



## HUBUNGAN KECANDUAN, DURASI, DAN MOTIVASI BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 02 RUMBIA, KABUPATEN BOMBANA TAHUN 2024

**Bella<sup>1\*</sup>, Ruslan Majid<sup>2</sup>, Ruwiah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat FKM Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia,

<sup>2</sup>Dosen Jurusan Kesehatan Masyarakat FKM Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

\*Email: [bellaabel1122@gmail.com](mailto:bellaabel1122@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar belakang** : Kecanduan *game online* adalah salah satu jenis kecanduan pada teknologi internet sebagai penyebabnya atau yang dikenal dengan internet *addiction disorder*. Semakin sering menghabiskan waktu untuk bermain *game*, akan semakin membuat seseorang terisolasi. Seseorang bermain dan menjadi pecandu *game online* disebabkan oleh adanya motivasi. Motivasi bermain *game online* yang berlebihan menunjukkan penyimpangan perkembangan kesehatan mental pada pecandu *game online*. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan, durasi, dan motivasi bermain *game online* dengan gangguan kesehatan mental pada siswa kelas VII SMP Negeri 02 Rumbia, Kabupaten Bombana tahun 2024. **Metode** : Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan penelitian kuantitatif berupa analisis *cross sectional*. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 70 siswa laki-laki yang bermain *game online* di kelas VII SMP Negeri 02 Rumbia, Kabupaten Bombana. Sedangkan jumlah sampel dalam penelitian sebesar 70 siswa laki-laki yang diperoleh dari total *sampling*. **Hasil Penelitian** menunjukkan bahwa variabel kecanduan dan motivasi bermain *game online* memiliki hubungan dengan nilai signifikansi *p value* .004 dan .003. Sedangkan variabel durasi bermain *game online* tidak memiliki hubungan dengan nilai signifikansi *p value* .418. Berdasarkan hasil penelitian, semakin tinggi tingkat kecanduan dan motivasi bermain *game online* dapat mengarah pada gangguan kesehatan mental sedangkan durasi bermain *game online* tidak akan memberikan dampak negatif secara langsung pada gangguan kesehatan mental apabila *game online* dimainkan secara teratur. Dengan demikian, diharapkan siswa mencari kegiatan lain sebagai alternatif untuk mengalihkan diri dari motivasi bermain *game online* yang berlebihan. Diharapkan orang tua turut memperhatikan dan mengontrol aktivitas anak dalam bermain *game online*.

**Kata Kunci**: *Game Online*, Durasi, Motivasi, Kesehatan Mental.

## ABSTRACT

*Online gaming addiction is a type of addiction to internet technology as its cause, known as internet addiction disorder. The more time spent playing games, the more isolated a person becomes. A person plays and becomes an online game addict due to motivation. Excessive motivation to play online games shows deviations in the development of mental health in online game addicts. This study aims to determine the relationship between addiction, duration, and motivation to play online games with mental health disorders in seventh grade students of SMP Negeri 02 Rumbia, Bombana Regency in 2024. This type of research is an analytic observational research with a quantitative research approach in the form of cross sectional analysis. The population in this study was 70 male students who played online games in class VII of SMP Negeri 02 Rumbia, Bombana Regency. While the number of samples in the study amounted to 70 male students obtained from total sampling. The results showed that the variables of addiction and motivation to play online games have a relationship with a significance value of p value .004 and .003. While the variable duration of playing online games has no relationship with a significance value of p value .418. Based on the results of the study, the higher the level of addiction and motivation to play online games can lead to mental health disorders while the duration of playing online games will not have a direct negative impact on mental health disorders if online games are played regularly. Thus, it is expected that students look for other activities as an alternative to distract themselves from excessive motivation to play online games. It is expected that parents also pay attention and control children's activities in playing online games..*

**Keywords:** *Online Gaming, Duration, Motivation, Mental Health*

## PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan, kemajuan teknologi juga ikut berkembang. Perkembangan teknologi memberikan dampak besar yang mempengaruhi banyak hal, Salah satu dampak positifnya adalah komunikasi menjadi lebih mudah dan cepat, tetapi dampak negatifnya adalah kualitas hidup menurun jika mengalami kecanduan seperti *game online*, terutama pada remaja dan pelajar (Kadek *et al.*, 2023). Semakin sering menghabiskan waktu untuk bermain *game online*, akan semakin membuat seseorang terisolasi sehingga dapat mengarah pada gangguan kesehatan mental (Aisha Nurwanti *et al.*, 2023). Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang bebas dari tanda-tanda gejala gangguan mental. Kesehatan mental memiliki peran penting dalam kehidupan seorang remaja, karena mental yang sehat seseorang dapat melakukan kegiatan secara normal (Mardiana *et al.*, 2024).

World Health Organization (WHO) tahun 2018 resmi menyatakan bahwa kecanduan *game online* sebagai penyakit gangguan mental untuk pertama kalinya dalam *11th Revision of the International Classification of Diseases (ICD-11)*. Kecanduan *game online* ditandai oleh sejauh mana seseorang bermain *game* secara berlebihan serta berdampak negatif pada pelakunya. Kecanduan *game online* sama halnya seperti kecanduan alkohol. Durasi bermain *game online* yang berlebihan pada remaja akan cepat mengalami perubahan menjadi seorang pecandu dibandingkan dengan orang dewasa. Durasi bermain *game online* yang mencapai 3 jam atau

lebih dapat menyebabkan dampak negatif pada remaja salah satunya kecanduan atau menjadi pecandu *game online* (Rahman et al., 2022).

Pengguna *game online* tidak mengenal umur atau jenis kelamin. Seseorang bermain dan menjadi pecandu *game online* disebabkan oleh adanya motivasi. Motivasi adalah gejala perasaan atau tindakan yang mendorong seseorang untuk mengubah dirinya (Riyadi, 2021). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), total pemakai internet aktif tahun 2023 di Indonesia tercatat sudah mengalami kenaikan 78,19% yang setara 215.626.156 juta jiwa dari total jumlah populasi Indonesia yaitu sebanyak 275.773.901 juta jiwa. Pengguna internet pada laki-laki 51,19% sedangkan perempuan 48,19%. Pada tahun 2023 mengalami kenaikan 1,17% dibanding tahun 2022. Konten internet yang sering diakses adalah *online games* dengan rata-rata pengguna berumur 14 sampai 40 tahun (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2023).

Remaja pecandu *game online* menunjukkan bahwa kesehatan mentalnya mengalami penyimpangan perkembangan. Remaja awal yang berada di bangku sekolah SMP (Sekolah Menengah Pertama), merupakan suatu peralihan dari anak-anak ke dewasa dengan rentang usia 12-15 tahun. Sulawesi Tenggara sendiri pada tahun 2021, terdapat 57,21% penduduk berumur 5 tahun ke atas telah mengakses internet, dengan presentase laki-laki 59,01% dan perempuan 55,41%. Adapun di Kabupaten Bombana, penduduk berumur 5 tahun ke atas yang telah mengakses internet sebanyak 49,76%, dengan presentase laki-laki 51,19% dan perempuan 48,32% (Badan Pusat Statistik Sulawesi Tenggara, 2021).

Berdasarkan keterangan hasil wawancara pada siswa SMP Negeri 02 Rumbia, mayoritas pengguna *game online* adalah siswa laki-laki dikelas VII yaitu dari 30 siswa, terdapat 26 siswa yang bermain *game online* dengan kepemilikan *gadget* pribadi dan 4 siswa memilih tidak bermain *game online*. Sebagian besar dari mereka bermain *game online* lebih dari 2 jam dengan alasan seru, merasa tertantang, dan kepribadian *introvert*. Sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui terjadinya hubungan kecanduan, durasi, dan motivasi bermain *game online* dengan gangguan kesehatan mental pada siswa SMP Negeri 02 Rumbia, Kabupaten Bombana tahun 2024.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, yaitu sebuah penelitian yang dilakukan dalam sekali waktu saja. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 02 Rumbia, Kabupaten Bombana, Sulawesi Tenggara pada bulan Oktober tahun 2024. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 70 siswa laki-laki yang bermain *game online* di kelas VII SMP Negeri 02 Rumbia, Kabupaten Bombana. Sedangkan jumlah sampel dalam penelitian sebesar 70 siswa laki-laki yang diperoleh dari total *sampling*.

Penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data yaitu kuesioner, observasi dan wawancara. Penelitian ini menggunakan dua analisis yaitu analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel dan analisis bivariat dengan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara masing-masing variabel. Hasil dari analisis dan pengolahan data yang telah dilakukan kemudian disajikan dalam bentuk narasi, tabel, distribusi frekuensi disertai interpretasi.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden di Lokasi Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
11 Tahun	6	8,6
12 Tahun	41	58,6
13 Tahun	21	30,0
14 Tahun	2	2,9
<b>Kelas VII</b>		
VII A	8	11,4
VII B	14	20,0
VII C	11	15,7
VII D	12	17,1
VII E	15	21,4
VII F	10	14,3
<b>Jenis Game</b>		
PUBG	1	1,4
CODM	3	4,3
FF	57	81,4
ML	9	12,9
<b>Kepemilikan Gadget</b>		
Sendiri	62	88,6
Orang Tua	8	11,4

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas umur responden berumur 12 tahun (58,6%), mayoritas responden berada di kelas VII E (21,4%), mayoritas jenis *game* yang dimainkan adalah FF (81,4%) dan mayoritas kepemilikan *gadget* terbanyak milik sendiri (88,6%).

Tabel 2. Hubungan Variabel Independen dengan Variabel Dependen di Lokasi Penelitian

Variabel	Variabel dependen				Nilai p
	Kategori 1		Kategori 2		
	N	%	n	%	
Variabel 1	33	47,1%	37	52,9%	0,004
Variabel 2	42	60,0%	28	40,0%	0,280
Variabel 3	22	31,4%	48	68,6%	0,003

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 2 menunjukkan interpretasi dari tabel di atas bahwa terdapat hubungan antara variabel 1 dengan variabel dependen, tidak ada hubungan antara variabel 2 dengan variabel dependen dan terdapat hubungan antara variabel 3 dengan variabel dependen.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan semakin sering menghabiskan waktu untuk bermain *game online*, akan semakin membuat seseorang terisolasi sehingga dapat mengarah pada gangguan kesehatan mental. Diketahui data responden yang mengalami kecanduan *game online* dengan kategori ringan memiliki gangguan kesehatan mental baik sebanyak 29 responden (41,4%) sedangkan yang mengalami kecanduan *game online* dengan kategori ringan memiliki gangguan kesehatan mental buruk sebanyak 4 responden (5,7%). Kecanduan *game online* dengan kategori berat yang memiliki gangguan kesehatan mental baik sebanyak 21 responden (30,0%) sedangkan yang mengalami kecanduan *game online* dengan kategori berat memiliki gangguan kesehatan mental buruk sebanyak 37 responden (52,9%). Sehingga hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan nilai  $p = 0,004$  ( $p \leq 0,005$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada hubungan kecanduan *game online* dengan gangguan kesehatan mental pada siswa kelas VII SMP Negeri 02 Rumbia Tahun 2024.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putra, 2023) responden yang terkena kecanduan *game online* dalam kategori ringan dan mempunyai kesehatan mental normal sebanyak 2 orang (1,2%), yang terkena kecanduan *game online* dalam kategori ringan dan mempunyai kesehatan mental ringan sebanyak 3 orang (4,7%), yang terkena kecanduan *game online* dalam kategori ringan dan mempunyai kesehatan mental sedang sebanyak 5 orang (5,6%), yang terkena kecanduan *game online* dalam kategori ringan dan mempunyai kesehatan mental berat sebanyak 4 orang (2,5%). Kecanduan *game online* dalam kategori berat dan mempunyai kesehatan mental normal sebanyak 2 orang (4,3%), yang terkena kecanduan *game online* dalam kategori berat dan mempunyai kesehatan mental ringan sebanyak 14 orang (16,7%), yang terkena kecanduan *game online* dalam kategori berat dan mempunyai kesehatan mental sedang sebanyak 17 orang (19,9%), yang terkena kecanduan *game online* dalam kategori berat dan mempunyai kesehatan mental berat sebanyak 17 orang (9,1%). Berdasarkan hasil uji *spearman rho* diperoleh nilai  $p = 0,040$  dengan koefisien korelasi 0,146 dimana nilai  $p < 0,005$  berarti ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan status kesehatan mental pada remaja.

Hasil penelitian menunjukkan durasi bermain *game online* tidak akan memberikan dampak negatif secara langsung pada gangguan kesehatan mental apabila *game online* dimainkan secara teratur. Diketahui data responden yang mengalami durasi bermain *game online* kategori tidak kecanduan atau  $\leq 2$  jam memiliki gangguan kesehatan mental baik sebanyak 28 responden (40,0%) sedangkan yang durasi bermain *game online* kategori tidak kecanduan atau  $\leq 2$  jam memiliki gangguan kesehatan mental buruk sebanyak 14 responden (20,0%). Durasi bermain *game online* dengan kategori kecanduan atau  $> 2$  jam yang memiliki gangguan kesehatan mental baik sebanyak 22 responden (31,4%) sedangkan yang bermain *game online* dengan durasi kategori kecanduan atau  $> 2$  jam memiliki gangguan kesehatan mental buruk sebanyak 6 responden (8,6%). Sehingga hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai  $p = 0,280$  ( $p > 0,005$ ) sehingga  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima yang artinya tidak ada hubungan durasi bermain *game online* dengan gangguan kesehatan mental pada siswa kelas VII SMP Negeri 02 Rumbia Tahun 2024.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh D. Putri (2014), siswa SMP Negeri 3 Semarang usia 13-15 tahun sekitar 9,1% remaja SMP mempunyai masalah mental dan emosional. Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara durasi maupun frekuensi bermain video *game* terhadap gejala emosional ( $p = 0,409$ ;  $p = 0,803$ ).

Penelitian Sinsu, 2019 pada remaja pria di SMK Baramuli Airmadidi menunjukkan uji *Gamma p value* 0,010 yang berarti nilai  $p <$  dari nilai ( $\alpha = 0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan nilai koefisien korelasi negatif -0,404 yang artinya mempunyai hubungan moderat tetapi negatif sehingga lamanya durasi bermain tidak selalu berdampak pada kesehatan mental. Bermain *game online* sebaliknya dapat meningkatkan kemampuan fleksibilitas dan penaksiran pengalaman emosional secara efisien sehingga pemain dapat berhadapan dan menyesuaikan diri dengan masalah kecemasan dan frustrasi dengan baik..

Hasil penelitian menunjukkan motivasi bermain *game online* yang tinggi merupakan faktor risiko dari kecanduan *game online* yang mendorong seseorang untuk menguasai setiap babak permainan sehingga dapat berlanjut pada gangguan kesehatan mental. Diketahui bahwa data responden yang bermain *game online* dengan motivasi bermain rendah memiliki gangguan kesehatan mental baik sebanyak 21 responden (30,0%) sedangkan yang bermain *game online* dengan motivasi bermain rendah memiliki gangguan kesehatan mental buruk sebanyak 1 responden (1,4%). Motivasi bermain *game online* dengan kategori tinggi yang memiliki gangguan kesehatan mental baik sebanyak 29 responden (41,4%) sedangkan yang bermain *game online* dengan motivasi bermain tinggi memiliki gangguan kesehatan mental buruk sebanyak 19 responden (27,1%%). Sehingga hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai  $p = 0,003$  ( $p \leq 0,005$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada hubungan motivasi bermain *game online* dengan gangguan kesehatan mental pada siswa kelas VII SMP Negeri 02 Rumbia Tahun 2024.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasriandry (2020) menunjukkan bahwa 13,1% atau 71 orang dari total subjek penelitian memiliki tingkat adiksi *game online* yang rendah, 73,0% atau 395 orang dari total subjek penelitian memiliki tingkat adiksi *game online* yang sedang sedangkan 13,9% atau 75 orang dari total subjek penelitian memiliki tingkat adiksi *game online* yang tinggi. Dari hasil uji statistik diperoleh *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) berarti ada hubungan yang signifikan antara motivasi bermain *game online* dengan adiksi *game online* pada remaja. Lestari *et al.*, (2021) menunjukkan interaksi sosial pemain *game online* baik secara *online* dengan sesama pemain maupun secara *offline* dengan orang-orang di dunia nyata menunjukkan permasalahan *game online* dan kesehatan mental. Artinya motivasi bermain *game online* berdasarkan kualitas pertemanan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu yang mengalami adiksi *game online*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil Penelitian menunjukkan semakin tinggi tingkat kecanduan dan motivasi bermain *game online* dapat mengarah pada gangguan kesehatan mental. Sedangkan durasi bermain *game online* tidak akan memberikan dampak negatif secara langsung pada gangguan kesehatan mental apabila *game online* dimainkan secara teratur. Dengan demikian, diharapkan siswa mencari kegiatan lain sebagai alternatif untuk mengalihkan diri dari motivasi bermain *game online* yang berlebihan. Diharapkan orang tua turut memperhatikan dan mengontrol aktivitas anak dalam bermain *game online*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023.
- Badan Pusat Statistik Sulawesi Tenggara. (2021).
- Hasriandry, D. (2020). Pengaruh Motivasi Bermain Game Online, Kepribadian Narsistik, Kontrol Diri, dan Efikasi Diri Sosial Terhadap Adiksi Game Online.
- Kadek, A. (2023). Sosialisasi Peran Orang Tua Dalam Meminimalisir Kecanduan Game Online pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(2), 1128–1133.
- Mardiana, Mardiana, N., & Maryana. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. 6, 183–190.
- Novrindo Sidjabat, F., & Yudha Tiesnady, M. (2023). Hubungan Tingkat Stress dengan Kecanduan Game Online pada Remaja Umur 15-24 Tahun di Kota Kediri. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(4), 2828–6863.
- Pratama, S. D. A., & Candra, A. R. D. (2021). Analisis Gerak Tendangan T Pencak Silat Pada Atlet Perguruan Tapak Suci Mijen Semarang. *Journal Of Sport Science*, 5(2), 92–100.
- Putra, R. S. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Status Kesehatan Mental pada Remaja Usia 13-15 Tahun di Sidoarjo.
- Putri, D. (2014). Hubungan Durasi Dan Frekuensi Bermain Video Game Dengan Masalah Mental Emosional Pada.
- Rahman, I. A., Ariani, D., & Ulfa, N. (2022). Tingkat Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(2), 85–90.
- Riyadi, M. E. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. 6(1), 1–8.
- Sinsu, E. M. (2019). Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria di SMK Baramuli Airmadidi.
- World Health Organization* (WHO) tahun 2018.