Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora
Volume. 5, Nomor. 3 September 2025
e-ISSN: 2962-4037; p-ISSN: 2962-4452, Hal. 299-309
DOI: https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v5i3.6858
Available Online at: https://researchhub.id/index.php/Khatulistiwa

Peran Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Kecanduan Game Online melalui Digital Well Being : *A Systematic Literatur Review*

Rizka Tyara[1*], Mulawarman[2], Sunawan[3], Muslikah[4], Ernest Ceti Septyanti[5]
[1-5]Universitas Negeri Semarang, Indonesia
Email : rizkatyra06@students.unnes.ac.id, mulawarman@mail.unnes.ac.id, sunawan@mail.unnes.ac.id, muslikah@mai.unnes.ac.id, septianticeti@mail.unnes.ac.id

Korespondensi penulis : rizkatyra06@students.unnes.ac.id

Abstract. *Online game addiction has emerged as a significant concern in the contemporary digital era, particularly among adolescents and students. This condition poses detrimental impacts on psychological well-being, social functioning, and academic achievement. The present study aims to investigate the role of guidance and counseling services in mitigating online game addiction through the lens of digital well-being, employing a Systematic Literature Review (SLR) methodology. Relevant national and international journal articles published within the past decade were systematically analyzed. The findings indicate that guidance and counseling interventions are effective in fostering self-awareness, improving time management skills, and promoting healthy digital behaviors among individuals affected by online gaming addiction. The digital well-being framework serves as a critical foundation for cultivating a more balanced and mindful interaction between individuals and technology. The study concludes by underscoring the necessity of integrating guidance and counseling strategies with digital well-being principles to address online game addiction in a comprehensive and sustainable manner*.

Keywords: *Guidance, Counseling, Online Game Addiction, Digital Well-Being, Systematic Literature Review.*

Abstrak. Kecanduan game online telah menjadi isu yang cukup menonjol di era digital saat ini, khususnya di kalangan remaja dan pelajar. Masalah ini menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis, sosial, dan prestasi akademik individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran layanan bimbingan dan konseling dalam menanggulangi kecanduan game online melalui pendekatan digital well-being, dengan menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR). Data diperoleh dari berbagai jurnal nasional dan internasional yang relevan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir. Hasil telaah menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, manajemen waktu, serta perilaku digital yang sehat pada individu yang mengalami kecanduan game. Pendekatan digital well-being memberikan dasar dalam membentuk hubungan yang lebih seimbang antara individu dan teknologi. Kesimpulan dari studi ini menekankan pentingnya integrasi strategi bimbingan dan konseling dengan prinsip-prinsip digital well-being guna menangani kecanduan game online secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Kata kunci: Bimbingan, Konseling, Kecanduan Game Online, *Digital Well-Being*, *Systematic Literature Review.*

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan memegang peranan yang sangat penting di era modern ini. Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan seseorang kesulitan dalam memahami dan menghadapi tantangan perkembangan zaman (Wesa et al., 2024). Dalam rangka mencapai sistem pendidikan yang berkualitas, pemerintah telah menetapkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pada pasal satu disebutkan bahwa pendidikan merupakan suatu usaha yang disadari dan dirancang secara sistematis untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif, sehingga peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi diri mereka, baik dalam aspek spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak, maupun keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Untuk menciptakan lingkungan

Received: Mei 25, 2025; Revised: Juni 08, 2025; Accepted: Juni 22, 2025; Online Available: Juni 24, 2025

pendidikan yang berkualitas dan berdaya saing, diperlukan pelaksanaan kegiatan bimbingan, pengajaran, dan pelatihan secara terpadu.

Di era globalisasi saat ini, tanggung jawab siswa sebagai pelajar mulai tergerus, salah satunya akibat kemajuan teknologi yang berperan besar dalam kehidupan mereka (Danuri, 2019). Perkembangan teknologi membawa dampak signifikan, termasuk kecenderungan siswa untuk lebih tertarik pada aktivitas bermain game online dan penggunaan perangkat teknologi lainnya seperti laptop, komputer, serta ponsel. Penggunaan game secara berlebihan berisiko menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan, penurunan performa akademik, gangguan sosial, bahkan masalah kesehatan mental. Pratama dan Wulandari (2022) menjelaskan bahwa kecanduan game online ditandai dengan dorongan yang kuat untuk terus bermain secara berlebihan, hingga mengabaikan tanggung jawab dan aktivitas penting lainnya. Kondisi ini tentu menjadi perhatian serius bagi pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat secara luas.

Dalam lingkup pendidikan, layanan bimbingan dan konseling berperan strategis dalam membantu peserta didik mengatasi berbagai persoalan perkembangan, termasuk kecanduan terhadap game online. Tujuan utama dari layanan ini adalah membantu individu mencapai pertumbuhan yang optimal dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial secara efektif. Salah satu pendekatan yang relevan dan dapat diterapkan dalam mengatasi permasalahan ini adalah konsep *digital well-being*, yakni kemampuan untuk menggunakan teknologi secara sehat, seimbang, dan produktif (Rahmawati & Santosa, 2021). Saat ini, para konselor sekolah maupun profesional kesehatan mental telah mulai mengadopsi prinsip-prinsip *digital well-being* dalam upaya intervensi mereka guna membantu individu melepaskan diri dari pola penggunaan digital yang merugikan, termasuk kecanduan game.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis terdorong untuk meneliti lebih jauh mengenai peran layanan bimbingan dan konseling dalam mengurangi kecanduan game online dengan menggunakan pendekatan *digital well-being*. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam dunia pendidikan, terutama dalam membentuk pola perilaku digital yang sehat di kalangan siswa.

2. METODE PENELITIAN

Penyusunan *Systematic Literature Review* (SLR) ini mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Dalam penerapan pedoman tersebut, peneliti menjelaskan secara rinci metode yang digunakan dalam proses seleksi artikel yang relevan dengan topik "Peran bimbingan dan konseling dalam mengurangi kecanduan game online melalui pendekatan digital well-being." Metodologi PRISMA melibatkan pencarian literatur secara sistematis melalui sumber-sumber seperti ERIC dan Google Scholar. Panduan PRISMA yang diikuti meliputi aspek-aspek seperti kriteria inklusi dan eksklusi, sumber data, strategi pencarian, prosedur seleksi, proses pengumpulan informasi, serta jenis data yang dikaji. Pada tahap penetapan kriteria kelayakan, peninjauan literatur dilakukan terhadap artikel yang diterbitkan dalam jurnal-jurnal terindeks dan yang membahas secara langsung peran layanan bimbingan dan konseling dalam menanggulangi kecanduan game online melalui prinsip digital well-being. Salah satu pertimbangan utama dalam memilih artikel adalah tahun penerbitannya; hanya artikel yang dipublikasikan antara tahun 2021 hingga 2024 yang dimasukkan dalam tinjauan ini. Berikut ini kami sajikan tabel kriteria penentuan artikel yang ditinjau:

Table 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

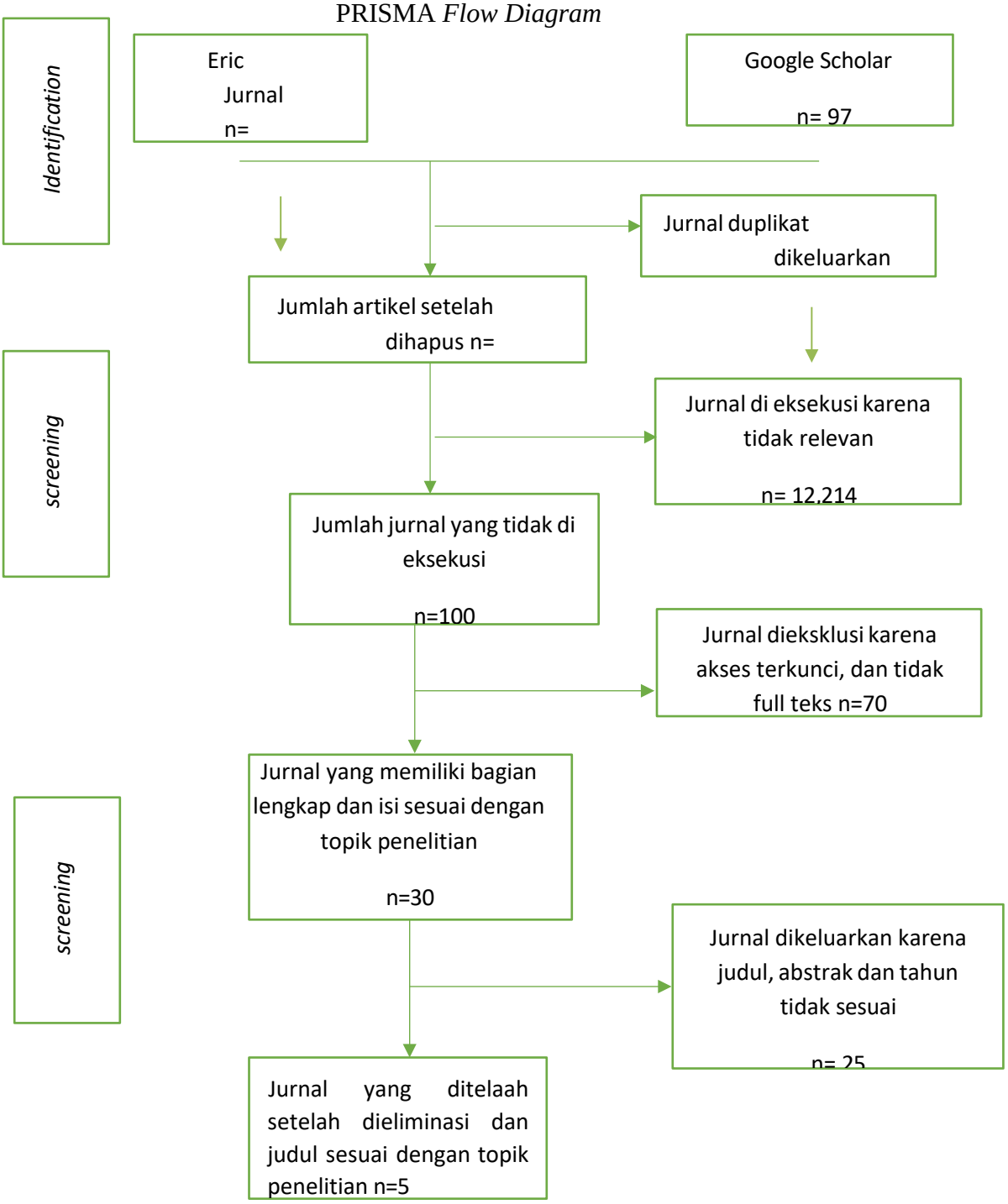
NO	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1.	Database yang digunakan google scholar dan Eric	Database yang digunakan di luar google scholar dan Eric
2.	Jurnal terindeks dan prosiding	Jurnal tidak terindeks, review jurnal, review buku, disertasi, tesis, blog dan lainnya
3.	Populasinya siswa siswi SMP, SMA dan SMK	Populasinya bukan siswa siswi SD dan Mahasiswa
4.	Menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris	Tidak menggunakan bahasa asing
5.	Menjelaskan tentang identitas Peran bimbingan konseling, kecanduan game online, digital *well-being*	Tidak termuat identitas Peran bimbingan konseling, kecanduan game online, digital *well-being*
6.	Publikasi pada tahun 2021-2024	Publikasi sebelum tahun 2021
7.	Metode penelitian kuantitatif, eksperimen, dan Kualitatif *Bivariate correlation*	Metode penelitian *Bivariate correlation* dan *mix method*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan bagan alur PRISMA untuk proses penyaringan artikel yang digunakan dalam kajian literatur ini (Bagan 1).

Bagan 1

PRISMA *Flow Diagram*



Penulis memulai proses pencarian artikel dengan memasukkan kata kunci pada dua basis data, yaitu *Google Scholar* dan ERIC. Pencarian dilakukan menggunakan kata kunci "Peran bimbingan konseling, kecanduan media sosial, dan digital well-being." Dari hasil pencarian awal, sebanyak 70 jurnal dieksklusi karena tidak dapat diakses secara penuh atau terkunci, sehingga tersisa 30 artikel. Selanjutnya, 25 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Dengan demikian, hanya 5 artikel yang memenuhi syarat dan dianalisis lebih lanjut.

Tabel 2. Hasil *Systematic Literature Review*

No	Judul	Penulis	Tahun	Publikasi Jurnal	Metodologi	Sasaran	Hasil
1.	Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Menangani Kecanduan Game Online Pada Siswa SMA Negeri 10 Kota Kupang	Wesa, dkk	2024	Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora	Kualitatif	Siswa SMA Negeri 10 Kota Kupang	Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling (BK) memainkan peran krusial dalam menangani kecanduan game online pada siswa SMA Negeri 10 Kota Kupang. Peran tersebut diwujudkan melalui kolaborasi dengan pihak sekolah, penyusunan program yang beragam, pelaksanaan konseling individual, kunjungan ke rumah siswa, serta pemberian layanan bimbingan klasikal.

2.	Relationship between Online Game Addiction and Mental Well-Being of High-School students during the Covid-19 Pandemic: Implications for Learning and Development	Perez, dkk	2024	Journal of Learning for Development	Kuantitatif	Siswa Menengah Atas dari kota Angeles, Filipina	Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecanduan game online dan kondisi kesejahteraan mental. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan ketergantungan tinggi terhadap game online cenderung memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih besar. Berdasarkan hasil tersebut, disampaikan implikasi bagi teori dan praktik, khususnya dalam konteks pendidikan dan pengembangan, serta rekomendasi yang ditujukan kepada sekolah, pendidik, peserta didik, dan arah penelitian selanjutnya.

3.	Peran Guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan bermain game online pada siswa sekolah menengah pertama	M. Ikbal Fakhrozi, Nur wahyumiani, Enik nurkholidah	2023	Jurnal Penelitian Guru Indonesia	Deskriptif kualitatif	Siswa kelas VIII di SMP N 16 Yogyakarta	Peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menangani kecanduan game online di SMP Negeri 16 Yogyakarta meliputi pemberian layanan bimbingan kelompok, konseling individual, penerapan aturan khusus bagi siswa yang mengalami kecanduan, serta menjalin kerja sama dengan orang tua. Adapun kendala yang dihadapi guru BK mencakup: (1) pengaruh negatif dari teman sebaya, (2) kurangnya perhatian dari lingkungan keluarga, dan (3) rendahnya minat siswa dalam mengikuti layanan BK di sekolah. Untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut, guru BK berupaya meningkatkan frekuensi layanan konseling di sekolah, mempererat kolaborasi dengan orang tua siswa yang mengalami kecanduan, serta memberikan motivasi dan penghargaan, seperti pujian, kepada siswa yang berhasil mengurangi atau mengatasi kecanduannya terhadap game online.

4.	Efektivitas konseling kelompok online pendekatan behavior teknik self Management untuk mengurangi kecenderungan kecanduan game online siswa	Ridho Muhammad Reza, Mulawarman	2021	Indonesia Journal of Guidance and Counseling	Eksperimen	6 siswa	Layanan konseling kelompok daring dengan pendekatan behavioristik dan teknik *self-management* terbukti efektif dalam menurunkan kecenderungan kecanduan game online pada siswa. Oleh karena itu, konselor sekolah disarankan untuk mengimplementasikan dan mengembangkan metode ini sebagai salah satu strategi alternatif dalam menangani kecanduan game online di kalangan siswa.
5.	Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung	Fazhrian Thursina	2023	Jurnal Psikologi dan Konseling West Science	Kuantitatif	siswa kelas 9-12	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan signifikan terhadap kondisi kesehatan mental. Penggunaan yang berlebihan dapat memicu munculnya kecemasan, stres, depresi, serta perasaan kesepian pada remaja. Studi ini juga mengungkap bahwa sebanyak 53% remaja tergolong berada dalam kategori kesehatan mental tingkat sedang.

Menurut hasil penelitian Kuss dan Griffiths (2012), tingkat kecanduan game online di kalangan remaja menunjukkan peningkatan yang signifikan, terutama pada mereka yang memiliki kesulitan dalam mengelola emosi dan mengontrol diri.

Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting sebagai upaya preventif dan kuratif. Temuan ini diperkuat oleh Sari dan Nugraheni (2021) yang menemukan bahwa konseling kelompok efektif dalam menurunkan intensitas kecanduan game pada siswa.

Pendekatan *digital well-being* menjadi inovasi dalam pengembangan layanan BK. Montag et al. (2019) menjelaskan bahwa *digital well-being* berfokus pada pencapaian keseimbangan dalam penggunaan teknologi digital agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan sosial. Dalam praktik bimbingan dan konseling, pendekatan ini diwujudkan melalui edukasi tentang penggunaan perangkat digital yang sehat, pengelolaan waktu layar, serta penerapan strategi *digital detox*.

Penggabungan layanan BK dengan prinsip-prinsip *digital well-being* terbukti memberikan hasil yang efektif dalam mengurangi kecanduan game online. Putri dan Suryani (2022) menemukan bahwa integrasi ini dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap perilaku digital mereka serta mendorong tanggung jawab dalam penggunaan teknologi. Program ini juga berdampak pada berkurangnya waktu bermain game dan meningkatnya keterlibatan siswa dalam aktivitas non-digital yang lebih produktif.

Selain itu, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan konseling berbasis solusi juga banyak direkomendasikan dalam berbagai studi (Young, 2007; Wardhani & Prasetyo, 2020). Pendekatan ini membantu individu memahami pola pikir yang menjadi dasar dari perilaku kecanduan, dan membimbing mereka untuk menggantinya dengan strategi yang lebih positif dan adaptif.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memainkan peran penting dalam menanggulangi kecanduan game online melalui pendekatan yang menekankan pada konsep *digital well-being*. Layanan BK tidak hanya berfungsi sebagai upaya pemulihan setelah terjadinya kecanduan, tetapi juga memiliki peran preventif dengan memberikan edukasi awal tentang pemanfaatan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab.

Pendekatan *digital well-being* memperkenalkan cara pandang baru dalam praktik konseling, di mana teknologi diposisikan bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai sarana yang perlu dikendalikan secara bijaksana. Intervensi konseling yang menerapkan prinsip *digital well-being* mampu meningkatkan kesadaran peserta didik akan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan sehari-hari. Misalnya, pelaksanaan program bimbingan klasikal yang membahas manajemen waktu bermain

game, dampak psikologis dari kecanduan, serta perencanaan kegiatan harian, terbukti efektif dalam mengubah cara pandang siswa terhadap game yang sebelumnya dianggap sebagai satu-satunya sumber hiburan (Sari & Nugraheni, 2021).

Oleh karena itu, sinergi antara prinsip-prinsip bimbingan dan konseling dengan konsep *digital well-being* menjadi strategi yang tepat dan efektif dalam menghadapi permasalahan kecanduan game online, khususnya di kalangan generasi muda yang sangat akrab dengan dunia digital.

DAFTAR REFERENSI

Danuri. (2019). *Dampak kemajuan teknologi terhadap tanggung jawab pelajar di era globalisasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Depdiknas .2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional

Fakhrozi, M. I., Wahyumiani, N., & Nurkholidah, E. (2023). Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan bermain game online pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 144–150. https://doi.org/10.29210/educatio.v9i1.789

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5

Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2019). On the psychology of digital well-being: A narrative review of the psychological impact of digital technology use. *Current Opinion in Psychology*, 36, 72–77. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Perez, C., Cabochan, L. C., Chavez, M. A. D., & Rebugio, R. D. J**.** (2024). Relationship between Online Game Addiction and Mental Well-Being of High-School Students during the Covid-19 Pandemic: Implications for Learning and Development. *Journal of Learning for Development*, **11**(2), 289–303. https://doi.org/10.56059/jl4d.v11i2.720

Pratama, R. A., & Wulandari, D. (2022). *Dampak kecanduan game online terhadap perilaku dan tanggung jawab remaja*. Jurnal Psikologi Remaja, 7(1), 45–52.

Putri, A. R., & Suryani, N. (2022). Integrasi digital well-being dalam bimbingan konseling: Meningkatkan kesadaran perilaku digital dan tanggung jawab siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Digital*, 3(1), 15-25. https://doi.org/10.1234/jbkd.v3i1.7890

Rahmawati, F., & Santosa, H. (2021). *Peran bimbingan dan konseling dalam mendukung digital well-being peserta didik*. Jurnal Konseling Pendidikan, 9(2), 123-135. https://doi.org/10.1234/jkp.v9i2.5678

Reza, R. M., & Mulawarman. (2021). Efektivitas konseling kelompok online pendekatan behavior teknik self management untuk mengurangi kecenderungan kecanduan game

online siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 7(1), 27–36. https://doi.org/10.31604/jbk.v7i1.27-36

Sari, R., & Nugraheni, D. A. (2021). Efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi intensitas kecanduan game online pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(1), 45-54. https://doi.org/10.12345/jkp.v7i1.2345

Thursina, F. 2023. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung". *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(1), 19-30.

Wardhani, S., & Prasetyo, A. (2020). Efektivitas konseling berbasis solusi dalam mengatasi kecanduan game online pada remaja. *Jurnal Konseling dan Psikoterapi*, 8(2), 100-110. https://doi.org/10.1234/jkp.v8i2.4567

Wesa, D. D. P. Dkk. 2024. "Peran GuruBimbingan dan KonselingDalam Menangani Kecanduan Game OnlinePada Siswa SMA Negeri 10 Kota Kupang". *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 2(3), 145-152. https:// doi.org/ 10.35508/jbkf.v2i3.13601