

Artikel Review: Dampak Kecanduan Bermain Game Terhadap Kesehatan Mental

Meri Yulianti Putri¹, Yuliana^{2*}, Asmar Yulastri³, Zulfa Erianti⁴, Widi Aliffa Izzara⁵

¹Universitas Negeri Padang meriyuliantiputri@gmail.com

²Universitas Negeri Padang yun064@fpp.unp.ac.id

³Universitas Negeri Padang yuliana@fpp.unp.ac.id

⁴Universitas Negeri Padang vaniradit123@gmail.com

⁵Universitas Negeri Padang widi.aliffa@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Desember 2023

Revised Desember 2023

Accepted Desember 2023

Kata Kunci:

Gangguan bermain Game, Permainan Internet, Kesehatan Mental, Remaja

Keywords:

Game Disorder, Internet Gaming, Mental Health, Adolescent

ABSTRAK

Perkembangan teknologi di era 21 ini memunculkan berbagai fitur, aplikasi dan game terancang. Hal tersebut mempengaruhi pengguna dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Kecanduan menggunakan internet seperti bermain game adalah salah satu hal yang menyita waktu para remaja pada saat ini. Waktu bermain game yang sudah tidak terkontrol berdampak pada interaksi sosial, kualitas tidur dan kesehatan mental penggunanya. Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Tolak ukur jurnal yang dipilih yaitu jurnal dengan terbitan tahun 2019-2023 terdiri dari jurnal nasional dan internasional. Berdasarkan dari hasil dan pembahasan yang ada didapatkan bahwa terdapat hubungan antara *game disorder* terhadap kesehatan mental remaja. Kesimpulan yang diperoleh adalah terbukti adanya hubungan diantara hal tersebut. Oleh sebab itu, disarankan kepada orang tua dan para remaja untuk lebih memperhatikan anak dalam bermain game dengan baik agar tidak mempengaruhi kesehatan mental pada remaja.

ABSTRACT

The development of technology in the 21st century has given rise to a variety of advanced features, applications and games. This affects users from children, teenagers to adults. Addiction to using the internet such as playing games is one of the things that take up the time of teenagers today. Uncontrolled gaming time has an impact on social interaction, sleep quality and mental health of its users. This research uses the literature review method. The selected journal benchmarks are journals with publications in 2019-2023 consisting of national and international journals. Based on the results and discussion, it is found that there is a relationship between game disorder and adolescent mental health. The conclusion obtained is that there is a proven relationship between these things. Therefore, it is advisable for parents and adolescents to pay more attention to playing games properly so as not to affect mental health in adolescents.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Dr. Yuliana, SP., M.Si

Institution: Universitas Negeri Padang

Email: yuliana@fpp.unp.ac.id

1. PENDAHULUAN

Dalam era digital yang terus berkembang, permainan video telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja dan dewasa muda. Fenomena ini tidak hanya sekadar hobi, tetapi juga telah menjadi budaya yang mendalam dengan penggemar yang tersebar luas di seluruh dunia. Dengan teknologi yang semakin canggih dan ketersediaan game yang beragam di berbagai platform, seperti konsol, PC, dan perangkat mobile, popularitas permainan video semakin meluas (Boyle et al., 2012). Namun tidak bisa dipungkiri kebanyakan pengguna teknologi juga memanfaatkan jaringan untuk bermain game online.

Masa remaja merupakan periode transisi dari perkembangan masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa, batasan usia remaja menurut *World Health Organization* yaitu 10-20 tahun. Remaja dan dewasa muda terpesona oleh pengalaman interaktif yang disuguhkan oleh game-game ini, menyebabkan tidak hanya peningkatan dalam jumlah pemain, tetapi juga intensitas keterlibatan mereka dalam dunia yang diciptakan oleh permainan ini (Kelly, 2004). Dampak dari popularitas ini menyoroti pentingnya untuk memahami secara menyeluruh bagaimana kecanduan terhadap game dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Kecanduan dalam penggunaan game telah menjadi fokus utama dalam studi kesehatan mental karena potensi dampak yang signifikan pada remaja dan dewasa muda (Purwaningsih & Nurmala, 2021). Fenomena ini menimbulkan keprihatinan karena adanya kecenderungan perilaku yang mengarah pada ketergantungan yang merugikan. Dampaknya pada kesehatan mental mencakup berbagai aspek, mulai dari gangguan tidur, penurunan kinerja sekolah atau pekerjaan, hingga masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kurangnya kemampuan untuk mengatasi stres secara efektif. Permainan video yang menarik dengan karakter interaktifnya dapat secara langsung memengaruhi fungsi kognitif dan emosional, serta memicu perubahan perilaku yang berpotensi merugikan bagi kesehatan mental penggunanya.

Pertumbuhan pesat industri game telah mengubah lanskap hiburan dan perilaku pengguna secara signifikan (Gonzalez et al., 2012). Dengan inovasi teknologi yang terus menerus, industri game telah menyajikan pengalaman interaktif yang semakin realistis dan menarik bagi penggunanya. Hal ini telah mempengaruhi perilaku konsumen, memperluas demografis pemain, termasuk meningkatnya partisipasi remaja dan dewasa muda. Daya tarik permainan video yang menawarkan pengalaman yang mendalam dan terhubung secara sosial telah mengubah cara individu berinteraksi dengan hiburan dan dunia sekitarnya (Boyle et al., 2012). Pertumbuhan ini juga menciptakan tantangan baru terkait waktu yang dihabiskan dalam permainan dan pergeseran kecenderungan perilaku, memicu perdebatan tentang dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan mental, pola tidur, dan keseimbangan kehidupan.

Artikel review ini bertujuan untuk menyelidiki secara menyeluruh dampak yang mungkin terjadi akibat kecanduan bermain game pada kesehatan mental remaja dan dewasa muda. Melalui eksplorasi mendalam, artikel ini berupaya untuk menguraikan dampak psikologis yang mungkin muncul akibat keterlibatan yang berlebihan dalam dunia permainan video. Fokusnya adalah pada identifikasi dampak negatif yang dapat terjadi, seperti gangguan fungsi kognitif, perubahan perilaku, dan masalah emosional yang dapat timbul akibat kecanduan game. Tujuannya adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang korelasi antara kecanduan bermain game dan kesehatan mental, serta menyoroti perlunya kesadaran akan risiko ini dalam upaya pencegahan dan manajemennya.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Kecanduan dalam konteks psikologis merujuk pada suatu kondisi yang kompleks dan kronis yang melibatkan pola perilaku yang tidak terkendali terhadap suatu aktivitas

tertentu(Purwaningsih & Nurmala, 2021; Wong et al., 2020). Hal ini sering kali disertai dengan kebutuhan yang mendesak untuk terus melakukan aktivitas tersebut meskipun telah menyebabkan konsekuensi negatif secara signifikan. Dalam kasus kecanduan bermain game, individu cenderung mengalami gangguan kontrol terhadap waktu yang dihabiskan dalam bermain, sering kali mengabaikan tanggung jawab atau kewajiban lainnya, serta merasa kesulitan untuk menghentikan atau mengurangi aktivitas tersebut meskipun menyadari dampak negatif yang ditimbulkan. Secara psikologis, kecanduan game sering kali terkait dengan dorongan psikologis yang kuat, seperti keinginan untuk mencapai tingkat prestasi tertentu, melarikan diri dari masalah atau stres, atau mencari pengakuan sosial melalui keterlibatan dalam komunitas permainan(Kuss, 2013). Hal ini menimbulkan pola perilaku yang mengarah pada ketergantungan psikologis yang mempengaruhi fungsi sosial, emosional, dan kognitif individu yang terkena dampaknya.

Kriteria dan karakteristik kecanduan bermain game merujuk pada serangkaian parameter yang menggambarkan perilaku yang mencerminkan ketergantungan pada aktivitas bermain game (Moreno et al., 2022; Zabrina, 2023). Kriteria ini meliputi faktor-faktor seperti kehilangan kendali atas waktu yang dihabiskan dalam bermain game, kebutuhan akan semakin banyak waktu untuk mencapai tingkat kepuasan yang sama, dan gejala penarikan ketika aktivitas tersebut dihentikan. Seseorang yang mengalami kecanduan game cenderung menunjukkan prioritas yang tinggi terhadap permainan di atas kegiatan lainnya, mengalami ketegangan atau iritabilitas saat terhalang dari bermain game, serta terus menerus memikirkan permainan meskipun sedang melakukan aktivitas lain. Karakteristik lainnya termasuk keengganan atau kesulitan untuk mengurangi durasi bermain, menyimpang dari tanggung jawab atau komitmen lain, serta penurunan prestasi dalam hal pekerjaan, pendidikan, atau interaksi sosial sebagai akibat dari intensitas bermain yang tinggi. Dalam keseluruhan, kriteria dan karakteristik ini membentuk landasan diagnosa yang penting untuk mengidentifikasi dan memahami kecanduan bermain game sebagai suatu kondisi yang mempengaruhi kesejahteraan individu secara menyeluruh (Shin et al., 2019).

Membedakan kecanduan game dengan perilaku normal dalam bermain game melibatkan pengenalan pola perilaku yang sehat dan tidak sehat dalam kaitannya dengan aktivitas bermain game (Gonzalez et al., 2012). Perilaku normal dalam bermain game cenderung berfokus pada pengalaman yang positif, seperti hiburan, relaksasi, atau interaksi sosial yang sehat. Individu yang bermain game secara normal mampu mengendalikan waktu yang dihabiskan, memprioritaskan kewajiban lainnya dengan baik, serta mampu beradaptasi dengan perubahan dalam lingkungan sosial dan pribadi mereka tanpa kesulitan yang signifikan. Mereka juga dapat menyesuaikan intensitas bermain game dengan tuntutan kehidupan sehari-hari tanpa mengalami gangguan yang berarti dalam fungsi-fungsi penting lainnya. Di sisi lain, kecanduan game melibatkan pola perilaku yang tidak terkendali, di mana individu cenderung kehilangan kendali terhadap waktu, memprioritaskan permainan di atas kewajiban lain, dan mengalami dampak negatif secara signifikan dalam berbagai aspek kehidupan (Higuchi et al., 2021; Moreno et al., 2022; Wong et al., 2020). Dengan demikian, perbedaan terletak pada kapasitas individu untuk menjaga keseimbangan antara bermain game dan fungsi-fungsi penting lainnya dalam kehidupan sehari-hari.

2.1 Pengaruh kecanduan game terhadap kesehatan mental

Dampak psikologis yang sering terkait dengan kecanduan bermain game meliputi kecemasan, depresi, dan tingkat stres yang meningkat secara signifikan (Moge & Romano, 2020; Wong et al., 2020). Kecanduan game dapat menjadi pemicu bagi munculnya kecemasan pada individu, yang tercermin dalam perasaan gelisah, ketegangan berlebihan, serta kekhawatiran yang tidak proporsional terhadap berbagai situasi. Selain itu, depresi sering kali terkait dengan kecanduan game, ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat atau kegembiraan pada aktivitas lain, serta penurunan motivasi yang signifikan. Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan emosional secara

menyeluruh. Sementara itu, tingkat stres yang tinggi juga menjadi dampak psikologis yang umum dari kecanduan game, di mana individu mengalami tekanan yang berlebihan, kesulitan dalam mengelola tuntutan hidup, dan respons emosional yang intens terhadap situasi sehari-hari. Kesemuanya ini menunjukkan bahwa kecanduan game bukan hanya berpengaruh pada aspek perilaku, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang mendasar pada kesejahteraan mental individu yang terlibat.

Implikasi dari kecanduan bermain game pada perilaku sosial sering kali mencakup pola isolasi dan kesulitan dalam berinteraksi secara sosial (Hu et al., 2019). Individu yang mengalami kecanduan game cenderung menarik diri dari interaksi sosial di dunia nyata, memilih untuk menghabiskan waktu yang signifikan dalam lingkungan virtual game. Hal ini dapat mengarah pada isolasi sosial di mana individu kurang terlibat dalam kegiatan sosial, mengurangi interaksi dengan teman, keluarga, atau lingkungan sekitar. Selain itu, kesulitan berinteraksi menjadi ciri dari kecanduan game karena individu mungkin mengalami kesulitan membangun atau mempertahankan hubungan sosial yang sehat di luar dunia permainan. Hal ini dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk berkomunikasi secara efektif, menyelesaikan konflik, atau mengembangkan keterampilan sosial yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Dalam keseluruhan, implikasi ini menunjukkan bahwa kecanduan game dapat menghambat perkembangan hubungan sosial yang sehat dan berdampak negatif pada interaksi individu dengan lingkungan sosialnya.

2.2 Faktor-faktor yang memperburuk kesehatan mental akibat kecanduan game

Durasi bermain yang berlebihan dalam konteks kecanduan bermain game mengacu pada penggunaan waktu yang signifikan dan tidak proporsional untuk terlibat dalam aktivitas game (Abd-Alrazaq et al., 2022; Erik & Syenshie, 2020; Ünübol et al., 2021). Hal ini menandakan adanya gangguan pada kontrol individu terhadap penggunaan waktu, di mana mereka cenderung mengabaikan atau mengorbankan kegiatan penting lainnya dalam kehidupan sehari-hari demi bermain game. Durasi yang berlebihan ini sering kali menyebabkan individu menghabiskan jam-jam yang panjang dalam sesi permainan, mengorbankan waktu untuk istirahat yang cukup, aktivitas fisik, pekerjaan, pendidikan, atau interaksi sosial. Dampaknya mencakup ketidakteraturan pola tidur, penurunan kinerja dalam hal kewajiban akademik atau profesional, serta kurangnya keterlibatan dalam kegiatan sosial yang sehat. Durasi bermain yang berlebihan menjadi salah satu indikator utama dari kecanduan game, menunjukkan bahwa individu tersebut terlibat dalam aktivitas game dalam proporsi yang tidak seimbang dan merugikan bagi fungsi-fungsi penting lainnya dalam kehidupan mereka.

Jenis permainan yang dimainkan memiliki peran penting dalam konteks kecanduan bermain game, karena karakteristik dan fitur dari jenis permainan tersebut dapat mempengaruhi tingkat ketergantungan individu (Boyle et al., 2012). Permainan yang dirancang dengan mekanisme penghargaan yang kuat, termasuk sistem hadiah, pencapaian tingkat, atau skema hadiah yang memicu respons psikologis yang kuat, cenderung lebih menarik bagi individu yang rentan terhadap kecanduan. Game dengan mekanisme ini sering kali menciptakan lingkungan yang mendalam dan merangsang, membangkitkan dorongan psikologis untuk terus bermain guna mencapai prestasi atau mendapatkan hadiah. Selain itu, permainan yang menawarkan koneksi sosial yang kuat atau interaksi multiplayer dalam lingkungan daring juga dapat meningkatkan risiko kecanduan, karena membangkitkan keterlibatan sosial yang kuat dan memperpanjang durasi interaksi dalam permainan. Jenis permainan yang menawarkan pengalaman imersif, menggabungkan grafis yang menarik dengan narasi yang mendalam atau tantangan yang kompleks, juga cenderung menjadi daya tarik yang kuat bagi individu yang rentan terhadap kecanduan game. Dalam keseluruhan, karakteristik permainan yang dimainkan dapat menjadi faktor

yang signifikan dalam pengembangan dan memperkuat kecanduan bermain game pada individu tertentu.

Pola tidur dan keseimbangan aktivitas fisik memiliki peran yang penting dalam dinamika kecanduan bermain game, karena interaksi yang intensif dengan permainan dapat mengganggu pola tidur dan aktivitas fisik seseorang (Moreno et al., 2022; Wong et al., 2020). Keterlibatan yang berlebihan dalam permainan game sering kali mengakibatkan gangguan pola tidur, baik dalam hal durasi maupun kualitasnya. Individu yang terlibat dalam kecanduan game cenderung memprioritaskan sesi bermain game di atas waktu istirahat yang cukup, yang dapat mengganggu ritme tidur alami dan menyebabkan masalah seperti insomnia atau gangguan tidur lainnya. Selain itu, kecanduan game juga dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik, karena waktu yang seharusnya dialokasikan untuk olahraga atau aktivitas fisik lainnya digunakan untuk bermain game. Kondisi ini dapat memengaruhi keseimbangan fisik dan kesehatan secara keseluruhan, mengarah pada penurunan tingkat kebugaran, peningkatan risiko masalah kesehatan seperti obesitas atau masalah kesehatan lainnya yang terkait dengan gaya hidup yang kurang aktif. Dalam konteks kecanduan bermain game, pola tidur yang terganggu dan kurangnya aktivitas fisik merupakan aspek penting yang dapat berkontribusi pada dampak negatif yang lebih luas terhadap kesehatan fisik dan kesejahteraan individu.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *critical review*. Guna menghasilkan satu artikel yang berkaitan dengan satu topik tertentu dengan membaca berbagai buku, jurnal, ataupun terbitan-terbitan lain yang berkenaan dengan topik penelitian yang dibahas, merupakan pengertian dari *critical review/ literatur review* (Snyder, 2019). Tolak ukur jurnal yang dipilih yaitu jurnal dengan terbitan antara tahun 2019-2023 terdiri dari jurnal nasional dan internasional. Penelitian dengan menggunakan metode ini, dilakukan dengan membandingkan metode penelitian, cara pengolahan serta hasil yang sudah didapatkan dari setiap artikel. Sumber data ini berasal dari artikel yang didapatkan melalui internet google scholar dan science direct tentang dampak kecanduan bermain game online terhadap kesehatan mental pada remaja. Data penelitian tentang dampak kecanduan bermain game online (*game disorder*) diperoleh sebanyak 10 artikel yang terdiri dari jurnal nasional dan internasional. Seluruh artikel penelitian yang sudah di dapat ini dijadikan sampel guna melengkapi pembahasan pada artikel. Kata kunci yang dipakai dalam pencarian artikel, yaitu: kesehatan mental (*mental health*), game online, Gangguan bermain game (*game disorder*), internet gaming, adolescent.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Semua artikel yang digunakan adalah artikel yang menggunakan bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Informasi yang tercakup pada tabel 1 berisikan tentang biodata penulis artikel beserta tujuan dan hasil yang didapat melalui penelitiannya yang berguna dalam kajian literatur. Artikel-artikel tersebut kemudian dijabarkan lalu dikritik sehingga didapatkan hasil bahwa kecanduan bermain game yang berlebihan memang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja dan dewasa muda.

Melalui proses pemilahan artikel, peneliti mendapatkan 15 naskah artikel namun hanya sepuluh artikel yang akan dibahas dalam hasil pada jurnal. Kesepuluh artikel yang dipakai dalam penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Hubungan *Game Disorder* terhadap Kesehatan Mental

No	Penulis, Tahun, dan Judul	Tujuan Penelitian	Hasil
1.	(Wong et al., 2020) <i>Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress</i>	Untuk menyelidiki hubungan antara tingkat keparahan gangguan bermain game internet (<i>Internet Gaming Disorder/ IGD</i>) dan penggunaan media sosial yang bermasalah (kecanduan media sosial/ <i>social media addiction/ SMA</i>) dengan kualitas tidur dan tekanan psikologis dikalangan orang dewasa muda.	Menunjuk-kan bahwa tingkat keparahan IGD dan SMA terkait dengan lebih banyak tekanan psikologis dan kualitas tidur yang lebih buruk, meskipun kekuatan asosiasi mungkin berbeda.
2.	(Erik & Syenshie, 2020) <i>Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Kesehatan Mental pada Remaja Pria</i>	Untuk mengetahui hubungan durasi bermain game online dengan kesehatan mental pada remaja pria di SMK Baramuli Airmadidi	Durasi bermain game online remaja pria di SMK Baramuli Airmadidi berada pada kategori durasi bermain game online pada kategori High yaitu 42,2%, sedangkan gambaran kesehatan mental remaja pria di SMK Baramuli Airmadidi berada pada kategori kurang/ buruk yaitu 58.8% sehingga terdapat hubungan antara durasi bermain game online dengan kesehatan mental remaja di SMK Baramuli Airmadidi.
3.	(Moreno et al., 2022) <i>Measuring Problematic Internet Use, Internet Gaming Disorder, and Social Media Addiction in Young Adults: Cross-sectional Survey Study</i>	Untuk mengkaji Permasalahan Penggunaan Internet (<i>Problematic Internet Use/ PIU</i>), gangguan bermain internet <i>Internet Gaming Disorder</i> (IGD) dan penggunaan media sosial yang bermasalah (kecanduan media sosial/ <i>social media addiction/ SMA</i>) secara bersamaan untuk memberikan informasi yang lebih baik untuk penelitian dimasa depan dan melihat dampaknya pada orang dewasa muda.	Survei cross-sectinal ini menyaring sampel nasinal yang besar dari remaja dan dewasa muda untuk PIU, IGD, dan SMA untuk menentukan prevalensi dan tumpang tindih, demografis, hubungan demografis antara kondisi

No	Penulis, Tahun, dan Judul	Tujuan Penelitian	Hasil
4.	(Shin et al., 2019) The mediating Effects of Affect on Associations between Impulsivity or Resilience and Internet Gaming Disorder	Untuk mengevaluasi pengaruh peran mediasi terhadap ketahanan dan impulsif terkait gejala IGD.	Analisis mediasi menunjukkan bahwa pengaruh positif merupakan mediator antara impulsif dan tingkat keparahan kecanduan pada kedua kelompok. Pengaruh negatif yang dimediasi impulsif/ ketahanan dan tingkat keparahan kecanduan hanya pada kelompok IGD. Meskipun hasil penelitian ini didasarkan pada kategori subjek yang sempit, yaitu laki-laki dewasa muda berusia sekitar 25 tahun, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh positif dapat diperkuat untuk mencegah penyakit IGD, dan gejala penyakit dapat dikurangi dengan mengurangi dampak negatif penyakit IGD.
5.	(LUSIANA, 2023), Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMAI NFBS Lembang	Untuk mengetahui pengaruh kecanduan game online terhadap kesehatan mental siswa SMAI NFBS Lembang.	Dari hasil penelitian ditemukan siswa pemakai game online di SMAI NFBS Lembang berada pada persentase 68% dengan kategori "Cukup" selanjutnya dari segi kesehatan mental siswa berada pada persentase 70% dengan kategori "Tinggi". Adapun pengaruh dari pemakai game online terhadap kesehatan mental siswa sebesar 35% berada pada kategori "Sangat Rendah" dan 65% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan tabel yang diperoleh dari hasil perhitungan pada taraf kepercayaan 5% karena F_{hitung} (12.985) lebih besar dari F_{tabel} (4.09) maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan pemakai Game Online terhadap Kesehatan Mental Siswa SMAI NFBS Lembang.
6.	(Zabrina, 2023), The Relationship Between Online Game Addiction And Depression Tendencies In Indonesia Adolescents	Untuk mengetahui hubungan kecanduan game online dengan kecenderungan depresi pada remaja Indonesia.	Teknik analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana dengan program SPSS Statistics 25 for Windows. Hasil uji analisis regresi linier menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan depresi. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai signifikansi uji regresi linier sederhana sebesar 0,393 (<0,05).

No	Penulis, Tahun, dan Judul	Tujuan Penelitian	Hasil
7.	(Yu et al., 2021), Impulsivity, Self-control, Interpersonal Influences, and Maladaptive Cognitions as Factors of Internet Gaming Disorder Among Adolescents in China: Cross-sectional Mediation Study	Untuk menguji efek mediasi Kognisi maladaptif permainan internet (MCIG/ <i>Maladaptive cognitions related to internet gaming</i>) antara faktor intrapersonal (impulsif dan pengendalian diri) dan IGD, serta antara faktor interpersonal (pengaruh orang tua dan pengaruh teman sebaya) dan IGD di kalangan remaja di Tiongkok	Pravelensi IGD adalah 13,57%(418/3081) dan 17,67% (366/2071) masing-masing di antara seluruh peserta dan remaja gamer internet. Tiga jenis MCIG (persepsi imbalance atas game internet, persepsi dorongan untuk bermain game internet, dan persepsi keengganan untuk berhenti bermain tanpa menyelesaikan tugas game) berhubungan positif dengan IGD. Impulsif, pengendalian diri, pengaruh orang tua, dan pengaruh teman sebaya semuanya dikaitkan secara signifikan dengan 3 jenis MCIG dan IGD. Ketiga jenis MCIG secara parsial memediasi hubungan antara faktor-faktor yang diteliti dan IGD (ukuran efek 30,0% hingga 37,8%).
8.	(Seong et al., 2019), Personality and Psychological Factors of Problematic Internet Gamers Seeking Hospital Treatment.	Untuk mengetahui hubungan antara ciri-ciri kepribadian dengan pilihan individu untuk bermain game internet, dan status psikologi individu dengan pencarian pengobatan untuk perilaku kecanduan di rumah sakit.	Temperamen merupakan faktor potensial yang terkait dengan preferensi game internet. Selain itu, model 2, yang terdiri dari faktor demografis dan ciri kepribadian, merupakan faktor signifikan untuk meningkatkan prediktabilitas preferensi game internet dengan akurasi maksimum sebesar 96,7%. Dari tiga model dalam penelitian ini, model 2 dan model 3 dengan gabungan model 2 dan status psikologis pasien dikaitkan dengan game internet yang bermasalah. Penelitian saat ini menunjukkan bahwa ciri-ciri kepribadian merupakan faktor potensial yang terkait dengan preferensi individu terhadap game. Selain itu, status psikologis yang tidak normal, terutama suasana hati yang depresi dan defisit perhatian, dapat menyebabkan individu dengan masalah game internet mencari perawatan di rumah sakit.

No	Penulis, Tahun, dan Judul	Tujuan Penelitian	Hasil
9.	(Moge & Romano, 2020), Contextualising video game engagement and addiction in mental health: the mediating roles of coping and social support	Bertujuan untuk memvalidasi perbedaan antara kecanduan dan keterlibatan dalam game online, dengan mempertimbangkan peran mediasi dan penanggulangan dan dukungan sosial online dan offline dalam kesehatan mental	Analisis korelasinya menunjukkan perbedaan yang jelas antara kecanduan game dan keterlibatan dalam konteks depresi, stres, dan khususnya kecemasan (DAS/ Depression, Anxiety, Stress) yang tidak ditemukan dalam penelitian sebelumnya. Analisis mediasi berganda menunjukkan efek mediasi yang signifikan dari koping, (khususnya koping penarikan/ pengunduran diri) pada hubungan antara kecanduan video game dan gejala DAS. Dukungan sosial yang dirasakan secara offline merupakan mediator parsial yang signifikan dalam hubungan antara kecanduan game dan depresi, dibandingkan dengan dukungan sosial online apapun. Hasilnya mendukung perbedaan konsep kecanduan dan keterlibatan dalam game.
10.	(Lin et al., 2020), The Association between Parental Psychological Control, Deviant Peer Affiliation, and Internet Gaming Disorder among Chinese Adolescents: A Two-Year Longitudinal Study	Untuk mengetahui hubungan antara kontrol orang tua, teman sebaya yang menyimpang dan IGD pada kalangan remaja dengan menggunakan desain longitudinal dua tahun dalam tiga titik waktu.	Menunjukkan bahwa kontrol psikologi orang tua memberikan pengaruh tidak langsung terhadap IGD remaja melalui afiliasi teman sebaya yang menyimpang, namun efek tidak langsung sebaliknya melalui afiliasi teman sebaya yang menyimpang, namun efek tidak langsung sebaliknya melalui afiliasi teman sebaya yang menyimpang tidak signifikan. Pengetahuan mengenai mekanisme langsung dan mendasar dari hubungan timbal balik antara kontrol psikologi orang tua dan IGD memiliki implikasi penting untuk pencegahan dan intervensi IGD remaja.

Sumber: Data Diolah (2017)

Kecanduan bermain game merupakan kondisi di mana seseorang kehilangan kendali terhadap kegiatan bermain game secara berlebihan, mengakibatkan gangguan pada berbagai aspek kehidupan (Moreno et al., 2022; Wong et al., 2020). Individu yang mengalami kecanduan game cenderung menunjukkan perilaku obsesif terhadap permainan, menghabiskan sejumlah besar waktu di depan layar, bahkan mengabaikan kewajiban sosial, akademik, atau pekerjaan. Faktor-faktor seperti ketersediaan teknologi, desain game yang memikat, dan penggunaan yang tidak terkontrol menjadi pemicu utama dalam terjadinya kecanduan bermain game. Dampaknya dapat meliputi masalah kesehatan mental, penurunan fungsi sosial, hingga berdampak negatif pada kinerja akademik dan produktivitas individu. Upaya untuk mencegah dan mengatasi kecanduan game meliputi pengaturan waktu yang bijaksana, pendekatan psikologis, dan pendidikan tentang penggunaan yang sehat dalam bermain game.

Pada artikel pertama menggunakan metode studi cross sectional menggunakan convenience snowball sampling dilakukan pada mahasiswa berusia 18-24 tahun di Hong Kong pada tahun 2019. Artikel ini membahas tentang keparahan masalah penggunaan media sosial, kualitas tidur dan tekanan psikologis pada mahasiswa yang memiliki gangguan permainan internet (*Internet Game Disorder*). Dari hasil yang ada, didapatkan sebagian besar mahasiswa dengan kecemasan, depresi, atau stres menghabiskan waktu berlebihan bermain game di internet sehingga menyebabkan ketidaknyamanan fisik, seperti nyeri otot dan sakit kepala, yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan akhirnya menyebabkan lebih banyak stres dan gejala depresi (Wong et al., 2020).

Pada artikel kedua, penelitian dilakukan dengan kuantitatif deskripsi korelasi dengan metode cross sectional. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat hubungan durasi bermain game online dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Baramuli Airmadidi, dimana mayoritas responden berada pada kategori *High* untuk durasi bermain game yaitu 42,2%, sedangkan gambaran kesehatan mental responden berada pada kategori kurang/buruk yaitu 59,8% (Wong et al., 2020).

Artikel ketiga yang digunakan dalam penelitian ini memakai survei cross sectional berbasis web. Pada penelitian ini ditemukan bahwa adanya hubungan antara bermain game, kecemasan dan depresi yang rendah. Namun temuan ini mendukung skrining untuk depresi dan kecemasan secara bersamaan (Moreno et al., 2022).

Dalam artikel keempat dari penelitian yang membahas kecanduan bermain game mempengaruhi kesehatan mental pada remaja ini. Memperoleh hasil penelitian, bahwa kecanduan bermain game yang berlebihan akan mempengaruhi perubahan emosi. Namun dengan mengendalikan emosi dapat membantu mencegah penyakit dan meringankan gejala IGD (*Internet Game Disorder*) (Shin et al., 2019).

Pada artikel kelima yang menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecanduan game online terhadap kesehatan mental siswa SMAI NFBS Lembang. Adapun hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pengaruh game online terhadap kesehatan mental siswa tergolong pada kategori "sangat rendah" sebesar 35%. Siswa banyak merasa cemas atau khawatir terhadap apapun atau depresi, dan bermain game menjadi salah satu bentuk pengalihan karena dengan bermain game, dapat melupakan semua masalah dan beban hidup. Inilah penyebab awal depresi menjadi faktor risiko kecanduan game online (LUSIANA, 2023).

Penulis artikel keenam membagikan hasil penelitiannya tentang hubungan antara kecanduan game online dan kecenderungan depresi pada remaja Indonesia. Remaja seringkali mengabaikan lingkungan sekitar dan lebih memilih menyendiri hanya untuk bermain game. Hal ini akan mempengaruhi kesehatan mental mereka dan rentan depresi sehingga mempengaruhi perkembangan remaja dan bahkan kehidupan mereka. Adanya hubungan yang positif antara kecanduan game online dan depresi. Penggunaan game online yang berlebihan merupakan faktor risiko gangguan kesehatan mental karena dapat mengurangi pengaruh positif dan peningkatan penarikan diri dari kehidupan sosial, yang menyebabkan stres dan gejala depresi (Zabrina, 2023).

Artikel ketujuh menggunakan metode survei anonim, cross sectional pada siswa sekolah menengah di Guangzhou dan Chengdu, Tiongkok. Menunjukkan adanya penyebab dari kecanduan bermain game, karena ketidakmampuan dalam mengontrol diri yakni keengganan untuk berhenti sebelum menyelesaikan permainan, karena ajakan teman dan ajakan orang tua untuk bermain game bersama. Hal ini menjadi faktor meningkatnya gejala IGD pada siswa remaja (Yu et al., 2021).

Sampel pada artikel kedelapan ini adalah kelompok gamer bermasalah sebagai pasien dari klinik khusus perawatan para pecandu game online sebanyak 152 orang dan kelompok gamer yang sehat dari masyarakat umum sebanyak 138 orang. Hasilnya menyatakan bahwa sifat kepribadian, dan psikologi antara kelompok tersebut menentukan tingkat akurasi dalam bermain game. Status psikologis merupakan faktor utama yang berhubungan dengan masalah internet gaming. Individu

dengan penggunaan game internet berlebihan mengunjungi rumah sakit untuk berobat (Seong et al., 2019).

Pada artikel ke sembilan mengemukakan hasil bahwa perbedaan yang jelas antara kecanduan game dan keterlibatan dalam hal depresi, stres dan khususnya kecemasan. Dukungan sosial yang diperoleh langsung oleh pecandu game lebih mempengaruhi daripada dukungan secara online. Dukungan secara langsung dapat membantu mengurangi dampak menurunnya kesehatan mental. Dukungan sosial yang dirasakan dapat memediasi hubungan antara kecanduan game internet dan penurunan kesehatan mental (Moge & Romano, 2020).

Dalam artikel kesepuluh dari penelitian yang berkaitan dengan kecanduan bermain game terhadap kesehatan mental menunjukkan bahwa kontrol psikologis orang tua memberikan pengaruh tidak langsung terhadap IGD remaja melalui afiliasi teman sebaya yang menyimpang, karena memiliki implikasi penting untuk pencegahan dan intervensi IGD remaja (Lin et al., 2020).

Strategi pencegahan kecanduan game pada tingkat individu mencakup edukasi yang komprehensif tentang pola penggunaan yang sehat, termasuk pembentukan kesadaran akan risiko kecanduan, manajemen waktu yang tepat, serta pengembangan keterampilan regulasi diri (David et al., 2021; Labata-Lezaun et al., 2023). Ini melibatkan penggunaan teknik-teknik seperti pembatasan waktu bermain, jeda teratur selama sesi permainan, serta pengenalan dan praktik penggunaan sehat teknologi. Pada tingkat sosial, pencegahan dapat melibatkan pendekatan holistik yang melibatkan pendidikan di sekolah, program komunitas, dan advokasi kebijakan publik yang mendorong praktik bermain game yang sehat, kontrol usia akses ke konten yang sensitif, serta dukungan sosial yang mempromosikan keseimbangan antara aktivitas daring dan kehidupan nyata. Upaya kolaboratif ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung individu dalam penggunaan yang bertanggung jawab terhadap teknologi dan permainan, sambil membangun pemahaman yang lebih baik tentang risiko dan manfaat yang terlibat.

Pendekatan terapeutik dalam menangani kecanduan game sering melibatkan terapi perilaku kognitif, intervensi psikososial, dan pendekatan terapi kelompok yang terfokus pada pemahaman mendalam tentang alasan di balik perilaku kecanduan, serta pengembangan strategi yang bertujuan untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang merugikan (David et al., 2021; Dewhirst et al., 2022). Terapi perilaku kognitif bertujuan untuk mengidentifikasi pola pikir yang memicu kecanduan, mengganti pemikiran yang merugikan dengan pemikiran yang lebih sehat, dan mengembangkan keterampilan pengelolaan stres serta regulasi emosi. Intervensi psikososial, seperti dukungan kelompok atau terapi kelompok, dapat memberikan lingkungan yang mendukung untuk berbagi pengalaman, membangun keterampilan sosial, dan mengatasi isolasi yang mungkin dialami oleh individu yang kecanduan. Pendekatan terapeutik ini dirancang untuk membantu individu dalam menghadapi, mengatasi, dan mengubah pola perilaku yang terkait dengan kecanduan game guna mencapai pemulihan yang berkelanjutan.

Kebijakan publik yang efektif dalam mengurangi kecanduan game mencakup regulasi dan pedoman yang diterapkan oleh pemerintah untuk mengawasi industri game, termasuk pembatasan akses usia terhadap konten yang sensitif, promosi perilaku sehat dalam game, serta kampanye penyuluhan dan informasi untuk masyarakat tentang risiko kecanduan. Lembaga terkait, seperti lembaga pendidikan dan kesehatan, memiliki peran krusial dalam memberikan edukasi yang lebih luas kepada masyarakat tentang penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab terhadap game, serta menyediakan layanan dukungan, baik dalam bentuk konseling maupun intervensi psikososial bagi individu yang terpengaruh kecanduan. Kolaborasi antara pemerintah, industri game, lembaga pendidikan, dan lembaga kesehatan dalam merancang kebijakan, memberikan dukungan, serta menyediakan layanan yang tepat dapat menjadi landasan untuk mengurangi prevalensi kecanduan game serta meningkatkan kesadaran akan masalah ini dalam masyarakat secara lebih luas.

5. KESIMPULAN

Dari data yang didapatkan bahwa memang terdapat hubungan antara kecanduan bermain game yang berlebihan dengan kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda. Namun hal tersebut bisa dicegah dan diatasi dengan kesadaran diri, kontrol, peran dan dukungan langsung dari orang tua. Bermain game yang berlebihan membuat para remaja akan sibuk dengan dunianya sendiri dan jauh dari dunia sosial, siswa akan stress dan muncul gejala depresi. Meskipun terkadang game bisa menjadi wadah untuk menghibur atau menghilangkan stress, tetapi apabila dilakukan secara berlebihan akan berdampak buruk pada pola tidur, bahkan kesehatan mental.

Untuk itu, diperlukan kontrol orang tua dan diperlukannya pemberian pemahaman kepada remaja dalam mengurangi durasi bermain game, guna menghindari kecanduan dalam bermain game.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd-Alrazaq, A., Al-Jafar, E., Alajlani, M., Toro, C., Alhuwail, D., Ahmed, A., Reagu, S. M., Al-Shorbaji, N., & Househ, M. (2022). The Effectiveness of Serious Games for Alleviating Depression: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Serious Games*, 10(1). <https://doi.org/10.2196/32331>
- Boyle, E. A., Connolly, T. M., Hainey, T., & Boyle, J. M. (2012). Engagement in digital entertainment games: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 28(3), 771–780. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.11.020>
- David, O. A., Predatu, R., & Cardoso, R. A. I. (2021). Effectiveness of the RETHink therapeutic online video game in promoting mental health in children and adolescents. *Internet Interventions*, 25. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100391>
- Dewhirst, A., Laugharne, R., & Shankar, R. (2022). Therapeutic use of serious games in mental health: scoping review. *BJPsych Open*, 8(2), 1–14. <https://doi.org/10.1192/bjo.2022.4>
- 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.
- Gonzalez, C. A. F., Villaverde, S. R., Barroso, J. L. G., & Aguado, J. M. (2012). Mobile gaming: Industry challenges and policy implications. *Telecommunications Policy*, 36(3), 212–221. <http://oa.upm.es/15635/>
- Higuchi, S., Nakayama, H., Matsuzaki, T., Mihara, S., & Kitayuguchi, T. (2021). Application of the eleventh revision of the International Classification of Diseases gaming disorder criteria to treatment-seeking patients: Comparison with the fifth edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Internet gaming dis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(1), 149–158. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00099>
- Hu, E., Stavropoulos, V., Anderson, A., Scerri, M., & Collard, J. (2019). Internet gaming disorder: Feeling the flow of social games. *Addictive Behaviors Reports*, 9(June 2018), 100140. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.10.004>
- Kelly, R. (2004). *Massively multiplayer online role-playing games: The people, the addiction and the playing experience*. Mcfarland & Company.Inc.
- Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: Current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 6, 125–137. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S39476>
- Labata-Lezaun, N., González-Rueda, V., Llurda-Almuzara, L., López-de-Celis, C., Rodríguez-Sanz, J., Bosch, J., Vicente-Rodríguez, G., Gorczakowska, D., Araluze-Arizti, P., & Pérez-Bellmunt, A. (2023). Effectiveness of multicomponent training on physical performance in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 104(October 2022), 104838. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104838>
- Lin, S., Yu, C., Chen, J., Sheng, J., Hu, Y., & Zhong, L. (2020). The association between parental psychological control, deviant peer affiliation, and internet gaming disorder among chinese adolescents: A two-year longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218197>
- LUSIANA, V. (2023). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Siswa Smai Nfbs Lembang. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 29–41. <https://doi.org/10.51878/healthy.v2i1.2107>
- Moge, C. E., & Romano, D. M. (2020). Contextualising video game engagement and addiction in mental health:

- the mediating roles of coping and social support. *Heliyon*, 6(11), e05340. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05340>
- Moreno, M., Riddle, K., Jenkins, M. C., Singh, A. P., Zhao, Q., & Eickhoff, J. (2022). Measuring Problematic Internet Use, Internet Gaming Disorder, and Social Media Addiction in Young Adults: Cross-sectional Survey Study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 8(1). <https://doi.org/10.2196/27719>
- Purwaningsih, E., & Nurmala, I. (2021). The Impact of Online Game Addiction on Adolescent Mental Health: A Systematic Review and Meta-analysis. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(F), 260–274. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6234>
- Seong, W., Hong, J. S., Kim, S., Kim, S. M., & Han, D. H. (2019). Personality and psychological factors of problematic internet gamers seeking hospital treatment. *Frontiers in Psychiatry*, 10(AUG), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00583>
- Shin, D., Choi, A. R., Lee, J., Chung, S. J., Kim, B., Park, M., Jung, M. H., Kim, D. J., & Choi, J. S. (2019). The mediating effects of affect on associations between impulsivity or resilience and internet gaming disorder. *Journal of Clinical Medicine*, 8(8), 1–11. <https://doi.org/10.3390/jcm8081102>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104(March), 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Ünüböl, H., Koç, A. Ş., Sayar, G. H., Stavropoulos, V., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2021). Measurement, Profiles, Prevalence, and Psychological Risk Factors of Problematic Gaming Among the Turkish Community: A Large-scale National Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(5), 1662–1682. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00254-8>
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., Pakpour, A. H., & Lin, C. Y. (2020). Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061879>
- Yu, Y., Mo, P. K. H., Zhang, J., Li, J., & Lau, J. T. F. (2021). Impulsivity, self-control, interpersonal influences, and maladaptive cognitions as factors of internet gaming disorder among adolescents in China: Cross-sectional mediation study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(10), 1–15. <https://doi.org/10.2196/26810>
- Zabrina, H. K. (2023). Relationship Between Online Game Addiction And Depression Tendencies In Indonesian Adolescents. *Indonesian Journal of Health Sciences Research and Development (Ijhsrd)*, 5(1), 101–105. <https://doi.org/10.36566/ijhsrd/vol5.iss1/154>