

**ANALISIS KEPARAHAN KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA REMAJA  
(STUDI KASUS SMP NEGERI 3 KESESI)**

*Neti Mustikawati*<sup>1)</sup>, *Anjas Mutiara Adiibah*<sup>2)</sup>, *Belliana Febbyanti*<sup>3)</sup>, *Liza Kartika Dewi*<sup>4)</sup>,  
*Tsaniah Nurul Zahra*<sup>5)</sup>, *Ika Silviana*<sup>6)</sup>, *Novita Retno Ariani*<sup>7)</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan  
*e-mail corresponding:* [neti.mustikawati@yahoo.com](mailto:neti.mustikawati@yahoo.com)

Submitted: 24/12/2024 - Reviewed: 26/02/2025 - Revised: 18/03/2025 - Accepted: 03/04/2025 - Published: 31/07/2025

**ABSTRAK**

Perkembangan game online yang pesat menjadikan remaja sebagai kelompok pengguna terbesar, sehingga meningkatkan risiko munculnya perilaku kecanduan yang berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan psikososial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan game online pada remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif yang dilaksanakan pada siswa SMP Negeri 3 Kesesi dengan jumlah responden 105 siswa menggunakan teknik total sampling. Pengukuran kecanduan game online dilakukan menggunakan instrumen *Game Addiction Scale* (GAS), sedangkan analisis data dilakukan secara univariat melalui distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecanduan ringan sebesar 60% (63 responden), diikuti kecanduan sedang 29,5% (31 responden), kecanduan berat 9,5% (10 responden), dan tidak kecanduan 1% (1 responden). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat kecanduan dominan berada pada kategori ringan, keberadaan kategori sedang dan berat menunjukkan potensi risiko perkembangan adiksi digital pada remaja. Penelitian ini memberikan kontribusi berupa gambaran empiris tingkat kecanduan game online sebagai dasar penyusunan program edukasi literasi digital dan pencegahan perilaku adiktif di lingkungan sekolah. Kesimpulannya, diperlukan keterlibatan aktif sekolah, orang tua, dan remaja dalam pengawasan serta edukasi penggunaan game online secara sehat guna mencegah peningkatan tingkat kecanduan pada remaja.

**Kata Kunci:** *Game Online, Kecanduan, Remaja*

**ABSTRACT**

*The rapid development of online games has positioned adolescents as the largest user group, increasing the risk of addictive behaviors that may affect physical health, mental well-being, and psychosocial functioning. This study aimed to describe the level of online game addiction among adolescents. A quantitative descriptive design was employed involving 105 students of SMP Negeri 3 Kesesi selected through a total sampling technique. Online game addiction was measured using the Game Addiction Scale (GAS), and data were analyzed using univariate frequency distribution analysis. The results showed that 60% (63 respondents) were categorized as having mild addiction, 29.5% (31 respondents) moderate addiction, 9.5% (10*

*respondents) severe addiction, and 1% (1 respondent) were not addicted. Although most respondents were classified as mildly addicted, the presence of moderate and severe addiction indicates a potential risk of escalating digital addiction among adolescents. This study contributes empirical evidence regarding adolescent online game addiction levels that can support the development of digital literacy education and preventive interventions in school settings. In conclusion, active involvement of schools, parents, and adolescents is required to promote healthy online game usage and prevent higher levels of addiction.*

**Keywords:** *Online Games, Addiction, Adolescent*

## **A. PENDAHULUAN**

Perkembangan dan kemajuan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) di era digital saat ini sangatlah pesat, penggunaan TIK ini sudah menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia sehari-hari. Peningkatan persentase penggunaan internet dalam rumah tangga yang mencapai angka 87,09 persen di Tahun 2023 menunjukkan perkembangan indikator TIK yang paling pesat (Badan Pusat Statistik/BPS, 2024). Berdasarkan data dari hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada Tahun 2024 ini pengguna internet di Indonesia mencapai 221,56 juta orang. Kelompok generasi gen Z yang lahir pada rentang Tahun 1997 sampai 2013 dengan rentang umur antara 12 sampai 27 tahun menduduki peringkat kedua sebagai generasi pengguna internet terbanyak yaitu sekitar 87,02%.

TIK ini dapat digunakan untuk berbagai keperluan dalam kehidupan manusia sehari-hari seperti untuk berkomunikasi, mencari informasi atau berita, hiburan, dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil laporan dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) pada Tahun 2018 didapatkan data bahwa penggunaan perangkat TIK sebagai media bermain game online sebesar 24,5% saat TIK terhubung internet dan 21,1% saat TIK tidak terhubung internet. Hal ini menunjukkan bahwa minat masyarakat Indonesia terhadap game online sangat tinggi.

Penggunaan istilah game online yang berasal dari kata bahasa Inggris game yang berarti permainan dan online yang berarti dalam jaringan atau daring. Permainan daring atau game online adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menggunakan jaringan internet. Permainan daring ini bisa dilakukan melalui perangkat komputer, laptop, tablet, dan telepon genggam (handphone/HP)/telepon seluler (ponsel) serta smartphone. Kelompok generasi yang paling banyak mengunjungi game online ini adalah kelompok generasi gen Z yang saat ini berusia antara 12-27 tahun yaitu sebesar 35,97% (Asosiasi Penyelenggara Jasa

Internet Indonesia, 2024). Remaja termasuk dalam dalam kelompok generasi gen Z ini karena remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak didefinisikan sebagai kelompok usia 10 sampai 18 tahun.

Perkembangan smartphone membuat game online dapat dinikmati setiap waktu terutama oleh remaja. Data BPS Tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 46,2 persen anakanak dan remaja usia nol hingga 18 tahun mengalami kecanduan game online. Hasil penelitian Syahrul et al (2024) mengidentifikasi bahwa 10,4% - 14% remaja Indonesia terindikasi kecanduan game online akut, angka ini termasuk tertinggi di Asia Tenggara. Motif remaja bermain game sangat beragam mulai dari hiburan hingga menjadi sarana pertemanan (Novealdi, 2024). Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja sangat rentan menyalahgunakan hiburan dalam bermain game dengan berlebihan yang pada akhirnya berdampak negatif kehidupan anak.

Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organizations (WHO) telah resmi menetapkan kecanduan game atau game disorder ke dalam versi terbaru International Statistical Classification of Diseases (ICD) sebagai penyakit gangguan mental untuk pertama kalinya pada pertengahan Tahun 2018. Hasil revisi ICD-11 kecanduan game didefinisikan sebagai pola perilaku bermain, baik permainan online maupun offline secara berlebihan, tanpa kenal waktu, mengindahkan interaksi sosial nyata. Hal ini menunjukkan bahaya nyata kecanduan game online khususnya pada anak-anak dan remaja.

Kecanduan game online bukan hal sepele dan lumrah sebagai sarana hiburan dan jejaring sosial. Menurut Fahrul dan Nurfahannah (2022) kecanduan game online menurunkan prestasi hingga 30%, meningkat potensi perilaku impulsif 44,6%%, dan gangguan perilaku sosial 24,46%. Dalam kasus yang serius bahkan dapat mengarah gangguan kesehatan mental emosional berupa stress, kecemasan, depresi, perilaku agresif (Syahrul et al , 2024). Hal ini tentu Berpengaruh terhadap kesehatan, psikologis, prestasi akademik, gangguan sosial yang berpengaruh pada perkembangan karakter remaja itu sendiri. Untuk itu perlu memunculkan kesadaran diri para remaja untuk menghindari dan melakukan upaya pencegahan.

Penelitian ini akan mengambil tempat di SMP Negeri 3 Kesesi yang merupakan salah satu sekolah menengah pertama negeri yang berada di wilayah Kecamatan Kesesi Kabupaten Pekalongan. Sekolah ini terletak cukup jauh dari dari pusat Kota Pekalongan sekitar 29 kilometer dengan jumlah total siswa sebanyak 118 siswa. Di sekolah ini belum

pernah dilakukan penelitian dengan tema kecanduan game online sebelumnya dan semua siswa memiliki handphone. Tujuan dari penelitian ini yang pertama adalah untuk mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi usia, kelas, jenis kelamin, jenis game online. Tujuan kedua adalah untuk mengidentifikasi kecanduan game online.

## **B. METODE**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif yang bertujuan menggambarkan tingkat kecanduan game online pada siswa secara objektif berdasarkan hasil pengukuran numerik. Unit analisis dalam penelitian ini adalah individu siswa sebagai objek material penelitian, sedangkan objek formal kajian berupa tingkat kecanduan game online pada remaja sekolah menengah pertama. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2024 di SMP Negeri 3 Kesesi sebagai institusi pendidikan yang menjadi lokasi penelitian karena memiliki populasi siswa aktif pengguna game online yang relevan dengan tujuan kajian. Sumber informasi penelitian berasal dari responden yaitu seluruh siswa kelas VII, VIII, dan IX yang berjumlah 118 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling untuk memperoleh gambaran populasi secara menyeluruh, namun pada proses pengumpulan data terdapat 13 responden yang dieksklusi karena tidak memenuhi kriteria penelitian, sehingga jumlah sampel akhir yang dianalisis sebanyak 105 responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei melalui angket atau kuesioner terstruktur, yaitu instrumen *Game Addiction Scale* (GAS) yang dikembangkan oleh Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009). Instrumen ini dipilih karena telah banyak digunakan dalam penelitian perilaku adiksi game dan memiliki validitas konseptual dalam mengukur dimensi kecanduan game online. Kuesioner terdiri dari 21 pernyataan dengan lima pilihan jawaban skala Likert bernilai 1 sampai 5, yang merepresentasikan tingkat frekuensi perilaku bermain game. Skor total kemudian diklasifikasikan menjadi lima kategori tingkat kecanduan, yaitu tidak kecanduan (skor 21), kecanduan ringan (22–49), kecanduan sedang (50–77), dan kecanduan berat (78–105). Penggunaan instrumen standar ini bertujuan memastikan konsistensi pengukuran serta meningkatkan reliabilitas hasil penelitian.

Tahapan analisis data dilakukan melalui proses *editing*, *coding*, *entry data*, dan *cleaning* untuk menjamin kualitas data sebelum dianalisis. Analisis data menggunakan pendekatan univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan tingkat kecanduan game online. Variabel kecanduan game online, jenis kelamin, kelas, dan jenis game online

dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan persentase guna menunjukkan pola kecenderungan responden, sedangkan variabel usia dianalisis menggunakan karakteristik usia responden secara numerik. Penelitian ini berfokus pada pemetaan kondisi aktual tingkat kecanduan game online tanpa menguji hubungan antarvariabel, sehingga hasil penelitian diharapkan memberikan gambaran empiris awal yang dapat menjadi dasar pengembangan penelitian lanjutan maupun intervensi pendidikan terkait penggunaan game online pada remaja.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Karakteristik dan Kecanduan Game Online pada Responden

Variabel		
1. Karakteristik Responden		
	Mean	Min-Max
a. Usia	13,91	12-17
	Frekuensi	Presentase (%)
b. Jenis Kelamin		
Laki-laki	57	54,3
Perempuan	48	45,7
c. Kelas		
7	39	37,1
8	42	40,0
9	24	22,9
d. Jenis game online		
<i>Mobile legends</i>	46	43,8
<i>Free fire</i>	29	27,6
<i>PUBG mobile</i>	6	5,7
Lainnya	6	5,7
Bermain lebih dari 1game	18	17,2
2. Kecanduan Game Online		
Tidak	1	1
Ringan	63	60,0
Sedang	31	29,5
Berat	10	9,5

---

Total	105	100
-------	-----	-----

---

Penelitian telah dilakukan pada 105 responden di SMP Negeri 3 Kesesi pada Bulan Juni Tahun 2024. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1. menunjukkan rata-rata usia responden adalah 13,91 dengan usia termuda 12 tahun dan tertua 17 tahun. Responden berjenis kelamin laki-laki sejumlah 57 (54,3%) dan perempuan 48 (45,7%). Jumlah responden untuk masing-masing kelas, dari kelas 7 berjumlah 39 (37,1%), kelas 8 dengan 42 (40,0%), dan kelas 9 berjumlah 24 (22,9%). Jenis game online yang dimainkan oleh responden berupa mobile legends 46 (43,8%), free fire 29 (27,6%), PUBG *mobile* 6 (5,7%), jenis game online lainnya 6 (5,7%), dan 18 responden (17,2%) bermain lebih dari 1 jenis game online. Satu responden (1%) tidak mengalami kecanduan game online, 63 responden (60,0%) termasuk dalam kategori kecanduan ringan, 31 (29,5%) kecanduan sedang, dan 10 (9,5%) kecanduan berat.

Rata-rata usia responden dalam penelitian ini adalah 13,91 tahun atau 14 tahun dengan rentang usia 12 sampai 17 tahun, hal ini sesuai dengan data dari survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) Tahun 2024 bahwa kelompok generasi yang paling banyak mengunjungi game online ini adalah kelompok generasi gen Z yang saat ini berusia antara 12-27 tahun yaitu sebesar 35,97%. Jenis kelamin responden lebih dari separuh adalah laki-laki yaitu 54,3% dan perempuan 45,7%, berdasarkan data dari survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) Tahun 2024 bahwa game online lebih banyak dilakukan oleh laki-laki sekitar 27,9% dibandingkan perempuan yang hanya 8,64%. Jenis game online yang paling banyak dimainkan adalah mobile legends 43,8%, data dari dari survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) Tahun 2024 juga menyebutkan bahwa *mobile legends* merupakan jenis game online yang paling banyak dimainkan yaitu 78,74%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden masuk dalam kategori kecanduan game online ringan yaitu sebesar 63 (60,0%), kondisi ini tentu masih membawa harapan yang lebih baik bagi remaja di SMP Negeri 3 Kesesi. Namun di sisi lain dijumpai pula kondisi dimana ada 31 responden (29,5%) yang masuk dalam kategori kecanduan sedang dan 10 responden (9,5%) masuk dalam kategori kecanduan berat yang membutuhkan perhatian dan penanganan lebih lanjut agar tidak merugikan bagi responden dan pihak sekolah.

Sebagian besar responden yang masih dalam kategori kecanduan game online ringan harus tetap dilakukan pemantauan agar tingkat kecanduan game onlinenya tidak bertambah

menjadi sedang atau berat. Diperlukan upaya pembinaan melalui pemberian edukasi agar remaja memahami dampak negatif dari kecanduan game online yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan fisik maupun mental remaja itu sendiri. Bagi responden yang masuk dalam kategori kecanduan sedang dan berat diperlukan upaya pendekatan khusus secara personal untuk mengetahui faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku itu muncul. Upaya ini dapat dilakukan dengan melibatkan kerja sama antara siswa, orang tua, dan pihak sekolah.

Kecanduan game online pada remaja banyak menimbulkan dampak negatif diantaranya munculnya masalah/gangguan kesehatan fisik berupa kelelahan mata, gangguan postur tubuh, dan gangguan tidur. Masalah kesehatan mental juga dapat terjadi berupa stress, kecemasan, depresi, dan perilaku agresif. Dampak lain juga dapat mempengaruhi prestasi akademik, gangguan sosial, serta pengaruh terhadap perkembangan karakter remaja (Trisnani, R.P & Wardani, S.Y., 2018). Munculnya berbagai dampak negatif dari kecanduan game online ini maka dibutuhkan berbagai upaya untuk pencegahan agar remaja tidak mengalami kecanduan game online.

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan menentukan batasan waktu untuk bermain game online. Meningkatkan kesadaran diri remaja akan bahaya dampak buruk dari kecanduan game online. Melibatkan remaja dalam aktivitas fisik dan hobi lainnya, seperti berolah raga, bermain musik. Menetapkan prioritas dalam kegiatan harian remaja. Menciptakan lingkungan yang mendukung keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab. Mengajak remaja berdiskusi tentang manfaat dan bahaya game online akan membuat mereka lebih terbuka untuk mendengar pandangan baru.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP Negeri 3 Kesesi berada pada kategori kecanduan game online ringan. Meskipun ditemukan responden yang termasuk dalam kategori kecanduan sedang dan berat, yang mengindikasikan bahwa perilaku penggunaan game online pada remaja berpotensi berkembang menjadi masalah yang lebih serius apabila tidak mendapatkan perhatian dan pengawasan yang memadai. Temuan ini menggambarkan bahwa kecanduan game online telah menjadi fenomena yang nyata pada usia remaja sekolah menengah pertama dan memerlukan upaya preventif sejak dini untuk mencegah peningkatan tingkat adiksi.

Kontribusi penelitian ini terletak pada penyediaan gambaran empiris mengenai tingkat kecanduan game online pada remaja sekolah yang dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah,

orang tua, dan tenaga pendidik dalam merancang strategi edukasi penggunaan teknologi digital secara sehat. Penelitian ini juga memperkaya kajian mengenai perilaku adiksi digital pada remaja melalui penggunaan instrumen standar *Game Addiction Scale (GAS)* sehingga hasilnya memiliki dasar pengukuran yang objektif. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain deskriptif yang tidak menganalisis faktor penyebab maupun hubungan antarvariabel, serta dilakukan pada satu institusi sekolah sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas pada konteks populasi yang serupa.

Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan upaya kolaboratif antara sekolah, orang tua, dan remaja dalam melakukan pencegahan kecanduan game online melalui edukasi mengenai batasan waktu bermain, literasi digital, serta penguatan aktivitas alternatif yang positif. Sekolah dapat mengintegrasikan program edukasi penggunaan media digital yang sehat, sementara orang tua diharapkan meningkatkan pengawasan dan komunikasi terkait penggunaan gawai di rumah. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain analitik atau longitudinal untuk mengkaji faktor risiko, dampak psikososial, serta efektivitas intervensi pencegahan, sehingga pengembangan kebijakan dan program intervensi dapat dilakukan secara lebih komprehensif dan berbasis bukti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Survei penetrasi internet Indonesia 2024*.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik telekomunikasi Indonesia 2023* (Vol. 12).
- Fahrul, A., & Nurfarhanah, N. (2025). Dampak kecanduan game online pada siswa SMP. *AHKAM*, 4(1). <https://doi.org/10.58578/ahkam.v4i1.4923>
- Hartanti, F. P. (2022). *Dampak buruk kecanduan game pada anak usia remaja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses pada 30 September 2024 dari [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1359/dampak-burukkecanduan-game-pada-6anak-usia-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1359/dampak-burukkecanduan-game-pada-6anak-usia-remaja)
- Indonesiabaik.id. (2019a). *Dampak kecanduan game online bagi kesehatan*. Diakses pada 1 Oktober 2024 dari [https://indonesiabaik.id/motion\\_grafis/dampak-kecanduan-gameonline-bagi-kesehatan](https://indonesiabaik.id/motion_grafis/dampak-kecanduan-gameonline-bagi-kesehatan)
- Indonesiabaik.id. (2019b). *Kecanduan game online = penyakit gangguan mental*. Diakses pada 1 Oktober 2024 dari <https://indonesiabaik.id/infografis/kecanduan-game-online-penyakitgangguan-mental>
- Indonesiabaik.id. (2024). *221 juta penduduk Indonesia makin melek sama internet*. Diakses pada 5 Oktober 2024 dari <https://indonesiabaik.id/infografis/221-juta-pendudukindonesia-makin-melek-sama-internet>

- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2018). *Penggunaan TIK dan implikasinya terhadap aspek sosial budaya pada masyarakat*. Pusat Penelitian dan Pengembangan Aplikasi Informatika dan Informasi dan Komunikasi Publik.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Novealdi, H., Hafizh, M., Sultan, U., Saifuddin, T., & J. (2024). Studi tentang komunikasi virtual remaja Desa Pebinaan melalui platform game online. *Harmoni: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial*, 2(4). <https://doi.org/10.59581/harmoniwidyakarya.v2i4.4286>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 25).
- Pratama, R. A., Widiyanti, E., & Hendrawati. (2020). Tingkat kecanduan game online pada mahasiswa fakultas keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 3(2), 115. <http://dx.doi.org/10.24198/jnc.v3i2.22850>
- Syahrul, F., Bahri, E., & Wiharjo, S. (2024). Identification of the impact of online game addiction. *Journal of Psychology and Sustainable Education*. <https://doi.org/10.62886/5d421272>
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2018). *Stop kecanduan game online: Mengenal dampak ketergantungan pada game online serta cara menguranginya*. UNIPMA Press. <http://eprint.unipma.ac.id/id/eprint/81>
- Ulkhag, M. M., Rozaq, R., Ramadhani, R., Heldianti, R., Fajri, A., & Akshintia, P. Y. (2018). Validity and reliability assessment of the game addiction scale: An empirical finding from Indonesia. In *Proceedings of the 2018 International Conference on Information and Communication Technology* (pp. 120–123). Association for Computing Machinery. <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3288155.3288158>
- World Health Organization. (2022). *Addictive behaviours: Gaming disorder*. Diakses pada 30 September 2024 dari <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>
- World Health Organization. (2024). *Gaming disorder*. Diakses pada 30 September 2024 dari <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gamingdisorder>