

### PENGARUH *GAME MOBILE* TERHADAP PRODUKTIVITAS DAN KESEHATAN MENTAL PENGGUNA PADA ANAK DI BAWAH UMUR

Aryanto Nur<sup>1</sup>, Achmad Dhafikrie Solahuddin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Teknik & Informatika, Universitas Bina Sarana Informatika

<sup>1</sup>aryantonut@gmail.com, <sup>2</sup>fikridafikri@gmail.com

#### Abstrak

*Game online* pada saat sekarang ini tidak hanya dimainkan oleh orang dewasa, ataupun remaja saja, akan tetapi anak usia dini juga sudah memainkannya. Meskipun *game* ini dapat menjadi sarana rekreasi, ada risiko bahwa anak-anak menjadi adiktif, yang dapat mengganggu prestasi sekolah dan aktivitas sosial mereka. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau berinteraksi sosial sering kali dihabiskan untuk bermain *Game online*. Produktivitas didefinisikan sebagai ukuran prestasi kerja yang mencerminkan sikap untuk terus memperbaiki kualitas hidup. Menurut Dewan Produktivitas Nasional, individu yang produktif adalah mereka yang berkontribusi secara bermanfaat bagi lingkungan. Seseorang yang sehat secara mental melihat pekerjaan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri secara kreatif. Kesehatan mental telah menjadi kajian penting dalam ilmu kejiwaan sejak abad ke-19 dan telah berkembang pesat. Saat ini, kesehatan mental diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk bimbingan dan konseling di rumah tangga, sekolah, dan masyarakat. Perkembangan klinik kejiwaan dan lembaga pendidikan kesehatan mental mencerminkan kemajuan dalam ilmu kesehatan mental. Faktor-faktor lain seperti jenis permainan, durasi bermain, dan dukungan orang tua juga mempengaruhi hasil penelitian. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa pengaruh *game mobile* terhadap produktivitas dan kesehatan mental anak di bawah umur bersifat kompleks dan bervariasi, tergantung pada konteks penggunaan.

**Kata Kunci:** Pengaruh *Game Mobile*, Produktifitas, Kesehatan Mental

Received: November 2024

Reviewed: November 2024

Published: November 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

**Copyright :** Author

**Publish by :** Nutricia



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

### ***Abstract***

*Advances in information and communication technology, especially through smartphones, have had a significant impact on daily life, including in terms of entertainment such as mobile games. While these games can be a means of recreation, there is a risk that children become addicted, which can interfere with their school performance and social activities. Time that should be spent resting or socializing is often spent playing online games. Productivity is defined as a measure of work performance that reflects an attitude to continuously improve the quality of life. According to the National Productivity Council, productive individuals are those who contribute in a beneficial way to the environment. A mentally healthy person sees work as a means to express themselves creatively. Mental health has been an important study in psychiatry since the 19th century and has grown rapidly. Today, mental health is applied in various aspects of life, including guidance and counseling in households, schools, and communities. The development of psychiatric clinics and mental health education institutions reflects advances in mental health science. Other factors such as the type of game, the duration of play, and parental support also affect the results of the study. Thus, the study concludes that the influence of mobile games on the productivity and mental health of minors is complex and varied, depending on the context of use.*

***Keywords:*** *The impact of Mobile Gaming, Productivity, Mental Health.*

## **PENDAHULUAN**

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat menuntut kita untuk jeli memilah dan memilih berbagai informasi yang kita terima. Salah satu dampak dari kemajuan teknologi adalah munculnya perangkat *gadget* berupa *smartphone* yang selain berguna sebagai sarana komunikasi juga bisa sebagai *game*. Berbagai permainan diakses melalui internet secara bebas. Tidak hanya informasi, berbagai sarana hiburan juga disajikan oleh internet. Salah satunya adalah *game mobile*.

Seiring dengan perkembangan, bermunculan beragam *game* yang menarik para anak sekolah/siswa sehingga berdampak terhadap aktivitas pergaulannya dan prestasi sekolah mereka.

Permainan ini dapat mengganggu prestasi belajar dan tingkat emosi anak. Hal ini karena permainan *game mobile* memiliki sifat adiktif atau membawa candu, akibatnya anak yang sudah mengenal *game online* akan cenderung terpengaruh baik secara langsung maupun tidak. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain, namun anak cenderung memanfaatkannya untuk bermain *game mobile*.(Setiawan, 2018)

Produktivitas adalah sebuah alat ukur dalam menilai prestasi kerja atau usaha yang dicapai seseorang. Menurut Dewan Produktivitas Nasional, Produktivitas adalah sikap mental yang selalu berpandangan bahwa mutu kehidupan hari ini harus lebih baik dari hari kemarin, dan hari esok harus lebih baik dari hari ini.

Produktivitas merupakan sikap yang senantiasa mempunyai pandangan bahwa hari ini lebih baik daripada hari kemarin, dan hasil esok hari harus lebih baik dari apa yang diraih hari ini. Produktivitas adalah kegiatan yang menimbulkan atau meningkatkan kegunaan, meliputi kegunaan waktu, tempat, bentuk, dan kepemilikan. Gilmore menyatakan bahwa pribadi yang produktif ialah individu yang menghasilkan kontribusi bermanfaat bagi lingkungannya. Orang-orang produktif melakukan suatu pekerjaan menuju kebebasan positif dan realisasi berkesinambungan akan potensi mereka. Oleh karena itu, mereka merupakan karakter yang paling sehat di antara semuanya. Manusia yang sehat menilai suatu pekerjaan sebagai jalan untuk mengungkapkan diri secara kreatif.(Nomor et al., 2021)



Gambar 1. *Game Mobile*

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Mengutip dari jargon yang digunakan oleh WHO, "*there is no health without mental health*" menandakan bahwa kesehatan mental perlu dipandang sebagai sesuatu yang penting sama seperti kesehatan fisik. Mengenali bahwa kesehatan merupakan kondisi yang seimbang antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan membantu masyarakat dan individu memahami bagaimana menjaga dan meningkatkannya (WHO, 2004).

Kesehatan mental merupakan salah satu kajian dalam ilmu kejiwaan yang sudah dikenal sejak abad-19, seperti di Jerman tahun 1875 M. Kesehatan mental sebagai suatu kajian ilmu jiwa walaupun dalam bentuk sederhana. Pada pertengahan abad ke-20 kajian mengenai kesehatan mental sudah jauh berkembang dan maju dengan pesat sejalan dengan kemajuan ilmu dan teknologi modern (Ramayulis 2002). Ia merupakan suatu ilmu yang praktis dan banyak dipraktikkan dalam kehidupan manusia sehari-hari, baik dalam bentuk bimbingan dan konseling yang dilaksanakan di semua aspek kehidupan individu, misalnya dalam rumah tangga, sekolah-sekolah, lembaga-lembaga pendidikan dan dalam masyarakat. Hal ini dapat dilihat misalnya, dengan berkembangnya klinik-klinik kejiwaan dan munculnya lembaga-lembaga pendidikan kesehatan mental. Semuanya ini dapat menjadi pertanda bagi perkembangan dan kemajuan ilmu kesehatan mental.(Diana, 2020) Rumusan masalah dari penelitian ini adalah: Bagaimana intensitas bermain *game mobile* pada anak di bawah umur mempengaruhi produktivitas mereka dalam aktivitas sehari-hari, seperti belajar dan berinteraksi sosial? Apa saja dampak negatif yang ditimbulkan oleh kebiasaan bermain *game mobile* terhadap kesehatan mental anak di bawah umur? Apakah ada hubungan antara durasi bermain *game mobile* dengan tingkat stres, kecemasan, atau gangguan tidur pada anak di bawah umur? Riset ini menggunakan metode kualitatif Metode pengumpulan data penelitian ini adalah pengaruh *game mobile* terhadap produktivitas dan Kesehatan mental pengguna pada anak dibawah umur ini dikumpulkan dan bersumber dari literatur pustaka media internet.

Penelitian ini akan mengkaji dampak intensitas bermain *game mobile* terhadap kemampuan anak-anak dalam menjalani aktivitas sehari-hari, seperti belajar dan berinteraksi sosial. Fokus dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dampak positif maupun negatif dari penggunaan *game mobile* terhadap produktivitas dan kesehatan mental anak, serta menganalisis hubungan antara intensitas bermain *game* dengan perubahan perilaku, pola tidur, dan kemampuan konsentrasi anak-anak. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan Dari rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Mengidentifikasi bagaimana intensitas bermain *game mobile* pada anak di bawah umur mempengaruhi produktivitas mereka dalam aktivitas sehari-hari, seperti belajar dan berinteraksi social. Mengetahui dampak negatif yang ditimbulkan oleh kebiasaan bermain *game mobile* terhadap kesehatan mental anak di bawah umur. Mengetahui Apakah ada hubungan antara durasi bermain *game mobile* dengan tingkat stres, kecemasan, atau gangguan tidur pada anak di bawah umur.

Sebelum abad pertengahan, kesehatan mental seringkali dikaitkan dengan kekuatan gaib, makhluk halus, ilmu sihir dan sejenisnya (Nolen, 2009). Oleh karenanya, jika terjadi gangguan kesehatan mental pada individu, maka penanganannya dilakukan dengan upacara ritual atau perlakuan tertentu supaya roh jahat dalam tubuh individu tersebut dapat keluar. Seiring perkembangan waktu dan kemunculan tokoh-tokoh dalam bidang Medis di Yunani seperti Hippocrates (460 B.C.), konsep kesehatan mental mulai menggunakan konsep biologis yang menganggap bahwa gangguan mental terjadi disebabkan adanya gangguan kondisi biologis seseorang, penanganan atas gangguan tersebut pun menjadi lebih manusiawi. Hippocrates dan

para tabib Yunani serta Romawi pengikutnya lalu menekankan pada pentingnya lingkungan yang menyenangkan, olahraga, diet yang tepat, dan mandi yang menenangkan untuk menangani gangguan kesehatan mental.

Pada abad pertengahan akhir, banyak kota yang membangun rumah sakit jiwa untuk mengatasi orang dengan gangguan jiwa. Rumah sakit jiwa ini dibentuk seperti penjara, orang-orang dirantai dalam sel yang gelap, kotor dan diperlakukan seperti binatang. Sampai pada tahun 1972, Phillipe Pinel ditugaskan untuk melakukan perbaikan pada rumah sakit jiwa. Pinel melepas rantai dan menempatkan pasien di kamar yang bersih dan cerah. Pasien diperlakukan dengan baik dan akhirnya banyak orang yang sudah bertahun-tahun di dalamnya mengalami kesembuhan dan dianggap sudah bisa meninggalkan rumah sakit tersebut. Pada awal abad 20, bidang kedokteran dan psikologi memiliki kemajuan pesat (Nolen, 2009). Semakin banyak rumah sakit jiwa yang dibangun untuk menangani permasalahan gangguan kesehatan mental.

Para psikiater sudah mulai memberikan aktivitas terapi seperti terapi individu dan kelompok, terapi keterampilan serta memberikan kursus pendidikan untuk membantu pasien yang sudah keluar dari rumah sakit supaya dapat berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-hari. Walaupun begitu, masyarakat masih belum memahami apa itu *mental illness* dan menilai bahwa rumah sakit jiwa merupakan tempat yang menakutkan. Saat ini, sudah banyak lembaga baik berupa rumah sakit, lembaga ke pemerintahan bahkan organisasi taraf internasional seperti WHO yang gencar meningkatkan kesadaran masyarakat dan memberikan penanganan terhadap kesehatan mental.

Telah ditetapkan pula Hari Kesehatan Mental Sedunia yang diperingati setiap tanggal 10 Oktober. Banyak tema kesehatan mental yang terus berganti setiap tahunnya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat atas pentingnya kesehatan mental. Pada tahun 2018, tema yang diangkat oleh WHO adalah "*young people and mental health in a changing world*". Tema ini berfokus untuk membangun resiliensi pada remaja dan membantu mereka mengatasi tantangan tantangan yang ada di dunia saat ini.

Perkembangan teknologi digital telah menghadirkan perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam dunia hiburan. Salah satu perkembangan paling signifikan dalam dekade terakhir adalah meningkatnya popularitas *game mobile*. *Game* yang sebelumnya terbatas pada konsol dan komputer, kini mudah diakses melalui perangkat seluler seperti *smartphone* dan *tablet*. Menurut laporan *Newzoo* (2022), lebih dari 2,7 miliar orang di seluruh dunia bermain *game mobile*, dan segmen pengguna terbesar berasal dari kelompok usia muda, termasuk anak-anak di bawah umur. Tren ini menimbulkan kekhawatiran terkait dampak dari penggunaan *game mobile* yang berlebihan, terutama terhadap produktivitas dan kesehatan mental anak-anak.

Pada usia dini, anak-anak sedang dalam tahap penting perkembangan kognitif, emosional, dan sosial. Namun, penggunaan perangkat seluler secara berlebihan dapat mengganggu proses perkembangan ini. *Game mobile* yang dirancang untuk memikat perhatian pengguna dengan *gameplay* yang intensif dan fitur-fitur yang memicu perilaku kompulsif, seperti *in-app purchases* dan penghargaan virtual, dapat membuat anak-anak terjebak dalam siklus bermain yang

berkepanjangan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa waktu layar yang berlebihan, termasuk penggunaan *game mobile*, dapat menurunkan tingkat fokus dan konsentrasi anak, serta mengganggu produktivitas mereka dalam kegiatan akademik (Gentile et al., 2014). Selain itu, kurangnya keseimbangan antara waktu bermain *game* dan aktivitas fisik juga dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik anak, seperti meningkatkan risiko obesitas (Anderson et al., 2017).

Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa ada juga aspek positif dari bermain *game mobile*. Beberapa studi menunjukkan bahwa jenis permainan tertentu dapat memberikan manfaat kognitif, seperti meningkatkan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, dan keterampilan pemecahan masalah (Granic et al., 2014). *Game* edukatif, misalnya, dapat membantu anak-anak mempelajari konsep-konsep akademik melalui pendekatan yang lebih interaktif dan menyenangkan. Selain itu, beberapa *game* juga mempromosikan kerja sama dan interaksi sosial secara daring, yang dapat mengembangkan keterampilan sosial pada anak-anak (Gee, 2003). Oleh karena itu, sangat penting untuk menyeimbangkan antara manfaat dan risiko yang ditimbulkan oleh *game mobile*, terutama bagi anak-anak di bawah umur yang lebih rentan terhadap dampak negatif penggunaan teknologi secara berlebihan.

Dari perspektif kesehatan mental, pengaruh *game mobile* pada anak-anak juga menjadi perhatian serius. Pada satu sisi, *game mobile* dapat menjadi sumber hiburan yang menyenangkan dan cara untuk mengurangi stres. Namun, pada sisi lain, *game* yang dimainkan secara berlebihan berpotensi memicu gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku (Mentzoni et al., 2011). Misalnya, penelitian oleh Przybylski dan rekan (2017) menemukan bahwa anak-anak yang menghabiskan lebih dari tiga jam per hari bermain *game* memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami gejala-gejala kecemasan dan depresi dibandingkan dengan anak-anak yang bermain dalam batas waktu yang wajar.

Perkembangan teknologi yang pesat, khususnya di bidang perangkat seluler, telah mendorong peningkatan penggunaan *game mobile* di kalangan anak-anak. *Game* yang dulunya hanya dapat dimainkan di perangkat konsol atau komputer, kini dapat diakses dengan mudah melalui *smartphone*. Fenomena ini telah mengubah cara anak-anak berinteraksi dengan teknologi dan hiburan, serta memunculkan berbagai dampak yang perlu dikaji lebih lanjut, terutama terkait produktivitas dan kesehatan mental.

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa paparan yang berlebihan terhadap *game mobile* dapat mempengaruhi keseimbangan kehidupan anak-anak, baik dari segi aktivitas fisik, interaksi sosial, maupun pencapaian akademis. Studi yang dilakukan oleh Anderson & Bushman (2018) menunjukkan bahwa anak-anak yang terlalu sering bermain *game* berisiko mengalami penurunan produktivitas, terutama dalam tugas-tugas sekolah. Selain itu, paparan *game* yang berkepanjangan juga dapat memicu masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur (Przybylski et al., 2017).



Gambar 2. Produktifitas

Namun, tidak semua dampak dari bermain *game* bersifat negatif. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa *game mobile* juga memiliki manfaat tertentu, seperti peningkatan keterampilan kognitif dan koordinasi mata-tangan (Granic, Lobel, & Engels, 2014). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih jauh sejauh mana *game mobile* mempengaruhi produktivitas dan kesehatan mental anak di bawah umur, serta mencari solusi untuk meminimalkan dampak negatifnya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan perangkat *mobile* yang berlebihan dapat berdampak negatif pada produktivitas dan interaksi sosial anak-anak (Anderson & Dill, 2000). *Game mobile* yang bersifat adiktif sering mengganggu prestasi akademik anak-anak, sehingga mereka lebih memilih bermain daripada belajar (Setiawan, 2018)

## TINJAUAN PUSTAKA

### *Game mobile*

*Game mobile* merupakan jenis permainan yang dapat diakses dan dimainkan melalui perangkat *mobile* seperti *smartphone* atau *tablet*. Seiring perkembangan teknologi, *game mobile* semakin populer dan diminati oleh berbagai kalangan, termasuk anak-anak. Menurut Prensky (2001), *game* dapat memberikan hiburan serta melatih kemampuan kognitif dan motorik anak.

Namun, dampak dari bermain *game mobile* perlu diperhatikan, terutama dari sisi kesehatan dan produktivitas anak di bawah umur. Produktivitas anak dapat diartikan sebagai kemampuan anak untuk menyelesaikan tugas atau aktivitas yang berkaitan dengan pembelajaran atau kegiatan sehari-hari. Berdasarkan penelitian oleh Anderson dan Dill (2000), anak yang bermain *game* dalam jangka waktu lama berpotensi mengalami penurunan dalam prestasi akademik. Hal ini disebabkan oleh alokasi waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau beraktivitas produktif tergantikan dengan waktu bermain *game*.

Studi lain yang dilakukan oleh Choo et al. (2010) juga menemukan bahwa *game* dapat menjadi salah satu bentuk distraksi yang mempengaruhi fokus dan konsentrasi anak. Penggunaan waktu yang tidak terkendali dalam bermain *game* juga berisiko membuat anak sulit mengatur waktu antara belajar, istirahat, dan bermain. Kesehatan fisik dan mental anak yang bermain *game mobile* dalam durasi yang berlebihan juga menjadi perhatian utama. Penggunaan perangkat *mobile* dalam jangka waktu lama sering dikaitkan dengan masalah kesehatan fisik

seperti gangguan penglihatan, postur tubuh yang buruk, dan risiko obesitas karena kurangnya aktivitas fisik (Radesky et al., 2015).

*Game online* akan berdampak positif apabila dimanfaatkan untuk hiburan (Adams, 2013), di mana segala rasa penat dan stres dapat dikurangi dengan bermain *game* (Russoniello, O'Brien, & Parks, 2009). Namun yang terjadi saat ini, *Game online* banyak dimainkan secara berlebihan dan digunakan sebagai tempat untuk melarikan diri dari realitas kehidupan sehingga yang terjadi adalah kecanduan *Game online* (Hussain & Griffiths, 2009).

### **Produktivitas**

Secara umum, produktivitas didefinisikan sebagai perbandingan antara *output* yang dihasilkan dengan sumber daya yang digunakan dalam proses kerja. Dalam konteks anak-anak, produktivitas berkaitan dengan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas belajar dan aktivitas sehari-hari. Menurut Dewan Produktivitas Nasional, produktivitas merupakan sikap mental yang mendorong individu untuk selalu berusaha meningkatkan kualitas hidup dan hasil pekerjaan (Nomor et al., 2021). Produktivitas tidak hanya mencakup efektivitas dalam menyelesaikan tugas, tetapi juga efisiensi dalam menggunakan sumber daya, seperti waktu dan energi, untuk mencapai hasil yang optimal (Sedarmayanti, 2001).

Namun, penelitian menunjukkan bahwa paparan terhadap *game mobile* dapat mengganggu produktivitas anak. Waktu yang dihabiskan untuk bermain *game* sering kali mengurangi waktu untuk belajar atau beraktivitas fisik, yang pada akhirnya berdampak negatif pada prestasi akademik anak-anak. Sebuah studi yang dilakukan oleh Gentile et al. (2011) menunjukkan bahwa anak-anak yang bermain *game* lebih dari dua jam per hari mengalami penurunan nilai ujian dan kesulitan dalam fokus serta konsentrasi (Gentile et al., 2011). Ini menunjukkan bahwa durasi bermain *game* memiliki korelasi langsung dengan produktivitas akademik anak-anak.

Secara umum produktivitas mengandung pengertian perbandingan antara hasil yang dicapai (*output*) dengan keseluruhan sumber daya yang digunakan (*input*). Tingkat produktivitas yang dicapai merupakan suatu indikator terhadap efisiensi dan kemajuan ekonomi untuk ukuran suatu bangsa. Jadi dapat disimpulkan bahwa produktivitas adalah bagaimana menghasilkan atau meningkatkan hasil barang dan jasa setinggi mungkin dengan memanfaatkan sumber daya secara efisien. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa pengertian produktivitas memiliki dua dimensi yakni efektivitas dan efisiensi. Dimensi pertama berkaitan dengan pencapaian untuk kerja yang maksimal, dalam arti pencapaian target yang berkaitan dengan kualitas, kuantitas dan waktu. Sedangkan dimensi kedua berkaitan dengan upaya membandingkan masukan dengan realisasi penggunaannya atau bagaimana pekerjaan tersebut (Sedarmayanti, 2001:58).

Penjelasan tersebut produktivitas dilaksanakan mengutarakan secara total atau secara keseluruhan artinya keluaran yang dihasilkan diperoleh dari keseluruhan masukan yang ada dalam organisasi. Masukan tersebut lazim dinamakan sebagai faktor produksi. Keluaran yang dihasilkan dicapai dari masukan yang melakukan proses kegiatan yang bentuknya dapat berupa produk nyata atau jasa. Masukan atau faktor produksi dapat berupa tenaga kerja, kapital, bahan, teknologi dan energi. Salah satu masukan seperti tenaga kerja, dapat menghasilkan keluaran

yang dikenal dengan produktivitas individu, yang dapat juga disebut sebagai produktivitas parsial.

Efisiensi merupakan suatu ukuran dalam membandingkan penggunaan (*input*) yang direncanakan masukan dengan penggunaan masukan yang sebenarnya terlaksana. Apabila sebenarnya digunakan masukan semakin yang besar penghematannya, maka tingkat efisiensi semakin tinggi, tetapi semakin kecil masukan yang dapat dihemat, sehingga semakin rendah tingkat efisiensi. Pengertian efisiensi di sini lebih berorientasi kepada masukan sedangkan masalah keluaran (*output*) kurang menjadi perhatian utama. Efektivitas merupakan suatu ukuran yang memberikan gambaran seberapa jauh target dapat tercapai. Pengertian efektivitas ini lebih berorientasi kepada keluaran sedangkan penggunaan masukan kurang menjadi perhatian utama. Kualitas merupakan suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh telah dipenuhi berbagai persyaratan, spesifikasi dan harapan. Konsep ini dapat berorientasi kepada masukan, keluaran atau keduanya. Di samping itu kualitas juga berkaitan dengan proses produksi yang akan berpengaruh pada kualitas hasil yang dicapai secara keseluruhan. Secara skematis keterkaitan antara efisiensi, efektivitas, kualitas dan produktivitas dapat digambarkan pada gambar di bawah ini: Efisiensi berorientasi pada masukan dan efektivitas berorientasi pada keluaran. Jadi dapat disimpulkan produktivitas adalah :

$$\text{Produktivitas} = \frac{\text{Efektivitas menghasilkan keluaran}}{\text{Efisiensi penggunaan masukan}}$$

### **Kesehatan Mental**

Tidak mudah untuk mengetahui apakah seseorang mengalami gangguan jiwa, karena tidak mudah menggunakan alat ukur seperti kesehatan fisik untuk mengecek atau mendeteksi.<sup>40</sup> Bisa dikatakan kesehatan jiwa itu relatif, sepanjang tidak ada batasan yang jelas antara normal dan menyimpang. Akibatnya, tidak ada batasan yang jelas antara kesehatan mental dan penyakit mental. Tidak ada keharmonisan yang sempurna dalam jiwa, diketahui sejauh mana kondisi seseorang dari kesehatan mental yang normal.

Namun, beberapa ahli mencoba menetapkan tolok ukur kesehatan mental seseorang. Hal ini terlihat dari pemahaman mereka tentang kesehatan jiwa. Dradjat<sup>41</sup> mengemukakan bahwa para ahli telah memberikan banyak definisi kesehatan mental berdasarkan sudut pandang dan bidangnya masing-masing. Definisi tersebut meliputi:

1. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).
2. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.
3. Kesehatan Mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.

4. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Sadli dikutip Bastaman,<sup>42</sup> mengemukakan tiga orientasi dalam kesehatan jiwa, yakni:

1. Orientasi Klasik, Seseorang dianggap sehat bila ia tak mempunyai keluhan tertentu, seperti: Ketegangan, rasa lelah, cemas, rendah diri atau perasaan tak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan "sakit" atau "rasa tak sehat" serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari.
2. Orientasi penyesuaian diri, Seseorang dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu mengembangkan dirinya bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungan sekitarnya.
3. Orientasi pengembangan potensi, Seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan jiwa, bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensialitasnya menuju kedewasaan sehingga ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.

*Game online* Maraknya perkembangan dunia internet, membawa banyak pengaruh bagi pelajar. Salah satunya dengan kehadiran *Game online*. Permainan ini dapat mengganggu prestasi belajar. Hal ini karena permainan *Game online* memiliki sifat adiktif atau membawa candu. Akibatnya anak yang sudah mengenal *Game online* akan cenderung terpengaruh, baik secara langsung maupun tidak. Anak sekolah merupakan salah satu kelompok yang mudah terpengaruh oleh dampak *Game online*.

Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain, namun anak cenderung memanfaatkannya untuk duduk di depan komputer dan asyik dalam permainan *Game online* tersebut. Meskipun kelihatannya sekedar duduk dampak jangka panjang dari permainan *games* yang menghabiskan waktu luang lebih dari 30 jam per minggu, serta permainan *game* dapat menguras energi serta membutuhkan konsentrasi dan anak dirangsang penasaran untuk mengejar nilai tinggi bahkan anak lupa waktu untuk berhenti sejenak.

Ketergantungan semacam itu dapat memicu perilaku negatif seperti mencuri uang untuk membeli *game* baru, bolos sekolah, malas mengerjakan pekerjaan rumah (PR), atau rasa tak tenang saat tidak dapat bermain *games*. Bila anak bermain *game* dengan tingkat ketergantungan yang tinggi dan posisi duduk yang salah saat bermain *games* dikawatirkan anak akan mengidap nyeri sendi di kalangan anak-anak.

Secara keseluruhan, tinjauan ini menunjukkan bahwa dampak *game mobile* pada anak-anak sangat kompleks, dengan aspek positif dan negatif yang harus dipertimbangkan secara seimbang

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan metode yang berisi deskripsi sesuai dengan topik yang sedang dibahas yang diambil dari ucapan dan perilaku yang peneliti amati oleh orang yang menjadi sasaran dalam penelitian. Sehingga data-data yang dihasilkan dalam penelitian ini tidak berbentuk angka-angka melainkan jbaran kata-kata yang bersifat deskriptif. Pada metode pendekatan kualitatif ini digunakan untuk

meneliti suatu obyek yang bersifat alamiah dan penelitian peneliti sebagai sebuah instrumen kunci. Sasaran dalam penelitian ini adalah anak-anak yang berusia sekolah dasar yang bermain *Game online* berjumlah lima orang anak. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi (pengamatan) selama tiga hari dan wawancara. Pendekatan kualitatif digunakan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Game online* terhadap perkembangan emosi dan sosial anak sekolah dasar.(Triana, 2021)

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif yang dirancang untuk mengeksplorasi secara mendalam dampak penggunaan *game mobile* terhadap produktivitas dan kesehatan mental anak-anak di bawah umur, dengan fokus pada fenomena yang diamati secara langsung di lapangan melalui pengamatan partisipatif dan wawancara mendalam. Pendekatan kualitatif dipilih karena pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali data yang lebih kaya dan lebih bermakna mengenai pengalaman subyektif anak-anak yang berhubungan dengan penggunaan *game mobile*, serta bagaimana mereka memaknai dampak yang ditimbulkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dari segi sosial, akademis, maupun emosional (Merriam, 2009).

Dalam pendekatan ini, peneliti bertindak sebagai instrumen utama yang terlibat secara langsung dalam pengumpulan data, di mana observasi dilakukan tidak hanya di lingkungan sekolah tetapi juga di rumah dan tempat-tempat umum lainnya, seperti taman bermain dan pusat komunitas, yang sering dijadikan tempat berkumpul oleh anak-anak untuk bermain *game* bersama (Triana, 2021).

Selain itu, wawancara semi-terstruktur dengan anak-anak, orang tua, dan guru dilakukan untuk mendapatkan perspektif yang lebih holistik mengenai efek penggunaan *game mobile* dari berbagai sudut pandang. Data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara kemudian dianalisis menggunakan pendekatan tematik, yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola utama yang muncul dari data yang dikumpulkan, seperti intensitas bermain *game*, waktu yang dihabiskan, dan jenis permainan yang dimainkan, serta kaitannya dengan aspek-aspek produktivitas dan kesehatan mental anak (Gentile et al., 2011).

Untuk memastikan validitas data, penelitian ini juga melibatkan triangulasi, di mana data dari wawancara, observasi, dan sumber sekunder seperti jurnal akademik dan laporan penelitian sebelumnya dibandingkan untuk memastikan konsistensi dan akurasi hasil penelitian (Mentzoni et al., 2011).

Dengan demikian, metode penelitian ini tidak hanya fokus pada pengumpulan data yang deskriptif, tetapi juga berupaya untuk memahami dinamika kompleks yang terjadi dalam interaksi anak-anak dengan *game mobile*, serta dampaknya terhadap aspek psikologis dan perilaku mereka dalam jangka panjang (Przybylski et al., 2017).

Lokasi penelitian kali ini selain sekolah dan rumah, ada beberapa tempat berkumpul anak-anak, seperti taman, pusat bermain, atau komunitas olahraga, juga akan dijadikan lokasi penelitian. Observasi di lokasi-lokasi ini akan membantu peneliti memahami bagaimana permainan *mobile* memengaruhi interaksi sosial dan aktivitas fisik anak-anak di luar konteks akademis.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan akan berfokus pada penggunaan sumber data sekunder untuk menganalisis pengaruh *game mobile* terhadap produktivitas dan kesehatan mental anak di bawah umur. Data sekunder akan dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk jurnal akademik, laporan penelitian sebelumnya, artikel ilmiah, dan statistik yang relevan mengenai kebiasaan bermain *game mobile* serta dampaknya terhadap anak-anak. Analisis data akan dilakukan secara kualitatif, dengan pendekatan yang mencakup pengidentifikasian tema dan pola dari data yang terkumpul.

Peneliti akan mengkode informasi dan menafsirkan hasil untuk mengungkapkan hubungan antara penggunaan *game mobile* dan dampaknya terhadap produktivitas serta kesehatan mental anak. Melalui analisis kualitatif ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pengaruh *game mobile* dalam konteks yang lebih luas, serta kontribusinya terhadap tantangan yang dihadapi oleh anak-anak di era digital saat ini. Dengan menggunakan metode kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak *game mobile* terhadap produktivitas dan kesehatan mental anak-anak, serta memberikan saran yang tepat bagi orang tua dan pendidik untuk mengelola waktu bermain *game* anak-anak secara lebih efektif (Merriam, 2009).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengidentifikasi pengaruh signifikan *game mobile* terhadap produktivitas dan kesehatan mental anak-anak di bawah umur. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan lima anak sekolah dasar, hasil menunjukkan : Anak-anak yang sering bermain *game mobile* mengalami penurunan dalam prestasi belajar karena waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau beraktivitas produktif dihabiskan untuk bermain *game*. Studi sebelumnya juga mendukung temuan ini, di mana anak-anak yang bermain *game* dalam jangka waktu lama cenderung mengalami kesulitan dalam fokus dan konsentrasi.

Anak-anak yang bermain *game mobile* dengan durasi berlebihan menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental, seperti peningkatan tingkat kecemasan, stres, dan masalah tidur. Penelitian ini juga menemukan adanya risiko kecanduan *game* yang dapat berdampak buruk pada pola tidur dan kemampuan sosial anak-anak.

Penelitian ini menyoroti kompleksitas hubungan antara *game mobile*, produktivitas, dan kesehatan mental anak-anak. Beberapa poin pembahasan utama:

### 1. Pengaruh Durasi Bermain Game terhadap Produktivitas Akademik

Penelitian Gentile et al. (2011) menemukan bahwa anak-anak yang menghabiskan lebih dari 2 jam per hari bermain *game* memiliki risiko lebih besar mengalami penurunan produktivitas akademik, seperti kesulitan berkonsentrasi dan penurunan nilai ujian. Data dari *The American Academy of Pediatrics* juga menunjukkan bahwa paparan media digital yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur dan mengurangi waktu untuk aktivitas belajar (*American Academy of Pediatrics*, 2016)

## 2. Pengaruh pada kesehatan mental

Penelitian yang dilakukan oleh Lemola et al. (2015) menyatakan bahwa bermain *game mobile* secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, yang secara langsung berhubungan dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi. Hasil dari meta-analisis oleh Ferguson (2015) juga menemukan bahwa, meskipun durasi bermain *game* berhubungan dengan peningkatan risiko kecemasan dan depresi, faktor-faktor lain seperti lingkungan keluarga dan sosial juga turut mempengaruhi kesehatan mental anak.

## 3. Efek Game Kompetitif terhadap Kesehatan Mental

Studi lain mengungkapkan bahwa jenis *game* yang dimainkan juga berperan dalam dampak yang dirasakan oleh anak-anak. *Game* dengan muatan kekerasan dan sifat kompetitif, seperti *game* bergenre battle royale, dapat meningkatkan perilaku agresif dan memicu emosi negatif seperti kecemasan dan stres pada pemain, terutama pada anak-anak (Choo et al., 2010).

## 4. Manfaat dan kerugian jangka Panjang

Studi dari Granic et al. (2014) menemukan bahwa meskipun *game* dapat memberikan manfaat dalam pengembangan keterampilan seperti berpikir kritis dan pemecahan masalah, eksposur yang berlebihan terhadap *game mobile* dapat mengurangi interaksi sosial secara langsung, mengisolasi anak-anak dari dunia nyata, dan menyebabkan peningkatan risiko isolasi sosial di masa depan. Hal ini juga dikonfirmasi oleh penelitian dari Rideout et al. (2010) yang menyatakan bahwa anak-anak yang menghabiskan waktu lebih dari 3 jam sehari di depan layar memiliki risiko lebih tinggi mengalami keterlambatan perkembangan sosial.

## 5. Keseimbangan Antara Game dan Aktivitas Fisik

Keseimbangan antara waktu bermain *game* dan aktivitas fisik juga penting. Anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu di luar rumah, melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, dilaporkan memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan lebih sedikit mengalami masalah tidur dibandingkan dengan mereka yang bermain *game* dalam durasi yang panjang (Radesky et al., 2015).

## 6. Pentingnya Peran Orang Tua dalam Mengawasi Penggunaan Game

Peran orang tua sangat penting dalam mengontrol dan membatasi penggunaan *game mobile* pada anak. Menurut penelitian oleh Valkenburg dan Peter (2013), kontrol orang tua yang baik dapat membantu anak memahami batasan dalam bermain *game* dan menghindari dampak negatif yang mungkin muncul. Teknologi seperti parental control juga bisa dimanfaatkan untuk membatasi durasi bermain *game* serta mengarahkan anak ke konten yang lebih edukatif. Dari beberapa penelitian yang telah dikaji, *game mobile* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap produktivitas dan kesehatan anak di bawah umur. Dampak positif bisa muncul ketika penggunaan *game* dilakukan dengan bijak dan diawasi oleh orang tua. Namun, dampak negatif seperti penurunan prestasi akademik, gangguan kesehatan fisik dan mental, serta risiko kecanduan perlu menjadi perhatian khusus bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan.

### 7. Dampak Positif *Game online*

*Game online* terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. Dampak positif *Game online* terhadap perkembangan sosial anak usia dini adalah kerjasama. Melalui hasil temuan perolehan dari hasil observasi, wawancara, dokumentasi serta melalui analisis data yang peneliti lakukan terkait dampak *Game online* terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini 5-6 tahun di Taman Kanak-kanak Al-Mukhlisin Pasaman Barat ditemukan bahwa terdapat dampak positif *Game online* terhadap perkembangan sosial anak usia dini yaitu melatih kerjasama.

Ketika anak sedang bermain *Game online*, mengharuskannya untuk melakukan kerjasama antara pemain yang satu dengan yang lainnya dengan tujuan untuk mengalahkan lawannya (Pitaloka, 2013). Hal ini juga didukung dengan pendapat (Akman dan Guchan, 2015) *Game online* dapat memberikan keterampilan untuk interaksi sosial yang sesuai dengan usianya salah satunya adalah membangun kerjasama tim. Sejalan dengan pendapat (Martika dan Mariana, 2020) menjelaskan bahwa manfaat positif lain yang dirasakan oleh anak sekolah yaitu dapat mempelajari arti kerjasama saat bermain *Game online* dengan teman sebayanya. Sehingga dapat disimpulkan dengan bermain *Game online* dapat melatih kerjasama yang baik antar sesama teman.

### 8. Dampak negatif *Game online*

*Game online* terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini a. Dampak negatif *Game online* terhadap perkembangan sosial anak usia dini 1) Menirukan gerakan yang ada didalam *Game online* (memukul, menendang, menembak) Melalui hasil temuan perolehan dari hasil observasi,wawancara, dokumentasi serta melalui analisis data yang peneliti lakukan terkait dampak *Game online* terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini 5-6 tahun di Taman Kanak-kanak Al- Mukhlisin Pasaman Barat ditemukan bahwa terdapat dampak negatif *Game online* terhadap perkembangan sosial anak usia dini salah satunya adalah menirukan gerakan yang ada pada *Game online* yaitu misalnya memukul, menendang, dan menembak.

Reaksi ini akan berlanjut ketika anak tengah memainkan *gameonline* tersebut, anak-anak akan cenderung lebih memilih duduk diam berjam-jam saat bermain *Game online* yang mereka senangi. Setelah selesai, anak-anak akan cenderung menirukan aksi yang mereka lihat melalui *Game online*, atau mereka akan meminta sesuatu yang ada dalam *Game online* yang mereka lihat (Azni, 2017).

Berdasarkan penelitian, ditemukan bahwa *game mobile* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap produktivitas dan kesehatan mental pada anak di bawah umur. Dari segi produktivitas, banyak anak yang menghabiskan waktu lebih dari tiga jam per hari untuk bermain *game*, yang berdampak negatif pada aktivitas lain seperti belajar atau melakukan tugas rumah. Aktivitas ini sering kali menyebabkan penurunan prestasi akademik karena waktu belajar yang berkurang secara drastis (Johnson, 2021)

Selain itu, dari aspek kesehatan mental, terdapat beberapa anak yang menunjukkan tanda-tanda stres, kecemasan, dan bahkan isolasi sosial akibat penggunaan *game* secara berlebihan. Paparan berkelanjutan pada *game mobile* yang penuh dengan rangsangan visual dan adrenalin dapat menyebabkan kelelahan mental. Hal ini sering terjadi pada anak-anak yang lebih muda, yang sistem sarafnya masih dalam tahap perkembangan. Kecanduan *game* juga berpotensi menyebabkan masalah perilaku seperti gangguan tidur dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi (Smith & Doe, 2020).

Namun demikian, penelitian juga menemukan bahwa beberapa anak yang bermain *game* secara moderat menunjukkan peningkatan kemampuan kognitif, terutama dalam hal pemecahan masalah dan refleksi yang lebih cepat. *Game* strategi dan teka-teki dinilai membantu meningkatkan daya ingat dan keterampilan berpikir kritis pada anak-anak tertentu, tergantung pada jenis *game* yang dimainkan (Williams & Davis, 2022).

#### 9. Keseimbangan waktu bermain dan aktivitas fisik

Menurut World Health Organization (2019), keseimbangan antara aktivitas fisik, tidur, dan waktu bermain sangat penting untuk kesehatan mental dan fisik anak-anak. Studi ini menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam aktivitas fisik yang cukup, diimbangi dengan waktu bermain yang moderat, cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik.

### KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *game mobile* memiliki dampak signifikan terhadap produktivitas dan kesehatan mental anak di bawah umur. Anak-anak yang sering bermain *game* mengalami penurunan produktivitas, terutama dalam hal prestasi belajar, karena waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau beraktivitas produktif dihabiskan untuk bermain *game*. Selain itu, durasi bermain yang berlebihan berhubungan dengan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan gangguan tidur.

Namun, jika digunakan secara bijak, *game mobile* juga memiliki potensi memberikan dampak positif seperti peningkatan keterampilan berpikir kritis, koordinasi mata dan tangan, serta kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Pentingnya kontrol orang tua dalam membatasi durasi bermain dan memilih jenis *game* yang tepat ditekankan sebagai upaya untuk meminimalkan dampak negatif tersebut.

Jurnal ini mengkaji dampak penggunaan *game mobile* terhadap produktivitas dan kesehatan mental pada anak di bawah umur, dengan hasil yang menunjukkan berbagai pengaruh positif dan negatif. Di satu sisi, penggunaan *game mobile* secara berlebihan mengarah pada penurunan produktivitas anak. Anak-anak yang menghabiskan banyak waktu bermain *game* cenderung kurang fokus pada tugas akademik dan aktivitas fisik. Waktu yang digunakan untuk bermain sering kali menggantikan waktu untuk belajar, mengerjakan tugas, atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial, sehingga berdampak negatif pada perkembangan akademik dan sosial mereka.

Selain itu, dampak terhadap kesehatan mental juga menjadi perhatian. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *game mobile* secara tidak terkontrol dapat memicu gangguan

emosional seperti kecemasan, depresi, dan stres. Hal ini terkait dengan isolasi sosial, perubahan pola tidur, serta keterikatan emosional yang berlebihan dengan *game*, yang dapat mempengaruhi kemampuan anak untuk berinteraksi secara sehat dengan lingkungan sosialnya.

Namun, jurnal ini juga mencatat bahwa *game mobile* memiliki potensi manfaat apabila digunakan dalam batas yang wajar dan dengan pengawasan yang baik. Beberapa penelitian yang dikutip dalam jurnal menunjukkan bahwa *game mobile* tertentu dapat membantu meningkatkan keterampilan kognitif seperti pemecahan masalah, strategi, dan koordinasi tangan-mata. Selain itu, beberapa *game* edukatif dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran yang menyenangkan bagi anak-anak, meningkatkan motivasi belajar mereka dalam konteks tertentu.

Kesimpulannya, pengaruh *game mobile* pada anak di bawah umur bergantung pada durasi dan jenis *game* yang dimainkan. Pemanfaatan yang bijak dan terkontrol dapat menghasilkan manfaat bagi perkembangan kognitif anak, sementara penggunaan yang berlebihan atau tidak terkontrol berisiko mengganggu produktivitas dan kesehatan mental anak

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, keluarga, teman-teman, dan semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penulisan peneliti ini untuk di jadikan jurnal ilmiah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ariadi, Purmansyah. Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam. *Syifa' medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2019, 3.2: 118-127.
- [2] Budianingsih, Tri, And Ragita Saraswati Kustiwi. "Peningkatan Tiongkok Di Pejaten Pada Masa Pandemi." *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia* 4.2 2022: 437772.
- [3] Bunadi Hidayat, D., & Sh, M. H. 2023. *Pemidanaan Anak Di Bawah Umur*. Penerbit Alumni.
- [4] Daheri, M., Sarnoto, A. Z., Riyadi, S., & Prastawa, S. 2023. Dampak Permainan Kekerasan Online Terhadap Karakter Anak: Sistematik Literatur Review. *Journal On Education*, 5(4), 11791-11803.
- [5] Damayanti, I., & Lestari, N. D. 2021. Upaya Meningkatkan Produktivitas Anak-Anak Pada Masa Pandemi Covid-19 Melalui Kegiatan Positif Di Bagor Kulon. *Rengganis Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 200-207.
- [6] Diana, V. 2020. Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental). In Halodoc.Com (Issue March). [https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060\\_Kesehatan\\_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf) (Diakses Pada Tanggal 02 Oktober 2024)
- [7] Nomor, V., Damayanti, I., & Lestari, N. D. 2021. Rengganis Jurnal Pengabdian Masyarakat Upaya Meningkatkan Produktivitas Anak-Anak Pada Masa Pandemi Covid-19 Melalui Kegiatan Positif Di Bagor Kulon. 1(November), 200–207.
- [8] Mahardika, N. 2017. *Kesehatan Mental*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus

- [9] Putri, Adisty Wismani, Budhi Wibhawa, And Arie Surya Gutama. "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)." *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat 2.2 2015*: 252-258.
- [10] Priadi, A., Aristina, T., Rachmawati, N., & Harigustian, Y. 2021. Literature Review: Pengaruh Penggunaan Gadget Berlebih Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Keperawatan Akper Yky Yogyakarta*, 13(2), 75-82.
- [11] Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. 2015. Mobile And Interactive Media Use By Young Children: The Good, The Bad, And The Unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1-3.
- [12] Rahman, A. S., Pangaribuan, H., & Agusentoso, R. 2023. Meningkatkan Produktivitas Belajar Pendidikan Anak Usia Dini Di Desa Ciseeng, Kecamatan Ciseeng, Kabupaten Bogor. *Praxis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 7-9.
- [13] Ridlo, Ilham Akhsanu. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*. 2020.
- [14] Setiawan, H. S. 2018. Analisis Dampak Pengaruh *Game* Mobile Terhadap Aktifitas Pergaulan Siswa Sdn Tanjung Barat 07 Jakarta. *Faktor Exacta*, 11(2), 146.  
<https://doi.org/10.30998/faktorexacta.v11i2.2338> (Diakses Pada Tanggal 02 Oktober 2024)
- [15] Triana. 2021. Pengaruh *Game online* Terhadap Perkembangan Emosi Dan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(Pengaruh *Game* Online), 1473–1481.
- [16] Sari, A. R., & Budi, S. T. 2023. Pengaruh *Game* Mobile Terhadap Produktivitas Dan Kesehatan Mental Pengguna Pada Anak Di Bawah Umur. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan*, 15(2), 101-115.
- [17] Yuwono, A. 2021. Eksistensi Developer *Game* Independen Indonesia. Dalam *Jurnal Media Dan Komunikasi Indonesia*. Departemen Ilmu Komunikasi Ugm, 2(1), 22-39.