



# Prosiding Seminar Nasional Manajemen

Vol 2 (1) 2023: 219-226

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>

ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



## TINGKAT KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA

Adilla Najwa Chaerunida<sup>1</sup>, Fiona Putri Maudiyah<sup>2</sup>, Maytsa Ulfah Luthfiah<sup>3</sup>

Ade Rachmawan<sup>4</sup>

Prodi Manajemen Universitas Pamulang

\*Corresponding author: e-mail: [najwaadilla7@gmail.com](mailto:najwaadilla7@gmail.com)

### INFO ARTIKEL

Diterima (Desember 2022)  
Disetujui (Januari 2023)  
Diterbitkan (Januari 2023)

#### **Kata Kunci:**

*Kecanduan, Game online, Remaja*

### ABSTRAK

Game online merupakan suatu sarana hiburan yang sering digunakan oleh para remaja, serta merupakan penyumbang persentase kecanduan. Terutama dikalangan anak-anak dan remaja. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan game online pada remaja di Tangerang Selatan. Jenis dari penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Dengan populasi penelitian remaja di Tangerang Selatan, dan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 195 responden dengan alat pengumpulan data berupa kuesioner dalam bentuk skala linear. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, didapatkan bahwa kecanduan game online dilihat dari 7 aspek penelitian yaitu salience dengan rata-rata indikator sebanyak (2,81), tolerance sebanyak (3,36), moodmodification sebanyak (3,59), relapse sebanyak (2,8), withdrawal sebanyak (2,6), conflict sebanyak (2,68), problem sebanyak (3,03). Dengan itu, diharapkan untuk para orang tua dan pihak sekolah untuk lebih mengawasi bahkan menghentikan para remaja yang kecanduan game online, dan untuk remaja agar supaya dapat meningkatkan kontrol diri dalam bermain game online.

### ABSTRACT

*Online games are a form of entertainment frequently used by teenagers and are a contributing factor to addiction rates, especially among children and teenagers. This study aims to describe the level of online game addiction among teenagers in South Tangerang. The type of research conducted is descriptive quantitative, with a population of teenagers in South Tangerang. The sampling technique used is purposive sampling, involving 195 respondents, with data collected using a questionnaire in the form of a linear scale. Based on the research results, it was found that online game addiction was measured through seven aspects: salience with an average indicator of (2.81), tolerance (3.36), mood modification (3.59), relapse (2.8), withdrawal (2.6), conflict (2.68), and problems (3.03). With these findings, it is recommended that parents and schools increase supervision and even intervene to stop teenagers who are addicted to online*

#### **Keywords:**

*Addiction, Online Game, Teenager*

---

*games, and that teenagers should enhance their self-control in playing online games.*

---

## **PENDAHULUAN**

Game online adalah permainan yang dimainkan dengan menggunakan perangkat keras (hardware), misalnya Mobile Smartphone (Android), Playstation (PS), XBOX, dan Komputer (PC). Game online terbagi atas beberapa jenis/genre yaitu, real time strategy (RTS), first person shooter (FPS), role playing games (RPG), dan masih banyak jenis lainnya (Pritandio, 2017). Kecanduan game online telah menjadi salah satu fenomena paling signifikan di era digital saat ini, yang mempengaruhi jutaan orang di seluruh dunia, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Seiring kemajuan teknologi dan akses internet yang semakin mudah, game online telah menjadi hobi utama banyak orang. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kecanduan judi atau gangguan perjudian adalah perilaku perjudian yang terus-menerus dan berulang-ulang sehingga mengganggu fungsi sosial, pendidikan, pekerjaan atau kegiatan lainnya. WHO memasukkan gangguan perjudian dalam Klasifikasi Penyakit Internasional (ICD-11) sebagai gangguan kesehatan mental yang serius, yang mencakup ketidakmampuan mengendalikan kebiasaan berjudi, meningkatkan prioritas perjudian di atas aktivitas lain, dan nasib permainan yang terus berlanjut meskipun konsekuensi negatifnya. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena ini tidak bisa dianggap enteng dan memerlukan perhatian khusus dari banyak pihak, baik pemerintah, orang tua, maupun lembaga pendidikan. Kecanduan game online dapat disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol waktu dan frekuensi bermain game, meskipun mereka menyadari dampak negatif yang ditimbulkannya. American Psychiatric Association (APA), dalam Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-5), tidak mengakui kecanduan judi sebagai gangguan resmi, namun menggolongkannya sebagai suatu kondisi yang memerlukan penelitian lebih lanjut. Selama beberapa dekade terakhir, banyak penelitian telah menunjukkan ada hubungan antara kecanduan game internet dan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan isolasi sosial. Fenomena ini semakin rumit jika terjadi pada anak-anak dan remaja yang masih dalam tahap perkembangan dan rentan terhadap pengaruh teknologi digital. Faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan game online bervariasi, namun sebagian besar dapat dikaitkan dengan cara game tersebut dirancang dan dikembangkan. Banyak game populer seperti Mobile Legends, PUBG, dan Fortnite dirancang untuk memikat pemain agar terus bermain dengan menawarkan hadiah, tantangan, dan elemen sosial yang menarik. Sistem leveling dan pencapaian game ini memberi pemain rasa sukses dan kepuasan, yang mendorong mereka untuk terus bermain. Studi menunjukkan bahwa otak merespons pengalaman ini dengan melepaskan dopamin, zat kimia yang berhubungan dengan kesenangan, serupa dengan yang terjadi pada orang yang kecanduan narkoba atau alkohol. Dengan kata lain, mekanisme penghargaan permainan dirancang untuk membuat pemain merasa terlibat dan kembali bermain, meskipun mereka menyadari konsekuensi negatif yang mungkin mereka hadapi, seperti kinerja yang lebih rendah dibandingkan akademisi, gangguan tidur, atau bahkan masalah kesehatan fisik.

Selain desain game itu sendiri, faktor sosial dan lingkungan juga berkontribusi signifikan terhadap munculnya kecanduan game online. Game online sering kali menyediakan platform di mana pemain dapat berinteraksi dengan pemain lain di seluruh dunia, memungkinkan terbentuknya komunitas atau kelompok pemain yang kuat. Ini menjadi daya tarik tersendiri bagi mereka yang merasa kesepian atau kesulitan bersosialisasi di dunia nyata. Mereka yang tidak memiliki interaksi atau dukungan sosial yang nyata keluarga dan teman sering kali merasa diterima dan dihargai di dunia game, yang pada akhirnya membuat mereka menghabiskan lebih banyak waktu di sana. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang tumbuh di lingkungan dengan sedikit perhatian dan dukungan keluarga lebih mungkin mengembangkan kecanduan judi. Teman sebaya juga memegang peranan penting, karena anak-anak atau remaja yang memiliki teman dengan kebiasaan berjudi yang kuat cenderung mengikuti pola perilaku yang sama. Dampak kecanduan game internet mencakup berbagai aspek kehidupan individu yang mengalaminya, baik secara fisik, psikologis, dan sosial. Secara fisik, orang yang kecanduan game online seringkali menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar, sehingga dapat memicu berbagai gangguan kesehatan. Misalnya, bermain dalam jangka waktu lama tanpa istirahat dapat menyebabkan masalah postur tubuh, sindrom terowongan karpal, dan ketegangan mata. Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa remaja mengalami kecanduan game menimbulkan risiko obesitas lebih tinggi karena kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang tidak teratur. Kebiasaan makan yang buruk seperti mengonsumsi makanan cepat saji atau minuman bersoda saat bertanding juga memperburuk kondisi kesehatan mereka. Selain itu, kurang tidur atau gangguan tidur merupakan masalah umum yang sering dihadapi oleh mereka yang kecanduan game, karena mereka cenderung bermain di penghujung malam tanpa menghiraukan kebutuhan untuk tidur. Penting bagi kesehatan fisik dan mental. Dampak psikologis dari kecanduan judi online juga tidak kalah seriusnya. Banyak penelitian menunjukkan hubungan antara kecanduan judi dan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan isolasi sosial. Remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, terutama ketika mereka tidak mampu bermain atau menghadapi konflik dalam game tersebut. Selain itu, depresi juga sering ditemukan pada orang-orang yang kecanduan game, terutama pada mereka yang kecanduan game mereka mulai mengalami penurunan prestasi akademik atau mulai mengucilkan diri dari

lingkungan sosialnya. Sebuah studi yang dilakukan oleh Institute of Mental Health menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan lebih dari empat jam sehari bermain game memiliki risiko lebih tinggi menderita depresi dan kecemasan dibandingkan mereka yang bermain dalam durasi lebih pendek. Selain itu, isolasi sosial menjadi masalah yang sering dihadapi oleh mereka yang kecanduan game mereka cenderung menarik diri dari interaksi sosial dunia nyata dan lebih banyak berinteraksi dengan teman virtualnya dalam game. Dampak sosial dari kecanduan game online juga berdampak pada terganggunya kinerja akademis dan profesional. Orang yang kecanduan judi seringkali mengabaikan tugas dan tanggung jawabnya di sekolah atau tempat kerja. Mereka cenderung menghabiskan waktunya untuk bermain dibandingkan belajar atau bekerja, yang pada akhirnya berujung pada kemunduran.

Sebuah studi dari University of California menemukan bahwa siswa yang kecanduan video game memiliki prestasi akademis yang lebih rendah dibandingkan siswa yang tidak kecanduan. Hal ini disebabkan kurangnya waktu dan konsentrasi untuk belajar, serta kebiasaan begadang yang menyebabkan kelelahan dan berkurangnya konsentrasi di sekolah. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada individu secara pribadi, namun juga berdampak lebih dalam pada lingkungan keluarga dan masyarakat. Di Indonesia, kecanduan judi online menjadi masalah yang semakin serius. Data Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa sekitar 35% pengguna Internet di Indonesia menggunakan Internet untuk bermain game online, dengan mayoritas pemainnya adalah remaja dan anak-anak. Sebuah studi yang dilakukan Kementerian Kesehatan pada tahun 2023 menemukan bahwa sekitar 20% anak dan remaja Indonesia berisiko mengalami kecanduan game online, yang manamenunjukkan bahwa masalah ini tersebar luas dan memerlukan penanganan segera. Dengan semakin meluasnya akses internet dan perangkat seluler, game online semakin mudah diakses oleh anak-anak, bahkan anak di bawah umur. Hal ini merupakan tantangan besar bagi orang tua dan pemerintah: memantau dan mengatur penggunaan game online di kalangan anak-anak dan remaja. Di seluruh dunia, industri game berkembang pesat. Laporan yang dibuat oleh Newzoo (2023) memperkirakan bahwa pendapatan global dari industri game akan mencapai lebih dari \$200 miliar, dengan Asia Tenggara, termasuk Indonesia, sebagai salah satu pasar dengan pertumbuhan tercepat. Pertumbuhan ini mempunyai dampak ekonomi yang signifikan, namun juga meningkatkan risiko kecanduan video game di kalangan generasi muda. Anak-anak dan remaja harus menghabiskan lebih banyak waktu dalam aktivitas fisik atau akademisi, mereka kini lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar, yang pada akhirnya berdampak pada perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka. Untuk mengatasi permasalahan tersebut diperlukan kerjasama antar berbagai pihak baik pemerintah, sekolah, dan keluarga. Pemerintah bisa menerapkan aturan yang lebih ketat mengenai batasan usia dan waktu bermain, seperti yang diterapkan di Tiongkok yang membatasi waktu bermain anak hanya tiga jam dalam seminggu. Selain itu, sekolah juga dapat berperan dalam memberikan edukasi kepada siswa mengenai sehatnya penggunaan teknologi dan bahaya kecanduan game. Orang tua juga mempunyai peran penting untuk memantau dan mengatur penggunaan waktu bermain di rumah, misalnya dengan menetapkan batasan waktu bermain dan menawarkan alternatif aktivitas yang lebih sehat. Intervensi psikologis juga merupakan bagian penting dalam pengobatan kecanduan judi, terapi perilaku kognitif (CBT) telah terbukti efektif dalam membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku terkait pecandu judi dapat belajar mengatur waktu dan mengembangkan kebiasaan baru yang lebih sehat. Pendekatan multidisiplin ini penting untuk mengurangi prevalensi kecanduan game online dan mendorong generasi muda untuk menggunakan anyateknologi dengan penuh kehati-hatian dan tanggung jawab.

Secara keseluruhan, kecanduan game internet adalah masalah kompleks yang memerlukan pendekatan komprehensif untuk mengatasinya. Kecanduan ini tidak hanya berdampak pada individu saja, namun juga berimplikasi pada keluarga, pendidikan, dan masyarakat secara umum. Ketika teknologi terus berkembang dan industri game terus berinovasi, tantangan untuk mengatasi kecanduan game online menjadi semakin besar. Oleh karena itu, kesadaran dan kerja sama semua pihak sangat diperlukan. Mengurangi risiko dan dampak kecanduan ini. Pemerintah memainkan peran penting dalam mengatur dan menerapkan kebijakan yang dapat membantu mengontrol akses dan durasi bermain game, terutama bagi anak-anak dan remaja. Di beberapa negara, kebijakan yang membatasi waktu bermain dan persyaratan registrasi kartu identitas telah diterapkan untuk mencegah akses berlebihan oleh anak di bawah umur. Penerapan kebijakan seperti ini dapat menjadi solusi efektif apabila dilaksanakan dengan pengawasan yang ketat. Juga, pendidikan Informasi mengenai dampak negatif kecanduan judi juga harus disebarluaskan melalui kampanye publik dan program di sekolah untuk meningkatkan kesadaran. Sekolah juga dapat mengambil langkah proaktif dengan memasukkan program literasi digital ke dalam kurikulum sekolah, yang tidak hanya mengajarkan penggunaan teknologi secara sehat, namun juga mengedukasi siswa tentang bahaya kecanduan video game dan cara mengatasinya. Program ekstrakurikuler yang mencakup kegiatan fisik dan sosial juga dapat menjadi alternatif menarik bagi siswa, agar mereka memiliki kegiatan lain yang lebih produktif dan menyehatkan. menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar. Pada gilirannya, keluarga mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pengawasan dan dukungan yang memadai bagi anak-anak dan remaja. Orang tua sebaiknya lebih aktif memantau kebiasaan bermain anak dan menetapkan batasan waktu yang jelas. Selain itu, menciptakan lingkungan rumah yang mendorong interaksi dan aktivitas bersama dapat membantu anak-anak merasa lebih terhubung secara emosional dengan keluarganya, sehingga mengurangi ketergantungan mereka pada permainan sebagai cara untuk melarikan diri. Orang tua jugamungkin mempromosikan kegiatan

alternatif seperti olah raga, seni atau hobi lain yang dapat mengalihkan perhatian anak-anak dari permainan. Dalam konteks terapi, psikolog atau psikiater dapat berperan dalam memberikan intervensi yang tepat bagi orang yang menunjukkan tanda-tanda kecanduan serius. Terapi individu, kelompok, atau keluarga dapat menjadi solusi efektif untuk membantu individu mengatasi kecanduan judi dan mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik di luar lingkungan virtual. Terapi perilaku kognitif (CBT), misalnya, terbukti efektif mengubah pola pikir dan perilaku negatif terkait dengan kebiasaan berjudi. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk belajar mengelola dorongan berjudi mereka dan mengembangkan strategi yang lebih sehat untuk mengatasi stres atau kesepian tanpa harus berjudi.

Selain itu, industri video game juga mempunyai tanggung jawab moral untuk menciptakan game yang lebih bertanggung jawab. Beberapa perusahaan mulai menerapkan fitur seperti batas waktu bermain game, pengingat liburan, dan sistem yang mendorong keseimbangan antara bermain game dan aktivitas non-game lainnya. Langkah ini menunjukkan bahwa meskipun permainan dapat menjadi sarana hiburan dan edukasi yang positif, namun tetap ada risikonya jika tidak digunakan terkontrol dengan baik. Pada akhirnya, kecanduan game online merupakan masalah multidimensi yang memerlukan pendekatan holistik. Teknologi dan game online tidak bisa dihindari dalam kehidupan modern, namun cara penggunaannya harus diatur agar tidak menimbulkan dampak negatif yang besar. Dengan regulasi yang tepat, pendidikan yang komprehensif serta dukungan keluarga dan profesional, diharapkan kecanduan judi online dapat berkurang dan generasi muda dapat tumbuh dengan keseimbangan antarhiburan digital dan aktivitas sehat dalam kehidupan nyata. Pendekatan komprehensif terhadap pengobatan kecanduan game internet juga harus didukung oleh data dan penelitian yang memadai. Misalnya saja penelitian yang dilakukan oleh Universitas Oxford (2020) menunjukkan bahwa waktu bermain game yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan hingga 30%. Di Indonesia, data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) tahun 2022 menunjukkan 15% anak usia 12 hingga 18 tahun bermain game online. Pengalaman intens penurunan kinerja akademik dan gangguan tidur. Data ini menyoroti pentingnya tindakan pencegahan dan intervensi dini, sehingga dampak negatif dari kecanduan game internet tidak menyebar di kalangan generasi muda. Di beberapa negara, seperti Korea Selatan, pemerintah telah menerapkan kebijakan seperti Lockout Law yang melarang anak-anak di bawah usia 16 tahun bermain game online setelah tengah malam. Kebijakan ini terbukti mampu menurunkan angka kecanduan judi di kalangan remaja hingga 20%. Kebijakan serupa dapat dipertimbangkan di Indonesia untuk mengurangi tingkat kecanduan dan melindungi anak-anak dari pengaruh negatif yang berlebihan. Melalui berbagai upaya dan kolaborasi antara pemerintah, masyarakat, sekolah dan keluarga, diharapkan fenomena kecanduan game online dapat dikelola dengan lebih efektif. Meskipun game online memiliki aspek positif sebagai sarana hiburan dan pembelajaran, namun penting bagi semua pihak untuk memantau penggunaannya secara bijaksana agar manfaatnya dapat maksimal tanpa mengorbankan kesehatan fisik dan mental.

## **KAJIAN LITERATUR**

Kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya sehingga ia akan berusaha untuk mencari sesuatu yang sangat diinginkan itu. Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginan untuk melakukan sesuatu, sehingga menyebabkan dampak negatif bagi individu, baik secara fisik maupun psikis (Badudu, J.S dan Mohammad Zain, Z, 2005). Selain itu, kecanduan juga didefinisikan sebagai kondisi di mana individu memiliki keinginan yang tidak dapat dikendalikan untuk melakukan aktivitas tertentu, yang berpotensi merusak diri sendiri (Wulandari & Netrawati, 2020; Eri Dwi Saputra, 2023). Sedangkan menurut (Yuwanto, 2010) Kecanduan adalah suatu kondisi yang dapat mengakibatkan individu tidak mampu mengendalikan dirinya dan dampak negatif yang disebabkan oleh kebiasaannya.

Menurut lemmens (2009) terdapat tujuh komponen untuk mengidentifikasi kecanduan kecanduan game online yaitu, Salience (sebuah aktivitas tertentu yang menjadikan peristiwa yang paling penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pemikiran seseorang), Tolerance (proses peningkatan waktu bermain game online yang semakin meningkat), Mood Modification (bermain game online untuk lari dari masalah), Relapse (kecenderungan untuk bermain game online kembali setelah lama tidak bermain), Withdrawal (merasa gelisah jika tidak bermain game online), Conflict (bertengkar dengan orang lain karena bermain game online secara berlebihan) dan Problems (mengabaikan kegiatan lainnya sehingga menimbulkan masalah).

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif, (Sugiyono (2016: 7) menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan terhadap filsafat positivisme, digunakan dalam meneliti terhadap sampel dan populasi penelitian. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menyajikan data berupa angka-angka sebagai hasil penelitiannya. Penelitian ini telah dilaksanakan pada 8 Oktober 2024 - 18 Oktober 2024 di Tangerang Selatan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Didapatkan sebanyak 195 responden. Pengumpulan data berupa kuesioner dalam bentuk skala linear. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat, yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

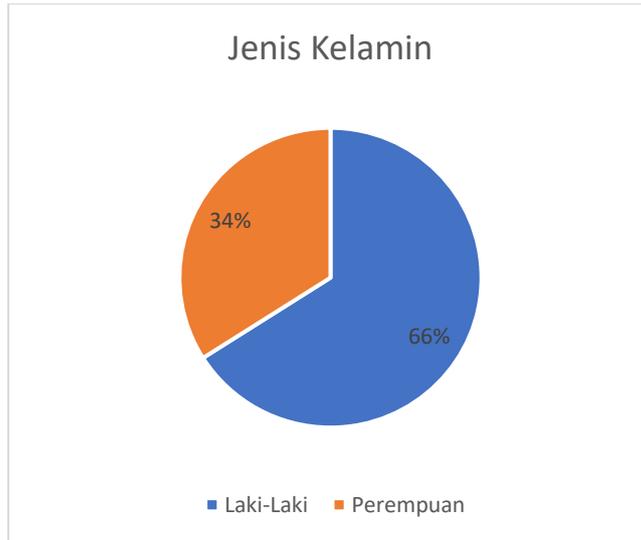
NO	RATA - RATA PERNYATAAN			RATA - RATA INDIKATOR
TOLERANCE	4	3	2,8	3,36
MOODMODIFICATION	3,7	3,4	3,7	3,59
SILENCE	3,01	3	2,2	2,81
RELAPSE	2,6	2,8	3	2,8
CONFILCT	2,67	2,8	2,5	2,68
PROBLEM	3,15	3	3	3,03
WITHDRAWAL	2,7	2,6	2,7	2,6

Tabel 1.1

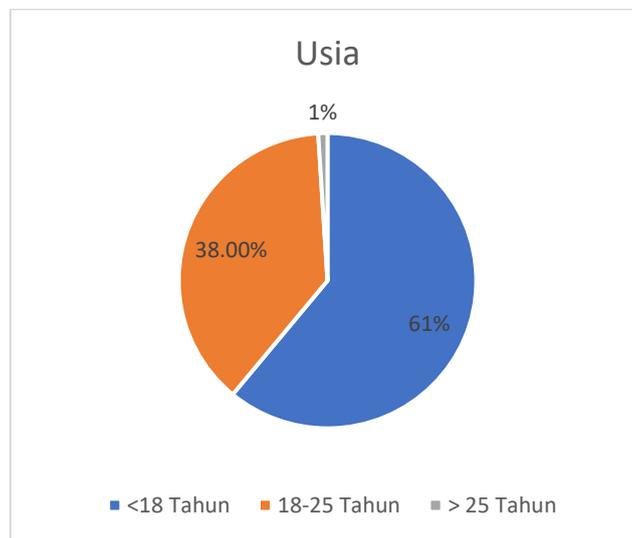
Berdasarkan tabel, maka menghasilkan :

1. Tolerance (Toleransi) memiliki rata-rata penilaian pernyataan sebesar 4.00, dengan rata-rata keseluruhan indikator 3.36. Ini menunjukkan bahwa tingkat toleransi yang dinilai cukup tinggi.
2. Mood Modification (Modifikasi Suasana Hati) memiliki rata-rata penilaian 3.70 dan rata-rata indikator 3.59. Ini menandakan bahwa perubahan suasana hati cukup sering terjadi.
3. Silence (Diam) memiliki rata-rata penilaian 3.01, sementara rata-rata indikator 2.81, menunjukkan kecenderungan untuk lebih sering diam atau menahan diri.
4. Relapse (Kambuh) menunjukkan rata-rata penilaian 2.60 dan rata-rata indikator 2.80. Ini menandakan tingkat kambuh yang tidak terlalu sering, tetapi masih ada.
5. Conflict (Konflik) memiliki rata-rata penilaian 2.67 dan rata-rata indikator 2.68, yang menunjukkan tingkat konflik yang moderat.

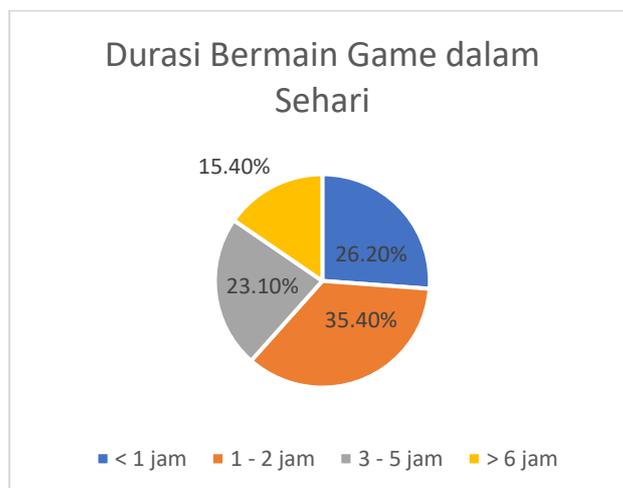
Dari data ini, Tolerance dan Mood Modification adalah indikator dengan skor tertinggi, menunjukkan bahwa aspek toleransi dan perubahan suasana hati cenderung lebih menonjol dibanding indikator lainnya.



Gambar 1.2



Gambar 1.3



Gambar 1.4

Berdasarkan gambar 1.2

Mayoritas responden adalah laki-laki (66%), sementara perempuan hanya 34%. Ini mungkin mengindikasikan bahwa partisipasi atau ketertarikan dalam topik survei lebih tinggi pada laki-laki.

Berdasarkan gambar 1.3

Sebagian besar responden (61%) berusia antara 18-25 tahun. Kelompok usia di bawah 18 tahun merupakan 38% dari responden, sementara hanya 1% responden yang berusia di atas 25 tahun. Ini menunjukkan bahwa kelompok usia 18-25 tahun mendominasi dalam survei ini.

Berdasarkan gambar 1.4

Diagram Durasi Bermain Game: Sebagian besar responden bermain game antara 1-2 jam per hari (35,4%), diikuti dengan responden yang bermain kurang dari 1 jam (26,2%). Sebagian lainnya bermain game selama 3-5 jam (23,1%), dan 15,4% bermain lebih dari 6 jam. Hal ini menunjukkan bahwa durasi bermain game terbanyak berada dalam rentang 1-2 jam per hari, sementara persentase yang bermain lebih lama cukup rendah. Dari ketiga diagram tersebut adalah bahwa responden yang berusia 18-25 tahun dan laki-laki cenderung memiliki durasi bermain game yang bervariasi, namun sebagian besar bermain sekitar 1-2 jam sehari.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian mengenai kecanduan game online pada remaja di Tangerang Selatan menunjukkan bahwa kecanduan ini merupakan masalah yang serius dan perlu perhatian dari berbagai pihak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dan melibatkan 195 responden remaja. Kecanduan game online diukur melalui tujuh aspek, yaitu:

Definisi,

1. Saliency (penonjolan): Game online menjadi kegiatan yang mendominasi pikiran dan kehidupan sehari-hari remaja.
2. Tolerance (toleransi): Waktu yang dihabiskan untuk bermain game semakin meningkat seiring waktu, menunjukkan bahwa para remaja membutuhkan waktu lebih banyak untuk mendapatkan kepuasan yang sama.
3. Mood Modification (modifikasi suasana hati): Banyak remaja menggunakan game sebagai cara untuk mengubah suasana hati mereka, baik untuk mengurangi stres maupun mencari kesenangan.
4. Relapse (kambuh): Beberapa remaja menunjukkan kecenderungan untuk kembali bermain game secara berlebihan meskipun telah berusaha untuk menguranginya.
5. Withdrawal (gejala putus): Gejala gelisah atau tidak nyaman muncul ketika mereka tidak dapat bermain game.
6. Conflict (konflik): Kecanduan game memicu konflik dengan orang lain, terutama dengan keluarga atau teman yang merasa terganggu dengan kebiasaan bermain yang berlebihan.
7. Problems (masalah): Banyak aktivitas lain diabaikan karena waktu yang lebih banyak dihabiskan untuk bermain game, menimbulkan dampak negatif pada aspek akademis dan sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek tolerance dan mood modification mendapatkan skor tertinggi, mengindikasikan bahwa remaja yang kecanduan game memiliki toleransi yang tinggi terhadap waktu bermain yang terus meningkat, serta sering menggunakan game untuk mengubah suasana hati mereka. Dampak kecanduan ini tidak hanya berpengaruh pada individu tetapi juga pada lingkungan sosial mereka. Kami menyarankan agar orang tua dan guru lebih aktif mengawasi kegiatan bermain game online para remaja. Pembatasan waktu bermain dan upaya pengalihan perhatian pada kegiatan yang lebih bermanfaat menjadi langkah yang perlu dilakukan untuk meminimalisasi dampak negatif kecanduan ini. Selain itu, dibutuhkan kerjasama antara pemerintah, lembaga pendidikan, dan keluarga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan remaja secara sehat, baik secara fisik, mental, maupun sosial.

## REFERENSI

- Faruk, A. F. (2024, june 14). *warteq.com*. Retrieved from Gaming Disorder dalam Perubahan Perilaku Remaja: <https://www.rri.co.id/opini/500179/kecanduan-game-online-pada-remaja>
- Griffiths, M. D., Mark N.O.D. Daren Chappell.(2004). Demographic Factors and Playing Variable in Online Computer Gaming. *Cyber Psychology and Behavior* Vol7.No4. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.479>
- Lemmens, J. S. Valkenburg, P.M, & Peter, J.(2009). development and validation of a game addiction Wrg\scale for adolescents. *Media Psychology* chapter 2, 77-95
- Leqa, A. F. (2024, june 14). *wartaeq.com*. Retrieved from Gaming Disorder dalam Perubahan Perilaku Remaja: <https://www.rri.co.id/opini/500179/kecanduan-game-online-pada-remaja>
- Putra, R. I. (2024, januari 1). *kecanduan game online pada remaja*. Retrieved from opini <https://www.rri.co.id/opini/500179/kecanduan-game-online-pada-remaja>