

HUBUNGAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KESEHATAN MENTAL SISWA DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN PERISTEK**THE RELATIONSHIP BETWEEN PLAYING ONLINE GAMES AND MENTAL HEALTH AT PERISTEK VOCATIONAL HIGH SCHOOL STUDENTS**

¹Yessy Pramita Widodo | ²Firman Hidayat | ³Nabila Khaerunnisa

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi, Indonesia, e-mail: yessypramita.widodo@gmail.com

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi, Indonesia, e-mail: abifirman6@gmail.com

³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi, Indonesia, e-mail:

nabilakhaerunnisa085@gmail.com

* Corresponding Author: yessypramita.widodo@gmail.com

ARTICLE INFO

Article Received: November, 2024

Article Accepted: November, 2024

Article Published: May, 2025

ABSTRAK

Latar belakang: Pemanfaatan internet telah memfasilitasi kemajuan teknologi dan menyediakan aksesibilitas yang luas. Di antara berbagai kegunaannya, internet menjadi platform hiburan yang populer, salah satunya melalui gim daring. Keterlibatan remaja dalam gim daring secara berlebihan berpotensi mengganggu kesehatan secara menyeluruh dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas bermain gim daring dengan kesehatan mental siswa di SMK Peristek Kabupaten Tegal.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi target dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di SMK Peristek Kabupaten Tegal yang aktif bermain gim daring bertema kekerasan dan peperangan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 100 siswa. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dan uji *Kendall's Tau-b*.

Hasil: Hasil analisis data menunjukkan nilai $p = 0,001$, yang lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0,005$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas bermain gim daring dengan kesehatan mental siswa di SMK Peristek Kabupaten Tegal.

Implikasi: Temuan penelitian ini mengimplikasikan bahwa siswa yang terlibat dalam gim daring bertema kekerasan berpotensi mengalami dampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti peningkatan iritabilitas, kecenderungan menangis, labilitas emosi, bahkan menarik diri dari interaksi sosial. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan kajian kuantitatif yang lebih mendalam terkait aspek kesehatan mental pada siswa SMK Peristek Kabupaten Tegal.

Kata Kunci: Bermain Game online; Kesehatan Mental

ABSTRACT

Background: The use of the internet has facilitated technological advancements and provided wide accessibility. Among its various uses, the internet has become a popular entertainment platform, one of which is through online games. Excessive involvement of adolescents in online games has the potential to disrupt overall health and negatively impact mental health.

Purpose: This study aims to analyze the relationship between online gaming activities and mental health of students.

Methods: This study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The target population in this study were X and XI grade students at SMK Peristek Tegal Regency who actively played online games with the theme of violence and warfare. The total sampling technique used with a total of 100 respondents. Data analysis was conducted using Pearson Product Moment correlation test and Kendall's Tau-b test.

Result: The results of the data analysis showed a p value = 0.001, which is smaller than the significance value $\alpha = 0.005$. Based on these results, it can be concluded that there is a significant relationship between online game playing activities and students' mental health at SMK Peristek Tegal Regency.

Implication: The findings of this study imply that students who engage in violent online games have the potential to experience negative impacts on mental health, such as increased irritability, tendency to cry, emotional lability, and even withdrawal from social interactions. Future research is recommended to conduct a more in-depth quantitative study related to aspects of mental health in students of SMK Peristek Tegal Regency.

Keywords: Playing Online Games; Mental Health

Website:

<https://jurnal.stikesantiwaluya.ac.id/>

E-mail:

jkmalang@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.36916/jkm>

LATAR BELAKANG

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa transformasi signifikan dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Internet, sebagai salah satu pilar kemajuan ini, menawarkan aksesibilitas tanpa batas dan memfasilitasi perkembangan teknologi secara global. Pemanfaatan internet sangat beragam, termasuk sebagai sarana hiburan, yang salah satunya adalah melalui *game online* (Daheri et al., 2023). Popularitas *game online* sangat luas, melintasi berbagai kelompok usia, dengan remaja sebagai salah satu kelompok pengguna terbesar. Bagi remaja, *game online* menawarkan imersi dalam dunia virtual yang memungkinkan interaksi global dengan pemain lain dan memberikan kesempatan untuk mengadopsi identitas virtual sesuai keinginan (Noveladia et al., 2022).

Popularitas *game online* terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data partisipasi, Indonesia menduduki peringkat ketiga di dunia dengan tingkat partisipasi sebesar 94,5%, setara dengan 263.420.981 individu. Filipina menempati urutan pertama dengan 96,4%, diikuti oleh Thailand dengan 94,7% (Anggraeni et al., 2021). Lebih dari 60 juta penduduk Indonesia aktif bermain gim, dan diperkirakan jumlah ini akan mencapai 100 juta pada periode 2019–2020 (Anggraeni et al., 2021). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) juga mencatat bahwa *game online* merupakan salah satu bentuk hiburan yang sangat digemari di kalangan masyarakat Indonesia. Pada tahun 2023, tercatat 42,23% individu menghabiskan lebih dari 4 jam setiap hari untuk bermain *game online*. Data statistik Indonesia menunjukkan bahwa Provinsi Jawa Tengah memiliki jumlah pengguna *game online* terbesar, mencapai 18% dari total 2.806.480 remaja di wilayah tersebut. Rentang usia remaja di Indonesia yang rentan terhadap adiksi *game online* umumnya adalah antara 15 hingga 18 tahun (Matur et al., 2021).

Meskipun awalnya sering dianggap sebagai sarana relaksasi setelah aktivitas sehari-hari, bermain *game online* berpotensi menimbulkan adiksi di kalangan pemainnya. Remaja seringkali kesulitan dalam memanajemen waktu yang dibutuhkan untuk mencapai kepuasan dalam bermain, karena *game online* menawarkan tantangan yang menarik dan melampaui fungsi hiburan semata (Trimawati & Wakhid, 2020). *World Health Organization* (WHO) bahkan telah mengklasifikasikan adiksi *game online* sebagai gangguan mental (*gaming disorder*) dan memasukkannya dalam draf ke-11 *International Classification of Diseases* (ICD-11).

Kesehatan mental dan emosional remaja dapat terganggu dan bermanifestasi dalam berbagai bentuk, seperti perasaan sedih, kecenderungan menangis, dan kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya. Gangguan emosional ini seringkali terwujud dalam perilaku seperti mudah marah, melawan, dan terlibat dalam konflik, yang dapat berdampak negatif pada prestasi akademik. Selain itu, keluhan fisik seperti sakit kepala, mual, dan nyeri perut juga dapat menjadi indikasi adanya gangguan emosional (Prasetyo & Rahman, 2019).

Penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di salah satu SMK di Kabupaten Tegal dengan melibatkan 10 siswa pada hari Sabtu, 2 Desember 2023, mengidentifikasi adanya pengaruh lingkungan sosial, yaitu ajakan teman untuk bermain gim, sebagai salah satu faktor pemicu. Dampak negatif yang dirasakan akibat bermain *game online* meliputi perilaku agresif (tercermin dalam luapan emosi, penggunaan bahasa kasar, danancaman) serta kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial akibat alokasi waktu yang berlebihan untuk bermain gim. Observasi juga menunjukkan adanya dampak fisik seperti mata merah, peningkatan rasa kantuk, serta kondisi tubuh yang tampak lesu dan kurang bersemangat. Berdasarkan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas bermain *game online* dengan kesehatan mental siswa di SMK Kabupaten Tegal.

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini SMK Peristik Kabupaten Tegal. Sampel yang digunakan dalam penelitian menggunakan total sampling yaitu sejumlah 100 siswa.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan 2 kuesioner yaitu bermain *game online* dan kesehatan mental remaja. Kuesioner bermain *game online* disusun berdasarkan aspek – aspek intensitas bermain *game online* menurut (Amaney, 2022) yang mencakup empat aspek yaitu frekuensi, lama waktu, perhatian penuh, dan emosional *The Mental Health Inventory* (MHI). Kuesioner ini mengacu pada indikator *mental health inventory* (MHI) yang terdiri dari 2 item yaitu *Psychological Distress* dan *Psychological Well Being* dengan hasil validitas 0,361 dan hasil uji reliabilitas yaitu 0,691. Sedangkan, untuk variabel kesehatan mental memiliki hasil uji validitas 0,361 dan hasil uji reliabilitas yaitu 0,710. Analisis data yang digunakan adalah Uji *kendall'S tau-b*.

Penelitian dilakukan tanggal 24 April 2024 di SMK Peristik Kabupaten Tegal. Penelitian ini dibantu dengan 9 enumerator dimana setiap enumerator masuk ke setiap kelas untuk pembagian kuesioner, enumerator melakukan persamaan persepsi tentang tujuan, prosedur pengumpulan data serta cara mengisi kuesioner. Penelitian ini membutuhkan responden yang bermain *game online* bertema kekerasan, sehingga sebelum pembagian kuesioner peneliti meminta responden menunjukkan bukti *handphone* untuk melihat ada atau tidak adanya aplikasi *game online* bertema kekerasan seperti PUBG Mobile, Mobile Legend dan Free Fire, peneliti membagikan lembar *informed Consent* atau lembar persetujuan kepada siswa yang bermain *game online* bertema kekerasan kemudian mencatat dimainkan serta durasi bermain *game online*. Penelitian ini telah melalui Uji Kelayakan Etik yang dikeluarkan oleh komite etik Universitas Bhamada Slawi dengan No.001/Univ-Bhamada/KEP.EC/IV/2024.

HASIL

Hasil distribusi frekuensi bermain *game online* pada siswa SMK Peristik Kabupaten Tegal dapat terlihat pada tabel 1 yang menunjukkan siswa yang bermain *game online* mayoritas pada kategori sedang sebesar 70 responden (70%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Bermain *game online* Siswa di SMK Peristik Kabupaten Tegal

Bermain <i>Game online</i>	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Tinggi	22	22,0
Sedang	70	70,0
Rendah	8	8,0
Total	100	100

Sumber: Data primer, 2024 (n=100)

Pada Tabel 2 dibawah ini menunjukkan kesehatan mental pada siswa SMK Peristik Kabupaten Tegal pada kategori cukup sebesar 69 responden (69%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental siswa di SMK Peristik Kabupaten Tegal

Kesehatan Mental	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Baik	10	10,0
Cukup	69	69,0
Kurang	21	21,0
Total	100	100

Sumber: Data primer, 2024 (n=100)

Berdasarkan tabel 3 yang menunjukkan hasil output uji Kendall's tau-b dengan nilai p value = 0,001 yang berarti p < 0,05, dengan kata lain dapat disimpulkan terdapat hubungan antara Bermain *Game online* dengan Kesehatan Mental siswa SMK Peristik Kabupaten Tegal.

Tabel 3. Hubungan Bermain *Game online* dengan Kesehatan Mental siswa di SMK Peristik Kab. Tegal

Bermain Game <i>online</i>	Kesehatan Mental						Total	Kendal Tau	
	Kurang		Cukup		Baik			T	p-value
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Tinggi	8	8%	14	14%	0	0%	22	22 %	0,330
Sedang	13	13%	51	51%	6	6%	70	70%	
Rendah	0	0%	4	4%	4	4%	8	8%	
Total	21	21%	69	69%	10	10%	100	100%	

Sumber: Data primer, 2024 (n=100)

PEMBAHASAN

Pada masa remaja muncul keinginan untuk menemukan dan mencoba hal baru dengan bermain *game online*, remaja dianggap memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk kecanduan *game online* dibandingkan dengan orang dewasa remaja (Handayani et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa motivasi awal individu bermain *game online* sering kali adalah sebagai sarana rekreasi dan pelepasan tekanan setelah menjalani aktivitas sehari-hari. Akan tetapi, durasi bermain *game online* yang melebihi batas wajar, seperti lebih dari tiga jam pada remaja, berpotensi menimbulkan adiksi (Trimawati & Wakhid, 2020). Fenomena ini disebabkan oleh kegagalan individu dalam memprioritaskan alokasi waktu yang optimal demi tercapainya kepuasan, mengingat *game online* menawarkan serangkaian tantangan yang menarik bagi pemain, melampaui sekadar fungsi hiburan (Trimawati & Wakhid, 2020).

Keterlibatan remaja dalam *game online* seringkali ditandai dengan upaya untuk mencapai skor tertinggi. Peningkatan poin dalam permainan berkorelasi positif dengan kompleksitas tantangan yang dihadapi, sehingga memotivasi pemain untuk terus berupaya meraih capaian terbaik (Daheri et al., 2023). Intensitas bermain *game online* yang berlebihan secara berkelanjutan dapat mengakibatkan adiksi *game online* (Kustiawan, 2019). Beberapa indikator yang mengidentifikasi seseorang mengalami adiksi *game online* meliputi *salience* (preokupasi terhadap *game online* sepanjang waktu), toleransi (peningkatan durasi bermain *game online* secara progresif), modifikasi suasana hati (*mood modification*; penggunaan *game online* sebagai mekanisme coping untuk menghindari permasalahan), relaps (*relapse*; tendensi untuk kembali bermain *game online* setelah periode abstinensi), *withdrawal* (manifestasi perasaan negatif ketika tidak bermain *game online*), konflik (*conflict*; perselisihan interpersonal akibat aktivitas bermain *game online*), dan permasalahan (*problems*; pengabaian terhadap aktivitas lain yang menimbulkan konsekuensi negatif) (Amaniey, 2022).

Intensitas bermain *game online* yang tinggi pada remaja menjadi perhatian signifikan dalam beberapa penelitian. Studi Yuni Arroh Manita, Candra Dewi Rahayu, Ari Setyawati, Fifi Alviana, (2023) terhadap 167 responden menunjukkan bahwa sebagian besar pemain *game online* menghabiskan waktu 3–7 jam per hari untuk bermain, mengindikasikan tingginya tingkat keterlibatan remaja dalam aktivitas ini. Temuan ini selaras dengan penelitian Kurniasih, (2022) yang melaporkan bahwa 62,8% responden (49 siswa) bermain *game online* lebih dari 3,5 jam per hari. Durasi bermain *game online* yang tidak terkontrol ini berpotensi besar menyebabkan adiksi bahkan, bermain *game online* selama tiga jam atau lebih telah diidentifikasi sebagai faktor risiko yang dapat menimbulkan dampak merugikan, termasuk adiksi (Rahman et al., 2022).

Keterlibatan intens dalam *game online* tidak hanya berkaitan dengan durasi, tetapi juga jenis permainan yang diminati. Permainan dengan tema kekerasan dan peperangan menjadi preferensi yang signifikan di kalangan siswa, keterlibatan ini dapat memicu perubahan emosional yang substansial akibat fokus yang berlebihan pada permainan, yang berpotensi mendorong penggunaan bahasa kasar dan tidak pantas (Habibi, 2022).

Kaitan antara intensitas bermain *game online* dan kesehatan mental remaja terungkap dalam penelitian terhadap siswa SMK Peristik Kabupaten Tegal. Sebanyak 69% responden menunjukkan kategori kesehatan mental yang cukup (Nugroho et al., 2022). Analisis kuesioner mengindikasikan adanya permasalahan dalam kontrol emosi (*Lost Of Behavioral*), dimana siswa seringkali kehilangan kesabaran saat marah. Temuan ini terhubung dengan perilaku pemain *game online* yang cenderung terpancing emosinya dan mudah marah saat mengalami kekalahan dalam permainan. Jenis permainan bertema kekerasan dan peperangan diduga menjadi salah satu faktor pemicu emosi negatif seperti ucapan kasar dan kotor (Daheri et al., 2023; Habibi, 2022; Nugroho et al., 2022).

Gangguan mental emosional pada remaja dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk, termasuk perasaan sedih, sering menangis, perilaku tidak sesuai usia, mudah marah, sikap menentang, cenderung berkelahi, serta penurunan prestasi akademik, selain itu keluhan fisik seperti pusing, mual, atau sakit perut juga dapat menyertai kondisi ini (Purnamasari et al., 2023). Gangguan mental emosional merupakan kondisi kompleks yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku, mencakup spektrum kondisi seperti gangguan bipolar, skizofrenia, kecemasan, dan depresi, individu yang mengalami gangguan ini mungkin menghadapi kesulitan dalam menjaga kesehatan fisik, berinteraksi sosial, dan mengatasi tantangan sehari-hari (Prasetio & Rahman, 2019).

Implikasi dari intensitas bermain *game online* yang tinggi terhadap kesehatan mental juga ditegaskan oleh Kibtyah et al., (2023) yang menemukan bahwa pemain *game online* sering kali menggunakan bahasa kotor dan kasar saat bermain. Lebih lanjut, keterlibatan yang berlebihan dalam *game online* dapat menyebabkan pengabaian terhadap kehidupan nyata, di mana individu menjadi terlalu fokus pada penyelesaian permainan dan mengabaikan aktivitas atau kegiatan lainnya (Kibtyah et al., 2023).

Data dari Tabel 3 penelitian di SMK Peristik Kabupaten Tegal memperjelas hubungan antara intensitas bermain *game online* dan kesehatan mental siswa. Dari 100 responden, 22% memiliki intensitas bermain tinggi, 70% sedang, dan 8% rendah. Pada kelompok dengan intensitas bermain tinggi, mayoritas siswa menunjukkan kesehatan mental yang cukup (14%), diikuti oleh kategori kurang (8%), dan tidak ada yang memiliki kesehatan mental baik (0%). Sebaliknya, pada kelompok dengan intensitas bermain sedang hingga rendah, mayoritas siswa memiliki kesehatan mental yang cukup (51% untuk intensitas sedang dan 4% untuk intensitas rendah), dengan sebagian kecil menunjukkan kesehatan mental yang baik (6% untuk intensitas sedang dan 4% untuk intensitas rendah). Temuan ini secara keseluruhan mengindikasikan adanya korelasi negatif antara intensitas bermain *game online* dan kondisi kesehatan mental remaja.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi Kendall's Tau, diperoleh koefisien korelasi (τ) sebesar 0,330 dengan nilai p sebesar 0,0001. Nilai p yang sangat kecil ($p<0,05$) mengindikasikan adanya korelasi yang signifikan secara statistik antara intensitas bermain *game online* dan kesehatan mental remaja. Koefisien korelasi Kendall's Tau sebesar 0,330 menunjukkan arah korelasi yang positif, yang berarti semakin tinggi intensitas bermain *game online*, semakin rendah tingkat kesehatan mental remaja, dan sebaliknya, semakin rendah intensitas bermain *game online*, semakin baik tingkat kesehatan mental remaja.

Hasil penelitian Lestari & Maliga (2022) menunjukkan adanya hubungan antara kategori intensitas bermain *game online* dengan kondisi kesehatan mental siswa. Pada siswa dengan intensitas bermain *game online* tinggi (lebih dari 3 jam per hari), ditemukan bahwa 8% responden (8 siswa) memiliki kesehatan mental kurang. Kecenderungan ini didukung oleh item pertanyaan yang sering dijawab, yaitu frekuensi bermain *game online* lebih dari 3 jam dalam sehari dan preferensi terhadap jenis permainan *Free Fire*. Durasi bermain yang tinggi juga berkorelasi positif dengan risiko adiksi *game online* (A. D. Lestari & Wimbarti, 2021). Individu yang mengalami adiksi *game online* umumnya

menghabiskan waktu 2-10 jam per minggu untuk bermain (Matur et al., 2021). Penggunaan waktu berlebihan ini dapat memicu distres emosional, depresi, serta kecemasan (Kibtyah et al., 2023). Lebih lanjut, 14% responden (14 siswa) dengan intensitas bermain tinggi menunjukkan kesehatan mental yang cukup, dengan preferensi pada permainan *PUBG Mobile* dan frekuensi bermain kurang dari 3 jam per hari sebagai jawaban yang dominan. Meskipun demikian, perlu dicatat bahwa bermain *game online* lebih dari 4 hari dalam seminggu dengan durasi lebih dari 4 jam per hari juga berpotensi menyebabkan adiksi (Matur et al., 2021), dan durasi bermain lebih dari 3 jam per hari dianggap berlebihan (Hotmaida, 2021). Sebanyak 62% siswa dilaporkan bermain *game online* lebih dari 3 jam per hari, mengindikasikan tingginya prevalensi durasi bermain yang berpotensi merugikan (A. D. Lestari & Wimbarti, 2021).

Pada kelompok siswa dengan intensitas bermain *game online* sedang, ditemukan bahwa 13% responden (13 siswa) memiliki kesehatan mental kurang. Hal ini diduga terkait dengan preferensi terhadap permainan bertema kekerasan dan peperangan, seperti *Free Fire*, yang memicu emosi negatif seperti mudah marah dan mengeluarkan kata-kata kasar. Item pertanyaan yang sering dijawab pada kelompok ini adalah jenis *game online* yang dimainkan (*Free Fire*) dan frekuensi merasa kesal saat kalah dalam permainan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa jenis permainan *First Shooter Games* (FPS) dan *Real Time Strategy* (RTS) yang mengandung unsur kekerasan dan peperangan sangat diminati oleh remaja dan berpotensi memicu perilaku agresif serta ucapan kasar (Daheri et al., 2023). Sebanyak 51% siswa dilaporkan paling sering memainkan *Free Fire*, mengkonfirmasi popularitas gim dengan tema kekerasan di kalangan siswa.

Sebaliknya, pada siswa dengan intensitas bermain *game online* rendah, ditemukan bahwa 4% responden (4 siswa) memiliki kesehatan mental yang cukup. Kelompok ini cenderung bermain *game online* hanya untuk mengisi waktu luang dan membatasi durasi bermain, serta lebih memilih menggunakan waktu luang untuk belajar. Faktor kurangnya kegiatan dan kebutuhan untuk mengisi waktu luang setelah beraktivitas sehari-hari menjadi alasan utama remaja bermain *game online* (A. Lestari & Maliga, 2022).

Temuan penelitian ini konsisten dengan studi Erik & Syenshie (2020) pada remaja pria di SMK Baramuli Airmadidi yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara durasi bermain *game online* yang tinggi (lebih dari 2-7 jam per hari) dengan kesehatan mental yang buruk, ditandai dengan preferensi untuk menyendiri dan berinteraksi di dunia maya

dibandingkan bersosialisasi di dunia nyata ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa aktivitas bermain *game online*, terutama dengan intensitas tinggi dan mengandung tema kekerasan seperti *Free Fire*, *Mobile Legend*, dan *PUBG Mobile*, memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Tingginya intensitas bermain dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, dan adiksi terhadap permainan tersebut menyebabkan siswa terlarut dalam aktivitas tanpa memperhatikan waktu, yang berujung pada kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial. Oleh karena itu, siswa disarankan untuk lebih aktif dalam kegiatan positif seperti organisasi atau ekstrakurikuler di sekolah, serta mengembangkan hobi yang bermanfaat untuk mencegah gangguan kesehatan mental.

KESIMPULAN

Remaja memiliki kerentanan yang tinggi terhadap adiksi *game online*, yang didorong oleh rasa ingin tahu dan daya tarik tantangan yang ditawarkan oleh permainan tersebut. Adiksi ini seringkali ditandai dengan durasi bermain melebihi tiga jam per hari dan disertai dengan gejala psikologis seperti disregulasi emosi, menarik diri dari interaksi sosial, serta penggunaan bahasa kasar yang dipengaruhi oleh konten permainan yang bersifat kekerasan. Durasi bermain yang tidak terkontrol memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, termasuk peningkatan risiko gangguan emosional seperti ledakan amarah, penurunan performa akademik, hingga keluhan fisik.

Hasil penelitian di SMK Peristik Kabupaten Tegal menunjukkan adanya korelasi signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kondisi kesehatan mental siswa. Mayoritas siswa dengan intensitas bermain tinggi menunjukkan tingkat kesehatan mental yang kurang baik. Analisis statistik menggunakan uji Kendall's Tau menguatkan temuan ini, dengan nilai p sebesar 0,0001 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *game online*, semakin rendah kualitas kesehatan mental siswa, dan sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaniey, M. D. (2022). Acta Psychologia Hubungan Antara Bersyukur dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 4(1), 57–65.
- Anggraeni, N., Agustiani, H., Novianti, L. E., & Ninin, R. H. (2021). The Description of Internet Game Online Addiction Among Teenagers. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 5–17. <https://doi.org/10.21009/jppp.101.02>

- Daheri, M., Sarnoto, A. Z., Riyadi, S., Rahmah, S., & Prastawa, S. (2023). Dampak Permainan Kekerasan Online Terhadap Karakter Anak: Sistematik Literatur Review. *Journal on Education*, 05(04), 11791–11803.
- Erik, S., & Syenshie, W. V. (2020). Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 69–75.
- Habibi, N. M. (2022). Dampak Negatif Online Game terhadap Remaja. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 6(1), 30–35. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n1.p30-35>
- Handayani, D., Sudirman, M., & Agus, A. A. (2022). Dampak permainan game online terhadap manajemen waktu siswa di SMPN 2 Tompobulu Kabupaten Gowa. *Jurnal Pemikiran, Penelitian Hukum, Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 9(4), 230–235.
- Hotmaida, L. (2021). Hubungan Antara Durasi Bermain Game Online dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya Pada Siswa Di SMA Negeri 18 Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 16(2), 55–59. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v16i2.172>
- Kibtyah, M., Naqiya, C., Niswah, Z., Putri, S., & Dewi, R. (2023). Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Remaja dan Penanganannya dalam Konseling Islam. *Counseling As Syamil*, 03(1), 25–38.
- Kurniasih, E. (2022). Perilaku Bermain Game Online dengan Pola Tidur Remaja: Studi Korelasi. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 117–123. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v3i2.316>
- Kustiawan. (2019). **JANGAN SUKA GAME ONLINE**. CV. AE MEDIA GRAFIKA.
- Lestari, A. D., & Wimbarti, S. (2021). Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Game Online Dan Kesehatan Mental Siswa Dengan Kualitas Pertemanan Sebagai Variabel Moderator. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 46–62. <https://doi.org/10.17509/insight.v5i1.34250>
- Lestari, A., & Maliga, I. (2022). *FREKUENSI BERMAIN GAME ONLINE DALAM MEMENUHI KEBUTUHAN TIDUR PADA REMAJA DI DESA SONGKAR Frequency of Playing Online Games to Fulfill The Sleep Needs of Youth in Songkar Village*. 13, 27–33.
- Matur, Y. P., Simon, M. G., Ndorang, T. A., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. *55 Jwk*, 6(2), 2548–4702.
- Noveladia, D. A., Majid, R., & Saptaputra, S. K. (2022). Hubungan Kecanduan Dan Durasi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Kelurahan Kassilampe Tahun 2022. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 3(3), 89–95. <https://doi.org/10.37887/jwins.v3i3.29334>
- Nugroho, A. B., Al Asri, H. B., & Pramesti, A. A. (2022). Survei Kesadaran Mental Mahasiswa Upn Veteran Yogyakarta Di Era Digital Dan Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(1), 38–42. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i1.31611>
- Prasetyo, C. E., & Rahman, T. A. (2019). Gangguan Mental Emosional dan Kesepian pada Mahasiswa Baru. *Mediapsi*, 5(2), 97–107. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2019.005.02.4>
- Purnamasari, Y., Fitri, N., & Mardiana, N. (2023). Faktor-faktor yang Memengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*,

- 5(2), 609–616. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1527>
- Rahman, I. A., Ariani, D., & Ulfa, N. (2022). Tingkat Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(2), 85–90. <https://doi.org/10.51544/jmn.v5i2.2438>
- Trimawati, & Wakhid, A. (2020). Gambaran Perilaku Agresif Pada Remaja yang Mengalami Kecanduan Game Online. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 567–570.
- Yuni Arroh Manita, Candra Dewi Rahayu, Ari Setyawati, Fifi Alviana, I. P. (2023). Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Dalam Tinjauan Q.S Arrum23. *Journal Ilmiah Kesehatan*, 47–55.