E-ISSN : 3025-1311
https://ejournal.warunayama.org/kohesi

Kohesi: Jurnal Multidisiplin Saintek
Volume 10 No 7 Tahun 2025

SISTEM REKOMENDASI KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA DAN SISWA

Tiara Dewi Salsabila, Hasrullah
STIMIK Borneo Internasional Balikpapan
tiaradewi.25@stmik-borneo.ac.id Hasrullah@permataabadi.co.id

ABSTRAK

Kecanduan *game online* merupakan fenomena yang terus meningkat di kalangan remaja dan telah diakui oleh WHO sebagai gangguan kesehatan mental. Penelitian-penelitian yang disintesis dalam pengamatan literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran perilaku, faktor pemicu, serta dampak signifikan kecanduan *game online* terhadap remaja, meliputi aspek akademik, psikologis, dan sosial. Hasil sintesis menunjukkan bahwa kecanduan berdampak negatif pada prestasi belajar, kecemasan, kualitas tidur, motivasi belajar, dan dapat memicu gangguan mental seperti depresi, prokrastinasi, dan perilaku agresif.Faktor-faktor yang berkontribusi meliputi faktor eksternal (lingkungan, kurangnya perhatian orang tua) dan internal (regulasi diri yang buruk, kesepian, keinginan individu untuk mengontrol, rendahnya *kesejahteraan* psikososial).Upaya pencegahan dan kuratif, seperti konseling, rehabilitasi, serta pengembangan sistem rekomendasi untuk mendeteksi pola bermain yang tidak sehat, sangat diperlukan untuk mengatasi masalah ini.

Kata Kunci: Kecanduan *Game Online* , Remaja, Dampak Psikologis, Regulasi Diri, *Tinjauan Pustaka* .

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 795
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Kohesi.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Kohesi

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

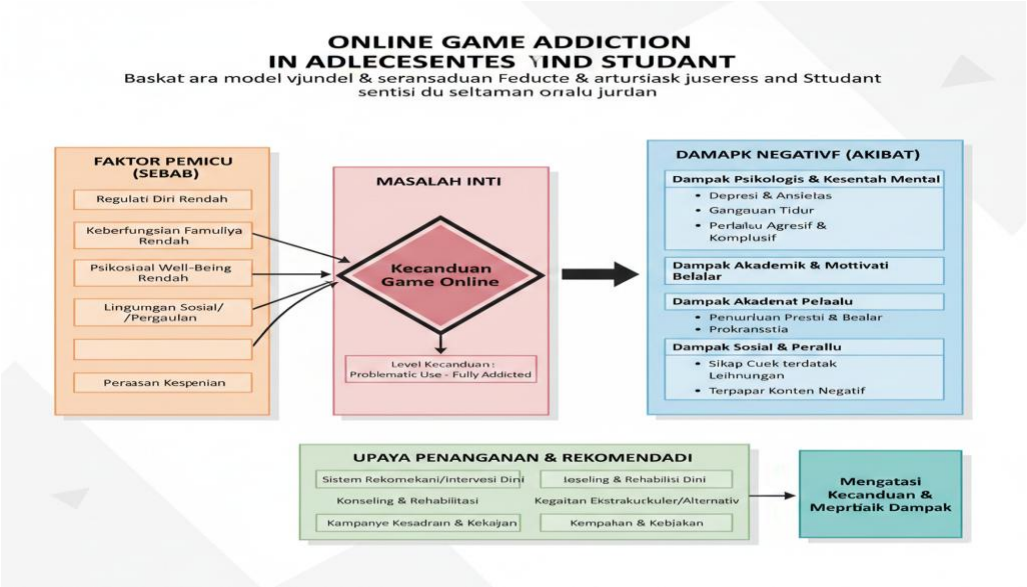
PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan internet telah meningkatkan popularitas *game online* di berbagai kalangan usia, khususnya remaja.Permainan ini menawarkan hiburan dan interaksi sosial yang menarik.Namun penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan adiksi, dimana individu menunjukkan perilaku kompulsif, agresif, dan mulai mengabaikan kegiatan serta lingkungan sekitar. Kecanduan ini menjadi tantangan serius dan memerlukan perhatian karena dampak negatifnya yang meluas.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kuantitatif kecanduan game online pada remaja menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode survei (seperti *ex-post facto* atau korelasi), serta mengumpulkan data menggunakan kuesioner berskala Likert. Instrumen perlu diuji validitas dan reliabilitasnya, dan data dianalisis dengan statistik seperti regresi, korelasi, dan uji persentase setelah memenuhi persyaratan analisis (normalitas, linearitas).

HASIL DAN PEMBAHASAN



1. Gambaran Perilaku dan Tingkat Kecanduan

Kecanduan *game online* ditandai dengan individu yang cenderung menghabiskan waktu bermain lebih banyak, bahkan hingga minimal 8 jam per hari pada tingkat Kecanduan penuh (*Fully Addiction*). Kecanduan Perilaku dapat dikategorikan menjadi empat tingkat:

a) *Tingkat Rekreasi* (kesenangan dan *reward* tanpa dampak negatif permanen).

b) *Tingkat Berisiko* (merasa senang namun mulai menerima keluhan orang tua).

c) *Tingkat Penggunaan Bermasalah* (peningkatan perilaku bermain dan mengabaikan kekhawatiran orang tua).

d) *Tingkat Kecanduan Sepenuhnya* (menghabiskan waktu berjam jam/hari).

2. Faktor-Faktor Kontributor Kecanduan

Kategori Faktor	Deskripsi Faktor
Internal (Diri)	Rendahnya regulasi diri (ketidakmampuan menahan diri), rendahnya *kesejahteraan psikososial*, karakteristik personal, kecerdasan emosi yang rendah, dan keinginan untuk memiliki kontrol dalam *game*.
Eksternal (Lingkungan)	Lingkungan bermain, kurangnya perhatian orang tua , dan perasaan kesepian.
Relasional	Variabel keberfungsian keluarga dan regulasi diri secara simultan berhubungan negatif dengan kecanduan *game online* , memberikan kontribusi sebesar 14,8%.Keberfungsian keluarga memiliki hubungan negatif dengan kecanduan (kontribusi 8,3%), dan regulasi diri juga memiliki hubungan negatif (kontribusi 6,5%).

3. Dampak Kecanduan *Game Online*

Dampak kecanduan *game online* terbagi menjadi dampak positif (walaupun minimal) dan dampak negatif yang signifikan:

- **Dampak Negatif:**
    - **Aspek Psikologis dan Kesehatan Mental:** Gangguan tidur/kualitas tidur, peningkatan ansietas, depresi, gangguan mental, dan penurunan kesehatan mental secara umum. Remaja menjadi berperilaku kompulsif dan agresif.
    - **Aspek Akademik dan Perilaku:** Penurunan prestasi belajar, prokrastinasi, dan sikap cuek terhadap kegiatan serta lingkungan sekitar.
- **Dampak Positif:** *Game online* dapat meningkatkan keterampilan sosial dan strategi, meskipun dampak positif ini akan hilang ketika penggunaan berlebihan mengarah pada penurunan kesehatan mental.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kecanduan *game online* pada remaja merupakan masalah yang kompleks, didorong oleh berbagai faktor internal dan eksternal, serta menimbulkan dampak negatif serius pada kesehatan mental, kualitas tidur, dan kinerja akademik mereka.

Rekomendasi Tindak Lanjut:

1. **Intervensi Preventif dan Kuratif:** Diperlukan tindakan preventif bagi yang belum kecanduan dan kuratif-rehabilitatif (seperti konseling, rehabilitasi, atau penggunaan obat) bagi yang sudah kecanduan.
2. **Peran Sekolah:** Guru Bimbingan dan Konseling (BK) disarankan untuk mendorong siswa terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan lain yang dapat mengalihkan perhatian dari *game online*.
3. **Pengembangan Teknologi Pendukung:** Pengembangan sistem rekomendasi yang dapat mendeteksi pola bermain tidak sehat dan memberikan saran untuk pengaturan waktu bermain yang lebih baik sangat dibutuhkan.
4. **Peningkatan Kesadaran:** Kampanye kesadaran dan penetapan kebijakan yang mendukung pemanfaatan teknologi secara seimbang harus ditingkatkan melalui kerja sama antara, pemangku kepentingan masyarakat, dan pemerintah.

DAFTAR PUSTAKA

Budiman, Arief., Putra, BS, Hastani, RT, & Karmila. (2022). Gambaran Prestasi, Ansietas, Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar Remaja yang Kecanduan Game Online: Literature Review. *Jurnal ProtHealth (PHJ), 19* (2), 46-54.

Fajar, Mochamad., Masyhuri, & Muda, Y. (2024). Kecanduan Game Online pada Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, 5* (3), 3995-4001. (Sama dengan 3.pdf)

Akbar, IK, & Hasrullah. (2025). Jurnal Sistem Rekomendasi Tentang Kecanduan Bermain Game Online. *Jurnal Global Ilmiah, 2* (4).

Lusiana, V. (2023). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMAI NFBS Lembang. *SEHAT: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 2* (1).

Kurnia, Y., Handayani, PK, & Wibowo, DS (2023). Gambaran Perilaku Kecanduan Game Online pada Komunitas Mobile Legend di Jember. *Seri Prosiding Nasional Ilmu Multidisiplin UMJember, 2* (6), 456-463.

Pranata, MZ, & Diana, RR Kecanduan Game Online pada Remaja Ditinjau dari Keberfungsian Keluarga dan Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi Islam dan Kontemporer (JICOP)* .

Budiani, R. (2024). Analisis Kecanduan Bermain Game Online Siswa SMK PGRI 4 Kediri (Skripsi). Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia UN PGRI Kediri.

Rohman, F. Dampak Aplikasi Game Online pada Kesehatan Mental Generasi "Sandwich". *SKOLASTIKA* .

Anggraeni, N., Ninin, RH, Agustiani, H., & Novianti, LE (2021). Gambaran Perilaku Bermain Game Online pada Remaja Pemain Game Online di Jatinangor. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, 10* (1).