

Maraknya Game Online Bagi Perkembangan Mental di Kalangan Remaja

Muhammad Imam Hidayat
Universitas Lancang kuning; muhammadhidayatpku95@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Januari, 2025
Revised Februari, 2025
Accepted Maret, 2025

Kata Kunci:

Game online, gangguan emosional, ketergantungan mental, kesehatan mental, gangguan saraf

Keywords:

Online games, emotional disorders, mental dependence, mental health, nervous disorders

ABSTRAK

Salah satu masalah yang mendapatkan perhatian yang sangat luas adalah kecanduan game online. Saat ini, sebagian besar penelitian berkonsentrasi pada upaya untuk mengurangi tingkat kecanduan game online, tetapi tidak banyak penelitian yang membahas upaya untuk mengurangi kecanduan tersebut. Tujuan dari tulisan ini adalah untuk mempelajari berbagai cara untuk menghindari kecanduan game online, terutama bagi remaja. Pengguna game online yang paling sulit adalah remaja. Banyak aspek kehidupan seseorang, seperti kesehatan, psikologi, akademik, sosial, dan keuangan, akan dipengaruhi oleh kecanduan game online pada remaja. Orang tua dapat khawatir tentang kecanduan game online karena remaja menghabiskan waktunya hanya untuk bermain game dan tidak bertanggung jawab atas tanggung jawab di rumah, sekolah, atau sosial. Tujuan dari tulisan ini adalah untuk mengetahui seberapa lama dan sering remaja bermain game online sehingga menjadi kecanduan.

ABSTRACT

One of the problems that has received very wide attention is online gaming addiction. Currently, most research concentrates on efforts to reduce the rate of online gaming addiction, but not many studies address efforts to reduce such addiction. The purpose of this article is to learn different ways to avoid online gaming addiction, especially for teenagers. The most difficult users of online games are teenagers. Many aspects of a person's life, such as health, psychology, academic, social, and financial, will be affected by online gaming addiction in adolescents. Parents can be worried about online gaming addiction because teens spend their time just playing games and are not responsible for home, school, or social responsibilities. The purpose of this article is to find out how long and often teenagers play online games so that they become addicted.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Muhammad Imam Hidayat
Institution: Universitas Lancang kuning
Email: muhammadhidayatpku95@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Game online dapat membantu menghilangkan stres dan kelelahan jika digunakan sebagai hiburan (Adams, 2013). Namun demikian, game online sekarang digunakan sebagai cara untuk menghindari realitas kehidupan, yang akhirnya menyebabkan kecanduan (Hussain & Griffiths, 2009). Remaja lebih rentan terhadap kecanduan game online dibandingkan orang dewasa. Ini disebabkan oleh kecenderungan mereka untuk mencoba hal-hal baru selama masa remaja mereka (Jordan & Andersen, 2016). Kecanduan game online dapat berdampak negatif pada remaja. Sangat penting untuk melakukan upaya untuk mencegah remaja terjebak dalam game online. Banyak studi telah menyelidiki kecanduan game online. Namun, dari sejumlah besar penelitian tersebut, hanya sedikit penelitian yang lebih terfokus pada upaya untuk menghindari kecanduan game online.

Kecemasan didefinisikan sebagai keadaan panik yang tidak perlu yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir yang tidak menentu, menurut Maramis (2009). Menurut Barlow (2006), gejala fisiologis kecemasan termasuk ketegangan otot dan denyut jantung yang lebih tinggi dan ketegangan otot sebagai akibat dari perasaan takut dan gelisah orang yang mengalaminya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ezrananta (2016), remaja bermain game online sebagai cara untuk mengatasi kesepian mereka. Menurut Rokach (2014), kesepian dianggap sebagai stigma yang tidak baik, yang menyebabkan seseorang mengalami kekurangan pertemanan atau persahabatan (Yee, 2007). Remaja bermain game online bukan hanya untuk meluangkan waktu, tetapi juga dapat menghasilkan kepuasan sementara. Untuk menikmati kesenangan, seseorang harus memiliki kelompok sosial dan merasakan keterlibatan (McClland, 2003, dikutip dari Wijayanti, 2013). Game online adalah cara untuk memenuhi kebutuhan remaja yang sangat bergantung pada orang lain untuk berinteraksi satu sama lain.

2. METODE PENELITIAN

Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data. Untuk mengetahui berapa banyak remaja yang kecanduan bermain game online, kuisioner didistribusikan, yang berisi pertanyaan tentang seberapa lama mereka bermain game online dan efek yang ditimbulkan setelah bermain game online untuk waktu yang lama.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. distribusi responden remaja berdasarkan jenis kelamin

Nomor	Jenis kelamin	Frekuensi	persentase
1	Laki-laki	19	61,3%
2	Pria	3	9,7%
3	Wanita	1	3,2%
4	Perempuan	8	25,8%
Total		31	100%

Berdasarkan tabel di atas di dapatkan responden terbanyak adalah laki-laki sebanyak 19 (61,3%)

Tabel 2. Distribusi remaja berdasarkan usia

Nomor	Usia	Frekuensi	Persentase
1	15-17 tahun	0	0%
2	17-22 tahun	31	100%
Total		31	100%

Berdasarkan tabel di atas di dapatkan responden terbanyak dengan usia 17-22 tahun yaitu sebanyak 31 responden (100%)

Tabel 3. distribusi remaja berdasarkan lama bermain

Nomor	Lama Bermain	Frekuensi	Persentase
1	1-2 jam	16	51,6%
2	2-4 jam	9	23%
3	3-6 jam	3	9,7%
4	4-8 jam	1	3,2%
5	5-10 jam	0	0%
6	6-12 jam	2	6,5%
Total		31	100%

Berdasarkan tabel di atas, di dapatkan responden terbanyak dalam lama bermain 1-2 jam sebanyak 16 responden

Tabel 4. genre game yang sering di mainkan oleh remaja

Nomor	Genre game yang sering di mainkan oleh remaja	Frekuensi	persentase
1	Shooter	4	12,9%
2	Fps	4	12,9%
3	moba	23	74,2%
Total		31	100%

Berdasarkan tabel di atas genre game yang paling banyak di mainkan oleh remaja adalah game moba, sebanyak 23 remaja (74,2%)

Tabel 5. distribusi remaja Ketika bermain game Bersama temannya atau bermain sendiri

Nomor	Bermain bareng teman atau sendiri	Frekuensi	persentase
1	Iya	24	77,4%
2	tidak	7	22,6%
Total		31	100%

Berdasarkan table di atas remaja lebih suka bermain game bareng temannya ketimbang bermain sendiri, sebanyak 24 remaja (77,4%)

Tabel 6. dampak yang dirasakan oleh remaja Ketika bermain game terlalu lama

Nomor	Yang dirasakan remaja Ketika bermain game terlalu lama	Frekuensi	persentase
1	Pusing	12	38,7%
2	Mata kunang-kunang	8	25,8%
3	Stress	1	3,2%
4	Ngantuk	1	3,2%
5	Tidak ada	1	3,2%
6	Suntuk	1	3,2%
7	Pandangan kabur	1	3,2%
8	Enak di badan	1	3,2%
9	Biasa aja	1	3,2%
10	Mata Lelah, pusing, sakit kepala, mual	1	3,2%
11	Ga ada	1	3,2%
12	Stress gara gara di troll	1	3,2%

13	Sakit mata karena terlalu jarang berkedip	1	3,2%
Total		31	100%

Berdasarkan tabel di atas yang sering di rasakan remaja setelah bermain game terlalu lama adalah pusing, sebanyak 12 remaja (38,7 %)

Tabel 7. distribusi responden remaja, berdasarkan bagaimana cara mengatur waktu bermain game online agar fleksibel

Nomor	Cara remaja mengatur waktu bermain game online	Frekuensi	persentase
1	Bermain secukupnya 1-2 jam sehari	17	54%
2	Bermain hanya sekali seminggu	5	16%
3	Bermain tergantung mood	1	3,2%
4	Engga tau	1	3,2%
5	Bermain Ketika teman mengajak	1	3,2%
6	Bermain 12 jam sehari	1	3,2%
7	Ngumpul bareng teman atau bermain futsal	1	3,2%
8	Bermain game hanya sekali-sekali	1	3,2%
9	Hanya main Ketika berkumpul dengan teman	1	3,2%
10	Bermain Ketika niat	1	3,2%
11	Bermain tiap ada waktu luang	1	3,2%
Total		31	100%

Berdasarkan table di atas, cara remaja mengatur waktu bermain game agar fleksibel ialah bermain game secukupnya 1-2 jam sehari sebanyak 17 remaja (54,8%)

4. KESIMPULAN

Berdasarkan diskusi di atas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online masih ada di antara remaja. Akibatnya, perlu ada upaya dan solusi untuk mengatasi kecanduan game online. Game online adalah game yang dapat dimainkan sendiri atau bersama teman melalui internet yang dapat dimainkan oleh pemain lainnya. Bermain game online memiliki efek positif dan negatif.

Dampak positif

Mengurangi stress, hiburan semata, dapat berkomunikasi dengan pemain lain melalui game online yang di mainkan.

Dampak negatif

Dampak negatif dari kecanduan game online yaitu Emosional, Ketergantungan Mental, Perubahan perilaku, Emosi ga ke kontrol. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat kita simpulkan bahwa masih banyak anak anak hingga remaja yang mengalami kecanduan game online hingga lupa waktu, sehingga di perlukan pihak atau seseorang upaya tindakan agar tidak terjadinya kecanduan game online seperti orang tua, pendidik, dan pemberi edukasi tentang game online agar tidak terjadi dan untuk mencegah dampak negatif dari kecanduan bermain game online.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Syafei et al. (2023) 'Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja', Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences, 13(2), pp. 65-69. Available at: <https://doi.org/10.52395/jkjims.v13i2.376>.

Ahmad Wildan, Attalina, S.N.C. and Widiyono, A. (2022) 'Analisis Dampak Game Online Pada Interaksi Sosial Anak Usia Sekolah Dasar Di Desa Bawu RT 06 RW 01. Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 4(3), 534-541. <https://scholar.google.com/scholar?hl=i>', Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4(3), pp. 534-541.

- Apriyanti, M.F. and Harmanto (2015) 'Perilaku Agresif Remaja Yang Gemar Bermain Game Online (Studi Kasus Dikelurahan Ngagel Rejo Kecamatan Wonokromo Surabaya)', *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 3(3), pp. 994–1008.
- Arianto, A. and Bahfiarti, T.- (2020) 'Pemahaman Dampak Game Online pada Anak-Anak Nelayan di Kota Makassar', *Communicatus: Jurnal Ilmu komunikasi*, 4(2), pp. 165–184. Available at: <https://doi.org/10.15575/cjik.v4i2.7999>.
- Asy'ary, M.L., Rini, S. and Kusumawati, E.R. (2023) 'Pengaruh Game Online terhadap Pemerolehan Bahasa Anak Sekolah Dasar', *Fondatia*, 7(1), pp. 27–40. Available at: <https://doi.org/10.36088/fondatia.v7i1.2896>.