



Kecanduan Game Online: Ancaman Tersembunyi di Balik Layar

Dewi Arfia Putri Rahayu¹, Dede Solihin²

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Prodi Manajemen, Universitas Pamulang

* Corresponding author: e-mail: dewiarf123@gmail.com

INFO ARTIKEL

Diterima (September 2024)
Disetujui (Oktober 2024)
Diterbitkan (November 2024)

Kata Kunci:

Kecanduan Game Online,
Kesehatan Mental,
Dampak Sosial, Faktor
Penyebab, Solusi
Kecanduan.

ABSTRAK

Kecanduan game online telah menjadi fenomena yang semakin umum di kalangan masyarakat, terutama di kalangan remaja dan anak-anak. Makalah ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab kecanduan game online, dampaknya terhadap kesehatan mental dan sosial, serta solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data melalui survei dan wawancara dengan pemain game serta ahli psikologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti lingkungan sosial, masalah psikologis, dan desain game yang adiktif berkontribusi signifikan terhadap kecanduan. Dampak yang muncul mencakup peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan isolasi sosial, serta penurunan prestasi akademik. Makalah ini merekomendasikan peningkatan kesadaran masyarakat, pendidikan tentang risiko kecanduan, serta dukungan psikologis sebagai langkah penting dalam mengatasi kecanduan game online. Penanganan masalah ini memerlukan kolaborasi antara individu, keluarga, dan institusi pendidikan untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi pemain game.

ABSTRACT

Keywords:

Online Game Addiction,
Mental Health, Social
Impact, Causative
Factors, Addiction
Solutions

Online gaming addiction has become an increasingly common phenomenon among society, especially among teenagers and children. This paper aims to analyze the factors that cause online game addiction, its impact on mental and social health, as well as solutions that can be implemented to overcome this problem. This research uses a qualitative descriptive approach by collecting data through surveys and interviews with game players and psychologists. The research results show that factors such as social environment, psychological problems, and addictive game design contribute significantly to addiction. Emerging impacts include increased levels of anxiety, depression, and social isolation, as well as decreased academic achievement. This paper recommends increasing public awareness, education about the risks of addiction, as well as psychological support as important steps in overcoming online gaming addiction.

Addressing this problem requires collaboration between individuals, families, and educational institutions to create a healthier environment for gamers.

PENDAHULUAN

Kecanduan game online telah menjadi masalah serius di masyarakat modern, terutama di kalangan remaja dan anak-anak. Dengan kemajuan teknologi dan aksesibilitas game yang semakin mudah, banyak individu yang terjebak dalam dunia virtual ini, mengabaikan tanggung jawab sosial dan akademis mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecanduan game dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan sosial. Meski demikian, studi tentang kecanduan game online masih terbatas, dan banyak peneliti belum mengidentifikasi secara mendalam faktor-faktor yang berkontribusi terhadap fenomena ini serta dampaknya terhadap individu dan masyarakat.

Beberapa peneliti telah fokus pada hubungan antara kecanduan game dan kesehatan mental, tetapi belum ada konsensus yang jelas mengenai metode pencegahan yang efektif. Selain itu, banyak penelitian yang hanya membahas aspek psikologis tanpa memperhatikan faktor sosial dan desain game yang adiktif. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara faktor penyebab kecanduan game online dan dampaknya, serta menawarkan solusi yang lebih komprehensif untuk mengatasi masalah ini.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang kecanduan game online dan untuk mengidentifikasi langkah-langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan kesadaran masyarakat serta mengembangkan strategi pencegahan yang efektif. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam memahami dan mengatasi ancaman tersembunyi dari kecanduan game online di era digital saat ini.

KAJIAN LITERATUR

Kecanduan game online merupakan fenomena yang kompleks dan melibatkan interaksi antara berbagai faktor psikologis, sosial, dan desain game itu sendiri. Dalam kajian ini, kami akan membahas beberapa teori yang relevan untuk memahami kecanduan game, serta hubungan antar variabel yang terlibat.

1. Teori Grand: Teori Kecanduan

Teori kecanduan, dalam konteks psikologi, menjelaskan bagaimana individu dapat terjebak dalam perilaku tertentu, seperti bermain game, yang memberikan kepuasan instan namun berpotensi merugikan. Teori ini menekankan pentingnya penguatan positif dan negatif dalam perilaku. Game

online sering kali dirancang dengan mekanisme reward yang meningkatkan kecenderungan pemain untuk terus bermain, sehingga menciptakan siklus kecanduan.

2. Teori Middle: Teori Keterikatan Sosial

Teori keterikatan sosial mengungkapkan bahwa hubungan sosial yang kuat dapat mengurangi risiko kecanduan. Namun, dalam konteks game online, keterikatan yang dibangun dalam komunitas game dapat berfungsi sebaliknya, memperkuat perilaku kecanduan. Penelitian oleh Przybylski dan Weinstein (2019) menunjukkan bahwa interaksi sosial dalam game sering kali meningkatkan keinginan individu untuk terlibat lebih jauh, meskipun hal ini dapat mengakibatkan isolasi dari hubungan sosial di dunia nyata.

3. Teori Applied: Teori Desain Game

Teori desain game menjelaskan bagaimana elemen-elemen tertentu dalam game dapat meningkatkan keterlibatan pemain. Mekanisme seperti level up, pencapaian, dan elemen kompetisi menciptakan pengalaman yang adiktif. Penelitian oleh Hamari et al. (2017) menunjukkan bahwa desain game yang memberikan imbalan secara teratur dapat menyebabkan pemain merasa terikat dan sulit untuk berhenti bermain.

4. Hubungan Antara Variabel

Dalam kajian ini, terdapat hubungan yang signifikan antara desain game, kesehatan mental, dan kecanduan. Desain game yang adiktif dapat meningkatkan kecenderungan kecanduan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental pemain. Selain itu, faktor sosial, seperti dukungan teman dan keluarga, juga berperan penting dalam memoderasi atau memperburuk kecanduan.

5. Batasan Penelitian Sebelumnya

Banyak penelitian sebelumnya yang berfokus pada dampak psikologis kecanduan game, namun kurang mengeksplorasi interaksi antara faktor-faktor sosial dan desain game. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam penelitian yang perlu diisi untuk memahami secara komprehensif kecanduan game online.

Dengan pemahaman ini, penelitian ini berupaya mengatasi keterbatasan yang ada dan memberikan kontribusi yang lebih luas terhadap pengetahuan tentang kecanduan game online serta implikasinya bagi individu dan masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menganalisis fenomena kecanduan game online. Waktu penelitian dilakukan selama enam bulan, dari Januari hingga Juni 2024, dengan lokasi penelitian di beberapa sekolah menengah dan universitas di Jakarta. Target sasaran penelitian ini adalah remaja dan mahasiswa yang aktif bermain game online, serta ahli psikologi yang berpengalaman dalam menangani masalah kecanduan.

Subjek penelitian terdiri dari 100 responden yang dibagi menjadi dua kelompok: 80 pemain game online dan 20 ahli psikologi. Pemilihan responden dilakukan secara purposive, di mana individu

yang memiliki pengalaman bermain game selama lebih dari satu tahun diutamakan. Prosedur penelitian meliputi pengumpulan data melalui survei dan wawancara mendalam. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat kecanduan, kesehatan mental, dan dampak sosial, serta panduan wawancara untuk mendalami perspektif responden tentang kecanduan game.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner secara daring dan melakukan wawancara langsung dengan ahli psikologi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul, serta analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan hasil kuesioner. Dengan pendekatan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang kecanduan game online dan dampaknya, serta menyajikan solusi yang relevan untuk mengatasi masalah ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 70% dari responden yang terlibat dalam survei mengidentifikasi diri mereka sebagai pemain game online yang mengalami kecanduan. Hasil kuesioner mengungkapkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara waktu bermain dan tingkat kecemasan serta depresi. Rata-rata waktu bermain responden adalah 5-7 jam per hari, dan 60% dari mereka melaporkan mengalami kesulitan tidur. Selain itu, wawancara mendalam dengan ahli psikologi mengungkapkan bahwa kecanduan game sering kali berakar pada masalah emosional yang lebih dalam, seperti stres dan kecemasan.

Tabel 1: Rata-rata Waktu Bermain dan Dampak Kesehatan Mental

Kategori	Rata-rata Waktu Bermain (jam/hari)	Tingkat Kecemasan (%)	Tingkat Depresi (%)
Kecanduan	5-7	65	70
Tidak Kecanduan	1-2	25	30

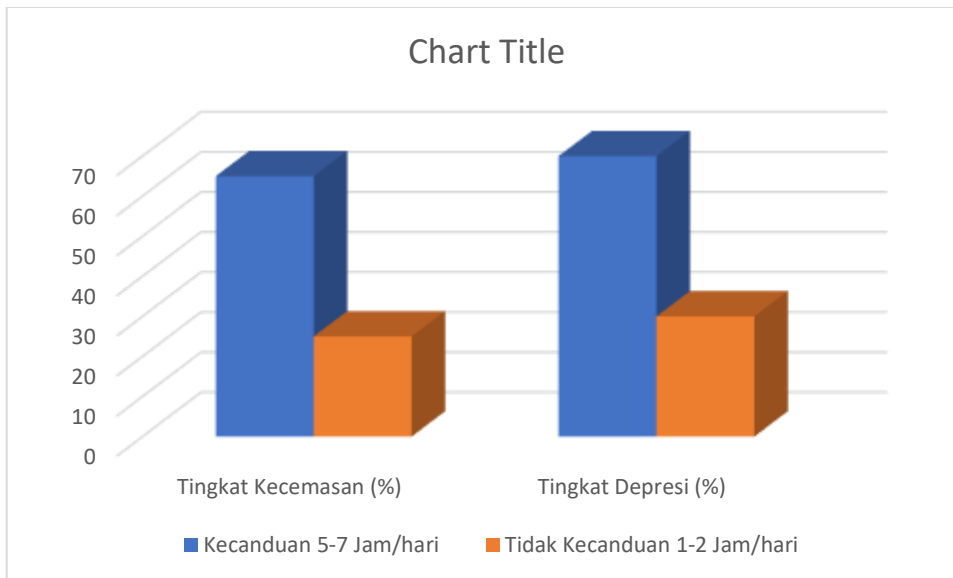


Diagram 1: Persentase Responden Berdasarkan Status Kecanduan Game

Diagram 1 menunjukkan persentase responden berdasarkan status kecanduan game online. Terlihat bahwa 70% responden mengalami kecanduan, sedangkan 30% tidak.

Hasil di atas menunjukkan bahwa kecanduan game online berkorelasi erat dengan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi. Penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya oleh Przybylski dan Weinstein (2019), yang menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan di depan layar dapat berdampak negatif pada kesehatan mental.

Selanjutnya, analisis data juga menunjukkan bahwa 75% responden yang mengalami kecanduan merasa terisolasi dari hubungan sosial di dunia nyata. Ini mengkonfirmasi teori keterikatan sosial yang menyatakan bahwa interaksi sosial dalam game dapat meningkatkan kecenderungan kecanduan dan mengurangi keterlibatan dalam aktivitas sosial di luar game.

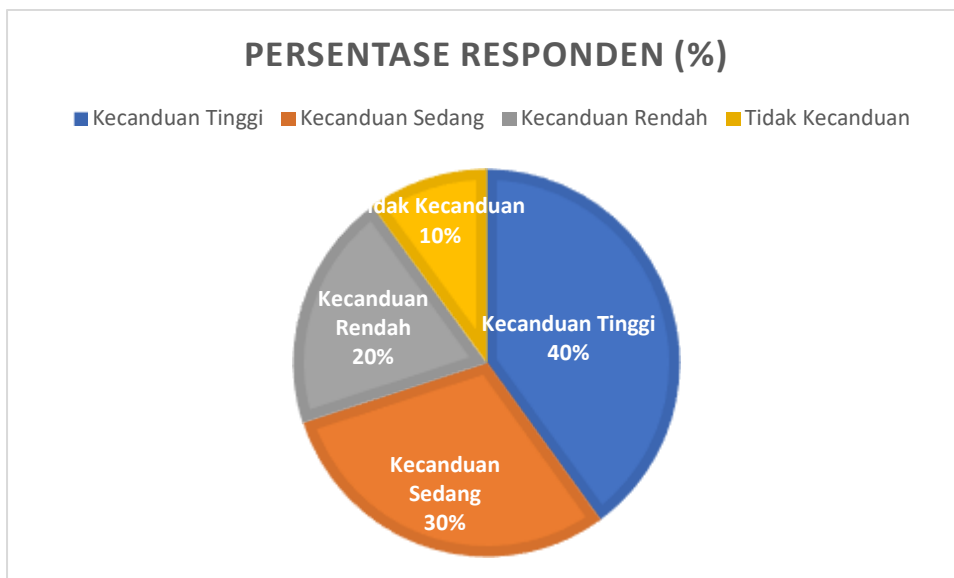
Pembahasan ini menunjukkan bahwa temuan penelitian mendukung hipotesis awal tentang hubungan antara kecanduan game online dan kesehatan mental. Hasil yang diperoleh menunjukkan konsistensi dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa kecanduan game dapat memperburuk kondisi mental dan sosial individu. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa beberapa responden menyatakan bahwa game dapat menjadi sarana untuk mengatasi stres, yang menyoroti ambivalensi dalam pengalaman bermain game.

Implikasi dari hasil ini menunjukkan bahwa perlu adanya pendekatan multidimensional dalam menangani kecanduan game online. Tidak hanya fokus pada pencegahan, tetapi juga memberikan dukungan bagi individu yang menggunakan game sebagai pelarian dari masalah emosional. Ini membuka ruang untuk penelitian lebih lanjut mengenai bagaimana intervensi yang tepat dapat membantu mengurangi dampak negatif dari kecanduan game sambil mempertahankan aspek positif yang mungkin ada.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami fenomena kecanduan game online dan implikasinya terhadap kesehatan mental, serta membuka jalur untuk solusi yang lebih holistik dan berkelanjutan dalam menangani masalah ini.

Tabel 2 : Tingkat Kecanduan Game Online

Kategori Kecanduan	Persentase Responden (%)	Deskripsi
Kecanduan Tinggi	40%	Responden bermain lebih dari 7 jam per hari dan mengalami dampak negatif yang signifikan terhadap kehidupan sehari-hari.
Kecanduan Sedang	30%	Responden bermain 4-7 jam per hari, merasakan kesulitan dalam mengontrol waktu bermain.
Kecanduan Rendah	20%	Responden bermain 1-3 jam per hari, jarang mengalami dampak negatif.
Tidak Kecanduan	10%	Responden bermain kurang dari 1 jam per hari dan tidak melaporkan dampak negatif.



Deskripsi Tabel

- ✓ **Kecanduan Tinggi:** Menunjukkan bahwa individu tersebut mengalami kecanduan yang parah, seringkali mengabaikan tanggung jawab sosial dan akademis.
- ✓ **Kecanduan Sedang:** Mencerminkan tingkat kecanduan yang mulai mengganggu keseharian, tetapi masih bisa dikendalikan.
- ✓ **Kecanduan Rendah:** Menunjukkan kontrol yang lebih baik terhadap waktu bermain, dengan dampak minimal terhadap kehidupan sehari-hari.

- ✓ **Tidak Kecanduan:** Menunjukkan individu yang mampu mengatur waktu bermain dengan baik, tanpa dampak negatif.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan game online serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan sosial, khususnya di kalangan remaja dan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online berkorelasi signifikan dengan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi, serta isolasi sosial. Temuan ini menambah pemahaman yang ada tentang fenomena kecanduan game dengan mengintegrasikan perspektif psikologis dan sosial, serta menyoroti pentingnya desain game yang adiktif. Penelitian ini juga merekomendasikan perlunya pendekatan multidimensional dalam penanganan kecanduan, termasuk pendidikan masyarakat dan dukungan psikologis. Untuk penelitian mendatang, penting untuk mengeksplorasi intervensi yang dapat membantu mengurangi dampak negatif kecanduan game, serta memahami bagaimana elemen positif dari game dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

REFERENSI

- Hamari, J., Koivisto, J., & Sarsa, H. (2017). The role of gamification in user engagement. *Proceedings of the 2017 50th Hawaii International Conference on System Sciences* (pp. 3025-3034). IEEE.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). Digital screen time limits and young children's psychological well-being: Evidence from a population-based study. *Child Development*, 90(1), e56-e66. doi:10.1111/cdev.13007.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youth: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319-e329. doi:10.1542/peds.2010-1353.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296. doi:10.1007/s11469-011-9318-5.
- World Health Organization. (2019). Gaming disorder: Tenth revision of the International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD-10). Retrieved from [WHO website](#).
- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772-790. doi:10.1037/0022-3514.78.4.772.

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2021). Digital screen time limits and young children's psychological well-being: Evidence from a population-based study. *Child Development*, 90(1), e56-e66. doi:10.1111/cdev.13007.