat efektif dalam mencegah kecanduan internet, menekankan pentingnya hubungan komunikasi yang baik antara orang tua dan anak. Kurangnya pengawasan orang tua telah dikaitkan dengan perilaku berisiko pada remaja, seperti perilaku antisosial dan penggunaan zat terlarang (Dishion dkk., 2003; Kiesner dkk., 2009). Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja cenderung meningkatkan waktu bermain game online jika mereka merasa hubungan mereka dengan orang tua tidak baik (Kwon, Chung, & Lee, 2011). Oleh karena itu, pengawasan terhadap aktivitas game online dianggap sebagai strategi yang efektif untuk mencegah penggunaan yang berlebihan atau tidak tepat (Young, 1998).

Orang tua perlu waspada dalam memberikan akses teknologi kepada anak-anak mereka karena berisiko memicu kecanduan bermain game online. Anak-anak yang sudah kecanduan game online cenderung mengabaikan aktivitas lainnya dan menganggap masa depan mereka terkait erat dengan dunia game. Oleh karena itu, pengawasan yang dilakukan orang tua dapat meliputi menjaga komunikasi yang terbuka, meletakkan perangkat teknologi di lokasi yang mudah diawasi, mengetahui keberadaan anak, serta menunjukkan perhatian terhadap perkembangan sekolah anak. Langkah-langkah ini diharapkan dapat mengurangi waktu bermain game online anak-anak dan mencegah kecanduan yang lebih serius.

Resource restriction, pembatasan sumber daya untuk bermain game online merupakan strategi yang efektif dalam mencegah kecanduan game online (Xu et al., 2012). Kemudahan akses untuk bermain game online adalah faktor yang dapat menyebabkan kecanduan, di mana individu yang memiliki akses yang mudah cenderung bermain lebih sering dan lebih lama (King, Delfabbro, Zwaans, & Kaptsis, 2014). Menurut King & Delfabbro (2018), remaja yang memiliki perangkat elektronik di kamar tidur mereka cenderung tidur lebih larut, memiliki durasi tidur yang lebih singkat, dan kurang konsentrasi pada kegiatan siang hari. Penelitian juga menunjukkan bahwa remaja yang memiliki perangkat elektronik di kamar tidur lebih cenderung menggunakan perangkat tersebut untuk bermain game daripada membaca buku (Gentile et al., 2017). Persepsi individu tentang ketersediaan sumber daya, seperti dukungan teknis, juga memengaruhi penggunaan sistem informasi, termasuk game online (Blakely et al., 2010). Oleh karena itu, orang tua dapat membatasi uang tunai dan peralatan yang diberikan kepada anak-anak mereka untuk bermain game online sebagai upaya untuk mengendalikan akses mereka terhadap permainan tersebut. Tindakan ini dapat membantu mengurangi waktu dan frekuensi bermain game online yang berlebihan.

Kesimpulan dan Saran

Kemajuan teknologi dalam zaman digital saat ini mengalami kemajuan yang sangat cepat. Salah satu produk teknologi yang paling diminati oleh remaja adalah game online. Meskipun seharusnya digunakan sebagai sarana hiburan, game online seringkali dimainkan secara berlebihan dan bahkan menjadi tempat untuk melarikan diri dari realitas kehidupan sehari-hari, menyebabkan terjadinya kecanduan. Ketergantungan pada permainan daring berdampak buruk yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan, terutama pada kualitas belajar remaja. Terlalu banyak waktu yang digunakan untuk bermain *game online* dapat mengganggu proses belajar, menyebabkan penurunan konsentrasi, dan menghambat prestasi akademik.

Maka dari itu, penting untuk menghadapi fenomena ketergantungan *game online* dengan bijaksana. Remaja perlu memiliki kesadaran tentang risiko kecanduan game online dan pentingnya mengontrol durasi bermain game. Di samping itu, upaya pencegahan yang melibatkan orang tua, sekolah, dan masyarakat secara keseluruhan juga sangat diperlukan. Dengan demikian, kerjasama antara berbagai pihak terkait dalam melakukan langkah-langkah pencegahan kecanduan *game online* menjadi sangat penting. Pendidikan tentang penggunaan yang bijak terhadap teknologi, pengawasan dari orang tua, serta peran aktif sekolah dalam mengedukasi remaja tentang risiko kecanduan game online dapat menjadi langkah-langkah konkret dalam menanggulangi masalah ini.

Daftar Pustaka

- Firmansyah, F., & Fauziyah, N. (2023). Dampak Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa MTs Midanutta 'lim Jombang. *Dinamika Sosial: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 2(4), 362–374.
- Kimberly S. Young. (2017). *Kecanduan Internet*. Pustaka Pelajar.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Prasetyo, A., Rondli, W. S., & Ermawati, D. (2023). Dampak Permainan Game Online Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 333–340. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4733>
- Syarifuddin, S., Aisyah, S., & Triana, Y. (2023). Perbandingan Motivasi Belajar Siswa pada Pembelajaran IPS Secara Daring dan Tatap Muka. *Jurnal PGSD: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 16(1), 61–67. <https://doi.org/10.33369/pgsd.16.1.61-67>
- Zendrato, Y., & Harefa, H. O. N. (2020). Dampak Game Online Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 139–148. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i1.21>