

Penanganan Kecanduan Games Online pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Anggia Wahyu Agustin¹, Yeni Karneli²

^{1,2}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: anggiawahyuagustin19@gmail.com

Abstract. Gaming addiction is the intense and excessive use of games which can lead to various problems. Individuals spend time playing online games, there will be disturbances especially in their study, social, school, and work life. The purpose of this study was to describe the causes of online games addiction in students. This research was carried out using a case study method with 1 respondent. The results of this study are addiction to this games has an impact on the completion of his final assignment as a student, his social relationships are disrupted because he becomes more individualistic. This activity is carried out through individual counseling services provided by counselors to clients.

Keyword: Kecanduan, Games Online, Mahasiswa.

Pendahuluan

Pada perkembangan teknologi yang semakin pesat pada saat ini membuat aktivitas bermain *games online* sudah menjadi rutinitas setiap hari. *Games online* sendiri bertujuan untuk menghilangkan perasaan stres dan menambah keakraban di antara para pemainnya, namun pada kenyataannya tidak sedikit pemain *games online* yang melakukan tindakan yang merugikan dirinya (Sakinah, 2021). Selain permainan yang menarik, *games online* juga dapat menyebabkan kecanduan pada diri individu dan tidak ingin berhenti bermain. Apabila individu sudah kecanduan *games online* maka cenderung akan memiliki sifat egosentris dan mengedepankan kesenangan dalam menjalankan kehidupannya. Hal ini membuat individu menjadi menjauh dari lingkungan sosialnya dan akan beranggapan *games online* merupakan dunia yang memang menarik baginya.

Penggunaan *games online* yang berlebihan tentunya memiliki dampak pada diri individu. Adapun dampak dari *games online* ini adalah cenderung membuat aktivitas individu menjadi terbengkalai terutama berkenaan dengan akademiknya atau menurunnya motivasi dan komitmennya dalam belajar (Nisrinafatin, 2020). Kecanduan *games* merupakan pemakaian *games* secara kompulsif maupun berlebihan yang menyebabkan berbagai masalah, seperti sosial dan emosional, meskipun demikian pemakai *games* tidak dapat menghentikan keinginannya untuk bermain (Bramadan, 2021). *Games online* suatu permainan yang memberikan kesenangan tersendiri bagi seseorang ataupun untuk menghibur diri dan ada juga seseorang menyukai petualangan dan tindakan yang tidak bisa dilakukan di kehidupan nyata (Persada et al., 2017).

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).

Kecanduan adalah bentuk gangguan psikofisiologis yang membuat terjadinya penggunaan yang berlebihan dan menjadikan suatu kebutuhan dalam kehidupannya. Kecanduan juga ditandai dengan selalu menghabiskan waktu yang sangat banyak dalam melakukan sesuatu kegiatan sehingga ia tidak dapat mengontrol saat melakukan kegiatan tersebut (Nurmandia, H., Wigati, D., & Masluchah, L., 2013). Kecanduan *games online* sebagai gangguan mental.

Faktor-faktor penyebab yang timbul terhadap individu yang mengalami kecanduan *games online* ialah faktor dari lingkungan yang memang menghasut siswa untuk bermain *games online*, faktor 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). Mahasiswa yang kecanduan akan *games online* akan berupaya untuk memenuhi rangsangan bermain dengan meningkatkan frekuensi mereka dalam bermain *games online*. Bagi sebagian mahasiswa bermain *games online* bukan hanya demi mengejar kesenangan semata, mereka juga berbisnis dengan menjual item-item penting dalam *games*, karakter, serta mata uang dalam *games online* (Budhi & Indrawati, 2017). Kemudian dampak negatif lainnya adalah individu menjadi menghabiskan waktu tanpa ada tujuan yang jelas, bermain *games online* yang mengakibatkan tertundanya kewajiban (Putra, 2019).

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).

Individu yang kecanduan *games online* tidak akan mampu mengontrol keinginan untuk bermain *games online*. Mereka akan terus meningkatkan waktu untuk bermain *games online* dan berfokus hanya pada *games online* (Maulidi & Budiman, 2020). *Games online* memiliki kecenderungan yang bersifat kecanduan bagi pemain, karena permainan *games online* memiliki fitur menarik yang akan mendorong seseorang tertarik untuk bermain sehingga dirancang khusus, agar pengguna ingin bermain secara terus menerus (Fitria & Karneli, 2019). Ketika individu bermain *games online* mereka mendapatkan kepuasan psikologis yang membuat seseorang yang bermain *games* menjadi kecanduan sehingga melupakan aktivitas dalam kehidupan sehari-harinya. Bermain *games online* seolah menjadi gaya hidup tersendiri dan banyak digemari kalangan segala usia karena bisa memberi bentuk rasa kepuasan dan hiburan di waktu luang (Rani et al., 2018).

Games online ini membuat individu memiliki keterikatan pada waktu penyelesaian tugas di *games* dan rasa senang dalam memainkannya sering kali membuat berbagai kegiatan terbelengkalai terlebih pada motivasinya dalam penyelesaian berbagai tugas akademik (Ariantoro, 2016). *Games online* di kalangan mahasiswa memberikan negatifnya ialah menjadi konsumtif dan menimbulkan efek ketagihan atau kecanduan perilaku (Mubarok, 2021). Mahasiswa sebagai pengguna *smartphone* hanya berpikir secara sederhana, tidak peduli terhadap pengelolaan kehidupan pribadi dan kehidupan pribadi dan kehidupan sosialnya. Hal tersebut menjadikan seorang mahasiswa semakin sibuk dan aktif dalam penggunaan *smartphone* pada kehidupan perkuliahan, sehingga memungkinkan untuk munculnya kondisi penurunan kualitas dalam kehidupannya (Karuniawan & Cahyanti, 2013).

Individu menghabiskan waktu untuk bermain *games online*, maka akan terjadi gangguan terutama kehidupan belajarnya, sosial, sekolah, dan pekerjaan. Lebih spesifiknya, individu yang pada umumnya masih duduk di bangku sekolah menghabiskan waktu dengan main *games online* menyebabkan merosotnya prestasi belajar mereka (Dinata & Risdayati, 2017). Idealnya, motivasi dapat berperan dalam penguatan belajar pada diri individu yang sedang belajar ataupun menyelesaikan tugas akhirnya, motivasi ini membantu individu menentukan pemecahan dan hanya dapat dipecahkan berkat bantuan hal-hal yang pernah dilalui (Pratiwi & Karneli, 2021). Mahasiswa semakin sibuk dan aktif dalam penggunaan *smartphone* pada kehidupan perkuliahan, sehingga memungkinkan untuk munculnya kondisi penurunan kualitas dalam kehidupannya (Putra et al., 2019). Maka dari itu, individu hendaknya mampu memperoleh pemahaman untuk melakukan kegiatan sesuai tanggung jawab dan tugasnya untuk mencapai suatu keberhasilan dalam potensi pada prestasi akademiknya (Yani & Ningsih, 2022).

Pada klien yang ditangani, diharapkan agar klien mampu untuk berperilaku positif dengan menunjukkan sikap, tindakan dan bertanggung jawab yang positif untuk membantu mengurangi kecanduan *games online* yang dialami konseli itu sendiri, perubahan positif antara ketiga unsur ini menjadi puncak dari perubahan atau usaha yang akan dilakukan oleh konseli dalam mengurangi kecanduan *games online*. Sikap positif, tindakan yang terarah dan tanggung jawab yang dipilih untuk mengurangi kecanduan yang dialami sejalan dengan perubahan cara berpikir dan perasaan yang telah di miliki sebelumnya (Abdi & Karneli, 2020). Upaya lain juga yang dapat dilakukan di antaranya melakukan bimbingan atau konseling secara langsung kepada seseorang yang mengalami kecanduan *games online*, konseling tersebut dilakukan dengan adanya ahli konselor atau bisa juga

oleh seseorang yang dekat hubungannya dengan orang yang mengalami kecanduan *games online* (Jannah et al., 2015).

Layanan yang dapat diberikan kepada klien salah satunya adalah dilaksanakan dengan memberikan layanan konseling individual kepada klien yang memiliki kecanduan *games online*. Konseling individual adalah layanan yang membantu peserta didik mengentaskan masalah pribadinya (Ahmad, 2013). Dalam pelaksanaan konseling individual ini, klien diarahkan untuk mampu melakukan manajemen waktu. Manajemen waktu sebagai kemampuan mengatur waktu, agar individu mampu membedakan kebutuhan dan keinginannya, selanjutnya membuat jadwal dari yang terpenting. Artinya terdapat kegiatan tertentu dengan cara membuat tujuan Untuk dapat memenuhi kebutuhan dan keinginan dengan mengutamakan tugas-tugas yang perlu dilakukan. Apabila seorang individu tidak mampu mengatur waktunya dengan baik maka individu tersebut bisa mengalami kecanduan. Hal ini dapat terjadi karena ketika seseorang dengan manajemen waktu pada kategori buruk, mereka tidak bisa membuat tujuan, menentukan skala prioritas, menggunakan jadwal kegiatan, maupun bertindak secara terorganisir. Sehingga mereka cenderung akan menggunakan waktunya untuk bermain games (Waldiyansah, 2021). Orang yang kecanduan *games online* cenderung memiliki manajemen waktu yang lebih buruk dibandingkan dengan yang tidak kecanduan. Individu yang kecanduan *games online* akan memiliki dampak negatif terhadap kemampuan memanajemen waktu (NA et al., 2020).

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yaitu salah satu jenis penelitian yang menggambarkan tentang suatu gejala tertentu secara rinci dan mendalam. Studi kasus ini dilaksanakan dengan memberikan layanan konseling Individual untuk menangani kecanduan *games online* dan juga untuk menggali lebih dalam karakteristik individu yang mengalami kecanduan *games online*. Studi kasus ini dilakukan pada satu orang mahasiswa yang berada di jurusan Bimbingan dan Konseling yang saat ini sedang menyelesaikan tugas akhirnya (skripsi). Teknik yang digunakan adalah wawancara konseling dengan klien yang menjadi objek dalam pelaksanaan studi kasus ini.

Hasil dan Diskusi

Pada individu yang mengalami kecanduan *games online* merupakan suatu bentuk ketidakstabilan dalam kemampuan mengendalikan dirinya dari aktivitas bermain games sehingga ia menjadi tertarik untuk memainkannya. *Games online* sampai saat ini menyajikan beragam jenis permainan yang lebih canggih dan dibuat khusus untuk memikat siapa saja yang ingin memainkannya, dan jika telah memainkannya fitur-fitur yang ditawarkan menjadi lebih bagus lagi sehingga pemain menjadi lebih sering untuk memainkannya. Penggunaan yang berlebihan dan perilaku yang muncul oleh pemain menjadi negatif maka efek buruk dari bermain *games online* menjadi sangat lekat pada diri si pemain (Syahrani, 2015).

Pada pelaksanaan kegiatan layanan konseling perorangan, perlu dipahami bahwa keadaan klien yang berinisial AU. Klien merupakan mahasiswa Angkatan 2015. Ia mulai memainkan games online sejak awal kuliah yaitu dari 2015, namun tingkat kecanduannya semakin meningkat Ketika

telah menyelesaikan praktik lapangan kependidikan. AU bisa memainkan games Online seperti *Mobile legend* dan *PUBG* seharian 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 seharian 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*.

Penanganan dengan memberikan Teknik self management (Gantina, 2011).

1. Langkah 1, melakukan monitor diri atau observasi diri. Pada tahap ini, klien dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh klien dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku, dalam hal ini berkenaan dengan kecanduan *games online* yang ia alami.
2. Langkah 2 evaluasi diri, Pada tahap ini, klien membandingkan hasil tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh klien. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi perubahan yang sudah dialami oleh klien. Sehingga terlihat apakah target tingkah laku yang ditetapkan akan terwujud atau tidak.
3. Langkah 3, pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman, tahap ini klien mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara berkelanjutan. Klien bisa memperkuatnya dengan menggunakan pembagian waktu agar lebih jelas kegiatan yang akan ia laksanakan (Sarasija et al., 2021).
 - a. Pertama, menentukan hal yang penting dan mendesak atau memprioritaskan tugas-tugas penting, dan didasarkan atas sumber daya yang tersedia pada diri klien sehingga ia tidak fokus pada *games online* dan menyelesaikan tugas akhirnya yaitu skripsi.
 - b. Kedua, menentukan hal penting namun tidak mendesak, hal ini dilakukan dengan mengembangkan perencanaan dan menggunakan waktu yang tersedia dengan cara seefisien mungkin, hal ini perlu dilakukan oleh klien dengan membuat rincian kegiatan yang akan ia lakukan setiap harinya yang penting untuk ia kerjakan, misalnya mencari buku untuk mengerjakan skripsi, mencari artikel.
 - c. Ketiga, tidak penting namun mendesak, hal ini perlu dipahami bahwa klien harus mengetahui hal yang tidak penting yaitu mengurangi intensitas bermain games, dan hal mendesaknya adalah skripsi. Klien perlu membatasi dengan sangat tegas ketika ia ingin bermain games, ia harus mampu mengendalikan dirinya agar mampu menahan diri dan mengontrol dirinya.

- d. Keempat, menentukan hal yang tidak penting dan tidak mendesak. Hal ini perlu dilakukan oleh klien agar ia mampu menyadari bahwa hal ini bisa ia urutkan di prioritas terakhir.

Kesimpulan

Games online akan membawa dampak negatif bagi penggunaannya apabila permainan ini dimainkan secara berlebihan sehingga mengganggu kegiatan akademiknya. Maka untuk pengguna *games online* tertentu hendaknya mampu untuk lebih mengontrol dan mengendalikan dirinya. Untuk mengatasi adanya dampak negatif akibat kecanduan *games online*, diperlukan penanganan lebih lanjut misalnya dengan pemberian layanan konseling perorangan pada individu yang mengalami kecanduan *games online*. Untuk para pembaca, semoga hasil studi kasus ini bisa menjadi gambaran akan banyaknya kerugian yang terjadi pada diri sendiri apabila mengalami kecanduan *games online*. Kerugian ini bukan hanya dari segi kondisi pribadi, melainkan hubungan sosial juga akan terhambat karena akan menarik diri dari lingkungan sosial yang ada.

Referensi

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan *Games online*: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9–20.
- Adiningtias, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan *games online*. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 4(1).
- Ahmad, R. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. UNP Press.
- Ariantoro, T. R. (2016). Dampak *Games online* Terhadap Prestasi Belajar Pelajar. *JUTIM (Jurnal Teknik Informatika Musirawas)*, 1(1).
- Bramadan, H. (2021). Kontribusi Regulasi Diri terhadap Kecanduan *Games online* pada Mahasiswa yang Bermain *Games online* X di Kota Padang. *Socio Humanus*, 3(1), 12–22.
- 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.
- 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.
- 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.
- Dinata, O., & Risdayani, R. (2017). *Hubungan Kecanduan Games online Clash of Clans Terhadap Perilaku Sosial (Studi Kasus Games online Clash of Clans Pada Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Riau)*. Riau University.
- Fitria, L., & Karneli, Y. (2019). Cognitive Bias Modification Therapy untuk Mengatasi Kecanduan *Games online*. *Jurnal Al-Fatih*, 2(2), 261–268.

- Gantina, K. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Indeks.
- Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan kecanduan games dengan motivasi belajar siswa dan implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 200–207.
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16–21.
- 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).
- Maulidi, Y., & Budiman, A. (2020). Hubungan Kesepian dengan Kecanduan *Games online* pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 687–692.
- Mubarok, F. H. (2021). Hubungan antara Intensi Kecanduan Games Online dengan Pembelian Impulsif Perangkat Games Pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 3(1), 69-80.
- NA, A. M., Oktaria, D., & Prabowo, A. Y. (2020). Hubungan Kecanduan *Games online* dengan Manajemen Waktu pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 9(2), 123–127.
- Nisrinafatn, N. (2020). Pengaruh *games online* terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 135–142.
- Nurmandia, H., Wigati, D., & Masluchah, L. (2013). Hubungan antara kemampuan sosialisasi dengan kecanduan jejaring sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 107-119.
- Ondang, G. L., Mokal, 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*.
- Persada, G. A., Hafina, A., & Nurhudaya, N. (2017). Program Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecenderungan Adiksi *Games online* Pada Remaja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(1), 79–92.
- Pratama, R. A., Widiyanti, E., & Hendrawati, H. (2020). Tingkat Kecanduan *Games online* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 3(2).
- Pratiwi, R., & Karneli, Y. (2021). Counseling with Self-Management Techniques to Improve Learning Motivations. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 1–4.
- Putra, A. Y., Ifdil, I., & Afdal, A. (2019). Deskripsi tingkat kecanduan smartphone berdasarkan minat sosial. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(1), 9–16.
- Putra, F. F., Rozak, A., Perdana, G. V., & Maesharoh, I. (2019). Dampak Games Online Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa Telkom University. *Jurnal Politikom Indonesiana*, 4(2), 98-103.
- Rani, D., Hasibuan, E. J., & Barus, R. K. I. (2018). Dampak *Games online* Mobile Legends: Bang Bang terhadap Mahasiswa. *Perspektif*, 7(1), 6–12.
- Sakinah, A. M. R. (2021). *Hubungan antara tingkat kecerdasan emosi dan kecenderungan perilaku agresif pada*

pemain Games online. Universitas Negeri Sunan Ampel.

- Sarasija, L. N. A. S., Nariswari, A. A., Dewanggana, D. A., Arghita, V. A., Patty, T. S. W., & Tjahjono, H. (2021). PSIKOEDUKASI" PEPRO" UNTUK MENURUNKAN PROKRASITINASI AKADEMIK DENGAN MENGGUNAKAN MANAJEMEN WAKTU PADA SISWA SISWI SMP DAN SMA/SMK. *Psikologi Konseling*, 18(1), 922–933.
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan online games dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1).
- Waldiyansah, W. (2021). Hubungan Manajemen Waktu terhadap Kecanduan *Games online* pada Mahasiswa yang Bermain *Games online* X di Kota Padang. *Socio Humanus*, 3(1), 23–32.
- Yani, S. A., & Ningsih, Y. T. (2022). Studi Deskriptif Prestasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengalami Kecenderungan Kecanduan *Games online* X di Kota Padang. *Socio Humanus*, 4(1), 1–8.