



Bimbingan Konseling dalam Gereja untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Anak Remaja

Guidance Counseling in the Church to Overcome Online Game Addiction in Teenagers

Autor:

Titin Aritonang^{1*}
Novalina Manik²
Yenti Tamba³

Afiliation

Sekolah Tinggi
Teologi Real
Batam^{1,2,3}

*Email:

titinaritonang10@gmail.com

Dates:

Submitted: 28/08/2023
Revised: 30/09/2023
Accepted: 07/10/2023

DOI :

10.62282/je.v1i1.27-38

Licensee: EDUCATUM.

This work is licensed
under a Creative
Commons Attribution-
Share Alike 4.0
International License



Abstrak

Di zaman era digital saat ini, banyak anak-anak yang kecanduan game online khususnya di kalangan para remaja. Kecanduan game online merujuk pada kondisi di mana seseorang mengalami ketergantungan yang kuat, akibat dari kecanduan bermain game online yang menimbulkan investasi ekstrim dalam bermain. Oleh karena itu, tulisan ini, akan mendiskusikan bagaimana bimbingan konseling dalam konteks gereja dapat menjadi pendekatan yang berdaya guna dalam mengatasi masalah kecanduan game online pada remaja. Dengan melakukan bimbingan konseling di gereja, maka remaja dapat mengubah cara ketergantungan mereka dalam bermain game online. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan kajian pustaka. Hasil yang diperoleh antara lain, para remaja yang kecanduan bermain game online berdampak pada berbagai aspek kehidupan remaja seperti kesehatan, psikologi, akademis, sosial, maupun keuangannya. Dengan pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual, maka gereja dapat memberikan solusi yang komprehensif untuk membantu remaja mengatasi kecanduan game online.

Kata Kunci: bimbingan konseling; gereja; game online; remaja

Abstract

In today's digital era, many children are addicted to online games, especially teenagers. Online game addiction refers to a condition where a person experiences strong dependence, as a result of addiction to playing online games which causes extreme investment in playing. Therefore, this article will discuss how counseling in a church context can be an effective approach in overcoming the problem of online game addiction in teenagers. By providing counseling at church, teenagers can change their addiction to playing online games. This research uses a descriptive qualitative research method with a literature review approach. The results obtained include that teenagers who are addicted to playing online games have an impact on various aspects of teenagers' lives such as health, psychology, academics, social and financial. With a holistic approach that includes physical, psychological, social and spiritual aspects, the church can provide a comprehensive solution to help teenagers overcome online gaming addiction.

Keywords: guidance counseling; church; online game; teenager

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang semakin canggih banyak mengubah aspek kehidupan dan membuat terobosan perubahan, termasuk cara anak remaja berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Salah satu dampak signifikan dari perkembangan ini adalah munculnya fenomena kecanduan *game online* di kalangan anak remaja. Kecanduan *game online* merujuk pada kondisi di mana seseorang mengalami ketergantungan yang kuat terhadap permainan video atau *game* yang dimainkan secara daring melalui internet (Adiningtiyas, 2017). Akibat remaja yang kecanduan *game online* dari aktivitas bermain yang berlebihan, diantaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu, menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi kehidupan lain yang penting. Bahaya utama yang ditimbulkan akibat kecanduan *game online* adalah investasi waktu *ekstrem* dalam bermain (Eryz, 2019).

Asosiasi penyelenggara jasa internet Indonesia (APJII) pada tahun 2014, menyebutkan bahwa pengguna internet pada tahun 2014 mencapai 107 juta pengguna atau sekitar 24% dari total populasi penduduk di Indonesia. Dari data pengguna internet tersebut, di perkirakan pengguna *game online* di Indonesia berkisar 10.7 juta orang atau sekitar 10% dari total pengguna internet. Salah satu penelitian di Amerika juga mengungkapkan bahwa 2/3 dari total anak usia sekolah (usia 6-18 tahun) mempunyai fasilitas di rumahnya seperti komputer atau *handphone (HP)* dan sekitar 59% anak-anak di Amerika tersebut menggunakannya untuk bermain *game online*. Persentase anak usia sekolah yang mengalami kecanduan bermain *game online* di Indonesia pada tahun 2017 adalah (10.15%), sebagai perbandingan di Korea terdapat 2.4% pada anak usia sekolah, dan 10.2% pada rentang usia 9-39 tahun, dan di China terdapat 13.7%, sedangkan di Amerika terdapat 1.5-8.2% yang mengalami kecanduan bermain *game online*. Penelitian dari asosiasi penyelenggara jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2014, pengguna internet di Jawa Tengah yang di gunakan untuk bermain *game online* sebanyak 32% atau sekitar 10.7 juta pengguna (Kiniret & Susilowati, 2021).

Hal di atas sesungguhnya terjadi juga di negara-negara lain. Industri *game* juga sudah merambah ke berbagai negara di dunia termasuk negara-negara berkembang. *Game* mulai populer ke seluruh dunia dimulai dengan populernya berbagai *game* di Amerika pada era 70-an dan mulai berkembang ke berbagai negara di awal tahun 80-an. Menurut *Liga game*, *game*

online muncul pada tahun 2001, dimulai dengan masuknya *Nexia Online* (Janttaka, 2020).

Dengan demikian, untuk menjawab persolan di atas, maka penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, karena penelitian ini berfokus pada bagaimana bimbingan konseling dalam gereja dapat memberikan solusi yang berkelanjutan dalam menangani masalah kecanduan *game online* pada anak remaja? Oleh sebab itu, artikel ini bertujuan untuk mendiskusikan bagaimana bimbingan konseling dalam konteks gereja dapat menjadi pendekatan yang berdaya guna dalam mengatasi masalah kecanduan *game online* pada anak remaja. Fokus artikel ini tidak hanya pada upaya mengatasi kecanduan itu sendiri, tetapi juga pada penguatan nilai-nilai spiritual, pembinaan karakter, dan perkembangan holistik yang mampu membantu anak remaja bangkit dari ketergantungan dan meraih potensi terbaik dalam kehidupan mereka.

METODE PENELITIAN

Dalam penulisan artikel ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan pustaka. Metode penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif dengan menggunakan pendekatan pengembangan pengertian dan konsep dari temuan fakta hingga menjadi sebuah teori ilmiah (Zega et al., 2023). Penelitian kualitatif adalah salah satu metode penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang kenyataan melalui proses berfikir induktif. Dalam penelitian ini, peneliti terlibat dalam situasi dan *setting* fenomenanya yang diteliti. Peneliti di harapkan selalu memusatkan perhatian pada kenyataan atau kejadian dalam konteks yang diteliti (Adlini et al., 2022).

Adapun tahapan yang dilakukan dalam proses penulisan artikel ini adalah penulis akan mengkaji, antara lain: 1) Kecanduan *Game Online* pada Anak Remaja, 2) Bimbingan Konseling dalam Gereja, 3) Bimbingan Konseling dalam Gereja Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* pada Anak Remaja. Dalam memperoleh hasil, penelitian ini menggunakan beberapa literatur dari hasil penelitian sebelumnya untuk mengumpulkan data dan fakta yang relevan dengan topik yang diangkat. Kemudian penulis mengelolanya dengan tiga tahap, yakni reduksi data, mengklasifikasi, memverifikasi, memvalidasi data untuk menemukan fakta dan hasil penelitian serta mengambil sebuah kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecanduan *Game Online* pada Remaja

Dalam *era digital* yang terus berkembang, fenomena kecanduan *game online* telah menjadi isu yang semakin mendalam dan relevan, terutama di kalangan anak remaja. (Adiningtias, 2017) Bagian ini akan menguraikan secara komprehensif dampak yang ditimbulkan oleh kecanduan *game online* terhadap kesejahteraan mental dan perkembangan sosial anak remaja, yakni sebagai berikut:

Pertama, dampak terhadap kesejahteraan mental. Kecanduan *game online* dapat memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental anak remaja. Durasi bermain yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur, menyebabkan kelelahan kronis, dan meningkatkan risiko gangguan tidur seperti insomnia. Selain itu, pemikiran obsesif terkait *game*, kecemasan sosial, dan perasaan depresi juga dapat muncul sebagai akibat dari keterlibatan berlebih dalam permainan *online* (Rade, 2023). Salah satu dampak yang paling terlihat adalah gangguan tidur yang diinduksi oleh kecanduan *game online* (Rohman, 2018).

Seorang siswa SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang, mengatakan bahwa ketika bermain *game online* dia bisa melupakan waktu untuk makan dan tidur karena sudah ketagihan dan sulit untuk berhenti. Dia juga mengatakan dapat bermain *game online* sepanjang malam tanpa tidur dan dalam sehari biasanya dia menggunakan 7-9 jam bahkan lebih untuk bermain *game online*. Alasannya bermain *game online* awalnya hanya ikut-ikutan teman sekolahnya, hingga menjadi kebiasaan untuk menghilangkan stres dalam menghadapi tugas-tugas sekolah dan masalah-masalah dalam sekolahnya. Terlalu lama bermain *game online* dia mengatakan sering mengantuk, lelah dan kurang konsentrasi saat melakukan aktivitas di siang hari. Dia juga mengatakan dampak buruk yang disebabkan oleh kebiasaan bermain *game online* adalah terganggunya prestasi belajar yang sering mengabaikan tugas-tugas sekolah dan sering membolos saat jam sekolah karena mengantuk (Gurusinga, 2020).

Selain itu, kecanduan *game online* juga dapat memicu kecemasan sosial. Anak remaja yang banyak bermain *game online* cenderung menghabiskan lebih sedikit waktu berinteraksi secara fisik dengan teman-teman sebaya (Hapiyansyah, 2023). Akibatnya, mereka dapat mengalami kesulitan dalam berinteraksi secara sosial di dunia nyata, yang pada gilirannya

dapat memicu kecemasan dalam situasi sosial. Selanjutnya, kecanduan *game online* juga dapat berkontribusi terhadap munculnya perasaan depresi pada anak remaja (Rade, 2023). Oleh karena itu, kategori bahaya didalam game itu ada konten visual yang tak layak di mainkan dan disaksikan anak anak remaja. *Game* yang sarat dengan darah, sadisme, pornografi, bahkan perjudian itulah mengapa kewaspadaan harus diberikan kepada orang tua, keluarga, dan masyarakat (Zein, 2019).

Kedua, dampak terhadap perkembangan sosial. Kecanduan *game online* juga dapat menghambat perkembangan sosial anak remaja (Hadisaputra et al., 2022). Waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* seringkali menggeser waktu yang seharusnya dihabiskan untuk berinteraksi sosial di dunia nyata. Akibatnya, anak remaja dapat mengalami kesulitan dalam membangun keterampilan komunikasi interpersonal, empati, dan kerja sama dengan teman sebaya. Fenomena kecanduan *game online* tidak lepas dari faktor-faktor pemicu yang mempengaruhi ketergantungan. Salah satu faktor pemicu yang signifikan adalah karakteristik permainan yang menarik dan adiktif (Fitrajaya et al., 2022). Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa para remaja menjadikan aktivitas bermain *game* sangat penting sehingga remaja selalu memikirkan *game online* sepanjang hari hasilnya remaja jarang berinteraksi sosial terhadap teman sebayanya (Anjasari et al., 2020). Memainkan *game online* sering terjadi posisi tangan yang tidak ergonomis dengan waktu yang lama sehingga terjadi korelasi yang signifikan dengan terjadinya risiko *de quervain syndrome* (Prasitri et al., 2023).

Ketiga, dampak psikologis. Fenomena interaktivitas dalam *game online*, terutama dalam permainan *multiplayer*, membawa dampak psikologis yang signifikan terhadap anak remaja. Aspek ini memainkan peran penting dalam terbentuknya ketergantungan dan perubahan perilaku pada mereka. Terdapat beberapa dampak psikologis yakni, (Adiningtiyas, 2017) sebagai berikut: 1). Perasaan *inklusi* dan keterlibatan *intens*. Interaktivitas tinggi dalam *game online* menciptakan perasaan *inklusi* dan keterlibatan yang *intens* bagi anak remaja. Dalam permainan *multiplayer*, mereka bisa merasakan adanya komunitas virtual yang membangun kedekatan. Hal ini bisa meningkatkan perasaan keterlibatan dan pengakuan, menghasilkan kepuasan emosional yang kuat saat bermain. 2). Pelepasan dopamin dan dorongan sensasi. Ketika anak remaja bermain *game online* dan mengalami kesuksesan atau pencapaian tertentu, otak merespons dengan pelepasan dopamin. Dopamin, yang dikenal

sebagai "hormon kesenangan", memberikan perasaan positif dan puas. Dorongan untuk merasakan sensasi ini dapat menjadi pemicu kuat untuk terus bermain dan mencapai lebih banyak pencapaian di dalam *game*. 3). Mekanisme pelarian dan penghindaran masalah. Dunia *game online* seringkali menyajikan mekanisme pelarian yang menggoda bagi anak remaja. Mereka dapat merasa terbebas dari masalah sehari-hari, tugas-tugas sekolah, atau situasi yang menekan dalam dunia nyata. Akibatnya, *game* menjadi bentuk pelarian dari realitas yang sulit atau stres. Dorongan untuk bermain semakin banyak menjadi upaya untuk menjauh dari tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Penting bagi kita untuk memahami bahwa dampak psikologis dari interaktivitas dan mekanisme pelarian ini dapat mengakibatkan anak remaja semakin terjerat dalam kecanduan *game online* (Telaumbanua, 2020). Mengidentifikasi faktor-faktor ini dan memahami mekanisme psikologis di baliknya dapat membantu kita dalam memberikan intervensi yang tepat guna. Upaya pencegahan dan rehabilitasi yang didasarkan pada pemahaman yang mendalam tentang dampak ini dapat membantu anak remaja untuk menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan sehat. Dengan pola asuh orang tua demokratis juga dapat menyebabkan kecanduan *game online* pada anak. Anakpun bisa melakukan kegiatan apapun karena anak merasa orang tua memberikan kesempatan untuk mengembangkan diri namun, apabila jika anak kurang kontrol dari orang tua anak pun bisa melakukan hal-hal yang tidak di duga karena terlalu percaya dan tidak di imbangi lagi dengan kontrol orang tua (Tiwa et al., 2019).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* terhadap remaja, memiliki dampak sebagai berikut: 1) Aspek kesehatan, kecanduan *game online* mengakibatkan kesehatan remaja menurun, dan memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur dan sering terlambat makan. 2) Aspek psikologi, banyaknya adegan *game online* yang memperlihatkan tindakan kriminal dan kekerasan. Seperti perkelahian, perusakan, dan pembunuhan oleh karena itu secara tidak langsung mempengaruhi alam bawah sadar anak remaja. 3) Aspek akademik, usia remaja berada pada usia sekolah yang memiliki peran sebagai siswa di sekolah, oleh karena itu kecanduan *game online* dapat membuat performa nilai akademiknya menurun. 4) Aspek sosial, beberapa pemain gamer merasa menemukan jati dirinya ketika bermain *game online* melalui keterikatan emosional dalam pembentukan avatar, yang menyebabkannya tenggelam

dalam dunia fantasi yang diciptakanya sendiri. 5) Aspek keuangan, dalam bermain *game online* terkadang membutuhkan biaya, unty membeli voucher, supaya tetap bisa memainkan salah satu jenis *game online* dan dibutuhkan biaya yang tidak sedikit. 6) Peran orang tua sangat berpengaruh pada perilaku anak dalam melakukan permainan *game online*.

Bimbingan Konseling dalam Gereja

Bimbingan Konseling dalam gereja adalah hubungan timbal-balik antara dua individu, yaitu konselor yang berusaha menolong atau membimbing konseli. Pengertian untuk mengatasi persoalan yang dihadapinya. Pelayanan konseling merupakan suatu proses bimbingan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli berdasarkan Firman Tuhan dan dalam pimpinan Roh Kudus (Wainarisi et al., 2022).

Konseling harus menempatkan diri pada posisi orang yang membutuhkan pertolongan atau bimbingan. Konseli sadar bahwa ia perlu pertolongan untuk menyelesaikan masalahnya. Jika orang mengetahui bagaimana menyelesaikan masalahnya, mereka akan melakukannya sejak dulu sebelum mereka menemui orang yang dapat membimbingnya. Mereka memerlukan peta jalan yang jelas ke arah penyelesaian dan Roh Kudus menuntun mereka (Messakh, 2018).

Konseling yang datang untuk mendapatkan bimbingan adalah konseli yang sebenarnya membutuhkan bimbingan dan kesembuhan secara rohani. Jika konseli sadar bahwa mereka membutuhkan pertolongan, konseli juga harus bersedia mengungkapkan permasalahannya kepada konselor. Jika konselor tidak mengetahui cerita permasalahannya secara utuh, konselor tidak akan mampu untuk menjawabnya secara utuh. Sebab tidak ada pemulihan tanpa keterbukaan. Dan berlaku sebaliknya bahwa keterbukaan adalah awal dari pemulihan (Pranasoma et al., 2021).

Sesuai dengan tujuan konseling sendiri yang adalah sebagai sarana untuk menjadi saluran kasih Allah, dan membawa konseli untuk dapat merasakan kasih Allah. Yang harus ditekankan bahwa Kristus adalah sumber dan pusat kehidupan konseli, yang dapat memeberikan pemulihan dan kelegaan bagi konseli. Konselor bukan sebagai sumber jawaban dari semua permasalahan konseli, tetapi Tuhanlah dan Roh Kuduslah yang turut campur tangan di dalamnya (Sumiwi & Reniyana, 2018). Karena itu, setiap pribadi yang

membutuhkan bimbingan konseling supaya dapat mengalami pemulihan secara komprehensif dan dapat melakukan kehendak Tuhan.

Mengatasi Kecanduan *Game Online* pada Remaja

Mengatasi tantangan kecanduan *game online*, gereja memiliki potensi untuk menjadi pusat implementasi yang efektif (Darwis et al., 2020). Dalam bagian ini, akan dijelaskan secara rinci bagaimana bimbingan konseling dapat diaplikasikan dalam lingkungan gereja guna membantu anak remaja melepaskan diri dari perangkap kecanduan tersebut. Berbagai bimbingan konseling akan dianalisis dengan fokus pada adaptasinya dalam kerangka gerejawi (Hadisaputra et al., 2022).

Bagaimana bimbingan konseling dalam gereja untuk mengatasi kecanduan *game online* pada remaja? seperti: pendekatan *rational emotive behavi our therapi* untuk mengurangi kecanduan *game online*, penerapan *algoritma Naïve Bayes* untuk mengklasifikasi pengaruh *negative game online* bagi remaja, pentingnya penyuluhan terhadap kesehatan, olahraga sebagai salah satu cara untuk mengurangi aktifitas *game online*, model identifikasi kecanduan *game* menggunakan *backward chaining*, yaitu identifikasi dengan menelusuri gejala-gejala yang ada. Menjaga pola asuh terhadap perilaku pelaku *game online*, memahami gambaran tingkat stress pada pecandu *game online*, memahami karakteristik anak yang mengalami kecanduan *game online*, pentingnya penanganan konseling secara individual, pentingnya peran orangtua dalam konstruksi social anak, melakukan pelayanan konseling kelompok kontrak perilaku, memahami Sehingga berdasarkan pertanyaan tersebut maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengatasi kecanduan *game online* pada anak remaja. Dan melalui analisis yang dilakukan maka akan menjawab pertanyaan penelitian yaitu menemukan relasi antara pastoral konseling dengan kecanduan terhadap *game online* dan sejauh mana pelayanan pastoral konseling tersebut dapat menolong remaja dari kecanduan terhadap *game online* (Parlindungan & Pardede, 2022).

Adapun beberapa konseling yang dapat dilaksanakan gereja, sebagai berikut: *Pertama*, konseling individu. Bimbingan konseling individu merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang, karena manusia sudah jatuh dalam dosa. Akibat dari dosa tersebut, membuat

mudah tersesat, banyak masalah, menjadi lemah, stress, mudah terluka dan kehilangan tujuan hidup, oleh sebab itu membutuhkan pemulihan (Septiani, 2019).

Setiap manusia butuh konseling, tak peduli siapa pun dia. Fungsi konseling adalah: menyembuhkan, membimbing, memberdayakan, pendampingan dan perawatan. Hampir di setiap situasi kehidupan manusia, konseling sangat dibutuhkan. Konseling sebagai suatu hubungan yang bersifat manusiawi dan terjadi karena seseorang ingin membantu orang lain, agar orang itu mengerti dan dapat menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan penyesuaian individu dengan keadaan-keadaan atau situasi lingkungan. Karena itu, setiap pribadi membutuhkan bimbingan konseling supaya dapat mengalami pemulihan secara komprehensif dan dapat melakukan kehendak Tuhan (Septiani, 2019).

Kedua, konseling kelompok. Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai perasaan-perasaan mendala yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung. Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perubahan dan pertumbuhannya. Bersifat pencegahan dalam arti bahwa konseling yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, akan tetapi mungkin memiliki titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran dalam berkomunikasi dengan orang lain (Mulkiyan, 2017).

Ketiga, gereja dapat mengadakan seminar pendidikan yang melibatkan para ahli dalam bidang kecanduan, psikologi remaja, dan teknologi. Seminar ini memberikan pemahaman mendalam tentang mekanisme kecanduan, dampaknya terhadap kesejahteraan anak remaja, serta strategi pemulihan yang efektif. Para peserta juga dapat belajar tentang manajemen waktu dan penggunaan teknologi yang bijak.

Keempat, pendekatan spiritual. Dalam gereja, pendekatan bimbingan konseling dapat melibatkan dimensi spiritual. Anak remaja diajak untuk merenungkan nilai-nilai iman, menggali makna hidup, dan menemukan dukungan dalam relasi dengan Tuhan. Doa, meditasi, dan refleksi Alkitab dapat menjadi alat yang kuat dalam proses pemulihan. Melalui

implementasi berbagai bentuk bimbingan konseling ini, gereja memiliki peran krusial dalam membantu anak remaja mengatasi kecanduan *game online*. Dengan pendekatan yang holistik, mengakomodasi aspek psikologis, emosional, sosial, dan spiritual, gereja menciptakan ruang yang aman untuk pemulihan. Dengan dukungan dari para konselor, teman sebaya, dan pendidik, anak remaja dapat membangun kembali keseimbangan hidup yang sehat dan berarti.

KESIMPULAN

Kecanduan *game online* pada anak remaja merupakan permasalahan serius yang memerlukan perhatian dan tindakan yang tepat. Orang tua juga berperan penting dalam bimbingan untuk mencegah dari kecanduan bermainnya *game online*. Dalam tulisan ini, penulis telah menjelaskan secara mendalam dampak-dampak negatif meliputi terganggunya pola tidur menjadi tidak sehat, mengurangi aktivitas fisik dikarenakan melakukan *game online*, kurangnya adaptasi yang dilakukan karena terlalu berfokus dengan dunia *game*, timbulnya imajinasi yang diluar pikiran karena merasa menguasai *game online* tersebut. Dalam bagian ini, akan dijelaskan secara rinci bagaimana bimbingan konseling dapat diaplikasikan dalam lingkungan gereja guna membantu anak remaja melepaskan diri dari perangkap kecanduan tersebut. Berbagai bimbingan konseling akan dianalisis dengan fokus pada adaptasinya dalam kerangka gerejawi. Dalam penanggulangan kecanduan *game online*, gereja memiliki peran yang sangat penting. Gereja dapat menjadi tempat penyediaan bimbingan konseling yang holistik dan efektif. Karena dengan adanya bimbingan konseling remaja akan dapat merasakan kerugian yang dilakukan jika terlalu kecanduan dalam bermain *game online*, oleh sebab itu gereja sangat berperan dalam melakukan bimbingan konseling tersebut khususnya pastoral-pastoral di gereja. Dengan pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual, kita dapat memberikan solusi yang komprehensif untuk membantu anak remaja melawan kecanduan *game online*.

REFERENSI

- Adiningtyas, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 4(1).
- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980.

- ANJASARI, E. A., SRINADI, I. G. A. M., & NILAKUSMAWATI, D. P. E. (2020). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja. *E-Jurnal Matematika*, 9(3), 177. <https://doi.org/10.24843/mtk.2020.v09.i03.p296>
- Darwis, M., Amri, K., & Reymond, H. (2020). Dampak Dari Kecanduan Game Online Di Kalangan Remaja Usia 15–18 Tahun Di Kelurahan Kayuombun. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 228–233.
- Fitrajaya, R. R., Utomo, I. P., & Handayani, L. (2022). Dampak Kesehatan Akibat Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 4(2), 102–113.
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1–8.
- Hadisaputra, H., Nur, A. A., & Sulfiana, S. (2022). Fenomena Kecanduan Game Online Di Kalangan Remaja Pedesaan (Studi Kasus Dua Desa Di Sulawesi Selatan). *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(02), 391–402.
- Hapiyansyah, M. (2023). Dampak Negatif Permainan Game Online Terhadap Remaja. *Prosiding Sains Dan Teknologi*, 2(1), 103–108.
- Janttaka, N. (2020). Analisis Dampak Game Online Mobile Legend Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Desa Junjung Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung. *Inventa: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 4(2), 132–141.
- Kiniret, R. I. A., & Susilowati, T. (2021). Gambaran Karakteristik Anak yang Mengalami Kecanduan Bermain Game Online. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 2(2), 42–46.
- Messakh, B. J. T. (2018). Menuju Pelayanan Pastoral Yang Relevan dan Kontekstual. *Theologia in Loco*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.55935/thilo.v1i1.10>
- Mulkiyan, M. (2017). Mengatasi masalah kepercayaan diri siswa melalui konseling kelompok. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 136–142.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148–158.
- Parlindungan, N. T., & Pardede, R. J. (2022). Model Pelayanan Pastoral Konseling Kristen: Remaja Kecanduan Game Online. *SCRIPTA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kontekstual*, 14(2), 106–129.
- Prafitri, L. D., Afkan, I. A., & Prasojo, S. (2023). Faktor Risiko Kejadian De Quervain Syndrome pada Pemain Game Online Mobile Legends Bang Bang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(2), 83–91.
- Pranasoma, R. R., Natalin, C., Hizkia, J., & Salendur, H. (2021). Signifikansi Konseling Pastoral Sebagai Upaya Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Generasi Z Kristen: Pembinaan Warga Gereja. 4(1), 60–68.
- Rade, K. (2023). Menangani Persoalan Kecanduan Game Online Di Kalangan Remaja Dengan Konseling Realitas. IFTK Ledalero.

- Rohman, K. (2018). Agresifitas Anak Kecanduan Game Online. *Martabat*, 2(1), 155–172.
- Septiani, M. N. (2019). Pengaruh bimbingan dan konseling individu terhadap perilaku konsumtif remaja. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 7(2), 167–190.
- Sumiwi, A. R. E., & Reniyana, R. (2018). Manfaat Konseling Bagi Perubahan Karakter Peserta Retreat Encounter GBI Keluarga Allah Surakarta Periode Januari-Maret 2017. *REGULA FIDEI: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 3(2), 122–136.
- Telaumbanua, A. (2020). Implementasi Pendidikan Agama Kristen di Era Teknologi. *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI*, 9(2). <https://doi.org/10.46495/sdjt.v9i2.67>
- Tiwa, J. R., Palandeng, O. ., & Bawotong, J. (2019). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Remaja Di Sma Kristen Zaitun Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24339>
- Wainarisi, Y. O. R., Wilson, W., & Susanto, D. (2022). Pemberdayaan Jemaat Gereja Kristen Evangelikal Resort Bukit Bamba Kabupaten Pulang Pisau Masa Pandemi Covid-19. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 460–476.
- Wanry, W., & Tarigan, S. (2021). PENGARUH BIMBINGAN KONSELING TERHADAP PERTUMBUHAN ROHANI DI SEKOLAH TINGGI FILSAFAT JAFFRAY MAKASSAR. *Repository Skripsi Online*, 3(1), 95–101.
- Zega, Y. K., Sulistiawati, H., Harefa, O., & Tetelepta, H. B. (2023). Mentransformasi Generasi Kepemimpinan Kristen Berlandaskan Teori Perkembangan Iman Karya James W. Fowler. *Jurnal Shanan*, 7(1), 1–18. <https://doi.org/10.33541/shanan.v7i1.4671>
- Zein, M. F. (2019). *Anak dan Keluarga dalam Teknologi Informasi*. Mohamad Fadhilah Zein.