

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi di era industri 4.0 sudah sangat pesat dan tidak bisa dibendung. Perkembangan teknologi yang pesat telah melahirkan berbagai jenis aplikasi yang menarik perhatian berbagai kalangan masyarakat. Kalangan muda maupun kalangan orang dewasa berlomba lomba mengunduh aplikasi menarik yang disajikan di internet (Play Store dan App Store). Salah satu aplikasi yang sangat populer dan menyita perhatian publik saat ini adalah game online. Game online adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer (LAN atau internet) sebagai medianya. Game online lebih tepatnya disebut sebagai sebuah teknologi dibandingkan sebagai sebuah jenis permainan, sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan. Pesatnya perkembangan teknologi telah memberikan perubahan pada bentuk permainan remaja (Purwaningsih & Nurmala, 2021).

Remaja adalah salah satu target dari peluncuran game online karena remaja biasanya memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi. Dengan adanya game-game terbaru yang sangat menarik perhatian, menyebabkan banyak remaja kecanduan dan tidak bisa terlepas dari game. Trismarindra mengatakan bahwa Game online mempunyai kecenderungan yang bisa membuat para pemainnya lupa waktu, bahkan bisa melupakan tugas, pekerjaan dan termasuk makan dan minum. Dengan demikian, dapat dipastikan bahwa bermain game online akan berdampak pada perilaku sosial pemainnya (Purwaningsih & Nurmala, 2021).

World Health Organization (WHO) saat ini sudah resmi menyatakan bahwa kecanduan game online sebagai penyakit gangguan mental. Penyakit kecanduan game online ini memiliki beberapa karakteristik antara lain pola

perilaku bermain secara terus menerus yang ditandai dengan gangguan control terhadap game, sehingga game lebih diutamakan dari pada kebutuhan hidup lainnya (Nihayah et al., 2021).

Berdasarkan data yang terbaru dan dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2014) mengatakan bahwa orang yang menggunakan internet secara aktif di Indonesia telah mencapai tingkat 24% atau sekitar sekian 10,7 juta orang. Pengguna game online di negara Indonesia telah mencapai sekitar diperkirakan 10% atau sekitar 10,7 juta orang. Berdasarkan gender, jumlah yang menggunakan internet atau gamers di Indonesia mencapai 51,43% pada laki-laki dan 48,57% pada perempuan. Data yang diperoleh tersebut merupakan pengguna aktif dari orang yang tiap harinya bermain game online dengan tanpa mengingat waktu (Anggraini & Rudi Yanto, 2022). Berdasarkan usia, terdapat 54,1% remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan game online yaitu 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain game online, dengan waktu 2-10 jam per minggu (Gurusinga, 2021).

Game online memiliki sifat seductive (menggairahkan), yaitu membuat individu merasa bergairah memainkannya hingga menimbulkan perilaku adiksi. Individu rela terpaku di depan monitor selama berjam-jam, apalagi permainan pada game online dirancang untuk suatu reinforcement atau penguatan yang bersifat “segera” begitu permainan berhasil melampaui target tertentu. Sehingga game online membuat remaja semakin tertantang dan terus menerus menekuninya serta mengakibatkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Fenomena ini diperkuat oleh penelitian dari Gentile di Amerika menunjukkan bahwa 5% remaja usia 8-18 tahun memperlihatkan gejala kecanduan video game yang mengarah pada perilaku patologis diantaranya adalah masalah mental emosional (Nihayah et al., 2021).

Kemudahan mengakses game online dengan fasilitas menarik yang ditawarkannya serta pengaruh dari teman akan membuat remaja semakin tertarik bermain game online, siswa-siswi yang sering memainkan suatu game online, akan menyebabkan ia menjadi ketagihan atau kecanduan. Remaja yang memperlihatkan gejala kecanduan game yang mengarah pada perilaku patologis diantaranya adalah masalah mental, adiksi game online dapat menyebabkan distorsi waktu, kurang perhatian, hiperaktif, tindakan kekerasan, emosi negatif, dan perilaku agresif (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 game yang menarik dengan karakter interaktifnya dapat secara langsung memengaruhi fungsi kognitif dan emosional, serta memicu perubahan perilaku yang berpotensi merugikan bagi kesehatan mental penggunanya. Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi pada siswa. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan untuk terus terkoneksi dengan dunia digital, tekanan untuk mempertahankan citra online, dan tekanan untuk terus memperbaharui informasi yang diterima dari gadget (Syarifah, N. Y., 2025).

Dalam Penelitian yang dilakukan oleh (Zabrina, 2023) menunjukkan 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 meningkatkan penarikan diri dari kehidupan sosial, yang menyebabkan stres dan gejala depresi (Zabrina, 2023). Pengaruh permainan yang dimainkannya secara tidak sadar, secara berangsur-angsur remaja akan merekam apa saja yang dimainkannya dalam memori bawah sadar dan saat ini permainan yang digemari banyak remaja adalah permainan yang bersifat pembunuhan, perkelahian dan permainan perang yang akan menimbulkan masalah mental emosional pada remaja (Lusiana, 2023).

Kecanduan bermain game telah menjadi suatu topik penelitian yang menarik selama lebih dari satu dekade terakhir ini. Gangguan ini telah menunjukkan peningkatan jumlah yang signifikan. Menurut survei, sebanyak 58,08% penduduk Pulau Jawa adalah pengguna internet dan sebanyak 16,68% pengguna internet adalah remaja berumur 13 – 18 tahun. Masih menurut survei, sebesar 54,13% dari pengguna internet tersebut memanfaatkan internet untuk gaya hidup, dengan bermain game. Di antara siswa sekolah di Indonesia pada tahun 2013, diperkirakan prevalensi kasus kecanduan game online sebesar 10,15%. Sampai saat ini belum ada data yang menunjukkan jumlah pengguna game internet di Kota Yogyakarta.

Kesehatan mental remaja merupakan isu yang sangat berarti serta relevan di era perkembangan teknologi (Tirayoh & Dja'far, 2021). Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang membutuhkan penyesuaian sosial dan emosional yang baik. Oleh sebab itu, remaja kerap kali hadapi tekanan serta tekanan pikiran yang besar. Pada dikala yang sama, kaum muda juga mempunyai tuntutan yang terus menjadi besar di bidang akademik serta sosial, seluruh aspek ini bisa mempengaruhi kesehatan mental mereka (Organization, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO, 2022) atau organisasi Kesehatan dunia mendefinisikan bahwa kesehatan mental yang baik adalah ketika batin kita tenang dan santai, yang memungkinkan kita menikmati

kehidupan dalam sehari-hari dan menghargai orang lain. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat menggunakan kemampuan ataupun potensi dirinya sepenuhnya untuk menghadapi tantangan hidup serta menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Meskipun, orang yang memiliki kesehatan mental yang terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan untuk berpikir serta kendali emosi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan perilaku buruk.

Kesehatan mental yang buruk pada remaja bisa mempengaruhi segala aspek kehidupan mereka, termasuk akademik, sosial, dan fisik. Masalah kesehatan mental pada anak muda dapat memiliki konsekuensi jangka panjang yang signifikan, seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, dan gangguan perilaku. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk belajar dan berkembang secara akademis dan sosial, serta mempengaruhi hubungan mereka dengan keluarga, teman, dan masyarakat (Fu et al., 2010).

Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja, antara lain faktor biologis, psikologis, sosial dan lingkungan. Faktor biologis yang mempengaruhi kesehatan mental remaja antara lain perubahan hormon dan struktur otak yang terjadi pada masa pubertas. Faktor psikologis meliputi tekanan akademik, kecemasan penampilan tubuh dan perasaan tidak sanggup untuk menuntaskan tugas ataupun penuh harapan orang tua (Harrington et al., 1998).

Faktor sosial termasuk minimnya dukungan sosial dari keluarga ataupun sahabat sebaya, tekanan teman sebaya untuk terlibat dalam perilaku berisiko dan stigma yang terkait dengan masalah kesehatan mental. Pada saat yang sama, faktor lingkungan seperti kekerasan, penelantaran, atau trauma bisa mempengaruhi kesehatan mental anak muda secara negatif. Itulah mengapa sangat penting untuk menjaga kesehatan mental anak muda dan memastikan mereka memiliki sumber daya dan dukungan yang mereka butuhkan. Beberapa strategi yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mental remaja antara lain mendorong interaksi sosial yang positif, menjaga

pola tidur yang teratur, mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang, serta membantu remaja mengatasi stres dan tekanan (Kuss et al., 2017; Twenge et al., 2018; Van Rooij et al., 2014).

Game online termasuk *game* digital yang dimainkan atau membutuhkan koneksi internet. Tujuan pada perancangan *game online* adalah untuk menjadi sebuah hiburan (Guidance et al., 2023). Adanya rasa senang ketika bermain, menjadi media untuk refreshing, mengisi kegiatan ketika waktu luang, serta menjadi media sebagai sarana untuk menambah pertemanan baru karena besarnya *game online* dapat dimainkan dengan pemain lebih dari satu atau banyak lagi (Guidance et al., 2023).

Menurut data tahun 2018 dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar), gangguan mental emosional dengan gejala kecemasan dan depresi mencapai 6,1% dari populasi Indonesia, atau setara dengan 11 juta orang. Hasil dari survey nasional kesehatan berbasis sekolah SMP dan SMA yang dilakukan kementerian kesehatan Indonesia pada tahun 2015 menunjukkan bahwa ada 10 faktor yang mengancam kesehatan remaja, salah satunya adalah gangguan kesehatan mental dan emosional. Berdasarkan dari tiga regional yang disurvei yaitu Sumatera, Jawa dan Bali, diluar Jawa dan Bali di dapatkan hasil 46,01% pelajar (39,7% pelajar laki-laki dan 51,98% Perempuan) mengalami kesepian, 42,18% (38% pelajar laki-laki dan 46,14% Perempuan) mengalami cemas atau kekhawatiran yang berlebihan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada 11 November 2025 melalui wawancara dengan guru BK dan siswa siswi tentang kecanduan *game online* dengan kesehatan mental pada siswa di SMK Koperasi Yogyakarta, diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan memainkan *game online* dan gangguan mental. Dalam satu kelas terdapat kelas X = 110 siswa, kelas XI = 125 siswa, dan kelas XII = 95 siswa. Wawancara ini siswa menyampaikan, terdapat sekitar 10-15 siswa yang memiliki masalah *game online* dan kesehatan mental. Dari 15 siswa tersebut ada 8 yang mengalami kecanduan bermain *game online* dengan

jenis *mobile legend*, *free fire*, dan 7 yang mengalami gangguan kesehatan mental stress dan emosi karena terlalu banyak bermain game online. Aktivitas tersebut terlihat dari kebiasaan mereka berkumpul di dalam kelas untuk bermain, terutama pada saat jam kosong. Namun, beberapa siswa juga diketahui memainkan game online ketika jam pelajaran berlangsung sehingga mengganggu konsentrasi belajar. Saat bermain, siswa sering menunjukkan emosi berlebihan, seperti mudah marah dan mengeluarkan kata-kata kasar kepada teman. Ketika memenangkan permainan, mereka cenderung mengulanginya berkali-kali. Dari data yang di dapatkan peneliti saat wawancara dengan guru BK, dampak yang terjadi dari kecanduan game online adalah siswa sering terlambat mengerjakan tugas dan sering mengabaikan presensi di sekolah. Masalah kesehatan mental yang di dapat pada siswa yang terjadi adalah siswa sering emosi dan berkata kasar saat melakukan game online. Berdasarkan kondisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa beberapa remaja menunjukkan tanda-tanda kecanduan game online. Situasi ini juga mengindikasikan adanya masalah terkait kesehatan mental, karena fokus perhatian mereka lebih banyak tertuju pada aktivitas bermain game daripada kegiatan belajar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMK Koperasi Yogyakarta ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia dengan jenis kelamin.

- b) Untuk mengetahui tingkat kecanduan game online pada siswa SMK.
- c) Untuk menganalisis hubungan kecanduan game online dengan kesehatan mental.

D. Ruang Lingkup

1. Materi

Materi penelitian ini terkait dalam keperawatan mengenai hal hubungan kecanduan game online dengan kesehatan mental pada remaja.

2. Responden

Responden penelitian ini adalah siswa siswi SMK Koperasi Yogyakarta.

3. Tempat

Penelitian ini akan di implementasikan di SMK Koperasi Yogyakarta.

4. Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan pada saat setelah ujian seminar proposal pada bulan Februari dan melaksanakan penelitian di bulan Juli.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dilakukan penelitian tentang Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja adalah sebagai berikut :

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai masukan ilmu pengetahuan dan acuan pengembangan penelitian dalam praktik keperawatan khususnya mengenai “Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMK Koperasi Yogyakarta”.

2) Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman ilmiah dalam melakukan penelitian keperawatan berbasis fenomena sosial modern serta melatih kemampuan menganalisis dalam mengidentifikasi hubungan antara perilaku bermain game online dan kondisi psikologis remaja.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan pemahaman tentang dampak negatif kecanduan game online terhadap kesehatan mental, sehingga dapat meningkatkan kesadaran untuk melakukan pengendalian diri dan manajemen waktu bermain khususnya untuk remaja serta dapat membantu orang tua dalam mengenali tanda-tanda awal kecanduan game online pada anak dan mengambil langkah pencegahan secara dini.

3. Bagi Instansi Pendidikan dan Tenaga Kesehatan

Memberikan data yang kuat untuk dapat digunakan oleh sekolah, lembaga kesehatan, dan pihakpemerintah untuk merancang program edukasi kesehatan mental yang relevan dengan kondisi remaja masa kini dan menjadi dasar bagi perawat komunitas atau konselor sekolah dalam menyusun program screening dan pendampingan psikologis bagi siswa yang menunjukkan gejala kecanduan game online.

4. Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada pengembangan intervensi keperawatan berbasis teknologi atau pendekatan psikososial untuk menurunkan risiko kecanduan game online pada remaja.

F. Keaslian Penelitian

Nama peneliti, Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
Ringga Sena Putra (2022).	Hubungan Kecanduan Game Online dengan Status Kesehatan Mental pada Remaja Usia 13-15 Tahun di Sidoarjo.	Hubungan Kecanduan Game Online dengan Status Kesehatan Mental pada Remaja Usia 13-15 Tahun di Sidoarjo.	Terdapat korelasi signifikan (Spearman rho, $p = 0,040$, $r = 0,146$): semakin tinggi kecanduan game, semakin buruk status kesehatan mental responden.	Persamaan: Samasama meneliti kecanduan game online dan kesehatan mental remaja. Perbedaan: Usia responden lebih muda (13–15, SMP), lokasi (Sidoarjo), instrumen kesehatan mental menggunakan SRQ, sedangkan penelitian Anda fokus ke remaja SMK (lebih

							tua), dengan kemungkinan instrumen mental health screening berbeda dan konteks vokasional.
Astrid Azahra, Kalfin Kalfin & Rizki Apriva (2024)	Sulistya	Game Online dan Kesehatan Mental Generasi Z: Studi Kasus pada Remaja Pria di SMK MAN 5 Tasikmalaya.	Kuantitatif dengan kuesioner pada remaja pria SMK; mengukur durasi bermain game dan indikator kesehatan mental melalui observasi kuisisioner.	Ada hubungan signifikan antara durasi bermain game online dan kesehatan mental: kecanduan menurunkan kesehatan mental (termasuk isolasi sosial, penurunan prestasi akademik, gangguan emosional).	Persamaan: Fokus remaja SMK dan hubungan antara game online dan aspek mental. Perbedaan: Penelitian tersebut hanya melihat durasi bermain dan indikator kesehatan mental secara umum, tanpa analisis mendalam (misalnya moderator/mediator,		

								wawancara) sedangkan penelitian Anda berpotensi menggunakan mixed-methods untuk mengeksplorasi mekanisme, dan mungkin menambahkan variabel spesifik kesehatan mental (mis. kecemasan, depresi).
Devina Ngeksi Hari Laksono, Heru Subekti & Ema Madyaningrum (2022)	Correlation Between Studi korelasional, Internet Game cross-sectional pada 429 remaja (kelas VIII SMP & kelas XI SMA) di Yogyakarta; menggunakan <i>Indonesian Online Game Addiction</i>	Addiction and Social Skills Among Adolescents in Yogyakarta			Ditemukan korelasi negatif lemah ($r = -0,124$, $p < 0,05$) antara kecanduan game dan keterampilan sosial: semakin tinggi kecanduan, semakin		Persamaan: Meneliti efek kecanduan game pada aspek sosialemosional remaja. Perbedaan: Fokus penelitian ini adalah keterampilan	

<i>Questionnaire</i>	dan rendah	keterampilan sosial, bukan kesehatan
<i>Social Skill Inventory</i> ;	sosial.	mental klinis. Populasi
analisis		juga berbeda
Somers' D		(SMP/SMA, bukan SMK), dan instrumen yang digunakan berbeda dari apa yang mungkin Anda pakai.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kecanduan game online dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Koperasi Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecanduan game online pada sebagian besar responden berada pada kategori ringan (*mild*), yaitu sebanyak 41 responden (53,2%). Sebanyak 34 responden (44,2%) berada pada kategori normal dan hanya 2 responden (2,6%) yang termasuk kategori sedang. Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian masih mampu mengendalikan kebiasaan bermain game online sehingga belum mencapai tingkat kecanduan yang berat.
2. Gambaran kesehatan mental responden menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 37 responden (48,1%). Selanjutnya terdapat 21 responden (27,3%) pada kategori ringan, 17 responden (22,1%) pada kategori normal, dan 2 responden (2,6%) pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat remaja yang mengalami gejala masalah kesehatan mental sehingga perlu mendapatkan perhatian dari lingkungan keluarga maupun sekolah.
3. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi square*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,333, yang berarti lebih besar dari nilai signifikan 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecanduan game online dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Koperasi Yogyakarta. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental responden dalam penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar kebiasaan bermain game online.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi berbagai pihak:

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan mampu mengatur waktu bermain game online dengan lebih bijaksana agar tidak mengganggu aktivitas belajar, waktu istirahat, maupun hubungan sosial dengan keluarga dan teman. Selain itu, remaja juga disarankan untuk menyeimbangkan aktivitas bermain game dengan kegiatan lain yang bermanfaat, seperti berolahraga, mengikuti organisasi, atau mengembangkan hobi yang dapat mendukung kesehatan fisik dan mental.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan pendampingan dan pengawasan terhadap aktivitas bermain game online anak tanpa harus memberikan larangan secara berlebihan. Komunikasi yang baik antara orang tua dan anak perlu dibangun agar anak merasa nyaman dalam menyampaikan berbagai permasalahan yang dihadapi. Dukungan emosi dari keluarga juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental remaja.

3. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi mengenai penggunaan teknologi secara sehat, termasuk penggunaan game online yang tidak berlebihan. Selain itu, sekolah dapat memperkuat layanan bimbingan dan konseling serta mengadakan program promosi kesehatan mental agar siswa memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola stres, emosi, dan berbagai tantangan selama masa remaja.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat, diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan game online yang sehat serta pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja. Kegiatan penyuluhan di sekolah maupun masyarakat dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan kesehatan psikologis.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar dan melibatkan beberapa sekolah agar hasil penelitian memiliki cakupan yang lebih luas. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel lain yang diduga berpengaruh terhadap kesehatan mental, seperti dukungan keluarga, kualitas tidur, stres akademik, penggunaan media sosial, atau hubungan dengan teman sebaya. Penggunaan desain penelitian longitudinal juga dapat dipertimbangkan untuk melihat perubahan kondisi responden dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Astrid Sulistya Azahra, Kalfin Kalfin, & Rizki Apriva Hidayana (2024). Game Online dan Kesehatan Mental Generasi Z: Studi Kasus pada Remaja Pria di SMK MAN 5 Tasikmalaya.
- Bancin, D. R., Sitorus, F., & Anita, S. (2022). *PADA KADER POSYANDU REMAJA LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS*. 3, 103–110.
- Coutelle, R., Balzer, J., Rolling, J., & Lalanne, L. (2024). Problematic gaming, psychiatric comorbidities, and adolescence: A systematic review of the literature. *Addictive Behaviors*, 157, 108091.)
- Devina Ngeksi Hari Laksono, Heru Subekti, & Ema Madyaningrum (2022). Correlation Between Internet Game Addiction and Social Skills Among Adolescents in Yogyakarta.
- Fatmawati, E., Lembang, F. T. D., & Syarifah, N. Y. (2025). Pengaruh terapi bermain mewarnai gambar terhadap tingkat kecemasan anak prasekolah di ruang rawat inap Punokawan Rumah Sakit Umum Rajawali Citra. *Mikki: Majalah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*, 14(1), 31-42.
- Guidance, D., Journal, C., Ramadhan, R. F., Dalimunthe, R. Z., Dian, P., Conia, D., Sultan, U., Tirtayasa, A., Serang, K., & Legends, M. (2023). *Hubungan kecanduan game online mobile legends terhadap perilaku trash talking*. 1(2), 1–11.
- Gurusinga Fitri Mona (2021). *Hubungan kecanduan Game Online Dengan Kesehatan mental Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua kabupaten Derli Serdang*. *Penelitian Keperawatan Medik*. 2 (2). 1-8
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2017). Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. *Journal of behavioral addictions*, 6(2), 103–109.
- 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>

- National Institute of Health. (2022). National Healthcare Quality and Disparities Report. Rockville(MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2022 Oct. Child And Adolescent Mental Health.
- Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). Konsep memaafkan dalam psikologi positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108-119.
- 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* (OAMJMS), 9 (F), 260-274.
- Ringga Sena Putra (2022). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Status Kesehatan Mental pada Remaja Usia 13–15 Tahun di Sidoarjo.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17.
- Van Rooij, A. J., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Shorter, G. W., Schoenmakers, T. M., & Van de Mheen, D. (2014). The (co-) occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents. *Journal of behavioral addictions*, 3(3), 157–165.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent and young adult health*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Adolescents in a changing world: The case for urgent investment*. World Health Organization.
- 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> Journal