

**HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KESEHATAN
MENTAL PADA REMAJA
DI SMK KOPERASI YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan



Oleh :

Ibivalia Maulidita Putri Yansi

KPP.25.01.464

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

2026

HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMK KOPERASI YOGYAKARTA

Ibivalia Maulidita Putri Yansi¹, Nur Yeti², Fransiska³

¹ Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKes Wira Husada Yogyakarta

² Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKes Wira Husada Yogyakarta

³ Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKes Wira Husada Yogyakarta

Email: ibivaliamauliditaputriyansi@gmail.com

INTISARI

Latar belakang: Penggunaan game online pada remaja semakin umum sebagai sarana hiburan dan interaksi sosial. Penggunaan yang berlebihan dan sulit dikendalikan dapat berkembang menjadi kecanduan game online dan berkaitan dengan kondisi kesehatan mental remaja. Namun, kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor sehingga hubungan tersebut perlu dikaji pada populasi remaja di lingkungan sekolah.

Tujuan Penelitian: Mengetahui hubungan antara kecanduan game online dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Koperasi Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan pendekatan survei analitik melibatkan 77 responden. Kecanduan game online diukur menggunakan Game Addiction Scale (GAS), sedangkan kesehatan mental diukur menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ). Analisis hubungan menggunakan uji Pearson *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan 0,05.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki kecanduan game online kategori mild sebanyak 41 responden (53,2%), normal 34 responden (44,2%), dan moderate 2 responden (2,6%). Kesehatan mental paling banyak berada pada kategori sedang 6,866, $df = 6$, dan $p = 0,333 (>0,05)$.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kecanduan game online dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Koperasi Yogyakarta.

Kata kunci: kecanduan game online, kesehatan mental remaja, Game Addiction Scale, Self Reporting Questionnaire

ABSTRACT

Background: Online games are increasingly used by adolescents for entertainment and social interaction. Excessive and difficult-to-control use may develop into online game addiction and may be associated with adolescent mental health. However, mental health is influenced by multiple factors, so this relationship needs to be examined in the local adolescent population.

Research Objective: This study aimed to determine the relationship between online game addiction and mental health among adolescents at SMK Koperasi Yogyakarta.

Research Methods: This quantitative study used a cross-sectional design with an analytic survey approach and involved 77 respondents. Online game addiction was measured using the Game Addiction Scale (GAS), while mental health was assessed using the self Reporting Questionnaire (SRQ). Data were analyzed using the Pearson Chi-Square test with a significance level of 0,05.

Results: Most respondents had mild online game addiction (41; 53,2%), followed by normal (4; 4,2%) and moderate (2; 2,6%). Mental health was most frequently moderate (37; 48,1%). The Pearson Chi-Square test showed $\chi^2 = 6.866$, $df = 6$, and $p = 0.333$ ($>0,05$).

Conclusion: There was no statistically significant relationship between online game addiction and mental health among adolescents at SMK Koperasi Yogyakarta.

Keyword: online game addiction; mental health; adolescents; Game Addiction Scale; Self Reporting Questionnaire

I. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah berbagai aktivitas remaja, termasuk cara memperoleh hiburan dan berinteraksi dengan teman sebaya. Salah satu bentuk aktivitas digital yang banyak digunakan adalah game online. Game online dapat menjadi sarana hiburan, pengisi waktu luang, dan interaksi sosial, tetapi penggunaan yang berlebihan dan sulit dikendalikan dapat berkembang menjadi perilaku adiktif (Purwaningsih & Nurmala, 2021).

Remaja merupakan kelompok yang berada pada masa peralihan dan mengalami perubahan fisik, psikologis, serta sosial. Pada fase ini, rasa ingin tahu dan ketertarikan terhadap hal baru dapat membuat remaja lebih mudah tertarik pada aktivitas digital yang memberikan tantangan, kompetisi, dan penghargaan secara cepat. Dalam kondisi tertentu, penggunaan game online dapat membuat individu kehilangan kontrol terhadap waktu bermain dan mengabaikan aktivitas lain (Nihayah et al., 2021).

Kesehatan mental remaja juga menjadi perhatian karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik biologis, psikologis, sosial, maupun lingkungan. Kondisi kesehatan mental yang kurang baik dapat berkaitan dengan gangguan suasana hati, kecemasan, stres, masalah hubungan sosial, dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, kesehatan mental tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu faktor, termasuk penggunaan game online (Syarifah, N. Y., 2025).

Penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang belum sepenuhnya konsisten. Lusiana (2023) melaporkan adanya korelasi signifikan antara kecanduan game online dan status kesehatan mental remaja usia 13–15 tahun di Sidoarjo. Penelitian Gudiance (2023) juga melaporkan adanya hubungan antara intensitas bermain game online dan masalah kesehatan mental pada remaja pria di SMK. Sementara itu, Gurusinga (2021) menunjukkan bahwa kecanduan game online berkorelasi negatif dengan keterampilan sosial remaja di Yogyakarta. Perbedaan populasi, lokasi,

instrumen, dan karakteristik responden dapat menjadi salah satu alasan munculnya temuan yang berbeda.

Studi pendahuluan di SMK Koperasi Yogyakarta menunjukkan adanya fenomena penggunaan game online di kalangan siswa. Dalam satu kelas terdapat siswa yang bermain game pada jam kosong, dan beberapa siswa diketahui bermain ketika pembelajaran berlangsung sehingga mengganggu konsentrasi. Saat bermain, sebagian siswa menunjukkan emosi berlebihan dan mengeluarkan kata-kata kasar kepada teman. Kondisi tersebut menjadi dasar penting untuk mengkaji kecanduan game online dan kesehatan mental pada siswa di sekolah tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan game online dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Koperasi Yogyakarta.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional dan pendekatan survei analitik. Penelitian dilaksanakan di SMK Koperasi Yogyakarta. Responden penelitian berjumlah 77 siswa yang memenuhi kriteria penelitian. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Game Addiction Scale (GAS) untuk mengukur tingkat kecanduan game online dan Self Reporting Questionnaire (SRQ) untuk mengukur kondisi kesehatan mental.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat kecanduan game online, dan tingkat kesehatan mental dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan game online dengan kesehatan mental menggunakan uji Pearson Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Keputusan statistik ditentukan berdasarkan nilai p , yaitu $p < 0,05$ menunjukkan hubungan yang signifikan.

III. Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	21	27,3
2	Perempuan	56	72,7
	Total	77	100,0

Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 56 responden (72,7%), sedangkan laki-laki sebanyak 21 responden (27,3%). Komposisi ini sesuai dengan karakteristik siswa di SMK Koperasi Yogyakarta yang dalam penelitian didominasi oleh perempuan.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	16 tahun	8	10,4
2	17 tahun	25	32,5
3	18 tahun	35	45,5
4	19 tahun	9	11,7
	Total	77	100,0

Responden terbanyak berada pada usia 18 tahun, yaitu 35 responden (45,5%). Selanjutnya, usia 17 tahun sebanyak 25 responden (32,5%), usia 19 tahun sebanyak 9 responden (11,7%), dan usia 16 tahun sebanyak 8 responden (10,4%). Dominasi usia 18 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada masa remaja pertengahan hingga akhir.

3. Tingkat Kecanduan Game Online Berdasarkan GAS

No	Kategori	frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	34	44,2
2	Mild	41	53,2
3	Moderate	2	2,6
	Total	77	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori kecanduan game online yang paling banyak adalah mild, yaitu 41 responden (53,2%), sedangkan kategori normal sebanyak 34 responden (44,2%) dan moderate sebanyak 2 responden (2,6%). Tidak ditemukan responden dalam kategori severe. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah menunjukkan kecenderungan bermain game online, tetapi tingkat kecanduannya masih relatif ringan.

Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan mudahnya akses game melalui telepon genggam serta fungsi game sebagai hiburan dan media interaksi dengan teman sebaya. Pada masa remaja, ketertarikan terhadap tantangan, kompetisi, dan penghargaan dalam permainan dapat meningkatkan minat bermain. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih berada pada kategori normal atau mild, sehingga kebiasaan bermain belum menunjukkan kecanduan berat.

4. Tingkat Kesehatan Mental Berdasarkan SRQ

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	17	22,1
2	Ringan	21	27,3
3	Sedang	37	48,1
4	Tinggi	2	2,6
	Total	77	100,0

Kondisi kesehatan mental responden paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 37 responden (48,1%). Selanjutnya kategori ringan sebanyak 21 responden (27,3%), normal sebanyak 17 responden (22,1%), dan tinggi sebanyak 2 responden (2,6%). Hasil tersebut menggambarkan bahwa cukup banyak responden memiliki keluhan psikologis yang perlu mendapat perhatian, meskipun tidak seluruh responden berada pada kategori gangguan yang tinggi.

Kesehatan mental remaja merupakan kondisi yang kompleks dan dapat dipengaruhi oleh dukungan keluarga, hubungan dengan teman

sebagai akibat dari kecanduan game online.

5. Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kesehatan Mental

Kecanduan Game Online	Normal	Ringan	Sedang	Tinggi	Total
Normal	12	8	13	1	34
Mild	5	12	23	1	41
Moderate	0	1	1	0	2
Total	17	21	37	2	77

Tabulasi silang menunjukkan bahwa pada kelompok kecanduan game online kategori mild terdapat 5 responden dengan kesehatan mental normal, 12 responden dengan kategori ringan, 23 responden dengan kategori sedang, dan 1 responden dengan kategori tinggi. Pada kelompok normal terdapat 12 responden dengan kesehatan mental normal, 8 ringan, 13 sedang, dan 1 tinggi. Pada kelompok moderate terdapat 1 responden dengan kesehatan mental ringan dan 1 responden dengan kesehatan mental sedang.

Variabel	Chi-Square	df	p-value
Kecanduan game online dengan kesehatan mental	6,866	6	0,333

Hasil uji Pearson Chi-Square memperoleh nilai X^2 sebesar 6,866 dengan df 6 dan p-value 0,333. Karena p-value $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian, tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kecanduan game online dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Koperasi Yogyakarta.

Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan game online pada responden tidak selalu diikuti oleh perubahan kondisi kesehatan

mental. Responden dengan tingkat kecanduan yang lebih tinggi belum tentu memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih buruk. Salah satu kemungkinan penjelasannya adalah sebagian besar responden berada pada kategori kecanduan normal dan mild, sehingga dampak psikologis dari kecanduan belum terlihat secara nyata.

Hasil penelitian ini berada dengan penelitian Gurusinga (2021) yang menemukan hubungan bermakna antara kecanduan game online dan status kesehatan mental remaja. Perbedaan dapat berkaitan dengan karakteristik responden, lokasi penelitian, jumlah sampel, serta distribusikan tingkat kecanduan.

Penelitian ini juga tidak sepenuhnya sejalan dengan Zabrina (2024) yang melaporkan hubungan antara intensitas bermain game online dan masalah kesehatan mental. Sebaliknya hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa kesehatan mental remaja merupakan kondisi yang multifaktorial, sebagaimana dibahas oleh Lusiana. (2023).

Faktor protektif seperti dukungan keluarga, hubungan sosial yang baik, kemampuan mengelola emosi, serta aktivitas sekolah yang tetap berjalan dapat berperan dalam menjaga kondisi mental remaja. Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan mental remaja tidak cukup hanya dengan membatasi game online, tetapi juga perlu memperhatikan lingkungan sosial, dukungan keluarga, kemampuan coping, dan pengelolaan stres.

IV. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

1. Sebagian besar responden memiliki tingkat kecanduan game online kategori mild, yaitu 41 responden (53,2%).
2. Sebagian besar responden memiliki kondisi kesehatan mental kategori sedang, yaitu 37 responden (48,1%).
3. Hasil uji Pearson Chi-Square menunjukkan p-value 0,333 ($>0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan

game online dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Koperasi Yogyakarta.

Saran

1. Bagi sekolah, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memberikan edukasi mengenai penggunaan game online yang sehat serta pemantauan kondisi psikologis siswa.
2. Bagi tenaga kesehatan dan konselor sekolah, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan awal dalam melakukan edukasi, skringing, dan pendampingan bagi siswa yang menunjukkan keluhan kesehatan mental.
3. Bagi remaja, penggunaan game online perlu disertai pengaturan waktu agar tidak mengganggu kegiatan belajar, interaksi sosial, istirahat, dan tanggung jawab sehari-hari.
4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dikembangkan dengan melibatkan sampel yang lebih luas dan mempertimbangkan faktor lain yang berhubungan dengan kesehatan mental, seperti dukungan keluarga, tekanan akademik, hubungan teman sebaya, lingkungan sosial, dan kemampuan coping.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). Konsep memaafkan dalam psikologi positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108-119.
- 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>
- 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 Deli Serdang. Penelitian Keperawatan Medik*. 2 (2). 1-8
- 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 Deli Serdang. Penelitian Keperawatan Medik*. 2 (2). 1-8