

HUBUNGAN DURASI BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KECEMASAN PADA REMAJA

Waluyo Rudiyanto

Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung Jl Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng,
Bandar Lampung, Lampung 35145, Indonesia
waluyorudiyantodr@yahoo.com

ABSTRAK

Kecanduan game online dapat berdampak pada kesehatan fisik, mental dan sosial. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan durasi bermain game online dengan kecemasan pada remaja. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik observasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2024 di Desa Marga Agung Lampung Selatan. Variabel independen adalah durasi bermain game online dan variabel dependennya kecemasan. Populasi dalam penelitian adalah remaja dengan jumlah sampel berjumlah 346 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas dengan nilai alpha Cronbach 0,78-0,96. Pengolahan data melalui tahapan editing, coding, tabulating, entry dan cleaning. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan uji Chi-Square. Durasi bermain game online yang <6 jam sebanyak 81 orang (23,4%) dan ≥6 jam sebanyak 265 orang (76,6%). Kecemasan ringan sebanyak 85 orang (24,6%) dan kecemasan sedang sebanyak 261 orang (75,4%). Sebagian besar yang keluhan ringan adalah yang bermain dengan durasi <6 jam (33,3%) dan keluhan sedang adalah yang bermain dengan durasi ≥6 jam (78,1%). Ada hubungan durasi bermain game online dengan kecemasan pada remaja ($p=0,036$).

Kata kunci: durasi; game online; kecemasan

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE DURATION OF PLAYING ONLINE GAMES AND ANXIETY IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Online game addiction can have an impact on physical, mental and social health. The aim of this research is to determine the relationship between the duration of playing online games and anxiety in adolescents. This research uses observational analytical research. This research was carried out in May-June 2024 in Marga Agung Village, South Lampung. The independent variable is the duration of playing online games and the dependent variable is anxiety. The population in the study were adolescents with a total sample of 346 people. The sample in this study was taken using a simple random sampling technique. The research instrument uses a questionnaire that has been tested for validity and reliability with a Cronbach's alpha value of 0.78-0.96. Data processing goes through the stages of editing, coding, tabulating, entry and cleaning. Data analysis used frequency distribution and Chi-Square test. The duration of playing online games was <6 hours for 81 people (23.4%) and ≥6 hours for 265 people (76.6%). There were 85 people (24.6%) with mild anxiety and 261 people (75.4%) with moderate anxiety. Most of those with mild complaints were those who played for a duration of <6 hours (33.3%) and moderate complaints were those who played for a duration of ≥6 hours (78.1%). There is a relationship between the duration of playing online games and anxiety in adolescents ($p=0.036$).

Keywords: anxiety; duration; online games

PENDAHULUAN

Kecanduan game online merupakan gangguan mental yang berhubungan dengan masalah kontrol motivasi. Perilaku kecanduan dapat diakibatkan oleh penggunaan internet untuk game online secara berlebihan. Kecanduan game online merupakan kecanduan dalam penggunaan game yang berulang-ulang (Purwaningsih & Nurmala, 2021). Kecanduan game

online dapat dialami oleh remaja. Hal ini dikarenakan dengan bermain game yang dapat mengatasi beban pikiran ataupun stres (Sirken et al., 2020). Penelitian di Amerika Serikat mendapatkan bahwa 86% remaja menghabiskan waktu untuk game online. Data Indonesia mendapatkan 16,5% masyarakat menghabiskan waktu untuk game online selama pandemi Covid-19 (Erna, 2021). Penelitian di Jakarta, didapatkan 31% remaja kecanduan game online. Data Lampung menunjukkan bahwa terdapat anak-anak mengalami gangguan jiwa karena kecanduan gadget dan game online. Data Rumah Sakit Jiwa Lampung, mendapatkan kenaikan jumlah pasien anak yang mengalami gangguan jiwa, pada September 2021 (88 anak), pada Oktober 2021 (91 anak). Penelitian di Bandar Lampung didapatkan sebagian besar remaja mengalami kecanduan game online dalam kategori sedang (Theresia et al., 2019).

Kecanduan game online merupakan gangguan mental ditandai dorongan bermain game dalam waktu lama sampai melupakan aktivitas lainnya. Kecanduan game online dapat menyebabkan masalah psikologis misalnya gangguan kecemasan. Kecanduan game online juga berdampak pada fisik, seperti mudah lelah, nyeri punggung, dan lainnya (Suharmanto et al., 2023). Kecanduan game online dapat berdampak pada kesehatan fisik, mental dan sosial. Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana setiap individu menyadari potensi dirinya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif. Sedangkan kesehatan sosial apabila seseorang mampu berhubungan dengan orang lain atau kelompok lain secara baik, tanpa membedakan ras, suku, agama atau kepercayaan, status sosial, ekonomi, politik, dan sebagainya, serta saling toleran dan menghargai (Hamidah & Rosidah, 2021).

Penelitian terdahulu mendapatkan adanya hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat kecemasan pada remaja. Semakin besar derajat kecanduan, maka akan semakin membuat cemas pada remaja (Mulyati & Sutandi, 2020). Penelitian juga mendapatkan bahwa dampak negatif dari kecanduan game online adalah menimbulkan efek ketagihan, membuat orang terisolasi dengan lingkungan sekitar, mengganggu kesehatan, mengakibatkan perubahan pola makan dan tidur yang berdampak pada penurunan daya tahan tubuh (Noya & Salamor, 2021). Studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Marga Agung, didapatkan masih tingginya angka kecanduan game online. Wawancara singkat pada 10 remaja yang kecanduan game online, didapatkan data bahwa 7 orang menyatakan lupa akan waktu, merasa cemas, kurang berinteraksi dengan lingkungan sosial. Sedangkan 3 orang menyatakan masih bisa mengatur waktunya meskipun kecanduan game online. Hal ini tentunya dapat menimbulkan dampak pada kehidupan remaja dan kualitas hidupnya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan durasi bermain game online dengan kecemasan pada remaja di Desa Marga Agung Lampung Selatan tahun 2024.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik observasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2024 di Desa Marga Agung Lampung Selatan. Variabel independen adalah durasi bermain game online dan variabel dependennya kecemasan. Populasi dalam penelitian adalah remaja di Desa Marga Agung dengan jumlah sampel berjumlah 346 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale yang telah diuji validitas dan reliabilitas dengan nilai alpha Cronbach 0,78-0,96. Pengolahan data melalui tahapan editing, coding, tabulating, entry dan cleaning. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan uji Chi-Square.

HASIL

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Umur		
<20 tahun	103	29.8
>20 tahun	243	70.2
Jenis Kelamin		
Perempuan	103	29.8
Laki-laki	243	70.2
Pendidikan		
Lulus SD	27	7.8
Masih sekolah	279	80.6
Mahasiswa	40	11.6

Sebagian besar responden adalah berumur >20 tahun (70,2%), laki-laki (70,2%) dan masih sekolah (80,6%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Bermain *Game Online*

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Durasi Bermain *Game Online*

Durasi Bermain <i>Game Online</i>	f	%
<6 jam	81	23,4
≥6 jam	265	76,6

Tabel 1 didapatkan bahwa durasi bermain game online yang <6 jam sebanyak 81 orang (23,4%) dan ≥6 jam sebanyak 265 orang (76,6%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecemasan

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Kecemasan

Kecemasan	f	%
Ringan	85	24,6
Sedang	261	75,4

Tabel 2 didapatkan bahwa kecemasan ringan sebanyak 85 orang (24,6%) dan kecemasan sedang sebanyak 261 orang (75,4%).

Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Kecemasan pada Remaja

Tabel 3.

Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Kecemasan

Durasi Bermain <i>Game Online</i>	Kecemasan		Total	p-value
	Ringan	Sedang		
<6 jam	27	54	81	0,036
	33.3%	66.7%	100.0%	
≥6 jam	58	207	265	100.0%
	21.9%	78.1%	100.0%	
Total	85	261	346	100.0%
	24.6%	75.4%	100.0%	

Analisis mendapatkan sebagian besar yang keluhan ringan adalah yang bermain dengan durasi <6 jam (33,3%) dan keluhan sedang adalah yang bermain dengan durasi ≥6 jam (78,1%). Analisis mendapatkan ada hubungan durasi bermain *game online* dengan kecemasan pada remaja ($p=0,036$).

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Bermain Game Online

Durasi bermain game online yang <6 jam sebanyak 81 orang (23,4%) dan ≥ 6 jam sebanyak 265 orang (76,6%). Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan dari teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Kecanduan game online adalah hilangnya kendali terhadap game online yang mengarah pada bahaya. Selain itu, American Psychiatric Association (2023) menjelaskan bahwa kecanduan game online adalah penggunaan game online secara terus-menerus dan berulang yang sering mengarah pada terganggunya kehidupan sehari-hari. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan kecanduan game online adalah hilangnya kontrol atau kendali terhadap penggunaan berlebihan permainan yang terhubung dengan internet sehingga menyebabkan kegiatan sehari-hari terganggu (Refnandes et al., 2022).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecemasan

Kecemasan ringan sebanyak 85 orang (24,6%) dan kecemasan sedang sebanyak 261 orang (75,4%). Masa remaja adalah masa yang penuh dengan pengalaman, peluang, dan tantangan baru. Pada masa ini juga, otak remaja sedang berubah, dan mereka menginginkan lebih banyak kemandirian dan otonomi. Pada masa ini, banyak juga pemicu stres. Merasa cemas adalah bagian dari rentang emosi yang normal, sama seperti perasaan marah atau malu. Bagi sebagian besar remaja, kecemasan tidak bertahan lama dan hilang dengan sendirinya. Namun bagi sebagian remaja, hal ini tidak kunjung hilang atau menjadi begitu intens sehingga membuat mereka berhenti melakukan aktivitas sehari-hari. Kecemasan pada remaja tidak selalu berarti buruk. Merasa cemas dapat membantu menjaga remaja tetap aman dengan membuat mereka memikirkan situasi yang mereka hadapi. Hal ini juga dapat memotivasi mereka untuk melakukan yang terbaik (Karaca et al., 2020).

Kecemasan dapat dialami oleh pecandu game online. Meskipun game online dapat memenuhi berbagai kebutuhan individu, namun ketika perilaku tersebut berubah menjadi kecanduan, hal tersebut akan menimbulkan dampak buruk bagi individu, terutama remaja, yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya. Di kalangan remaja, kecanduan game online dilaporkan mengganggu kesehatan mental, meningkatkan depresi, kecemasan, dan psikotisme, mengganggu hubungan keluarga, menurunkan kualitas hidup, menurunkan prestasi di sekolah, dan kurang tidur. Singkatnya, kecanduan game online berdampak negatif pada kehidupan remaja di berbagai segi baik fisik, psikologis dan sosial (Yilmaz et al., 2023).

Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Kecemasan pada Remaja

Sebagian besar yang keluhan ringan adalah yang bermain dengan durasi <6 jam (33,3%) dan keluhan sedang adalah yang bermain dengan durasi ≥ 6 jam (78,1%). Analisis mendapatkan ada hubungan durasi bermain game online dengan kecemasan pada remaja ($p=0,036$). Penelitian sebelumnya juga mendapatkan bahwa siswa yang kecanduan game online berhubungan dengan kejadian kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan bermain game online dengan kecemasan dimana semakin tinggi tingkat kecanduan game online maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang terjadi pada siswa remaja. Sebuah penelitian menemukan bahwa seseorang dengan kecanduan game online memiliki mengalami risiko kecemasan lebih besar dibandingkan mereka yang tidak kecanduan game online (Hew et al., 2024). Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi bagaimana kecanduan game online berhubungan dengan kecemasan (Surbakti et al., 2023). Studi fungsi otak manusia dengan pencitraan otak menunjukkan adanya kelainan ketebalan di beberapa area otak seperti korteks

prekursor kiri, precuneus, korteks frontal tengah, temporal inferior dan korteks temporal tengah pada masa remaja akhir terkait dengan patofisiologi yang mendasari kecanduan game online (Sun et al., 2023).

Secara psikologis, kecanduan game online mempunyai hubungan dengan masalah kesehatan mental yang saling berkaitan satu sama lain lainnya seperti depresi, kesepian, dan kecemasan sosial. Studi lain mengungkapkan keterlibatan yang kuat dalam bermain game dapat menyebabkan seseorang melewatkan waktu tidur, hobi, dan interaksi sosial. Hal ini merupakan pecandu game lebih memilih interaksi online daripada interaksi tatap muka. Oleh karena itu, remaja yang kecanduan game online memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kecemasan dan masalah psikologis lainnya dibandingkan dengan mereka yang tidak kecanduan game online (Duman & Ozkara, 2021). Studi lain tentang pencitraan otak menemukan interaksi sosial dan ketidakmampuan interpersonal dalam kecanduan game online. Jika hal ini terjadi pada remaja yang sedang dalam tahap perkembangan fisik dan mental secara emosional maka akan menjadi masalah yang serius. Remaja dengan kecanduan game juga terbukti menghadapi perilaku maladaptif seperti penolakan dan isolasi sosial. Jika hal ini tidak ditangani dengan baik maka remaja tidak akan mempunyai kemampuan dalam menghadapi permasalahan yang kemungkinan besar akan berakibat pada masalah psikologis yang lebih berat (Bekir & Çelik, 2019).

SIMPULAN

Sebagian besar responden adalah berumur >20 tahun (70,2%), laki-laki (70,2%) dan masih sekolah (80,6%). Durasi bermain game online yang <6 jam sebanyak 81 orang (23,4%) dan ≥6 jam sebanyak 265 orang (76,6%). Kecemasan ringan sebanyak 85 orang (24,6%) dan kecemasan sedang sebanyak 261 orang (75,4%). Sebagian besar yang keluhan ringan adalah yang bermain dengan durasi <6 jam (33,3%) dan keluhan sedang adalah yang bermain dengan durasi ≥6 jam (78,1%). Ada hubungan durasi bermain game online dengan kecemasan pada remaja ($p=0,036$).

DAFTAR PUSTAKA

- Bekir, S., & Çelik, E. (2019). Examining the factors contributing to adolescents' online game addiction. *Anales de Psicologia*, 35(3). <https://doi.org/10.6018/analesps.35.3.323681>
- Duman, H., & Ozkara, B. Y. (2021). The impact of social identity on online game addiction: the mediating role of the fear of missing out (FoMO) and the moderating role of the need to belong. *Current Psychology*, 40(9). <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00392-w>
- Erna, F. (2021). Kecenderungan Kecanduan Game Online Pada Masa Pandemi Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Journal Scientific of Mandalika (JSM)*.
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.5122>
- Hew, J. J., Lee, V. H., T'ng, S. T., Tan, G. W. H., Ooi, K. B., & Dwivedi, Y. K. (2024). Are Online Mobile Gamers Really Happy? On the Suppressor Role of Online Game Addiction. *Information Systems Frontiers*, 26(1). <https://doi.org/10.1007/s10796-023-10377-7>
- Karaca, S., Karakoc, A., Can Gurkan, O., Onan, N., & Unsal Barlas, G. (2020). Investigation

- of the Online Game Addiction Level, Sociodemographic Characteristics and Social Anxiety as Risk Factors for Online Game Addiction in Middle School Students. *Community Mental Health Journal*, 56(5). <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00544-z>
- Mulyati, L., & Sutandi, A. (2020). Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Di Desa Garawangi Kuningan. *National Nursing Conference*. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i1.118>
- Noya, M. D., & Salamor, J. M. (2021). Dampak Kecanduan Game Online Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling (Studi Tentang Kebiasaan Mahasiswa Bermain Game Online Di Universitas Hein Namotemo. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v5i1.1142>
- Purwaningsih, E., & Nurmala, I. (2021). The impact of online game addiction on adolescent mental health: A systematic review and meta-analysis. In *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6234>
- Refnandes, R., Fajria, L., & Nelwati, N. (2022). Analisis Hubungan Kondisi Psikologis dengan Kecanduan Gadget pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid 19 di Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2). <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i2.2361>
- Sirken, T., Maryorita, B., & Agussalim, A. (2020). Hubungan Frekuensi, Lama Dan Tingkat Keterikatan Game Online Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Negeri 3 Jayapura. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*. <https://doi.org/10.47539/jktp.v3i1.99>
- Suharmanto, Daulay, S. A., Ulandari, A. S., & Yuningrum, H. (2023). Hubungan Jarak Mata Saat Bermain Game Online Dengan Keluhan Mata. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(5474), 1333–1336.
- Sun, R. Q., Sun, G. F., & Ye, J. H. (2023). The effects of online game addiction on reduced academic achievement motivation among Chinese college students: the mediating role of learning engagement. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185353>
- Surbakti, T. P. D., Rafiyah, I., & Setiawan, S. (2023). Level of Online Game Addiction on Adolescents. *Journal of Nursing Care*, 5(3). <https://doi.org/10.24198/jnc.v5i3.39044>
- Theresia, E., Setiawati, O. R., & Sudiadnyani, N. P. (2019). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Smp Di Kota Bandar Lampung Tahun 2019. *Psyche: Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.36269/psyche.v1i2.103>
- Virlia, S., & Setiadji, S. (2017). Hubungan Kecanduan Game Online Dan Keterampilan Sosial Pada Pemain Game Dewasa Awal Di Jakarta Barat. *Psibernetika*. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.460>
- Yilmaz, R., Sulak, S., Griffiths, M. D., & Yilmaz, F. G. K. (2023). An Exploratory Examination of the Relationship Between Internet Gaming Disorder, Smartphone Addiction, Social Appearance Anxiety and Aggression Among Undergraduate Students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 11. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100483>