

## Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Dengan Depresi Pada Siswa SMP

Ahmad Fikri Zaelani<sup>1</sup>, Octa Reni Setiawati<sup>2</sup>, Sri Maria Puji Lestari<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi Pendidikan Dokter FK Universitas Malahayati, email: ahmadfikrizaelani@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi FK Universitas Malahayati, email: ores.survive@gmail.com

### ABSTRACT: GAME ONLINE ADDICTION AND DEPRESSION AMONG MIDDLE SCHOOL STUDENTS

Popular products that are nowadays massively used among teenagers are video games and online games. It can lead to an addiction and increase the risk of depression, poor social relationships with family and friends. It often causes an isolation from society and delivers a bigger chance to psychiatric disorders. This study aims to find relationship between online games addiction and depression in Junior High School students in Bandar Lampung. This study was a cross sectional study. The sample of this study was 546 junior high school students in Bandar Lampung. The data was obtained by Beck Depression Inventory and online gaming addiction scale. Data analyzed by spearman correlation. Spearman analysis test result shows a significant relationship between game online addiction and depression ( $r = 0.999$ ,  $p < 0.001$ ). The results shows that addiction to play online games can cause depression in adolescence.

**Keywords:** Online gaming addiction, depression, middle school student

Salah satu produk teknologi internet yang digemari kalangan remaja saat ini adalah *game online*. Bermain game online terlalu sering dapat menambah resiko depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan depresi pada siswa SMP. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 546 siswa SMP se- Kota Bandar Lampung. Pengambilan data menggunakan Beck Depression Inventory dan kuesioner kecanduan bermain *game online*. Analisis data hasil penelitian dilakukan dengan uji korelasi Spearman. Hasil uji analisis *Spearman* didapatkan hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain game online dengan depresi ( $r = 0,999$ ,  $p < 0,001$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan bermain game online dapat menimbulkan depresi pada remaja.

**Kata Kunci:** Kecanduan bermain *game online*, depresi, siswa SMP

### PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi seakan tidak pernah berhenti menghasilkan produk-produk teknologi yang tidak terhitung jumlahnya. Produk teknologi yang beragam tentu dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan manusia akan pendidikan, ilmu pengetahuan, kesehatan, atau bahkan hanya sekedar hiburan semata. Salah satu produk teknologi yang setiap waktu digemari kalangan

remaja saat ini adalah *video games* dan *game online*, sebagai salah satu produk teknologi yang memiliki manfaat hiburan tertentu saja (Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012).; Syahrani, R., 2015)

Data statistik dunia 2015 mencatat pengguna *game online* sebanyak 49,1 miliar, berdasarkan penelitian profil pengguna internet dari 143,26 juta pengguna internet di Indonesia

## HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN DEPRESI PADA SISWA SMP

terdapat 10,1% merupakan pengguna *game online*. *Gameonline* muncul di Indonesia pada tahun 2001, dimulai denganmasuknya Nexia *Online*(Indonesia, A. P. J. I. , 2017). *Game online* yang beredar diIndonesia sendiri cukup beragam, mulai dari yang bergenre*reaction, sport*, maupun RPG (*role-playing game*).

Griffiths (2000)mengungkapkan bahwa pada anak usia awal belasan tahun ditemukan hampir sepertiganya bermain online game setiap hari, yang lebih mengkhawatirkan adalah sekitar 7%-nya bermain paling sedikit selama 30 jam per minggu. Penelitian di Amerika Serikat pada tahun 1999, sebagaimana dikutip majalah *monitor* (2003), mengungkapkan anak berusia 12-18 tahun rata-rata menghabiskan waktu lima setengah jam dirumah dengan menonton TV, memainkan *video game*, menjelajahi internet.

Remaja yang bermain game kebanyakan adalah berjenis kelamin laki-laki, hal ini sejalan dalam penelitian dari Piyeke, P. J., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2014). Laki-laki cenderung lebih menyukai bermain game online dibanding perempuan karena gameakan mengaktifkan bagian otak bagian laki-laki yang berkaitan dengan rasa dihargai dan kecanduan (Antara, 2008).

*Gamers* bisa menghabiskan waktu lama dan menghabiskan banyak uang untuk bermain *game online*.Morrison, C. M., & Gore, H (2010) menemukan bahwa terlalu banyak

menggunakan internet menambah resiko depresi. Para pecandu internet memiliki kemungkinan besar untuk terkena penyakit jiwa. Mereka menggunakan *game online* sebagai bentuk koping terhadap permasalahan di dunia nyata(Hussain, Z., & Griffiths, M. D. 2008). Buruknya hubungan sosial dengan keluarga dan teman menyebabkan pecandu *game online* sering terisolasi dari masyarakat dan rentan mengalami gangguan psikiatri, salah satunya adalah depresi (Puspitosari, W.A. and Ananta, L., 2016).Hal ini menjadi alasan peneliti untukmencari hubungan kecanduan bermain *game online* dengan depresi pada siswa SMP.

### METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan metode penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*(Notoadmodjo, S., 2010). Metode pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Cluster Sampling* yaitu dengna jumlah sampel adalah 546 responden dari 19 sekolah SMP di setiap kecamatan yang ada di Kota bandar Lampung dengan responden laki-laki (Piyeke, P. J., Bidjuni, H., & Wowiling, F. 2014). Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2018 – Februari 2019.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kecandan *game*

**Ahmad Fikri Zaelani**, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayatai. Email: [ahmadfikrizaenali@gmail.com](mailto:ahmadfikrizaenali@gmail.com)

**Octa Reni Setiawati**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati. Email: [ores.survive@gmail.com](mailto:ores.survive@gmail.com)

**Sri Maria Puji Lestari**, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayatai.

HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN DEPRESI PADA SISWA SMP

*online/ Game Addiction Scale for Adolescents* (GASA), kuesioner untuk menilai kecanduan *game online* (Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J., 2009) sertakuesioner BDI merupakan instrumen untuk mengukur derajat depresi dari

Dr. Aaron T. Beck. Skala BDI telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran depresi (Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K., 1996).

**HASIL**

**Tabel 1**

**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia Kecanduan Bermain Game Online Pada Siswa SMP di Kota Bandar Lampung Tahun 2019**

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
13	293	53.7
14	216	39.6
15	32	5.9
16	5	0.9
<b>Total</b>	<b>546</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan hasil data pada tabel 1 ditemukan sebagian besar responden berusia 13 tahun (53.7 %) dan paling sedikit berusia 16 tahun (0.9%).

**Tabel 2**

**Distribusi Frekuensi Kecanduan Bermain Game Online Pada Siswa SMP di Kota Bandar Lampung Tahun 2019**

Tingkat Kecanduan	Frekuensi	Persentase (%)	Median (Minimum-Maksimum)
Rendah	113	20.7	
Sedang	270	49.5	56 (21-105)
Tinggi	163	29.9	
<b>Total</b>	<b>546</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 2 ditemukan sebagian besar responden mengalami kecanduan sedang (49.5%).

**Ahmad Fikri Zaelani**, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati. Email: [ahmadfikrizaenali@gmail.com](mailto:ahmadfikrizaenali@gmail.com)

**Octa Reni Setiawati**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati. Email: [ores.survive@gmail.com](mailto:ores.survive@gmail.com)

**Sri Maria Puji Lestari**, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati.

HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN DEPRESI PADA SISWA SMP

**Tabel 3**

**Distribusi Frekuensi Depresi pada Siswa SMP di Kota Bandar Lampung Tahun 2019**

Tingkat Depresi	Frekuensi	Persentase (%)	Median (Minimum-Maksimum)
Normal	55	10,1	
Naik turunnya perasaan tergolong wajar	219	40,1	
Gangguan "mood" atau perasaan murung yang ringan	118	21,6	
Garis batas depresi klinis	44	8,1	11 (0-56)
Depresi sedang	54	9,9	
Depresi parah	13	2,4	
Depresi ekstrim	43	7,9	
Total	546	100	

Berdasarkan tabel.3 ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat deopresi naik turunnya perasaan yang tergolong wajar sebanyak 219 orang (40.1%).

**Tabel 4**

**Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Depresi Pada Siswa SMP di Kota Bandar LampungTahun 2019**

Variabel	Skor Depresi
Skor kecanduan	$r = 0.999^{***}$

n = 546

\*\*\* p < .001.

Berdasarkan tabel 4 ditemukan nilai signifikans  $P < .001$  dengan  $r = -.999$  yang berarti hipotesis penelitian terbukti yaitu ada hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan depresi pada siswa SMP. Lebih lanjut, korelasi yang ditemukan cukup kuat dan positif ( $r = .999$ ) sehingga dapat dikatakan ada hubungan yang sangat kuat dimana semakin tinggi tingkat kecanduan bermain game online maka semakin tinggi tingkat depresi pada siswa SMP.

**DISKUSI**

Kecanduan game didefinisikan sebagai suatu perilaku tidak sehat dan merugikan diri sendiri yang berlangsung secara terus-menerus

dan sulit diakhiri. Bermain *online game* merupakan aktivitas yang dapat menguras emosi dan menghabiskan waktu.*Game online* mungkin lebih bermasalah atau lebih beresiko

**Ahmad Fikri Zaelani**, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayatai. Email: [ahmadfikrizaenali@gmail.com](mailto:ahmadfikrizaenali@gmail.com)

**Octa Reni Setiawati**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati. Email: [ores.survive@gmail.com](mailto:ores.survive@gmail.com)

**Sri Maria Puji Lestari**, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayatai.

## HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN DEPRESI PADA SISWA SMP

terhadap seseorang daripada *game* secara *offline* (Ghuman, D. & Griffiths, M.D, 2012)

Pada penelitian ini diperoleh data pada Tabel.1 ditemukan sebagian besar responden berusia 13 tahun (53.7 %) dan paling sedikit berusia 16 tahun(9%).Diketahui bahwa dalam penelitian ini bahwa responden adalah siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yaitu termasuk dalam kategori remaja. Remaja merupakan anak-anak dengan usia 12 – 21 tahun (Santrok, 2011). Pada penelitian ini peneliti mengambil sampel responden Siswa SMP laki- laki karena siswa laki-laki lebih rentan mengalami kecanduan bermain *game online*.

Berdasarkan analisis data tabel. 2 Distribusi Frekuensi Kecanduan Bermain *Game Online* Pada Siswa SMP di Kota Bandar Lampung Tahun 2019 mengalami kecanduan bermain *game online* tingkat sedang .

Hasil penelitian Cao & Su (2006) pada siswa yang mengalami adiksi *internet game* di Korea menunjukkan bahwa siswa dengan adiksi internet dengan mudah dipengaruhi oleh perasaan, emosional, kurang stabil, imajinatif, tenggelam dalam pikiran, mandiri, bereksperimen, dan lebih memilih keputusan sendiri. Maka, tidak heran jika anak dapat mengalami adiksi *game* karena pengaruh dari kekuatan *game*.

Berdasarkan tabel.3 ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat

deopresi naik turunnya perasaan yang tergolong wajar sebanyak 219 orang (40.1%). Namun, muncul adanya depresi yang ekstrem sebesar 7,9% yaitu dengan jumlah 43 orang. Depresi merupakan salah satu gangguan mood yang ditandai oleh hilangnya perasaan kendali dan pengalaman subjektif adanya penderitaan berat. Mood adalah keadaan emosional internal yang meresap dari seseorang, dan bukan afek, yaitu ekspresi dari isi emosional saat itu (Kaplan, 2010).

Berdasarkan hasil tabel 4 Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Depresi Pada Siswa SMP di Kota Bandar Lampung Tahun 2019. Dalam hasil penelitian ini dari 546 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan bermain game online dengan depresi pada siswa SMP. Korelasi positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan bermain game online maka semakin tinggi tingkat depresi pada

Terdapat beberapa pernyataan di permukaan mengenai hubungan tersebut, remaja dapat menggunakan game online sebagai cara mengatasi stres dan game dapat menjadi disfungsi media yang berfokus strategi koping (Thalemann, 2009). Dengan demikian, mereka muncul untuk menggunakan game sebagai strategi untuk regulasi emosi untuk mengurangi perasaan-perasaan negatif.

**Ahmad Fikri Zaelani**, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati. Email: [ahmadfikrizaenali@gmail.com](mailto:ahmadfikrizaenali@gmail.com)

**Octa Reni Setiawati**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati. Email: [ores.survive@gmail.com](mailto:ores.survive@gmail.com)

**Sri Maria Puji Lestari**, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati.

## HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN DEPRESI PADA SISWA SMP

Hal ini tampaknya sangat bermasalah karena remaja yang bermain game online secara berlebihan akan mendapatkan sedikit kesempatan untuk benar-benar mengembangkan cara-cara yang sehat untuk mengatasi stress, karena mereka terus-menerus sibuk dengan bermain game online sebagai gantinya. Oleh sebab itu perkembangan psikososial mereka dapat secara signifikan terganggu. (Mark D. Griffiths 2012).

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dengan depresi pada siswa SMP. Bagi masyarakat hasil penelitian diharapkan dapat memberi implikasi salah satunya melalui kegiatan penyuluhan sebagai pencegahan dan pengendalian untuk mengurangi terjadinya kecanduan game online dan depresi pada siswa SMP khususnya di Kota Bandar Lampung.

Bagi pihak sekolah, perlu adanya koordinasi dari guru di sekolah dengan orang tua siswa, serta pemerintah daerah untuk mengaturregulasi jam operasional tempat bermain game online, mengingatkan para pemain game online cenderung bermain game online di warnet daripada dirumahnya sendirimaupun di tempat lain. Lebih lanjut, diharapkan orang tua siswa mampu untuk mengidentifikasi kondisi

yang memungkinkan terjadi depresi dan adanya kecanduan. Apabila terjadi depresi pada siswa yang mengalami kecanduan bermain *game online* sebaiknya di konsultasikan kepada psikiater atau psikolog.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan menggunakan metode pengambilan data sampel yang berbeda untuk meminimalisir waktu pada saat pengolahan data serta perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan variabel lain seperti terkait dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan kecanduan game online.

### DAFTAR PUSTAKA

- Antara News. (2008). Penyebab Lelaki Suka Main "Game" Komputer (<http://www.antaraneews.com/berita/128156/penyebab-lelaki-suka-main-game-komputer>). Diakses tanggal 8 Januari 2019
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). Beck depression inventory-II. *San Antonio, 78*(2), 490-498.
- Cao, F. and Su, L., 2006. Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: care, health and development, 33*(3), pp.275-281
- Griffiths, M. (2000). "Does Internet and Computer addiction exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior. 3*: 211-218.
- Ghuman, D. & Griffiths, M.D. (2012). A cross-gene study of online gaming: Player demographics, motivation for play, and social interactions among players.

**Ahmad Fikri Zaelani**, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayatai. Email: [ahmadfikrizaenali@gmail.com](mailto:ahmadfikrizaenali@gmail.com)

**Octa Reni Setiawati**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayatai. Email: [ores.survive@gmail.com](mailto:ores.survive@gmail.com)

**Sri Maria Puji Lestari**, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayatai.

HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN DEPRESI PADA SISWA SMP

- International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning, 2(1), 13-29
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2008). Gender swapping and socializing in cyberspace: An exploratory study. *CyberPsychology & Behavior*, 11(1), 47-53
- Indonesia, A. P. J. I. (2017). Infografis Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia. *ID: APJII*.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.
- 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.
- Morrison, C. M., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43(2), 121-126.
- Notoadmodjo, S., 2010. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Puspitosari, W. A., & Ananta, L. (2016). Hubungan antara Kecanduan Online Game dengan Depresi. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 9(1), 50-56.
- Piyeke, P. J., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2014). Hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain game online pada remaja di manado. *Jurnal keperawatan*, 2(2).
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan online game dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*:

*Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84-92.

Sanrok, J. W. (2011). *Life- Span Development : Perkembangan Masa-Hidup*. Gelora Aksara Pratama: Jakarta.

**Ahmad Fikri Zaelani**, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati. Email: [ahmadfikrizaenali@gmail.com](mailto:ahmadfikrizaenali@gmail.com)

**Octa Reni Setiawati**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati. Email: [ores.survive@gmail.com](mailto:ores.survive@gmail.com)

**Sri Maria Puji Lestari**, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati.