



**FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
PERILAKU ADIKTIF GAME ONLINE PADA ANAK REMAJA
DI LINGKUNGAN KELURAHAN PISANGAN TIMUR
JAKARTA TIMUR**

TESIS

**SRIYANI LIANHATI
1076242006**

**FAKULTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT
JAKARTA
APRIL, 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bermain merupakan bagian esensial dalam kehidupan anak yang berperan penting dalam mendukung proses tumbuh kembang mereka, baik dari aspek fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, bentuk permainan anak turut mengalami transformasi, salah satunya melalui kehadiran game online. Game online menawarkan hiburan interaktif yang menarik dan mudah diakses, bahkan oleh anak usia sekolah dasar. Bermain game online kini menjadi aktivitas yang sangat diminati oleh anak-anak, terutama dengan mudahnya akses melalui ponsel pintar (Yuliana, 2022).

Dominasi game online dalam kehidupan anak berdampak pada perubahan kebiasaan sehari-hari. Anak menjadi kurang fokus dalam belajar, lebih sering mengabaikan tugas sekolah, menunda aktivitas penting, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung dengan teman sebaya maupun keluarga. Bahkan, beberapa anak bisa menunjukkan emosi berlebihan seperti mudah marah atau gelisah apabila tidak diizinkan bermain. Perilaku tersebut menunjukkan adanya kecenderungan ketergantungan terhadap game online yang, apabila tidak dikendalikan, dapat memengaruhi perkembangan akademik, sosial, dan emosional anak (Triana, Sudarman and Padhila, 2023).

Secara global, prevalensi *gaming disorder* diperkirakan mencapai 3–4% dari populasi pengguna game, dengan angka yang lebih tinggi pada remaja laki-laki (Cheng & Li, 2019). Di Indonesia, fenomena ini semakin mengkhawatirkan seiring tingginya penggunaan game online di kalangan anak dan remaja. Data APJII tahun 2023 menunjukkan bahwa lebih dari 70% anak dan remaja usia sekolah rutin bermain game online, dan sekitar 14.4% di antaranya menunjukkan gejala adiksi yang berdampak pada kesehatan mental dan prestasi akademik. Kondisi ini diperkuat oleh meningkatnya akses internet dan kepemilikan

smartphone, yang mendorong pemanfaatan internet untuk bermain game hingga mencapai 54.13%.

Pada wilayah urban seperti Kelurahan Pisangan Timur, Jakarta Timur, kemudahan akses perangkat digital dan internet meningkatkan paparan anak terhadap game online sejak usia dini. Keterbatasan ruang bermain fisik yang aman di kawasan permukiman padat, meskipun telah ada program RPTRA, masih menjadi tantangan serius (Ahyani, 2020). Kondisi ini mendorong anak lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar dibandingkan bermain di luar, sehingga memperkuat pergeseran pola bermain ke ranah virtual.

Studi (Kurniasanti et al., 2019) mengenai adiksi internet pada remaja menunjukkan angka 31,4% remaja di Jakarta mengalami adiksi internet dan permainan daring. Kemudahan akses internet tersebut semakin diperkuat oleh pesatnya perkembangan teknologi, khususnya dengan hadirnya telepon pintar (*smartphone*) yang memungkinkan pengguna mengakses berbagai bentuk hiburan digital, termasuk permainan daring, secara mudah dan cepat. *Smartphone* merupakan perangkat komputasi berukuran kecil yang memiliki kapabilitas layaknya komputer dan telepon, sehingga memungkinkan remaja mengakses internet dan permainan daring kapan saja dan di mana saja.

Anak remaja yang mengalami adiksi game online umumnya menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan, terutama dalam pengendalian diri terhadap durasi bermain. Mereka cenderung menghabiskan waktu berlebihan untuk bermain game, sulit menghentikan aktivitas tersebut meskipun telah diingatkan, serta merasa gelisah, mudah marah, atau cemas ketika akses terhadap game dibatasi. Ketergantungan ini sering kali membuat anak mengabaikan aktivitas penting lainnya seperti belajar, makan, dan beristirahat, sehingga berdampak pada penurunan prestasi akademik dan pola hidup tidak sehat.

Selain itu, anak dengan kecenderungan adiktif juga memperlihatkan penarikan diri dari lingkungan sosial nyata. Interaksi dengan teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sekitar menjadi semakin berkurang karena anak lebih memilih berinteraksi secara virtual melalui game online (WHO, 2019).

Game online memiliki potensi edukatif dan hiburan, penggunaan yang berlebihan dan tanpa pengawasan dapat memicu perilaku adiktif pada anak dan remaja. Adiksi game online berdampak pada gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, stres, gangguan tidur, serta penurunan interaksi sosial (Ahmadpanah, 2020). WHO secara resmi mengklasifikasikan kondisi ini sebagai *gaming disorder*, yaitu gangguan mental yang ditandai dengan ketidakmampuan mengontrol waktu bermain dan tetap bermain meskipun menimbulkan konsekuensi negatif (WHO, 2020).

Fenomena tingginya penggunaan game online pada anak di wilayah urban tersebut dapat dijelaskan melalui teori perilaku green dalam model *precede-proceed*, yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposing, enabling, dan reinforcing. Faktor predisposing meliputi sikap, minat, dan persepsi anak terhadap game online sebagai sumber hiburan utama. Faktor enabling mencakup kemudahan akses perangkat digital, internet, serta keterbatasan ruang bermain fisik yang aman di lingkungan permukiman padat. Sementara itu, faktor reinforcing berasal dari pengaruh teman sebaya, dukungan atau pembiaran orang tua, serta sistem penghargaan dalam game yang mendorong perilaku bermain berulang. Kombinasi ketiga faktor tersebut berkontribusi terhadap terbentuknya perilaku bermain game online secara berlebihan dan meningkatkan risiko terjadinya *gaming disorder* pada anak (Magdalena *et al.*, 2024).

Menurut Kementerian Kesehatan, remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Remaja menggunakan gadget selama 5-7 jam atau 300-420 menit dalam sehari, yang mengakibatkan remaja tersebut sudah mengalami kecanduan terhadap *gadget*. Saat ini sudah menjadi seperti kebutuhan wajib pada setiap orang yang menggunakannya, mulai dari berbelanja, bisnis online, media sosial, pembayaran dan sebagai hiburan seperti bermain game online. Pada kalangan remaja penggunaan *gadget* seringkali didominasi untuk bermain game online dalam durasi yang cukup lama, sehingga dapat menimbulkan kecanduan (WHO, 2019).

Penggunaan *gadget* secara wajar dapat memberikan dampak positif bagi remaja, seperti mempermudah komunikasi, memperluas akses informasi untuk menunjang proses belajar, serta menjadi sarana relaksasi, namun penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif, salah satunya penurunan kesehatan mata akibat terlalu sering menatap layar (Pratiwi and Malwa, 2021). Dampak negatif tersebut semakin nyata pada penggunaan game online, mengingat masa remaja merupakan fase perkembangan kognitif, emosional, dan sosial yang krusial, sehingga paparan berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan perilaku. Remaja yang bermain game online lebih dari tiga jam per hari dilaporkan memiliki risiko lebih tinggi mengalami isolasi sosial, agresivitas, serta kecenderungan meniru perilaku kekerasan dalam permainan, terutama ketika pengawasan orang tua terbatas. Kondisi ini menegaskan pentingnya edukasi digital dan peran aktif orang tua dalam mengatur penggunaan *gadget* dan waktu bermain game secara proporsional (Mihara & Higuchi, 2021).

Adiksi game online pada remaja berdampak pada berbagai aspek kehidupan mereka. Secara fisik, penggunaan gawai yang berlebihan dapat memicu kelelahan, gangguan tidur, dan risiko kesehatan akibat gaya hidup sedentari (Wang et al., 2022). Dari sisi psikologis, paparan terhadap konten kekerasan dan kompetisi ekstrem dalam game dapat meningkatkan perilaku agresif, mudah marah, serta gangguan pengendalian emosi (Gentile et al., 2021). Secara akademik, remaja yang kecanduan game cenderung kehilangan fokus pada kegiatan belajar, menunda tugas, serta menurunnya motivasi belajar yang berdampak negatif pada prestasi akademik (Li et al., 2020).

Adiksi game online pada remaja berdampak luas pada berbagai aspek kehidupan. Secara fisik, penggunaan gawai yang berlebihan meningkatkan risiko kelelahan, gangguan penglihatan, obesitas, serta penurunan kualitas tidur akibat gaya hidup sedentari (Rahmawati et al., 2021). Dari sisi psikologis, paparan konten kekerasan dan kompetisi ekstrem dalam game berpotensi memicu perilaku agresif, mudah marah, gangguan pengendalian emosi, hingga gangguan mood (Gentile et al., 2021). Dampak tersebut turut berpengaruh pada aspek akademik, di mana remaja

yang kecanduan game cenderung kehilangan fokus belajar, menunda tugas sekolah, serta mengalami penurunan motivasi belajar yang berujung pada rendahnya prestasi akademik (Anderson et al., 2020). Selain itu, kecenderungan memilih interaksi virtual dibandingkan relasi sosial nyata menghambat perkembangan keterampilan komunikasi, kerja sama, dan empati, serta meningkatkan risiko isolasi sosial. Tidak hanya berdampak pada individu, kebiasaan bermain game yang berlebihan juga dapat menimbulkan beban ekonomi keluarga akibat perilaku pembelian impulsif dalam aplikasi (*in-app purchases*), sehingga menurunkan kualitas hidup anak dan keluarganya secara keseluruhan.

Berbagai faktor diduga berkontribusi terhadap perilaku adiktif game online pada remaja, seperti, faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, depresi, serta durasi dan frekuensi bermain game. Anak laki-laki diketahui memiliki intensitas dan kecenderungan bermain game yang lebih tinggi dibanding perempuan, terutama pada genre kompetitif dan aksi (Shao et al., 2022). Karakteristik kepribadian seperti impulsivitas dan rendahnya pengendalian diri menjadi prediktor kuat terhadap risiko *internet gaming disorder* (Zhou & Wang, 2023). Selain itu, anak dengan gangguan kesehatan mental seperti ADHD, kecemasan, dan depresi memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kecanduan game karena menggunakan game sebagai pelarian dari tekanan psikologis (Wang et al., 2023). Durasi bermain yang melebihi dua jam per hari juga berkorelasi signifikan dengan peningkatan risiko kecanduan dan gangguan fungsi eksekutif (Chung et al., 2021).

Sementara itu, faktor eksternal mencakup pola asuh orang tua, lingkungan sosial, serta akses dan ketersediaan teknologi. Pola asuh permisif, kurangnya kontrol orang tua, dan minimnya komunikasi digital dalam keluarga berkontribusi pada peningkatan risiko kecanduan game (Kuss et al., 2022). Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan dengan minimnya ruang bermain fisik, seperti kawasan urban padat penduduk, serta kurangnya interaksi sosial langsung, cenderung mencari kompensasi melalui interaksi virtual dalam game online (Yen et al., 2021). Akses yang mudah terhadap perangkat seperti *smartphone*, tablet, dan koneksi internet

yang tidak disertai dengan literasi digital dan pengawasan orang dewasa turut memperparah tingkat paparan anak terhadap game, bahkan sejak usia dini (Zhong et al., 2020).

Setiap manusia memiliki kebutuhan fisik yang harus dipenuhi, dan pengabaian terhadap kebutuhan ini dapat berdampak buruk pada kesehatan, termasuk epilepsi, penyakit jantung akibat kurang tidur, ketegangan otot, anemia, dan gangguan mata. Bermain gim video, terutama secara berlebihan, dapat menimbulkan risiko kesehatan karena kecanduan gim kini termasuk dalam klasifikasi ICD-11 WHO. Remaja yang bermain gim daring seperti Dota 2 dan Mobile Legends selama sekitar empat jam sehari melaporkan gejala seperti mata kering, sakit leher, pusing, kelelahan, dehidrasi, dan kurang gizi. Kebiasaan menunda makan dan buang air kecil juga meningkatkan risiko gastritis dan infeksi saluran kemih (Wibowo, Belladina and Nuswantoro, 2024).

Berdasarkan pengamatan awal, remaja di kelurahan pisang timur Jakarta timur menunjukkan kecenderungan penggunaan gadget yang cukup tinggi, terutama untuk aktivitas hiburan seperti bermain game online. Intensitas penggunaan game online ini berpotensi menimbulkan perilaku adiktif yang ditandai dengan lamanya durasi bermain serta kecenderungan mengabaikan aktivitas penting lainnya.

Untuk menghadapi fenomena adiksi game online pada remaja di Kelurahan Pisangan Timur, Jakarta Timur, ahli kesehatan masyarakat memiliki peran strategis dalam pencegahan dan pengendalian dampak negatifnya. Melalui Puskesmas setempat, mereka dapat melaksanakan intervensi preventif berupa edukasi digital kepada remaja dan orang tua, meningkatkan literasi digital, serta memberikan penyuluhan terkait kesehatan fisik dan mental akibat kecanduan game online. Selain itu, mereka dapat bekerja sama dengan pihak sekolah, guru, dan kader kesehatan masyarakat untuk mendorong kebijakan yang membatasi waktu bermain game secara sehat, memantau perilaku remaja, serta menyediakan program kegiatan fisik dan sosial alternatif di lingkungan komunitas.

Ahli kesehatan masyarakat juga berperan dalam identifikasi remaja yang berisiko tinggi mengalami kecanduan game melalui konseling individual maupun

kelompok di Puskesmas, sekolah, atau posyandu remaja. Mereka dapat merancang program kesehatan mental, memberikan pendampingan untuk mengendalikan penggunaan game, serta melakukan advokasi terhadap pengaturan konten game dan kampanye kesadaran di masyarakat. Upaya ini bertujuan melindungi remaja dari dampak negatif kecanduan game, baik secara fisik, psikologis, akademik, maupun sosial, sekaligus membangun lingkungan yang mendukung kebiasaan digital yang sehat di tingkat kelurahan (Gentile et al., 2021).

Melihat kompleksitas dampak serta beragam faktor yang terlibat, maka penting dilakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku adiktif game online pada remaja, khususnya di Kelurahan Pisangan Timur, Jakarta Timur. Wilayah ini merupakan representasi kawasan urban padat yang rentan terhadap permasalahan akses teknologi tanpa literasi dan minimnya ruang publik anak. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai faktor risiko yang memicu adiksi game online dan dampaknya terhadap motivasi belajar serta kesehatan mental. Temuan dari penelitian ini akan sangat penting untuk menjadi dasar bagi orang tua, sekolah, dan pemerintah daerah dalam merumuskan strategi preventif dan kuratif yang tepat untuk mencegah serta mengurangi dampak negatif adiksi game online di kalangan remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data APJII (2023), lebih dari 70% anak dan remaja usia sekolah rutin memainkan game online, dengan sekitar 14,4% di antaranya menunjukkan gejala adiksi yang berdampak pada kesehatan mental dan prestasi akademik. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya literasi digital orang tua serta kurangnya pengawasan terhadap durasi dan jenis permainan yang diakses anak dan remaja. Akibatnya, penggunaan game online yang berlebihan tidak hanya menjadi persoalan individu, tetapi juga mencerminkan tantangan lingkungan keluarga dan sosial tempat anak dan remaja tumbuh dan berkembang.

Perilaku adiktif game online pada anak dan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, kondisi psikologis seperti depresi, serta durasi dan frekuensi

bermain game. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pola asuh orang tua yang permisif, minimnya ruang bermain fisik yang aman, terbatasnya interaksi sosial langsung, serta kemudahan akses terhadap perangkat digital dan internet tanpa pengawasan yang memadai. Kombinasi faktor-faktor tersebut meningkatkan kerentanan anak dan remaja terhadap perilaku adiktif game online dan memperkuat urgensi upaya pencegahan berbasis keluarga, sekolah, dan komunitas.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan perumusan masalah, maka pertanyaan dalam penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran usia, jenis kelamin, depresi, durasi frekuensi bermain game, pola asuh orang tua, lingkungan sosial, akses dan ketersediaan teknologi serta perilaku adiktif Game Online pada remaja di Lingkungan Kelurahan Pisangan Timur, Jakarta Timur?
2. Apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku adiktif game online pada remaja di Lingkungan Kelurahan Pisangan Timur, Jakarta Timur?
3. Apa faktor dominan yang berhubungan dengan perilaku adiktif game online pada remaja di Lingkungan Kelurahan Pisangan Timur, Jakarta Timur?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dengan adanya penelitian ini, yang terdiri dari tujuan umum dan khusus.

1.4.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan umum yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku adiktif game online pada remaja di Lingkungan Kelurahan Pisangan Timur, Jakarta Timur.

1.4.2 Tujuan Khusus

Berdasarkan pertanyaan penelitian di atas, maka tujuan khusus yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran mengenai usia, jenis kelamin, depresi, durasi frekuensi bermain game, pola asuh orang tua, lingkungan sosial, akses dan ketersediaan

teknologi serta perilaku adiktif Game Online pada remaja di Lingkungan Kelurahan Pisangan Timur, Jakarta Timur.

2. Mengetahui apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku adiktif game online pada remaja di Lingkungan Kelurahan Pisangan Timur, Jakarta Timur.
3. Mengetahui faktor dominan yang berhubungan dengan perilaku adiktif game online pada remaja di Lingkungan Kelurahan Pisangan Timur, Jakarta Timur.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan, pendidikan, dan kesehatan masyarakat, dengan menyediakan data empiris mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku adiktif game online pada remaja. Temuan penelitian dapat menjadi referensi bagi studi selanjutnya mengenai dampak teknologi digital terhadap perkembangan fisik, psikologis, akademik, dan sosial anak, serta menjadi dasar pengembangan teori dan model intervensi pencegahan kecanduan game online.

1.5.2 Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi orang tua untuk memahami risiko dan faktor yang memicu perilaku adiktif game online pada anak. Dengan informasi ini, orang tua dapat meningkatkan pengawasan, mengatur durasi dan jenis permainan yang diakses anak, serta menerapkan pola asuh yang mendukung penggunaan teknologi secara sehat, sehingga dapat meminimalkan dampak negatif terhadap perkembangan akademik, sosial, dan emosional anak.

1.5.3 Bagi Pihak Sekolah (Guru dan Pihak Pendidikan)

Penelitian ini memberikan panduan bagi guru dan pihak sekolah dalam mengenali tanda-tanda kecanduan game online pada siswa serta memahami faktor-faktor yang mempengaruhinya. Informasi ini dapat digunakan untuk merancang program edukasi digital, mengintegrasikan strategi pengelolaan waktu belajar dan bermain,

serta menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kebiasaan digital sehat dan perkembangan akademik optimal.

1.5.4 Bagi Pemerintah

Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pemerintah, terutama dinas pendidikan dan kesehatan, untuk merumuskan kebijakan dan program intervensi yang efektif dalam mencegah perilaku adiktif game online pada remaja. Hal ini termasuk pengembangan literasi digital, penyediaan ruang publik ramah anak, serta program kampanye kesehatan mental dan pencegahan kecanduan teknologi di tingkat komunitas.

1.5.5 Bagi Masyarakat

Penelitian ini membantu masyarakat, termasuk tokoh komunitas dan kader kesehatan, dalam memahami dampak negatif adiksi game online serta faktor risiko yang menyertainya. Dengan pemahaman ini, masyarakat dapat berperan aktif dalam mendukung remaja melalui pengawasan, edukasi, dan penyediaan alternatif aktivitas sosial dan rekreatif yang sehat, sehingga tercipta lingkungan yang mendukung perkembangan anak yang seimbang secara fisik, emosional, dan sosial.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup merupakan pembatas suatu permasalahan. Pembatasan dalam tugas akhir ini hanya berkisar pada hal-hal yang berhubungan dengan masalah yang ada, yaitu terfokus pada faktor-faktor yang diduga dapat berhubungan dengan perilaku adiktif game online, yaitu usia, jenis kelamin, depresi, durasi frekuensi bermain game, pola asuh orang tua, lingkungan sosial, akses dan ketersediaan teknologi. Penelitian ini dilakukan kepada para anak remaja di lingkungan kelurahan Pisangan Timur, Jakarta Timur yang dilaksanakan pada periode Desember–Maret 2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, menggunakan desain *cross sectional*.