

Level Of Online Game Addiction On Adolescents

Tri Prayuda Dwipha Surbakti, Imas Rafiyah, Setiawan

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email: riprayudadwiphasurbakti@gmail.com

Abstrak

Game online merupakan hiburan yang populer di semua kalangan usia, khususnya pada remaja. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengguna internet terbanyak di Indonesia adalah remaja dengan aktivitas yang sering diakses yaitu bermain game online. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan kasus adiksi bermain game online di kalangan pelajar Indonesia diperkirakan mencapai 10,15%. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat adiksi bermain game online pada remaja. Penelitian ini berbentuk deskriptif-kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan XI yang didapatkan dari hasil screening dan telah memenuhi kriteria tertentu, yaitu sejumlah 241 orang. Kriteria populasi dan sampel pada penelitian ini adalah remaja yang bermain game online selama minimal 6 bulan terhitung dari pertama kali remaja mulai bermain game. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Pengumpulan data dilakukan selama 1 bulan dengan menggunakan The Indonesian Online Game Addiction Questionnaire dan data diperoleh secara langsung melalui google form. Hasil penelitian dianalisis dengan analisis univariat kemudian dikelompokkan menjadi kelompok responden dengan tingkat adiksi tidak adiksi dengan skor 7-13, adiksi ringan dengan skor 14-21, dan adiksi tinggi dengan skor 22-35. Berdasarkan analisis data, hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden merupakan laki-laki (87,1%) dengan durasi waktu ≤ 3 jam/hari atau ≤ 21 jam/minggu untuk bermain game online (69,3%). Hampir setengah dari responden mengalami adiksi ditingkat ringan (49,8%) dan sebagian kecil ditingkat berat (10,8%). Simpulan dari penelitian ini adalah tingkat adiksi pada remaja didominasi pada tingkat ringan. Saran untuk pihak sekolah dan perawat kesehatan sekolah adalah berkolaborasi dalam melakukan upaya pencegahan dan penanganan dengan memberikan edukasi terkait manajemen waktu dan bahaya adiksi bermain game online kepada siswa.

Kata Kunci: Adiksi, game online, remaja

Abstract

Online game is increasingly popular entertainment for all ages, especially on adolescents. Previous study had shown that the most internet users in Indonesia are adolescents and playing online game is the most activities frequently accessed by adolescents. Previous research also showed that online game addiction among Indonesian students was estimated at 10,15%. This study aimed to identify the level of online game addiction in adolescents. This research was in form of quantitative descriptive. The study population was all students of class X dan XI who obtained students from screening results and have met certain criteria with total of 241 people. The population and sample criteria in this study were adolescents who played online games for at least 6 months starting from the first time playing online game. The sampling technique used was total sampling, that all members of the population were used as sample. Data was collected within a month using The Indonesian Online Game Addiction Questionnaire and data obtained directly through google form. The result of the study was analyzed by univariate analysis then grouped into groups of respondents with a score of 7-13 no addiction, 14-21 on mild level of addiction, and 22-35 on high level of addiction. Base on the data analysis, the result of this study showed that almost all respondents were male (87,1%) with duration of ≤ 3 hours/day atau ≤ 21 hours/week to play online game (69,3%). Nearly half of respondents were addicted at a mild level (49,8%) and partially at a high level (10,8%). The conclusion of this study was that the level of addiction in adolescent was dominated at a mild level. The suggestion for school and school health nurses are to collaborate in prevention and treatment efforts by providing education about time management and the dangers of online game addiction to students.

Keywords: Addiction, online games, adolescents

Pendahuluan

Bermain game online di Indonesia akhir-akhir ini menjadi trend dan issue di kalangan remaja. Tidak hanya di kota-kota besar, internet juga sudah merambah hingga pedesaan. Jaringan internet diperluas hingga ke pelosok daerah di Indonesia, sehingga remaja di seluruh penjuru negeri dapat mengakses internet dengan mudah. Game online merupakan sebuah permainan yang dapat diakses melalui perangkat keras, seperti komputer, laptop, tab, atau smartphone yang terhubung ke internet. Jumlah pengguna smartphone di Indonesia terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat, yaitu 83,5 juta pengguna smartphone pada tahun 2018 dan diperkirakan pada tahun 2019 terdapat 92 juta lebih pengguna smartphone (Ramaita, Armaita, & Vandelis, 2019). Meningkatnya pengguna smartphone berbanding lurus dengan meningkatnya pengguna internet di Indonesia. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017) pemanfaatan internet untuk bermain game di Indonesia yaitu sebesar 54,13%. Data tersebut menunjukkan angka pemanfaatan internet untuk bermain game di Indonesia cukup tinggi. Di Indonesia, game online disukai oleh semua kalangan usia. Pengguna internet terbanyak di Indonesia adalah remaja dengan akses waktu yang berlebih dan mayoritas akses terhadap games online dan sosial media (Novianty, Sriati, & Yamin, 2019).

Banyak penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa remaja rentan terhadap adiksi game online. Masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri, yang mana dalam hal ini remaja menjadikan game online sebagai tempat pelarian. Hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2008 oleh seorang pakar adiksi video game di Amerika, Mark Griffiths dari Nowingham University, menemukan bahwa hampir sepertiga dari anak usia belasan tahun bermain online game setiap hari, dan yang lebih mengawatirkan sekitar 7%-nya bermain paling sedikit 30 jam per minggu (Syahrani, 2015). Remaja merupakan target utama yang dijadikan audience untuk pengiklanan game online dan menjadi kelompok yang paling beresiko terkena adiksi terhadap game online

(Young, 2009). Menurut American Medical Association, 90% remaja di Amerika bermain video game dan 15% diantaranya mengalami adiksi (Tanner, 2007; Young, 2009). Adiksi bermain game online menjadi perhatian khusus dalam masalah kesehatan masyarakat di beberapa negara di Asia, seperti China, Korea, dan Taiwan. Sekitar 10% dari total 30 juta gamers atau pemain game online di China telah mengalami adiksi (Young, 2009). Sementara itu, kasus adiksi bermain game online di kalangan pelajar di Indonesia diperkirakan mencapai 10,15% (Jap, Tiatri, Jaya, & Suteja, 2013).

Adiksi merupakan perilaku yang kompulsif dan berkelanjutan yang diketahui oleh penggunanya akan mengakibatkan bahaya. Sedangkan game online merupakan sebuah game yang dimainkan dengan menggunakan koneksi internet (Freeman, 2008). Adiksi game online merupakan perilaku yang kompulsif dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Weinstein, 2010). Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) menetapkan adiksi game atau game disorders ke dalam versi terbaru International Statistical Classification of Diseases (ICD) sebagai penyakit gangguan mental (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa adiksi bermain game online dapat menjadi salah satu masalah nasional yang berdampak buruk terhadap kesehatan mental remaja jika tidak ditangani dengan segera. Maka dari itu, perlu adanya screening atau deteksi dini mengenai tingkat adiksi bermain game online pada remaja di Indonesia.

Dampak positif dari aktivitas bermain game online pada remaja, beberapa diantaranya yaitu menjadikan siswa lebih aktif, lebih kreatif, dan cepat merespon dalam berpikir. Selain itu, siswa juga dapat menjadikan game online sebagai sarana atau wadah untuk meluapkan emosi. Berdasarkan hasil studi komprehensif pada pemain game online, khususnya MMORPG dari 45 negara ditemukan bahwa game online merupakan lingkungan yang sangat interaktif secara sosial dan dapat memberikan kesempatan untuk menciptakan persahabatan dan hubungan emosional yang kuat. Studi ini juga menunjukkan bahwa presentase gamer yang membuat teman dan mitra seumur hidup

dalam game online cukup tinggi. Dengan demikian, game online memungkinkan para pemain untuk mengekspresikan diri mereka dengan cara yang berbeda, yang mungkin mereka tidak merasa nyaman untuk melakukannya dalam kehidupan nyata, baik disebabkan oleh penampilan, jenis kelamin, atau usia mereka (Young, 2009). Pada dasarnya bermain game online dapat memberikan banyak dampak positif jika dimanfaatkan secara tepat dan tidak berlebihan. Namun, saat ini bermain game online justru digunakan secara excessive atau berlebihan sehingga menimbulkan banyak dampak atau konsekuensi negatif pada diri pemain atau gamer.

Dampak negatif dari aktivitas bermain game online yang berlebihan atau tidak terkontrol pada remaja, diantaranya yaitu dapat menyebabkan remaja menjadi malas belajar dan memilih menggunakan waktu luang mereka untuk bermain game online, remaja akan mencuri-curi waktu dari jadwal belajar mereka untuk bermain game online, waktu untuk belajar dan membantu orang tua sehabis jam sekolah akan hilang karena bermain game, uang jajan atau uang bayar sekolah akan di selewengkan untuk bermain game online, lupa waktu, pola makan terganggu, emosional remaja terganggu karena efek bermain game online, remaja melalaikan jadwal ibadah, dan remaja cenderung bolos sekolah demi game kasayangan mereka (Masya & Candra, 2016). Selain itu dapat juga muncul perilaku agresi, kehilangan minat untuk terlibat dalam dunia nyata, kemampuan kognitif menurun, hingga kurangnya regulasi diri (Lutfiwati, 2018). Selanjutnya, menurut Leung (2004, dalam Young, 2009), orang tua yang mencoba untuk memberikan batasan waktu untuk bermain game online justru mendapati anaknya menjadi marah, bersikap tidak rasional, bahkan kejam. Remaja yang tidak bisa mengakses game akan merasa kehilangan. Mereka selalu ingin berada di dalam permainan dan tidak ingin melewatkan pertandingan. Perasaan ini menjadi sangat intens, sehingga mereka menjadi mudah tersinggung, cemas, atau tertekan, ketika dipaksa untuk berhenti bermain. Adiksi bermain game online dapat membuat individu melupakan tidur, makan, dan berinteraksi sosial di dunia nyata. Hal

ini dikarenakan mereka lebih memilih untuk menambah pengalaman di dunia virtual. Para pecandu game online berhenti berinteraksi, berpartisipasi, dan berhenti merasa bahwa hubungan sosial di kehidupan nyata adalah sama pentingnya (Young, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa bermain game online secara berlebihan dan tidak terkontrol justru dapat menimbulkan dampak atau konsekuensi negatif pada diri remaja.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan September 2019 melalui wawancara kepada guru Bimbingan Konseling (BK) SMK negeri 1 Cijulang, Kabupaten Pangandaran didapatkan data bahwa dari keseluruhan jumlah siswa yaitu 1.273 orang, sebanyak 99% siswa di sekolah tersebut memiliki gadget atau smartphone. Selain itu, guru BK juga menuturkan bahwa adanya peraturan mengenai penggunaan smartphone dan internet selama berada di lingkungan sekolah. Siswa diperbolehkan menggunakan smartphone dan mengakses internet untuk kepentingan pelajaran, namun faktanya masih banyak siswa yang melanggar aturan tersebut dan ketahuan menggunakan smartphone dan mengakses internet untuk kepentingan lain. Saat dilakukan razia oleh pihak sekolah, beberapa siswa diantaranya didapati sedang menggunakan gadget atau smartphone pada jam pelajaran untuk membuka sosial media dan bermain game online. Selain itu, karena maraknya fenomena game online di kalangan remaja, sebuah provider seluler bahkan pernah mengadakan kompetisi game online bagi siswa SMK Negeri 1 Cijulang, Kabupaten Pangandaran. Beberapa siswa diantaranya terlambat datang ke sekolah akibat waktu tidur digunakan untuk bermain game online, bahkan beberapa diantaranya memilih untuk membolos demi bermain game online di luar lingkungan sekolah, sehingga hal tersebut membuat siswa menjadi tidak disiplin terutama pada saat jam pelajaran di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa yang sering bermain game online, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah, mereka mengatakan bahwa tidak tahu akan dampak negatif dari bermain game online, yaitu salah satunya kecanduan/adiksi.

Berdasarkan fenomena di atas dan hasil penelitian sebelumnya tentang tingkat adiksi

internet pada remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) yang menyatakan bahwa bermain game online merupakan salah satu aktivitas yang sering diakses oleh remaja yang mengalami adiksi internet, serta adanya dampak negatif yang dapat ditimbulkan akibat bermain game online secara berlebihan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat adiksi bermain game online pada remaja di SMK Negeri 1 Cijulang, Kabupaten Pangandaran.

Metode Penelitian

Penelitian ini berbentuk deskriptif-kuantitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat adiksi bermain game online pada remaja. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa yang bermain game online di SMK Negeri 1 Cijulang. Populasi penelitian merupakan seluruh siswa kelas X dan XI yang didapatkan dari hasil screening dan telah memenuhi kriteria tertentu, yaitu sejumlah 241 orang. Siswa kelas XII tidak diikutsertakan dalam proses screening dan penelitian karena telah menyelesaikan masa pendidikan di bangku Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) atau sudah dinyatakan lulus oleh pihak sekolah. Kriteria populasi dan sampel pada penelitian ini adalah remaja yang bermain game online selama minimal 6 bulan terhitung dari pertama kali remaja mulai bermain game. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan total sampling, yang mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner dan data diperoleh secara langsung oleh peneliti terhadap responden melalui google form. Kuesioner disebar dan diisi oleh siswa kelas X-XI yang telah memenuhi kriteria, yaitu bermain game online selama minimal 6 bulan terhitung dari pertama kali remaja mulai bermain game online. Kuesioner dikumpulkan dalam kurun waktu 1 bulan masa kerja (6 Juni-6 Juli 2020).

Peneliti menggunakan instrumen

The Indonesian Online Game Addiction Questionnaire yang dikembangkan oleh Jap et al., (2013) untuk menentukan tingkat adiksi bermain game online pada remaja. Instrumen ini terdiri dari 7 item pernyataan dengan menggunakan skala Likert 1-5. Hasil uji validitas konstruk dan reliabilitas instrument yang telah dilakukan oleh Jap et al., (2013) menunjukkan 7 item pernyataan dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai r hitung yang berada dalam rentang 0,29 - 0,55 dan nilai $\alpha = 0,73$.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik responden (umur, jenis kelamin, fasilitas internet yang digunakan untuk bermain game online, tempat paling sering bermain game online, durasi bermain game online, tempat paling sering bermain game online, durasi bermain game online, dan faktor penyebab bermain game online) serta data adiksi bermain game online. Hasil data demografi dianalisis dengan melihat distribusi frekuensi dan membagi responden menjadi kategori-kategori berdasarkan karakteristik demografi. Data adiksi siswa dianalisis dengan mengelompokkan responden ke dalam 3 kelompok yang ditentukan oleh jumlah skor pada konstruk.

Hasil ukur dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat adiksi pada remaja. Responden dikategorikan tidak adiksi jika memiliki total skor 7-13, adiksi ringan jika memiliki total skor 14-21, dan adiksi tinggi jika memiliki total skor 22-35. Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan persetujuan dari komite etik Universitas Padjadjaran dengan nomor: 209/UN6.KEP/EC/2020.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Tabel tersebut berisi data yang diperoleh selama proses penelitian melalui pengisian kuesioner. Data yang telah terkumpul dalam bentuk kuesioner mencakup data demografi dan data penelitian.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Remaja (n = 241)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	210	87,1
Perempuan	31	12,9
Fasilitas internet yang digunakan untuk bermain game online		
Internet mobile data (kuota internet pribadi)	229	95
Wifi di tempat-tempat umum (sekolah, cafe, dll)	38	15,8

Berdasarkan data yang tercantum pada Tabel 1 sebagian besar responden didominasi oleh laki-laki (87,1%). Hampir seluruh responden memiliki fasilitas internet pribadi (95%) yang mendukung untuk bermain game online

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Intensitas Bermain Game Online pada Remaja (n = 241)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Durasi bermain game online		
1-3 jam/hari	167	69,3
4-6 jam/hari	42	17,4
7-9 jam/hari	10	4,1
> 9 jam/hari	22	9,1
Tempat paling sering bermain game online		
Warnet	21	8,7
Rumah	196	81,3
Sekolah		
Saat jam pelajaran	14	5,8
Saat jam kosong	46	19,1
Saat jam istirahat	42	17,4
Lain-lain (Cafe, tempat nongkrong)	96	39,8

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas reponden bermain game online dengan durasi 1-3 jam/hari (69,3%). Hampir seluruh responden paling sering bermain game online di rumah (81,3%) dan di tempat nongkrong (39,8%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Faktor Penyebab Bermain Game Online pada Remaja

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Faktor Internal		
Mencari kesenangan (pleasure effect)	187	77,6
Mencari tantangan (novelty seeking)	53	22
Depresi	6	2,5
Tidak ada atau kurang kegiatan	61	25,3
Faktor Eksternal		
Kurang perhatian dari orang-orang terdekat (orang tua, keluarga, teman, dll)	6	2,5
Kurang kontrol atau pengawasan dari orang tua	0	0
Lingkungan pergaulan	35	14,5

Pola asuh orang tua

1

0,4

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan hasil bahwa mencari kesenangan (pleasure effect) merupakan faktor internal yang paling banyak menyebabkan responden bermain game online dan merupakan faktor paling dominan yang muncul secara keseluruhan pada responden yaitu (77,6%). Sedangkan sebagian kecil di dominasi oleh lingkungan pergaulan yang merupakan faktor eksternal yaitu (14,5%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Adiksi Bermain Game Online pada Remaja

Tingkat Adiksi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Adiksi	95	39,4
Adiksi Ringan	120	49,8
Adiksi Berat	26	10,8

Pada Tabel 4 berdasarkan tingkat adiksi bermain game online pada remaja didapatkan hasil bahwa hampir setengahnya dari responden tidak mengalami adiksi (39,4%) dan mengalami adiksi di tingkat ringan (49,8%), sebagian kecil dari responden mengalami adiksi di tingkat berat yaitu (10,8%). Berdasarkan analisis tersebut adiksi bermain game online didominasi ditingkat ringan.

Tabel 5 Distribusi Rata-rata Jawaban Responden pada Kriteria atau Indikator Adiksi Bermain Game Online pada Remaja

Pernyataan Kuesioner	Kriteria	Mean
Waktu bermain game online Responden bertambah (misalnya 1 jam menjadi 2 jam setiap kali main).	Tolerance	2,52
Waktu yang Responden habiskan untuk bermain game online membuat ia kekurangan jam tidur.	Problem: sleep deprivation	2,46
Responden memikirkan game online sepanjang hari.	Saliency	2,37
Responden bermain game online untuk melarikan diri dari masalah.	Mood Modification	2,34
Responden merasa tidak enak ketika tidak dapat bermain game online.	Withdrawal	2,13
Orang lain gagal saat mencoba untuk membantu Responden mengurangi waktu bermain game online.	Relapse	2,12
Bermain game online membuat hubungan Responden dengan orang lain (keluarga, teman, dll) menjadi bermasalah.	Conflict	1,58

Tabel 5 menunjukkan nilai rata-rata (mean) setiap butir pernyataan pada kriteria atau indikator adiksi bermain game online pada remaja yang telah diurutkan dari nilai rata-rata tertinggi ke nilai rata-rata terendah. Berdasarkan data tersebut, responden memiliki nilai rata-rata tertinggi pada butir pernyataan “Waktu bermain game online Responden bertambah (misalnya 1 jam menjadi 2 jam setiap kali main)” dengan nilai rata-rata 2,52. Pernyataan dengan nilai rata-rata terendah terdapat pada butir pernyataan “Bermain game online membuat hubungan Responden dengan orang lain (keluarga, teman, dll) menjadi bermasalah” dengan nilai rata-rata 1,58. Dengan demikian didapatkan hasil bahwa rata-rata kriteria adiksi bermain game online pada remaja tertinggi pada kriteria tolerance (waktu bermain game online yang semakin meningkat) dan kriteria terendah yaitu conflict (bertengkar dengan orang lain karena bermain game online secara berlebihan).

Tri Prayuda Dwipha: Level Of Online Game Addiction On Adolescents

Tabel 6 Tabulasi Data Penelitian

Karakteristik Responden	Tingkat Adiksi					
	Tidak Adiksi		Adiksi Ringan		Adiksi Berat	
	f	%	f	%	f	%
Jenis Kelamin						
Laki-laki	79	37,6	107	50,9	24	11,4
Perempuan	16	51,6	13	41,9	2	6,4
Fasilitas Internet yang Digunakan untuk Bermain Game Online						
Internet mobile data (kuota internet pribadi)	90	39,3	115	50,2	24	10,4
Wifi di tempat-tempat umum (sekolah, cafe, dll)	13	34,2	22	57,8	3	7,8
Tempat yang Digunakan untuk Bermain Game Online						
Warnet	12	57,1	8	38	1	4,7
Rumah	79	40,3	100	51	17	8,6
Sekolah (saat jam pelajaran)	9	64,2	4	28,5	1	7,1
Sekolah (saat jam kosong)	20	43,4	23	50	3	6,5
Sekolah (saat jam istirahat)	18	42,8	20	47,6	4	9,5
Lain-lain (Cafe, tempat nongkrong)	39	40,6	43	44,7	14	14,5
Durasi Bermain Game Online						
1-3 jam/hari	83	49,7	74	44,3	10	5,9
4-6 jam/hari	9	21,4	26	61,9	7	16,6
7-9 jam/hari	0	0	9	90	1	10
> 9 jam/hari	3	13,6	11	50	8	36,3
Faktor Penyebab Bermain Game Online						
Mencari kesenangan (pleasure effect)	74	39,5	94	50,2	19	10,1
Mencari tantangan (novelty seeking)	21	39,6	26	49	6	11,3
Kurang perhatian dari orang-orang terdekat (orang tua, keluarga, teman, dll)	1	16,6	1	16,6	4	66,6
Depresi	2	33,3	3	50	1	16,6
Kurang kontrol atau pengawasan dari orang tua	0	0	0	0	0	0
Tidak ada atau kurang kegiatan	19	31,1	36	59	6	9,8
Lingkungan Pergaulan	12	34,2	16	45,7	7	20
Pola Asuh Orang Tua	0	0	0	0	1	100

Tabel 6 menunjukkan tabulasi data penelitian pada remaja, didapatkan hasil berdasarkan jenis kelamin, tingkat adiksi bermain game online pada laki-laki didominasi ditingkat ringan (50,9%), sedangkan setengah dari jumlah perempuan tidak mengalami adiksi (51,6%). Selanjutnya, berdasarkan durasi bermain game online, responden yang bermain game online dengan durasi 1-3 jam/hari hampir setengahnya tidak mengalami adiksi (49,7%), namun ada juga yang mengalami adiksi ringan (44,3%) dan adiksi berat (5,9%). Sedangkan responden dengan durasi bermain game online > 9 jam/hari hampir setengahnya mengalami adiksi di tingkat ringan (50%), namun ada juga yang mengalami adiksi berat (36,3%) dan bahkan tidak mengalami adiksi (13,6%). Kemudian, berdasarkan faktor penyebab bermain game online, hampir seluruh faktor didominasi ditingkat adiksi ringan dan berat.

Pembahasan

Aktivitas Bermain Game Online

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari hasil penelitian terhadap 241 responden, didapatkan 210 responden (87,1%) berjenis kelamin laki-laki. Data tersebut menunjukkan bahwa aktivitas bermain game online lebih banyak dilakukan oleh laki-laki. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Griffiths, Davies, dan Chappell (2004a) yang menyatakan bahwa sebanyak 81% pemain game online adalah laki-laki. Griffiths, Davies, dan Chappell (2004) juga menyatakan bahwa pemain pada kelompok usia remaja lebih banyak didominasi oleh laki-laki. Hal ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa game online lebih lazim ditemukan dikalangan remaja laki-laki daripada perempuan serta kemungkinan adiksi bermain game online lebih besar terjadi dikalangan laki-laki daripada perempuan (Ko, Yen, Chen, Chen, & Yen, 2005). Wang et al., (2014) juga menyatakan bahwa laki-laki lebih berisiko mengalami adiksi bermain game online dibandingkan perempuan. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hoeft, Watson, Kesler, Bettinger, dan Reiss (2008) menunjukkan adanya perbedaan

pengaruh pada fungsi otak laki-laki dan perempuan ketika bermain game. Terjadi reaksi yang berbeda pada otak laki-laki dan perempuan saat bermain game. Saat bermain game laki-laki lebih agresif dan termotivasi untuk mencapai tujuan, yaitu menyelesaikan tantangan dan level yang ada di dalam game. Hal ini dapat mengaktifkan bagian-bagian otak yang berfungsi untuk mengendalikan emosi dan rasa takut jika tidak dapat memenangkan game serta kemampuan kognitif.

Pada tabel yang sama dapat diketahui bahwa dari hasil penelitian terhadap 241 responden, 229 responden (95%) menggunakan fasilitas berupa internet mobile data (kuota internet pribadi) untuk mengakses game online. Data tersebut menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja memiliki fasilitas mobile internet. Hal tersebut sejalan dengan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2016) mobile internet paling banyak diakses oleh 92,8 juta pengguna internet di Indonesia (69,9%).

Intensitas Bermain Game Online pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki durasi bermain game online yang normal/tidak berlebihan. Hal ini dapat dilihat dari durasi waktu untuk mengakses game online yaitu ≤ 3 jam/hari atau ≤ 21 jam/minggu pada 167 responden (69,3%). Adiksi bermain game online secara signifikan dikaitkan dengan rata-rata waktu yang dihabiskan untuk bermain game per minggu (Wang et al., 2014). Menurut Rooij (2011) remaja menghabiskan waktu lebih dari 55 jam dalam seminggu untuk bermain game online. Bermain game online lebih dari 4 jam sehari dapat menjadi indikasi terjadinya adiksi bermain game online pada remaja di Indonesia (Jap et al., 2013).

Pada tabel yang sama didapatkan hasil bahwa tempat yang paling sering digunakan untuk bermain game online yaitu rumah, tempat-tempat nongkrong, sekolah (saat jam pelajaran), sekolah (saat jam kosong), sekolah (saat jam istirahat), dan warnet. Penelitian ini menunjukkan bahwa bermain game online bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja dengan frekuensi yang sangat tinggi atau sering.

Intensitas merupakan seberapa banyak atau seberapa sering melakukan kegiatan dalam satu waktu (Febrina, 2014). Dalam penelitian ini yang dimaksud intensitas bermain game online adalah tingkatan frekuensi dan durasi yang digunakan pada aktivitas bermain game online. Menurut Horrigan (2002, dalam Novianty et al., 2019) tingkatan frekuensi dibagi menjadi 3, yaitu frekuensi tinggi 5-6 kali/minggu, sedang 3-4 kali/minggu, dan ringan 1-2 kali/minggu. Semakin tinggi frekuensi dan durasi yang dihabiskan remaja dalam bermain game online, berarti semakin tinggi juga intensitas bermain game onlinenya, begitupun sebaliknya.

Faktor Penyebab Bermain Game Online pada Remaja

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa faktor yang melatarbelakangi remaja bermain game online terdiri dari faktor internal (berasal dari dalam diri pemain) dan faktor eksternal (berasal dari lingkungan luar). Faktor internal terdiri dari mencari kesenangan (pleasure effect), mencari tantangan (novelty seeking), depresi, dan tidak ada atau kurang kegiatan. Faktor internal yang paling banyak menjadi penyebab bermain game online pada remaja yaitu mencari kesenangan (pleasure effect) terjadi pada 187 responden (77,6%). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syahrani (2015) yang menyatakan bahwa game online dijadikan sebagai tempat untuk mencari kesenangan oleh remaja, sebagaimana tujuan utama dari sebuah game adalah sebagai sarana hiburan, sehingga dapat membuat remaja yang memainkannya merasa senang dan gembira. Sedangkan faktor eksternal yaitu meliputi kurang perhatian dari orang-orang terdekat (orang tua, keluarga, teman, dll), kurang kontrol atau pengawasan dari orang tua, lingkungan pergaulan, dan pola asuh orang tua. Faktor eksternal yang paling dominan menjadi alasan remaja bermain game online adalah lingkungan pergaulan yaitu terjadi pada 35 responden (14,5%). Salah satu faktor yang mendukung remaja untuk bermain game online adalah pergaulan sosial, yang mana sering juga dijadikan sebagai wadah untuk mengasah kemampuan pemain dalam bermain game online dengan cara berbagi

informasi dengan sesama pemain di dunia maya (Syahrani, 2015). Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Masya dan Candra (2016) menyatakan bahwa terdapat pengaruh lingkungan pergaulan terhadap perilaku gangguan adiksi game online pada peserta didik, yaitu peserta didik yang tergolong kategori rendah (15,09%), kategori sedang (69,82%), dan kategori tinggi (15,09%).

Tingkat Adiksi Bermain Game Online pada Remaja

Adiksi bermain game online merupakan salah satu bentuk dari kecanduan internet atau yang lebih dikenal dengan istilah internet addiction (Young, 2011). Menurut Rooij (2011) adiksi bermain game online merupakan hilangnya kendali seseorang akan permainan yang dapat menyebabkan kerugian. Selain itu, American Psychiatric Association (2013) menjelaskan bahwa adiksi bermain game online adalah penggunaan game online secara terus-menerus dan berulang yang sering mengarah pada terganggunya kehidupan sehari-hari. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa adiksi bermain game online merupakan salah satu dampak yang ditimbulkan akibat penggunaan game online secara berlebihan dan tidak terkontrol yang menyebabkan kegiatan sehari-hari terganggu. Pada umumnya adiksi bermain game online terjadi pada kelompok usia remaja. Griffiths, Davies, dan Chappell (2004) mengungkapkan bahwa pemain usia remaja menghabiskan lebih banyak waktu dan memiliki keterikatan yang lebih kuat dengan game online dibandingkan pemain usia dewasa. Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan kecenderungan terjadinya adiksi bermain game online pada remaja. Bermain game online secara berlebihan dapat menyebabkan berbagai konsekuensi negatif bagi remaja, baik secara fisik, psikologis, maupun kehidupan sosial (Griffiths et al., 2012; Griffiths, 2015). Hal ini jika dibiarkan tentu akan berdampak buruk terhadap perkembangan remaja.

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari hasil penelitian terhadap 241 responden, didapatkan hasil 95 responden (39,4%) tidak mengalami adiksi, 120 responden

(49,8%) mengalami adiksi ditingkat ringan, dan 26 responden (10,8%) mengalami adiksi ditingkat berat. Pada penelitian ini menunjukkan angka adiksi bermain game online pada remaja cukup tinggi, melebihi setengah presentase yaitu mencapai 60,6%. Angka tersebut mengalami kenaikan yang cukup signifikan dari penelitian sebelumnya, yaitu perkiraan kasus adiksi bermain game online di kalangan pelajar di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 10,15% (Jap et al., 2013).

Pada tabel 5 merupakan kriteria atau indikator adiksi bermain game online pada remaja. Berdasarkan analisis data didapatkan hasil kriteria yang paling menonjol yaitu tolerance. Pada kriteria ini secara bertahap remaja mengalami peningkatan waktu yang digunakan untuk bermain game (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009). Pada kriteria ini juga tanpa disadari remaja akan terus menambah waktu penggunaan dari batas yang direncanakan di awal dan tidak akan berhenti bermain game online hingga merasa puas. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Kristiana Siste dari Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, adanya tantangan yang terus bertambah disetiap level permainan, menjadi suatu daya tarik sekaligus menjadi risiko bagi pemain yang senang mencari tantangan (novelty seeking), sehingga waktu yang dihabiskan untuk bermain game online akan terus meningkat. Jika hal ini dibiarkan secara terus-menerus dapat berdampak negatif terhadap kehidupan remaja, akibatnya mereka cenderung lupa waktu, mengabaikan aktivitas sosial, dan tidak memperhatikan kesehatan. Sedangkan nilai rata-rata terendah yaitu pada kriteria conflict. Pada kriteria ini remaja bertengkar dengan orang lain, misalnya orang tua, teman, atau keluarga akibat bermain game online secara berlebihan. Pirantika dan Purwanti (2017) mengemukakan bahwa remaja cenderung mengabaikan orang lain, misalnya keluarga atau teman ketika sedang bermain game online, bahkan beberapa diantaranya pernah berbohong tentang waktu yang mereka habiskan untuk bermain game online. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan Lemmens et al., (2009) konflik tidak hanya berupa argumen dan pengabaian, tetapi juga

dapat berupa kebohongan.

Pada kriteria lain, yaitu problem: sleep deprivation, yaitu remaja mengabaikan kegiatan lainnya akibat bermain game online secara berlebihan sehingga menimbulkan masalah. Pada kriteria ini, bermain game online secara berlebihan menyebabkan waktu tidur remaja terganggu, sehingga mereka mengalami kelelahan akibat kurang istirahat. Selain itu, remaja cenderung mengabaikan kegiatan penting lainnya, seperti PR sekolah yang menyebabkan terjadinya penurunan nilai akademik di sekolah (Pirantika & Purwanti, 2017). Menurut hasil penelitian yang dikemukakan oleh Jap et al., (2013) sleep deprivation (kurang tidur) merupakan masalah utama yang sering dihadapi pelajar di Indonesia akibat bermain game online secara berlebihan. Pada kriteria salience, remaja berpikir tentang game sepanjang hari, sehingga banyak diantaranya yang menghabiskan waktu luang untuk bermain game dan merasa ketagihan bermain game. Akibatnya ketika belajar menjadi kurang konsentrasi dan melamun, sehingga sulit untuk menerima pelajaran yang disampaikan oleh guru di sekolah (Pirantika & Purwanti, 2017). Kemudian kriteria mood modification, yaitu remaja bermain game online untuk melarikan diri dari masalah (Lemmens et al., 2009). Pada kriteria ini remaja bermain game hingga melupakan kegiatan lainnya. Akibat yang ditimbulkan, yaitu remaja sering melupakan waktu ibadah, lupa untuk membantu orang tua, dan lupa untuk makan. Mereka cenderung melalaikan kewajiban yang seharusnya dilakukan di rumah maupun di sekolah (Pirantika & Purwanti, 2017). Menurut Masya dan Candra (2016) bermain game online secara berlebihan membuat remaja menjadi malas belajar, lupa waktu, dan menyebabkan pola makan terganggu. Selanjutnya, kriteria Withdrawal, yaitu remaja merasa buruk ketika tidak dapat bermain game online. Mereka cenderung mudah marah dan muncul perasaan gelisah serta cemas jika tidak bisa bermain game online (Pirantika & Purwanti, 2017). Terakhir adalah kriteria Relapse, yaitu kecenderungan bermain game online kembali setelah lama tidak bermain. Remaja menjadi bermain game online setiap hari setelah sebelumnya pernah berhenti bermain game dan tidak mampu untuk

Tri Prayuda Dwipha: Level Of Online Game Addiction On Adolescents

mengurangi waktu yang digunakan untuk bermain game online (Pirantika & Purwanti, 2017). Remaja cenderung cepat kembali ke pola permainan sebelumnya yang berlebihan atau tidak terkontrol (Lemmens et al., 2009). Berdasarkan data tersebut adiksi bermain game online dapat menimbulkan dampak atau konsekuensi negatif yang berpengaruh terhadap kehidupan remaja sehari-hari.

Pada tabel 6 didapatkan hasil berdasarkan durasi bermain game online, sebagian kecil responden yang bermain game online dengan durasi 1-3 jam/hari mengalami adiksi berat (5,9%). Sebaliknya, responden yang memiliki durasi bermain game online > 9 jam/hari sebagian kecil tidak mengalami adiksi (13,6%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Griffiths (2009) menunjukkan bahwa bermain game online secara berlebihan tidak selalu mengindikasikan bahwa seseorang mengalami adiksi. Adiksi bermain game online ditandai dengan seberapa besar dampak atau konsekuensi negatif yang dapat ditimbulkan terhadap kehidupan pemain daripada durasi waktu yang digunakan untuk bermain game online. Suatu kegiatan tidak dapat dikatakan adiksi jika tidak menimbulkan konsekuensi negatif dalam kehidupan pemain bahkan jika pemain bermain 14 jam sehari. Selain itu, tolerance merupakan gejala inti atau indikator/kriteria tingkat adiksi bermain game online yang sering muncul pada responden, yang mana pada indikator/kriteria tersebut remaja cenderung memiliki waktu bermain game online yang terus meningkat. Selain itu, indikator/kriteria terbanyak yang sering muncul pada responden ialah problem: sleep deprivation, yaitu kurang tidur akibat bermain game online secara berlebihan. Hal ini sejalan dengan pernyataan pihak sekolah yang menyatakan bahwa beberapa siswa terlambat datang ke sekolah akibat waktu tidur digunakan untuk bermain game online di malam hari. Jadi, dapat disimpulkan bahwa level atau tingkat adiksi bermain game online pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh waktu bermain game online yang berlebihan, melainkan penggunaan game online secara berlebihan yang menimbulkan konsekuensi negatif yang dapat dilihat dari gejala inti yang muncul pada diri remaja.

Saat ini hampir setiap remaja dapat dengan

mudah mengakses berbagai perkembangan teknologi, khususnya game online. Bermain game online dapat memberikan sensasi menghangatkan atau flow experience, sehingga memunculkan rasa penasaran dan menantang yang tidak dapat terkontrol. Sensasi tersebut menyebabkan seseorang mengalami adiksi dan pada akhirnya tidak dapat mengontrol aktivitas dalam bermain game online (Mega, Ririn, & Rika, 2018). Aktivitas bermain secara berlebihan menyebabkan remaja menjadi ketergantungan terhadap game online. Menurut Young (2009) sangat sulit bagi remaja untuk menghindari bahaya adiksi game online, terlebih saat ini komputer merupakan salah satu komponen yang diperlukan di lingkungan rumah dan sekolah. Maka dari itu, diperlukan upaya pencegahan dan penanganan untuk mengatasi tingkat adiksi bermain game online pada remaja.

Salah satu langkah pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan meningkatkan pemahaman remaja mengenai bahaya adiksi bermain game online. Adapun cara yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan sosialisasi, seminar, dan modul tentang bahaya adiksi bermain game online serta melibatkan orang tua dalam upaya pencegahan adiksi bermain game online pada remaja (Novrialdy & Atyarizal, 2019).

Wieland memberikan beberapa rekomendasi kepada praktisi perawat psikoterapis mengenai penanganan adiksi bermain game online, yaitu salah satunya dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) (Freeman, 2008). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan perawatan yang didasarkan bahwa pikiran menentukan perasaan (Young, 2011).

Teknik penanganan lainnya yang bisa dilakukan pada remaja untuk mengatasi adiksi game online adalah family therapy. Brief Strategic Family Therapy (BSFT) adalah terapi jangka pendek yang berfokus pada intervensi terapeutik. BSFT merupakan terapi keluarga yang biasa dipakai untuk menghadapi remaja dengan permasalahan perilaku. Target penanganan dari intervensi ini adalah anak-anak dan remaja berusia 6 hingga 17 tahun. Terapi ini dapat dipandu oleh seorang terapis yang sudah memiliki pengalaman (Young, 2009).

Simpulan

Aktivitas bermain game online pada remaja menjadi fokus perhatian saat ini, terutama bagi remaja yang bermain game online secara berlebihan dan cenderung mengarah kepada adiksi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 241 responden didapatkan hasil sebagian besar responden yang bermain game online berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan durasi pemakaian sebagian besar responden menghabiskan ≤ 3 jam/hari atau ≤ 21 jam/minggu untuk bermain game online. Namun tingkat adiksi tidak hanya dipengaruhi oleh durasi waktu yang digunakan, melainkan penggunaan game online secara berlebihan yang disertai dengan gejala inti atau konsekuensi negatif yang terjadi pada remaja. Gejala inti atau kriteria tingkat adiksi bermain game online yang paling banyak muncul ialah waktu bermain game online yang semakin meningkat (tolerance) dan kurang tidur akibat bermain game online berlebihan di malam hari (problems: sleep deprivation). Sehingga berdasarkan tingkat adiksi bermain game online didapatkan hasil bahwa adiksi bermain game online didominasi oleh tingkat ringan. Namun, terdapat juga remaja yang mengalami adiksi ditingkat berat, meskipun durasi waktu yang digunakan untuk bermain game online ≤ 3 jam/hari. Maka dari itu, diharapkan pihak sekolah dan perawat kesehatan sekolah dapat berkolaborasi dalam melakukan upaya pencegahan dan penanganan dengan memberikan edukasi terkait manajemen waktu dan bahaya adiksi bermain game online kepada siswa.

Daftar Pustaka

- AAP. (2015). Role of the School Nurse in Providing School Health Services. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-0382>
- American Psychiatric Association. (2013). Substance-Related and Addictive Disorders. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2016). Saatnya Jadi Pokok Perhatian Pemerintah dan Industri. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2017). Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia.
- Chen, K. H., Oliffe, J. L., & Kelly, M. T. (2018). Internet Gaming Disorder: An Emergent Health Issue for Men. *American Journal of Men's Health*, 1–9. <https://doi.org/10.1177/1557988318766950>
- Febrina, C. La. (2014). Pengaruh Intensitas Bermain Game On-line Terhadap Agresivitas Siswa. *Jurnal Ilmiah VISI P2TK PAUD NI*, 9(1), 29–35.
- reeman, C. B. (2008). Internet Gaming Addiction. *The Journal for Nurse Practitioners*.
- Griffiths, M. D. (2009). The Role of Context in Online Gaming Excess and Addiction: Some Case Study Evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119–125. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9229-x>
- Griffiths, M. D. (2015). Online Games , Addiction and Overuse of. *The International Encyclopedia of Digital Communication and Society*, 1–6. <https://doi.org/10.1002/9781118290743.wbiedcs044>
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O., & Chappell, D. (2004a). Demographic Factors and Playing Variables in Online Computer Gaming. *Cyber Psychology and Behavior*, 7(4), 479–487. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.479>
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O., & Chappell, D. (2004b). Online computer gaming: A comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*, 27(1), 87–96. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.007>
- Hoelt, F., Watson, C. L., Kesler, S. R., Bettinger, K. E., & Reiss, A. L. (2008). Gender differences in the mesocorticolimbic system during computer game-play. *Journal of Psychiatric Research*, 42, 253–258. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2007.11.010>
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *Plos One*, 8(4), 1–5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061098>

Tri Prayuda Dwipha: Level Of Online Game Addiction On Adolescents

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Kecanduan Game adalah Gangguan Perilaku. Retrieved October 6, 2019, from <http://www.depkes.go.id/article/view/18062500003/ministry-of-health-game-addiction-is-behavior-disorder.html>
- 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>
- Lee, C., & Kim, O. (2016). Predictors of Online Game Addiction Among Korean Adolescents. *Addiction Research and Theory*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1198474>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- 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. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 03(1), 153–169. Retrieved from <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>
- Mega, O., Ririn, N., & Rika, S. (2018). Penerbitan Artikel Ilmiah Mahasiswa. Pengaruh Durasi Bermain Terhadap Adiksi Game Online Pada Remaja, 72–82.
- Novianty, D. D., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran Penggunaan dan Tingkat Kecanduan Internet pada Siswa-siswi SMA X Di Jatingangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(2), 76–87.
- Novrialdy, E., & Atyarizal, R. (2019). Online game addiction in adolescent: What should school counselor do? *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 7(3), 97–103. <https://doi.org/10.29210/132700>
- Pirantika, A., & Purwanti, R. S. (2017). Adiksi Bermain Game Online Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Bajing 1 Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap.
- Ramaita, Armaita, & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89–93. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35730/jk.v10i2.xxx>
- Rooij, A. J. van. (2011). Online Video Game Addiction. Rotterdam. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x>
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan Online Game dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1), 84–92.
- Wang, C. W., Chan, C. L. W., Mak, K. K., Ho, S. Y., Wong, P. W. C., & Ho, R. T. H. (2014). Prevalence and Correlates of Video and Internet Gaming Addiction among Hong Kong Adolescents: A Pilot Study. *The Scientific World Journal*, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2014/874648>
- Weinstein, A. M. (2010). Computer and Video Game Addiction — A Comparison between Game Users and Non-Game Users. *The American Journal Of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 268–276. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491879>
- Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *American Journal of Family Therapy*, 37, 355–372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>
- Young, K. S. (2011). CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 25(4), 304–313.