



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

INTERNET AND GAME ADDICTION PADA REMAJA (LITERATUR REVIEW)

MUCHAMAD FAUZAN FADILLAH & TIARA DIAH SOSIALITA, M.Psi., Psikolog
Departemen Psikologi Klinis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian dengan metode kajian pustaka ini mencoba mengungkapkan kecenderungan perilaku kecanduan terhadap internet dan *game* pada remaja. Pencarian artikel penelitian dilakukan melalui *platform* Google Scholar dan Sinta. Berdasarkan hasil pencarian, terdapat 204 artikel yang sesuai dengan kata kunci pencarian. Dari 204 artikel, terpilih 10 jurnal yang paling sesuai dengan topik kajian. Hasil temuan dalam kajian ini adalah kecanduan internet dan *game* pada remaja dapat berdampak pada kesehatan jasmani, memicu munculnya gangguan tidur, depresi serta masalah terhadap pengelolaan waktu. Selain itu, perilaku ini dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Secara intrinsik, faktor yang berpengaruh adalah remaja mengalami kesepian atau adanya kebutuhan berafiliasi. Sedangkan secara ekstrinsik, faktor yang muncul berkaitan dengan frekuensi bermain, waktu bermain, karakter dalam permainan yang disukai hingga pola asuh dari orang tua.

Kata kunci: *kecanduan, internet, game, remaja*

ABSTRACT

This research using literature review method tries to reveal the tendency of addicted behavior towards the internet and games in adolescents. The search for research articles was carried out through the Google Scholar and Sinta platforms. Based on the search results, there are 204 articles that match the search keywords. From 204 articles, 10 journals were selected that most closely matched the topic of study. The findings in this study are internet and game addiction in adolescents can have an impact on physical health, trigger sleep disorders, depression and problems with time management. In addition, this behavior is influenced by intrinsic and extrinsic factors. Intrinsically, the influencing factor is that adolescents experience loneliness or the need for affiliation. Meanwhile, extrinsically, the factors that arise are related to the frequency of play, time to play, the characters in the game that are preferred to parenting patterns from parents.

Keywords: *addiction, internet, games, adolescents*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: tiarasosialita@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Secara umum, kecanduan adalah ketergantungan secara fisiologis maupun psikologis pada sesuatu hal. Salah satu bentuk kecanduan adalah ketergantungan terhadap internet dan *game*. Wan dan Chiou (2006) menyatakan bahwa internet bukan suatu hal yang menimbulkan kecanduan. Namun, Wan dan Chiou (2006) menambahkan aplikasi tertentu yang menawarkan fitur interaktif memainkan peran yang signifikan dalam pembentukan gangguan penggunaan internet, misal aplikasi *game*. Kecanduan *game* diajukan sebagai gangguan tersendiri dalam DSM-V (2013), karena kecanduan *Game* yang diungkapkan dalam sembilan simptom pada DSM-V dianggap mengganggu fungsi sehari-hari subjek. Pecandu internet maupun *game* adalah individu yang gagal menarik diri dari keterlibatannya dengan internet maupun *game* hingga mengganggu fungsi sehari-hari dan kehidupan sosialnya.

Penelitian menemukan bahwa sebagian besar pecandu internet dan *game* di Indonesia adalah remaja (Putro dan Nurjanah, 2013). Kondisi emosional dalam tahap remaja masih labil dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya seperti keluarga. Remaja yang mengalami ketidaknyamanan secara emosional cenderung memberikan reaksi defensif seperti agresif atau melarikan diri dari kenyataan (Hurlock, 2011). Lingkungan keluarga khususnya orang tua berperan terhadap pembentukan identitas remaja. Apabila orang tua kurang memberi kesempatan pada anak untuk melakukan eksplorasi personal maka anak akan kurang memiliki kontrol diri (Yuanita, 2014). Di sisi lain, perkembangan kognitif remaja berada dalam tahap operasional formal. Dalam tahap ini remaja memiliki kemampuan berpikir secara abstrak (Hurlock, 2011).

Penelitian Lo, Wang, dan Fang (2005) menunjukkan bahwa penggunaan *game online* yang berlebihan menimbulkan dampak negatif. Dampak negatif yang muncul seperti relasi interpersonal yang buruk dan meningkatnya kecemasan sosial. Penelitian Lo, Wang, dan Fang (2005) menunjukkan bahwa semakin meningkatnya waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* akan memberikan dampak pada penurunan relasi interpersonal dan meningkatnya kecemasan sosial. Semakin internet dan komputer menjadi bagian pokok dalam kehidupan sehari-hari, potensi penggunaan yang berlebihan semakin tinggi dan mengarah pada kecanduan (Ng dan Wiemer-Hastings, 2005).

Penelitian dengan metode kajian pustaka ini mencoba mengungkapkan kecenderungan perilaku kecanduan terhadap internet dan *game* pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka atau *literatur review*. Kajian pustaka dilakukan dengan mengkaji beberapa artikel penelitian yang relevan. Pencarian artikel penelitian dilakukan melalui *platform* Google Scholar dan Sinta. Penyeleksian artikel penelitian didasarkan pada nama penulis, variabel penelitian, kriteria partisipan, alat ukur yang digunakan, serta hasil dari penelitian tersebut. Berdasarkan hasil pencarian, terdapat 204 artikel yang sesuai dengan kata kunci pencarian. Dari 204 artikel, terpilih 10 jurnal yang paling sesuai dengan topik kajian. Jurnal yang terpilih diurutkan sesuai dengan tahun penelitiannya, mulai dari tahun 2017 hingga 2021.

HASIL PENELITIAN

Peneliti	Partisipan	Alat ukur	Variabel		Hasil
			Bebas	Terikat	
Sari, Ilyas	Remaja awal	Skala		Tingkat	1) Tingkat

dan Ifdil (2017)	di SMA Negeri 7 Padang, dengan jumlah subjek 240 orang	kecanduan dengan format Linkert	Kecanduan Internet	kecanduan internet pada remaja awal secara umum sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 50%, 2) Gejala inti kecanduan internet pada remaja awal sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan persentase 43%, terdiri dari indikator <i>compulsive symptoms, withdrawal symptoms</i> dan <i>tolerance symptoms</i> , 3) Masalah terkait kecanduan internet pada remaja awal sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 49% terdiri dari dua indikator <i>interpersonal & health problem</i> dan <i>time management problem</i> . Kecanduan <i>game online</i> pada remaja akan berdampak pada beberapa aspek kehidupan, seperti aspek
Novrialdy (2019)	Remaja	Kajian pustaka	Kecanduan <i>Game Online</i>	

					kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan.
Zaelani, Setiawati dan Lestari (2019)	546 siswa SMP se- Kota Bandar Lampung.	<i>Back depression inventory</i> dan kuesioner kecanduan bermain <i>game online</i> .	Kecanduan Bermain <i>Game Online</i>	Depresi Pada Siswa SMP	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan bermain <i>game online</i> dapat menimbulkan depresi pada remaja.
Lebho dkk (2020)	Sampel dalam penelitian berusia 13 – 22 tahun yang pernah atau sedang bermain <i>game online</i> di seluruh Indonesia	Skala perilaku kecanduan <i>game online</i> dimodifikasi dari Lemmens (2009) dengan jumlah aitem sebanyak 21 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,94. Skala kesepian dalam penelitian ini diadaptasi dari Rusell (1996) dengan jumlah aitem sebanyak 20 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,96. Skala kebutuhan berafiliasi diadaptasi dari Hill (1987) dengan jumlah aitem sebanyak 26 aitem	Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi	Perilaku Kecanduan <i>Game Online</i>	Hasil menunjukkan <i>Odds Ratio</i> untuk variabel kesepian adalah 7,98 yang artinya orang yang tidak mengalami kesepian berpeluang 7,98 kali untuk mengalami perilaku kecanduan <i>game online</i> dibandingkan dengan orang yang mengalami kesepian
Utami dan Hodikoh (2020)	111 remaja di Bogor dengan	Instrumen yang digunakan	Kecanduan <i>Game Online</i>	Penyesuaian Sosial	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan

	kriteria inklusi remaja berusia 12-18 tahun, belum menikah . bermain game online setiap hari.	adalah <i>The Internet gaming disorder Test (IGD-20 Test)</i> dan kuesioner penyesuaian sosial.			antara kecanduan <i>game online</i> dengan penyesuaian sosial remaja.
Darwis, Amry dan Reymond (2020)	Remaja usia 15-18 tahun di Kelurahan Kayuombun.	Metode observasi partisipasi dan metode wawancara bertahap		Kecanduan <i>Game Online</i>	Hasil yang diperoleh peneliti dalam penelitian ini adalah gangguan tidur terjadi stimulasi berlebihan yang terjadi pada otak ketika anak bermain game online dalam jangka waktu yang panjang. Gangguan tidur yang biasa terjadi pada anak yang kecanduan <i>game online</i> antara lain insomnia, narcolepsy, sleep apnea, nocturnal myoclonus, dan parasomnia. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan <i>game online</i> dengan insomnia pada remaja
Mais, Rompas, dan Gannika (2020)	68 remaja di SMAN 1 Tondano.	-		Kecanduan <i>Game Online</i> Insomnia	Hubungan yang signifikan antara kecanduan <i>game online</i> dengan insomnia pada remaja
Rangkuti, Nasution dan Yuliarni (2021)	1094 siswa dengan usia rata-rata 12,94 tahun di SMP kota Medan.	Skala penelitian adalah skala kecenderungan <i>Internet Gaming Disorder (IGD)</i> .	-	Kecenderungan Kecanduan <i>Game Online</i>	Siswa yang mengalami kecenderungan kecanduan game online dalam ketegori berat dan sedang hampir 30%, angka ini cukup

Irawan dan Siska (2021)	Peserta didik didik di SMA Negeri 1 Kuaro yang berjumlah 64 peserta didik pada kelas XI IPS 1 dan XI IPS 2.	Kuesioner	Kecanduan <i>game online</i>	mengkawatirkan mengingat subjek penelitian adalah remaja awal. Terdapat tiga faktor yang mempengaruhi peserta didik kecanduan game online. Faktor-faktor tersebut yaitu: pertama faktor frekuensi bermain <i>game online</i> , hal ini bisa dilihat dari dominan peserta didik yang rela nongkrong untuk mendapatkan wifi gratis agar bisa tetap bermain <i>game online</i> , faktor yang kedua yaitu waktu bermain <i>game online</i> , dan faktor yang ketiga yaitu permainan atau game yang digemari, hal ini bisa dilihat dari dominan peserta didik yang menirukan <i>style</i> atau gaya salah satu karakter dalam <i>game online</i> .	
Kurniawan dan Ningsih (2021)	Seluruh remaja yang bermain game online di Kota Padang, Sudah bermain <i>game online</i> dalam 2	skala tingkat kecanduan menggunakan skala likker dan skala pola asuh menggunakan skala <i>multiple response (close-end-</i>	Pola Asuh	Tingkat Kecanduan <i>Games Online</i>	Indikasinya tidak ada perbedaan antara tingkat kecanduan <i>game online</i> dan pola asuh.

tahun
terakhir,
bermain
game mobile
legend : Bang
Bang.

DISKUSI

Tingkat kecanduan internet dan *game* pada remaja cukup variatif. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rangkuti, Nasution dan Yuliarni (2021), ditemukan bahwa 30% remaja yang menjadi subjek penelitiannya memiliki kecenderungan mengalami kecanduan *game*. Terlepas dari tingkatan kecanduan internet maupun *game* yang dialami, perilaku tersebut memiliki dampak yang perlu diperhatikan, baik secara fisiologis maupun psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Sari, Ilyas dan Ildil (2017) terhadap remaja awal di SMA Negeri 7 Padang, ditemukan bahwa kecanduan terhadap internet maupun *game* yang dialami oleh remaja dapat berdampak pada kesehatan jasmani serta berpengaruh terhadap kemampuan dalam mengelola waktu. Hal tersebut didukung penelitian yang dilakukan oleh Novrialdy (2019), dengan hasil yang menunjukkan kecanduan *game online* pada remaja akan berdampak pada beberapa aspek kehidupan, seperti aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan.

Dampak dari kecanduan internet dan *game* pada remaja juga ditemukan dalam pembahasan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zaelani, Setiawati dan Lestari (2019). Penelitian yang dilakukan terhadap 546 siswa SMP se- Kota Bandar Lampung tersebut menunjukkan hasil bahwa kecanduan bermain *game online* dapat menimbulkan depresi pada remaja. Dampak lain dari kecanduan terhadap internet maupun *game* pada remaja adalah mengalami gangguan tidur. Hal ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Darwis, Amry dan Reymond (2020). Hasil yang diperoleh dalam penelitian tersebut adalah gangguan tidur terjadi stimulasi berlebihan yang terjadi pada otak ketika anak bermain *game online* dalam jangka waktu yang panjang. Gangguan tidur yang biasa terjadi pada anak yang kecanduan *game online* antara lain insomnia, narcolepsy, sleep apnea, nocturnal myoclonus, dan parasomnia. Dampak kecanduan internet dan *game* pada remaja berupa gagguan tidur juga ditemukan dalam penelitian Mais, Rompas, dan Gannika (2020). Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan insomnia pada remaja.

Selain dampak mengenai kecanduan internet dan *game* pada remaja, ditemukan beberapa artikel penelitian yang memberikan pembahasan mengenai faktor penyebab perilaku tersebut. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lebho dkk (2020), ditemukan bahwa kesepian dan kebutuhan berafiliasi memiliki korelasi terhadap kecenderungan kecanduan *game* pada remaja. Penelitian Utami dan Hodikoh (2020), juga menunjukkan bahwa penyesuaian sosial remaja berhubungan dengan kecanduan *game online*. Selain du faktor tersebut, terdapat faktor-faktor lain yang ditemukan dalam penelitian Irawan dan Siska (2021). Faktor pertama adalah frekuensi bermain *game online*. Hal ini bisa dilihat dari dominan remaja yang rela nongkrong untuk mendapatkan *wifi* gratis agar bisa tetap bermain *game online*. Faktor yang kedua yaitu waktu bermain *game online*, dan faktor yang ketiga yaitu permainan atau *game* yang digemari. Hal ini bisa dilihat dari dominan remaja yang menirukan *style* atau gaya salah satu karakter dalam *game online*. Faktor berikutnya adalah pola asuh yang dibahas dalam penelitian Kurniawan dan Ningsih (2021).

SIMPULAN

Terlepas dari tingkat kecanduan yang dialami, kecanduan internet dan *game* pada remaja dapat berpengaruh dalam banyak hal. Pengaruh tersebut berkaitan dengan dampak kesehatan fisiologis dan psikologis. Dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa kecanduan internet dan *game* pada remaja berdampak pada kesehatan jasmani, memicu munculnya gangguan tidur, depresi serta masalah terhadap pengelolaan waktu. Perilaku kecanduan internet maupun *game* pada remaja dipicu oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berkaitan dengan motivasi intrinsik maupun ekstrinsik. Secara intrinsik, faktor yang berpengaruh adalah remaja mengalami kesepian atau adanya kebutuhan berafiliasi. Sedangkan secara ekstrinsik, faktor yang muncul berkaitan dengan frekuensi bermain, waktu bermain, karakter dalam permainan yang disukai hingga pola asuh dari orang tua. Melihat dampak yang terjadi, perlu dilakukan pencegahan dengan mengendalikan faktor-faktor yang dapat memicu munculnya perilaku kecanduan internet dan *game* pada remaja. Dalam melakukan hal tersebut, campur tangan dari orang tua sangat diperlukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT, keluarga saya dan seluruh teman-teman yang telah mendukung penulis selama proses penelitian berlangsung. Adapun penulis juga mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penulisan naskah.

DELEGASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Muchamad Fauzan Fadillah dan Tiara Diah Sosialita tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untuk dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Darwis, Muhammad., Amry, Khairul., & Reymond, Hardy. (2020). Dampak Dari Kecanduan Game Online Di Kalangan Remaja Usia 15–18 Tahun Di Kelurahan Kayuombun. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol 5 , No.2, 2020 hlm.228-233
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Irawan, Sapto., & Siska, Dina. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang* Vol. 7, No. 1., 9-19
- Kurniawan, Hari., & Ningsih, Yumida Tria. (2021). Perbedaan Tingkat Kecanduan Games Online pada Remaja Ditinjau Dari Pola Asuh Orangtua. *Jurnal Edukasi*. Vol. 01 No.2.
- Lebho dkk. (2020). Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, Vol.2, No.2
- Lo, S.K., Wang, C.C., & Fang, W.C. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *CyberPsychology & Behavior* 8: 15–20
- Mais, Fraldy Robert., Rompas, Sefti S. J., & Gannika, Lenny. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 8, No. 2.
- Ng, B.D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the Internet and online gaming. *CyberPsychology & Behavior* 8: 110–113
- Novrialdy, Eryzal. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*. Vol. 27, No. 2, 148 – 158, DOI: 10.22146/buletinpsikologi.47402
- Putro, T.A., & Nurjanah. (2013). Perilaku Adiksi Pada Pemain *Game Online* di Dinustech Semarang dan Dampaknya Terhadap Kesehatan. *Jurnal Visikes*, Vol. 12 No. 2.
- Rangkuti, Rahmi Putri., Nasution, Indri Kemala., & Yuliarni, Rahma. (2021). Kecenderungan Kecanduan Game Online pada Remaja selama masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)*.
- Sari, Ayu Permata., Ilyas, Asmidir., & Ifdil, Ifdil. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, Vol. 3 No. 2., DOI : <https://doi.org/10.29210/02018190>
- Utami, Tantri Widyarti., & Hodikoh, Atik. (2020). Kecanduan Game Online Berhubungan Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja. *rnal Keperawatan* Volume 12 No 1, Hal 17 - 22,
- Wan, C.-S., & Chiou, W.B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 9, 762–766. doi:10.1089/cpb.2006.9.762
- Yuanita, C. (2014). Hubungan Pola Asuh Permisif Orang Tua dengan Sikap Remaja Terhadap Perilaku Seks Pranikah. <http://psikologi.ub.ac.id/wp-content/uploads/2014/11/JURNAL1.pdf>
- Zaelani, Ahmad Fikri., Setiawati, Octa Reni., & Lestari, Sri Maria Puji. (2019). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Depresi Pada Siswa SMP. *urnal Psikologi Malahayati*, Volume 1, No.2,