



## HUBUNGAN BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN KESEHATAN MENTAL ANAK

Mutia Ismi Septina<sup>1</sup>, Ni Made Ari Sukmandari<sup>2</sup>, Ni Made Dwi Ayu Martini<sup>3</sup>, I Gusti Putu Ngurah Kesuma Putra<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada  
Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali

Corresponding author: Ni Made Ari Sukmandari  
Email: arisukmandarimd@gmail.com

### ABSTRAK

Bermain *game online* merupakan ciptaan produk yang digemari oleh seluruh kalangan usia namun jika dimainkan secara berlebihan dapat berdampak buruk pada berbagai aspek kehidupan termasuk kesehatan mental dan perilaku sosial anak yang kurang baik. Masalah pada kesehatan mental mempengaruhi 10-15% anak di seluruh dunia dan di Indonesia dialami 9,8% dari total penduduk Indonesia. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan bermain *game online* dengan kesehatan mental anak di SDN 10 Sanur. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian berjumlah 118 usia 10-13 tahun yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner *Game Addiction Scale* dan *Strength and Difficulties Questionnaire*. Data dianalisis menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian dari 118 responden sebagian besar tingkat bermain *game online* dengan kategori sedang 100 responden (84.7%) dan kesehatan mental dengan kategori normal 88 responden (74.6%). ini diperoleh adanya hubungan antara bermain *game online* dengan kesehatan mental anak di SDN 10 Sanur dengan nilai  $p=(<0,001)$ . Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan setempat untuk meninjau kembali kondisi kesehatan mental anak di SDN 10 Sanur dengan tenaga ahli yang lebih profesional.

**Kata Kunci** : Anak; *Game online*; Kesehatan mental

### ABSTRACT

*Playing games online is a product creation that is popular with all ages, but if played excessively it can have a negative impact on various aspects of life, including mental health and social behavior. Mental health problems affect 10-15% of children in the world and Indonesia is experienced by 9.8% of the total Indonesian population. The purpose of this research was to examine the correlation between playing online games and children's mental health at SDN 10 Sanur. This study used quantitative research with an observational analytical research method with a cross sectional approach. The sample included 118, aged selected through purposive sampling. Data were gathered using Game Addiction Scale and Strength and Difficulties Questionnaire. The data analysis was conducted using the Chi-Square test. The research results from 118 respondents indicated the majority experience moderate playing online games levels, with 100 respondents (84.7%). Normal mental health categories among 88 respondents (74.6%). Data analysis revealed a significant correlation between playing online games and children's mental health at SDN 10 with the p-value ( $<0,001$ ). Based on the results, it could become a reference for healthcare professionals to review the mental health conditions of children at SDN 10 Sanur with professional experts.*

**Keyword** : Children; Online Games; Mental Health

## PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini ciptaan produk sangat pesat perkembangannya termasuk ciptaan yang digemari oleh seluruh kalangan usia saat ini adalah *game online*. *Game online* seharusnya dapat digunakan sebagai sarana hiburan pada saat tertentu namun tak dapat dipungkiri saat ini *game online* sering dimainkan secara berlebihan serta digunakan untuk menjadi pelarian dari realitas kehidupan sehingga terjadi fenomena bermain *game online* yang durasi bermainnya berlebihan pada kalangan tertentu hal ini dapat berdampak buruk pada berbagai aspek kehidupan (Kiniret & Susilowati, 2021). Kebiasaan siswa yang bermain *game online* biasanya siswa akan cenderung lebih suka diam dirumah tidak melakukan interaksi dengan baik, perilaku sosial anak terhadap teman-teman sebaya dan keluarga juga kurang baik, anak menjadi emosional, susah menaati peraturan di rumah, susah mencari teman bahkan membully teman dan dapat berpengaruh akan kesehatan mental anak (Sundara et al., 2020).

Data internasional yang mengalami gangguan kesehatan mental dialami oleh satu dari tujuh anak berusia 10-19 tahun. Terbilang 13% dari beban penyakit dunia pada kalangan usia tersebut. Kecemasan, depresi dan gangguan perilaku merupakan salah satu penyebab utama gangguan Kesehatan mental (WHO, 2021) serta menurut Kids Mental Health Information Portal gangguan Kesehatan mental emosional mempengaruhi 10-15 persen anak di seluruh dunia (KMHIP, 2024). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Rikkers et al., 2016) penggunaan internet dan permainan *online* yang dimainkan oleh kaum muda di Australia kalangan tersebut mendapatkan berbagai risiko di antaranya masalah emosional dan tekanan psikologis yang tinggi dikarenakan menghabiskan waktu sebagian besar waktu untuk bermain *game online*. Analisis multivariat didapatkan adanya hubungan masalah perilaku dan tekanan kesehatan mental akibat bermain *game online*.

Berdasarkan data riskesdas tahun 2018 prevalensi usia anak di Indonesia yang masalah kesehatan mental pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun dialami oleh 9,8% penduduk atau lebih dari 19 juta jiwa angka tersebut cukup meningkat dibandingkan dengan tahun 2013 yang persentasenya hanya 6%. Provinsi bali

sendiri prevalensi anak yang mengalami gangguan kesehatan mental pada 2013 dengan angka dibawah 3,6% mengalami peningkatan pada tahun 2018 dengan presentase 8,6% dari angka tersebut dalam empat tahun provinsi bali mengalami peningkatan pada anak yang mengalami masalah kesehatan mental (RISKESDAS, 2018). Penderita masalah pada kesehatan mental sebanyak 498 berada di Kota Denpasar pada tahun 2017 (Rahayuni & Bhandesa, 2019)

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 13 Februari menurut salah satu guru bahwa seluruh siswa di SDN 10 Sanur mempunyai alat komunikasi berupa *handphone* dan hampir seluruhnya bermain *game online* hasil wawancara peneliti dengan 10 siswa seluruhnya bermain *game online* dengan durasi 2-4/hari. Rutinitas bermain *game online* ini sudah dilakukan hampir setiap hari dari beberapa tahun yang lalu, serta sebagian dari siswa mereka terkadang mengabaikan kegiatan sehari-hari dan lupa mengerjakan PR dari sekolah. Seluruh siswa merasa sulit untuk tidak bermain *game online* dalam sehari dan setengahnya merasa emosi dan jengkel jika mereka kalah dalam bermain *game online*. Menurut salah satu guru yang diwawancarai memang ada beberapa siswa yang emosinya kurang terkendali jika sedang bermain bersama temannya dan beberapa siswa yang kadang tidak mengerjakan PR atau bolos sekolah dalam seminggu namun hanya 1-2 orang siswa saja.

Berdasarkan hasil wawancara pada siswa tentu saja kebiasaan tersebut bersifat *negative* bagi kondisi kesehatan mental siswa melihat gejala bermain *game online* yang berlebih sudah muncul yaitu *salience* dimana siswa selalu berpikir akan bermain *game online* dalam waktu yang cukup lama, *tolerance* dimana meningkatnya durasi bermain *game online* yang dilakukan siswa setiap harinya, *withdrawal* siswa yang merasa kurang lengkap jika tidak bermain *game online*, *withdrawal* sulit untuk tidak bermain *game*, *conflict* dimana adanya perkelahian atau masalah emosional akibat bermain *game online* dan *problems* dimana siswa mengabaikan kegiatan penting demi bermain *game online* (Kustiawan & Utomo, 2019).

Dampak yang biasa terjadi pada anak yang mengalami gangguan kesehatan mental pada anak biasanya tergambar sering bersifat cepat emosi, sering berkelahi, memukul, menyerang,

sering membangkang/tidak mengikuti peraturan, tidak sopan, tidak mau bekerjasama, sering mendominasi orang dan tidak bertanggung jawab. Kondisi tersebut beberapa kali terjadi kepada siswa di SDN 10 Sanur menurut hasil wawancara dengan salah satu wali kelas dimana anak bersifat cepat emosi jika bermain dengan temannya dan beberapa kali siswa terdapat tidak mengerjakan PR dimana mengerjakan tidak mengerjakan tugas sekolah merupakan pengabaian rasa bentuk tanggung jawab. Dampak lain dari gangguan kesehatan mental yang terakhir biasanya anak bersifat agresif sosial yang sering memiliki perkumpulan yang tidak baik serta individu yang perhatiannya terbatas kurang konsentrasi, ceroboh dan kurang inisiatif merupakan dampak negatif dari yang mengganggu kesehatan mental pada anak (Suharsiwi, 2017)

Beberapa masalah pada kesehatan mental seperti depresi. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*, perilaku anti sosial, kecemasan dan gangguan emosional berkaitan dengan bermain *game online* (Vadlin et al., 2016). Individu yang bermain *game online* secara berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan mental sehingga anak menjadi kurang fokus dalam belajar atau melakukan kegiatan, hiperaktif, distorsi waktu, adanya perilaku kekerasan, emosi yang negatif, dan perilaku agresif. Bermain *game online* juga dapat mengakibatkan perubahan perilaku dan pola pikir pada individu tersebut (Fitri et al., 2019)

Seorang anak yang bermain *game online* secara berlebihan akan mengalami perubahan sikap dan mental yang dapat mengakibatkan perubahan kesehatan mental pada anak tersebut. Anak yang bermain *game online* jika tidak dibatasi akan memperlihatkan sikap yang tidak masuk akal terutama untuk tidak dapat sepenuhnya menyerah dalam bermain *game online* (Riswanto & Fauziah, 2022). Seorang anak akan menjadikan bermain *game* merupakan aktivitas yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari serta dapat mendominasi pikiran dan perasaan dan perilaku lalu durasi bermain *game* semakin meningkat dan menjadikan bermain *game online* sebagai *mood modification* dimana pemain *game* menjadikan aktivitas tersebut pelarian dan pelarian diri sehingga dapat mengakibatkan perasaan yang tidak menyenangkan ketika berhenti atau

mengurangi aktivitas bermain *game* sehingga anak akan mudah untuk marah dan murung oleh karena itu anak cenderung akan mengulangi aktivitas yang sudah dianggap kebutuhan yang mengakibatkan bergesernya aktivitas penting dalam kehidupan sehari-hari (Kustiawan & Utomo, 2019)

Penelitian yang dilakukan (Candranita et al., 2020) terkait emosional para pengguna *game online* paling banyak di antara respondennya mengalami emosi *negative* dimana emosi *negative* yang dapat mempengaruhi kesehatan mental anak. Pada penelitian yang dilakukan (Alrahili et al., 2023) menyelidiki hubungan antara *game online* dengan kesehatan mental yaitu dimana bermain *game online* yang berlebihan berdampak negatif terhadap kesehatan mental anak di antaranya depresi dan kecemasan.

Bermain *game online* bisa memberikan akibat yang tidak baik pada kesehatan mental jika dipergunakan secara berlebihan, sehingga diperlukan sebuah upaya yang harus dilakukan agar meminimalisir siswa untuk menghindari perilaku bermain *game online* jika digunakan secara berlebihan. Untuk itu berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Bermain *Game online* Dengan Kesehatan Mental Anak Di SDN 10 Sanur”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif kuantitatif, dengan desain pendekatan berupa *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini dilakukan pada anak kelas V dan VI sebanyak 168 populasi tersebut didapatkan dari guru wali kelas VI menurut data dari verval data peserta didik di SDN 10 Sanur. Penelitian ini dilakukan menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Penentuan besar sampel dilakukan dengan menggunakan rumus slovin, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak minimal 118 siswa. Penelitian dilaksanakan di sd negeri 10 sanur pada 15-18 juli 2024

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Game Addiction Scale (GAS)* yang merupakan pengukuran tingkat bermain *game online* dan *Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ)* yang merupakan pengukuran derajat kondisi kesehatan mental yang didasarkan pada tingkat psikologis seseorang. Penelitian ini sudah melewati uji

etik oleh ketua komisi etik (kepk) stikes bina usaha bali dengan nomor surat 011/bub-kep-up2m/ue/vi/2024. Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini yakni uji *chi square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	71	60.2
Perempuan	47	39.8
<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dengan sebagian besar laki-laki sebanyak 71 orang (60,2%)

#### 2. Karakteristik responden berdasarkan umur

**Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

Umur	Mean	Media	Mi	Ma	Std
		$\underline{n}$	$\underline{n}$	$\underline{x}$	
	11	11	10	13	0.69

Berdasarkan hasil data diatas 118 responden ditemukan bahwa rata-rata usia responden pada penelitian ini dengan umur 11 tahun.

#### 3. Karakteristik responden berdasarkan kelas

**Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas**

Kelas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
VI	73	61.9
V	45	38.1
<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kelas dengan sebagian besar kelas VI sebanyak 71 orang (61,9%).

#### 4. Karakteristik responden berdasarkan responden yang bermain *game online*

**Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Bermain *Game online***

Bermain <i>Game online</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ya	118	100.0
Tidak	0	0.0
<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan bermain *game online* semua responden menjawab ya sebanyak 118 orang (100%).

#### 5. Karakteristik responden berdasarkan jenis *device* yang digunakan bermain *game online*

**Tabel 5. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis *Device***

Jenis Device	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Komputer	1	.8
HandPhone (HP)/SmartPhone	115	97.5
Ipad, Tablet	2	1.7
<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel pada halalam sebelumnya menunjukkan bahwa siswa terbanyak bermain *game online* menggunakan *Handphone/Smartphone* sebanyak 115 orang (97,5%).

#### 6. Tingkat bermain *game online* pada anak di SDN 10 Sanur

**Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Bermain *Game online* Pada Usia Anak Sekolah Dasar di SDN 10 Sanur**

<i>Game online</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	3	2.5
Sedang	100	84.7
Berat	15	12.7
<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat bermain *game online* pada usia anak sekolah dasar di SDN 10 Sanur dengan kategori sedang sebanyak 100 orang (84,7%).

**7. Tingkat Kesehatan Mental Anak Pada Usia Sekolah Dasar di SDN 10 Sanur**

**Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental Anak Pada Usia Sekolah Dasar di SDN 10 Sanur**

Kesehatan mental	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	88	74.6
Borderline /ambang	21	17.8

<i>Abnormal</i>	9	7.6
<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel dihalaman sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kesehatan mental anak pada usia sekolah dasar di SDN 10 Sanur dengan kategori normal sebanyak 88 orang (74,6%).

**8. Hubungan Bermain *Game online* dengan Kesehatan Mental Anak di SDN 10 Sanur**

**Tabel 8. Hubungan *Game online* Dengan Kesehatan Mental Anak di SDN 10 Sanur**

<i>Game online</i>	Kesehatan Mental						Total	Nilai <i>p</i>
	Normal		Borderline/ ambang		<i>Abnorm al</i>			
	n	%	n	%	n	%		
<b>Ringan</b>	3	2.5	0	0.0	0	0.0	3	2.5
<b>Sedang</b>	82	69.5	15	12.7	3	2.5	100	84.7
<b>Berat</b>	3	2.5	6	5.1	6	5.1	15	12.7
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>74.6</b>	<b>21</b>	<b>17.8</b>	<b>9</b>	<b>7.6</b>	<b>118</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan interpretasi tabel 8 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *game online* sedang dengan kesehatan mental kategori normal sebanyak 82 orang (69,5%). Hasil analisis data menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai  $p=0,001 < 0,05$ . Hal ini berarti adanya hubungan *game online* kesehatan mental pada anak di SDN 10 Sanur.

*online* pada awalnya menggunakan *game online* sebagai sarana hiburan untuk mengisi waktu luangnya, mengurangi rasa jenuh dan stress, namun fungsinya dapat bergeser jika *game online* ini digunakan secara berlebihan yang dapat mengakibatkan adiksi terhadap *game online*. (Habibi et al., 2022). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini dimana tingkat bermain *game online* pada siswa kelas V dan VI di SDN 10 Sanur berada pada derajat sedang yang artinya siswa sudah merasa antusias saat ditanya mengenai *game online* sehingga mulai sulit untuk berkonsentrasi dan mudah emosional dalam hal tertentu. (Wibisono et al., 2021). Pada tahap ini individu akan menjadikan *game online* sebagai *mood modification* dimana hasil dari keterikatan dengan bermain *game online* sebagai penangan diri atau pelarian dari suatu hal (Kustiawan & Utomo, 2019)

**Pembahasan**

**1. Tingkat Bermain *Game online* Pada Anak di SDN 10 Sanur**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat bermain *game online* pada usia anak sekolah dasar di SDN 10 Sanur dengan kategori sedang 100 orang (84,7%), kategori berat 15 orang (12,7%) dan kategori ringan tiga orang (2,5%). Penelitian ini sejalan dengan (Lisdiarta, 2023) menunjukkan bahwa responden paling banyak bermain permainan *game online* dengan frekuensi dalam kategori sedang sebanyak 27 orang (40,9%).

Terciptanya *game online* yang digemari oleh seluruh kalangan usia membuat individu yang bermain *game*

Penggunaan *game online* yang berlebih akan berdampak pada beberapa aspek kehidupan seperti aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan. Banyaknya adegan *game online* yang memperlihatkan tindakan kriminal dan kekerasan seperti perkelahian, perusakan dan pembunuhan

secara tidak langsung telah memengaruhi alam bawah sadar remaja bahwa kehidupan nyata ini seperti di dalam *game online* (Mariyati & Arifianto, 2023)

Adapun pengaruh negatif dari *game online* dapat mengarah kepada adiksi dengan *game online*. Selain itu, juga mulai bermalasan dan hanya sibuk dengan dunianya sendiri yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi sendiri. Frekuensi yang berlebihan dapat menimbulkan pengaruh negatif yang banyak di antaranya adalah pengaruh terhadap kesehatan mata dan juga pengaruh terhadap emosional (Sari et al., 2024)

Menurut hasil wawancara dengan responden siswa laki-laki biasanya bermain *game* jenis *mobile legend*, *PUBG Mobile*, *Free fire* sedangkan siswa perempuan biasanya *mobile legend* dan *candy crush saga*. Ketertarikan bermain *game online* pada siswa sudah muncul dari beberapa tahun yang lalu menurut siswa bermain *game online* dapat menjadi sarana hiburan saat selesai belajar di sekolah, ketertarikan bermain *game online* tidak hanya dimainkan oleh siswa laki-laki namun juga siswa perempuan. Ketertarikan siswa perempuan bermain *game online* menurut hasil wawancara karena dapat menghilangkan rasa bosan, tertarik ketika melihat teman lain bermain *game* dan jenis *game* yang saat ini variatif membuat siswa perempuan tertarik bermain *game online*.

*Game online* tidak hanya membantu mengurangi rasa stres tetapi juga memberikan tantangan yang tentunya melatih kerja sama tim, kemudian terciptalah peningkatan hubungan dengan orang lain apabila dilakukan untuk menyelesaikan sebuah misi kemenangan bersama. Namun apabila seorang pemain terlalu keasyikan tanpa sadar melupakan waktu, melupakan aktivitas utama sebagai manusia, contoh sederhananya mereka lupa untuk makan dan beristirahat maka akan berdampak buruk pada kehidupannya. WHO mengartikan kecanduan bermain *game online* dikategorikan sebagai suatu gangguan dari penyakit mental yang telah dimasukkan dalam *International*

*Classification of Diseases* (ICD-11) (Kibtyah et al., 2023).

## 2. Tingkat Kesehatan Mental Anak Di SDN 10 Sanur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kesehatan mental anak pada usia sekolah dasar di SDN 10 Sanur dengan kategori normal sebanyak 88 orang (74,6%), sedangkan kategori *borderline/ambang* sebanyak 21 orang (17,8%) dan kategori *abnormal* sebanyak 9 orang (7,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Raufida et al., 2021) dimana tingkat kesehatan jiwa/mental sebagian besar dengan kategori normal 117 responden (40,1%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan tolak ukur indikator pada kuesioner penelitian yang dimana hasil jawaban responden sebagian besar berkategori normal. Kesehatan mental dengan kategori normal diartikan bahwa siswa tidak mudah kehilangan rasa percaya diri dan tidak mudah takut, mampu mengontrol perilaku maupun emosional, tidak terlalu aktif dan mampu berkonsentrasi dengan baik, bersedia menolong atau berbagi dengan orang lain/teman sebaya, bersikap baik pada teman sebaya atau dibawah usianya (Kementerian Kesehatan, 2021)

Bermain *game online* tidak dapat dipungkiri tidak selalu berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari tentu saja terdapat dampak positif dari pemakaian *game online* tersebut diantaranya individu mampu berkonsentrasi dan menyusun rencana agar dapat menang dalam sebuah permainan kemudian individu dapat meningkatkan kemampuan *motoric* serta koordinasi mata dan tangan dalam waktu bersamaan, meningkatkan kemampuan berbahasa inggris karena pada saat ini cukup banyak *game online* dalam Bahasa inggris serta meningkatnya kemampuan pengaturan *gadget* dan *computer* dimana individu akan mengatur sedemikian rupa agar dapat bermain dengan koneksi yang cepat dan kualitas gambar yang bagus (Kustiawan & Utomo, 2019).

Pada penelitian ini didapatkan juga responden dengan kategori *borderline/ambang* sebanyak 21 orang (17,8%) dan kategori *abnormal* sebanyak

9 orang (7,6%) hasil tersebut tentu harus tetap diwaspadai dimana pada kategori ini individu berpotensi memiliki masalah pada emosi dan perilaku atau sudah memiliki masalah pada emosi dan perilaku yang termasuk dalam kategori perlu pemeriksaan lanjutan. (Kementerian Kesehatan, 2021). Hal tersebut dapat tentu ada hubungannya dengan tingkat bermain *game online* siswa sebagian besar berkategori sedang. *Game online* dapat berdampak pada emosi anak yang dimana beberapa adegan pada *game online* tak jarang memperlihatkan tindakan kriminal dan kekerasan, seperti perkelahian, perusakan dan pembunuhan secara tidak langsung telah mempengaruhi alam bawah sadar kehidupan nyata ini adalah layaknya sama seperti di dalam *game online* (Winata & Desy Pratiwi, 2023).

Kurangnya pengendalian emosi dan agresifitas saat bermain *game online* mengakibatkan perubahan mood seperti mudah marah, tidak konsentrasi dan penurunan kemampuan interaksi dimana hal tersebut mempengaruhi kesehatan mental. Selain itu juga mengalami penurunan aktivitas gelombang beta yang merupakan efek jangka panjang yang tetap berlangsung meskipun pemain sedang tidak bermain *game*. Pemain *game* mengalami kondisi peningkatan sekresi adrenalin sehingga denyut jantung, tekanan darah, dan kebutuhan oksigen meningkat (Mariyati, 2023). Selain itu, dampak yang diberikan dari *game online* yang dimainkan secara terus menerus dapat membuat kecanduan (adiksi), disamping akan mengeluh pada fisik dan hal ini membuat perubahan struktur dan fungsi otak. Gangguan yang terjadi tentu menyebabkan seseorang menjadi kehilangan fungsi atau kemampuan otaknya, seperti fungsi atensi yang memusatkan pada perhatian suatu hal, fungsi eksekutif yang memiliki rencana untuk mengambil tindakan, dan fungsi inhibisi yang memiliki kemampuan membatasi. Selain seseorang akan berperilaku impulsif, seseorang yang pemain *game online* biasanya akan mengalami hilangnya kefokusannya ketika mengerjakan suatu hal. Emosi yang dimiliki juga akan tidak stabil sehingga

akan berdampak buruk juga pada hubungan dengan lingkungannya. Pada sekian banyak individu yang mengalami adiksi *game online* menunjukkan perilaku yang anti sosial (Arianto, 2016).

### 3. Hubungan *Game online* Dengan Kesehatan Mental Anak di SDN 10 Sanur

Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *game online* sedang dengan kesehatan mental kategori normal sebanyak 82 orang (69,5%). Hasil analisis data menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai  $p=(<0,001) < 0,05$ . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Erik & Wetik, 2020) bahwa terdapat hubungan antara durasi bermain *game online* dengan kesehatan mental dengan analisa data menggunakan uji Gamma diperoleh p value 0,010.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Kibtyah et al., 2023) mengenai dampak kecanduan *game online* terhadap kesehatan mental bahwa *game online* yang digunakan secara berlebihan mempunyai dampak yang sangat berbahaya terhadap kesehatan mental. Hasil analisis yang dilakukan oleh (Lestari & Wimbari, 2021) menunjukkan bahwa kecenderungan adiksi *game online* mampu mempengaruhi kesehatan mental siswa secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa subjek yang semakin tinggi mengalami kecenderungan adiksi *game online* dimungkinkan akan semakin mengalami penurunan status kesehatan mental, begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa responden sebagian besar memiliki tingkat bermain *game online* sedang dengan kategori kesehatan mental normal. Hal ini terjadi karena adanya pandemi covid-19 menjadikan anak-anak mudah merasa jenuh dan bosan karena harus belajar di rumah maka *game online* dianggap cukup baik untuk mengatasi rasa jenuh dan bosan pada anak di masa pandemi, sehingga anak merasa terhibur dan senang (Zaini & Soenarto, 2019). Kebahagiaan anak menjadi faktor utama dalam perkembangannya, termasuk perkembangan emosional. Oleh karena itu, di masa pandemi banyak orang tua

yang memberikan gadget dan video *game* sebagai sumber hiburan bagi anak-anak, sehingga anak dapat tetap merasa bahagia dengan bermain *game online*. Oleh sebab itu, *game online* tidak sepenuhnya berdampak buruk terhadap perkembangan kesehatan mental anak sejauh masih dalam batas wajar dan pengawasan orang tua anak (Rohayani, 2020).

Kebahagiaan anak juga menjadi salah satu indikator ukur pada kesehatan mental anak dimana anak merasa tidak banyak kekhawatiran, tidak gelisah dan bergaul dengan teman seusianya serta tidak memiliki masalah dengan teman sebaya dan (Kementerian Kesehatan, 2021). *Game online* memiliki dampak positif dan negatif bagi penggunanya, jika individu dapat menggunakan dengan bijak dan benar maka dampak positif yang akan dirasakan, namun bagi yang tidak bisa menggunakannya dengan benar akan banyak dampak negatif yang dirasakan. Seperti dari segi materi, waktu, prestasi belajar, kesehatan mental yang terpengaruh, dan kondisi sosial. Hal ini dapat memacu pertumbuhan yang buruk di kemudian hari (Surbakti, 2017).

## SIMPULAN

Pada siswa kelas IV, V dan VI di SDN 10 Sanur sebagian besar memiliki tingkat bermain *game online* yang sedang sebanyak 100 siswa (84,7%) dengan derajat tingkat kesehatan mental yang normal sebanyak 88 orang (74,6%). Terdapat hubungan antara bermain *game online* dengan kesehatan mental anak kelas V dan VI di SDN 10 Sanur ( $p > 0,001$ ). Setelah terlaksananya penelitian ini diharapkan seluruh kalangan usia dapat membatasi dalam penggunaan *game online* dengan mempertimbangkan dampak negatif yang akan diakibatkan jika dilakukan secara berlebihan.

## DAFTAR PUSTAKA

Arahili, N., Alreefi, M., Alkhonain, I. M., Aldakhilallah, M., Alothaim, J., Alzahrani, A., Alshargi, A., & Baabbad, N. (2023). The Prevalence of Video Game Addiction and Its Relation to Anxiety, Depression, and Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in Children and Adolescents in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study.

*Cureus*, 15(8), 1–12.  
<https://doi.org/10.7759/cureus.42957>

Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Yunike, Saripah, E., Febriani, I., Zakiyah, Kuntoadi, G. B., Kusumawaty, I., Rahayu, M., Putra, E. S., Kurnia, H., Juwariah, T., & Akhriansyah, M. (2023). Kesehatan Mental. In N. Sulung & I. Melisa (Eds.), *UPT UNDIP Press Semarang*. PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.

[http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN\\_MENTAL.pdf](http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf)

Arianto, T. R. (2016). Dampak Game Online Terhadap Prestasi Belajar Pelajar. *Jurnal Teknik Informatika Musirawat*, 11. [https://scholar.google.co.id/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=QHN DVLkAAAAJ&citation\\_for\\_view=QHN DVLkAAAAJ:9yKSN-GCB0IC](https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=QHN DVLkAAAAJ&citation_for_view=QHN DVLkAAAAJ:9yKSN-GCB0IC)

Arthy, C. C. (2019). *Validitas Dan Reliabilitas Game Addiction Scale (GAS) Versi Bahasa Indonesia* [Universitas Sumatra Utara]. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/22775>

Bachtiar, F., Condrowati, C., Purnamadyawati, P., Anggraeni, D. T., Larasati, K., Meilana, A. S. B., & Fadilah, N. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 503–514. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7982>

Candranita, F. D., Sasmiyanto, & Komarudin. (2020). *Hubungan Aktivitas Penggunaan Game Online Dengan Emosional Pengguna Pada Siswa- Siswi Kelas XI SMA NEGERI 3 Bondowoso*. 30. [http://repository.unmuhjember.ac.id/5330/12/L\\_ARTIKEL\\_JURNAL.pdf](http://repository.unmuhjember.ac.id/5330/12/L_ARTIKEL_JURNAL.pdf)

Desprianti. (2024). *Hubungan Bermain Game Mobile Legend Dengan Kesehatan Mental Siswa Di SMAN 8 Kota jambi*. [Universitas Jambi]. <https://repository.unja.ac.id/id/eprint/63830>

Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza Ditjen Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan. (2021). *Petunjuk Teknis Pencegahan dan Pengendalian Gangguan Mental Emosional* (pp. 1–92).

Erik, S., & Wetik, S. (2020). Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Kesehatan

- Mental pada Remaja Pria. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2, 2. <https://jurnal.rs-amino.jatengprov.go.id/index.php/JIKJ/article/view/14/13>
- Fakhriyani, D. V. (2021). Kesehatan Mental. In *Duta Media Publishing*. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=definisi+mental&dq=#d=gs\\_qabs&t=1702541245985&u=%23p%3DhYnkXmt8sGEJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=definisi+mental&dq=#d=gs_qabs&t=1702541245985&u=%23p%3DhYnkXmt8sGEJ)
- Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2019). Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) Swasta Se Kota Padang Panjang Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 2(2), 68–72. <https://doi.org/10.36341/jka.v2i2.626>
- Habibi, N. M., Hariastuti, R. T., & Rusijono. (2022). Dampak Negatif Online Game Terhadap Remaja. *Jurnal Bikotetik*, 6, 30–35.
- Irawan, S., & Siska W., Di. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1), 9–19. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/5646/2918>
- Kibtyah, M., Naqiya, C., Niswah, Z., & Dewi, S. P. R. (2023). Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dan Penanganannya Dalam Konseling Islam. *Counseling As Syamil*, 03(1), 25–38.
- KMHIP. (2024). Childrens Behavioral and Emotional Disorders. In *Kids Mental Health Information Portal*. <https://www.kidsmentalhealth.org/childrens-behavioral-and-emotional-disorders/>
- Kustiawan, A. A., & Utomo, A. W. B. (2019). *Jangan Suka Game Online Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan* (Cetakan ke). CV AE MEDIA GRAFIKA. <https://play.google.com/books/reader?id=2H-WDwAAQBAJ&pg=GBS.PR2&hl=id>
- Kyle, T. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Pediatri* (Edisi 2).
- Lestari, A. D., & Wimbari, S. (2021). Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Game Online Dan Kesehatan Mental Siswa Dengan Kualitas Pertemanan Sebagai Variabel Moderator. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 46–62. <https://doi.org/10.17509/insight.v5i1.34250>
- Lisdiarta, A. (2023). *HUBUNGAN DURASI DAN FREKUENSI BERMAIN GAME ONLINE DENGAN MASALAH MENTAL EMOSIONAL REMAJA DI SMP NEGERI 1 JATIPURO KABUPATEN KARANGANYAR*. 16(2), 110–120.
- Marinda, L. (2020). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Problematikanya Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *An-Nisa' : Jurnal Kajian Perempuan Dan Keislaman*, 13(1), 116–152. <https://doi.org/10.35719/annisa.v13i1.26>
- Mariyati, A. (2023). Penggunaan Game Online Dengan Gangguan Mental Emosional. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 6(2), 44–51.
- Mariyati, & Arifianto. (2023). Penggunaan Game Online Dengan Gangguan Mental Emosional. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 6(2), 44–51.
- Munandar, A., Fitriana, Y., Suwetty, A. M., Antu, C. florentin, Maryuti, I. A., & Wiyono, H. (2024). *Keperawatan Psikososial dan Jiwa (Teori dan Penerapan)* (A. Munandar (ed.)). Media Sains Indonesia dan Penulis.
- Nihayah, U., Oktaviana, A. M., Saefitri, W., Zainuddin, H., Gurnianingsih, T. S., Islam, U., Walisongo, N., Islam, U., Walisongo, N., Islam, U., Walisongo, N., Islam, U., Walisongo, N., & Mental, K. (2021). Kesehatan Mental Pada Penderita Gaming Disorder. In *Al-Din*.
- Paremeswara, M. C., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Game Online Terhadap Perkembangan Emosi Dan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5 Nomer 1, 1473–1481. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1122>
- Putri, U. N. H., Nur'aini, A. S., & Mawaadah, S. (2022). *Modul Kesehatan Mental* (U. N. H. Putri (ed.); Cetakan Pe). CV Azka Pustaka. [https://books.google.co.id/books?id=yL\\_MEAAAQBAJ&pg=PA52&dq=kesehatan+mental+anak&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjRw5LZivKHAxURwjgGHSo3Bc8Q6AF6B\\_AgEEAI#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=yL_MEAAAQBAJ&pg=PA52&dq=kesehatan+mental+anak&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjRw5LZivKHAxURwjgGHSo3Bc8Q6AF6B_AgEEAI#v=onepage&q&f=false)
- Rahayuni, I. G. A. R., & Bhandesa, A. M.

- (2019). Psikoedukasi Kelompok Kader Kesehatan Jiwa (K3J) Dalam Pemberdayaan Penderita Skizofrenia Di Masyarakat Di Kelurahan Pedungan – Denpasar Selatan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 3(1), 112–117. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v3i1.145>
- Raufida, S. A., Wardani, I. Y., & Panjaitan, R. U. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Masalah Kesehatan Jiwa Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 175–184. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jikj.v4i1.929>
- Rikkers, W., Lawrence, D., Hafekost, J., & Zubrick, S. R. (2016). Internet use and electronic gaming by children and adolescents with emotional and behavioural problems in Australia – results from the second Child and Adolescent Survey of Mental Health and Wellbeing. *BMC Public Health*, 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3058-1>
- Rinaldi, S. F., & Mujiyanto, B. (2017). METODOLOGI PENELITIAN DAN STATISTIK. In *BAHAN AJAR TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS METODOLOGI PENELITIAN DAN STATISTIK* (pertama, p. 150). Kementerian Kesehatan RI.
- RISKESDAS. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementrian Kesehatan RI* (Issue 9). [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf)
- Riswanto, M. P., & Fauziah, M. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Emosional Pada Remaja Yang Kecanduan Game Online. *Prosiding Seminar Antarbangsa Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 713–728.
- Rohayani, F. (2020). Menjawab Problematika Yang Dihadapi Anak Usia Dini di Masa. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 29–50. <https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2310>
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>
- Sari, W. D. W., Rananda, D. R., & Arifin, B. A. (2024). Pengaruh Game Online Terhadap Perkembangan Emosi pada Siswa Sekolah Dasar. *Insan Cendekia : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 1(1), 7–18. [https://doi.org/https://doi.org/10.56480/in-sancendekia.v1i1\\_993](https://doi.org/https://doi.org/10.56480/in-sancendekia.v1i1_993)
- Suharsiwi. (2017). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus* (1st ed.). CV Prima Print.
- Sundara, K., Hafisah, H., & Nasar, M. A. (2020). Pengaruh Negatif Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa di SMKN 1 Narmada. *CIVICUS : Pendidikan-Penelitian-Pengabdian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 8(2), 84. <https://doi.org/10.31764/civicus.v8i2.2885>
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, 1(1), 29. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36764/jc.v1i1.20>
- Syapitri, H., Amilia, & Juneris, A. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (A. H. Nadana (ed.); Cetakan Pe). Ahlimedia Press.
- Ulkhag, M. M., Rozaq, R., Ramadhani, R., Heldianti, R., Fajri, A., & Akshintia, P. Y. (2018). Validity and reliability assessment of the Game Addiction scale: An empirical finding from Indonesia. *ACM International Conference Proceeding Series*, 120–124. <https://doi.org/10.1145/3288155.3288158>
- Vadlin, S., Åslund, C., Hellström, C., & Nilsson, K. W. (2016). Associations between problematic gaming and psychiatric symptoms among adolescents in two samples. *Addictive Behaviors*, 61, 8–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.05.001>
- WHO. (2021). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wibisono, S. K., Wulandari, A. T., & Supriyatin, S. (2021). Rancangan Bangun Sistem Pakar Diagnosa Gejala Kecanduan Game Online Pada Remaja Menggunakan Metode Certainty Factor.

- Jurnal Ilmu Komputer Dan Teknologi*,  
2(1), 17–23.  
<https://doi.org/10.35960/ikomti.v2i1.661>
- Winata, E. Y., & Desy Pratiwi. (2023).  
Dinamika Emosi Remaja Ketergantungan  
Game Online. *KAGANGA KOMUNIKA:  
Journal of Communication Science*, 5(1),  
58–66.  
<https://doi.org/10.36761/kagangakomunika.v5i1.2687>
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian  
Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian  
Gabungan*. KENCANA.
- Zaini, M., & Soenarto, S. (2019). Persepsi  
Orangtua Terhadap Hadirnya Era  
Teknologi Digital di Kalangan Anak  
Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal  
Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 254.  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i1.127>