

Hubungan Perilaku Kecanduan Game Online Dengan Gangguan Emosional Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2025

Dwi Inka Christie ¹⁾; Berlian Kando Sianipat ²⁾; Nuche Marlianto ³⁾

^{1,2,3)}Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾dwiinkachristie@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [27 Februari 2026]

Revised [13 April 2026]

Accepted [16 April 2026]

KEYWORDS

Teenagers, Online Game Addiction, Emotional Disorders.

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



ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan emosional akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial (WHO,2020). Salah satu faktor yang diduga berperan dalam munculnya gangguan emosional pada remaja adalah perilaku kecanduan game online. Penggunaan game online yang berlebihan dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi, meningkatkan kecemasan, serta berdampak pada perilaku dan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku kecanduan game online terhadap gangguan emosional pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Kota Bengkulu, dengan jumlah sampel sebanyak 90 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner kecanduan game online dan kuesioner gangguan emosional. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, dengan uji statistik Chi-Square pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecanduan game online dengan frekuensi 0= $\leq 40\%$, 1= 41-70%, 2= $\geq 71\%$. Responden juga mengalami gangguan emosional dengan frekuensi 0= Normal (0-16), 1= Borderline (17-33), 2= Abnormal (34-50). Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai p-value = 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku kecanduan game online dengan gangguan emosional pada remaja. Remaja dengan tingkat kecanduan game online yang tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan emosional dibandingkan remaja dengan tingkat kecanduan rendah. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku kecanduan game online dengan gangguan emosional pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2025. Diperlukan peran aktif sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan dalam upaya pencegahan dan pengendalian penggunaan game online untuk menjaga kesehatan emosional remaja.

ABSTRACT

Adolescents are an age group vulnerable to emotional disorders due to physical, psychological, and social changes (WHO, 2020). One factor suspected of contributing to the emergence of emotional disorders in adolescents is online gaming addiction. Excessive online gaming use can affect emotional regulation, increase anxiety, and impact behavior and academic achievement. This study aims to determine the relationship between online gaming addiction and emotional disorders in adolescents at SMA Negeri 1 Bengkulu City in 2025. This study used an analytical design with a cross-sectional approach. The study population was all students at SMA Negeri 1 Bengkulu City, with a sample size of 90 respondents drawn using a purposive sampling technique. The research instruments were an online gaming addiction questionnaire and an emotional disorders questionnaire. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods, using the Chi-Square statistical test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that the majority of respondents had a level of online gaming addiction, with frequencies ranging from 0 = $\leq 40\%$, 1 = 41-70%, and 2 = $\geq 71\%$. Respondents also experienced emotional disturbances with a frequency of 0 = Normal (0-16), 1 = Borderline (17-33), 2 = Abnormal (34-50). The results of the Chi-Square statistical test showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between online gaming addiction and emotional disturbances in adolescents. Adolescents with high levels of online gaming addiction had a greater risk of experiencing emotional disturbances than adolescents with low levels of addiction. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between online gaming addiction and emotional disturbances in adolescents at SMA Negeri 1 Kota Bengkulu in 2025. An active role is needed for schools, families, and health professionals in preventing and controlling online gaming use to maintain adolescents' emotional health.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada pada masa transisi menuju dewasa, yaitu usia 10–19 tahun. Pada periode ini, remaja mengalami perubahan pesat dalam aspek fisik, psikologis, dan emosional sehingga lebih rentan terhadap berbagai pengaruh dari lingkungan (WHO, 2020). Masa remaja ditandai dengan pencarian identitas diri, perubahan perilaku, penggunaan teknologi tinggi, serta meningkatnya kebutuhan akan hiburan seperti game online.

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja akan melalui suatu tahap perkembangan yang bertujuan untuk mencapai kematangan sehingga dapat menentukan perkembangan selanjutnya (Alizamar, 2023). Menurut WHO (2019), rentang usia remaja adalah 10-19 tahun yang terbagi dalam dua periode yaitu, remaja awal (usia 10-14 tahun) dan remaja akhir (15-19 tahun). Populasi remaja dari keseluruhan penduduk di dunia yaitu sekitar 1,2 miliar atau sekitar 18% (Gunawan & Tria Ningsih, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020, populasi remaja di dunia mencapai lebih dari 1,2 miliar jiwa. WHO juga mencatat bahwa gangguan mental emosional menjadi salah satu penyebab tingginya angka ketidakstabilan psikologis pada remaja, terutama akibat tekanan sosial, perubahan hormonal, serta meningkatnya penggunaan gawai dan media digital.

Di seluruh dunia, ada tingkat kecanduan game online yang cukup tinggi. Misalnya, Di Korea Selatan, dari 3.041 subjek penelitian, sekitar 13,8% termasuk dalam kelompok risiko (*Internet Gaming Disorder*) IGD dan rata-rata berusia 10 hingga akhir 30 tahun. Data menunjukkan bahwa pemain game terbanyak di Asia Tenggara adalah orang Indonesia, yang bermain game melalui telepon pintar, komputer, dan laptop. Selain itu, ditemukan bahwa 150 siswa (10,2%) dari 1477 siswa mungkin mengalami kecanduan bermain game online. Menurut analisis statistik, 89 (59,3%) dari 150 siswa yang mungkin mengalami kecanduan bermain game online dikategorikan sebagai kecanduan parah, dan sisa siswa mungkin dikategorikan sebagai kecanduan ringan. Di Indonesia, diperkirakan 6,1% pemain game mengalami kecanduan game (Adi, S., & Karneli, Y. 2020).

Di Indonesia, jumlah remaja mencapai 44,31 juta jiwa (BPS, 2020). Berdasarkan hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022, sebanyak 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dan 5,5% mengalami gangguan mental emosional, seperti kecemasan, depresi, dan stres (Kemenkes RI, 2022). Di sisi lain, laporan APJII 2024 menyebutkan bahwa pengguna internet di Indonesia mencapai 221 juta jiwa, di mana remaja menjadi kelompok pengguna internet terbesar, termasuk dalam aktivitas bermain game online.

Indonesia menjadi salah satu negara dengan jumlah pengguna media sosial terbesar di dunia, dengan lebih dari 185 juta pengguna pada Januari 2024. Hingga saat ini, Indonesia menduduki peringkat kelima secara global, setelah Tiongkok, India, Amerika Serikat, dan Brasil. Angka tersebut mencerminkan pesatnya adopsi teknologi digital di Indonesia, yang terus berkembang seiring dengan semakin luasnya akses internet di berbagai sektor kehidupan (Ani Petrosyan, 2024).

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada anak usia sekolah meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) melalui Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia di atas 15 tahun mencapai 6,0%. Angka ini kemudian mengalami peningkatan menjadi 9,8% pada Riskesdas tahun 2018, yang mencakup gejala depresi dan kecemasan (Kemenkes RI, 2018).

Data yang lebih baru dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 34,9% remaja usia 10–17 tahun di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dan 5,5% di antaranya terdiagnosis mengalami gangguan mental emosional sesuai kriteria DSM-5, seperti kecemasan, depresi mayor, dan gangguan perilaku (Kemenkes RI & UGM, 2022). Hal ini setara dengan sekitar 2,45 juta remaja yang mengalami gangguan mental dan emosional yang berdampak pada kehidupan sehari-hari mereka.

LANDASAN TEORI

Definisi Remaja

Remaja merupakan pemahaman berasal dari bahasa adolescence yang memiliki arti tumbuh dan berkembang. Pertumbuhan dapat diartikan sebagai adanya perubahan secara fisik yang mampu diukur melalui angka seperti bertambahnya berat badan dan tinggi badan. Sedangkan perkembangan meliputi semua proses pematangan yang dialami seseorang sebagai persiapan memulai fase selanjutnya itu masa dewasa. Masa remaja adalah masa yang penting dan perlu mendapatkan perhatian khusus karena dalam perjalanan pada setiap fase kehidupan manusia, karena pada masa tersebut menjadi fase peralihan dari masa kanak-kanak yang bebas ke masa dewasa yang menuntut tanggung jawab sehingga mampu membawa diri dalam setiap situasi dan kondisi. Remaja merupakan kondisi yang menggambarkan bahwa seseorang individu sudah tidak anak-anak tapi belum dewasa dengan perubahan pada kondisi fisik, psikologi, dan kematangan dalam seksualitas terjadi pada tahap ini (Artawan et al., 2022).

Definisi gangguan emosional

Gangguan emosional pada remaja dapat meliputi kecemasan, depresi, stres, gangguan kontrol emosi, dan perilaku agresif. Anak yang mengalami gangguan emosional cenderung kesulitan mengatur

perasaan, mengekspresikan emosi secara sehat, dan berinteraksi sosial dengan teman sebaya maupun lingkungan keluarga. Kondisi ini dapat menghambat prestasi belajar serta perkembangan psikososial anak (Yildiz, 2020).

Definisi Kecanduan Game Online

Kecanduan game online atau gaming disorder adalah kondisi perilaku adiktif yang ditandai dengan kehilangan kontrol terhadap durasi dan frekuensi bermain, menjadikan permainan sebagai prioritas utama, serta terus bermain meskipun menimbulkan dampak negatif pada kehidupan sosial, akademik, maupun kesehatan mental. WHO secara resmi mengklasifikasikan gaming disorder sebagai gangguan mental dalam ICD-11 sejak 2019. Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok rentan karena berada pada tahap perkembangan kognitif dan emosional yang belum stabil, sehingga lebih mudah terdampak oleh perilaku adiktif digital (Yayan et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisa univariat merupakan Analisa data yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya pada analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel. Dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dari variabel independent dan variabel dependen, sehingga dapat diketahui variasi dari masing-masing variabel. Dengan rumus sebagai berikut.

$$P = F \times 100\%$$

$$\frac{\quad}{N}$$

Keterangan :

P : jumlah presentase yang dicari

F : Frekuensi

N : jumlah seluruh sampel

Interpretasi data kedalam persen tersedia dari:

0%-25%	=	Sebagian kecil responden
26%-49%	=	Hampir Sebagian responden
50%	=	Setengah responden
51%-75%	=	Sebagian besar responden
76%-99%	=	Hampir seluruh responden
100%	=	Seluruh responden

(Arikunto, 2015).

Analisis Bivariat

Analisa ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independent dan variabel dependen yang menggunakan jenis dan kategori sehingga uji analisis yang digunakan yaitu uji *chi-square*. Menurut Ghazali dan Latan (2020) untuk melihat perhitungan statistik yang digunakan batas kemaknaan atau nilai P dengan α (0,05), dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Jika : $P \leq 0.05$, maka H_a diterima/terdapat hubungan antara perilaku kecanduan game online dengan gangguan emosional pada remaja.
2. Jika : $P > 0.05$, maka H_0 ditolak/tidak ada hubungan antara kecanduan game online dengan gangguan emosional pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan karakteristik dari setiap variabel yang diteliti secara tunggal, yaitu variabel independen (perilaku kecanduan game online) dan variabel dependen (gangguan emosional). Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi subjek penelitian di SMAN 1 Kota Bengkulu.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Perilaku Kecanduan Game Online pada Remaja di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025

Perilaku Kecanduan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	22	24,4
Sedang	25	27,8
Tinggi	43	47,8

Dari tabel 1 tentang distribusi frekuensi perilaku kecanduan game online menunjukkan bahwa hampir sebagian responden mengalami perilaku kecanduan kategori tinggi yaitu sebanyak 43 responden (47,8%), hampir sebagian responden juga mengalami perilaku kecanduan kategori sedang sebanyak 25 responden (27,8%) dan hampir sebagian responden mengalami perilaku kecanduan kategori rendah sebanyak 22 reponden (47,8%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Gangguan Emosional pada Remaja di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025

Gangguan Emosional	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	21	23,3
Borderline	29	32,2
Abnormal	40	44,4
Jumlah	90	100

Dari tabel 2 tentang distribusi frekuensi gangguan emosional menunjukan bahwa sebagian sebagian responden mengalami gangguan emosional kategori abnormal sebanyak 40 responden (44,4%), sementara lainnya hampir sebagian responden mengalami gangguan emosional kategori borderline sebanyak 29 responden (32,2%) dan sebagaian responden mengalami gangguan emosional kategori normal sebanyak 21 responden (44,4%).

Analisa Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hipotesis mengenai adanya hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen yaitu perilaku kecanduan game online terhadap gangguan emosional pada remaja di SMAN 1 Kota Bengkulu. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* pada tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 3 Hubungan Perilaku Kecanduan Game Online dengan Gangguan Emosional Pada Remaja di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025

Perilaku Kecanduan	Gangguan Emosional						Total	Nilai P	
	Normal		Borderline		Abnormal				
	F	%	F	%	F	%	F		%
Rendah	14	63,6	4	18,2	4	18,2	22	100	0,000
Sedang	5	20,0	13	52,0	7	28,0	25	100	
Tinggi	2	4,7	12	27,9	29	67,4	36	100	

Dari tabel 3 tentang hubungan perilaku kecanduan game online dengan gangguan emosional pada remaja menunjukan bahwa Berdasarkan analisis distribusi yang dilakukan pada 90 responden pada tabel diatas menunjukkan bahwa ada 36 responden yang berperilaku kecanduan kategori tinggi, sebagian besar responden mengalami gangguan emosional kategori abnormal yaitu ada 29 responden (67,4%), hampir sebagaian responden mengalami gangguan emosional kategori boardline yaitu sebanyak 12 responden (27,9%) dan sebagian kecil dari responden mengalami gangguan emosional kategori normal yaitu ada 2 responden (4,7%). Selanjutnya, ada 25 responden pada kelompok responden dengan tingkat kecanduan game online kategori sedang, data menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami gangguan emosional kategori boardline sebanyak 13 responden (52,0%), sebagian kecil dari responden mengalami gangguan emosional kategori normal sebanyak 5 responden (20,0%). Kemudian 22 responden pada kategori kecanduan game online tingkat normal distribusi menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan emosional kategori normal sebanyak 14 responden (63,3%), sebagian kecil responden mengalami gangguan emosional kategori bordeline dan kategori tinggi masing-masing sebanyak 4 responden (18,2%).

Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square untuk menguji hubungan antara perilaku kecanduan game online dengan gangguan emosional, diperoleh nilai P sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari

tingkat signifikansi yang ditetapkan (0,05), sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku kecanduan game online terhadap gangguan emosional pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu tahun 2025.

Pembahasan

Distribusi Frekuensi Perilaku Kecanduan pada Remaja di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 90 responden, perilaku kecanduan game online pada remaja menunjukkan bahwa hampir sebagian responden mengalami kecanduan game online kategori tinggi yaitu sebanyak 43 responden (47,8%), diikuti dengan kategori sedang sebanyak 25 responden (27,8%) dan hampir sebagian kecil responden berada di kategori rendah sebanyak 22 responden (24,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian dari remaja mengalami perilaku kecanduan game online.

Menurut Griffiths (2005), individu yang masuk dalam kategori kecanduan tinggi umumnya telah menunjukkan gejala *salience*, di mana aktivitas bermain game menjadi pikiran yang paling mendominasi perasaan dan tingkah laku sehari-hari. Selain itu, munculnya gejala *tolerance* menuntut siswa untuk terus meningkatkan durasi bermain demi mendapatkan tingkat kepuasan yang sama. Kondisi ini mencerminkan adanya hambatan pada fungsi kontrol diri (*self-control*) remaja, yang dalam tinjauan pustaka dijelaskan sebagai ketidakmampuan individu untuk menahan dorongan instan demi tujuan jangka panjang yang lebih penting.

Fenomena didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Winda (2022), yang menyatakan bahwa remaja di lingkungan perkotaan dengan akses teknologi yang luas memiliki risiko yang sangat besar untuk terjebak dalam perilaku kecanduan kategori berat. Kesamaan hasil ini mengindikasikan bahwa karakteristik remaja yang sedang berada dalam masa transisi mencari identitas diri sering kali menjadikan game online sebagai pelarian. Hal ini memperkuat pernyataan bahwa perilaku kecanduan bukan hanya masalah durasi, melainkan kegagalan dalam meregulasi emosi dan waktu terhadap tuntutan lingkungan sosialnya.

Asumsi peneliti menyimpulkan bahwa tingginya angka kecanduan kategori tinggi pada siswa SMAN 1 Kota Bengkulu sangat dipengaruhi oleh kuatnya pengaruh teman sebaya (*peer group*) dan kemudahan akses internet di lingkungan sekolah maupun rumah. Remaja cenderung merasa perlu untuk tetap terhubung secara digital agar tidak merasa terasing dari kelompok sosialnya, sehingga bermain game menjadi kebutuhan sosial yang mendesak. Jika pola ini terus berlanjut tanpa adanya pendampingan atau edukasi mengenai literasi digital, dikhawatirkan perilaku kecanduan ini akan berdampak lebih luas pada gangguan emosional dan penurunan kualitas interaksi sosial siswa di dunia nyata.

Distribusi Frekuensi Gangguan Emosional pada Remaja di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 90 responden, gangguan emosional yang diakibatkan kecanduan game online pada remaja menunjukkan bahwa hampir sebagian responden mengalami gangguan emosional kategori abnormal yaitu sebanyak 40 responden (44,4%), diikuti dengan kategori borderline sebanyak 29 responden (32,2%) dan kategori normal sebanyak 21 responden (23,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami gangguan emosional abnormal merupakan remaja yang kecanduan game online tingkat tinggi.

Tingginya angka pada kategori abnormal ini sejalan dengan teori mengenai kesehatan mental remaja dan instrumen Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Menurut Goodman (1997), gangguan emosional pada remaja sering kali termanifestasi dalam bentuk gejala somatik seperti keluhan sakit kepala atau perut, kecemasan yang berlebihan, serta perasaan tidak bahagia atau murung. Secara psikologis, masa remaja adalah masa di mana limbic system (pusat emosi) berkembang lebih cepat daripada prefrontal cortex (pusat kendali logika), sehingga remaja cenderung lebih reaktif terhadap stresor lingkungan dan sulit meregulasi suasana hati mereka secara mandiri (Santrock, 2011).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Winda (2022), yang mengungkapkan bahwa terdapat keterkaitan kuat antara pola aktivitas digital yang tidak terkontrol dengan meningkatnya skor gejala emosional pada remaja. Kesamaan hasil ini memberikan gambaran bahwa remaja yang menghabiskan waktu terlalu banyak di dunia maya sering kali mengalami pengabaian terhadap kebutuhan emosional di dunia nyata, yang pada akhirnya memicu perasaan kesepian atau kecemasan sosial ketika harus berinteraksi secara tatap muka.

Asumsi peneliti menyimpulkan bahwa tingginya gangguan emosional pada kategori abnormal dan ambang ini berkaitan erat dengan perilaku kecanduan game online yang juga ditemukan tinggi pada lokasi penelitian. Peneliti berpendapat bahwa remaja sering menggunakan game sebagai mekanisme pelarian (*escape mechanism*) dari perasaan negatif atau tekanan akademik. Namun, alih-alih menyelesaikan masalah, pelarian ini justru menciptakan ketergantungan emosional pada stimulasi digital,

sehingga ketika mereka tidak bermain, mereka menjadi mudah gelisah, tersinggung, dan sulit berkonsentrasi pada tugas sekolah. Hal ini menunjukkan perlunya peran guru BK dan orang tua dalam mendeteksi dini gejala perubahan emosi pada siswa sebelum berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius.

Hubungan Perilaku Kecanduan Game Online terhadap Gangguan Emosional pada Remaja di SMAN 1 Kota Bengkulu.

Berdasarkan analisis distribusi yang dilakukan pada 90 responden pada tabel diatas menunjukkan bahwa ada 36 responden yang berperilaku kecanduan kategori tinggi, sebagian besar responden mengalami gangguan emosional kategori abnormal yaitu ada 29 responden (67,4%), hampir sebagian responden mengalami gangguan emosional kategori boardline yaitu sebanyak 12 responden (27,9%) dan sebagian kecil dari responden mengalami gangguan emosional kategori normal yaitu ada 2 responden (4,7%). Selanjutnya, ada 25 responden pada kelompok responden dengan tingkat kecanduan game online kategori sedang, data menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami gangguan emosional kategori boardline sebanyak 13 responden (52,0%), sebagian kecil dari responden mengalami gangguan emosional kategori normal sebanyak 5 responden (20,0%). Kemudian 22 responden pada kategori kecanduan game online tingkat normal distribusi menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan emosional kategori normal sebanyak 14 responden (63,3%), sebagian kecil responden mengalami gangguan emosional kategori bordeline dan kategori tinggi masing-masing sebanyak 4 responden (18,2%).

Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square untuk menguji hubungan antara perilaku kecanduan game online dengan gangguan emosional, diperoleh nilai P sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan (0,05), sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku kecanduan game online terhadap gangguan emosional pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu tahun 2025.

Selain dipengaruhi oleh perilaku kecanduan game online, gangguan emosional pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang saling berkaitan. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, terutama perubahan hormonal, yang dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi seperti mudah marah, sensitif, dan perubahan suasana hati yang cepat. Dari aspek psikologis, kemampuan regulasi emosi pada remaja belum berkembang secara optimal, sehingga remaja lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan tekanan ketika menghadapi tuntutan akademik maupun permasalahan pribadi. Faktor keluarga juga berperan penting dalam perkembangan emosional remaja. Kurangnya komunikasi yang efektif, minimnya dukungan emosional, serta pola asuh yang kurang tepat dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan emosional. Selain itu, faktor lingkungan sosial seperti pengaruh teman sebaya, konflik pertemanan, dan tekanan sosial dapat memperburuk kondisi emosional remaja. Penggunaan media digital secara berlebihan, termasuk aktivitas bermain game online dalam durasi yang panjang, juga dapat mengganggu pola tidur, menurunkan kualitas interaksi sosial, serta memengaruhi kemampuan pengendalian emosi. Oleh karena itu, gangguan emosional pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2025 tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat kecanduan game online, tetapi juga merupakan hasil interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, keluarga, dan lingkungan sosial yang saling memengaruhi.

Hubungan yang signifikan ini sejalan dengan dampak psikologis dari perilaku adiktif. Kecanduan game online memicu ketidakseimbangan neurotransmitter di otak, khususnya dopamin, yang bertanggung jawab atas sistem reward dan suasana hati. Menurut Griffiths (2005), ketika seorang remaja mengalami kecanduan, mereka akan menunjukkan gejala withdrawal atau penarikan diri, di mana perasaan gelisah, cepat marah, dan depresi akan muncul ketika mereka tidak dapat mengakses permainan tersebut. Ketidakteraturan pola tidur akibat durasi bermain yang berlebih juga secara teori berkontribusi pada penurunan stabilitas emosional, karena otak tidak mendapatkan waktu istirahat yang cukup untuk memproses regulasi emosi secara optimal.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Winda (2022), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas bermain game online dengan tingkat kecemasan dan gejala emosional pada remaja. Keselarasan hasil ini menunjukkan sebuah pola bahwa perilaku adiktif digital tidak hanya merusak manajemen waktu, tetapi juga mengganggu kesehatan mental penggunanya. Remaja yang terpaku pada stimulasi dunia maya cenderung kehilangan kepekaan emosional dan kemampuan koping yang sehat dalam menghadapi masalah di dunia nyata, sehingga sering kali meluapkan emosi secara meledak-ledak atau justru menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Asumsi peneliti menyimpulkan bahwa hubungan yang signifikan ini terjadi karena game online telah dijadikan sebagai tempat pelarian dari kenyataan pahit atau stres akademik oleh para siswa. Namun, durasi bermain yang tidak terkendali justru menciptakan lingkaran setan, di mana kecanduan

memperburuk emosi, dan emosi yang buruk mendorong keinginan untuk bermain game lebih lama lagi. Hal ini memberikan gambaran bahwa intervensi untuk mengatasi gangguan emosional pada remaja tidak bisa dilepaskan dari penanganan perilaku penggunaan teknologi mereka. Peneliti berpendapat bahwa sekolah perlu menerapkan program literasi digital yang sehat serta memperkuat layanan bimbingan konseling untuk membantu siswa menemukan cara coping stres yang lebih konstruktif dibandingkan sekadar beralih ke perangkat digital

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Hampir sebagian responden remaja di SMAN 1 Kota Bengkulu mengalami perilaku kecanduan game online kategori tinggi. Distribusi frekuensi tertinggi ditemukan pada kecanduan kategori tinggi yaitu sebanyak 43 responden (47,8%).
2. Sebagian sebagian besar remaja di SMAN 1 Kota Bengkulu mengalami gangguan emosional, distribusi frekuensi tertinggi ditemukan pada kategori abnormal yaitu sebanyak 40 responden (68,9%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan gangguan emosional pada remaja dengan P -Value 0,000.

Saran

1. Secara Teoritis
hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan jiwa dan komunitas, mengenai dampak perilaku adiksi digital terhadap kesehatan mental remaja, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pustaka dan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mendalami fenomena gangguan emosional yang dipicu oleh teknologi.
2. Secara praktis
bagi Peneliti diharapkan dapat menjadi sarana untuk mengimplementasikan ilmu keperawatan yang telah dipelajari selama perkuliahan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambah variabel lain seperti pola asuh orang tua atau durasi penggunaan media sosial yang juga berpotensi mempengaruhi kondisi emosional remaja.
3. Bagi SMAN 1 Kota Bengkulu
diharapkan pihak sekolah diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi untuk menyusun program pencegahan sekunder, seperti skrining dini perilaku bermain game dan pemantauan perubahan emosi siswa melalui guru BK. Selain itu, sekolah dapat memperbanyak kegiatan ekstrakurikuler yang positif (olahraga, seni, atau organisasi) sebagai pengalihan aktivitas bagi siswa agar tidak hanya berfokus pada game online.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., & Karneli, Y. (2020). *Internet gaming disorder pada remaja di Indonesia*. Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 9(2), 112–120.
- Agustina, D., & Rahayu, F. (2021). *Dampak game online terhadap perilaku belajar siswa sekolah menengah*. Jurnal Pendidikan Remaja, 5(1), 45–56.
- Alfiyah, N., Pratama, R., & Suryani, T. (2022). *Perilaku game online dan regulasi emosi pada remaja*. Jurnal Psikologi Perkembangan, 10(1), 33–42.
- Alizamar. (2023). *Perkembangan sosial remaja dan implikasinya*. Jurnal Konseling Pendidikan, 14(2), 55–64.
- Amananti. (2025). *Pola bermain game online pada siswa SMA*. Jurnal Kesehatan Remaja, 7(1), 12–19.
- Ani, P. (2024). *Media sosial dan remaja di era digital*. Jurnal Komunikasi Digital, 8(1), 101–115.
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur penelitian, suatu pendekatan praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Artawan, I. M., Putra, K. D., & Suryani, N. K. (2022). *Perkembangan remaja dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 9(1), 45–52.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Laporan Survei Internet APJII 2024*. APJII.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik penduduk usia remaja 2020*. BPS RI.
- Cahyani, R. (2022). *Pengaruh game online terhadap motivasi belajar siswa*. Jurnal Ilmu Pendidikan, 6(2), 77–84.
- Darmiah. (2020). *Faktor yang mempengaruhi perkembangan emosional anak*. Jurnal Ilmu Psikologi, 4(2), 22–30.

- Diananda, A. (2021). *Tahap perkembangan remaja*. Jurnal Psikologi Remaja, 2(1), 15–22.
- Fitriani, S. (2023). *Psikologi Remaja dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Ilmu.
- Ghozali, I., & Latan, H. (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunawan, S., & Ningsih, T. (2021). *Profil remaja Indonesia tahun 2020*. Jurnal Demografi Indonesia, 12(1), 88–97.
- Hikmawati. (2020). *Metodologi penelitian keperawatan*. Rajawali Pers.
- Hidayat, R., & Amelia, D. (2024). *Game Online Addiction and Its Psychological Effects on Adolescents*. Journal of Digital Behavior Studies, 8(2), 145–158.
- Johnson, M. (2023). *Psychological development in adolescence*. Journal of Adolescent Health, 72(3), 210–219.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Riset Kesehatan Dasar dan Survei Kesehatan Remaja Indonesia (I-NAMHS)*.
- Kibtyah, N., Yusuf, A., & Hanafi, R. (2023). *Hubungan kecanduan game online dengan kesehatan mental remaja*. Jurnal Keperawatan Jiwa, 11(2), 45–53.
- Küresel, E., Kaya, F., & Arslan, H. (2022). *Behavior formation and external factors*. Journal of Behavioral Studies, 14(2), 201–213.
- Mailindawati. (2025). *Game online dan masalah emosional remaja*. Jurnal Keperawatan Remaja, 9(1), 33–40.
- Mawarko. (2022). *Aspek perkembangan remaja*. Jurnal Ilmu Pendidikan Anak, 5(1), 66–74.
- Ningsih, A., & Pradana, B. (2022). *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kesehatan Mental pada Remaja*. Jurnal Psikologi Indonesia, 14(1), 20–30.
- Nugraha, B. (2023). *Dampak negatif penggunaan game online berlebihan*. Jurnal Psikologi Indonesia, 18(2), 112–124.
- Nurhasana. (2025). *Perkembangan sosial remaja dalam konteks keluarga*. Jurnal Psikologi Sosial, 9(1), 14–25.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian keperawatan: Pendekatan praktis*. Salemba Medika.
- Pati, A. (2020). *Perilaku individualis akibat game online*. Jurnal Sosiologi Pendidikan, 4(2), 88–96.
- Prasetyo, H., & Lestari, S. (2022). *Dampak positif game online pada anak*. Jurnal Teknologi Pendidikan, 9(1), 22–34.
- Putra, I. D., Rahman, T., & Sulastri, W. (2023). *Dampak Game Online terhadap Perubahan Emosi Remaja*. Jurnal Keperawatan Jiwa, 11(3), 211–219.
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., & Murayama, K. (2020). *Internet gaming disorder and social-emotional problems*. Computers in Human Behavior, 108, 106–125.
- Rahmadani, Y., & Surya, P. (2022). *Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Stres Emosional pada Remaja SMA*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 9(4), 77–84.
- Santi, D., Prameswari, A., & Yulianto, H. (2023). *Faktor penyebab kecanduan game online pada remaja*. Jurnal Psikologi Klinis, 11(2), 55–64.
- Saragih, E. (2023). *Perubahan psikososial pada masa remaja*. Jurnal Konseling Indonesia, 8(1), 99–107.
- Sari, M. P., Lestari, R., & Kurniawan, T. (2024). *Emotional Intelligence as a Protective Factor in Game Addiction among Teenagers*. Asian Journal of Adolescent Psychology, 5(1), 55–67.
- Sari, L., Rahman, F., & Putri, Y. (2023). *Dampak game online terhadap motivasi belajar siswa*. Jurnal Pendidikan dan Psikologi, 13(2), 201–212.
- Setiawan, B. (2021). *Perilaku game online pada remaja*. Jurnal Psikologi Digital, 7(1), 45–53.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- WHO. (2019). *Adolescent health: Key facts*. World Health Organization.
- Wijayanti, A., Prasetyo, R., & Nugraha, S. (2023). *Game Online Usage and Emotional Distress in Adolescents*. Jurnal Kesehatan Remaja, 12(2), 130–139.
- Wulandari, D. (2021). *Klasifikasi gangguan emosi pada remaja*. Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 9(1), 55–63.