

## PENGARUH KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA TERHADAP PERKEMBANGAN PSIKOLOG ANAK DENGAN TINGKAT KECEMASAN ORANG TUA

Dul Kipli Kurniawan,  
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
[bungazahara17@gmail.com](mailto:bungazahara17@gmail.com)

---

### ABSTRAK

---

Kecanduan game online pada remaja ini dapat menimbulkan kecemasan pada orang tua karena remaja menghabiskan waktunya untuk bermain game online dan menjadi tidak bertanggung jawab terhadap tugas-tugasnya baik di rumah, sekolah maupun tanggungjawab sosialnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan game online dan tingkat kecemasan orang tua. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 12-21 tahun yang bermain game online sekitar 5-6 jam bahkan lebih perhari dan orang tua yang anaknya kecanduan game online sejumlah 24 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara Total Sampling. Instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner IAT dan TMAS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kecanduan game online ringan orang tuanya juga mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 10 orang (72%) dan remaja yang mengalami kecanduan game online berat menunjukkan orangtuanya juga paling banyak mengalam kecemasan berat yaitu sebanyak 5 orang (50%). Dari hasil uji statistik spearman didapatkan hasil  $p=0,001$  yang berarti  $H_0$  ditolak atau ada hubungan antara kecanduan game online pada remaja dan tingkat kecemasan orang tua. Orang tua dapat melakukan pengawasan pada anak dengan mendampingi anak bermain game online dan memberi batasan waktu yang tegas sehingga anak tidak mengalami kecanduan dan orang tua juga tidak mengalami kecemasan.

---

### Kata kunci:

Kecanduan game online  
Kecemasan  
Remaja  
Orang tua

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi di zaman sekarang sangatlah canggih dan pesat di dalam kehidupan masyarakat, dengan adanya teknologi ini mendorong masyarakat untuk menunjukkan kreativitas sehingga memudahkan masyarakat untuk berkreasi. Salah satu teknologi yang sering digunakan yaitu internet. Teknologi internet juga digunakan sebagai media hiburan seperti bermain game online. Game online adalah sebuah permainan yang dirancang dan dalam memainkannya memerlukan peran teknologi, dan para pemain dihubungkan antara pemain satu dan lainnya melalui jaringan internet (Kurniawan, 2017). Game online tidak hanya memberikan hiburan tetapi juga memberikan tantangan bagi setiap orang yang ingin memainkannya, karena game online sangat menarik untuk dimainkan, sehingga individu yang bermain game online tanpa memperhitungkan waktu demi mencapai kepuasan. Hal ini menjadikan individu yang bermain secara terus menerus dapat menjadi pecandu game online (Nuyens, Deleuze, Muraige, Griffiths, Kuss & Billieux, 2016). Menurut Yee (Young & De Abreu, 2011) menyatakan bahwa remaja memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami kecanduan games online dari pada dewasa dan efek negatif yang ditimbulkan juga lebih besar pada remaja yang bermain secara intensif karena mereka cenderung menjadikan games sebagai fokus utamanya. Seseorang yang tidak mampu mengontrol penggunaan teknologi yang dapat menyebabkan kerugiak fisik maupun psikis dapat dikatakan sebagai kecanduan internet (Young, 2009). Hal tersebut juga didukung oleh Funk et al (Kusumadewi, 2009), menyatakan bahwa internet telah menjadi kebutuhan sehari-hari dan penggunaannya semakin meningkat, sehingga mengakibatkan potensi penggunaan secara berlebihan dan menjadi kecanduan. Dalam penelitian Johnson, Scholes, Jones & Carras (2013) menyebutkan

orang yang bermain game online juga merasa lebih bahagia dan mempunyai perasaan positif seperti menyenangkan untuk mengatasi stress, namun apabila bermain game online sudah menimbulkan kecanduan bisa menyebabkan individu mengalami masalah psikologis seperti gangguan kecemasan. Menurut Jairam, (2009) seorang pecandu memiliki kadar serotonin dan yang rendah sehingga dapat menyebabkan seorang pecandu mengalami kecemasan maupun depresi. Menurut Weinstein (2010), kecanduan game online adalah menggunakan game online secara berlebihan atau kompulsif yang berpengaruh pada kehidupan sehari-hari.

Seseorang yang bermain game online dapat memiliki potensi dampak seperti melakukan kecenderungan kekerasan, kenakalan, perilaku kriminal sehingga menarik perhatian publik (Lee, Yu & Lin, 2007). Kecanduan game online yang dialami oleh remaja terbukti mempunyai dampak yang dapat mempengaruhi aspek sosial remaja dalam menjalani kehidupan sehari-hari seperti malas atau jarang belajar, mudah marah, sulit berkonsentrasi, lupa waktu dan membuat pergaulan tidak terkontrol seperti lebih suka menyendiri, jika berlangsung terus menerus keinginan untuk menyendiri maka kemungkinan terkena gejala gangguan psikologis seperti depresi dan gangguan kecemasan (Santoso dan Purnomo, 2017). Selain itu berdasarkan hasil penelitian Ni Putu Arika (2015) yang menyatakan bahwa ada hubungan bermain game online dengan penurunan prestasi remaja. Dengan kondisi seperti ini maka dapat menyebabkan kecemasan pada orang tua karena khawatir anaknya tidak bisa lepas dari kondisi tersebut dan tidak berhasil dalam studinya. Menurut Yustinus Semiun (2006) dampak dari kecemasan itu sendiri berupa simtom kognitif, simtom motor dan simtom suasana hati. Orang tua yang mengalami kecemasan tidak dapat bekerja dengan normal karena memikirkan akan anaknya, akan mudah

gugup, tidak dapat tidur, dan juga dapat menyebabkan mudah marah atau mudah tersinggung sehingga orang tua akan lebih mudah terkena penyakit yang tentunya hal ini akan sangat merugikan.

Berdasarkan permasalahan di atas maka orang tua harus melakukan sesuatu agar anak tidak mengalami kecanduan game online sehingga orang tua tidak mengalami kecemasan. Hasil penelitian Ridwan Syahrani tahun 2015, solusi untuk menghindari remaja yang mengalami kecanduan game online seperti memberikan jadwal bermain game online dan belajar, terbuka terhadap anak sehingga anak lebih bisa mengutarakan hal yang membuat gelisah dan khawatir, kontrol waktu bermain, dan sesekali mencoba bermain dengan anak. Orang tua dapat melakukan tindakan yaitu membatasi waktu bermain anak agar tidak menghabiskan banyak waktu untuk bermain games online. (Asri Sukawati Putri, 2020). Sementara itu menurut hasil penelitian Haryo Suryo Anindita tahun 2019, diharapkan para gamers dapat mengurangi intensitas waktu bermain dan mencari aktivitas disekitar lingkungan, sehingga mengurangi derajat kecemasan sosial yang dialaminya, selalu berfikir positif terhadap dirinya dan lingkungan sekitar. sehingga remaja memiliki keberanian untuk berinteraksi secara langsung. Untuk mengurangi tingkat kecemasan orang tua akibat anak kecanduan game online juga dapat dilakukan dengan memastikan bahwa anak tetap menyelesaikan tanggungjawabnya baik di rumah, di sekolah maupun ditempat lain dan Orang tua memberikan konsekuensi bila anak tidak memenuhi tanggung jawabnya.

## 2. PEMBAHASAN

Seseorang yang kecanduan game cenderung memilih untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan dan menarik, seperti siswa yang mengalami kecanduan game online lebih memilih untuk bermain game dibandingkan belajar, hal ini

dikarenakan bermain game online lebih menyenangkan dibandingkan belajar (Griffits (2011). Sama seperti kecanduan pada yang lain seperti kecanduan narkoba maka semakin anak kecanduan pada game online maka orang tua akan semakin khawatir atau mengalami kecemasan. Orang tua khawatir dan cemas anaknya kecanduan game online dan akan menyebabkan anaknya menjadi tidak bertanggung jawab (Binus, 2018) Menurut Sinsu Erik (2020) Apabila sudah sampai ke tahap kecanduan maka remaja menunjukkan perilaku mulai malas untuk belajar, kurang aktif dalam kelas, dan suka membolos dalam pelajaran. Sedangkan dari segi sosialnya, game online ini membuat remaja berperilaku menjadi acuh dan kurang peduli dengan lingkungan, hanya terbiasa berinteraksi satu arah dengan smartphone dan dapat membuat kesehatan jantung menurun akibat selalu begadang hampir 24 jam, untuk bermain game online sehingga membuat siswa menjadi tertutup/kurang peduli untuk melakukan apapun demi bermain game online. Dampak negative kecanduan game online inilah yang menjadi penyebab orang tua mengalami kecemasan bila anaknya kecanduan game online. Menurut Maramis(2009) Kecemasan adalah Situasi tegang yang berlebihan yang tidak pada tempatnya yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir yang tidak menentu. Kecemasan merupakan kondisi emosi dimana timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas (Annisa & Ildil, 2016). Menurut Barlow (2006) Kecemasan dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan ketegangan otot yang merupakan bagian dari gejala fisiologis akibat dari adanya perasaan kuatir dan gelisah didalam diri seseorang yang mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil survey pada orang tua di RT 22-23 Tambak Sari Surabaya mereka mengatakan bahwa mereka cemas dan khawatir melihat anaknya menghabiskan waktunya bermain game online sampai anaknya bisa lupa makan dan tugas sekolah mereka tidak dikerjakan karena asyik bermain dan bila dilarang maka anaknya akan menjadi marah. Orang tua mengatakan bahwa mereka sering mengalami rasa khawatir, tidak bisa konsentrasi karena kepikiran anaknya, dan jantung mudah berdebar debar bila melihat anaknya yang banyak menghabiskan waktu bermain game online.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) sejak tahun 2018 telah menetapkan adiksi game online sebagai salah satu bentuk gangguan mental dan disebut dengan istilah gaming disorder. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2018 menunjukkan sekitar 14% remaja berstatus pelajar SMP dan SMA di ibukota saja mengalami kecanduan internet. Bermain game online secara berlebihan (kecanduan game online) memiliki dampak bagi seseorang yang memainkannya, sehingga pemain yang ingin bertanding supaya terlihat unggul dikalangan sekitarnya. Oleh karena itu, tuntutan, persaingan, serta bencana dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Sutejo, 2018). Maraknya game online pada akhirnya membuat para remaja ingin terus bermain game online tanpa ada self control dari remaja itu sendiri, sehingga membuat remaja ketagihan dalam bermain game online. Direktur pelaksana PT Megaxus Infotech, Eva Muliawati (2016) mengatakan bahwa di Indonesia pengguna game online pada tahun 2016 terdapat setidaknya 6,5 juta pengguna game online mengalami kenaikan menjadi 500 ribu. Edo S.Jaya (2012) Menemukan bahwa ada 45,3 % dari 3.264 siswa sekolah yang bermain game online selama sebulan terakhir dan tidak

berniat untuk berhenti. Saat itu belum ada kesepakatan mengenai kriteria kecanduan game online, sehingga membuat kriteria sendiri untuk Indonesia berdasarkan teori kecanduan game dan kriteria diagnosis dari kecanduan judi. Kemudian menggelar focus group discussion dengan tiga psikolog klinis terlisensi dan menyimpulkan bahwa orang yang bermain game selama 4-5 hari per minggu dan setiap harinya bermain lebih dari 4 jam maka mungkin terindikasi kecanduan game online. Dengan kriteria tersebut, menemukan 150 siswa (10,2%) dari 1477 siswa yang mungkin mengalami adiksi. Dengan analisis statistik mendapatkan 89 (59,3%) dari 150 siswa yang mungkin mengalami adiksi tersebut dapat dikategorikan mengalami adiksi parah, dan sisanya mungkin dapat masuk kategori adiksi ringan. Maka dapat diperkirakan prevalensi orang yang mengalami kecanduan game online sekitar 6,1% di Indonesia. Menurut young (dalam Widyanto & Griffiths, 2006), "Batasan waktu seseorang dalam bermain game online bisa dikatakan mengalami kecanduan game online adalah remaja yang membutuhkan waktu kurang lebih sebanyak 38,5 jam per minggu atau sekitar 5-6 jam per hari". Prevalensi kecanduan game online di Tanah Air diduga lebih tinggi dari sejumlah negara maju di Asia (FKUI, 2018). Berdasarkan hasil penelitian Nuraida pada tahun 2019 tentang tingkat kecemasan orang tua terhadap game online pada anak Sekolah dasar menunjukkan bahwa Sebagian besar orang tua tidak menunjukkan adanya tingkat kecemasan yaitu sekitar 82% dan sisanya mengalami tingkat kecemasan ringan (14%) dan Berat sekali (2%).

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah sebanyak 24 dengan

jumlah sampel yang digunakan sebagai responden penelitian adalah sebanyak 24 responden yaitu orang tua dan remaja di RT 22 dan 23 Tambak Sari Surabaya.

Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Total Sampling*. Variabel bebas (independen) pada penelitian ini adalah Kecanduan game online pada remaja sedangkan variabel terikat (dependen) pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan orang tua. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian yang didapat di analisa dengan menggunakan uji Spearman.

#### 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

##### Data Umum

**Tabel 1. Distribusi Responden Remaja berdasarkan Jenis Kelamin**

No	Jenis	Frekuensi	Presentase
<b>Kelamin</b>			
1	Laki-Laki	22	92 %
2	Perempuan	2	8 %
	<b>Total</b>	24	100 %

Berdasarkan data dari tabel di atas, didapatkan responden terbanyak adalah laki laki sebanyak 22 orang (92%).

**Tabel 2. Distribusi Remaja berdasarkan Usia**

No	Usia	Frekuensi	Presentase
1	12-15 Tahun	5	21%
2	15-18 Tahun	7	29%
3	18-21	12	50%

Berdasarkan data dari tabel di atas, didapatkan responden terbanyak adalah usai 18-21 tahu yaitu 12 responden (50%).

**Tabel 3. Distribusi Remaja berdasarkan Lama Bermain**

No	Lama Bermain	Frekuensi	Persentase
1	2-4 jam	0	0
2	5-6 jam	23	96%

3	>6 jam	1	4%
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data dari tabel di atas, didapatkan responden terbanyak dalam lama bermain sekitar 5-6 jam yaitu 23 orang (96%).

**Tabel 4. Distribusi Responden Remaja berdasarkan Alasan Bermain Game Online**

No	Alasan Bermain Game	Frekuensi	Persentase
1	Mengisi waktu luang	20	84%
2	Bosan dan lelah	2	8%
3	Mencari teman	2	8%
4	Mencari uang jajan	0	0
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data dari tabel di atas, didapatkan responden terbanyak untuk alasan bermain game online adalah mengisi waktu luang yaitu 20 orang (84%).

**Tabel 5. Distribusi Responden Remaja berdasarkan Uang Saku per Bulan**

No	Uang Saku per Bulan	Frekuensi	Persentase
1	<250 ribu	19	79%
2	>250 ribu	5	21%
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data dari tabel di atas, didapatkan responden dengan Uang Saku Per Bulan terbanyak < 250 Ribu yaitu 19 orang (79%).

**Tabel 6. Distribusi Responden Orang Tua berdasarkan Jenis Kelamin**

No	Usia Ibu	Frekuensi	Presentase
1	Perempuan	16	67%
2	Laki-laki	8	33%
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan data dari tabel di atas, didapatkan bahwa jenis kelamin responden orang tua terbanyak adalah berjenis.

**Tabel 7. Distribusi Responden Orang Tua berdasarkan Usia**

No	Usia Ibu	Frekuensi	Persentase
1	<30 Tahun	2	8%
2	31-40 Tahun	7	29%
3	>40 Tahun	15	63%
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data dari tabel di atas, didapatkan responden orang tua terbanyak adalah berusia >40 tahun yaitu sebesar 15 responden (63%).

**Tabel 8. Distribusi Responden Orang Tua berdasarkan Pekerjaan**

No	Pekerjaan Orang Tua	Frekuensi	Persentase
1	PNS	0	0
2	Karyawan Swasta	6	25%
3	Wirasusaha	5	21%
4	Tidak Bekerja	10	42%
5	Lainnya	3	12%
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data dari tabel di atas, didapatkan pekerjaan responden orang tua terbanyak adalah Tidak Bekerja yaitu 10 orang (42%).

**Data Khusus****Tabel 9. Distribusi Data Tingkat Kecanduan Game Online pada Remaja**

No	Kecanduan Game Online	Frekuensi	Persentase
1	Kecanduan Game Online Ringan	14	58%
2	Kecanduan Game Online Berat	10	42%
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data dari tabel diatas didapatkan hasil pengukuran kecanduan game online pada remaja sebagian besar mengalami kecanduan game online ringan sebanyak 14 orang (58%).

**Tabel 10. Distribusi Data Tingkat Kecemasan Orang Tua**

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase
1	Cemas Ringan	11	46%
2	Cemas Sedang	7	29%
3	Cemas Berat	6	25%

Berdasarkan data dari tabel diatas didapatkan hasil pengukuran tingkat kecemasan pada orang tua sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 11 orang (46%).

**Tabel 11. Tabulasi Silang Hubungan Kecanduan Game Online pada Remaja dan Tingkat Kecemasan Orang Tua**

Tingkat Kecemasan	Cemas Ringan	Cemas Sedang	Cemas Berat	Total
Kecanduan Game Online				
Ringan	10 72%	3 21 %	1 7%	14 100%
Berat	1 7%	4 40%	5 50 %	10 100%
Jumlah	11 46 %	7 29%	6 25%	24 100%

P= 0,001

Berdasarkan tabulasi silang diatas dapat diketahui bahwa Remaja yang mengalami kecanduan game online ringan maka orang tuanya juga mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 10 orang (72%) dan yang mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 3 orang (21%) dan orang tua yang mengalami kecemasan berat yaitu 1 orang (7%). Sedangkan Remaja yang mengalami kecanduan berat dapat diketahui bahwa orangtuanya juga paling banyak mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 5 orang (50%), yang mengalami kecemasan sedang 4 orang (40%) dan yang yang mengalami kecemasan ringan yaitu 1 orang (10%) Dari hasil uji statistik spearman didapatkan hasil  $p=0,001$  dengan tingkat kemaknaan  $p>0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak atau ada hubungan signifikan antara kecanduan game online pada remaja dan tingkat kecemasan orang tua.

## Pembahasan

### Kecanduan Game Online Pada Remaja

Berdasarkan tabel distribusi data pengukuran kecanduan game online pada remaja dengan 24 responden didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami kecanduan game online ringan sebanyak 14 orang (58%) dan yang mengalami kecanduan game online berat yaitu 10 orang (42%) responden. Kecanduan game online yang dialami oleh remaja dalam tingkat kecanduan game online ringan dikarenakan seorang sering bermain game online, dan pola hidup yang mulai tidak teratur. Remaja yang mengalami kecanduan gameonline memiliki keterikatan yang kuat dengan game online. Remaja akan sering berfantasi tentang game online yang dimainkannya ketika sedang offline sehingga tidak bisa berkonsentrasi pada hal yang lain. Remaja hanya focus pada game onlinenya dan menelantarkan yang lain seperti tugas di rumah, pelajaran dan tugas sekolah dan hal lainnya. (Ni Putu Arika, 2019). Dari data lapangan ditemukan

bahwa remaja bermain game online sekitar 5-6 jam bahkan lebih, sebagian besar remaja sering menghabiskan waktu bermain game online daripada berkumpul dengan keluarga, dan sering emosi. Menurut Asri (2012) seseorang akan membutuhkan waktu yang lama untuk bermain game online ketika dia mengalami kecanduan game online.

Remaja akan terus meningkatkan jumlah waktunya untuk bermain game online agar memperoleh kepuasan dari bermain game online. Semakin banyak waktu untuk bermain game online maka akan semakin memuaskan remaja tersebut. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana pada tabel distribusi data berdasarkan alasan bermain game online menunjukkan bahwa alasan responden bermain game online untuk mengisi waktu luang. Dari fakta dan teori yang sudah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa remaja lebih suka menghabiskan waktu luang untuk bermain game online dan hal ini akan semakin membuat remaja tersebut tidak melakukan kegiatan yang lain. Meskipun remaja mengalami kecanduan game online ringan tetapi jika tidak bisa mengontrol waktu bermain game online maka akan dapat berlanjut menjadi kecanduan berat. Oleh karena itu penting untuk mencegah remaja kecanduan game online dengan mengajak remaja mengisi waktu luangnya dengan aktivitas yang bermanfaat seperti membantu orang tua, menyelesaikan tugas sekolah dan terlibat dalam kegiatan kegiatan di lingkungan rumah.

Berdasarkan tabel distribusi data untuk lama bermain game online pada remaja menunjukkan bahwa remaja menghabiskan waktu dalam bermain game online yaitu 5-6 jam sebanyak 23 orang (93%) responden dan > 6 jam hanya 1 orang (6%) responden. Menurut Weinstein (2010), kecanduan game online adalah menggunakan game online secara berlebihan atau komplusif

yang berpengaruh pada kehidupan sehari-hari. Batasan waktu seseorang dalam bermain game online bisa dikatakan mengalami kecanduan game online adalah remaja yang membutuhkan waktu kurang lebih sebanyak 38,5 jam per minggu atau sekitar 5-6 jam per hari. Menurut Kusumawati (2017) remaja cenderung mengalami kecanduan game online, hal ini dikarenakan bahwa responden tidak mampu menahan dorongan dari dalam diri untuk selalu bermain game online dan tidak mampu untuk membagi waktu, sehingga dapat disimpulkan bahwa sejalan dengan penelitian ini, karena remaja yang mengalami kecanduan game online setiap hari melakukan bermain game online dan tidak merasa puas. Game online tidak hanya memberikan hiburan tetapi juga memberikan tantangan bagi setiap orang yang ingin memainkannya, karena game online sangat menarik untuk dimainkan, sehingga individu yang bermain game online tanpa memperhitungkan waktu demi mencapai kepuasan. Hal ini menjadikan individu yang bermain secara terus menerus dapat menjadi pecandu game online (Nuyens, Deleuze, Maurage, Griffiths, Kuss & Billieux, 2016). Dari fakta dan opini dapat disimpulkan bahwa remaja mengalami kecanduan game online ketika menghabiskan waktu 5-6 jam dalam sehari hal ini remaja lebih senang bermain game online dengan tidak memperhatikan waktu karena game online mempunyai variasi tingkat kesulitan ataupun tantangan yang berbeda beda, dan juga terdapat banyak karakter yang bisa dimainkan. Game online juga dapat dimainkan secara bersama sama dalam tempat yang berbeda, hal ini membuat remaja tertarik untuk memainkan game online.

Pada tabel distribusi responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan sebagian besar remaja dengan kecanduan game online terbanyak berjenis kelamin laki laki. Sebanyak 22 orang (92%) daripada

perempuan berjumlah 2 orang (8%) responden. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dona pada tahun 2018 terhadap mahasiswa bahwa pada game online memiliki variasi tingkat kesulitan, terdapat unsur kekerasan/ pertempuran didalam permainan dan dapat dimainkan secara berama-sama (Dona, 2018). Menurut penelitian Allan Reiss (2013), yang mengemukakan bahwa terdapat perbedaan pada otak laki-laki saat bermain game. Karena bagian otak merespon kesenangan dan ketergantungan menjadi lebih aktif ketika bermain game online. Hal ini membuat laki-laki sering menghabiskan waktu untuk bermain game online, laki laki lebih terpacu dan senang terhadap tantangan yang terdapat dalam game online. Laki-laki sering bermain game online dan sering lupa waktu karena didalam game terdapat level atau tingkatan yang berbeda beda, semakin tinggi levelnya maka semakin sulit untuk menyelesaikan tantangan tersebut. Hal ini menjadi daya tarik pada laki-laki yang menyukai tantangan dibandingkan dengan perempuan. Dari fakta dan teori dapat ditarik kesimpulan bahwa laki laki lebih suka untuk menyelesaikan tantangan yang menyebabkan laki laki merasa tertantang untuk memainkan dan mendapatkan hasil yang terbaik untuk memenangkan suatu pertandingan daripada perempuan.

### **Tingkat Kecemasan Orang Tua**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan orang tua sebagian besar pada tingkat ringan yaitu sebanyak 11 orang (46%) namun orang tua juga mengalami tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 7 orang (29%) dan tingkat kecemasan berat yaitu 6 orang (26%). Tingkat kecemasan adalah suatu keadaan yang dialami oleh seseorang dalam keadaan tidak menyenangkan dan perasaan tidak nyaman. Perasaan tersebut berupa perasaan takut, disertai oleh gejala

fisik seperti jantung berdebar lebih kencang dari biasanya atau sesak nafas, nyeri pada dada, tangan gemetar disertai keringat dingin. Kecemasan akan menjadi kecemasan sedang disaat seseorang mengalami masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah (Stuart, 2006 (dikutip dalam Rosalis, 2019)). Orang tua mengalami kecemasan karena khawatir anaknya menghabiskan waktunya untuk bermain game online dan tidak lagi focus untuk belajar dan berpikir untuk masa depannya (Binus, 2018). Hal ini juga sesuai dengan hasil riset yang dilakukan Kaspersky Lab dan B2B International yang menyatakan bahwa sebanyak 33% orang tua merasa khawatir terhadap kecanduan internet pada anaknya.

Orang tua memegang peranan penting dalam mengawasi anak agar tidak kecanduan game online, Orang tua harus membangun interaksi yang baik dengan anak agar anak tidak mengalami adiksi (Yunda, 2017). Dalam penelitian ini ditemukan orang tua sebagian besar mengalami tingkat kecemasan ringan, hal ini disebabkan karena menurut orang tua mereka sudah mendampingi anak-anak mereka dan berkomunikasi dengan anak-anak mereka tentang bahaya bermain game online. Bila dilihat dari jenis kelamin responden orang tua dalam penelitian ini adalah sebagian besar perempuan yaitu 16 orang (67%) yang berarti seorang ibu, dan dari data pekerjaan orang tua sebagian besar adalah tidak bekerja yaitu 10 orang (42%) yang artinya bahwa mereka berada di rumah. Dengan keberadaan orang tua di rumah maka dapat mengawasi anaknya, memberikan waktunya untuk mendampingi anaknya bermain game online sehingga dalam penelitian ini sebagian besar mengalami tingkat kecemasan orang tua pada tingkat ringan. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Kumalasari (2017)

yang menyampaikan peran orang tua sangat penting dalam menangani anak agar tidak mengalami kecanduan game online.

### **Hubungan Kecanduan Game Online Pada Remaja Dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua**

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan bahwa Remaja yang mengalami kecanduan game online ringan maka orang tuanya juga mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 10 orang (72%) dan remaja yang mengalami kecanduan game online berat dapat diketahui bahwa orang tuanya juga paling banyak mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 5 orang (50%). Dari hasil uji statistik spearman didapatkan hasil  $p=0,001$  dengan tingkat kemaknaan  $p>0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak atau ada hubungan signifikan antara kecanduan game online pada remaja dan tingkat kecemasan orang tua.

Menurut Nuraida (2019) Kebanyakan orangtua mengalami kekhawatiran dan cemas saat anaknya bermain game online karena waktu yang digunakan anak dalam bermain game online ini sangat banyak. Orang tua sudah tidak mampu mengontrol anaknya mengakses internet yang awalnya disediakan fasilitas oleh orang tua untuk mengerjakan tugas sekolah dan membuatnya berprestasi. Namun yang terjadi sebaliknya fasilitas ini akhirnya digunakan untuk bermain game online.

Bila dilihat dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan game online ringan maka orang tuanya mengalami kecemasan ringan karena orang tua masih bisa mengontrol remaja tersebut dengan mengatur waktu belajar. Hal ini juga didukung dari data penelitian dimana sebagian besar usia orang tua adalah di atas 40 tahun dimana pada usia ini orang tua telah memiliki banyak pengalaman sehingga dapat melakukan pendekatan kepada remaja sehingga mampu mengkomunikasikan keinginan orang

tua dan melakukan kesepakatan dengan remaja. Meskipun anak senang bermain game online namun mereka akan tetap patuh terhadap aturan yang diterapkan oleh orang tuanya dan mereka juga menerima bimbingan dari orang tuanya karena disampaikan dengan cara dan tutur kata yang baik tanpa adanya tekanan sehingga anakpun tidak merasa tertekan tapi dengan kesadaran sendiri ingin berubah. (Nurkumalasari, 2017) Dengan demikian maka anak akan mengurangi ketergantungannya pada game online dan hal ini juga akan menurunkan tingkat kecemasan orang tua.

Berdasarkan hasil penelitian Rosalis (2019) yang berjudul Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Orang Tua Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Sekolah SD Muhammadiyah

Ambokembang menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki tingkat kecemasan ringan (74%) cenderung anak mengalami intensitas gadget rendah juga. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan orang tua dapat mempengaruhi tingkat intensitas penggunaan gadget pada anak. Demikian juga dengan tingkat kecemasan orang tua dapat meningkatkan kecanduan game online pada remaja dan sebaliknya kecanduan game online pada remaja dapat meningkatkan kecemasan pada orang tua.

Remaja yang mengalami kecanduan berat pada game online, orang tuanya juga mengalami tingkat kecemasan yang tinggi atau berat. Orang tua selalu merencanakan sesuatu yang baik untuk anaknya. Dalam penelitian Nurkumalasari (2017) menyatakan bahwa orang tua menyediakan fasilitas seperti internet, computer kepada anak agar mereka dapat belajar dengan baik dan berprestasi. Apabila kemudian remaja menggunakan fasilitas ini untuk mempermudah mereka mewujudkan keinginannya untuk bermain game online sampai kemudian mengalami kecanduan tentu ini dapat menyebabkan kecemasan

pada orang tua. Orang tua khawatir dan cemas bila anaknya tidak berprestasi, atau prestasinya menurun, akan gagal dalam studinya dan memiliki sikap yang kurang baik dalam kehidupannya. Selanjutnya Nurkumalasari (2017) juga menjelaskan bahwa sama seperti kecanduan pada narkoba yang memberi dampak negative baik pada diri sendiri maupun orang lain maka kecanduan game online juga dapat memberi dampak negative untuk diri sendiri maupun pada orang lain seperti orang tua dan lingkungannya. Remaja akan melakukan apa saja agar dapat memenuhi keinginannya bermain game online. Oleh karena itu sangat penting peran orang tua dalam mengendalikan kecanduan game online pada anak. Menurut Dini (2011) pengawasan orang tua terhadap remaja penting dalam bermain game online seperti keterlibatan orang tua dalam bermain game online, mencari informasi tentang game online yang digunakan dan mengendalikan game online yang dimainkan sesuai dengan usia remaja. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Bintoro, Yunda Catur (2019) yang menyampaikan bahwa Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecanduan gadget yang dalam hal ini digunakan untuk bermain game online yaitu mendampingi anak bermain game online, membatasi waktu bermain game online dan memberikan contoh yang baik pada anak. Bila orang tua melakukan hal ini maka anak tidak lagi mengalami kecanduan atau tingkat kecanduannya pada game online akan turun maka kecemasan orang tua juga akan menurun.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### a. Kesimpulan

Kecanduan game online yang dialami remaja sebagian besar dalam kategori kecanduan game online ringan Tingkat kecemasan Orang tua sebagian besar dalam kategori kecemasan ringan

Terdapat hubungan antara Kecanduan Game Online pada remaja Dan Tingkat Kecemasan orang tua. Hal ini disebabkan remaja yang kecanduan akan menghabiskan waktunya bermain game online dan mengabaikan tanggungjawab yang diberikan kepadanya serta adanya kekhawatiran orang tua remaja akan gagal dalam studinya sehingga orang tua mengalami kecemasan

#### **b. Saran**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan Orang tua dapat melakukan pengawasan kepada remaja dalam bermain game online seperti keterlibatan orang tua dalam bermain game online, mencari informasi tentang game online yang digunakan dan mengendalikan game online yang dimainkan sesuai dengan usia remaja sehingga dapat menurunkan kecanduan game online pada remaja dan mengurangi kecemasan orang tua.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asri Sukawati Putri. (2012). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kecemasan Pada Remaja Pengunjung Game Centre Di Kelurahan Jebres Surakarta. UNS-F.Kedokteran Jur Kedokteran.
- Bintoro Yunda Catur (2019). Upaya orang tua dalam mengatasi kecanduan penggunaan gadget pada usia dini di Desa Mandiraja Kabupaten Banjarnegara, Skripsi Universitas Negeri Semarang
- Binus University, (2018) Internet Gaming Disorder, Internet Gaming Disorder (binus.ac.id) Internet , diakses 30 Agustus 2021
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, Edo. S., & Suteja,
- M. S. (2013). The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. PLoS ONE. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061098>
- Dini, 2011 (Game Play and Addiction: A Guide for Parents, pada Paul Holinger, Internet Gaming Disorder (binus.ac.id) Internet , diakses 30 Agustus 2021
- Dyah Ayu Palupi , Widodo Sarjana, Titis Hadiati. (2018). Hubungan Ketergantungan Smartphone Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Diponegoro. Jurnal Kedokteran Diponegoro, 7,1.
- Fahriantini, Eva. (2016), Peranan Orangtua dalam Pengawasan Anak pada Penggunaan Blackberry Messenger di AL Azhar Syifa Budi Samarinda. Jurnal Ilmu Komunikasi, 4(4) : 44-45.
- Griffith, M. D., Davies, M. N., & Darren,
- C. (2004). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*, 27, 87–96
- Haryo Suryo Anindita. (2019). Studi Komparasi Kecenderungan Gangguan Kecemasan Sosial Pada Pemain Game Online Dan Pengguna Media Sosial. Semarang: <http://Lib.Unnes.Ac.Id/Id/Eprint/33854>.  
Diakses Pada Tanggal 19 Desember 2019.
- Kusumadewi, N. T. (2009). Hubungan kecanduan internet game online dengan keterampilan sosial remaja. *Journal psychology*, hal 4.
- Kusumawati Rosi dkk, (2017) Perbedaan Tingkat Kecanduan (Adiksi) Games Online Pada Remaja Ditinjau Dari Gaya Pengasuhan, Jurnal RAP, Vol 8, no. 1 <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/7955>
- Lee, E. (2011). A case study of game addiction. *Journal addiction of nursing*.

- Lina Budianti, (2019). Adiksi internet pada anak dan Remaja, <https://herminahospitals.com/id/articles/a-di-ksi-internet-pada-anak-dan-remaja.html> diakses September 2021
- Maramis. 2009. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Edisi 2. Surabaya: Airlangga.
- Ni Putu Arika Mulyasanti Pande dan Adijanti Marheni (2015), Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Negeri 1 Kuta, Jurnal Psikologi Udayana Vol. 2, No. 2, 163-171
- Notoadmojo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nuraida Muthmainnah Ajhari Hakim dan Meirina (2019) Tingkat kecemasan dan sikap orangtua tentang game online pada anak usia sekolah di SDN Cilendek 01 Kota Bogor, Repository Poltekkes Bandung, accessed November 12, 2021 <http://repository.poltekkesbdg.info/items/show/2469>.
- Nurkumlasari (2017) Peran Bimbingan orangtua dalam Upaya Mengurangi Kebiasaan Bermain game Online pada Anaka di kelurahan Maccorawalie Kecamatan Watang Sawitto Kabupaten Pinrang, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Pare Pare, Hurusan dakwah dan Komunikasi, Skripsi.
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian. Yogyakarta : Literasi Media Publishing
- Rosalis Finatika dan Neti Mustikawati (2019) Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Orang Tua Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Sekolah SD Muhammadiyah Ambokembang, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
- Santoso, T. W. (2013). Perilaku kecanduan permainan internet dan faktor penyebabnya pada siswa kelas VIII. Indonesian Journal of guidance and counseling theory and application. 2(2)
- Sinsu Erik (2020), Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Kesehatan Mental pada Remaja Pria, Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa Vol 2 No.2 <https://jurnal.rs-amino.jatengprov.go.id/index.php/JIKJ/article/view/14>
- Sutejo. (2018). Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Weinstein, A.M. (2010). Computer and video game addiction- a comparison between game users and non-game users. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 36, 268- 276
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. The American Journal of Family Therapy, 37, 355-372