

## Analisis Kecanduan Game Online Tingkat Remaja

Hanifa Raihan<sup>1</sup> Tri Rizky<sup>2</sup> Riwayatipakpahan<sup>3</sup> Apri Banjarahor<sup>4</sup> Glory Silalahi<sup>5</sup> Dina Luthfiyyah<sup>6</sup> Miswanto<sup>7</sup>

Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>

Email: [hanifaraihan3@gmail.com](mailto:hanifaraihan3@gmail.com)<sup>1</sup> [ramadhanitrizky3@gmail.com](mailto:ramadhanitrizky3@gmail.com)<sup>2</sup>  
[riwayatipakpahan@gmail.com](mailto:riwayatipakpahan@gmail.com)<sup>3</sup> [apribanjarnahor23@gmail.com](mailto:apribanjarnahor23@gmail.com)<sup>4</sup> [oinadine0@gmail.com](mailto:oinadine0@gmail.com)<sup>5</sup>  
[dinaluthfiyyah04@gmail.com](mailto:dinaluthfiyyah04@gmail.com)<sup>6</sup> [miswanto@unimed.ac.id](mailto:miswanto@unimed.ac.id)<sup>7</sup>

### Abstrak

Game online merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan yang cara bermainnya harus menggunakan akses jaringan melalui internet. Kecanduan game online disebabkan oleh salah satu jenis kecanduan teknologi sekarang yang dikenal dengan internet addiction disorder. Remaja dianggap lebih umum dan lebih rentan terhadap kecanduan game internet dibandingkan orang dewasa. Subjek dalam penelitian ini adalah anak usia remaja, yang berkolah di SMP, SMA/SMK, dan Mahasiswa. Teknik yang di gunakan adalah Kuesioner. Yaitu salah satu alat penelitian yang sering dimanfaat untuk mengumpulkan data dari para responden atau seringkali dianggap sebagai wawancara tertulis.

**Kata Kunci:** Game Online, Kecanduan, Remaja



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Remaja adalah berusia pada rentang 12-20 tahun (Hurlock, 2010). Masa remaja berada di fase masa peralihan dari anak-anak. Pada era milenium saat ini akan bersinggungan dengan banyaknya kecanggihan teknologi yang memudahkan untuk memperoleh berbagai informasi yang dibutuhkannya (Novrialdy, Nirwana, & Ahmad, 2019). Menurut Oblinger & Oblinger (2005) remaja di zaman saat ini dapat disebut sebagai generasi post millenials. Salah satu cirinya yaitu karena mereka tumbuh dengan teknologi yang sangat mudah untuk diaksesnya, sehingga hal tersebut membuat remaja saat ini dapat juga dikatakan sebagai generasi yang paling memahami teknologi (Novrialdy, Nirwana, & Ahmad, 2019). Remaja dianggap lebih umum dan lebih rentan terhadap kecanduan game internet dibandingkan orang dewasa. Masa remaja, masa ketidakstabilan, cenderung lebih mudah terlibat dalam mencoba hal-hal baru (Jordan dan Andersen, 2016). Masa remaja juga erat kaitannya dengan stereotip masa bermasalah (Hurlock, 2010), yang memungkinkan risiko mencoba hal baru menjadi perilaku bermasalah. Game online merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan yang cara bermainnya harus menggunakan akses jaringan melalui internet. Sejak dirilis, game online menjadi sangat populer apalagi di kalangan remaja saat ini. Game online dapat dimainkan di beberapa platform berbeda, seperti personal computer (PC), konsol game (dengan alat khusus untuk bermain) dan smartphone (Kiraly, Nagygyörgy, Griffiths, Demetrovics, 2014). Game online mempunyai efek yang positif bila digunakan hanya untuk hiburan semata (Adams, 2013), dimana saat bermain game perasaan menjadi lebih sedikit rileks dan juga dapat mengurangi rasa lelah dan stres. Namun yang terjadi saat ini adalah banyak game online yang dimainkan secara berlebihan dan digunakan sebagai pelarian dari kenyataan hidup sehingga mengakibatkan kecanduan game online (Hussain dan Griffiths, 2009). Kecanduan game internet dapat berdampak buruk pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan tindakan mencegah remaja menjadi kecanduan game online.

Kecanduan game online disebabkan oleh salah satu jenis kecanduan teknologi sekarang yang dikenal dengan internet adiction disorder. Kecanduan game online telah memasuki ke dalam daftar penyakit mental yang disebut gaming disorder yang sudah terdaftar ke dalam international classification of deseasses edisi 11 (ICD-11). Sudah banyak di berbagai negara yang menerapkan diagnosa gaming disorder untuk melihat seorang pemain game tersebut dikategorikan pecandu atau bukan pecandu (Ratnawati dan Putra, 2020). Kecanduan game online dapat ditandai dengan sejauh mana seseorang dalam memainkan game online tersebut sehingga dapat menimbulkan pengaruh yang negatif. Pengguna game online sangat berpengaruh dan cenderung mengalami kecanduan terhadap game yang mereka sukai. kecanduan bermain game online disebabkan oleh intensitas dan durasi bermain game online yang tidak terkendali hingga 3 jam atau lebih, sehingga dapat menimbulkan akibat negatif, salah satunya adalah adiksi atau kecanduan terhadap game online. Dampak kecanduan game internet meliputi lima aspek, yaitu aspek kesehatan, aspek akademik, aspek sosial, aspek finansial, dan aspek psikologis. Kecanduan game online tidak hanya sekedar kecanduan, namun dapat menimbulkan akibat negatif lainnya seperti isolasi keluarga, prestasi yang buruk, berkurangnya aktivitas fisik, kelelahan dan kesehatan yang buruk (Ratnawati dan Putra, 2020).

## METODE PENELITIAN

Metode kuantitatif adalah sebuah metode penelitian yang di dalamnya menggunakan banyak angka. Mulai dari proses pengumpulan data hingga penafsirannya, Metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai bagian dari serangkaian investigasi sistematis terhadap fenomena dengan mengumpulkan data untuk kemudian diukur dengan teknik statistik matematika atau komputasi. Riset ini sebagian besar dilakukan dengan menggunakan metode statistik dalam pengumpulan data kuantitatif lewat studi penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah anak usia remaja, yang berkolah di SMP, SMA/SMK, dan Mahasiswa. Teknik yang di gunakan adalah Kuesioner, yaitu salah satu alat penelitian yang sering dimanfaatkan untuk mengumpulkan data dari para responden atau seringkali dianggap sebagai wawancara tertulis. Kuesioner berisikan serangkaian pertanyaan yang diberikan kepada responden secara langsung maupun tidak langsung, baik itu melalui telepon, komputer, tatap muka, ataupun pos. Teknik mengumpulkan data dengan kuesioner banyak dipilih karena dianggap efisien, cepat, dan murah. Tipe kuesioner terbagi menjadi dua: terbuka yaitu kuesioner yang cara menjawabnya cukup dengan memberikan tanda pada kolom pilihan yang telah disediakan dan tertutup yaitu kuesioner yang cara menjawabnya dengan menuliskan jawaban pada kolom kosong yang disediakan. Kuesioner akan sangat berguna ketika peneliti ingin mengumpulkan data dalam jumlah yang sangat banyak atau ketika informasi yang diinginkan tidak bisa didapatkan secara langsung.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Hasil Penelitian Jenis Kelamin

Tabel 1. Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	49	35.2%
Perempuan	90	64,7%
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa responden terbanyak berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 49 dengan persentase 35,2% sedangkan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 90 dengan persentase 64,7%

## Jenjang Pendidikan

Tabel 2. Frekuensi Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan

Jenjang Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SMP	18	0,12%
SMA	57	0,41%
Kuliah	64	0,46%
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa setiap responden terbanyak dari tingkat Kuliah 64 orang dengan persentase dengan 0,46%, kemudian SMA 57 orang dengan persentase 0,41%, dan paling sedikit dari Tingkat SMP 18 orang 0,12%.

## Tingkat Kecanduan Game Online

Tabel 3. Frekuensi Tingkat Responden pada Kecanduan Game Online

Tingkat	Frekuensi	Persentase
Tinggi	2	1,43%
Menengah	78	56,11%
Rendah	59	42,44%
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas, Tingkat tertinggi terdapat pada frekuensi 60-80 dengan jumlah 2 orang dan persentase 1,43%. Dan terendah terdapat pada 18-38 sebanyak 59 dengan persentase 42,44%.

## Durasi bermain Game

Tabel 4. Frekuensi Durasi Responden dalam bermain Game Online

Durasi	Frekuensi	Presentase
>3jam	111	79,85%
>4-6jam	21	15,10%
< 6 jam	7	5,03%
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel, durasi terbanyak. berada pada kurang dari 3 jam sebanyak 111 orang dengan persentase 79,85%. Jumlah durasi terlama hanya sekitar 7 orang dengan persentase 5,03%.

## Daerah Tempat Tinggal

Tabel 5. Frekuensi Durasi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	Frekuensi	Persentase
Kota	95	68,34%
Desa	40	28,77%
Daerah Pesisir	2	1,43%
Pegunungan	1	0,71%
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel, mengakses *game online* paling banyak di Kota dengan frekuensi 95 dan presentase 68,34%. Dan paling rendah terdapat pada daerah pegunungan dengan frekuensi 1 orang dengan presentase 0,71%.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dijabarkan, banyak perbedaan yang sangat signifikan pada setiap poin hasil penelitian. Pada pembahasan, akan dijabarkan pula dalam poin masing-masing.

1. Jenis Kelamin. Responden yang terbanyak pada berjenis kelamin perempuan sekitar 90 orang lebih dari 50% responden. Kategori perempuan cenderung lebih mudah *stress* dibanding laki-laki dan lebih mampu mengendalikan emosional. Kecanduan *game online* pada perempuan diharapkan sebagai sarana hiburan untuk mengendalikan *stress*. Berdasarkan riset dari website *halodoc*, fungsi otak dan hormon yang dimiliki Wanita menjadi alasan lebih rentan mengalami gangguan kecemasan daripada pria dikarenakan perempuan mengalami menstruasi, kehamilannya, menopause dan banyak lagi yang dapat merubah suasana emosional Wanita dalam waktu yang tidak menentu.
2. Jenjang Pendidikan. Pada jenjang pendidikan, Tingkat tertinggi yaitu ; kuliah dengan frekuensi 64 orang yang artinya semakin meningkat umur semakin meningkat pula kebutuhan dalam hiburan. Semakin meningkat umur, biasanya semakin kecil pula interaksi individu dalam kelompok. Menurut penelitian yang dilakukan Yudha (2011), dalam purnama, keloko dan ashar (2013), hal ini dikarenakan pada usia remaja interaksi dalam keseharian lebih banyak diluapkan dengan teman sebaya, hal ini berhubungan dengan waktu yang dapat terjadi. Remaja yang kecanduan *game online* akibatnya remaja mengabaikan dunia nyata dan peran di dalamnya.
3. Tingkat Kecanduan Game Online. Tingkat kecanduan *game online* diurutkan berdasarkan hasil total skor. Skor yang didapatkan dibagi dalam tiga kolom dengan interval yang berbeda. Interval tertinggi hanya memiliki frekuensi dua orang saja. Secara garis besar , interval tertinggi didominasi oleh perempuan. Meskipun perbandingan interval dengan jumlah tertinggi perempuan sangat jauh berbeda, akan tetapi perlu diperhatikan dalam Tingkat kecanduan *game online*. Menurut Oktalia (2020) bahwa seseorang yang memiliki Tingkat kecanduan tinggi beresiko dalam perilaku agresif dan lebih emosional. Tingkat kecanduan *game online* yang tinggi, memberikan dampak pada pribadi yang tidak mampu mengendalikan diri dalam situasi apapun akan memiliki hasrat bermain *game online*.
4. Durasi Bermain Game. Menurut Febriana (2013) intensitas bermain *game online* adalah tingkatan ukuran frekuensi atau jumlah satuan waktu (durasi) yang digunakan pada aktivitas bermain game online dengan dorongan emosi. Semakin tinggi tingkatan waktu, semakin tinggi ukuran frekuensi yang dihasilkan dalam bermain online. Terbanyak dari hasil jawaban responden berada pada durasi kurang dari 3 jam. Dapat dikatakan hanya sedikit responden yang menjawab durasi bermain di lebih dari 6jam. Durasi bermain *game online* lebih dari 4-6jam membatasi diri dalam melakukan pekerjaan atau kesibukan lainnya.
5. Daerah Tempat Tinggal. Daerah tempat tinggal seseorang mempengaruhi pada stimulus seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Daerah tempat tinggal dengan tingkat kecanduan *game online* tertinggi berada di Kota. Kurang dari setengah reponden di kota berasal dari desa dan tiga lainnya berasal dari daerah pesisir dan pegunungan. Korelasi tingkat tertinggi di kota dilihat dari ketersediaan jaringan dan kebutuhan di kota yang segala sesuatu mudah dijangkau. Dibandingkan di daerah tempat tinggal lainnya, memiliki kesulitan dalam mengakses jaringan yang masih belum memadai.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian riset terhadap responden, bahwa mayoritas responden didominasi oleh perempuan dan tingkat interval tertinggi juga didominasi oleh perempuan. Kecanduan *game online* juga dilihat dalam aspek yang berbeda dalam mengakses internet.

Tingkat kecanduan *game online* sesuai dengan tingkat kebutuhan dalam teknologi. Terutama pada gen-Z saja sudah jauh berbeda dengan gen-Milenial terlebih dari generasi sebelumnya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adams, E. (2013). Fundamentals of game Prevalence, social networking service and game use. *Health Psychology Open*, 5(1), 1–15.
- Febriani C L, (2019). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Agresivitas Siswa SDN Kelurahan Kampung Gedong Jakarta Timur: Universitas Negeri Jakarta.
- Hurlock, E. B. (2010). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Alih Bahasa Istiwidayanti) (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). Excessive use of massively multi- player online roleplaying games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(2), 563– 571.
- Jordan, C. J., & Andersen, S. L. (2016). Sensitive periods of substance abuse: Early risk for the transition to dependence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 25(10), 29–44. doi:10.1016/j.dcn.2016.10.004
- Király, O., Griffiths, M. D., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., ... Demetrovics, Z. (2014). Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: Findings from a large nationally representative adolescent sample. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(12), health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 281–288.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148.
- Novrialdy, E., Nirwana, H., & Ahmad, R. (2019). High school students understanding of the risks of online game addiction. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 113– 119.
- Oktalia P, (2020). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Perilaku Agresif Siswa di SMP Negeri 4 Ungaran. [https://S1\\_010116A061\\_artikel\\_Pamora\\_Oktalia\\_\(1\)\[1\].pdf](https://S1_010116A061_artikel_Pamora_Oktalia_(1)[1].pdf). Diakses 18 April 2021
- Ratnawati, D., & Putra, H. R. (2020). Hubungan Perilaku Bermain Game online Dengan Carpal Tunnel Syndrome. 2(1), 1–12