



Dina Kusuma Astuti<sup>1</sup>  
 Zeni Afrilya<sup>2</sup>

## HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KUALITAS HIDUP PADA REMAJA

### Abstrak

Kecanduan game online telah menjadi isu yang serius di kalangan remaja seiring dengan meningkatnya penggunaan teknologi dan akses internet. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kecanduan game online dan kualitas hidup pada remaja melalui pendekatan kajian pustaka (literature review). Dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa kecanduan game online berdampak negatif pada beberapa aspek kualitas hidup remaja, seperti kesehatan mental, interaksi sosial, dan prestasi akademik. Remaja yang mengalami kecanduan game online cenderung memiliki risiko lebih tinggi terhadap gangguan tidur, stres, kecemasan, serta menurunnya kemampuan sosial. Selain itu, ketergantungan pada game online dapat mengganggu keseimbangan antara kehidupan sehari-hari dan waktu yang dihabiskan dalam dunia virtual, sehingga menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa diperlukan upaya preventif dan edukasi dari orang tua, guru, dan masyarakat untuk membantu remaja dalam mengelola penggunaan game online secara sehat.

**Kata Kunci:** Kecanduan Game Online, Kualitas Hidup, Remaja, Kesehatan Mental, Kajian Pustaka, Interaksi Sosial, Prestasi Akademik

### Abstract

Online gaming addiction has become a serious issue among adolescents with the increasing use of technology and internet access. This study aims to examine the relationship between online gaming addiction and quality of life in adolescents through a literature review approach. By collecting and analyzing various previous studies, it was found that online gaming addiction negatively impacts several aspects of adolescents' quality of life, including mental health, social interaction, and academic performance. Adolescents who experience online gaming addiction tend to have a higher risk of sleep disorders, stress, anxiety, and decreased social skills. Additionally, dependence on online games can disrupt the balance between daily life and time spent in the virtual world, thereby lowering the overall quality of life. The results of this study suggest that preventive efforts and education from parents, teachers, and the community are necessary to help adolescents manage their online gaming usage in a healthy manner.

**Keywords:** Online Gaming Addiction, Quality Of Life, Adolescents, Mental Health, Literature Review, Social Interaction, Academic Performance

### PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, evolusi teknologi informasi dan komunikasi telah menyebabkan perubahan signifikan dalam gaya hidup manusia. Perkembangan yang sangat penting adalah pesatnya pertumbuhan industri permainan daring, khususnya di kalangan remaja. Permainan daring menawarkan bentuk hiburan interaktif yang mudah diakses melalui perangkat elektronik, termasuk telepon pintar, komputer, dan konsol permainan. Aksesibilitas ini telah menghasilkan permintaan yang tinggi untuk permainan semacam itu di berbagai kelompok usia, dengan remaja menjadi pengguna yang paling menonjol. Selama fase kritis perkembangan pribadi dan pembentukan identitas ini, remaja sangat rentan terhadap pengaruh eksternal, termasuk yang berasal dari lingkungan digital.

Game online telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja dalam era digital saat ini. Kemudahan akses, daya tarik visual, dan aspek interaktif dari game online membuatnya

<sup>1,2</sup> Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma  
 email: [dinakusuma@staff.gunadarma.ac.id](mailto:dinakusuma@staff.gunadarma.ac.id)<sup>1</sup>, [zeniafrilya@staff.gunadarma.ac.id](mailto:zeniafrilya@staff.gunadarma.ac.id)<sup>2</sup>

semakin populer di kalangan remaja. Menurut data dari berbagai studi, penggunaan game online yang berlebihan atau kecanduan game online pada remaja dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, mulai dari kesehatan fisik hingga psikologis, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Pratama & Sari, 2019).

Kecanduan game online ditandai dengan keinginan kompulsif untuk terlibat dalam game online, yang sering kali merugikan ranah kehidupan lainnya (YOUNG, 1998). Penelitian menunjukkan bahwa remaja sangat rentan terhadap bentuk kecanduan ini, karena mereka sedang menjalani fase kritis perkembangan psikologis dan sosial (Kuss & Griffiths, 2012). Konsekuensi dari perilaku adiktif tersebut dapat terwujud dalam berbagai masalah, termasuk gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, dan meningkatnya isolasi sosial (Lemmens et al., 2009). Kecanduan game online dapat memberikan dampak negatif terhadap kualitas hidup remaja. Remaja yang kecanduan game online cenderung mengabaikan tanggung jawab akademik, sosial, dan personal. Mereka dapat mengalami masalah kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, masalah penglihatan, dan kelelahan. Dampak negatif lainnya termasuk masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan isolasi sosial (Das et al., 2017).

Kualitas hidup remaja mencakup berbagai aspek seperti kesehatan fisik, kesehatan mental, hubungan sosial, dan kesejahteraan umum. Ketika kecanduan game online mengganggu waktu tidur, aktivitas fisik, dan interaksi sosial, maka kualitas hidup remaja tersebut cenderung menurun. Hubungan antara kecanduan game online dan kualitas hidup telah menjadi perhatian dalam bidang kesehatan mental dan perilaku. Penelitian ini penting dilakukan untuk memahami seberapa besar pengaruh kecanduan game online terhadap kualitas hidup pada remaja sehingga dapat dijadikan acuan untuk strategi intervensi yang lebih efektif (Kim et al., 2018).

Penelitian mengenai hubungan antara kecanduan game online dan kualitas hidup pada remaja menjadi penting karena dapat memberikan pemahaman lebih lanjut mengenai risiko yang dihadapi remaja di era digital ini. Pemahaman ini dapat membantu pihak-pihak terkait, seperti orang tua, pendidik, dan tenaga kesehatan, untuk mengambil langkah preventif dalam mengurangi risiko kecanduan game online dan meningkatkan kualitas hidup remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji apakah ada hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas hidup pada remaja, serta memahami seberapa besar pengaruh kecanduan tersebut terhadap aspek-aspek kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk melihat lebih dalam hubungan antara kecanduan game online dan kualitas hidup pada remaja. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat memberikan pandangan yang lebih jelas mengenai pentingnya mengatur waktu bermain game online serta dampaknya pada kesejahteraan remaja.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi tinjauan pustaka untuk mengeksplorasi interaksi rumit antara kecanduan game daring dan kualitas hidup di kalangan remaja. Pendekatan ini berupaya mengumpulkan, meneliti, dan mensintesis banyak penelitian sebelumnya yang relevan dengan subjek yang dibahas. Dengan memanfaatkan wawasan yang diperoleh dari metode ini, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kompleksitas masalah, dengan memanfaatkan landasan bukti empiris yang kuat dan kerangka kerja teoritis yang mapan. Literatur yang terpilih kemudian dianalisis dan diklasifikasikan berdasarkan tema utama yang relevan dengan tujuan penelitian, seperti faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan game online, dampaknya terhadap kualitas hidup, serta upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecanduan tersebut pada remaja. Analisis ini dilakukan dengan memahami hasil-hasil penelitian terdahulu serta mengidentifikasi kesenjangan yang ada.

Pada tahap sintesis, berbagai penelitian yang berbeda bertemu, menyatukan jalinan yang lebih kaya yang menjelaskan interaksi rumit antara kecanduan gim daring dan kualitas hidup di kalangan remaja. Proses yang cermat ini memerlukan pemeriksaan dimensi psikologis, sosial, dan fisik yang dipengaruhi oleh kecanduan tersebut, mengungkap implikasi mendalamnya terhadap kesejahteraan individu muda. Setelah pemeriksaan yang cermat dan penggabungan literatur yang ada, interpretasi temuan terungkap, yang mengarah pada perumusan kesimpulan yang relevan yang menjawab pertanyaan penelitian yang ada. Peneliti selanjutnya memperluas seruan yang jelas untuk penyelidikan di masa mendatang, menyarankan jalur untuk memperdalam pemahaman kita dan mengeksplorasi intervensi potensial yang ditujukan untuk mengurangi momok kecanduan game online di kalangan remaja.

Melalui tinjauan pustaka ini, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dasar-dasar teoritis tentang bagaimana kecanduan game online memengaruhi kualitas hidup di kalangan remaja. Lebih jauh, temuan ini diharapkan dapat memberikan perspektif yang berharga bagi orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental, dengan menyoroti bahaya yang terkait dengan kecanduan game online yang berkaitan dengan pertumbuhan dan kesejahteraan individu muda.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil kajian pustaka ini menunjukkan beberapa temuan tentang hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas hidup pada remaja. Berdasarkan kajian pustaka, beberapa aspek utama yang dipengaruhi oleh kecanduan game online pada remaja adalah kesehatan mental, interaksi sosial, dan kualitas akademik. Berikut ini adalah pembahasan semua aspek tersebut:

### **Dampak Kecanduan Game Online pada Kesehatan Mental**

Kecanduan game online telah menjadi fenomena yang semakin umum di kalangan remaja dan dewasa muda di era digital saat ini. Penelitian-penelitian terbaru telah mengungkapkan berbagai dampak negatif dari kecanduan game online terhadap kesehatan mental individu (Dr. Sonia George, 2021; Khan et al., 2021). Banyak penelitian telah mengungkap hubungan yang meresahkan antara kecanduan gim daring dan sejumlah gangguan psikologis, termasuk depresi, kecemasan, dan disfungsi sosial (Moh. Nu'man, 2016). Sebuah studi penting yang dilakukan di Indonesia mengungkapkan bahwa gaya hidup yang tidak sehat terutama yang dipenuhi dengan gim berlebihan dapat memicu munculnya gejala depresi dan berbagai gangguan kesehatan mental di kalangan remaja (Pratiwi & Djuwita, 2022). Lebih jauh, penelitian tambahan telah menetapkan bahwa mereka yang terjerat oleh daya tarik gim daring mendapati diri mereka rentan terhadap gangguan tidur, pikiran untuk melukai diri sendiri atau bunuh diri, dan gangguan signifikan dalam kehidupan sosial dan akademis.

Terlebih lagi, Organisasi Kesehatan Dunia telah mengakui kecanduan game online sebagai gangguan mental yang disebut "gaming disorder" pada tahun 2018. Hal ini menunjukkan besarnya dampak negatif yang ditimbulkan oleh kecanduan game online terhadap kesehatan mental seseorang. Meskipun bermain game online dapat memberikan hiburan dan pelepasan stres bagi beberapa orang, kecanduan terhadapnya dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang serius. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menjaga keseimbangan dalam bermain game online dan mempertahankan gaya hidup sehat demi menjaga kesehatan mental mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam bermain game cenderung mengalami peningkatan risiko kecemasan, depresi, dan gangguan tidur (Cheng & Li, 2014). Penelitian ini menemukan bahwa remaja yang mengalami kecanduan game online seringkali merasakan kelelahan mental, yang berujung pada penurunan kesejahteraan psikologis mereka. Gangguan tidur yang sering dialami juga memperburuk kesehatan mental karena kurangnya waktu istirahat yang berkualitas, yang pada akhirnya berdampak negatif pada suasana hati dan kemampuan kognitif remaja.

### **Pengaruh Kecanduan Game Online terhadap Interaksi Sosial**

Fenomena kecanduan game online pada remaja telah muncul sebagai area perhatian yang signifikan dalam bidang penelitian sosial dan psikologis. Studi empiris menunjukkan bahwa kecanduan ini dapat berdampak buruk pada interaksi sosial remaja, sehingga memengaruhi hubungan mereka dengan teman sebaya, anggota keluarga, dan masyarakat luas. Kecanduan game online sering kali menyebabkan remaja mengalokasikan lebih banyak waktu untuk aktivitas berbasis layar daripada interaksi tatap muka dengan teman sebaya dan anggota keluarga. Studi empiris menunjukkan adanya korelasi negatif antara tingkat kecanduan game dan kualitas interaksi sosial di kalangan remaja. Misalnya, satu penelitian mengungkapkan bahwa remaja yang menunjukkan tanda-tanda kecanduan game daring sering kali memprioritaskan bermain game daripada bersosialisasi, sehingga berkontribusi pada memburuknya hubungan interpersonal mereka (Stella et al., 2024).

Bentuk kecanduan ini juga dapat menyebabkan isolasi sosial. Remaja yang terlalu banyak bermain game cenderung tidak mau berpartisipasi dalam aktivitas sosial di dunia nyata. Studi empiris menunjukkan adanya korelasi negatif antara kecanduan game online dan kemampuan remaja untuk terlibat secara efektif dalam interaksi sosial. Orang-orang ini mungkin merasa

lebih nyaman dalam lingkungan game virtual dibandingkan dengan interaksi tatap muka. Fenomena kecanduan game daring berpotensi memengaruhi perilaku sosial remaja, yang terwujud dalam bentuk meningkatnya agresi dan meningkatnya konflik dalam hubungan dengan orang tua dan teman sebaya. Efek ini mungkin disebabkan oleh konten kekerasan yang sering muncul dalam banyak game daring, yang selanjutnya dapat membentuk sikap dan perilaku remaja dalam interaksi sehari-hari (Wijaya et al., 2022).

Singkatnya, fenomena kecanduan game online berdampak buruk pada interaksi sosial remaja. Penurunan kualitas keterlibatan sosial ini dapat mengakibatkan meningkatnya perasaan terisolasi, perubahan perilaku, dan konflik dalam hubungan interpersonal. Oleh karena itu, orang tua dan pendidik harus memahami dampak ini dan menumbuhkan lingkungan yang mendukung keseimbangan yang sehat antara aktivitas game dan interaksi sosial yang konstruktif.

### **Penurunan Prestasi Akademik**

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyo & Utami, 2021) menunjukkan bahwa kecanduan game online berkorelasi dengan penurunan prestasi akademik di kalangan remaja. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game secara berlebihan sering kali mengurangi waktu yang tersedia untuk belajar dan menyelesaikan tugas pendidikan. Lebih jauh lagi, gangguan tidur yang berasal dari sesi bermain game larut malam mengganggu konsentrasi dan daya ingat remaja di lingkungan pendidikan. Akibatnya, kecanduan tersebut dapat menghambat kemajuan akademis dan berdampak buruk pada kualitas hidup secara keseluruhan.

Kecanduan game online secara signifikan mengurangi keterlibatan siswa dalam kegiatan pendidikan. Studi empiris menunjukkan bahwa siswa yang menghabiskan banyak waktu untuk bermain game sering mengalami penurunan prestasi akademik. Koefisien korelasi negatif yang diamati antara kecanduan game online dan keberhasilan akademis menunjukkan bahwa seiring meningkatnya tingkat kecanduan game, prestasi akademik pun menurun (Jamun et al., 2023). Sejumlah besar remaja terlibat dalam aktivitas bermain game hingga larut malam, yang menyebabkan kurang tidur. Penelitian telah menunjukkan bahwa kurang tidur dapat mengganggu konsentrasi selama pembelajaran di kelas dan berdampak buruk pada daya ingat keduanya merupakan komponen penting dari proses pembelajaran. Akibatnya, fenomena ini berkontribusi pada penurunan kinerja akademis secara keseluruhan (Pande & Marheni, 2015).

### **Penurunan Kualitas Hidup secara Keseluruhan**

Kualitas hidup remaja mencakup berbagai dimensi, meliputi faktor fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. (Ismail & Mulyani, 2020) menyatakan bahwa kecanduan game online dapat berdampak buruk pada kualitas hidup remaja karena mengganggu keseimbangan antara dimensi-dimensi tersebut. Secara fisik, remaja sering mengalami kelelahan akibat kurangnya aktivitas fisik, serta masalah kesehatan yang terkait dengan postur tubuh yang tidak tepat saat bermain game. Secara psikologis, remaja cenderung lebih rentan terhadap stres dan gangguan emosional. Secara sosial, mereka mungkin mengalami penurunan kualitas hubungan interpersonal dan peningkatan perasaan terisolasi.

Secara keseluruhan, hasil studi pustaka ini menunjukkan bahwa kecanduan game online memiliki dampak yang serius terhadap kualitas hidup remaja. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online antara lain kurangnya pengawasan dari orang tua, akses yang mudah ke perangkat elektronik, dan kebutuhan untuk memperoleh kepuasan emosional dari dunia maya. Kecanduan ini juga diperparah oleh elemen-elemen interaktif dalam game, seperti kompetisi dan elemen sosial yang menarik perhatian remaja. Studi ini menggarisbawahi perlunya penerapan strategi pencegahan untuk mengurangi dampak buruk yang terkait dengan kecanduan game online. Keterlibatan orang tua, pendidik, dan anggota masyarakat sangat penting dalam mengarahkan remaja menuju manajemen waktu yang bijaksana dan dalam membina keseimbangan yang harmonis antara kegiatan online dan offline. Lebih jauh, ada kebutuhan mendesak untuk inisiatif pendidikan yang mengatasi konsekuensi dari kecanduan game online dan menekankan pentingnya mempertahankan kualitas hidup yang sehat bagi individu muda.

Temuan tinjauan pustaka ini berkontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam tentang risiko yang terkait dengan kecanduan gim daring dan dampaknya terhadap kualitas hidup di kalangan remaja. Bukti menunjukkan adanya korelasi yang merugikan antara kecanduan gim daring dan berbagai dimensi kualitas hidup remaja, yang mencakup ranah psikologis, sosial, dan akademis. Penelitian di masa mendatang harus difokuskan pada perancangan intervensi yang

lebih efektif yang ditujukan untuk mengurangi kecanduan gim daring, serta mengeksplorasi strategi yang dapat membantu remaja dalam pengelolaan penggunaan teknologi mereka secara bijaksana.

## SIMPULAN

Berdasarkan kajian pustaka ini, ditemukan bahwa kecanduan game online memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kualitas hidup remaja. Kecanduan game online cenderung mengganggu kesehatan mental, kemampuan sosial, dan prestasi akademik remaja. Remaja yang menghabiskan waktu berlebihan dalam dunia virtual seringkali mengalami gangguan tidur, stres, kecemasan, serta kecenderungan untuk mengisolasi diri dari lingkungan sosial. Dampak negatif ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga mengurangi interaksi sosial yang sehat dan menurunkan performa akademik, sehingga kualitas hidup remaja secara keseluruhan menurun. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk intervensi preventif yang melibatkan peran aktif orang tua, pendidik, dan komunitas dalam membimbing remaja untuk menggunakan game online secara bijak. Edukasi mengenai bahaya kecanduan game online, pengawasan penggunaan waktu bermain, serta program-program yang mendorong aktivitas di luar dunia maya menjadi langkah penting dalam membantu remaja mencapai keseimbangan antara aktivitas virtual dan kehidupan nyata. Upaya preventif dan edukatif ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas hidup remaja di era digital yang semakin berkembang pesat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cheng, C. , & Li, A. Y. (2014). Internet Addiction Prevalence and Quality of Life among Hong Kong Adolescents. *Social Indicators Research*, 118(2), 575-587.
- Das, A., Sharma, M. K., Thamilselvan, P., & Marimuthu, P. (2017). Technology Addiction among Treatment Seekers for Psychological Problems: Implication for Screening in Mental Health Setting. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 39(1), 21-27. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.198939>
- Dr. Sonia George, D. B. (2021). Exploring the impact of internet gaming disorder on adolescent gamers using thematic analysis. *Psychology and Education Journal*, 58(2), 5534-5538. <https://doi.org/10.17762/pae.v58i2.2972>
- Jamun, Y. M., Ntelok, Z. R. E., & Bosco, F. H. (2023). Pengaruh Kecanduan Game Online terhadap Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 7(1), 709-719.
- Khan, S., Narasannavar, A., & Angolkar, M. (2021). Prevalence of internet gaming disorder among engineering student of engineering institute of Belagavi City, Karnataka, India. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 9(1), 175. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20214992>
- Kim, K. M., Choi, S.-W., Lee, J., & Kim, J. W. (2018). EEG correlates associated with the severity of gambling disorder and serum BDNF levels in patients with gambling disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 331-338. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.43>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- 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>
- Moh. Nu'man, T. (2016). Keberfungsian Keluarga dan Kecanduan Internet pada Mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 21(2), 139-148. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss2.art4>
- Pande, N., & Marheni, A. (2015). Hubungan kecanduan game online dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163-171.
- Prasetyo, A. F. , & Utami, W. (2021). Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Kualitas Hidup Siswa SMA. . *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(3), 90-99.
- Pratama, A. , & Sari, E. (2019). Impact of Online Game Addiction on Adolescent Social Behavior. . *Jurnal Psikologi*, 8(3), 144-159.

- Pratiwi, S. D., & Djuwita, R. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia (Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 382–393. <https://doi.org/10.14710/jekk.v7i1.11905>
- Stella, W., Dewi, A. L., & Sudibyo, S. (2024). Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dan Interaksi Sosial Pada Siswa Smk Barunawati Jakarta. *Carolus Journal of Nursing*, 6(1).
- Wijaya, L. D. C., Soesilo, T. D., & Tagela, U. (2022). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Interaksi Sosial Remaja SMA/SMK Karang Taruna Tunas Bangsa Kauman Kidul Salatiga. *Jurnal Wahana Konseling*, 5(1), 47–59.
- YOUNG, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>