

PERUBAHAN PERILAKU FISIK DAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA SMP DENGAN KEBIASAAN BERMAIN GAME ONLINE DI SMP NEGERI 1 KARANGMONCOL

Romas Adi Nugroho^{1*}, Ike Mardiyati Agustin^{2*}, Sawiji^{3*}

¹Program Studi Program Keperawatan/, Stikes Muhammadiyah Gombong

²Program Studi Program Keperawatan/, Stikes Muhammadiyah Gombong

*Email: romasadi87@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Perilaku fisik;

Psikologis;

(Kecemasan dan

Depresi

Perkembangan teknologi yang semakin pesat membuat jaringan internet semakin mudah, hal ini menyebabkan remaja menjadi lebih mudah untuk memainkan game online karena didapatkan jaringan internet yang lebih kuat. Kondisi tersebut dapat menyebabkan remaja mengalami perubahan perilaku fisik (pola tidur dan agresif) serta perubahan psikologis (kecemasan dan depresi). Untuk mengetahui perubahan perilaku fisik dan psikologis yang terjadi pada remaja yang bermain game online. Penelitian ini menggunakan metode penelitian non eksperimen dengan menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan kuantitatif, pada 100 responden, instrument yang digunakan menggunakan kuisioner, pada remaja SMP N 1 Karangmoncol. Hasil dari penelitian ini, menunjukan terdapat perubahan perilaku fisik (pola tidur dan agresif) dari 100 responden menunjukan pola tidurnya buruk sebanyak 67 responden (67%), dan terdapat agresif sedang 89 responden (89%). Hasil penelitian ini juga menunjukan perubahan psikologis (kecemasan dan depresi) dari 100 responden menunjukan tingkat kecemasan sedang 25 responden (25%). Ada hubungan perilaku fisik dan psikologis dengan hasil $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ sehingga semakin tinggi tingkat perubahan perilaku fisik maka semakin tinggi juga tingkat perubahan psikologisnya.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang semakin pesat membuat jaringan internet semakin mudah, hal ini menyebabkan remaja semakin senang karena untuk bermain *game online* semakin lancar (Khotimah & Minarni, 2016). Game atau permainan merupakan bentuk kegiatan yang sering dilakukan oleh remaja untuk menghilangkan rasa penat atau stres, apalagi game dapat digunakan di mana saja dan kapan saja. (Ayu & Saragih, 2016). Menurut Kementerian Komunikasi dan

Informasi Republik Indonesia (2016) Menjelaskan bahwa persentase pengguna gadget dari tahun 2013 sampai 2016 selalu mengalami peningkatan sebesar 83,7% sampai 84,4%. Pengguna *gadget* tersebut terbagi di perkotaan dan pedesaan, di perkotaan sebesar 90,7% sedangkan di pedesaan sebesar 79,5%. Penggunaan gadget terbanyak di Indonesia berada di pulau Jawa yaitu 93,4% di perkotaan sedangkan 67,8% di pedesaan. Menurut Newzoo (2019) bahwa pengguna *game online* di dunia mencapai 2,3

miliar. Sedangkan jumlah orang yang bermain *game online* di Indonesia sebanyak 52 juta jiwa. Indonesia menduduki ranking global ke 17 dengan jumlah pemain *game online* terbanyak.

Pratiwi (2012) mengemukakan bahwa *game online* adalah permainan yang dapat di mainkan oleh multi pemain melalui jaringan internet. Selain memberikan hiburan *game online* juga memberikan tantangan yang menarik untuk di selesaikan, hal ini membuat remaja semakin penasaran dan remaja menjadi malas melakukan hal lain demi bermain *game online*. Menurut Rani (2019) bermain *game online* membuat remaja semakin penasaran sehingga mereka menjadi lebih tertarik dalam memainkan *game*. Bermain *game online* sering di jadikan remaja untuk mengisi kekosongan. Dampak dari bermain *game online* bisa menyebabkan terjadinya perubahan perilaku fisik dan psikologis pada remaja. Penelitian yang di lakukan oleh Ulfa (2017) didapatkan hasil bahwa dampak negatif dari *game online* adalah mereka akan merasa cemas dan mudah marah ketika tidak bermain *game online*, mengalami gangguan tidur dan sakit kepala.

Ali & Asrori (2016) mengemukakan bahwa remaja adalah tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan, anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi. *Game online* menyebabkan dampak perubahan perilaku pada remaja, hal ini sejalan dengan Masya et al (2016) yang melakukan penelitian dengan hasil bahwa dampak negatif yang muncul dari *game online* adalah remaja akan malas belajar dan sering menggunakan waktu luang mereka untuk bermain *game online*, remaja akan mencuri waktu dari jadwal belajar mereka untuk bermain *game online*, lupa waktu, pola makan terganggu, emosional remaja juga terganggu, jadwal beribadahpun kadang akan di selewangkan untuk bermain *game*.

Selain dampak perubahan perilaku yang muncul akibat dari *game online*, ada juga dampak perubahan psikologis yang muncul akibat dari *game online*. Banyak remaja yang memainkan *game online* yang mengalami perubahan psikologis contohnya remaja menjadi mudah

cemas, depresi, dan hampa. Menurut penelitian yang di lakukan oleh Soebastian (2010) di dapatkan hasil bahwa bermain *game online* bisa menyebabkan dampak psikologis, remaja menjadi merasa cemas dan hampa saat tidak memainkan *game online*, remaja merasa bingung dan serta merasa sepi saat tidak memainkan *game*. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan wawancara yang dilakukan pada salah satu kelas di SMP N 1 Karangmoncol pada tanggal 1 Februari 2020 yaitu didapatkan dalam satu kelas berjumlah 28 siswa dan siswi, dari jumlah 28 anak ini terdiri dari laki-laki sebanyak 13 orang dan perempuan sebanyak 15. Sedangkan yang bermain *game online* sebanyak sebanyak 16 dan siswanya sebanyak 12 yang tidak bermain *game online*. Dari sebanyak 16 anak yang bermain *game* mereka mengatakan pola tidurnya menjadi terganggu, mereka tidur paling awal jam 11/12 malam, akibat dari tidur yang larut malam pola makan pada siswa yang bermain *game* jugaN menjadi terganggu, dari 16 siswa/siswi yang bermain *game online* hanya 2 anak yang makan pada pagi hari. Siswa/siswi mengatakan menjadi malas untuk berangkat ke sekolah, malas mengerjakan tugas, emosional, dan jarang melakukan ibadah sholat, hanya ada 3anak yang solatnya benar-benar teratur. Selain itu mereka mengatakan saat bermain *game* kemudian kalah mereka akan saling menyalahkan teman satu kelompoknya, bahkan tak jarang mereka mengeluarkan kata-kata kasar. Mereka juga mengatakan merasa takut dan khawatir saat mereka mendekati kalah saat mendekati kalah. Dari data diatas peneliti tertarik untuk meneliti perubahan perilaku dan psikologis yang terjadi pada remaja yang bermain *game online* di SMP N 1 Karangmoncol.

2. METODE

Peneliti ini menggunakan penelitian non eksperimen dengan menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sample dengan *random sampling* yaitu sejumlah 100 responden dengan berdasarkan kriteria inklus dan eksklus. Inklusinya yaitu: siswa/siswi SMP N 1 Karangmoncol yang bermain *game online*, siswa/siswi SMP N 1 Karangmocol

kelas 7,8 dan 9, siswa/siswi yang aktif di SMP N 1 Karangmoncol. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu: siswa/siswi yang bukan dari SMP N 1 Karangmoncol, siswa/siswi SMP N 1 Karangmoncol yang tidak masuk, siswa/siswi yang saat penelitian dalam keadaan sakit. Subyek penelitian adalah remaja SMP N 1 Karangmoncol yang bermain game online. Penelitian dilakukan pada tanggal 10-13 juni 2020. Instrument penelitian menggunakan kuisioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) untuk mengkaji kecemasan dan depresi, *The Pittesburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengkaji pola tidur dan untuk agresif menggunakan kuisioner yang di adop dari Lestari (2018). Analisa data menggunakan *spearman rank*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden yang Bermain Game Online di SMP N 1 Karangmoncol Tahun 2020 (n=100)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi
Jenis Kelamin	L	48
	P	52
	Total	100
Usia	12 thn	12
	13 thn	37
	14 thn	22
	15 thn	27
	16 thn	2
	Total	100
Kelas	VII	49
	VIII	22
	IX	29
	Total	100

Berdasarkan tabel 1.1 karakteristik 100 responden 48 orang (47%) laki-laki, 52 orang (52%) perempuan. 37 remaja berumur 13 tahun, dan 49 kelas VII.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Fisik (Pola Tidur dan Agresif) pada Remaja Pengguna Game Online di SMP N 1 Karangmoncol Tahun 2020 (n= 100).

	Kategori	Frekuensi
Pola Tidur	Baik	33
	Buruk	67
Total		100

	Kategori	Frekuensi
Agresif	Rendah	6
	Sedang	89
	Tinggi	5
	Total	100

Berdasarkan tabel 1.2 didapatkan hasil remaja yang mengalami pola tidur baik sebanyak 33 responden (33%) dan yang mengalami pola tidur yang buruk sebanyak 67 responden (67%). Sedangkan yang mengalami agresif tingkat sedang sebanyak 89 responden (89%), agresif tinggi 5 responden (5%).

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Psikologis (Kecemasan dan Depresi) pada Remaja Pengguna Game Online di SMP N 1 Karangmoncol Tahun 2020 (n= 100).

	Kategori	Frekuensi
Kecemasan	Normal	41
	Ringan	17
	Sedang	25
	Parah	11
	Sangat Parah	5
Total		100
Depresi	Normal	39
	Ringan	19
	Sedang	27
	Parah	12
	Sangat Parah	3
Total		100

Berdasarkan tabel 1.3 didapatkan hasil bahwa terdapat remaja yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 17 responden (17%), kecemasan sedang 25 responden (25%), kecemasan parah 11 responden (11%), dan kecemasan sangat parah 5 responden (5%). Sedangkan remaja yang mengalami depresi ringan sebanyak 19 responden (19%), depresi sedang 27 responden (27%), depresi parah 12 responden (12%) dan yang mengalami depresi sangat parah sebanyak 3 responden (3%).

A. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan 100 responden yang terdiri dari siswa siswi SMP N 1 Karangmoncol kelas VII, VIII, dan IX yang bermain game online. Dari 100 responden terbagi menjadi 2 yaitu laki laki 48 responden (48%) dan perempuan 52 responden (52%). Didapatkan hasil bahwa

perempuan yang mengalami pola tidur baik sebanyak 14 responden (14%) dan yang mengalami pola tidur buruk sebanyak 38 responden (38%). Remaja yang mempunyai kebiasaan bermain game online akan mengalami gangguan pola tidur, hal ini terjadi karena remaja hanya ingin menghabiskan waktunya untuk bermain game online. Remaja yang masih sekolah akan menghabiskan waktunya untuk bermain game online pada malam hari, hal ini yang menyebabkan remaja menjadi tidurnya larut malam. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian menurut Garisson et al (2011) *Media Use and Child Sleep: The Impact of Content, Timing and Environment* menyatakan bahwa penggunaan media termasuk internet meningkatkan stimulus pada anak sehingga anak selalu aktif, selain itu menyebabkan keterlambatan waktu tidur anak, dampak lebih lanjut yaitu peningkatan frekuensi bangun pada malam hari dan mimpi buruk pada anak. Keterlambatan waktu tidur tersebut yang sering terjadi pada anak-anak yang bermain game online terutama pada malam hari sebelum tidur.

Dari penelitian tersebut juga didapatkan hasil perempuan yang mengalami agresif sebanyak 48 responden (48%), sedangkan laki-laki yang mengalami afresif sebanyak 46 responden (46%). Bermain game online bisa menyebabkan remaja menjadi agresif, hal ini terjadi karena remaja akan mengeluarkan kata-kata kasar untuk melampiasan kekalahan atau kekecewaannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Musbikin (2009) mengatakan 10 bahwa beberapa contoh penyebab remaja berperilaku agresif, salah satunya yang sering terjadi adalah game online. Game membuat anak menjadi kasar, suka mencaci, bahkan kehilangan pengendalian diri.

Pada penelitian ini di dapatkan remaja yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 17 responden (17%), kecemasan sedang sebanyak 25 responden (25%), kecemasan parah sebanyak 11 responden (11%), dan yang mengalami kecemasan sangat parah sebanyak 5 responden (5%). Remaja merasa cemas ketika remaja tidak memainkan game online karena beberapa kendala. Menurut Brian dan Hastings (dalam Asri 2012) remaja yang kecanduan game online akan mengalami kecemasan ketika tidak memainkan game online. Sedangkan menurut penelitian yang

dilakukan oleh Achab (2011) semakin remaja mengalami kecanduan bermain game online maka orang itu akan semakin merasa cemas di bandingkan merasa senang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa remaja SMP N 1 Karangmoncol yang bermain game online sebagian besar mengalami depresi ringan sebanyak 19 responden (19%), depresi sedang 17 responden (17%), depresi parah 12 responden (12%), dan yang mengalami depresi sangat parah 3 responden (3%). Remaja yang bermain game online secara bersama cenderung lebih mempunyai potensi untuk cemas, hal ini terjadi karena pada saat remaja bermain tidak sesuai dengan yang diinginkan teman satu timnya maka akan di buli, sehingga remaja berusaha untuk menuruti perintah teman satu timnya dengan perasaan terpaksa, tertekan, dan hal ini sangat mekan mental pemain game tersebut. Hal ini didukung oleh pernyataan Balle (2011) yang mengatakan bahwa game online dapat menyebabkan terjadinya depresi pada remaja.

Dalam penelitian ini juga terdapat hubungan antara perubahan perilaku fisik dan psikologis.

1. Hubungan perubahan perilaku fisik (pola tidur) dengan perubahan psikologis (Kecemasan) di dapatkan hubungan yang telah di uji menggunakan Spearman Rank dengan nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ dan di peroleh nilai korelasi 0,314. Hasil ini yang menunjukkan adanya hubungan antara perilaku fisik (pola tidur) dengan psikologis (kecemasan). Artinya semakin buruk pola tidur remaja maka semakin tinggi tingkat kecemasan remaja.
2. Hubungan perubahan perilaku fisik (pola tidur) dengan perubahan psikologis (depresi) di dapatkan hubungan yang telah di uji menggunakan Spearman Rank dengan nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ dan di peroleh nilai korelasi 0,316. Hasil ini yang menunjukkan adanya hubungan antara perilaku fisik (pola tidur) dengan psikologis

(depresi). Artinya semakin buruk pola tidur remaja maka semakin tinggi juga tingkat depresi pada remaja.

3. Hubungan Perubahan Perilaku fisik (Agresif) dengan Perubahan Psikologis (Kecemasan) di dapatkan hubungan yang telah di uji menggunakan Spearman Rank dengan nilai p -value $0,000 < 0,05$ dan di peroleh nilai korelasi 0,343. Hasil ini yang menunjukkan adanya hubungan antara perilaku fisik (pola tidur) dengan psikologis (kecemasan). Artinya semakin buruk pola tidur pada remaja maka semakin tinggi juga tingkat kecemasan pada remaja.
4. Hubungan perubahan perilaku fisik (agresif) dan psikologis (depresi) di dapatkan hubungan yang telah di uji menggunakan *Spearman Rank* dengan nilai p -value $0,001 < 0,05$ dan di peroleh nilai korelasi 0,333. Hasil ini yang menunjukkan adanya hubungan antara perilaku fisik (agresif) dengan psikologis (depresi). Artinya semakin tinggi tingkat agresif remaja maka semakin tinggi tingkat depresi pada remaja.

5. KESIMPULAN

1. Karakteristik dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa perempuan sebanyak 53 responden (52%), sedangkan laki laki sebanyak 48 responden (48%). Dalam penelitian ini didapatkan hasil usia 12 tahun sebanyak 12 responden (12%), 12 tahun sebanyak 37 responden (37%), 14 tahun sebanyak 22 responden (22%), 15 tahun sebanyak 27 responden (27%), dan umur 16 tahun sebesar 2 responden (2%). Sedangkan menurut kelas didapatkan hasil bahwa VII sebanyak 49 responden, kelas VIII didapatkan 22 responden dan kelas IX didapatkan 29 responden.
2. Perubahan perilaku fisik (pola tidur dan

agresif)

Pola tidur kategori baik sebanyak 33 responden (33%) dan yang buruk 67 responden (67%). Sedangkan untuk perubahan perilaku agresif rendah 6 responden (6%), agresif sedang sebanyak 89 responden (89%), agresif tinggi sebanyak 5 responden (5%).

3. Perubahan psikologis (kecemasan dan depresi)
Kecemasan normal sebanyak 41 responden (41%), kecemasan ringan 17 responden (17%), kecemasan sedang 25 responden (25%), kecemasan parah 11 responden (11%), dan kecemasan sangat parah sebanyak 5 responden (5%). Sedangkan untuk depresi normal sebanyak 39 responden (39%), depresi ringan 19 responden (19%), depresi sedang 27 responden (27%), depresi parah 12 responden (12%), dan depresi sangat parah sebanyak 3 responden (3%)

REFERENSI

Jurnal, Bulletin, dan Majalah Ilmiah

- [1] Pratiwi, RY. 2013. Kesehatan Remaja di Indonesia. Tersedia dalam: <http://idai.or.id/public-articles/seputar-anak/kesehatan-remaja-diindonesia.html> [Diakses pada 13 April 2017]
 - [2] 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*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol.3 No.1, hlm 155
 - [3] Michelle M. Garrison, Kimberly Liekweg and Dimitri A. Christakis. (2011). Media Use and Child Sleep: The Impact of Content, Timing, and Environment. Official journal of the American academy of pediatrics. 2011;128;29; originally published online June 27, 2011
- Masi M, Gobbato P. Measure of the volumetric efficiency and evaporator

<http://pediatrics.aappublications.org/content/128/1/29.full.html>.

- [1] Ulfa, Mimi. 2017. *Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja di Mabes Game Center Jalan HR.Subrantas Kecamatan Tampar Pekanbaru*. Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Riau. Hlm 1-13

Buku

- [1] Ali, M dan M. Asrori. (2016). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. PT Bumi Aksara. Jakarta
- [2] [2] Musbikin, Imam. 2009. Mengapa anakku malas belajar ya?. Yogyakarta: Diva press. "Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Kecanduan Game Online pada Dewasa Awal." *Jurnal Psikologi Indonesia* (Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- [3] Soebastian, C. O.. (2010). *Dampak Psikologis Negatif Kecanduan Permainan Online pada Mahasiswa* (Skripsi). Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata
- [4] Putri, Asr. S. 2012. *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kecemasan pada Remaja Pengunjung Game Centre Kelurahan Jebres Surakarta*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.