

Analisis dampak kecanduan *game online* terhadap kesehatan remaja

Vaizul Azkya

Program Studi Perbankan Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: vaizulazkya@gmail.com

Kata Kunci:

game online; kecanduan; remaja; kesehatan

Keywords:

online games; addiction; adolescents; health

ABSTRAK

Artikel ini membahas tentang dampak kecanduan *game online* terhadap kesehatan remaja di era globalisasi. *Game online* diminati oleh remaja sebagai sarana hiburan, tetapi kecanduan bermain *game online* dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan fisik. Dampak positif bermain *game online* adalah meningkatkan keterampilan berfikir dan melepaskan emosi. Namun, dampak negatifnya adalah kehilangan kendali atas durasi bermain, kesulitan berkonsentrasi, dan kesulitan bersosialisasi.

ABSTRACT

This article discusses the impact of online game addiction on the health of adolescents in the era of globalization. Online games are favored by adolescents as a form of entertainment, but addiction to playing online games can lead to mental and physical health issues. The positive effects of playing online games include enhancing thinking skills and releasing emotions. However, the negative effects is losing control over the duration of gameplay, difficulty concentrating, and challenges in socializing.

Pendahuluan

Di era globalisasi saat ini, perkembangan teknologi yang sangat pesat telah memunculkan berbagai *game online*. *Game online* sangat diminati oleh semua kelompok umur, terutama remaja (Firmansyah dan Fauziyah, 2023). Remaja biasanya bermain *game online* untuk bersenang-senang menghilangkan stres, namun tanpa disadari, bermain *game online* dapat menjadi kecanduan hingga mempengaruhi gaya hidup mereka, termasuk kesehatan mental dan pikiran mereka.

Game online sendiri merupakan *game* digital yang dimainkan pada perangkat yang terhubung dengan internet, setelah itu pengguna bermain dengan pemain lain yang juga memainkan *game* yang sama pada waktu yang bersamaan (Fitrajaya et al., 2022). Pada dasarnya *game online* memiliki dampak positif dan negatif bagi pemainnya. Efek positif yang dicapai adalah pengguna *game online* dapat berpikir lebih aktif, emosi dapat diekspresikan melalui *game online*. Efek negatifnya adalah durasi bermain *game online* menjadi tidak terkendali atau sudah melebihi batas normal, sehingga sulit berkonsentrasi, mudah emosi, dan juga sulit bersosialisasi (Erik dan Syenshie, 2020). Remaja harus berhati-hati agar tidak terjerumus pengaruh negatif seperti kecanduan



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

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

game online sehingga mereka lupa akan tanggung jawabnya. Kecanduan *game online* adalah memainkan *game* dalam jangka waktu yang lama. Bahkan World Health Organization (WHO) mengklasifikasikan kecanduan *game* sebagai gangguan mental.

Selain itu, kecanduan *game online* di kalangan remaja dapat berdampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari seperti kemalasan dalam belajar, nilai akademik yang menurun, susah tidur dan munculnya banyak masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa bermain *game online* secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif khususnya bagi kalangan muda yaitu dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Berdasarkan penjelasan di atas, penulis memaparkan dalam artikel ini berbagai dampak kecanduan *game online* bagi kesehatan remaja.

Pembahasan

Game online merupakan salah satu aplikasi *game* yang terdiri dari beberapa jenis dan memiliki aturan *game* dan level tertentu. Bermain *game online* dapat memberikan rasa ingin tahu dan kepuasan psikologis seseorang, membuat pemain lebih cenderung untuk bermain terus-menerus. Saat ini, ada banyak jenis *game online* seperti strategi, petualangan, aksi, dll.

Bermain *game online* membuat seseorang bertahan dalam *gamenya* dan melupakan tanggung jawab di sekitarnya yang membuat seseorang kecanduan. Hal ini sering dialami oleh para remaja karena masa remaja adalah masa dimana seseorang beranjak dewasa dan menemukan jati dirinya.

Tingkat kecanduan *game online* ada tiga yaitu yang pertama, tingkat ringan, waktu bermain sekitar 30 menit sehari, efek yang ditimbulkan adalah gaya hidup menjadi tidak teratur dan malas untuk melakukan apa-apa. Kedua, tingkat sedang, lama atau durasi bermain hampir tiga sampai empat jam sehari, mengakibatkan sulit konsentrasi, mengantuk dan mudah emosi dalam berbagai hal. Kemudian yang ketiga, kecanduan berat, yaitu mereka yang menjadikan *game online* sebagai fokus utama, bermain hingga lima jam, hingga tidak berinteraksi dengan orang lain, kemudian selalu mengeluarkan uang hanya untuk bermain *game online* (Rahman et al., 2022).

Game online pada awalnya digunakan sebagai hiburan bagi para remaja untuk menghilangkan stres belajar baik di dalam maupun di luar sekolah. Namun, perlu diingat bahwa *game online* yang berlebihan dapat menimbulkan efek negatif pada kesehatan fisik seperti mata, punggung, obesitas, dan penyakit jantung. Remaja yang terlalu banyak bermain *game online* dapat mengalami kegemukan dan nyeri punggung serta persendian karena orang yang bermain *game online* jarang bergerak dan hanya fokus pada *game* tersebut. Remaja bermain *game online* terlalu lama dapat menyebabkan sakit mata karena radiasi dari perangkat yang mereka gunakan menyebabkan mata iritasi dan kemerahan. Selain itu, *game online* juga dapat menyebabkan gangguan otak karena remaja hanya fokus pada *game online* yang menyebabkan fungsi otaknya menurun.

Kecanduan *game online* selain berdampak pada kesehatan fisik seseorang juga berpengaruh pada kesehatan mentalnya, karena *game online* banyak mengandung adegan kekerasan dan kriminalitas seperti perkelahian, vandalisme dan pembunuhan yang secara tidak langsung mempengaruhi alam bawah sadar remaja. Remaja yang

mengalami gangguan jiwa akibat pengaruh *game online* ditandai dengan mudah marah, rentan, emosional dan mudah mengucapkan kata-kata kotor (Gofar, 2023).

Oleh karena itu, orang tua dan keluarga memegang peranan paling penting dalam mengontrol karakter anaknya di masa remaja. Orang tua dapat memberikan pola asuh yang tepat untuk membantu anak mengatur waktunya. Dengan begitu, diharapkan remaja tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal buruk yang ada disekitarnya, salah satunya adalah bermain *game online* secara berlebihan.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa *game online* memiliki bebrapa dampak positif seperti untuk menghilangkan stres dan mengontrol emosi, namun tidak dapat dipungkiri, dampak negatif dari kecanduan *game online* jauh lebih besar terutama masalah kesehatan. Oleh karena itu, orang tua maupun keluarga serta pihak sekolah memiliki peran penting dalam berupaya untuk memastikan pola asuh yang tepat dan baik agar anaknya tidak kecanduan *game online*.

Remaja yang bermain *game* juga harus bisa mengatur dan membatasi waktunya agar tidak kecanduan bermain *game online*. Namun jika sudah terlanjur kecanduan, setidaknya para remaja bisa mengurangi durasi *game* secara bertahap dan tidak menunda tugas dan kewajibannya seperti shalat, makan, minum, berolahraga, tidur atau hal penting lainnya.

Demikian artikel singkat tentang dampak dari kecanduan *game* terhadap kesehatan remaja, penulis berharap artikel ini dapat memberikan informasi dan peringatan terhadap para pembaca khususnya kalangan remaja yang sering memainkan *game online* dalam waktu yang berlebihan agar lebih sadar akan pentingnya mengontrol waktu sehingga tidak meninggalkan tugas dan tanggung jawabnya.

Daftar Pustaka

- Erik, S., & Syenshie, W. V. (2020). Hubungan durasi bermain game online dengan kesehatan mental pada remaja pria. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 69–76.
- Firmansyah, F., & Fauziyah, N. (2023). Dampak game online terhadap motivasi belajar siswa MTs Midanutta'lim Jombang. *Dinamika Sosial: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 2(4), 362-374.
- Fitrajaya, R. R., Utomo, I. P., & Handayani, L. (2022). Dampak kesehatan akibat kecanduan game online pada remaja. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 4(2), 102–113. <https://doi.org/10.12928/promkes.v4i2.5651>
- Gofar, M. (2023). Dampak game online terhadap kesehatan mental generasi. *Gunung Djati Conference Series*, 19.
- Rahman, I. A., Ariani, D., & Ulfa, N. (2022). Tingkat kecanduan game online pada remaja. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(2), 85–90. <https://doi.org/10.51544/jmn.v5i2.2438>