



---

## **GAMBARAN KARAKTERISTIK, INTERAKSI SOSIAL, DAN TINGKAT ADIKSI PADA REMAJA DENGAN GAME ONLINE**

**Riyanto\*, Udi Wahyudi**

Program Studi Keperawatan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung, Jl. DR. Sumeru No.116, Menteng, Bogor Barat, Bogor, Jawa Barat 16111, Indonesia

[\\*riyantooo.39@gmail.com](mailto:*riyantooo.39@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Fenomena adiksi *game online* pada remaja menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan seiring dengan meningkatnya akses terhadap teknologi digital. Karakteristik individu dan kualitas interaksi sosial diduga berperan penting dalam memengaruhi tingkat kecenderungan remaja terhadap adiksi game online. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran karakteristik remaja, interaksi sosial, dan tingkat adiksi game online. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel sebanyak 47 remaja berusia 13–18 tahun dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan tiga instrument yang sudah diuji dan dinyatakan valid dan reliabel. Instrumen tersebut meliputi: kuesioner karakteristik demografis, skala SIS (*Social Interaction Scale*) adopsi La Creca dan Lopez, dan skala *Game Addiction Scale* (GAS-2). Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki (81,0%), bermain game selama lebih dari 3 jam per hari (77,0%), dan menggunakan perangkat *smartphone* sebagai media utama. Tingkat interaksi sosial remaja berada pada kategori gangguan (64,0%), sedangkan tingkat adiksi game online berada pada kategori berat (77,0%). Remaja dengan interaksi sosial yang rendah cenderung memiliki tingkat adiksi game online yang lebih tinggi. Faktor karakteristik seperti jenis kelamin, durasi bermain, dan media bermain juga berkontribusi terhadap kecenderungan adiktif.

Kata kunci: adiksi game online; interaksi social; karakteristik remaja; kesehatan mental; perilaku digital

### **CHARACTERISTIC DESCRIPTION, SOCIAL INTERACTION, AND ADDICTION LEVEL IN ADOLESCENTS WITH ONLINE GAMES**

#### **ABSTRACT**

*The phenomenon of online game addiction among adolescents is becoming an increasingly worrying issue with increasing access to digital technology. Individual characteristics and the quality of social interactions are thought to play a significant role in influencing adolescents' tendency towards online game addiction. This study aims to describe adolescent characteristics, social interactions, and levels of online game addiction. The research method used a quantitative approach with a descriptive design. A sample of 47 adolescents aged 13–18 years was selected through a purposive sampling technique. Data were collected using three instruments that have been tested and declared valid and reliable. These instruments include a demographic characteristics questionnaire, the SIS (Social Interaction Scale) adopted by La Creca and Lopez, and the Game Addiction Scale (GAS-2). Data analysis was performed using descriptive statistics. The results showed that the majority of respondents were male (81.0%), played games for more than 3 hours per day (77.0%), and used smartphones as their primary media. The level of adolescent social interaction was in the disorder category (64.0%), while the level of online game addiction was in the severe category (77.0%). Adolescents with low social interactions tend to have higher levels of online game addiction. Characteristic factors such as gender, duration of play, and playing media also contribute to addictive tendencies.*

*Keywords: adolescent characteristics; digital behavior; mental health; online game addiction; social interaction*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Masa remaja juga merupakan periode penting dalam pembentukan identitas diri, penguatan nilai, dan pengembangan hubungan sosial. Pada tahap ini, individu sangat dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan dan paparan media, termasuk teknologi digital seperti internet dan permainan daring (online games). Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa dampak besar terhadap gaya hidup remaja, salah satunya adalah meningkatnya penggunaan game online sebagai bentuk hiburan dan interaksi sosial.

Game online merupakan bentuk permainan digital yang dimainkan secara daring melalui koneksi internet, yang memungkinkan pemain dari berbagai lokasi untuk berinteraksi dalam waktu nyata. Popularitas game online meningkat pesat seiring dengan ketersediaan perangkat seperti smartphone, tablet, dan komputer pribadi, serta kemudahan akses jaringan internet yang semakin luas. Di Indonesia, penetrasi pengguna internet yang tinggi di kalangan remaja turut mendorong peningkatan penggunaan game online, baik sebagai sarana hiburan, pelarian dari masalah, maupun sebagai media sosial alternatif. Berdasarkan data dari berbagai survei nasional, remaja merupakan kelompok pengguna internet terbanyak, dengan intensitas penggunaan yang cukup tinggi, khususnya untuk aktivitas bermain game online, yaitu sekitar 75% remaja Indonesia merupakan pengguna aktif internet, dengan proporsi besar yang menggunakan internet untuk bermain game. (BD et al., 2020)

Penggunaan game online oleh remaja dapat memberikan dampak positif apabila dilakukan secara terkontrol, seperti meningkatkan kemampuan kognitif, strategi berpikir, hingga kerja sama tim. Namun, penggunaan yang berlebihan tanpa kontrol yang tepat dapat mengarah pada kondisi adiksi. Adiksi game online merupakan kondisi ketika individu mengalami ketergantungan secara psikologis terhadap aktivitas bermain game sehingga mengabaikan fungsi sosial, akademik, dan personal dalam kehidupan sehari-hari. Adiksi ini juga ditandai dengan meningkatnya toleransi terhadap waktu bermain, adanya gejala putus (withdrawal) ketika tidak bermain, serta munculnya konflik dengan orang tua, teman, tugas akademik, prestasi akademik menurun, dan kurang berinteraksi dengan lingkungan sosial akibat intensitas bermain game yang tinggi, serta terganggunya kesehatan mental (Kuss & Griffiths, 2017), (Wang & Gorenstein, 2013), (Cahyana et al., 2020),

Remaja menjadi kelompok usia yang paling rentan mengalami adiksi game online. Hal ini tidak lepas dari fase perkembangan psikososial yang sedang mereka alami, di mana pencarian identitas dan kebutuhan akan pengakuan sosial menjadi dominan (Adi, 2015). Ketika remaja tidak mendapatkan dukungan interaksi sosial yang sehat dari lingkungan sekitarnya, mereka cenderung mencari pelampiasan dan keterhubungan melalui dunia virtual. Dalam konteks ini, game online menjadi alternatif dunia sosial yang menawarkan sensasi keterlibatan, penerimaan kelompok, bahkan status sosial, meski bersifat semu. (Lemmens & Hendriks, 2016)

World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 secara resmi memasukkan "*Gaming Disorder*" sebagai salah satu kategori gangguan mental dalam International Classification of Diseases (ICD-11) (Harrison et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa adiksi terhadap game online telah menjadi isu kesehatan mental yang serius secara global. Telah dilaporkan peningkatan risiko adiksi game elektronik pada anak dengan risiko perilaku, risiko sosial, risiko psikologis dan risiko kesehatan (Elsayed, 2021). Penurunan harga diri juga dikaitkan dengan adiksi game online (Hyun et al., 2015). Perilaku gaming yang bermasalah memiliki korelasi dengan masalah psikologis dan kesehatan, seperti kelelahan, gangguan tidur, depresi dan gejala ansietas. (Männikkö et al., 2015). Di Indonesia, fenomena ini pun semakin marak, terutama di kalangan remaja yang secara psikologis masih berada dalam tahap pencarian jati diri dan belum memiliki mekanisme kontrol diri yang

matang. Akibatnya, banyak remaja yang mengalami gangguan dalam hubungan sosial, prestasi akademik, hingga kesehatan mental karena kecanduan game online (Pelawi, 2021).

Beberapa faktor diduga berperan dalam memengaruhi tingkat adiksi remaja terhadap game online. Karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, status pendidikan, dan kondisi sosial ekonomi keluarga dapat menjadi determinan penting dalam menjelaskan kerentanan remaja terhadap adiksi game online. Misalnya, beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja laki-laki lebih berisiko mengalami adiksi dibandingkan remaja perempuan karena preferensi jenis permainan dan durasi bermain yang cenderung lebih tinggi. Selain itu, status sosial ekonomi keluarga juga dapat memengaruhi ketersediaan perangkat digital, kontrol orang tua, dan waktu luang yang dimiliki remaja untuk bermain game (Masya & Candra, 2016)

Di samping karakteristik individu, interaksi sosial juga merupakan faktor yang sangat krusial dalam konteks perilaku bermain game online. Remaja yang memiliki interaksi sosial yang baik cenderung mampu menyeimbangkan kehidupan daring dan luring, sedangkan mereka yang mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial secara langsung sering kali menggunakan game online sebagai kompensasi sosial. Game online dapat memberikan rasa diterima, prestise dalam komunitas virtual, serta rasa pencapaian yang mungkin tidak diperoleh dalam kehidupan nyata. Hal ini menjadikan game online sebagai pelarian dari tekanan sosial dan emosional yang dialami remaja, yang pada akhirnya memperkuat kecenderungan adiktif. (Hanifa, 2022)

Interaksi sosial yang lemah juga sering kali dihubungkan dengan perasaan kesepian, isolasi sosial, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan. Dalam konteks ini, game online berfungsi sebagai substitusi untuk kebutuhan afiliasi sosial yang tidak terpenuhi di dunia nyata. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa rendahnya kualitas hubungan sosial di lingkungan keluarga dan teman sebaya berkorelasi positif dengan intensitas bermain game online. Oleh karena itu, memahami dimensi interaksi sosial remaja menjadi aspek penting dalam mengevaluasi risiko dan pola penggunaan game online secara adiktif.

Berbagai studi telah dilakukan untuk mengkaji hubungan antara karakteristik individu, interaksi sosial, dan perilaku adiktif terhadap game online. Namun, sebagian besar penelitian masih terfokus pada aspek psikologis individual tanpa mengintegrasikan ketiga variabel tersebut secara holistik. Padahal, pemahaman yang komprehensif terhadap profil karakteristik remaja, dinamika interaksi sosial mereka, serta tingkat adiksi terhadap game online sangat diperlukan untuk menyusun intervensi yang tepat sasaran. Intervensi tersebut dapat berupa edukasi digital, penguatan keterampilan sosial, hingga pengembangan kebijakan yang melibatkan keluarga, sekolah, dan komunitas. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik remaja pengguna game online, menilai bentuk dan kualitas interaksi sosial mereka, serta mengidentifikasi tingkat adiksi terhadap game online yang dialami. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan program preventif dan kuratif berbasis sekolah dan masyarakat, serta menjadi rujukan bagi pemangku kepentingan dalam merancang strategi promosi kesehatan mental dan literasi digital di kalangan remaja. Dengan mengungkap gambaran menyeluruh terkait faktor-faktor yang memengaruhi perilaku adiktif terhadap game online, penelitian ini akan membuka ruang baru dalam upaya peningkatan kualitas hidup remaja di era digital.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan *metode cross-sectional study* dengan pendekatan rancangan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang mengalami adiksi game online dengan jumlah sampel sebanyak 47 remaja. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak. Adapun kriteria sampel adalah remaja yang mengalami *adiksi game online* dan bersedia sebagai

responden penelitian. Kegiatan penelitian mulai dari perijinan sampai dengan pengambilan data dilakukan dari bulan April sampai Agustus 2020, bertempat di wilayah Kota Bogor.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrument berupa kuesioner yang sudah dinyatakan valid dan reliabel melalui uji instrumen. Instrumen tersebut terdiri skala *Game Addiction Scale* (GAS-2) untuk mengukur tingkat adiksi, dan kuesioner skala SIS (*Social Interaction Scale*) milik La Creca dan Lopez untuk mengukur interaksi sosial. Sedangkan untuk penentuan jumlah sampel penelitian menggunakan random sampling. Namun sebelum dilakukan *random sampling*, peneliti melakukan *screening* terhadap remaja yang mengalami *adiksi game online* dari sejumlah populasi yang ada, yaitu 370 remaja. Dari hasil *screening* didapatkan 47 remaja yang mengalami adiksi game online yang kemudian dijadikan sebagai sampel penelitian. Setelah menentukan responden, maka peneliti menjelaskan tujuan dari kegiatan dan meminta persetujuan keikutsertaan dalam kegiatan penelitian serta menjelaskan cara pengisian kuesioner. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan satu variable (univariate) dan dua variable (bivariate). Analisis univariat peneliti memfokuskan pada karakteristik responden dan lamanya gambaran game online. Selanjutnya, analisis dua variable (bivariate) digunakan untuk mengetahui adanya keterkaitan atau hubungan antara karakteristik responden dan gambaran game online dengan tingkat adiksi dan interaksi social. Metode yang digunakan untuk menganalisis menggunakan program SPSS versi 23 melalui uji *range spearman*.

## HASIL

Tabel 1.  
Gambaran Karakteristik Responden (n=47)

Karakteristik Responden	F	%
Usia		
15 – 16 tahun	11	23,0%
17 – 18 tahun	36	77,0%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	38	81,0%
Perempuan	9	19,0%

Tabel 1. menunjukkan, hampir seluruhnya (77%) responden berusia antara usia 17–18 tahun, dan hampir seluruhnya (81%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2.  
Gambaran Bermain Game Online (n=47)

Karakteristik Bermain Game	f	%
Riwayat Bermain Game Online		
1 – 6 bulan	12	25,0
7 – 12 bulan	4	9,0
> 12 bulan	31	66,0
Durasi Bermain Game Online		
> 3 Jam/hari	36	77,0
< 3 Jam/hari	11	23,0
Tempat Bermain Game Online		
Rumah	32	68,0
Sekolah	9	19,0
Tempat Nongkrong	6	13,0

Tabel 2. menunjukkan, sebagian besar responden (66%) memiliki riwayat bermain *game online* lebih dari 12 bulan, dan hampir seluruhnya responden (77%) menghabiskan waktunya setiap hari untuk bermain *game online* selama >3, dan sebagian besar (68%) bermain game online di rumah.

Tabel 3.  
Gambaran Tingkat Adiksi Game Onlin (n=47)

Adiksi	f	%
Berat	36	77,0
Ringan	11	23,0
Tidak Adiksi	0	0,0

Tabel 3 menunjukkan, sebagian besar responden (77%) tingkat adiksinya berkatagori berat, dan hampir setengahnya (23%) berkatagori ringan.

Tabel 4.  
Gambaran Interaksi Sosial (n=47)

Interaksi Sosial	f	%
Ada Gangguan	30	64,0%
Tidak Ada Gangguan	17	36,0%

Tabel 4 menunjukkan sebagian besar (64%) responden mengalami gangguan interaksi sosial, dan hampir setengahnya (36%) tidak mengalami gangguan interaksi sosial.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Remaja Pengguna Game Online

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada tahap perkembangan kritis, di mana terjadi pencarian identitas diri, eksplorasi peran sosial, dan peningkatan kebutuhan akan interaksi sebaya. Dalam konteks ini, game online menjadi salah satu bentuk aktivitas digital yang menarik perhatian remaja karena menyajikan elemen hiburan, tantangan, serta kesempatan untuk menjalin koneksi sosial dalam dunia maya. Berdasarkan data hasil penelitian, mayoritas responden yang terlibat dalam aktivitas bermain game online berada pada rentang usia 15 hingga 18 tahun, yang merupakan fase puncak eksplorasi sosial dan kognitif. Hasil ini hampir sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wibowo di Surabaya, diperoleh rata-rata pengguna game online berusia 15-17 tahun.(Wibowo, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruhnya (81,0%) remaja yang menjadi responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Maulida (2023) yang menunjukkan bahwa laki-laki lebih dominan dalam aktivitas bermain game, terutama game dengan genre aksi, petualangan, dan kompetitif. Karakteristik laki-laki yang lebih tertarik pada tantangan dan kompetisi dapat menjadi salah satu alasan tingginya tingkat partisipasi mereka dalam game online (Maulida Adila et al., 2023). Secara empiris, berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi adiksi game online cenderung lebih tinggi pada remaja laki-laki dibandingkan perempuan. Hal ini dapat dijelaskan melalui kombinasi faktor psikologis, sosial, dan neurobiologis.

Pertama, secara psikologis, laki-laki umumnya memiliki tingkat kecenderungan yang lebih tinggi terhadap sensation seeking, kompetisi, dan agresivitas, yang merupakan elemen-elemen yang banyak ditawarkan dalam permainan daring.(Griffiths et al., 2016) Permainan yang bersifat kompetitif, aksi, dan strategi seringkali dirancang dengan narasi maskulin yang lebih menarik bagi laki-laki. Kedua, dari sisi sosial budaya, laki-laki lebih sering menerima penguatan sosial untuk keterlibatan dalam aktivitas teknologi dan permainan digital, dibandingkan perempuan yang lebih banyak diarahkan ke aktivitas sosial yang bersifat relasional. Norma gender tradisional juga berkontribusi terhadap pemakluman aktivitas bermain game dalam waktu lama pada laki-laki, yang dapat meningkatkan risiko keterpaparan terhadap penggunaan yang berlebihan.(Ko et al., 2005)

Ketiga, secara neurobiologis, terdapat perbedaan aktivasi sistem dopamin antara laki-laki dan perempuan dalam merespons rangsangan berbasis penghargaan (reward-based system), termasuk

pada aktivitas bermain game. Laki-laki cenderung menunjukkan aktivasi yang lebih tinggi pada area otak yang berkaitan dengan kepuasan dan pencapaian, yang menyebabkan mereka lebih rentan mengalami pola penggunaan yang adiktif terhadap game. (Weinstein & Lejoyeux, 2010). Dengan demikian, rentang usia 13–18 tahun menjadi kelompok usia yang paling rentan terhadap adiksi game online karena adanya perpaduan antara ketidakmatangan kontrol diri, kebutuhan psikososial yang kuat, serta kemudahan akses terhadap media digital.

### **Interaksi Sosial pada Remaja Pengguna Game Online**

Interaksi sosial merupakan proses penting dalam perkembangan remaja, terutama dalam membentuk identitas diri, membangun keterampilan komunikasi, dan memperluas jaringan pertemanan. Dalam konteks digital, interaksi sosial mengalami transformasi signifikan seiring dengan meningkatnya penggunaan game online sebagai media interaksi. Game online tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga menjadi ruang sosial alternatif yang memfasilitasi pertukaran informasi, kerja sama tim, dan pembentukan komunitas virtual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dalam studi ini menganggap game online sebagai sarana utama untuk berinteraksi dengan teman sebaya. Komunikasi yang terjadi dalam game bersifat intensif dan berulang, khususnya pada jenis permainan multiplayer.

Remaja merasa lebih mudah mengekspresikan diri dalam dunia maya karena adanya anonimitas, ketiadaan tekanan sosial langsung, serta adanya sistem yang mendorong kolaborasi. Kondisi ini memungkinkan terbentuknya hubungan sosial yang meskipun berbasis digital, tetap memiliki makna emosional dan afektif yang kuat. Namun demikian, meningkatnya intensitas interaksi virtual tersebut memiliki konsekuensi terhadap interaksi sosial di dunia nyata. Beberapa remaja dilaporkan mengalami penurunan kualitas hubungan dengan keluarga, keterlibatan dalam kegiatan sosial, serta penurunan partisipasi dalam aktivitas sekolah. Hal ini disebabkan oleh adanya kecenderungan untuk mengalokasikan sebagian besar waktu luang pada aktivitas bermain game, yang berdampak pada keterasingan sosial secara offline. Caplan (2007) mengemukakan bahwa penggunaan media digital secara berlebihan, termasuk game online, dapat menurunkan kualitas interaksi interpersonal dan meningkatkan perasaan kesepian.

Selain itu, interaksi dalam dunia game sering kali membentuk pola komunikasi yang berbeda dibandingkan interaksi sosial konvensional. Dalam game, komunikasi cenderung singkat, langsung, dan berbasis pada tujuan permainan. Remaja yang terbiasa dengan komunikasi semacam ini dapat mengalami kesulitan dalam membangun komunikasi yang empatik, reflektif, dan berbasis afeksi di dunia nyata. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kesenjangan sosial dan menghambat perkembangan keterampilan sosial yang komprehensif. Temuan lain menunjukkan bahwa dalam komunitas game online, remaja merasa lebih diterima dan dihargai dibandingkan dengan lingkungan sosial offline mereka. Game menyediakan sistem peringkat, pencapaian, dan pengakuan yang menjadi sumber validasi diri. Hal ini sangat penting bagi remaja yang mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial secara langsung. Menurut penelitian Kuss & Griffiths (2012), kebutuhan untuk merasa diterima dalam kelompok sosial adalah salah satu pendorong utama keterlibatan remaja dalam komunitas game online.

Tidak dapat diabaikan bahwa dalam beberapa kasus, interaksi dalam game juga dapat memicu perilaku agresif verbal atau konflik sosial, terutama dalam permainan yang bersifat kompetitif dan penuh tekanan. Beberapa remaja melaporkan pernah mengalami *toxic behavior*, seperti makian, hinaan, atau pengucilan oleh sesama pemain. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun game dapat menjadi ruang sosial, kualitas interaksi yang terbentuk sangat tergantung pada dinamika komunitas dan regulasi internal dalam platform tersebut. Interaksi sosial dalam game juga dipengaruhi oleh motivasi bermain. Remaja yang bermain game untuk menjalin relasi sosial menunjukkan kecenderungan untuk lebih terlibat dalam komunikasi yang suportif, sedangkan mereka yang bermain semata-mata untuk menang atau bersaing lebih rentan terhadap konflik verbal. Temuan ini

menunjukkan bahwa pola interaksi dalam game sangat kompleks dan dipengaruhi oleh faktor intrapersonal serta nilai-nilai yang dibawa individu ke dalam lingkungan virtual.

Lebih lanjut, pola interaksi sosial yang terbangun melalui game dapat bersifat ambivalen. Di satu sisi, game memberikan ruang untuk membangun kerja sama dan pertemanan lintas daerah dan budaya, yang dapat memperkaya wawasan sosial remaja. Di sisi lain, keterbatasan dalam kontrol terhadap interaksi tersebut, misalnya dalam hal durasi dan konten komunikasi berpotensi menurunkan kualitas hubungan sosial di luar ruang digital. Ini menimbulkan tantangan tersendiri dalam menyeimbangkan kehidupan sosial virtual dan nyata. Interaksi sosial yang terbangun dalam game juga memiliki dimensi gender. Remaja perempuan dalam penelitian ini cenderung lebih selektif dalam membentuk relasi di dunia game, sedangkan remaja laki-laki lebih terbuka terhadap interaksi dengan sesama pemain baru. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui pendekatan psikososial terkait preferensi komunikasi dan sensitivitas terhadap konflik sosial.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa interaksi sosial pada remaja pengguna game online merupakan fenomena multidimensi. Di satu sisi, game memberikan kesempatan bagi remaja untuk menjalin koneksi sosial, mengasah kerja tim, dan membangun identitas sosial dalam komunitas virtual. Namun di sisi lain, dominasi interaksi digital yang tidak diimbangi dengan interaksi sosial langsung dapat menurunkan kualitas hubungan interpersonal dan meningkatkan risiko isolasi sosial. Dengan demikian, perlu pendekatan edukatif dan preventif yang dapat membantu remaja menyeimbangkan antara interaksi sosial online dan offline. Peran keluarga, sekolah, serta pengembang game sangat krusial dalam menciptakan lingkungan yang mendorong interaksi positif dan sehat bagi remaja. Pemahaman yang utuh mengenai dinamika interaksi sosial dalam konteks game online menjadi dasar penting untuk menganalisis tingkat adiksi pada bagian pembahasan berikutnya.

### **Tingkat Adiksi Game Online pada Remaja**

Adiksi game online merupakan salah satu bentuk adiksi non-substansi yang ditandai dengan keterlibatan berlebihan dalam aktivitas bermain game hingga mengganggu fungsi sosial, akademik, psikologis, maupun fisik individu. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja menunjukkan gejala-gejala awal dari adiksi game online, sementara sebagian lainnya telah masuk dalam kategori penggunaan bermasalah atau adiktif berdasarkan skor pengukuran skala kecanduan game yang digunakan dalam studi ini. Gejala yang paling umum dialami remaja antara lain adalah keinginan kuat untuk terus bermain game (*craving*), kesulitan menghentikan aktivitas meskipun sudah menyadari dampaknya, serta munculnya rasa gelisah, marah, atau cemas ketika tidak bermain. Remaja yang berada dalam tingkat adiksi sedang hingga tinggi cenderung mengalami gangguan dalam rutinitas sehari-hari, seperti menurunnya prestasi akademik, melemahnya komunikasi dengan keluarga, serta gangguan pola tidur dan makan. Hal ini sejalan dengan temuan Gentile et al. (2017) yang menyatakan bahwa kecanduan game dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kinerja akademik remaja (Gallegos et al., 2021).

Durasi bermain merupakan indikator penting dalam menentukan tingkat adiksi. Penelitian ini menemukan bahwa remaja dengan durasi bermain lebih dari 3 jam per hari menunjukkan skor kecanduan yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan mereka yang bermain kurang dari 3 jam. Durasi tersebut, bila dikombinasikan dengan kurangnya kontrol diri dan intensitas emosional yang tinggi saat bermain, dapat meningkatkan risiko adiksi secara substansial. Tidak hanya itu, beberapa remaja dilaporkan tetap bermain meskipun sedang mengalami kelelahan fisik, sedang dalam jam belajar, atau berada di tempat yang tidak sesuai untuk bermain.

Tingkat adiksi juga memiliki hubungan dengan motivasi bermain game. Remaja yang bermain untuk melarikan diri dari tekanan hidup (*escapism*), membangun identitas diri, atau mencari pengakuan sosial cenderung menunjukkan skor adiksi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang bermain untuk hiburan semata. Penelitian oleh Kardefelt-Winther (2014) mengemukakan bahwa

motivasi kompensatoris yaitu penggunaan game sebagai pelarian dari masalah emosional berkorelasi positif dengan tingkat adiksi yang lebih tinggi (Elhai et al., 2016)

Beberapa remaja dalam penelitian ini juga menyatakan bahwa mereka merasa “hidup” ketika berada di dalam dunia game, karena merasa memiliki peran penting, dihargai oleh rekan tim, dan mengalami pencapaian yang tidak mereka dapatkan di dunia nyata. Kondisi ini memperkuat gagasan bahwa adiksi game bukan hanya soal waktu yang dihabiskan, melainkan juga tentang ketergantungan psikologis terhadap pengalaman yang diberikan oleh game. Tingkat adiksi juga dipengaruhi oleh faktor individu seperti jenis kelamin, kemampuan manajemen emosi, dan dukungan sosial. Dalam penelitian ini, remaja laki-laki menunjukkan skor adiksi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh preferensi game yang lebih kompetitif pada laki-laki, serta norma sosial yang lebih permisif terhadap aktivitas bermain game bagi remaja laki-laki. Selain itu, remaja dengan tingkat dukungan sosial rendah dan komunikasi keluarga yang buruk cenderung menunjukkan skor adiksi yang lebih tinggi.

Dalam beberapa kasus, adiksi game online juga berkaitan dengan gangguan psikologis lain seperti kecemasan sosial, depresi ringan, dan rasa rendah diri. Beberapa responden menyatakan bahwa bermain game membantu mereka “menghindari” dunia nyata yang dianggap menekan. Meskipun dalam jangka pendek game dapat memberikan kelegaan emosional, penggunaan yang terus-menerus sebagai bentuk pelarian justru dapat memperparah masalah psikologis tersebut. Ini sesuai dengan model psikopatologi adiksi, di mana ketergantungan muncul sebagai mekanisme pertahanan terhadap konflik internal yang tidak terselesaikan.

Tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, adiksi game online juga berimplikasi pada kesehatan fisik. Remaja adiktif sering kali mengabaikan kebutuhan dasar seperti istirahat, olahraga, dan makan. Mereka juga mengalami keluhan seperti sakit kepala, nyeri mata, dan gangguan postur tubuh akibat posisi bermain yang tidak ergonomis dan kurangnya aktivitas fisik. Beberapa responden bahkan melaporkan mengalami gangguan tidur karena bermain hingga larut malam, yang berdampak pada konsentrasi di sekolah dan fungsi kognitif secara umum.

Lebih lanjut, adiksi game online pada remaja menciptakan siklus ketergantungan yang sulit diputus. Ketika remaja merasa stres atau kesepian, mereka cenderung kembali bermain game untuk mendapatkan kenyamanan. Namun, akibat dari bermain yang berlebihan justru memperburuk situasi, seperti konflik dengan keluarga, kegagalan akademik, atau isolasi sosial. Kondisi ini kemudian memperkuat stres dan menambah alasan untuk terus bermain. Inilah yang disebut sebagai *vicious cycle* dalam konteks adiksi perilaku. Oleh karena itu, tingkat adiksi pada remaja perlu dipahami sebagai hasil interaksi antara faktor pribadi, sosial, dan digital. Pencegahan dan intervensi tidak dapat hanya mengandalkan larangan atau pembatasan waktu, tetapi juga harus melibatkan pendekatan psikososial yang menekankan pada peningkatan keterampilan regulasi diri, pemberdayaan keluarga, dan literasi digital yang sehat. Pengetahuan ini menjadi dasar untuk memahami hubungan antara karakteristik individu, pola interaksi sosial, dan perkembangan adiksi game yang akan dibahas lebih lanjut pada bagian berikutnya.

## SIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan di Kota Bogor dengan judul “Gambaran Karakteristik, Interaksi Sosial dan Tingkat Adiksi Pada Remaja dengan *Game Online* di Kota Bogor” dapat disimpulkan yaitu : Karakteristik yang paling mendominasi dilihat dari usia yaitu sebagian besar berusia 17-18 tahun, sebagian besar remaja berjenis kelamin laki-laki, lebih dari setengahnya remaja mempunyai riwayat bermain game online lebih dari 1 tahun, sebagian besar durasi bermain *game online* pada remaja lebih dari 3 jam/hari, dan lebih dari setengahnya tempat bermain *game online* yang paling mendominasi yaitu di rumah.

Adapun hasil penelitian pada dua variabel yaitu berdasarkan interaksi sosial dengan *game online* pada remaja di Kota Bogor menunjukkan lebih dari sebagian besar (64%) mengalami gangguan interaksi sosial dan hampir setengahnya menunjukkan interaksi sosial baik. Selain itu, hasil penelitian berdasarkan tingkat adiksi dengan *game online* di Kota Bogor menunjukkan sebagian besar (77%) mengalami tingkat adiksi berat, dan hampir setengahnya (23%) menunjukkan tingkat adiksi ringan pada *game online*

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, A. (2015). Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58. <https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4835>
- BD, F., Bakar, Y., & Oknalia, V. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Prestasi Belajar. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 136. <https://doi.org/10.33757/jik.v4i2.302>
- Cahyana, C., Rohaeti, E. E., & Suherman, M. M. (2020). Gambaran Siswa Sekolah Menengah Pertama Yang Mengalami Kecanduan Game Online. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 3(2), 40. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i2.4222>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2016). *Author ' s Accepted Manuscript. August 2021*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Elsayed, W. (2021). Covid-19 pandemic and its impact on increasing the risks of children's addiction to electronic games from a social work perspective. *Heliyon*, 7(12), e08503. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08503>
- Gallegos, C., Connor, K., & Zuba, L. (2021). Addressing internet gaming disorder in children and adolescents. *Nursing*, 51(12), 34–38. <https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000800088.75612.0f>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., & Pontes, H. M. (2016). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193–195. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.001>
- Hanifa, I. P. N. (2022). The Effect of Emotion Regulation on The Aggressiveness of Adolescent Online Game User During The Covid-19 Pandemic. *Bisma The Journal of Counseling*, 6(2), 276–280. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i2.50282>
- Harrison, J. E., Weber, S., Jakob, R., & Chute, C. G. (2021). ICD-11: an international classification of diseases for the twenty-first century. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 21, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12911-021-01534-6>
- Hyun, G. J., Han, D. H., Lee, Y. S., Kang, K. D., Yoo, S. K., Chung, U. S., & Renshaw, P. F. (2015). Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers in Human Behavior*, 48, 706–713. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.008>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(4), 273–277. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000158373.85150.57>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lemmens, J. S., & Hendriks, S. J. F. (2016). Addictive Online Games: Examining the Relationship Between Game Genres and Internet Gaming Disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and*

*Social Networking*, 19(4), 270–276. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0415>

- Männikkö, N., Billieux, J., & Käriäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 281–288. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.040>
- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 103–118. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.575>
- Maulida Adila, Rini Gusya Liza, & Afdal Afdal. (2023). Gambaran Psikopatologi Adiksi Game Online pada Remaja di Kota Padang, Indonesia. *Scientific Journal*, 2(6), 114–120. <https://doi.org/10.56260/sciena.v2i6.108>
- Pelawi, S. (2021). Pengaruh Game Online Terhadap Psikologi Remaja. *SESAWI: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 87–101. <https://doi.org/10.53687/sjtpk.v3i1.68>
- Wang, Y. P., & Gorenstein, C. (2013). Assessment of depression in medical patients: A systematic review of the utility of the Beck Depression Inventory-II. *Clinics*, 68(9), 1274–1287. [https://doi.org/10.6061/clinics/2013\(09\)15](https://doi.org/10.6061/clinics/2013(09)15)
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
- Wibowo, J. J. H. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Kelurahan Ploso Baru Surabaya. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 23(1), 1–89.