



Analisis Dampak Penggunaan *Game Online* terhadap Kecerdasan Emosi dan Tingkat Kecemasan pada Siswa

The Analysis of Online Games on Emotional Intelligence and Anxiety Levels among Students at SMA Negeri 4 Banda Aceh

Syarifah Masthura*¹, Dhea Natasha², Muhammad Armiyadi³

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Universitas Abulyatama, Aceh

e-mail: *¹masthuraazzahir_psik@abulyatama.ac.id, ²dheanatasha3@gmail.com,
³armiyadi@hotmail.com

ABSTRACT

Online games are games that are played by someone through the internet. The overall impact of online gaming can affect mental health. In addition, online games can affect cognitive function, and emotional intelligence and trigger behavioral changes. Playing online games for a long period of time or excessively can have a negative effect and addiction. This will affect a person's emotional intelligence and anxiety. The purpose of this study was to determine the effect of online game use on emotional intelligence and anxiety levels in students. Descriptive correlation research with cross sectional study design. The population is all grade XI students as many as 277 people with purposive sampling technique using the Slovin formula as many as 73 people. The data collection instrument used a questionnaire sheet. This research was conducted at State Senior High School 4 Banda Aceh City on April 22-26, 2025. Bivariate data analysis using Chi Square test. The results of the study of the effect of the use of online games on emotional intelligence in students obtained $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0.05$). Then the effect of using online games on anxiety levels in students is obtained $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0.05$). The conclusion of the study is that there is an effect of using online games on emotional and anxiety levels in students.

Keyword: Online Game Usage, Emotional Intelligence & Anxiety Levels

PUBLISHED BY :

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Parepare

Address :

Jl. Jend. Ahmad Yani Km. 6, Lembah Harapan
Kota Parepare, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnalmakes@gmail.com

Phone :

+62 853 3520 4999

Article history:

Submitted 16 September 2025

Accepted 28 November 2025

Published 8 Januari 2026



ABSTRAK

Game online merupakan permainan yang dimainkan oleh seseorang melalui jaringan internet. Dampak *game online* secara menyeluruh dapat mempengaruhi kesehatan mental. Selain itu, *game online* dapat mempengaruhi fungsi kognitif, dan kecerdasan emosi serta memicu perubahan perilaku. Bermain *game online* dengan kurun waktu yang lama atau secara berlebihan dapat berpengaruh negatif serta kecanduan. Hal ini akan berpengaruh pada kecerdasan emosi dan kecemasan pada seseorang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan *game online* terhadap kecerdasan emosi dan tingkat kecemasan pada siswa. Jenis penelitian deskriptif korelasi dengan desain *cross sectional study*. Populasi yaitu seluruh siswa kelas XI sebanyak 277 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* menggunakan rumus Slovin sebanyak 73 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Kota Banda Aceh pada tanggal 22-26 April tahun 2025. Analisis data bivariat menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian pengaruh penggunaan *game online* terhadap kecerdasan emosi pada siswa didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0.05$). Kemudian pengaruh penggunaan *game online* terhadap tingkat kecemasan pada siswa didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0.05$). Kesimpulan penelitian yaitu ada pengaruh penggunaan *game online* terhadap kecemasan emosi dan tingkat kecemasan pada siswa.

Kata Kunci: Penggunaan *Game Online*, Kecerdasan Emosi & Tingkat Kecemasan

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa rentan terhadap permasalahan karena periode waktu ini mewakili transisi dari masa kanak-kanak menuju perkembangan. Kesehatan remaja menjadi hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa usia remaja mengalami perubahan fisik, psikologis dan sosial yang signifikan. Kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, berkualitas dan produktif serta berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya¹.

Perubahan psikologis pada remaja dapat dipengaruhi oleh masa era digital yang terus berkembang seperti hiburan *game online* yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja. Pertumbuhan pesat industri *game* telah mengubah lanskap hiburan dan perilaku pengguna secara signifikan. Adanya inovasi teknologi yang terus menerus, industri *game* telah menyajikan pengalaman interaktif yang semakin realistis dan menarik bagi penggunanya. Hal ini telah mempengaruhi perilaku konsumen, memperluas demografis pemain, termasuk meningkatnya partisipasi remaja terhadap *game online*².

Berdasarkan hasil statistik *The Recovery Village* (2021), lebih dari 2 miliar orang bermain *game online* di dunia. Data statistik lainnya mengenai kecanduan *game online* menunjukkan bahwa 1–10% gamer memiliki masalah kecanduan kompulsif. Filipina berada pada urutan pertama di dunia dengan persentase pengguna internet bermain *game online* sebesar 96,4% atau 964.000.000 orang. Indonesia menjadi urutan ke-tiga di dunia dengan persentase pengguna internet bermain *game online* sebesar 94,5% atau 263.420.981 orang³.

Data pemain *game online* di Indonesia tahun 2021 khususnya pada remaja yang berusia 15-18 tahun sebesar 77,5% atau 887.003 remaja putra dan 22,5% atau 241.989 remaja putri. Keseluruhan dari data tersebut menyebabkan remaja mengalami kecanduan terhadap *game online*⁴. Hal ini diperkuat lagi dari data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 mencatat anak usia 15-18 tahun mendominasi pasar *game online* dengan persentase 39,7% dan meningkat pada tahun 2023 sebesar 46,2%. Data diatas

membuktikan bahwa banyak anak-anak di Indonesia sudah masuk dalam kategori kecanduan *game online*⁵.

Game online termasuk hiburan yang populer di Provinsi Aceh di mana penggemarnya sangat banyak mulai anak-anak, remaja bahkan kalangan dewasa. Prediksi MPU pada tahun 2022 sekitar 70,3% remaja sudah bermain *game online* dan terus meningkat pada tahun 2023 sebesar 82,5%. *Game online* tersebut telah diharamkan oleh MPU (Majelis Permusyawaratan Ulama) Aceh, karena mengandung unsur kekerasan dan kebrutalan serta gangguan kesehatan mental namun masih banyak remaja yang tidak menghiraukannya⁶.

Berdasarkan penelitian Mustaqim (2023), menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kecanduan *game online* remaja di Banda Aceh dan Aceh Besar. Nilai kecanduan *game online* remaja di Banda Aceh (*mean* =118,1) dan remaja yang tinggal di Aceh Besar (*mean* =89,8). Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa kecanduan *game online* pada remaja Banda Aceh cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tinggal di Aceh Besar. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja yang tinggal di kota lebih tinggi dibandingkan remaja yang tinggal di desa⁷.

Data dari hasil penelitian Bahagia & Satria (2019) di SMA Kota Banda Aceh, menunjukkan bahwa remaja yang mengalami adiksi *game online* sebanyak 27 responden (40,3%). Kecanduan *game online* yaitu yang mengalaminya 55,2%, *tolerance* 46,3%, *mood modification* 64,2%, *relapse* 44,8%, *withdrawal* 32,8%, *conflict* 56,7% dan *problem* sebesar 73,1%⁸.

Dampak *game online* secara menyeluruh dapat mempengaruhi kesehatan mental. Fenomena ini sangat menimbulkan keprihatinan karena adanya kecenderungan perilaku yang mengarah pada ketergantungan sehingga menimbulkan kesehatan mental mencakup berbagai aspek, mulai dari gangguan tidur, penurunan kinerja sekolah, hingga masalah psikologis seperti kecemasan, depresi dan kurangnya kemampuan untuk mengatasi stres secara efektif. Selain itu, *game online* yang menarik dengan karakter interaktifnya secara langsung mempengaruhi fungsi kognitif dan kecerdasan emosi, serta memicu perubahan perilaku yang berpotensi merugikan kesehatan mental penggunanya².

Bermain *game online* dengan kurun waktu yang lama dan bermain dengan berlebihan dapat berpengaruh negatif serta kecanduan dalam bermain. Hal ini juga akan berpengaruh pada kecerdasan emosi. Emosi merupakan bagian aspek-aspek dari kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang⁹. Bentuk emosional yang ditampilkan biasanya muncul dalam bentuk luapan perasaan yang kuat atau lemah dalam waktu yang singkat. Salah satu bentuk emosi adalah emosi amarah yang mencakup mengamuk, beringas, benci, rasa kesal, marah besar, dapat tersinggung, rasa jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang dan tersinggung. Remaja yang memiliki kecerdasan emosi yang tidak stabil dapat berpengaruh terhadap perilaku remaja¹⁰.

Penggunaan *game online* pada remaja menjadi sebuah fenomena yang sudah sering terjadi bahkan menimbulkan kecanduan. Penggunaan *game online* juga dapat berpengaruh terhadap kecemasan. Kecemasan yang timbul disebabkan terlalu sering dalam bermain *game online* mengakibatkan pelajar

malas belajar. Remaja yang kecanduan *game online* lebih meluangkan banyak waktunya untuk bermain, hal tersebut menimbulkan kurangnya waktu untuk belajar dan kebutuhan lainnya. Menurunnya intensitas waktu untuk belajar dapat menimbulkan masalah akademik. Munculnya masalah akademik dapat menimbulkan kecemasan tersendiri pada remaja yang sering bermain *game online*. Seorang remaja cenderung mengalami kecemasan disebabkan karena perasaan cemas dan khawatir terhadap kemampuan dirinya¹¹.

Penelitian yang dilakukan Putra dkk (2022) yang berjudul “Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Kecemasan pada Remaja” menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kecemasan remaja. Semakin kecanduan *game online* maka remaja semakin mengalami rasa takut sehingga menimbulkan kecemasan¹². Kemudian penelitian Sari dkk (2020) yang berjudul “Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Kecerdasan Emosi pada Remaja” menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan kecerdasan emosi pada remaja. Semakin tinggi kecanduan atau intensitas bermain permainan *online* seorang remaja maka tingkat kecerdasan emosi nya akan semakin rendah¹³.

Berdasarkan hasil survei, SMA Negeri 4 Kota Banda Aceh memiliki jumlah peserta didik ajaran tahun 2025 terdiri dari 399 siswa dan 529 siswi. Khususnya jumlah siswa pada kelas XI sebanyak 277 orang yang terdiri dari 8 kelas. Hasil observasi dan wawancara peneliti kepada 10 orang siswa-siswi kelas XI, mengatakan bahwa semua dari mereka pernah bermain *game online*. Sebagian besar yang bermain *game online* adalah siswa sebanyak 9 orang dan siswi sebanyak 1 orang. Peneliti melakukan wawancara terhadap 9 siswa mengatakan bahwa setiap hari bermain *game online* sebanyak > 3 kali. Mereka bermain *game online* selama 1-3 jam perhari bahkan lebih dari jam tersebut dengan menggunakan *handphone*. Adapun jenis *game online* yang sering dimainkan oleh siswa terdiri dari *mobile legend*, *PUBG*, *roblox* dan *Candy Crush Saga*. Siswa mengakui bahwa bermain *game online* terkadang membuat siswa tidak bisa mengontrol emosi yaitu marah dan kesal jika tidak menang atau kalah bermain *game online*. Selain itu, siswa sering marah bahkan emosi jika keinginan bermain *game* tidak bisa dipenuhi. Hal ini karena adanya faktor larangan dari orang tua dan guru disekolah. Siswa juga mengakui memiliki rasa cemas dan takut akan prestasi akademik jika terus bermain *game*. Kecemasan ini ditimbulkan karena siswa mengakui lebih banyak meluangkan waktu untuk bermain *game* dibandingkan belajar. Namun bagi mereka bermain *game* adalah hal yang menyenangkan dan mereka tetap bermain *game online* tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui dampak penggunaan *game online* terhadap kecerdasan emosi dan tingkat kecemasan pada siswa di SMA Negeri 4 Kota Banda Aceh.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif korelasi dengan desain *cross sectional study*. Populasi yaitu seluruh siswa kelas XI sebanyak 277 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* menggunakan rumus Slovin sebanyak 73 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar

kuesioner. Teknik pengambilan data terdiri dari data sekunder dan data primer dengan cara membagikan kuesioner. Penelitian telah dilakukan di SMA Negeri 4 Kota Banda Aceh pada tanggal 22-26 April tahun 2025. Analisa data yaitu analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi square*. Penyajian data dilakukan dengan menggunakan tabel dan narasi hasil penelitian.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi

| Data Demografi | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---------------------------------|---------------|----------------|
| Umur | | |
| 16 tahun | 58 | 79,5 |
| 17 tahun | 15 | 20,5 |
| Total | 73 | 100,0 |
| Jenis <i>Game Online</i> | | |
| <i>Mobile Legend</i> | 56 | 76,7 |
| <i>Free Fire</i> | 11 | 15,1 |
| MOBA | 6 | 8,2 |
| Total | 73 | 100,0 |
| Media <i>Game Online</i> | | |
| Handphone | 44 | 60,3 |
| Handphone & PC | 26 | 35,6 |
| Handphone & iPad | 3 | 4,1 |
| Total | 73 | 100,0 |
| Tempat <i>Game Online</i> | | |
| Rumah | 19 | 26,0 |
| Sekolah | 28 | 38,4 |
| Warung | 20 | 27,4 |
| Cafe | 6 | 8,2 |
| Total | 73 | 100,0 |
| Lama Waktu Bermain Perhari | | |
| < 1 jam | 10 | 13,7 |
| > 1 jam | 19 | 26,0 |
| > 2 jam | 44 | 60,3 |
| Total | 73 | 100,0 |
| Frekuensi Waktu Bermain Perhari | | |
| 1 kali | 23 | 31,5 |
| 2 kali | 38 | 52,1 |
| 3 kali | 12 | 16,4 |
| Total | 73 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 73 responden, sebagian besar siswa berusia 16 tahun sebanyak 58 responden (79,5%). Kemudian sebagian besar siswa memilih jenis *game online* yaitu *mobile legend* sebanyak 56 responden (76,7%) dengan menggunakan media yaitu handphone sebanyak 44 responden (60,3%). Berikutnya tempat siswa bermain *game online* sebagian besar yaitu di sekolah sebanyak 28 responden (38,4%), lama waktu bermain perhari yaitu > 2 jam sebanyak 44 responden (60,3%) dan frekuensi waktu bermain perhari yaitu 2 kali sebanyak 38 responden (52,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

| Variabel Penelitian | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-------------------------------|---------------|----------------|
| Penggunaan <i>Game Online</i> | | |
| Sedang | 19 | 26,0 |
| Berat | 54 | 74,0 |
| Total | 73 | 100,0 |
| Kecerdasan Emosi | | |
| Tinggi | 30 | 41,1 |
| Rendah | 43 | 58,9 |
| Total | 73 | 100,0 |
| Tingkat Kecemasan | | |
| Ringan | 26 | 35,6 |
| Sedang | 25 | 34,2 |
| Berat | 22 | 30,1 |
| Total | 73 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 73 responden, sebagian besar siswa memiliki penggunaan *game online* yang berat sebanyak 54 responden (74,0%). Kemudian sebagian besar siswa memiliki kecerdasan emosi yang rendah sebanyak 43 responden (58,9%) serta memiliki tingkat kecemasan yang ringan sebanyak 26 responden (35,6%).

Tabel 3. Pengaruh Penggunaan *Game Online* terhadap Kecerdasan Emosi

| Kecerdasan Emosi | Penggunaan <i>Game Online</i> | | | | | | p- value |
|------------------|-------------------------------|------|-------|------|-------|-------|-------------|
| | Sedang | | Berat | | Total | | |
| | f | % | f | % | f | % | |
| Tinggi | 18 | 60,0 | 12 | 40,0 | 30 | 100,0 | 0,000 |
| Rendah | 1 | 2,3 | 42 | 97,7 | 43 | 100,0 | |
| Total | 19 | 26.0 | 54 | 74.0 | 73 | 100.0 | |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 73 responden, sebanyak 43 responden yang memiliki kecerdasan emosi rendah sebagian besar memiliki penggunaan *game online* berat yaitu 42 responden (97,7%). Kemudian sebanyak 30 responden yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi sebagian besar memiliki penggunaan *game online* sedang yaitu 18 responden (60,0%). Hasil uji statistik *chi square* maka hasil uji yang dipakai yaitu *continuity correction* pada *asympt sig (2-sided)* dengan hasil $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0.05$) sehingga ada pengaruh penggunaan *game online* terhadap kecerdasan emosi pada siswa di SMA Negeri 4 Kota Banda Aceh.

Tabel 4. Pengaruh Penggunaan *Game Online* terhadap Tingkat Kecemasan

| Tingkat Kecemasan | Penggunaan <i>Game Online</i> | | | | | | p- <i>value</i> |
|-------------------|-------------------------------|------|-------|------|-------|-------|--------------------|
| | Sedang | | Berat | | Total | | |
| | f | % | f | % | f | % | |
| Ringan | 17 | 65,4 | 9 | 34,6 | 26 | 100,0 | 0,000 |
| Sedang | 1 | 4,0 | 24 | 96,0 | 25 | 100,0 | |
| Berat | 1 | 4,5 | 21 | 95,5 | 22 | 100,0 | |
| Total | 19 | 26.0 | 54 | 74.0 | 73 | 100.0 | |

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 73 responden, sebanyak 26 responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan sebagian besar memiliki penggunaan *game online* sedang yaitu 17

responden (65,4%). Selanjutnya sebanyak 25 responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang sebagian besar memiliki penggunaan *game online* berat yaitu 24 responden (96,0%). Kemudian sebanyak 22 responden yang memiliki tingkat kecemasan berat sebagian besar memiliki penggunaan *game online* berat yaitu 21 responden (95,5%). Hasil uji statistik *chi square* maka hasil uji yang dipakai yaitu *pearson chi-square* pada *asympt sig (2-sided)* dengan hasil *p-value* = 0,000 ($p < 0.05$) sehingga ada pengaruh penggunaan *game online* terhadap tingkat kecemasan pada siswa di SMA Negeri 4 Kota Banda Aceh.

PEMBAHASAN

Pengaruh Penggunaan *Game Online* terhadap Kecerdasan Emosi

Berdasarkan hasil penelitian peneliti didapatkan ada pengaruh penggunaan *game online* terhadap kecerdasan emosi pada siswa di SMA Negeri 4 Kota Banda Aceh.

Hasil penelitian ini berkaitan dengan penelitian Efendi (2021) “Hubungan antara *Game Online* dan Kecerdasan Emosional Dengan Hasil Belajar IPS Peserta Didik Kelas V SDN 1 Margamulya” menunjukkan ada pengaruh antara *game online* dan kecerdasan emosional yaitu *f*-hitung lebih besar dari *f*-tabel ($11,002 > 3,47$) dan hasil uji *chi-square* sebesar 0,019¹⁴.

Goleman dalam Parneswara & Lestari (2021), kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir dan berempati. Kecerdasan emosional sebagai serangkaian kecakapan yang memungkinkan kita melapangkan jalan di dunia rumit aspek pribadi, sosial, dan pertahanan dari seluruh kecerdasan, akal sehat yang penuh misteri, dan kepekaan yang penting untuk berfungsi secara efektif setiap hari⁹.

Kecerdasan emosional terdiri dari lima aspek utama yaitu kesadaran diri mengenali emosi diri sendiri, pengendalian diri mengelola dan mengontrol emosi, motivasi menggunakan emosi untuk mencapai tujuan, empati memahami dan merasakan emosi orang lain serta keterampilan sosial membangun hubungan yang sehat dan efektif¹⁵.

Salah satu penyebab seseorang mampu atau tidaknya dalam mengelola emosi dapat dilihat dari bermain *game*. Ketika bermain *game* terdapat istilah adanya frekuensi, yaitu seberapa sering seorang melakukan aktivitas bermain permainan *online*. Kemudian setelah mampu menyadari emosi dari dalam diri, seseorang akan mengalami kemajuan emosi lebih lanjut dengan berkembangnya kemampuan untuk mengendalikan emosi, seseorang akan mampu untuk beradaptasi dengan perubahan perasaannya baik yang sifatnya positif ataupun negatif¹⁴.

Kecanduan bermain *game online* dapat kehilangan kontrol waktu dan fokus yang berlebihan pada *game*, sehingga mengabaikan kegiatan penting lainnya seperti belajar, bekerja, dan bersosialisasi. Penggunaan *game online* dapat memberikan dampak buruk kepada seseorang. Anak-anak yang bermain *game online* secara berlebihan sering mengalami perubahan emosi yang drastis. Mereka cenderung

lebih mudah tersulut emosi dan menunjukkan perilaku agresif, terutama saat menghadapi tantangan atau mengalami kekalahan dalam permainan¹¹.

Berdasarkan hasil penelitian ini, siswa belum mengenali emosi diri sendiri dan belum bisa melakukan pengendalian diri untuk mengelola dan mengontrol emosi. Siswa sulit membangun hubungan yang sehat dan efektif karena tidak dapat mengendalikan emosi dengan baik. Akibat dari kecerdasan emosi yang rendah ini dikarenakan tingginya penggunaan *game online* dengan kategori berat yaitu > 4 kali perminggu. Penggunaan *game online* yang berlebihan ini memicu terjadinya penurunan kecerdasan emosi pada siswa disekolah.

Pendapat peneliti, penggunaan *game online* yang berat lebih banyak mengalami kecerdasan emosi tinggi dibandingkan rendah. Peneliti berasumsi bahwa penggunaan *game online* secara berlebihan berdampak buruk pada perkembangan emosional anak. *Game online* dapat berdampak pada penurunan kecerdasan emosional. Remaja yang bermain *game* dengan intensitas tinggi memiliki kecenderungan untuk menunjukkan tingkat kecerdasan emosional yang lebih rendah, yang berarti mereka lebih sulit dalam mengelola emosi mereka secara efektif. Secara keseluruhan, penggunaan *game online* yang berlebihan dapat meningkatkan emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, pola pikir negatif, frustrasi, dan agresivitas, serta mengurangi kemampuan dalam mengatur emosi dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian ini maka pentingnya membatasi penggunaan *game online* pada siswa untuk meningkatkan kecerdasan emosi yang dapat meningkatkan kualitas hidup remaja.

Pengaruh Penggunaan *Game Online* terhadap Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian peneliti didapatkan ada pengaruh penggunaan *game online* terhadap tingkat kecemasan pada siswa di SMA Negeri 4 Kota Banda Aceh.

Hasil peneliian ini berkaitan yaitu dilakukan oleh Achsani (2022), yang berjudul “Hubungan Antara Kecanduan *Game Online* dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Pemain *Game Online* di Game Center Kecamatan Banyumanik” hasil uji hipotesis menunjukkan hasil uji hipotesis *chi square* dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa di Game Center Kecamatan Banyumanik¹⁶.

Kecemasan merupakan hal yang sering dialami oleh manusia, kecemasan muncul sebagai tanda akan adanya ancaman. Kecemasan termasuk suatu proses normal dalam menghadapi suatu stresor yang berguna untuk memotivasi dalam kondisi apapun, tetapi dapat mengganggu jika reaksi kecemasan tersebut berlebihan¹⁷. Kecemasan juga termasuk bentuk respon wajar yang timbul melalui proses biokimia dalam tubuh dan otak yang meningkatkan dan membutuhkan perhatian. Ketika kecemasan yang dirasakan meningkat maka tubuh akan memberikan respon positif atau negatif dalam menghadapinya¹⁸.

Kecemasan bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk faktor genetik, kebiasaan, lingkungan, perilaku, dan masalah kesehatan mental lainnya. Faktor-faktor ini bisa berinteraksi dan memperburuk kecemasan, dan dampaknya bisa berbeda-beda pada setiap individu. Perilaku penggunaan *game online*

yang berlebihan dapat memberikan dampak terhadap kecemasan pada berbagai hal seperti timbulnya kecemasan akademik yang mengacu pada terganggunya pola pikir dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan. Perasaan takut, atau tegang yang dihasilkan dari tekanan di sekolah dapat dikatakan sebagai kecemasan akademik. Kecemasan akademik muncul karena target kurikulum yang tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang padat serta sistem penilaian ketat¹⁹.

Penggunaan *game online* merupakan salah satu bentuk penggunaan internet yang secara berkelanjutan dan terkait dengan masalah penggunaan internet²⁰. Bermain *game online* menjadi salah satu bentuk pelarian yang populer di kalangan remaja. Kecanduan *game online* dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental remaja. Selain itu, bermain *game online* yang terlalu lama menyebabkan kecanduan dan mengganggu kesehatan²¹.

Kecanduan *game* cenderung memilih untuk melakukan kegiatan yang menurutnya menyenangkan dan tidak mau melakukan kegiatan yang menurutnya tidak menarik. Siswa yang mengalami kecanduan *game online* lebih memilih untuk bermain game dibandingkan belajar, karena menurutnya kegiatan bermain *game* lebih menyenangkan dibandingkan belajar. Bermain *game* akan menyebabkan anak-anak mengalami kecanduan, cemas atau depresi dan fobia sosial. Menurunnya hasil akademik, tidak mengerjakan tugas, hingga membolos merupakan salah satu dampak dari rasa malas pada bidang akademik. Permasalahan dalam akademik tersebut menimbulkan adanya kecemasan bagi siswa. Kasus tersebut menunjukkan kecanduan *game online* akan berdampak pada timbulnya kecemasan akademik¹⁶.

Berdasarkan hasil penelitian ini, siswa masih memiliki perasaan cemas, ketakutan, mengalami insomnia, penurunan intelektual, perasaan depresi dan mengalami gejala gastrointestinal (pencernaan). Akibat dari tingkat kecemasan ini dikarenakan masih tingginya penggunaan *game online* dengan kategori berat yaitu > 4 kali perminggu. Penggunaan *game online* yang berlebihan ini memicu terjadinya gejala tingkat kecemasan pada siswa disekolah.

Pendapat peneliti, penggunaan *game online* berat lebih banyak mengalami tingkat kecemasan yang sedang dan berat dibandingkan tingkat kecemasan ringan. Peneliti berasumsi bahwa penggunaan *game online* secara berlebihan berdampak buruk pada keadaan psikologis anak seperti tingkat kecemasan. Penggunaan *game online* secara berlebihan menjadi sebuah fenomena yang sudah sering terjadi. Siswa yang kecanduan *game online* lebih meluangkan banyak waktunya untuk bermain, hal tersebut menimbulkan berkurangnya waktu untuk belajar dan kebutuhan lainnya. Menurunnya intensitas waktu untuk belajar menyebabkan siswa yang kecanduan *game online* mengalami masalah dalam akademik. Siswa yang mengalami permasalahan tersebut antara lain sulit berkonsentrasi, malas untuk belajar bahkan hingga membolos. Hal tersebut menunjukkan adanya kecemasan siswa terhadap kegiatan akademik. Seorang siswa mengalami kecemasan akademik cenderung untuk menjauhi kegiatan akademik disebabkan perasaan cemas dan khawatir terhadap kemampuan dirinya. Berdasarkan hasil

penelitian ini maka pentingnya membatasi penggunaan *game online* pada siswa untuk menurunkan tingkat kecemasan sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental pada siswa disekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu ada pengaruh penggunaan *game online* terhadap kecerdasan emosi dan tingkat kecemasan pada siswa di SMA Negeri 4 Kota Banda Aceh. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian yang berbeda dengan penelitian ini seperti jenis penelitian, variabel lain dan juga menentukan kriteria sampel dan jumlah sampel yang tidak sama dengan penelitian ini. Selain itu, peneliti lain bisa mengambil permasalahan kesehatan serta data-data yang terdapat dalam penelitian ini untuk mendukung penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yusuf, S. (2021). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT Remaja Rosdakarya, Jakarta.
2. Putri, M, Y., Yuliana, Yulastri, A, Erianti, Z., Izzara, A, W. (2023). Artikel Review: Dampak Kecanduan Bermain *Game* terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science Vol 1 No 5*. Diakses 15 Desember 2024. <https://wnj.westsciencepress.com/index.php/jpkws/article/view/827>
3. The Recovery Village. (2021). *Video Game Addiction Statistics*. Diakses 10 Desember 2024. <https://gamequitters.com/video-game-addiction-statistics/>
4. Gurusinga, F, M. (2021). Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Pola Tidur pada Remaja Usia 16-18 tahun di SMA Negri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Derli Serdang. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik Vol 2 No 2*. Diakses 15 Desember 2024. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM/article/view/194>
5. Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). *Persentase Game Online pada Anak di Indonesia*. BPS, Jakarta.
6. Majelis Permusyawaratan Ulama (MPU). (2023). *Fatwa MPU Aceh tentang Judi dan Game Online*. MPU Aceh, Aceh.
7. Mustaqim, I, M. (2023). Perbedaan Kecanduan *Game Online* Berdasarkan Tempat Tinggal pada Remaja di Banda Aceh dan Aceh Besar. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Vol 4 No 1*. Diakses 20 Desember 2024. <https://repository.ar-raniry.ac.id/>
8. Bahagia & Satria, B. (2019). Gambaran Tingkat Kecanduan *Game Online* pada Siswa Kelas XII di SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan Vol 4 No 1*. Diakses 21 Desember 2024. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/11207>
9. Pareswara, M. C., & Lestari, T. (2021). Pengaruh *Game Online* terhadap Perkembangan Emosi dan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai Vol 5 No 1*. Diakses 15 Desember 2024. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1122>
10. Mulyani, U & Fitriani, W. (2022). Dampak Emosi Remaja Kecanduan Bermain *Game Online Mobile Legends* di Kecamatan Mandau. *JCOSE (Jurnal Bimbingan dan Konseling) Vol 5, No 1*. Diakses 15 Desember 2024. <https://jkp.upstegal.ac.id/index.php/jkpancaksakti/article/download/114/75/>

11. Motoh, T. C., Jornadi, F., & Fatmawati, A. (2020). Dampak *Game Online* terhadap Siswa Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 3 Tolitoli. *Jurnal Ilmu Pendidikan Vol 1 No 1*. https://ojs.umada.ac.id/index.php/nusantara_umada/article/view/100
12. Putra, M, B, S., Budiman, A., Dirdjo, M, M. (2022). Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kecemasan pada Remaja. *Journal Jorneo Student Research Vol 3 No 2*. Diakses 23 Desember 2024. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/11207>
13. Sari, D, A., Trimawati, Apriyatmoko, R. (2020). Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kecerdasan Emosi pada Remaja. *Jurnal Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Vol 5 No 1*. Diakses 21 Desember 2024. <https://repository2.unw.ac.id/>
14. Efendi, R, A, B. (2021). Hubungan antara *Game Online* dan Kecerdasan Emosional Dengan Hasil Belajar IPS Peserta Didik Kelas V SDN 1 Margamulya. *Jurnal Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Vol 1 No 2*. Diakses 20 Desember 2024. <https://repository.radenintan.ac.id/>
15. Feist, J. & Gregory, J. F. (2019). *Teori Kepribadian*. Salemba Humanika, Jakarta
16. Achsani, M, R, Y. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kecanduan *Game Online* pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin pada Remaja di Solo Raya. *Jurnal Program Studi Strata I pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Vol 2 No 6*.
17. Tukatman, H, dkk. (2023). *Keperawatan Jiwa*. Pustaka Askara, Surabaya
18. Winkel, W, (2020). *Psikologi Pengajaran*. Rajawali Press, Jakarta.
19. Rudiyanto, W. (2024). Hubungan Durasi Bermain *Game Online* Dengan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ) Vol 12 No 3*. Diakses 10 Januari 2025. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/15159>
20. Simatupang, R & Sinaga, M. (2022). *Buku Dampak Kecanduan Game Online*. Deepublish, Yogyakarta
21. Masthura, S., Satria, B., & Maulina. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Waktu Bermain *Game Online* pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Kota Banda Aceh. *Indonesian Journal of Professional Nursing Vol 5 No 2*. Diakses 30 Juli 2025. <https://scholar.google.com/scholar?cluster=10508374643448805317&hl=en&oi=scholar>