



HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN PERMAINAN GAME ONLINE TERHADAP GENERASI MUDA

Muhammad Ammar Fawaz¹, Sujarwo², Desy Safitri³

¹²³ Program Studi Pendidikan Ilmu Pendidikan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta

ARTICLE INFO

Article history:

Received April, 2025

Revised April, 2025

Accepted April, 2025

Available online April, 2025

amarfws12@gmail.com

sujarwo-fis@unj.ac.id

desysafitri@unj.ac.id



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara Kesehatan mental dengan permainan game online terhadap generasi muda, diyakini memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan perilaku individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan data berupa penyebaran kuesioner, studi kepustakaan, dan analisis dokumentasi. Subjek penelitian adalah individu dengan kecenderungan bermain game online. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya peran keluarga, teman dan masyarakat dalam menciptakan keseimbangan dalam bersosial untuk mencegah perilaku buruk pada Kesehatan mental. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan dalam penyusunan kebijakan, program edukasi orang tua, dan strategi preventif perlindungan anak di Indonesia.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Perilaku Menyimpang, Permainan Game Online

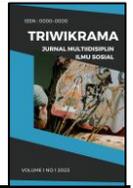
ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between mental health and online game playing for the younger generation, believed to have a significant influence on the development of individual behavior. This study uses a quantitative approach with data collection methods in the form of distributing questionnaires, literature studies, and documentation analysis. The subjects of the study were individuals with a tendency to play online games. The implications of this study emphasize the importance of the role of family, friends and society in creating balance in socializing to prevent bad behavior in mental health. In addition, the results of this study can be used as a basis for formulating policies, parental education programs, and preventive strategies for child protection in Indonesia.

Keywords: Mental health, Deviant Behavior, Online Game Playing

*Corresponding author

E-mail addresses: amarfws12@gmail.com



1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat dalam beberapa dekade terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam gaya hidup masyarakat, terutama generasi muda. Salah satu fenomena yang muncul adalah meningkatnya popularitas permainan game online sebagai bentuk hiburan interaktif yang mudah diakses melalui berbagai perangkat elektronik seperti smartphone, komputer, dan konsol permainan. Game online menawarkan pengalaman sosial dan hiburan yang menarik, sehingga banyak diminati oleh remaja dan dewasa muda. Kesehatan mental didefinisikan sebagai suatu kondisi kesejahteraan ketika individu menyadari kemampuannya, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, mampu bekerja secara produktif dan sukses serta mampu berkontribusi kepada masyarakat (World Health Organization, 2004).

Namun, penggunaan game online yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, khususnya terhadap kesehatan mental generasi muda. Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, stres, gangguan tidur, dan isolasi sosial. Individu yang menghabiskan waktu berjam-jam bermain game cenderung mengalami distress emosional, perubahan kepribadian menjadi lebih introvert, serta penurunan kualitas interaksi sosial di dunia nyata. Bahkan, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengakui kecanduan game online sebagai gangguan mental yang disebut "gaming disorder" sejak tahun 2018, menegaskan betapa seriusnya dampak negatif yang dapat ditimbulkan. Beberapa gangguan kesehatan mental seperti Attention Deficit Hyperactivity Disorder, depresi, kecemasan, perilaku antisosial, dan distress emosional pun diketahui berkaitan dengan perilaku bermain game yang bermasalah dan internet gaming disorder (Valdin, Aslund, Hellström, & Nilsson, 2016; Wartberg, Kriston, Kramer, Schwedler, Lincoln, & Kammerl, 2016). Penggunaan teknologi berupa tablet, mobile phone, maupun komputer diketahui berkaitan dengan kesehatan mental remaja. Penggunaan komputer dengan intensitas tinggi diikuti dengan kesejahteraan psikologis yang semakin rendah, begitu pula sebaliknya (Babic, Smith, Morgan, Eather, Plotnikoff, & Lubans, 2017). Secara khusus, survei terkait kesehatan mental pada anak-anak dan remaja di Australia menunjukkan adanya hubungan antara permasalahan kesehatan mental dengan aktivitas bermain game (Lawrence, dkk., 2015).

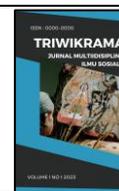
Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilaporkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2013 menyebutkan prevalensi kemunculan gangguan



emosional secara nasional sebesar 6% dari total penduduk berusia ≥ 15 tahun. Secara khusus, prevalensi kemunculan gangguan emosional di Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu sebesar 8,1% (Departemen Kesehatan, 2015). Hasil penelitian epidemiologi kesehatan mental berbasis sekolah di DIY menunjukkan prevalensi berbagai permasalahan kesehatan mental (Kumara, Wimbari, Susetyo, & Kisriyani, 2017). Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama ditemukan prevalensi tipe permasalahan teman sebaya (21,2%), masalah emosi (41,6%) dan masalah prososial (37,3%). Seluruh tipe permasalahan secara umum dapat diprediksi dari rendahnya well-being dan kemampuan dalam mengatasi masalah.

Interaksi sosial pemain game online baik itu secara online dengan sesama pemain maupun secara offline dengan orang-orang di dunia nyata menunjukkan kaitannya dengan permasalahan penggunaan game online dan juga kesehatan mental. Kualitas pertemanan baik itu secara online maupun offline (real world) diketahui berperan sebagai variabel yang memoderatori hubungan antara adiksi video game dengan permasalahan psikososial tersebut. Artinya, kualitas pertemanan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu yang mengalami adiksi video game. Pemain game online yang memiliki tingkat adiksi tinggi dan kualitas pertemanan (baik online maupun offline) yang rendah diketahui memiliki permasalahan psikososial berupa tingkat kesepian yang lebih tinggi, sedangkan kualitas pertemanan secara online yang rendah berperan dalam meningkatkan permasalahan psikososial berupa kecemasan sosial pada pemain game dengan tingkat adiksi yang tinggi (van Rooij, Schoenmakers, van den Eijnden, Vermulst, & van de Mheen, 2013). Studi di atas didukung oleh penelitian Nugraini dan Ramdhani (2016) terkait kecanduan pada internet dalam konteks yang lebih luas, bukan hanya pada penggunaan game online. Penelitian tersebut bertujuan menguji secara empiris peran keterampilan sosial sebagai mediator hubungan antara kecanduan internet dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif kecanduan internet yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis individu ketika keterampilan sosialnya rendah. Kedua studi tersebut menunjukkan adanya peran aspek sosial individu dalam hal ini keterampilan sosial dan kualitas pertemanan dalam mempengaruhi kesehatan mental dengan penggunaan internet yang berlebihan hingga taraf adiksi.

Mengingat pentingnya kesehatan mental sebagai aspek fundamental dalam perkembangan generasi muda, perlu dilakukan kajian mendalam mengenai hubungan antara permainan game



online dengan kondisi kesehatan mental mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dampak penggunaan game online terhadap kesehatan mental generasi muda serta menjadi dasar bagi upaya preventif dan edukasi untuk mengelola penggunaan game online secara sehat dan seimbang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode literature review untuk mengkaji hubungan antara kesehatan mental dan permainan game online pada generasi muda. Metode ini dipilih karena dapat memberikan pemahaman yang mendalam dan komprehensif mengenai hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang diangka

Peneliti melakukan analisis secara sistematis terhadap literatur terpilih untuk mengidentifikasi pola, tren, serta perbedaan dan persamaan hasil penelitian terkait pengaruh game online terhadap kesehatan mental generasi muda. Sintesis dilakukan untuk merangkum temuan utama dan mengidentifikasi gap penelitian yang ada.

Hasil analisis dan sintesis disusun secara sistematis dalam bentuk narasi yang terstruktur, serta dilengkapi dengan tabel atau diagram untuk memperjelas hubungan antara kesehatan mental dan permainan game online pada generasi muda. Melalui metode literature review ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai dampak permainan game online terhadap kesehatan mental generasi muda serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

3. HASIL PEMBAHASAN

HASIL PEMBAHASAN

Aktivitas bermain game secara berlebihan, dapat memicu gejala depresi dan berbagai gangguan kesehatan mental pada remaja. Selain itu, individu yang kecanduan game online juga rentan mengalami gangguan tidur, pikiran untuk melukai diri sendiri atau bunuh diri, serta gangguan signifikan dalam kehidupan sosial dan akademis. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2018 telah mengakui kecanduan game online sebagai gangguan mental yang disebut "gaming disorder", yang menunjukkan besarnya dampak negatif dari kecanduan ini terhadap kesehatan mental. Meskipun bermain game online dapat memberikan hiburan



dan pelepasan stres bagi sebagian orang, kecanduan terhadap game tersebut dapat menyebabkan masalah kesehatan mental serius. Oleh karena itu, penting bagi individu, khususnya generasi muda, untuk menjaga keseimbangan dalam bermain game online dan menerapkan gaya hidup sehat demi menjaga kesehatan mental mereka. Kecanduan didefinisikan sebagai suatu aktivitas atau perilaku yang dilakukan secara terus-menerus dan berulang sehingga menimbulkan dampak negatif (Keepers, 1990). Pada awalnya, Kardefelt-Winther (2017) menyatakan bahwa kecanduan hanya berkaitan dengan zat adiktif seperti alkohol, tembakau, dan obat-obatan terlarang, yang ketika masuk ke dalam tubuh melalui aliran darah akan memengaruhi otak dengan mengubah komposisi kimianya.

Bentuk kecanduan game online seringkali menyebabkan isolasi sosial pada remaja, di mana mereka cenderung enggan berpartisipasi dalam aktivitas sosial di dunia nyata. Berbagai studi empiris menunjukkan adanya hubungan negatif antara tingkat kecanduan game online dengan kemampuan remaja untuk berinteraksi secara efektif dalam kehidupan sosial. Dampak dari penurunan kualitas keterlibatan sosial ini meliputi meningkatnya rasa terisolasi, perubahan perilaku, serta munculnya konflik dalam hubungan interpersonal. Oleh karena itu, peran orang tua dan pendidik sangat penting untuk memahami dampak tersebut dan menciptakan lingkungan yang mendukung keseimbangan sehat antara waktu bermain game dan interaksi sosial yang konstruktif.

Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo dan Utami (2021) mengungkapkan bahwa kecanduan game online memiliki korelasi negatif dengan prestasi akademik remaja. Waktu yang dihabiskan secara berlebihan untuk bermain game seringkali mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar dan menyelesaikan tugas sekolah. Selain itu, gangguan tidur akibat bermain game larut malam juga berdampak pada menurunnya konsentrasi dan daya ingat remaja saat proses pembelajaran. Akibatnya, kecanduan ini dapat menghambat kemajuan akademik dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Studi empiris lainnya juga menunjukkan bahwa siswa yang kecanduan game online cenderung mengalami penurunan prestasi akademik, dengan korelasi negatif yang signifikan antara tingkat kecanduan dan keberhasilan akademis (Jamun et al., 2023). Banyak remaja yang bermain game hingga larut malam sehingga mengalami kurang tidur, yang pada gilirannya mengganggu

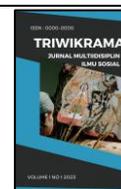


konsentrasi dan daya ingat-dua aspek penting dalam proses belajar-dan berkontribusi pada penurunan kinerja akademik secara umum (Pande & Marheni, 2015). Dengan demikian, kecanduan game online menjadi faktor yang signifikan dalam menurunkan prestasi akademik remaja.

Remaja umumnya menghabiskan banyak waktu untuk bermain game, bahkan bisa mencapai 3 hingga 5 sesi bermain dalam sehari, dengan durasi yang berlebihan sekitar 14 jam per minggu, yang disebabkan oleh kurangnya manajemen waktu (Rudhiati et al., 2015). Dalam kasus yang lebih ekstrem, durasi bermain dapat mencapai hingga 55 jam dalam seminggu (Van Rooij et al., 2011), atau rata-rata antara 20 hingga 25 jam per minggu (Chou et al., 2005). Penelitian oleh Jap, Tiatri, Jaya, dan Suteja (2013) menunjukkan bahwa sekitar 10,15% remaja di Indonesia terindikasi mengalami gangguan kecanduan game online. Kecanduan bermain game online ini sangat memengaruhi kehidupan sosial remaja sehari-hari, seperti berkurangnya interaksi sosial dengan orang di sekitar dan fokus yang berlebihan pada teman-teman di dunia maya. Selain itu, kecanduan ini sering menyebabkan kehilangan kontrol diri, di mana remaja menjadi lebih emosional dan sulit mengendalikan diri saat bermain game. Dampak lanjutan yang muncul termasuk ketidakpedulian terhadap aktivitas lain, seperti pola makan yang tidak teratur dan gangguan pada jam tidur.

Kecanduan game online memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental generasi muda, terutama remaja. Remaja yang kecanduan game online sering mengalami gangguan fungsi otak, seperti menurunnya kemampuan memusatkan perhatian, perencanaan tindakan, dan pengendalian diri, yang berujung pada perilaku impulsif dan penurunan prestasi akademik. Selain itu, kecanduan ini menyebabkan ketidakstabilan emosi, yang berdampak buruk pada hubungan sosial dan meningkatkan risiko isolasi sosial.

Kecanduan game juga memicu gangguan tidur yang memperburuk konsentrasi dan daya ingat, sehingga menghambat proses belajar dan perkembangan psikologis remaja. Dampak psikologis lainnya meliputi peningkatan kecemasan, depresi, stres, serta gangguan suasana hati dan fobia sosial. WHO bahkan mengakui gaming disorder sebagai gangguan mental yang serius, ditandai dengan ketidakmampuan mengontrol waktu bermain dan mengabaikan kebutuhan dasar seperti makan dan istirahat.



Kecanduan game online juga mengganggu interaksi sosial remaja, karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya dan kurang berpartisipasi dalam aktivitas sosial nyata, yang menyebabkan konflik interpersonal dan perasaan terisolasi. Secara keseluruhan, kecanduan game online menurunkan kualitas hidup generasi muda dengan memengaruhi kesehatan mental, hubungan sosial, dan prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan edukasi dari keluarga, pendidik, dan masyarakat untuk membantu remaja mengelola penggunaan game online secara sehat dan seimbang.

Berikut beberapa solusi efektif untuk mencegah anak muda kecanduan game online berdasarkan hasil pencarian:

1. Batasi waktu bermain game

Tetapkan jadwal bermain yang teratur dan beri batasan waktu, misalnya maksimal 1-2 jam per hari. Penggunaan alarm atau pengingat dapat membantu agar tidak bermain berlebihan.

2. Awasi aktivitas bermain

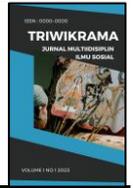
Orang tua atau pendamping sebaiknya mengawasi anak saat bermain game untuk mengetahui jenis game yang dimainkan dan mencegah kehilangan interaksi sosial di dunia nyata.

3. Letakkan perangkat game di luar kamar tidur

Menyimpan gadget atau konsol game di ruang bersama atau tempat yang mudah diawasi dapat mengurangi godaan bermain terus-menerus, terutama saat waktu istirahat.

4. Alihkan dengan hobi dan aktivitas positif

Dorong anak muda untuk mencoba hobi baru seperti olahraga, seni, membaca, atau kegiatan sosial yang menyenangkan agar perhatian mereka tidak hanya terfokus pada game



4. KESIMPULAN

Kesimpulan

Hubungan antara kesehatan mental dan permainan game online menunjukkan bahwa kecanduan game online memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental, terutama pada generasi muda. Semakin lama durasi bermain game online, semakin tinggi risiko mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, distres emosional, dan gangguan tidur. Kecanduan ini juga berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, perubahan perilaku seperti isolasi sosial, kesulitan mengendalikan emosi, serta penurunan kualitas interaksi sosial.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengakui kecanduan game online sebagai gangguan mental yang disebut "gaming disorder," yang menegaskan seriusnya dampak negatif dari kecanduan ini. Meskipun game online dapat memberikan hiburan dan manfaat tertentu jika dimainkan secara seimbang, penggunaan yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, prestasi akademik, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi individu, keluarga, dan masyarakat untuk menjaga keseimbangan dalam bermain game online serta menerapkan gaya hidup sehat guna meminimalkan risiko gangguan kesehatan mental akibat kecanduan game online

5. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti Dian Lestari dkk. (2021). "Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Game Online Dan Kesehatan Mental Siswa Dengan Kualitas Pertemanan Sebagai Variabel Moderator". <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/download/34250/14770>.
- Babic, M. J., Smith, J.J., Morgan, P. J., Eather, N., Plotnikoff, R. C., & Lubans, D. R. (2017). Longitudinal associations between changes in screen-time and mental health outcomes in adolescents. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 124-131.
- Bella dkk. (2024). "Hubungan Kecanduan, Durasi, Dan Motivasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 02 Rumbia, Kabupaten Bombana Tahun 2024". <https://jhsljournal.com/index.php/ojs/article/download/69/51/294>
- Dina Kusuma Astuti, Zeni Afrilya. (2024). "Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja" <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/download/39149/24886/129006>



Kirbi, A., Jones, C., & Copello, A. (2014). The impact of massively multiplayer online role playing games (MMORPGs) on psychological wellbeing and the role of play motivations and problematic use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12, 36-51.

Kumara, A., Wimbari, S., Susetyo, Y. F., & Kisriyani, A. (2017). The epidemiology of Indonesian children and adolescent school-based mental health: Validation of school-based mental health information system. *Universal Journal of Psychology*, 5, 114-121. doi: 10.13189/ujp.2017.050303

Maryatul Kibtyah, dkk. (2023). *Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dan Penanganannya Dalam Konseling Islam*. <https://e-journal.iainptk.ac.id/index.php/as-syamil/article/download/1130/464> Diakses pada 26 April 2025