

DUNIA MAYA YANG MENELAN NYATA: FENOMENA INTERNET GAMING DISORDER

Made Agung Darmawan¹ Made Pranajapa Kedel² Ni Nyoman Ayu Julia Ningsih³
^{1,2,3}Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
Email : darmawan.2202531034@student.unud.ac.id¹,
kedel.2202531107@student.unud.ac.id², ningsih.2202531035@student.unud.ac.id³

ABSTRAK

Internet Gaming Disorder (IGD) merupakan gangguan perilaku yang muncul akibat penggunaan game online secara berlebihan sehingga mengganggu fungsi akademik, sosial, emosional, dan kesehatan individu. Artikel ini bertujuan mengulas IGD melalui *literature review* dengan menelaah penelitian nasional dan internasional terkait definisi, jenis permainan pemicu kecanduan—terutama MOBA, FPS, dan MMORPG—serta dampak psikologis, sosial, dan finansial yang dialami pemain. Hasil kajian menunjukkan bahwa IGD dipengaruhi oleh faktor internal seperti kesepian, kebutuhan eskapisme, dan rendahnya kontrol diri, serta faktor eksternal berupa pola asuh yang tidak adaptif dan tekanan teman sebaya. Selain menurunkan kualitas hidup, IGD juga mendorong perilaku konsumtif terhadap *virtual goods*, distorsi waktu, penarikan diri secara sosial, dan gangguan kesehatan fisik. Mekanisme permainan modern seperti *loot boxes*, *reward* acak, dan *daily quests* terbukti memperkuat perilaku adiktif melalui pola penguatan variabel. Intervensi yang efektif meliputi manajemen diri, dukungan sosial, peran aktif orang tua, serta terapi psikologis seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Secara keseluruhan, IGD bukan hanya persoalan durasi bermain, tetapi refleksi dari kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi dan strategi koping maladaptif yang memerlukan penanganan komprehensif.

Kata Kunci : *Internet Gaming Disorder dan Kecanduan Game Online*

ABSTRACT

Internet Gaming Disorder (IGD) is a behavioral disturbance that arises from excessive online gaming, leading to significant disruptions in academic, social, emotional, and health functioning. This article aims to review IGD through a literature review by examining national and international studies related to its definition, high-risk game genres—particularly MOBA, FPS, and MMORPG—and the psychological, social, and financial impacts experienced by players. The findings indicate that IGD is influenced by internal factors such as loneliness, escapism, and low self-control, as well as external factors including maladaptive parenting patterns and peer pressure. Beyond diminishing overall quality of life, IGD also drives impulsive purchases of virtual goods, time distortion, social withdrawal, and physical health issues. Modern game mechanisms such as loot boxes, randomized rewards, and daily quests have been shown to reinforce addictive behaviors through variable reinforcement patterns. Effective interventions include self-management strategies, social support, active parental involvement, and psychological treatments such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Overall, IGD is not merely a matter of excessive playtime but a reflection of unmet psychological needs and maladaptive coping strategies that require comprehensive intervention.

Keywords: *Internet Gaming Disorder and Online Game Addiction*

PENDAHULUAN

Dalam dinamika kehidupan modern saat ini, setiap individu tentu memiliki kebutuhan mendasar akan hiburan sebagai sarana pelepasan lelah setelah menjalani rutinitas harian yang padat. Memasuki era abad ke-21, ragam aktivitas yang dikategorikan sebagai hiburan telah mengalami transformasi yang sangat signifikan, salah satunya ditandai dengan fenomena bermain *game online*. Pada masa lampau, masyarakat lebih akrab dengan permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik dan interaksi langsung, seperti bermain layangan, congklak, maupun petak umpet. Namun, akselerasi perkembangan teknologi informasi telah menggeser preferensi tersebut menuju permainan berbasis digital (Amalia et al., 2022). Susanto et al. (2022) mendefinisikan *game* sebagai suatu bentuk permainan yang memanfaatkan media elektronik dan dirancang dengan visualisasi semenarik mungkin untuk menghadirkan kepuasan psikologis bagi pemainnya. Secara teknis, permainan ini diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, yakni *game online* dan *game offline* (Nihayah et al., 2021). Perbedaan mendasar keduanya terletak pada konektivitas; Nihayah et al. (2021) menjelaskan bahwa *game offline* dapat dioperasikan tanpa jaringan internet, sedangkan *game online* mutlak membutuhkan koneksi internet. Lebih lanjut, meskipun awalnya *game online* identik dengan penggunaan *personal computer* (PC), kemajuan teknologi kini memungkinkan akses permainan tersebut melalui *smartphone*, menjadikannya lebih inklusif dan mudah diakses (Darmawan & Wilani, 2025).

Sejarah perkembangan permainan daring ini memiliki lintasan yang cukup panjang sebelum menjadi fenomena global seperti sekarang. Merujuk pada Surbakti (2017), pada fase awalnya di tahun 1969, *game online* dikembangkan secara eksklusif untuk kepentingan pendidikan. Namun, memasuki awal tahun 1970, terjadi inovasi sistem dengan munculnya kemampuan *time-sharing* yang dikenal sebagai Plato. Sistem ini memungkinkan pengguna untuk mengakses komputer secara simultan sesuai kebutuhan waktu masing-masing, yang menjadi cikal bakal interaksi multipemain. Evolusi berlanjut pada tahun 1972 dengan peluncuran pembaruan sistem bernama Plato IV. Sistem ini membawa peningkatan signifikan pada kemampuan grafis, yang kemudian dimanfaatkan untuk menciptakan permainan yang dapat dimainkan oleh banyak pemain sekaligus (Surbakti, 2017). Momentum puncak perkembangan *game online* yang sesungguhnya baru tercapai pada tahun 1995. Pada tahun tersebut, pembatasan pada NSFNET (*National Science Foundation Network*) dihapuskan, sehingga akses ke domain internet menjadi terbuka sepenuhnya tanpa batasan. Peristiwa ini membuka gerbang bagi lalu lintas data yang lebih besar dan kompleks, memungkinkan *game online* berkembang pesat ke seluruh penjuru dunia (Surbakti, 2017).

Kini, *game online* telah bertransformasi menjadi tren gaya hidup dan hobi baru yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Tidak jarang ditemukan pemain yang rela meluangkan waktu berjam-jam setiap harinya hanya untuk berfokus pada aktivitas ini (Ula, 2023). Popularitas ini bukan tanpa alasan; menurut Lumban Tobing et al. (2022), daya tarik utama *game online* terletak pada kemampuannya menghubungkan individu dengan orang-orang baru dari lokasi yang berbeda, memberikan sensasi interaksi sosial tanpa batas geografis. Selain itu, aktivitas ini dianggap ampuh sebagai mekanisme koping untuk menghilangkan stres dan menenangkan pikiran, menjadikannya hobi massal yang sangat diminati. Di Indonesia sendiri, statistik pemain *game online* menunjukkan angka yang fantastis, mencapai 73,7% dari populasi atau setara dengan 196,7 juta pemain (Larantika & Amatiria, 2025). Mengacu pada data Widodo (2025), rata-rata durasi bermain masyarakat Indonesia berkisar antara satu hingga dua jam per hari. Hal ini membuktikan bahwa *game online* bukan lagi hal asing, melainkan budaya populer yang didominasi oleh judul-judul

besar seperti *Mobile Legend*, *Free Fire*, *PlayerUnknown's Battlegrounds*, *Counter Strike*, *Valorant*, *GTA V Online*, hingga *eFootball*.

Meskipun popularitasnya tak terbendung, fenomena *game online* bagaikan pisau bermata dua yang membawa dampak positif sekaligus negatif yang signifikan. Secara ideal, sebagaimana diungkapkan oleh Surbakti (2017), *game online* dapat memberikan manfaat kognitif seperti peningkatan intelegensi, koordinasi tangan dan mata, serta ketajaman visual. Selain itu, permainan ini juga dapat menjadi sarana edukatif untuk meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris dan meredakan ketegangan saraf akibat stres. Interaksi virtual di dalamnya juga membantah stigma antisosial, karena pemain justru menjalin sosialisasi dengan individu dari belahan dunia lain. Namun, realitas di lapangan sering kali menunjukkan sisi sebaliknya ketika aktivitas ini dilakukan secara berlebihan. Surbakti (2017) menekankan bahwa durasi bermain yang tidak terkontrol dapat menyebabkan seseorang menelantarkan kewajiban di dunia nyata, sehingga tugas-tugas penting menjadi terbengkalai. Dampak fisik juga tidak dapat diabaikan, mulai dari kelelahan mata, risiko ambeien akibat duduk terlalu lama, hingga obesitas karena kurangnya aktivitas fisik. Lebih jauh lagi, dampak negatif yang paling krusial dan mengkhawatirkan adalah potensi munculnya kecanduan atau adiksi (Surbakti, 2017).

Eskalasi dari kebiasaan bermain menjadi kecanduan membawa individu pada kondisi gangguan psikologis serius yang dikenal sebagai *Internet Gaming Disorder* (IGD). Adiksi ini bukanlah masalah sepele, melainkan gangguan klinis yang dapat merusak fungsi kehidupan seseorang. Nandhia Dwiputri (2023) mendefinisikan *Internet Gaming Disorder* sebagai suatu kondisi patologis yang timbul akibat penggunaan *internet gaming* dalam jangka waktu yang berkepanjangan. Individu yang terjangkit gangguan ini cenderung memainkan *game* secara kompulsif, mengabaikan aktivitas lain yang lebih produktif, dan terus-menerus terikat pada aktivitas *online* hingga menimbulkan disfungsi klinis (Ningsih & Hidayati, 2022). Dampak dari gangguan ini sangat fatal, terutama pada aspek pendidikan dan pekerjaan, karena mayoritas waktu produktif habis tersita untuk bermain. Menurut *American Psychiatric Association* (2013), penderita gangguan ini juga akan mengalami gejala penarikan diri atau sakau psikologis apabila akses mereka terhadap *internet game* diputus atau dihentikan. Hal ini menunjukkan bahwa kesenjangan antara fungsi *game* sebagai hiburan dan realitas *game* sebagai pemicu gangguan mental semakin nyata dan perlu mendapat perhatian serius.

Secara klinis, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* (DSM-5) memberikan kerangka diagnosis yang jelas mengenai fenomena ini. *American Psychiatric Association* (2013) memaknai *Internet Gaming Disorder* sebagai pola perilaku bermain *internet game* yang berlebihan dan persisten, yang memicu berbagai gejala kognitif dan perilaku maladaptif. Gejala tersebut meliputi hilangnya kendali diri secara progresif terhadap aktivitas bermain, peningkatan toleransi di mana pemain terus menambah durasi bermain untuk mencapai kepuasan yang sama, serta munculnya gejala putus bermain atau *withdrawal effect* yang mirip dengan gejala putus zat pada penyalahgunaan narkoba. Dalam kasus ekstrem, seseorang dengan gangguan ini dapat menghabiskan waktu delapan hingga sepuluh jam per hari, atau mencapai total 30 jam per minggu hanya untuk bermain *game* (American Psychiatric Association, 2013). Kondisi ini sering kali tidak berdiri sendiri; beberapa peneliti menemukan korelasi kuat antara *Internet Gaming Disorder* dengan diagnosis gangguan mental lainnya, seperti depresi mayor, *attention-deficit/hyperactivity disorder* (ADHD), serta *obsessive-compulsive disorder* (OCD) (American Psychiatric Association, 2013).

Untuk menegakkan diagnosis *Internet Gaming Disorder*, *American Psychiatric Association* (2013) menetapkan sembilan kriteria spesifik yang harus terjadi selama kurun waktu 12 bulan dan menyebabkan gangguan signifikan. Kriteria tersebut meliputi: (1)

preokupasi atau obsesi pikiran terhadap *game*; (2) gejala putus bermain (*withdrawal symptoms*) seperti cemas dan mudah tersinggung saat tidak bermain; (3) toleransi waktu bermain yang terus meningkat; (4) ketidakmampuan mengontrol keinginan bermain; (5) hilangnya minat pada hobi lain; (6) tetap bermain meski sadar akan masalah psikososial yang ditimbulkan; (7) perilaku menipu orang lain mengenai durasi bermain; (8) penggunaan *game* sebagai pelarian dari emosi negatif; dan (9) terancamnya atau hilangnya hubungan relasi, pekerjaan, atau kesempatan pendidikan akibat *game*. Tingginya prevalensi pemain di Indonesia yang disandingkan dengan kriteria diagnostik yang ketat ini menunjukkan urgensi penelitian lebih lanjut. Nilai kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengkaji fenomena *Internet Gaming Disorder* di tengah ledakan pengguna *game online* pasca-pandemi, di mana batas antara hobi dan patologi semakin kabur, menuntut pemahaman mendalam mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain studi kepustakaan atau *literature review* untuk menelaah secara mendalam fenomena *Internet Gaming Disorder* beserta dampak yang menyertainya. Pendekatan ini dipilih untuk menyintesis berbagai temuan empiris yang tersebar dalam publikasi ilmiah nasional maupun internasional tanpa melakukan pengambilan data lapangan secara langsung. Proses pencarian data dilakukan secara sistematis menggunakan pangkalan data akademik utama, yaitu *Google Scholar*. Untuk memastikan relevansi data yang diperoleh, penelusuran literatur menggunakan kata kunci spesifik yang meliputi “Game Online”, “Dampak Game Online”, serta “Internet Gaming Disorder”. Rentang waktu publikasi dibatasi dalam kurun waktu dua belas tahun terakhir untuk menjaga kemutakhiran informasi dan konteks teknologi. Pada tahap awal pencarian, teridentifikasi sebanyak 32 artikel jurnal dan satu sumber situs web yang memiliki keterkaitan dengan topik pembahasan. Seluruh literatur yang dikumpulkan merupakan naskah lengkap (*full text*) yang dapat diakses secara terbuka untuk dianalisis lebih lanjut guna menjawab pertanyaan penelitian mengenai gangguan akibat permainan daring.

Prosedur seleksi literatur dilakukan melalui tahapan penyaringan yang ketat berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya guna menjamin validitas data. Kriteria inklusi yang diterapkan mencakup artikel yang secara eksplisit memaparkan informasi komprehensif mengenai *game online*, analisis dampak yang ditimbulkan, serta pembahasan spesifik tentang *Internet Gaming Disorder*. Selain itu, batasan temporal penelitian ditetapkan pada rentang tahun 2013 hingga 2025 untuk menjamin data yang digunakan relevan dengan perkembangan teknologi dan perilaku pengguna terkini. Sebaliknya, kriteria eksklusi diterapkan pada artikel yang tidak membahas variabel utama penelitian atau diterbitkan sebelum tahun 2013. Peneliti juga menetapkan bahwa literatur yang layak dianalisis dapat berupa naskah berbahasa Indonesia maupun berbahasa Inggris yang tersedia secara daring. Proses seleksi ini dilakukan secara manual dengan membaca judul dan abstrak untuk memastikan kesesuaian konten dengan tujuan penelitian, sehingga data yang lolos seleksi benar-benar merepresentasikan topik yang sedang dikaji.

Setelah melalui serangkaian tahapan seleksi dan verifikasi kelayakan terhadap 33 sumber awal, didapatkan hasil akhir berupa tujuh artikel jurnal penelitian yang memenuhi seluruh persyaratan inklusi. Ketujuh artikel inilah yang kemudian ditetapkan sebagai data primer untuk dianalisis secara mendalam dalam studi *literature review* ini. Artikel-artikel terpilih tersebut kemudian diekstraksi dan dikelompokkan berdasarkan tema pembahasan untuk disintesis menjadi satu kesatuan pemahaman yang utuh mengenai *Internet Gaming Disorder*.

Data yang diperoleh dari ketujuh jurnal tersebut kemudian dipetakan secara sistematis untuk memudahkan pembacaan, sebagaimana yang akan dirincikan dalam tabel daftar literatur terpilih selanjutnya. Penggunaan jumlah literatur yang spesifik dan terkurasi ini bertujuan untuk memberikan fokus analisis yang lebih tajam. Seluruh proses, mulai dari pencarian, seleksi, hingga sintesis data, dilakukan untuk memastikan bahwa simpulan yang ditarik didasarkan pada bukti-bukti ilmiah yang kredibel dan dapat dilacak sumbernya, sehingga memberikan kontribusi teoretis yang valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Game online didefinisikan sebagai kegiatan permainan yang menggunakan perangkat elektronik seperti gawai, computer, atau konsol yang terhubung melalui internet dengan akses tanpa batas ruang dan waktu (Sudiana & Nurcahyo, 2025). Lingkup permainan ini mencakup beragam genre populer seperti *First Person Shooter* (FPS), *Role Playing Game* (RPG), hingga *Multiplayer Online Battle Arena* (MOBA) yang menuntut strategi kompleks serta kerja sama tim. Seringkali pemain di dalam permainan akan merepresentasikan diri mereka melalui avatar fiksi yang dapat dikembangkan, memberikan ruang bagi mereka untuk mengeksplorasi identitas baru dan meningkatkan kepercayaan dirinya (Fiscarina et al., 2020). Selain sebagai hiburan, *game online* juga telah berkembang menjadi sistem ekonomi virtual yang memberikan kesempatan bagi pemain untuk melakukan transaksi pembelian *virtual goods* memakai uang nyata demi kepuasan visual atau status sosialnya. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan hasil dan pembahasan berdasarkan tiga gim terbanyak yang menyebabkan perilaku negatif pada pemain *game online*, dimana ketiga game tersebut berjenis:

1. MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*)

Multiplayer Online Battle Arena, atau yang kerap disebut MOBA merupakan sebuah subgenre permainan strategi yang dimainkan secara daring. Menurut King et al. (2017), MOBA secara garis besar merupakan permainan yang mengombinasikan elemen strategi waktu nyata (*Real-time Strategy*) dengan elemen permainan peran (*Role-Playing Games*). Permainan ini berformat dengan mempertemukan kedua tim yang saling berlawanan dalam satu arena pertempuran, dimana satu tim berisikan lima orang yang memiliki perannya masing-masing. Tujuan utama dari permainan ini adalah menghancurkan markas utama lawan sembari mempertahankan markas sendiri supaya tidak diserang dan dihancurkan terlebih dahulu oleh lawan.

Mekanisme permainan ini pada umumnya akan terdiri dari dua tim yang saling berlawanan dengan jumlah peserta masing-masing tim adalah lima karakter, dimana setiap pemain hanya mengendalikan satu karakter. Dalam arena permainan, terbagi menjadi tiga jalur utama bagi kedua tim, yaitu: (1) *top lane* atau jalur atas; (2) *mid lane* atau jalur tengah; (3) dan *bottom lane* atau jalur bawah. Setiap jalurnya terdiri dari tiga menara penjaga lawan yang dapat menembak bila pemain berada di radius tembaknya, dimana pemain harus menghancurkan ketiga menara tersebut agar dapat leluasa membuka jalur ke arah markas lawan.

2. FPS (*First Person Shooter*)

Permainan FPS atau *First Person Shooter* adalah genre permainan yang dimainkan dari sudut pandang orang pertama. Disini pemain melihat atau melakukan aksi melalui mata karakter yang dimainkan. Tipe permainan ini tercatat sangat populer dan mendominasi sektor *game online*, dimana studi menunjukkan bahwa mereka lebih memilih permainan FPS sebagai *game* utama mereka. Salah satu contoh permainan dalam genre tersebut adalah

PlayerUnknown's Battlegrounds (PUBG), dimana permainan ini menyatukan elemen tembak-menembak dengan format *battle royale* untuk bertahan hidup (LISTIYANTO, 2021). Permainan ini sempat hampir dilarang di beberapa negara akibat popularitasnya yang berpotensi menimbulkan perilaku negatif terhadap pemainnya.

Mekanisme permainan ini dirancang untuk mengikat pemain melalui kompetisi dan pencapaian status sosial yang tinggi. Dalam ekosistem permainannya, adanya mekanisme ekonomi virtual yang berpotensi memotivasi pemain untuk membeli *virtual goods* seperti senjata atau kostum karakter dengan harga mahal, sebagai gantinya mereka dapat sebuah kepuasan gengsi dan presentasi diri. Kemudian durasi permainan ini yang cukup lama dan disertai fokus intens, menyebabkan distorsi waktu atau kehilangan kesadaran mengenai waktu yang dihabiskan untuk bermain. Pada akhirnya, akumulasi antara distorsi waktu dengan peringkat sosial tersebut seringkali menjadi faktor risiko utama timbulnya perilaku kecanduan pada pemain FPS.

3. MMORPG (*Massively Multiplayer Online Role Play Game*)

Massively Multiplayer Online Role-Play Game atau disingkat menjadi MMORPG, merupakan genre permainan yang memungkinkan ribuan pemain berinteraksi secara bersamaan di satu dunia virtual dan kontinyu meskipun pemain sedang tidak aktif (Putri & Halimah, 2022). Dalam permainan ini, para pemain merepresentasikan diri melalui avatar yang dapat dikostumisasi dan dikembangkan statusnya seiring berjalannya waktu. Karakteristik utama genre ini adalah sifatnya yang menyita waktu karena pemain dituntut untuk berkomitmen jangka panjang agar mencapai kemajuan yang signifikan. Salah satu contoh permainan bergenre MMORPG adalah *World of Warcraft* (WoW), dimana permainan ini dikenal memiliki dunia yang kompleks dan sangat luas. Kompleksitas pengembangan karakter yang disertai interaksi sosial tanpa batas, seringkali membuat pemain merasa memiliki “kehidupan” yang memicu keterikatan emosional dan psikologis tersendiri.

Mekanisme permainan ini berfokus pada pengembangan karakter dengan menyelesaikan *misi*, eksplorasi, serta mengalahkan *monster* agar mendapatkan poin pengalaman guna menaikkan *level*. Pemain juga disarankan untuk membentuk sebuah kelompok sosial dengan istilah *guild* atau *clan* guna menyelesaikan tantangan tingkat tinggi yang mustahil untuk dikalahkan sendirian. Sistem penghargaan dirancang dengan skema acak, dimana pemain didorong untuk terus bermain agar mendapatkan aitem langka yang kemunculannya tidak dapat diprediksi. Ditambah, permainan ini memberikan fitur transaksi jual-beli barang dalam game (*virtual goods*), yang tidak jarang melibatkan uang sungguhan demi meningkatkan status sosial mereka. Kombinasi antara investasi waktu yang banyak dan kewajiban sosial terhadap anggota regu, menciptakan siklus permainan yang berkelanjutan disertai kemunculan perilaku adiktif yang tinggi.

Tabel 1. Hasil Literature Review

| Judul dan Penulis | Definisi Internet Gaming Disorder | Jenis Game Online | Dampak Game Online |
|--|---|--------------------------------------|--|
| Kecenderungan Gaming Disorder dan Perilaku Konsumtif Pembelian Virtual Goods pada Pemain Online Game | Perilaku yang semakin buruk terkait aktivitas bermain game yang mengganggu berbagai aspek kehidupan selama lebih dari satu tahun. | Mobile Legends (MOBA) dan PUBG (FPS) | Perilaku konsumtif dengan membeli terlalu banyak barang in game, dan masalah finansial berupa kebohongan dan pencurian uang serta berhutang. |

| | | | |
|--|--|--------------------------------------|---|
| (Hasanah et al., 2022) | | | |
| Pengaruh Tekanan Teman Sebaya Terhadap Kecenderungan Internet Gaming Disorder pada Mahasiswa (Listiyanto, 2021) | Tendensi individu untuk mengalami gangguan penggunaan internet yang bersifat patologis, ditandai dengan ketergantungan. | Mobile Legends (MOBA) dan PUBG (FPS) | Kurangnya sensitivitas terhadap lingkungan dan persepsi waktu yang terganggu. |
| Faktor Risiko Pola Asuh Orang Tua terhadap Gaming Disorder pada Remaja. (Pambudi & Rachmayanti, 2025) | Gangguan perilaku yang didefinisikan oleh WHO, ditandai dengan gangguan kontrol diri. | Mobile Legends (MOBA) | Gangguan kontrol diri pada remaja yang mengarah pada kecanduan. |
| Sensasi yang Mengikat di Dunia Virtual: Hubungan Sensation Seeking Terhadap Internet Gaming Disorder pada Remaja (Marlin et al., 2026) | Kondisi bermain berlebihan yang mengakibatkan dampak negatif bagi kehidupan individu. | Mobile Legends (MOBA) | Berpengaruh terhadap lima aspek kesehatan: <ul style="list-style-type: none"> • Kesehatan • Akademik • Sosial • Finansial • Psikologis |
| Pengaruh Motif Gaming Mobile Legends terhadap Internet Gaming Disorder pada Emerging Adulthood (Faza & Halimah, 2022) | Perilaku bermasalah yang muncul ketika motif bermain tertentu, seperti eskapisme dan koping, menjadi faktor pendorong utama. | Mobile Legends (MOBA) | Perilaku IGD pada kelompok emerging adulthood. |
| Does Internet Gaming Disorder Hinder Academic Performance? (Karnadi & Pangestu, 2024) | Kurangnya kontrol akibat permainan berlebihan hingga mengganggu aktivitas lain. | PUBG (FPS) | Perilaku menarik diri dari sosial yang dilakukan individu akibat terlalu berfokus pada game online (hikikomori). |
| Pengaruh Loneliness terhadap Internet Gaming Disorder | Keterlibatan tinggi dengan game online yang menyebabkan | World of Warcraft (MMORPG) | Adanya penurunan kepuasan hidup dan |

| | | | |
|---|--|--|-----------------------------------|
| dengan Self-control sebagai Moderator (Azaliaputri & Halimah, 2022) | kehilangan kendali dan masalah sosial/emosional. | | meningkatnya perasaan terisolasi. |
|---|--|--|-----------------------------------|

Pembahasan

A. Internet Gaming Disorder (IGD)

Internet Gaming Disorder atau sering disingkat menjadi IGD, merupakan sebuah kondisi gangguan kesehatan mental yang dicirikan oleh pola perilaku bermain *game* secara persisten dan repetitif, baik daring maupun luring, yang berpotensi menyebabkan gangguan klinis signifikan dalam kehidupan individu. Individu yang mengalami gangguan ini pada umumnya akan kehilangan kendali atas kebiasaan bermainnya dan akan memprioritaskan aktivitas bermain mereka di atas minat hidup lainnya serta tanggung jawab sehari-hari. Kriteria spesifik teridentifikasi dalam kerangka diagnostik dari DSM-5 yang salah satunya merupakan adanya preokupasi kognitif dimana pikiran individu didominasi oleh kegiatan bermain *game* bahkan saat sedang tidak bermain (Anggarani, 2015). Secara psikologis dan fisiologis, individu mengalami mekanisme toleransi yang menuntut peningkatan durasi atau intensitas bermain dengan tujuan mencapai tingkat kepuasan sama seperti sebelumnya. Ketika akses bermain dihentikan, individu akan menunjukkan gejala penarikan (*withdrawal*) seperti iritabilitas, kesedihan yang mendalam, atau kecemasan. Meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif terhadap aspek pendidikan, pekerjaan, atau hubungan sosial, mereka akan tetap melanjutkan atau bahkan meningkatkan frekuensi perilaku bermain mereka.

Secara psikologis, IGD kerap kali berfungsi sebagai mekanisme koping yang maladaptif, artinya permainan digunakan sebagai sarana pelarian (*escapism*) untuk menghindari masalah di dunia nyata atau sekadar meredakan suasana hati yang negatif. Gangguan ini erat kaitannya dengan defisit regulasi emosi dan kebutuhan sosial, ditambah dorongan untuk terus bermain diperkuat oleh distorsi kognitif seperti *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap pencapaian sosial atau aitem langka dalam dunia virtual. Faktor eksternal seperti tekanan teman sebaya serta keinginan untuk mengikuti arus dalam komunitas, turut memperburuk keterikatan individu terhadap permainan ini. Akibatnya, terbentuklah siklus dimana terjadinya penurunan kualitas hidup nyata yang berakibat terdorongnya individu untuk semakin menarik diri ke dalam dunia *game* sebagai satu-satunya sumber kenyamanan dan pencapaian.

B. Dampak Negatif Game Online

Secara keseluruhan, dampak negatif paling mendasar dari kecanduan *game online* adalah aspek psikologis serta kesehatan mental individu secara signifikan. Adanya kaitan erat antara IGD dengan munculnya gangguan serius seperti depresi, kecemasan yang tinggi, hingga risiko bunuh diri akibat ketidakmampuan mereka untuk meregulasi emosi saat akses bermainnya diputus (Adhyaksa & Valentina, 2023). Dikala ini, individu sangat sering menggunakan *game* sebagai mekanisme koping yang maladaptif untuk melarikan diri dari masalah dunia nyata, alih-alih membuat dirinya lebih baik, justru hanya memperburuk perasaan kesepian dan menurunkan kepuasan hidup secara keseluruhan. Ditambah, pemain yang mengalami kecanduan akan menunjukkan gejala *withdrawal* berupa iritabilitas atau tantrum ketika mereka tidak dapat bermain atau bahkan dipaksa berhenti. Kondisi ini kerap kali disertai dengan peningkatan agresivitas dan impulsivitas, terutama remaja yang rentan terhadap gangguan pemusatan perhatian.

Keterikatan berlebihan pada *game online* dalam aspek sosial dan keseharian dapat merusak interaksi interpersonal dan fungsi kehidupan keseharian. Individu cenderung menarik diri dan mengisolasi dirinya dari sosial, dimana hal ini berpotensi memicu konflik interpersonal dengan keluarga atau teman, serta pengabaian tanggung jawab pada pendidikan atau pekerjaan. Rusaknya interaksi ini bisa diperparah oleh perilaku *phubbing*, hal ini terjadi ketika individu mengabaikan lawan bicaranya demi fokus pada gawai atau permainan mereka. Secara fisik, pemain kerap mengalami distorsi waktu yang menyebabkan mereka melewatkan kebutuhan dasar fisiologis seperti istirahat dan makan, dimana ujungnya individu berpotensi mengalami gangguan pola tidur dan kelelahan kronis (Adriani, 2020). Dari perilaku tersebut, alhasil menyebabkan penurunan produktivitas dan prestasi akademik karena fokus individu telah teralihkan sepenuhnya ke dalam dunia virtual.

Dampak negatif juga menyelimuti dalam aspek finansial dan kesehatan fisik jangka panjang. Motivasi untuk mendapatkan pengakuan status sosial dalam *game* memantik perilaku konsumtif impulsif, dimana pemain menghabiskan uang dalam jumlah besar untuk membeli *virtual goods* untuk memenuhi gengsi mereka. Tekanan finansial ini tidak jarang mendorong terjadinya perilaku menyimpang pada remaja, seperti berbohong kepada orang tua mereka, mencuri uang, atau berhutang hanya agar hasrat bermain mereka terpenuhi. Selain itu, paparan layar yang berlebihan diakibatkan dari durasi bermain yang panjang, berhubungan dengan gangguan penglihatan seperti astenopia atau mata lelah, serta penurunan kondisi fisik akibat gaya hidup sedenter. Perilaku tersebut diakumulasi dan menjadi beban di aktivitas otak, alhasil melemahnya fungsi kontrol diri di korteks frontal yang membuat individu semakin sulit mengambil keputusan rasional terkait kondisi kesehatan fisik dan finansialnya.

C. Mekanisme *Game* dalam Memicu Perilaku Kecanduan

Industri *game online* modern telah mengadopsi berbagai mekanisme desain yang secara psikologis dirancang untuk meningkatkan *engagement*, retensi pemain, dan pendapatan mikro (*microtransactions*), yang secara tidak langsung dapat memicu perilaku kecanduan. Mekanisme ini seringkali memanfaatkan prinsip-prinsip perilaku manusia, seperti *variable ratio reinforcement schedule* (penguatan acak) dan *fear of missing out* (FOMO) yang terbukti secara ilmiah dapat memperkuat kebiasaan bermain secara kompulsif.

1. *Loot Boxes* dan Sistem *Reward* Acak

Loot boxes adalah mekanisme di mana pemain membayar (dengan uang nyata atau *in-game currency*) untuk mendapatkan item virtual secara acak. Sistem ini mirip dengan mekanisme judi (*gambling-like mechanics*) karena hasilnya tidak pasti dan memicu pelepasan dopamin di otak saat pembukaan kotak (Drummond & Sauer, 2018). Sebuah studi oleh (Garea et al., 2021) dalam *Computers in Human Behavior* menunjukkan bahwa *loot boxes* berkaitan erat dengan peningkatan gejala *gambling disorder* dan IGD, terutama pada remaja. Mekanisme ini mengeksploitasi keinginan untuk mendapatkan item langka (*rare items*) yang statusnya tinggi di dalam *game*.

2. *Battle Passes* dan *Daily Quests*

Battle passes menawarkan hadiah bertingkat yang harus diraih dengan menyelesaikan misi dalam periode tertentu. Pemain merasa “terikat” untuk bermain rutin agar tidak kehilangan hadiah yang telah “dibayar” di awal. *Daily quests* menciptakan kebiasaan bermain harian dengan memberikan imbalan kecil setiap hari, memanfaatkan *habit-forming loops* yang dikenal dalam desain perilaku (Eyal, 2014). Joseph (2021) menyatakan bahwa sistem *battle passes* dan *daily quests* meningkatkan frekuensi bermain dan risiko *disordered gaming*, terutama pada genre *free-to-play* seperti *Apex Legend*.

3. Sistem Reward Acak dan Skinner Box Principle

Banyak *game* menggunakan *randomized rewards* (seperti *drop item* dari *monster* atau *gacha pulls*) yang didasarkan pada eksperimen B.F. Skinner tentang *operant conditioning*. Pemain terus bermain karena tidak tahu kapan *reward* besar akan datang. Stevens et al. (2021) dalam *Nature Human Behaviour* menemukan bahwa mekanisme *reward* acak dalam *game* MMORPG seperti *Genshin Impact* dan *World of Warcraft* meningkatkan aktivitas di area *nucleus accumbens* otak, yang terkait dengan pencarian *reward* dan kecanduan.

D. Intervensi terhadap Pemain yang Kecanduan *Game Online*

Salah satu pendekatan mandiri yang efektif untuk mengatasi kecanduan *game online* adalah dengan manajemen diri, disini individu dilatih untuk mengatur perilakunya dengan membuat jadwal kegiatan harian guna membatasi waktu bermain (Hardiningsih et al., 2025). Individu juga dituntut untuk memantau dirinya sendiri (*self-monitoring*) agar lebih sadar akan durasi bermainnya dan meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi agar tidak menjadikan *game* sebagai pelarian saat stres. Upaya tambahan seperti dukungan sosial melalui *peer-counseling* sangat bermanfaat karena memungkinkan para pemain untuk saling berbagi strategi dan memberikan dukungan emosional dalam kelompok yang memiliki masalah serupa. Di dalam kelompok ini, terdapat teknik spesifik seperti *positive self-talk* sering diterapkan untuk membantu rekan demi menguatkan kontrol diri mereka terhadap pemantik keinginan bermain yang berlebihan.

Peran orang tua dalam sebuah keluarga sangatlah krusial, misalnya dengan menerapkan “prosedur denda” berupa kesepakatan pengurangan uang jajan ketika anak melanggar batas waktu bermain yang telah dijanjikan. Orang tua juga disarankan mengubah pola asuh dengan menghindari gaya yang terlalu memanjakan atau terlalu otoriter, ditambah meningkatkan pengawasan secara hangat untuk membangun kontrol diri anak. Pada tingkatan yang lebih terstruktur, terapi psikologis seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (Stevens et al., 2019). dapat diimplementasikan untuk mengatasi masalah perilaku pada anak dan remaja (Melati et al., 2025). Terapi ini berfokus pada restrukturisasi pola pikir maladaptif yang muncul dari pengalaman merugikan, serta membantu individu mengelola perubahan biologis, kognitif, dan emosional (Afriyani & Saputra, 2025). Pendekatan ini sangat efektif dalam mengatasi kecanduan gawai pada remaja, terutama dengan membimbing mereka mengenali dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku maladaptif yang mendukung kecanduan tersebut (Afriyani & Saputra, 2025; Amri & Rusman, 2023; Aulia, 2025; Lutfian et al., 2023).

KESIMPULAN

Internet Gaming Disorder (IGD) merupakan gangguan perilaku kompleks yang ditandai ketidakmampuan individu mengontrol kebiasaan bermain *game online*, terutama pada genre MOBA, FPS, dan MMORPG, sampai menyebabkan gangguan fungsi kehidupan secara signifikan. Kondisi ini dipicu oleh dinamika interaksi faktor internal seperti kesepian, kecemasan sosial, dan motivasi *escapism* dengan faktor eksternal berupa pola asuh orang tua yang kurang efektif, dan ditambah tekanan dari teman sebaya mereka. Dampak negatif yang ditimbulkan menyelimuti berbagai aspek, mulai dari kesehatan mental, penurunan kualitas interaksi sosial, hingga kerugian finansial. Dengan demikian, IGD bukan hanya masalah durasi bermain, melainkan manifestasi dari kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi dan mekanisme koping maladaptif yang memerlukan penanganan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhyaksa, I. B. D., & Valentina, T. D. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi internet gaming disorder pada remaja di era teknologi modern: Literature review. *Humanitas: Jurnal Psikologi*, 7(1), 27–46. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i1.5872>
- Adriani, R. (2020). Comorbidity attention deficit and hyperactivity disorder with game addiction. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, 1(1), 20–27. <http://journal.unika.ac.id/index.php/jppbr/article/view/2645>
- Afriyani, A., & Saputra, W. N. E. (2025). Beyond the divorce: Membangun strategi koping yang kuat pada remaja melalui CBT. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 706. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.4351>
- Amalia, A. N., Hakim, L., & Hera, T. (2022). Analisis dampak kecanduan game online terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 1754–1760. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5623>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Amri, Y., & Rusman, A. A. (2023). Upaya mengatasi penyalahgunaan gadget dalam proses belajar mengajar. *Munaddhomah Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(1), 132. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i1.368>
- Anggarani, F. K. (2015). Internet gaming disorder: Psikopatologi budaya modern. *Buletin Psikologi*, 23(1), 1–12. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.10567>
- Aulia, K. (2025). Cognitive behavioral therapy (CBT) approach in adolescents with online game addiction. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 5(4). <https://doi.org/10.59188/eduvest.v5i4.50111>
- Azaliaputri, V., & Halimah, L. (2022). Pengaruh loneliness terhadap internet gaming disorder dengan self-control sebagai moderator. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 442–448. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i2.2965>
- Darmawan, M. A., & Wilani, N. M. A. (2025). Mengungkap dampak game online terhadap perilaku dan motivasi belajar anak: A literature review. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(4), 617–626. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.4291>
- Drummond, A., & Sauer, J. D. (2018). Video game loot boxes are psychologically akin to gambling. *Nature Human Behaviour*, 2(8), 530–532. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0360-1>
- Eyal, N. (2014). *Hooked: How to build habit-forming products*. Penguin UK. <https://books.google.co.id/books?id=dsz5AwAAQBAJ>
- Faza, A. T., & Halimah, L. (2022). Pengaruh motif gaming Mobile Legends terhadap internet gaming disorder pada emerging adulthood. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 540–547. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i2.2155>
- Fiscarina, C., Soetikno, N., & Idulfilastri, R. M. (2020). Kajian meta analisis alat ukur internet gaming disorder. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(2), 504–515. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.9503.2020>
- Garea, S. S., Drummond, A., Sauer, J. D., Hall, L. C., & Williams, M. N. (2021). Meta-analysis of the relationship between problem gambling, excessive gaming and loot box spending. *International Gambling Studies*, 21(3), 460–479. <https://doi.org/10.1080/14459795.2021.1914705>

- Hardiningsih, R., Dadeh, T., & Daulay, D. A. (2025). Reducing online gaming duration through a self-control program: A behavioral approach. *Indonesian Journal of Education and Psychological Science (IJEPS)*, 3(2), 171–182. <https://doi.org/10.51214/ijeeps.v3i2.880>
- Hasanah, S. S. A., Hidayati, D. S., & Syakarofath, N. A. (2022). Kecenderungan gaming disorder dan perilaku konsumtif pembelian virtual goods pada pemain online game. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 1–17. <https://doi.org/10.22146/gamajop.63001>
- Joseph, D. (2021). Battle pass capitalism. *Journal of Consumer Culture*, 21(1), 68–83. <https://doi.org/10.1177/1469540518777096>
- Karnadi, E. B., & Pangestu, S. (2024). Does internet gaming disorder hinder academic performance? *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 12–25. <https://doi.org/10.30653/002.2021.61.12>
- King, D. L., Herd, M. C. E., & Delfabbro, P. H. (2017). Tolerance in Internet gaming disorder: A need for increasing gaming time or something else? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 525–533. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.072>
- Larantika, P., & Amatiria, G. (2025). Hubungan intensitas bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Muara Dua Kisam Kabupaten Ogan Komering Oku Selatan. *MOTORIK: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 20(1), 7–14. <https://ejournal.uigm.ac.id/index.php/JM/article/view/3807>
- Listiyanto, B. (2021). *Pengaruh tekanan teman sebaya terhadap kecenderungan internet gaming disorder pada mahasiswa* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/56430>
- Lumban Tobing, S. P., Arneliwati, A., & Nopriadi, N. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan orangtua tentang internet gaming disorder dengan peran orangtua dalam mencegah internet gaming disorder pada anak usia sekolah. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 1(1), 20–28. <https://doi.org/10.55784/jkj.Vol1.Iss1.127>
- Lutfian, Rizanti, A. P., & Chandra, I. N. (2023). The use of cognitive behaviour therapy as a treatment of internet addiction disorder in adolescents: Literature review. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 6(2), 161. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v6i2.31158>
- Marlin, M. P., Rahayu, A. S., Sati, A. P. F., Dwinata, E., Ulfa, R., Sistazha, S., & Hasanah, S. (2026). Sensasi yang mengikat di dunia virtual: Hubungan sensation seeking terhadap internet gaming disorder pada remaja. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 3(1), 1–10. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/jmi>
- Melati, I. S., Farid, M., & Noviekayati, I. (2025). Efektivitas psikoedukasi adolescent smartphone addiction program terhadap penurunan kecanduan smartphone pada remaja SMP. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(3), 1260. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.6637>
- Nandhia Dwiputri, M. (2023). Self-help group pada remaja dengan internet gaming disorder. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 11(3), 80–84. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i3.24321>
- Nihayah, U., Oktaviana, A. M., Saefitri, W., Zainuddin, H., & Gurnianingsih, T. S. (2021). Strategi konseling dalam menumbuhkan kesehatan mental pada penderita gaming

- disorder. *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 7(2), 76–89. <https://doi.org/10.35673/al-din.v7i2.1524>
- Ningsih, W., & Hidayati, E. (2022). Penerapan prosedur denda dan psikoedukasi pola asuh untuk menurunkan internet gaming disorder pada anak. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 40–50. <https://doi.org/10.54002/jsp.v2i12.339>
- Pambudi, T. A., & Rachmayanti, R. D. (2025). Faktor risiko pola asuh orang tua terhadap gaming disorder pada remaja. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 13(2), 59–64. <https://doi.org/10.25077/jka.v13i2.2353>
- Putri, A. D., & Halimah, L. (2022). Pengaruh kecemasan sosial terhadap IGD pada remaja. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 485–491. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i2.2980>
- Stevens, M. W. R., King, D. L., Dorstyn, D., & Delfabbro, P. H. (2019). Cognitive-behavioral therapy for Internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(2), 191–203. <https://doi.org/10.1002/cpp.2341>
- Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 553–568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>
- Sudiana, N. P. P., & Nurcahyo, F. A. (2025). Intervensi internet gaming disorder pada Generasi Z. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(1), 271–284. <https://doi.org/10.54082/jupin.594>
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh game online terhadap remaja. *Jurnal Curere*, 1(1). <http://portaluniversitasquality.ac.id:55555/92/>
- Susanto, H., Waluyati, I., & Arifuddin, A. (2022). Dampak game online terhadap kepribadian sosial siswa SDN Inpres Waworada. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 5(2), 61–68. <https://doi.org/10.33627/es.v5i2.793>
- Ula, W. R. R. (2023). Analisis minat belajar siswa dilihat dari dampak penggunaan game online. *Dawuh Guru: Jurnal Pendidikan MI/SD*, 3(1), 89–100. <https://doi.org/10.35878/guru.v3i1.669>
- Widodo, P. W. (2025, August 14). Rata-rata orang Indonesia main game online 1 jam hingga 2 jam per hari. *Kontan.co.id*. <https://pusatdata.kontan.co.id/news/rata-rata-orang-indonesia-main-game-online-1-jam-hingga-2-jam-per-hari>