

Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Tingkat Depresi Pada Siswa

¹Heny Manora, ²M. Ramadhani Firmansyah, ³Helsy Desvitasari, ⁴Latifah, ⁵Abdul Syafei ⁶Rahmalia Apriyani

^{1,2,3,4,5,6}STIK Siti Khadijah Palembang

henymmanora220700@gmail.com, Ramadhani26@gmail.com, desvitasarihelsy@gmail.com, latifahbilly41@gmail.com, abdulshyafei86@gmail.com, rahmaliaapriyani@gmail.com

Abstrak

Game online saat ini sangat diminati dan sudah sangat meluas pada semua kategori usia khususnya remaja. Di Indonesia pada tahun 2020 terdapat 54,1% Remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online*. Salah satu gangguan mental yang dapat terjadi pada pecandu *online game* adalah depresi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat depresi pada siswa kelas X dan XI di SMK Arinda Palembang tahun 2022. Metode penelitian menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMK Arinda Palembang tahun ajaran 2021-2022 berjumlah 80 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 80 responden. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi responden yang mengalami depresi minimal sebanyak 64 responden (80%), responden yang tidak mengalami kecanduan *game online* sebanyak 51 responden (63,8%). Hasil uji statistik diketahui diperoleh nilai *p value* sebesar $0,001 < \alpha 0,05$. Kesimpulan ada hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat depresi pada siswa kelas X dan XI di SMK Arinda Palembang tahun 2022. Diharapkan seluruh siswa SMK Arinda Palembang agar senantiasa menjaga frekuensi dan intensitas dalam bermain *game online* dan mengatur waktu luang selain belajar untuk melakukan hal-hal yang lebih positif seperti berolahraga dan menghabiskan waktu bersama keluarga atau orang terdekat.

Kata kunci : *Game Online*, Depresi.

Online Game Addiction Relationship With Depression Levels in Students

Abstract

Online games are currently in great demand and have been very widespread in all age categories, especially teenagers. In Indonesia in 2020 there are 54.1% of teenagers aged 15-18 years who are addicted to online games. One of the mental disorders that can occur in online game addicts is depression. Aims of this study was to determine the correlation between online game addiction and depression levels in class X and XI students at SMK Arinda Palembang in 2022. Method used a descriptive analytic method with a cross sectional approach. The population of this research is all students of class X and XI SMK Arinda Palembang in the academic year 2021-2022 totaling 80 people. Sampling in this study was carried out by total sampling with a total sample of 80 respondents. Data analysis used univariate and bivariate analysis using chi square test. Results showed that the frequency distribution of respondents who experienced depression was at least 64 respondents (80%), respondents who did not experience online game addiction were 51 respondents (63.8%) of statistical tests are known to obtain a *p value* of $0.001 < 0.05$. Conclusion: there is a relationship between online game addiction and depression levels in class X and XI students at SMK Arinda Palembang in 2022. It is expected that all students at SMK Arinda Palembang will always maintain the frequency and intensity of playing online games and make more use of their free time to do things. more positive things like exercising and spending time with family or loved ones.

Keywords : *Game Online*, Depression

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu dan teknologi yang semakin pesat pada zaman ini serentak membawa perubahan dalam segala lapisan kehidupan. Salah satu hasil dari perkembangan yang sangat menonjol pada era sekarang ini adalah internet. Internet telah menjadi salah satu sarana utama dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia. Hingga saat ini internet telah menghasilkan multi manfaat bagi manusia (dari anak-anak sampai orang dewasa). Salah satu manfaat internet yang cukup besar berhubungan dengan hiburan. Hal ini dialami oleh semua kalangan teristimewa anak-anak dan remaja. Hiburan internet yang cukup banyak dinikmati adalah *game online*. *Game online* sering diidentikan dengan permainan video game dengan menggunakan jaringan internet (Matur, 2021).

Game online saat ini sangat diminati dan sudah sangat meluas pada semua kategori usia khususnya remaja. Maraknya penggunaan gadget memudahkan remaja untuk mengakses *game online* yang tanpa disadari dampaknya menyebabkan kecanduan. Fenomena ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh *World Health Organization* (WHO, 2018) bahwa kecanduan pada *game online* dapat dikategorikan sebagai golongan penyakit mental yang disebut *gaming disorder* dan sudah tercatat dalam daftar draft beta 11th pada *International Classification of Diseases* (ICD) (Erik, 2020).

Menurut Survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2018 tentang jumlah pemakai internet, dan hasil survey menunjukkan bahwa pemakai internet di Indonesia terdapat 63 juta orang. Jumlah pemakai internet enam jutaan dari mereka adalah pemain *game online* aktif. Pemain *game online* aktif yaitu sebutan untuk mereka yang hampir setiap hari bermain *game online* (Prasetyo, 2021).

Di Indonesia pada tahun 2020 terdapat 54,1% Remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online* yaitu 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri yang menggunakan waktu untuk bermain *game online* 2-10 jam per minggu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Yee, ditemukan bahwa pada usia 12-22 tahun sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan yang bermain *game online*, menyatakan bahwa mereka kecanduan terhadap *game online* (Matur, 2021).

Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2018) pengguna internet terbanyak berada di pulau Jawa sebesar 55,2% kemudian pengguna internet terbesar berikutnya yaitu di pulau Sumatera sebesar 21,6%. Pengguna Internet tertinggi di pulau Sumatera berada di provinsi Sumatera Utara sebesar 6,3% kemudian diikuti dengan provinsi Sumatera Selatan sebesar 3% yang merupakan peringkat ke 2 (dua) dengan pengguna jaringan internet tertinggi di pulau Sumatera. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Dinas Komunikasi dan Informatika Sumatera Selatan tahun 2020 jumlah pemain *game online* di Sumatera Selatan terus meningkat seiring jumlah pengguna internet yaitu sebesar 6,9 juta pengguna, sedangkan di kota besar yaitu kota Palembang jumlahnya sebesar 86% yang didominasi oleh remaja berusia 13-19 tahun sebesar 60,15% (Suara Sumsel, 2021).

Usia 13-19 tahun merupakan tahap remaja pertengahan menuju masa remaja akhir dimana pada masa ini remaja cenderung berada dalam kebingungan, sedang mencari jati diri, dan mudah terpengaruh terhadap lingkungan pertemanan dan perkembangan zaman. Munculnya rasa kecanduan bermain *online game* sebagian besar berasal dari pihak pelajar, mahasiswa atau masyarakat karena pada umumnya yang belum mengetahui secara spesifik dampak dari permainan *online game*, karena yang mereka mengerti dan mereka lakukan dengan bermain *online game* adalah untuk sekedar hiburan dan menghilangkan kebosanan atas kegiatan-kegiatan yang telah dilalui sebelumnya (Lestari, 2020).

Salah satu gangguan mental yang dapat terjadi pada pecandu *online game* adalah depresi. Depresi dapat menjadi faktor resiko seseorang menjadi pecandu *online game*, tetapi juga dapat menjadi akibat dari kecanduan *online game*. Orang yang depresi seringkali merasa putus asa dengan kehidupannya. Bermain *game* menjadi salah satu bentuk pelarian, karena dengan bermain *game*, dapat melupakan semua masalah dan beban hidup. Inilah yang menyebabkan depresi dapat menjadi faktor resiko kecanduan *online game*. Kecanduan *online game* dapat menyebabkan seseorang menjadi terkucil dan terisolasi dari keluarga dan masyarakat. Semakin sering menghabiskan waktu untuk bermain *game*, akan semakin membuat seseorang terisolasi. Akibatnya, rentan mengalami berbagai kelainan gangguan

mental, salah satunya adalah depresi (Mulyani, 2018).

Hasil penelitian Zaelani (2019) tentang hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan depresi pada siswa SMP menunjukkan bahwa kecanduan bermain *game online* dapat menimbulkan depresi pada remaja (p value = 0,001). Begitu juga penelitian Mulyani (2018) tentang hubungan antara Depresi dengan kecanduan online game pada mahasiswa di Yogyakarta menunjukkan bahwa ada hubungan antara depresi dan kecanduan *online game* pada mahasiswa di Yogyakarta (p value 0,001).

Hasil studi pendahuluan diketahui bahwa mayoritas siswa SMK memainkan *game online*. Hasil wawancara pada 10 siswa diketahui bahwa sebanyak 6 siswa memainkan *game online* jenis perang dan 3 siswa jenis tempur dan 1 siswa jenis kartu. Dari 10 siswa tersebut diketahui sebanyak 7 siswa rata-rata menghabiskan 4-7 jam sehari untuk bermain *game online*, 3 siswa menghabiskan waktu 1-4 jam sehari untuk bermain *game online*. Efek yang dirasakan siswa apabila sudah bermain *game online* antara lain senang dan memiliki kepuasan tersendiri apabila menang dalam memainkan *game online* tersebut. Tetapi apabila kalah mereka akan ketagihan dan ingin mengulangi terus. Berdasarkan studi data absen siswa di SMK Arinda Palembang, diperoleh data jumlah siswa tahun ajaran 2021-2022 sebanyak 120 orang yang terdiri dari 40 orang siswa kelas X, 40 orang kelas siswa kelas XI dan 40 orang siswa kelas XII.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti "Hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat depresi pada siswa kelas X dan XI di SMK Arinda".

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross secitonal*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMK Arinda Palembang tahun ajaran 2021-2022 berjumlah 80 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 80 responden. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan dari penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1.

No	Tingkat Depresi	Frekuensi	Persentase
		(f)	(%)
1	Depresi minimal	64	80
2	Depresi ringan	16	20
Total		80	100

Dari Tabel 1 dari 80 responden yang mengalami depresi minimal sebanyak 64 responden (80%) dan responden yang mengalami depresi ringan sebanyak 16 responden (20 %).

Tabel 2.

No	Kecanduan Game Online	Frekuensi	Persentase
		(f)	(%)
1	Tidak	51	63,8
2	Ya	29	36,2
Total		80	100

Dari Tabel 2 dari 80 responden yang tidak mengalami kecanduan *game online* sebanyak 51 responden (63,8%) dan responden yang mengalami kecanduan *game online* sebanyak 29 responden (36,2%).

Analisa Bivariat

Tabel 3 .

Kecanduan game online	Tingkat Depresi				Jumlah	p value
	Depresi minimal		Depresi ringan			
	n	%	n	%		
Tidak	47	92,2	4	7,8	51	100
Ya	17	58,6	12	41,4	29	100
Total	64		16		80	0,001

Dari Tabel 3 diatas dari 51 responden tidak kecanduan *game online* yang mengalami depresi minimal sebanyak 47 responden (92,2%) lebih banyak dibandingkan dengan yang mengalami depresi ringan sebanyak 4 responden (7,8%), sedangkan dari 29 responden yang kecanduan *game online* yang mengalami depresi minimal sebanyak 17 responden (58,6%) lebih banyak dibandingkan dengan yang mengalami depresi ringan sebanyak 12 responden (41,4%). Dari hasil uji statistik *chi square* didapatkan nilai p value = 0,001 < α = (0,05) yang berarti bahwa ada hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat depresi pada siswa kelas X dan XI di SMK Arinda Palembang tahun 2022. Sehingga hipotesis awal yang mengatakan bahwa hubungan

kecanduan *game online* dengan tingkat depresi pada siswa kelas X dan XI di SMK Arinda Palembang tahun 2022 terbukti secara statistik.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Depresi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari responden yang mengalami depresi minimal sebanyak 64 responden (80%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang mengalami depresi ringan sebanyak 16 responden (20%).

Penelitian ini sesuai dengan teori Hawari (2015), depresi adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (*affective/ mood disorder*) yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna dan putus asa.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mulyani (2018) tentang hubungan antara depresi dan kecanduan *online game* pada mahasiswa di Yogyakarta menunjukkan responden pada kategori gangguan mood yang ringan yaitu sebanyak 12 responden dengan persentase 12,22%. Pada kategori garis batas depresi klinis yaitu sebanyak 5 responden dengan presentase 9,26%. Pada kategori depresi sedang yaitu sebanyak 7 responden dengan presentase 12,96%.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait, peneliti berasumsi bahwa dari semua responden hanya 20% yang mengalami depresi dengan kategori ringan sedangkan 80% responden lainnya tidak mengalami depresi. Depresi merupakan salah satu gangguan mood yang ditandai oleh hilangnya perasaan kendali dan pengalaman subjektif adanya penderitaan berat. Depresi dapat menjadi faktor resiko seseorang menjadi pecandu *online game*, tetapi juga dapat menjadi akibat dari kecanduan *online game*. Orang yang depresi seringkali merasa putus asa dengan kehidupannya.

2. Kecanduan Game Online

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden yang tidak mengalami kecanduan *game online* sebanyak 51 responden (63,8%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang mengalami kecanduan *game online* sebanyak 29 responden (36,2%).

Menurut WHO (2018), *game online* saat ini sangat diminati dan sudah sangat meluas pada semua kategori usia khususnya remaja. Maraknya penggunaan gadget memudahkan remaja untuk

mengakses *game online* yang tanpa disadari dampaknya menyebabkan kecanduan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rauf (2019) tentang hubungan antara kecanduan *game online* dengan tingkat stress pada siswa di SMK Negeri 5 Samarinda hasil penelitian menunjukkan menunjukkan sebagian besar adalah tidak kecanduan *game online* yaitu sebanyak 48 orang (55,2%), dan hampir sebagian adalah kecanduan *game online* sebanyak 39 orang (44,8%).

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait peneliti berasumsi bahwa mayoritas responden tidak mengalami kecanduan *game online* (63,8%) hal ini karena responden memainkan *game online* hanya sesekali dan tidak menambah waktu bermainnya, sedangkan 36,2% responden yang kecanduan bermain *game online* adalah permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online* (internet), rasa penasaran pada *game online* dapat membuat seseorang untuk terus memainkan *game online* tersebut sampai menyebabkan kecanduan.

3. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Depresi

Hasil penelitian diketahui bahwa dari 51 responden tidak kecanduan *game online* yang mengalami depresi minimal sebanyak 47 responden (92,2%) lebih banyak dibandingkan dengan yang mengalami depresi ringan sebanyak 4 responden (7,8%), sedangkan dari 29 responden yang kecanduan *game online* yang mengalami depresi minimal sebanyak 17 responden (58,6%) lebih banyak dibandingkan dengan yang mengalami depresi ringan sebanyak 12 responden (41,4%). Hasil uji statistik *chi square* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,001 < \alpha = (0,05)$ yang berarti bahwa hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat depresi pada siswa kelas X dan XI di SMK Arinda Palembang tahun 2022. Hasil uji statistik diketahui nilai *odds ratio* (OR) sebesar 8,294 yang berarti bahwa kecanduan *game online* berpeluang 8 kali lebih besar mengalami depresi ringan dibandingkan dengan yang tidak kecanduan *game online*.

Penelitian ini sejalan dengan teori Kusmiran (2016), masa remaja adalah usia 10-20 tahun. Bagi remaja muda masalah baru timbul tampaknya lebih banyak dan lebih sulit diselesaikan dibandingkan masalah yang dihadapi sebelumnya. Remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah sampai ia sendiri menyelesaikannya

menurut kepuasannya. Menurut Warih (2015), kecanduan game online membawa dampak negatif, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Dari aspek psikologis, buruknya hubungan sosial dengan keluarga dan teman, menyebabkan pecandu *game online* terisolasi dari masyarakat rentan menderita gangguan psikiatri, salah satunya depresi. Pada penelitian yang dilakukan di Universitas Balton di Inggris diperoleh hasil bahwa kecanduan game online memiliki kecenderungan atau beresiko menderita *Asperg's syndrome*. *Asperg's syndrome* merupakan salah satu autisme dimana penderitanya memiliki kesulitan dalam berkomunikasi dengan lingkungannya, sehingga kurang begitu diterima di lingkungan dan dari penelitian ini memperoleh hasil bahwa pecandu *game online* beresiko mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rauf (2019) tentang hubungan antara kecanduan *game online* dengan tingkat stress pada siswa di SMK Negeri 5 Samarinda Didapatkan nilai dari variabel variabel kecanduan *game online* dengan stres dengan *p value* sebesar 0,309. Hasil *p value* > 0,05 (Sig. 95%) maka dapat di simpulkan secara statistik tidak ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan tingkat stres. Remaja di Manado mengalami stres yang diakibatkan bermain *game online* dengan durasi yang berlebihan, banyak remaja mendapat tekanan dari teman sebaya dan harus menyesuaikan untuk ikut bermain *game online*. Begitu juga dengan penelitian Mulyani (2018) tentang hubungan antara Depresi dengan kecanduan online game pada mahasiswa di Yogyakarta menunjukkan bahwa ada hubungan antara depresi dan kecanduan *online game* pada mahasiswa di Yogyakarta (*p value* 0,001). Semakin tinggi tingkat kecanduan *online game*, maka akan semakin tinggi pula tingkat tingkat depresi.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait peneliti berasumsi bahwa salah satu gangguan mental yang dapat terjadi pada pecandu *online game* adalah depresi. Depresi dapat menjadi faktor resiko seseorang menjadi pecandu *online game*, tetapi juga dapat menjadi akibat dari kecanduan *online game*. Orang yang depresi seringkali merasa putus asa dengan kehidupannya

SIMPULAN

1. Distribusi frekuensi responden yang mengalami depresi minimal sebanyak 64 responden (80%) dan responden yang mengalami depresi ringan sebanyak 16 responden (20 %).
2. Distribusi frekuensi responden yang tidak mengalami kecanduan *game online* sebanyak 51 responden (63,8%) dan responden yang mengalami kecanduan *game online* sebanyak 29 responden (36,2%).
3. Ada hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat depresi pada siswa kelas X dan XI di SMK Arinda Palembang tahun 2022 (*p value* = 0,001).

DAFTAR PUSTAKA

- Erik, Sinsu. (2020). *Hubungan durasi bermain game online dengan kesehatan mental pada remaja pria di SMK Baramuli Airmadidi*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa Volume 2 No 2, Hal 69 - 76, Agustus 2020.
- Hari. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Kelurahan Plosos Baru Surabaya*. Skripsi Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.
- Hawari, Dadang. (2015). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Kemendes RI. (2017). *Hari Kesehatan Sedunia, Fokus Cegah Depresi*. (Online) <https://www.kemkes.go.id/article/print/17040600003/hari-kesehatan-sedunia-2017-fokus-cegah-depresi.html> diakses tanggal 13 Maret 2022 pukul 14.00 WIB
- Kusmiaran, Eny. (2016). *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, Octavia, Debrina. (2020). *Hubungan Adiksi Bermain Game online Dengan Kualitas Tidur Remaja di Kota Palembang*. Jurnal FKM Universitas Sriwijaya.
- Lubis, Namora, Lumongga. (2016). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Matur, Prima, Yustina. (2021). *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMA Negeri di Kota Ruteng*. Jurnal Wawasan Kesehatan Vol. 6 No. 2 ISSN 2548-4702

- Mulyani, Dwi, Retno. (2018). *Hubungan Antara Depresi dan Kecanduan Game Online pada Mahasiswa di Yogyakarta*. Naskah Publikasi Universitas Islam Indonesia.
- Nurdilla Nesha. (2018). *Hubungan Kecanduan Game online Dengan Kualitas Tidur Remaja*. Jurnal Online Mahasiswa. Vol. 5, no. 5, pp. 120-126.
- Pardosi, Sartika, Dewi. (2020). Literature Review : Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Stres. Skripsi Politeknik Kemenkes RI Medan.
- Prasetyo, Wikan, Pindo. (2021). *Hubungan kecenderungan bermain game online dengan tingkat stres pada remaja*. Jurnal Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Profil SMK Arinda Palembang tahun 2022.
- Rauf, Azhari, Adhan. (2019). *Hubungan antara kecanduan game online dengan tingkat stress pada siswa di SMK Negeri 5 Samarinda*. Jurnal Poltekkes Kaltim.
- Suara Sumsel. (2021). *Pengguna Internet Terus Naik, Sumsel Urutan Kedua di Pulau Sumatera*. (Online) at <https://sumsel.suara.com/read/2020/11/13/080515/pengguna-internet-terus-naik-di-2020-sumsel-urutan-kedua-di-pulau-sumatera?page=all> diakses tanggal 27 Maret 2022 pukul 14.30 WIB.
- Suplig Andrew. (2017). *Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar*. Jurnal Sekolah Dian Harapan Makassar.
- Warid Andan Puspitosari (2015). *Jurnal Correlation between Online Game Addiction with Depression*.
- WHO (2018). *Strengthening Mental Health Systems through Community-based Approaches, Report of an informal Consultation*. New Delhi India: World Health Organization Regional Officer for South East Asia.
- Zaelani, Fikri, Ahmad. (2019). *Hubungan antara kecanduan bermain game online dengan depresi pada siswa SMP*. Jurnal Psikologi Malahayati, Vol 1, No.2, September 2019: 35-41