

Dampak Kesehatan Akibat Kecanduan *Game Online* Pada Remaja

Islam Pandu Utomo ^{a,1}, Rheananda Rhere Fitrajaya ^{b,2}, Lina Handayani. ^{c,3}.

^{a,b,c}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Prof. Dr. Soepomo SH, Warungboto, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55164 Indonesia.

¹islam1900029128@webmail.uad.ac.id, ²rheananda1900029089@webmail.uad.ac.id, ³lina.handayani@ikm.uad.ac.id

*Correspondent Author: E-mail: ¹islam1900029128@webmail.uad.ac.id

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history

Received : 22 Januari 2022

Revised : 25 Juni 2022

Accepted: 31 Agustus 2022

Keywords:

Health impacts,

Online games,

Playing online games.

Youth,

Background: The method used in this study is the PRISMA method. The literature used is in the time span between 2018 to 2021. The data used is obtained from Google Scholar using the keywords are online games, youth, health impacts due to playing online games.

Objective: what are the causal factors and health impacts caused by playing online games on teenagers.

Methods: The method used in this study is the PRISMA method. The literature used is in the time span between 2018 to 2021. The data used is obtained from Google Scholar using the keywords are online games, youth, health impacts due to playing online games.

Results: The results of the articles that have been filtered are 55 articles to be analyzed and reviewed, then re-selected so that they become ten articles that meet the inclusion criteria.

Conclusions: Playing online games for too long will have a negative impact on the body such as obesity, eye pain, brain disorders, back pain and joint pain

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



1. Pendahuluan

Pada zaman sudah modern saat ini, dimana terdapat banyak sekali perkembangan globalisasi seperti didalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Perkembangan zaman dapat membawa perubahan dalam kehidupan. Salah satu hasil dari perkembangan zaman adalah munculnya internet. Internet merupakan bukti berkembangnya zaman yang begitu cepat terutama di bidang teknologi. Dengan adanya internet, akan memudahkan manusia dalam melakukan kegiatannya sehari-hari. Kemudian internet juga bisa dimanfaatkan sebagai sarana hiburan, seperti untuk bermain *game* atau di zaman saat ini sering disebut dengan *game online* [1].

Perkembangan teknologi seperti internet dapat diakses oleh seluruh kalangan usia, baik

anak-anak bahkan hingga orang tua. Di kalangan remaja, internet sering kali digunakan untuk melakukan hiburan, seperti untuk bermain *game online*. *Game online* sendiri merupakan permainan digital yang dimainkan menggunakan perangkat yang terhubung dengan koneksi internet, kemudian pengguna akan bermain bersama dengan pemain lain yang memainkan *game* yang sama dalam waktu yang sama. Memang *game online* bisa menjadi salah satu sarana hiburan, namun apabila menggunakannya berlebihan bisa membawa dampak buruk kepada seseorang, terutama remaja [2].

Dapat diketahui masa remaja merupakan masa perubahan yang dialami oleh seluruh manusia, dari masa kehidupan anak-anak ke masa kehidupan dewasa. Masa remaja dapat dilihat dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis serta psikologis dalam dirinya. Secara biologis, orang yang mengalami masa remaja dapat dilihat dengan tumbuhnya kumis, rambut kemaluan, munculnya jakun, dan lain-lain. Kemudian secara psikologis dapat dilihat dengan munculnya sikap dan perasaan, serta keinginan dan emosi yang tidak stabil. Seperti yang diketahui masa remaja merupakan masa yang berada pada periode ketidakstabilan, dan akan mudah untuk terjerumus ke dalam percobaan suatu hal yang baru didalam hidup remaja. Dimana bisa beresiko untuk menimbulkan permasalahan di usia remaja yang akan menimbulkan dampak buruk pada dirinya [3].

Di era saat ini, masa remaja harus berhati-hati agar tidak terbawa ke hal negatif seperti kecanduan *game online* hingga melupakan kewajibannya. Kecanduan bermain *game online* salah satu dampak dari perkembangan zaman yang tidak terkontrol dengan baik. Kecanduan *game online* adalah menggunakan permainan secara berlebih dan dalam waktu yang lama. Bahkan *World Health Organisation* (WHO) sudah mengkategorikan kecanduan bermain game sebagai salah satu gangguan mental [4]. Dengan adanya gangguan mental pada diri seseorang. Hal ini dapat menunjukkan bahwa seseorang yang kecanduan akan *game online* adalah orang yang tidak sehat. Karena sehat adalah kondisi dimana baik secara fisik, mental, sosial maupun spiritual dapat memungkinkan orang tersebut hidup produktif secara ekonomi dan sosial [5].

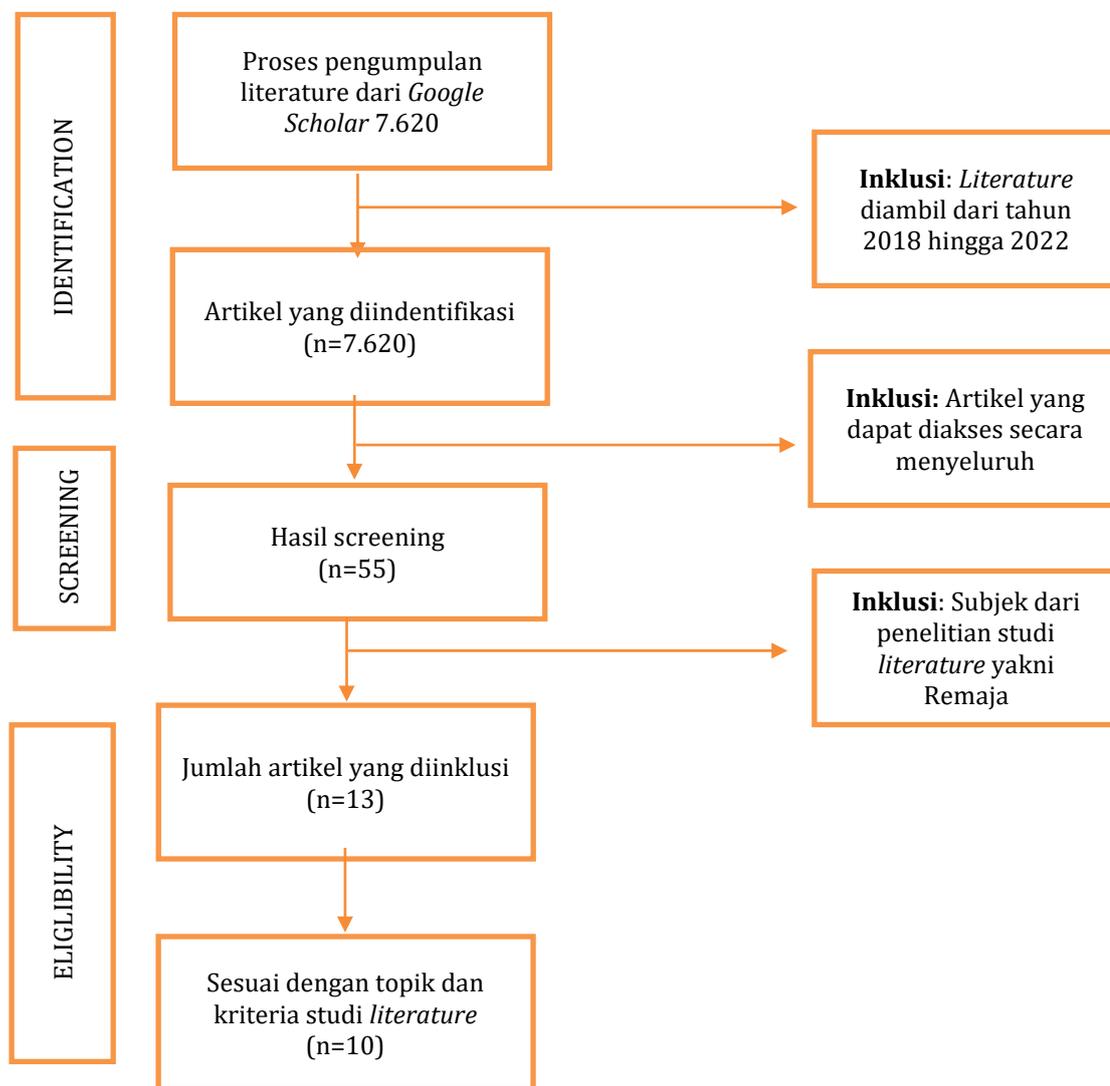
Kecanduan *game online* sendiri sering kali dialami oleh remaja dibandingkan dengan orang dewasa. Kecanduan *game online* dapat menimbulkan dampak buruk pada remaja seperti munculnya masalah kesehatan [6]. Kegiatan bermain *game online* sebagai hiburan perlu dibatasi agar tidak menjadi kecanduan, terutama pada remaja yang memiliki kewajiban untuk belajar agar menjadi pribadi yang sukses dan menjadi penerus bangsa di masa depan. Kecanduan *game online* di usia remaja dapat menimbulkan dampak yang buruk seperti muncul rasa malas untuk

belajar, menurunnya nilai akademik, kurangnya jam tidur yang diperlukan oleh remaja, dan munculnya masalah-masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa perilaku *bermain game online* yang berlebihan bisa menimbulkan dampak yang negatif, terutama pada remaja yang bisa menimbulkan berbagai permasalahan salah satunya adalah masalah kesehatan [7]. Dari penjelasan yang telah disebutkan, maka peneliti menemukan beberapa permasalahan dan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, diantaranya apa saja faktor penyebab dan dampak kesehatan yang ditimbulkan oleh *bermain game online* pada remaja.

2. Metode

Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan tinjauan sistematis (*Systematic Review*), dengan menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses*) yang mengikuti tahapan atau protokol penelitian yang benar. Metode yang digunakan kali ini terdiri dari beberapa langkah *Prosedur systematic review*, diantaranya: 1) *Background and Purpose* (Latar Belakang dan Tujuan), 2) *Research Question* (Pertanyaan Penelitian), 3) *Searching for the Literature* (mencari literatur yang akan digunakan), 4) *Selection Criteria* (Kriteria Seleksi), 5) *Practical Screen*, 6) *Quality Checklist and Procedures* (Daftar periksa dan kualitas *Prosedur*), 7) *Data Extraction Strategy* (Strategi Ekstraksi Data), 8) *Data Synthesis Strategy* (Strategi Data Sintesis).

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2021 hingga bulan Januari 2022. Dalam melakukan pencarian artikel menggunakan beberapa kata kunci: "Pengertian *game online*," "pengertian remaja," "kecanduan *game online*," "akibat dari *bermain game online*," dan "penyebab kecanduan *game online*." Penelitian ini juga menggunakan literatur jurnal Nasional yang diambil dari rentang tahun 2018 hingga tahun 2022. Adapun database yang digunakan untuk mencari dan mengumpulkan literatur yaitu *Google Scholar*. Setelah dilakukan searching hasil yang didapatkan sebesar 7.620 artikel. Saat memilah menjadi artikel kajian dan mendapatkan hasil screening sebanyak 55 artikel. Peneliti kembali memilah sesuai dengan kriteria yaitu pada remaja dan mendapatkan hasil 13 artikel, sehingga akhirnya memperoleh artikel yang relevan dan sesuai dengan kriteria dari inklusi sejumlah 10 artikel. Pada proses pemilihan artikel dilakukan dengan menggunakan PRISMA *flowchart* pada gambar 1.



Gambar 1. PRISMA *flowchart* diagram pencarian literatur

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Setelah ditemukan dan diinklusi pemilihan artikel didapatkan yang relevan dengan topik dan memenuhi kriteria sejumlah 10 artikel. Kemudian peneliti melakukan *review* pada artikel yang telah ditemukan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil *review* artikel

Penulis	Judul	Hasil
Rendi Ariyanto Sinanto, Sitti Nur Djannah [4]	Dampak kesehatan kecanduan permainan pada pemain <i>game</i> usia muda: Tinjauan sistematis	Segala kegiatan sebaiknya diberi batas, agar tidak menjadi kecanduan atau adiksi, seperti kegiatan bermain <i>game</i> . Kegiatan bermain <i>game</i> akan berdampak buruk apabila dilakukan secara berlebihan sehingga bisa menimbulkan dampak buruk, terutama bagi remaja. Agar tidak memberikan dampak yang buruk, sebaiknya diberikan porsi yang sesuai untuk bermain, seperti: maksimal bermain <i>game</i> selama dua jam dan tidak lebih. Namun, jika dilakukan lebih dari dua jam, maka remaja tersebut dapat disebut kecanduan pada <i>game online</i> .
Eryzal Novrialdy [8]	<i>Online game addiction in adolescents: Impacts and its preventions</i>	Remaja akan mudah dan lebih rentan untuk mengalami kecanduan <i>game online</i> . Masa remaja merupakan masa dimana seseorang berada pada kondisi yang tidak stabil, kemudian juga mudah untuk terjerumus ke dalam hal-hal baru. Kondisi tersebut bisa menyebabkan remaja terjerumus ke dalam perilaku yang bermasalah. Contohnya adalah kecanduan <i>game online</i> yang bisa membawa remaja ke dalam akibat yang buruk, seperti penurunan akademik, hilangnya rasa sosial, munculnya rasa gelisah akibat tidak bisa bermain <i>game</i> , dan munculnya dampak kesehatan lainnya.
Istiqomah dan Suyadi [9]	Keterkaitan <i>compulsive gamer</i> dan gangguan pada sistem limbik otak dalam pembelajaran keagamaan islam	Kegiatan bermain <i>game online</i> bisa membawa dampak positif, seperti menghilangkan stress setelah kegiatan di sekolah, bisa menambah teman, mengontrol emosi negatif dan adanya kepuasan saat meraih kemenangan. Namun, bermain <i>game online</i> secara berlebih dapat menimbulkan hal negatif dalam diri seseorang yaitu kecanduan.
Jenti Sitorus dan Susi Roida Simanjuntak [10]	Hubungan aktivitas bermain <i>game online</i> terhadap masalah perilaku remaja di Laguboti	Untuk menghilangkan rasa stress dan rasa bosan, banyak remaja yang memilih untuk bermain <i>game online</i> dibandingkan untuk melakukan kegiatan lain. Tetapi, ada juga remaja yang bermain <i>game online</i> di saat

Penulis	Judul	Hasil
		jam sekolah atau dengan kata lain remaja bolos sekolah untuk bermain <i>game online</i> . Hal ini menyebabkan banyak tugas sekolah serta pekerjaan rumah menjadi terbengkalai dan akhirnya prestasi remaja menjadi turun.
Emria, Lira, dan Ifdil [11]	Konsep adiksi <i>game online</i> dan dampaknya terhadap masalah mental emosional remaja serta peran bimbingan dan konseling	Kecanduan akan bermain <i>game online</i> saat ini sangat sering untuk ditemui di kalangan remaja. Kecanduan <i>game online</i> pada remaja ini menyebabkan seolah-olah para remaja tidak ingin melakukan aktivitas yang lain selain bermain <i>game</i> , dan akhirnya akan berdampak buruk baginya. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan remaja kecanduan <i>game online</i> , diantaranya faktor gender atau jenis kelamin, faktor kondisi psikologis, dan faktor jenis <i>game</i> .
Hossein Namdar Areshtanab, Fatemeh Fathollahpour, Mohammad Arshadi, Hossein Ebrahimi, Mina Hosseinzadeh and Marjaneh [12]	<i>Internet gaming disorder and its relationship with behavioral disorder and mother's parenting styles in primary school students according to gender in Iran</i>	Penggunaan <i>game internet</i> yang berlebihan dapat meningkatkan angka depresi, kecemasan dan perilaku psikotik di kalangan remaja. Hal ini juga didukung jika remaja tersebut tidak tinggal bersama kedua orang tua kandungnya mengalami keterlibatan orang tua yang rendah, dan dapat menunjukkan risiko relatif tertinggi untuk permainan <i>game online</i> yang berlebihan.
Sinsu Erik dan Wetik Virgini Syenshie [13]	Hubungan durasi bermain <i>game online</i> dengan kesehatan mental pada remaja pria	Terdapat dampak positif dan negatif bagi remaja dalam adanya perkembangan zaman, terutama pada <i>game online</i> . Dampak positif yang didapat oleh remaja adalah remaja menjadi aktif berpikir, emosional dapat diluapkan melalui <i>game online</i> . Sedangkan dampak negatifnya adalah susah berkonsentrasi, susah bersosialisasi, malas belajar, dan muncul masalah kesehatan seperti menurunnya kesehatan jantung.
Louis, Teodorus, Felix Wong, Mateo, dan Yohanes [14]	Analisis pengaruh <i>game online mobile</i> terhadap kesehatan mata pada mahasiswa FTI UAJY	Bermain <i>game online</i> akan menimbulkan dampak-dampak yang buruk apabila dilakukan berlebihan. Bermain <i>game online</i> secara berlebihan dapat menimbulkan sakit kepala serta iritasi mata. Hal ini disebabkan karena paparan radiasi

Penulis	Judul	Hasil
Rama Nur Kurniawan, Ivan Wijaya, dan Ahmad Yani [15]	<i>Makassar social constructs of adolescent online game addicts in Makassar City</i>	kepada tubuh yang secara berlebihan. Dampak dari bermain <i>game online</i> bagi remaja sangatlah banyak. Contoh dari dampak negatifnya adalah terjadinya obesitas dan munculnya gangguan penglihatan. Timbulnya obesitas bisa terjadi karena remaja yang aktif bermain <i>game online</i> cenderung kurang melakukan aktivitas fisik dan cenderung untuk duduk dalam waktu yang lama. Kemudian durasi yang berlebihan dari bermain <i>game online</i> dapat menyebabkan gangguan penglihatan pada remaja.
Karaca,Ayse, Ozlem Gurkan, Nevin Onan, dan Gul Unsal [16]	<i>Investigation of the online game addiction level, sociodemographic characteristics and social anxiety as risk factors for online game addiction in middle school students</i>	Dalam mengatasi permasalahan kecanduan <i>game online</i> pada remaja, berbagai pihak seperti guru di sekolah, orang tua perlu mengatur remaja agar tidak kecanduan akan <i>game online</i> . Upaya yang mungkin bisa dilakukan adalah dengan mendorong para remaja untuk melakukan kegiatan lain di waktu luangnya seperti dengan melakukan olahraga, atau kegiatan kesenian lainnya. Hal tersebut dilakukan agar mengurangi kebutuhan remaja untuk bermain <i>game online</i> .

3.2. Pembahasan

Seiring berkembangnya zaman, dunia akan semakin maju dan muncul ide-ide baru untuk memudahkan segala aktivitas manusia. Adanya ide-ide baru tersebut membuat manusia mudah dalam melakukan kegiatannya, seperti pekerjaan kantor, perbelanjaan, dan bahkan hiburan. Salah satu ide di dalam perkembangan zaman adalah adanya *game online* yang dapat membantu manusia untuk menghibur dirinya dari segala kesibukan yang ada. *Game online* merupakan salah satu aplikasi permainan yang terdiri dari beberapa jenis dan memiliki aturan main serta tingkatan-tingkatan tertentu. Bermain *game online* dapat memberikan rasa penasaran dan juga kepuasan terhadap psikologis seseorang, sehingga membuat pemain akan semakin tertarik dalam memainkan suatu *game*[11].

Game online saat ini sangat banyak jenisnya, dari *game* yang berjenis seperti strategi, petualangan, aksi, dan bahkan ada yang mengandung unsur kekerasan. *Game* biasanya terdapat batasan usia untuk memainkannya, namun banyak *game* yang di khususkan untuk orang dewasa bisa dimainkan oleh anak-anak hingga remaja, contohnya adalah *game* yang mengandung unsur

kekerasan. Di dalam *game* yang mengandung unsur kekerasan bisa membuat tingkat agresif seseorang meningkat. Hal ini bisa berbahaya apabila dialami oleh para remaja, yang bisa mengganggu kondisi kesehatannya [13]. WHO sendiri telah menetapkan bahwa kecanduan akan *game online* dikategorikan sebagai penyakit gangguan mental (*mental disorder*) ke dalam versi terbaru *International Statistical Classification of Diseases*(ICD). Di dalam ICD ini, WHO menyebutkan bahwa kecanduan *game* merupakan suatu gangguan yang dialami oleh seseorang akibat dari kebiasaan atau kecanduan atas suatu hal [17].

Bermain *game online* cenderung membuat pemain berlama-lama di depan gadget dan melupakan aktivitas di sekitarnya sehingga memungkinkan menjadikan seseorang tersebut menjadi kecanduan. Hal ini seringkali dialami oleh para remaja yang bisa diakibatkan oleh beberapa faktor yang menyebabkan remaja kecanduan *game online*, diantaranya faktor gender atau jenis kelamin, faktor kondisi psikologis, dan faktor jenis *game*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Emria, Lira, dan Ifdil 2018) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan remaja kecanduan *game online* diantaranya, faktor pertama adalah gender, *game online* tidak memandang gender bagi pemainnya, baik laki-laki ataupun perempuan agar bisa memainkan *game* tersebut. Namun, laki-laki lebih mudah tertarik bahkan kecanduan terhadap suatu *game* dan bisa menghabiskan waktu lebih banyak untuk bermain daripada perempuan. Faktor kedua adalah kondisi psikologis, pemain yang bermain *game online* akan merasa bahwa bermain *game* suatu hal yang menyenangkan dan salah satu cara untuk mengekspresikan dirinya karena jenuh terhadap lingkungan di kehidupan nyata. Kemudian fantasi yang ada di dalam *game* juga dapat menimbulkan alasan untuk bermain *game* itu di kemudian hari. Faktor ketiga adalah jenis *game*, dengan adanya jenis *game* yang berbeda-beda dapat membuat pemain akan merasa tertantang dan muncul rasa penasaran sehingga pemain akan termotivasi untuk memainkan *game* tersebut.

Seperti yang diketahui bahwa remaja merupakan masa dimana seseorang akan beranjak dewasa dan kondisinya masih labil untuk menemukan jati dirinya. Sehingga mudah terpengaruh akan hal-hal baru yang ada di kehidupannya. Dimana, hal-hal ini bisa saja membawa dampak yang buruk bagi kehidupan remaja. Salah satunya adalah dengan bermain *game online* yang berlebihan.

Kegiatan bermain *game online* memang seringkali digunakan sebagai sarana hiburan bagi remaja untuk menghilangkan stress dari kegiatan pembelajarannya baik di sekolah maupun di luar sekolah. Tetapi juga perlu di ingat, bahwa bermain *game online* yang berlebihan bisa membawa dampak yang buruk terhadap kesehatan seperti, obesitas, sakit mata, gangguan otak, sakit punggung, dan sakit jantung [13]. Remaja yang berlebihan dalam bermain *game online*

dapat menderita obesitas serta sakit punggung dan nyeri sendi karena orang yang bermain *game online* cenderung akan jarang bergerak dan hanya akan berfokus pada *gamenya*. Kemudian remaja yang bermain *game online* terlalu lama dapat menyebabkan sakit mata, hal ini dikarenakan paparan sinar radiasi dari perangkat yang digunakan akan menyebabkan mata iritasi dan memerah. Selanjutnya *game online* dapat menyebabkan timbulnya gangguan pada otak, hal ini dapat terjadi karena remaja akan memusatkan perhatiannya hanya kepada *game online* sehingga fungsi otak akan menurun [15].

Dampak lain dari kegiatan bermain *game online* secara berlebihan adalah munculnya masalah jantung yaitu hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi dimana detak jantung berada di atas batas normal atau berada di atas 140 mmHg tekanan sistolik dan 90 mmHg tekanan diastolik. Hal ini bisa terjadi karena kurangnya kualitas serta kurangnya waktu tidur yang dimiliki oleh remaja yang bermain *game online* secara berlebihan. Waktu tidur yang normal bagi usia remaja adalah delapan jam sehari, namun akibat terlalu fokus terhadap *game* maka remaja sering kali untuk tidak tidur dalam waktu yang cukup sehingga hal ini bisa menimbulkan hipertensi [18].

Dampak dari kegiatan bermain *game online* yang berlebihan tidak hanya memberikan dampak buruk kepada kesehatan remaja namun, juga akan membawa dampak buruk ke kehidupan keseharian remaja. Dampak buruk yang sering dialami oleh para remaja adalah remaja akan malas untuk belajar ataupun malas untuk mengerjakan tugas-tugasnya. Hal ini dapat menyebabkan nilai akademik remaja di sekolah menurun dan pekerjaan lain akan terbengkalai. Bahkan ada juga remaja yang rela bolos sekolah hanya untuk bermain *game online*. Selain itu, remaja yang bermain *game online* secara berlebihan akan menimbulkan hilangnya sikap sosial pada lingkungan di sekitarnya dan akan merasa gelisah ketika tidak bisa bermain *game online* [10].

Kegiatan bermain *game online* secara berlebihan pada remaja ini perlu ditangani dengan benar agar tidak membawa dampak buruk bagi kesehatan remaja ataupun pada kehidupan sosial remaja. Perlu berbagai pihak untuk mengatasi hal ini, baik dari pihak orang tua ataupun pihak sekolah. Di dalam penelitian (Sinanto dan Djannah, 2020) menyebutkan bahwa upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi remaja yang bermain *game online* berlebihan adalah dengan memberikan batasan untuk bermain *game*. Orang tua dari para remaja harus bisa memberikan batasan waktu kepada anaknya dalam bermain, mungkin dalam sehari dibatasi jam untuk bermain *game online* hanya dua sampai tiga jam dan diimbangi dengan waktu belajar yang lebih banyak.

Penelitian yang dilakukan oleh (Karaca et al., 2020) menyebutkan bahwa upaya lain dalam

mengatasi remaja yang berlebihan dalam bermain *game online* adalah dengan mendorong remaja untuk mengisi waktu luangnya. Remaja dapat melakukan aktivitas lain selain bermain *game online* seperti melakukan kegiatan olahraga, kegiatan kesenian dan kegiatan lainnya. Adapun kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat menarik para remaja dalam meningkatkan bakat yang dimiliki oleh para remaja.

Di dalam penelitian (Ropika, 2018) menyebutkan bahwa kejadian sakit pinggang pada remaja akibat bermain *game online* terlalu lama terjadi karena intensitas duduk yang terlalu lama ketika bermain sehingga menyebabkan ketegangan pada otot dan keregangan ligamentum tulang belakang. Jika kegiatan tersebut dilakukan secara terus menerus, dapat menimbulkan perubahan postur tubuh seperti skoliosis. Maka, akan muncul rasa nyeri pada punggung dan akhirnya akan mengganggu kegiatan sehari-hari seperti sekolah, belajar, dan lainnya [19].

Dalam upaya pengendalian pada remaja yang bermain *game online* secara berlebihan, orang tua dan keluarga adalah pemilik peran yang paling penting dalam mengatur anaknya. Karena orang tua dan keluarga memiliki peran sangat penting untuk pembentukan karakter anaknya ketika masa remaja. Orang tua bisa memberikan pola asuh yang tepat agar anak dapat disiplin serta pemberian komunikasi yang intens antara orang tua dengan anak dapat mempengaruhi sikap anaknya ketika berada di lingkungan luar. Adanya perhatian yang diberikan dari orang tua dan keluarga diharapkan anak yang akan beranjak dewasa (remaja) tidak akan mudah terpengaruh oleh hal-hal buruk yang ada di sekitarnya, salah satunya adalah bermain *game online* secara berlebihan yang dapat memberi dampak buruk pada kesehatannya [20].

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan *literature* dapat dikatakan bahwa *game online* sendiri memang ada dampak positifnya seperti menghilangkan stress, bisa menambah teman, mendapat kepuasan ketika menang dan menjadi aktif berpikir. Tetapi di samping itu, dampak negatif dari kecanduan *game online* sendiri sangat lah banyak seperti menjadi obesitas, gangguan penglihatan, sakit punggung, nyeri sendi, susah berkonsentrasi, susah bersosialisasi, malas belajar, dan muncul masalah kesehatan seperti menurunnya kesehatan jantung dan lain sebagainya. Hal ini, tentu saja mengganggu kesehatan baik secara rohani maupun fisik seseorang, sehingga kecanduan *game online* pada remaja harus diwaspadai.

Saran dari peneliti, untuk mengatasi hal ini maka perlu adanya upaya dari berbagai pihak, baik dari pihak orang tua ataupun pihak sekolah. Dari pihak keluarga, orang tua memiliki peran yang sangat penting karena bisa memberikan pola asuh yang tepat dan baik agar anak dapat disiplin seperti sehari dibatasi jam untuk bermain *game online* hanya dua sampai tiga jam dan diimbangi dengan waktu belajar yang lebih banyak agar tidak bermain *game online* secara

berlebihan yang dapat memberi dampak buruk pada kesehatannya. Upaya lainnya bisa dari sekolah dengan mendorong remaja untuk mengisi waktu luangnya untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang menarik agar para remaja dapat meningkatkan bakatnya. Seseorang yang bermain *game* juga harus bisa mengontrol dan membatasi waktunya sendiri agar tidak kecanduan bermain *game online*. Adapun jika sudah kecanduan setidaknya dapat mengurangi sedikit demi sedikit durasi bermainnya dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang ada seperti makan, olahraga, tidur ataupun buang air kecil sekalipun. Pengawasan dari orang tua maupun guru terhadap remaja yang menggunakan *smartphone* juga perlu ditingkatkan lagi agar pada frekuensi pada remaja untuk bermain *game online* bisa berkurang.

Referensi

- [1] J. Kristiyono, "Budaya Internet: Perkembangan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Mendukung Penggunaan Media Di Masyarakat," *Scriptura*, vol. 5, no. 1, pp. 23–30, 2015.
- [2] S. P. Kusumawardani, "Game Online Sebagai Pola Perilaku (Studi Deskriptif Tentang Interaksi Sosial Gamers Clash of Clans Pada Clan Indo Spirit)," *AntroUnairDotNet*, vol. 4, no. 2, pp. 154–163, 2015.
- [3] H. &Khoirul Bariyyah and M. Farid, "Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja Khoirul Bariyyah Hidayati," *J. Psikol. Indones.*, vol. V, no. 2, pp. 137–144, 2016, [Online]. Available: <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/730/659>.
- [4] R. A. Sinanto and S. N. Djannah, "Dampak Kesehatan Kecanduan Permainan Pada Pemain Game Usia Muda: Tinjauan Sistematis," ... *J. Kesehat. Masy.*, pp. 410–419, 2020, [Online]. Available: <http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/article/view/3831>.
- [5] D. Ayuningtyas and M. Rayhani, "Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya," *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 9, no. 1, pp. 1–10, 2018.
- [6] E. Novrialdy, "Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya," *Bul. Psikol.*, vol. 27, no. 2, p. 148, 2019, doi: 10.22146/buletinpsikologi.47402.
- [7] F. M. Laili, "diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi i 'Penerapan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya' dapat diterima. Kata Kunci : konseling keluarga, kecanduan game online," *J. BK*, vol. 05, no. 01, pp. 65–72, 2015.
- [8] E. Novrialdy, "Online game addiction in adolescents: Impacts and its preventions," *Bul. Psikol.*, vol. 27, no. 2, p. 148, 2019.
- [9] I. Istiqomah and S. Suyadi, "KETERKAITAN COMPULSIVE GAMER DAN GANGGUAN PADA SISTEM LIMBIK OTAK DALAM PEMBELAJARAN KEAGAMAAN ISLAM," *Muaddib Stud. Kependidikan dan Keislam.*, vol. 1, no. 2, pp. 178–195, 2019.
- [10] J. Sitorus and S. R. Simanjuntak, "HUBUNGAN AKTIVITAS BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP MASALAH PERILAKU REMAJA DI LAGUBOTI," *J. Keperawatan HKBP Balige*, vol. 2, no. 1, pp. 63–71, 2021.
- [11] E. Fitri, L. Erwinda, and I. Ifdil, "Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap

- Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling," *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 6, no. 3, pp. 211–219, 2018.
- [12] H. N. Areshtanab, F. Fathollahpour, M. A. Bostanabad, H. Ebrahimi, M. Hosseinzadeh, and M. M. Fooladi, "Internet gaming disorder and its relationship with behavioral disorder and mother's parenting styles in primary school students according to gender in Iran," *BMC Psychol.*, vol. 9, no. 1, pp. 1–7, 2021.
- [13] S. Erik and W. V. Syenshie, "Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria," *J. Ilm. Kesehat. Jiwa*, vol. 2, no. 2, pp. 69–75, 2020.
- [14] L. Sidabutar, T. Adhitya, F. Wong, M. Rici, and Y. P. Wibisono, "Analisis Pengaruh Game Online Mobile Terhadap Kesehatan Mata Pada Mahasiswa FTI UAJY," 2019.
- [15] R. N. Kurniawan, I. Wijaya, and A. Yani, "Konstruksi Sosial Remaja Pecandu Game Online di Kota Makassar," *MPPKI (Media Publ. Promosi Kesehat. Indones. Indones. J. Heal. Promot.*, vol. 4, no. 1, pp. 110–115, 2021.
- [16] S. Karaca, A. Karakoc, O. Can Gurkan, N. Onan, and G. Unsal Barlas, "Investigation of the Online Game Addiction Level, Sociodemographic Characteristics and Social Anxiety as Risk Factors for Online Game Addiction in Middle School Students," *Community Ment. Health J.*, vol. 56, no. 5, pp. 830–838, 2020, doi: 10.1007/s10597-019-00544-z.
- [17] H. Akbar, "Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu," *Community Engagem. Emerg. J.*, vol. 1, pp. 42–47, 2020, [Online]. Available: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:UwSe7Bcall0J:https://journal.yrpiiku.com/index.php/ceej/article/download/108/71+&cd=4&hl=id&ct=clnk&gl=id>.
- [18] R. Pitria, "Keterkaitan Pola Tidur Yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Terhadap Pecandu Game Online Pada Remaja Putra," 2020, doi: 10.31219/osf.io/bqcj8.
- [19] N. Ropika, "Nursing Journal of STIKES Insan Cendekia Medika Jombang," vol. 15, no. 1, p. 121, 2018.
- [20] J. R. Tiwa, O. . Palandeng, and J. Bawotong, "Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Remaja Di Sma Kristen Zaitun Manado," *J. Keperawatan*, vol. 7, no. 1, pp. 1–7, 2019, doi: 10.35790/jkp.v7i1.24339.