

## PENGARUH KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA SMAI NFBS LEMBANG

VINA LUSIANA

SMAI Nurul Fikri Boarding School Lembang

e-mail: [hvinalusiana@gmail.com](mailto:hvinalusiana@gmail.com)

### ABSTRAK

*Game online* merupakan salah satu produk teknologi yang memberikan manfaat hiburan yaitu game online, yaitu game yang dimainkan oleh lebih dari satu pemain secara berkelompok melalui jaringan internet. Dalam hal ini, remaja akan selalu ingin bermain game, dan akhirnya menjadi kecanduan *game*. Remaja yang gemar bermain game berubah menjadi remaja yang berperilaku kompulsif, agresif, cuek pada kegiatan dan lingkungan sekitarnya. Salah satu gangguan mental yang dapat terjadi pada pecandu online game adalah depresi. Depresi dapat menjadi faktor resiko seseorang menjadi pecandu online game, tetapi juga dapat menjadi akibat dari kecanduan online game. Banyak sekali dampak yang ditimbulkan oleh kecanduan *game online*, mulai dari dampak sosial, psikologis, maupun kesehatan. Oleh karena itu, peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang kecanduan *Game online* pada siswa SMAI NFBS Lembang. Adapun judul dari penelitian ini adalah "Pengaruh Kecanduan *game Online* Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMA Islam Nurul Fikri *Boarding School* Lembang. Subjek penelitian ini adalah Siswa laki-laki karena sering menggunakan waktu luangnya untuk bermain *game online* bersama teman seangkatan. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab berupa angket tertutup. Dari hasil penelitian ditemukan siswa pemakai game online di SMAI NFBS Lembang berada pada persentase 68% dengan kategori "Cukup" Selanjutnya dari segi kesehatan mental siswa berada pada persentase 70% dengan kategori "Tinggi". Adapun pengaruh dari pemakai game online terhadap kesehatan mental siswa sebesar 35% berada pada kategori "Sangat Rendah" dan 65% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan tabel yang diperoleh dari hasil perhitungan pada taraf kepercayaan 5% karena  $F_{hitung}$  (12.985) lebih besar dari  $F_{tabel}$  (4.09) maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$ . Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan Pemakai *Game Online* Terhadap Kesehatan Mental Siswa di SMAI NFBS Lembang.

**Kata Kunci:** *Game Online*, Kesehatan Mental, Siswa Laki-laki.

### ABSTRACT

Online games are one of the technological products that provide entertainment benefits, namely online games, namely games that are played by more than one player in groups via the internet network. In this case, teenagers will always want to play games, and eventually become addicted to games. Teenagers who like to play games turn into teenagers who behave compulsively, aggressively, ignorant of activities and the surrounding environment. One of the mental disorders that can occur in online game addicts is depression. Depression can be a risk factor for someone to become an online game addict, but it can also be a result of online game addiction. There are many impacts caused by online game addiction, ranging from social, psychological, and health impacts. Therefore, researchers intend to conduct research on online game addiction in SMAI NFBS Lembang students. The title of this study is "The Effect of Online Game on the Mental Health of Islamic High School Students at Nurul Fikri Boarding School Lembang. The subjects of this study

were male students because they often used their spare time to play online games with their classmates. This type of research is a descriptive quantitative research. The data collection technique was carried out by providing a set of questions or written statements to the respondents to be answered in the form of a closed questionnaire. From the results was found that students using online games at SMAI NFBS Lembang were at a percentage of 68% in the "Enough" category. Furthermore, from a mental health perspective, students were at a percentage of 70% in the "High" category. The influence of online game users on students' mental health is 35% in the "Very Low" category and 65% is influenced by other variables. Based on the table obtained from the calculation results at the 5% confidence level. Because  $F_{\text{Count}} (12,985)$  is greater than  $F_{\text{Table}} (4.09)$ ,  $H_1$  is accepted and  $H_0$  is rejected There is a significant influence of Online Game Users on the Mental Health of Students at SMAI NFBS Lembang.

**Keywords:** Online Games, Mental Health, Male Students.

## PENDAHULUAN

Pada era globalisasi saat ini, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat telah menghasilkan mesin-mesin canggih atau produk-produk yang berteknologi tinggi. Produk-produk tersebut memberikan manfaat dan kemudahan bagi manusia. Diberbagai bidang seperti pendidikan, kesehatan, bahkan hiburan. Salah satu produk teknologi yang memberikan manfaat hiburan yaitu game online, yaitu game yang dimainkan oleh lebih dari satu pemain secara berkelompok melalui jaringan internet. Selain itu game ini tidak hanya dapat dimainkan oleh pemain lokal saja, tetapi bahkan hingga ke luar negeri. Dalam hal ini, remaja akan selalu ingin bermain game, dan akhirnya menjadi kecanduan *game*. Jika seorang remaja menjadi kecanduan bermain game online, sudah dapat dipastikan waktu mereka akan banyak dihabiskan untuk bermain game sehingga waktu untuk melakukan hal-hal lain tidak ada. Hal ini lama kelamaan dapat mempengaruhi kepribadian remaja. Seorang remaja yang kecanduan dapat melakukan apa saja untuk dapat bermain game, diantaranya mereka dapat mencuri, bolos sekolah, malas untuk mengerjakan tugas, untuk memenuhi keinginan bermain setiap saat. Semua itu membuat orang tua khawatir kepada anak-anaknya, karena sikap acuh mereka terhadap pendidikan, kesehatan, maupun kehidupan sosial. Remaja yang sudah kecanduan tidak akan memperdulikan lingkungan sekitarnya, baik itu diri sendiri, keluarga, ataupun orang lain karena mereka asyik dengan dunia game (Ulfa, 2017). Seiring perkembangan *game*, akan membawa pengaruh terhadap pengguna game.

Adapun pengaruh yang terjadi bagi para pengguna game yakni semakin bergantung bahkan bisa jadi kecanduan *game*. Kehadiran game dengan berbagai tema sudah lama disinyalir membawa dampak buruk terhadap kepribadian remaja. Remaja yang gemar bermain game berubah menjadi remaja yang berperilaku kompulsif, agresif, cuek pada kegiatan dan lingkungan sekitarnya. Kekerasan dalam game pada anak-anak dan remaja. Tidak langsung berdampak pada pelaku pembunuhan, tetapi pengaruhnya sedikit demi sedikit tertanam pada si pelaku (Irina V, 2020). Salah satu gangguan mental yang dapat terjadi pada pecandu online game adalah depresi. Depresi dapat menjadi faktor resiko seseorang menjadi pecandu online game, tetapi juga dapat menjadi akibat dari kecanduan online game. Orang yang depresi seringkali merasa putus asa dengan kehidupannya (Puspitosari, dkk. 2018). Bermain game menjadi salah satu bentuk pelarian, karena dengan bermain game, dapat melupakan semua masalah dan beban hidup. Inilah yang menyebabkan depresi dapat menjadi faktor resiko kecanduan online game. Kecanduan online game dapat menyebabkan seseorang menjadi terkucil dan terisolasi dari keluarga dan masyarakat

(Akmarina, 2016). Semakin sering menghabiskan waktu untuk bermain game, akan semakin membuat seseorang terisolasi. Akibatnya, rentan mengalami berbagai kelainan dan gangguan mental, salah satunya adalah depresi. Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh *game online* contohnya, *game Pubg*, *game Mobile Legend*, dan *Free Fire* yang merupakan *game* yang sangat booming dan diminati oleh berbagai kalangan di masa sekarang. Dengan bermain game tersebut maka ada beberapa hal yang dapat dipengaruhi, diantaranya terjadinya miskomunikasi terhadap lingkungan dikarenakan keasikan bermain *game* seolah-olah dia membuat dunia barunya sendiri sehingga menimbulkan sifat *introvert* (tertutup), cuek terhadap lingkungan (sosial). Berdasarkan penelitian Purnomosidi (Purnomosidi, dkk. 2021): “Kesehatan mental mereka cukup terganggu karena game, menurut pengakuan dari salah satu orang tua subjek, seringkali subjek bermain game sampai dia tertidur tetapi tanganya bergerak layaknya orang yang main game dan terkadang subjek juga mengigau tentang game yang dia mainkan”. Game online sangat berpengaruh juga terhadap psikis seseorang terutamanya emosionalnya (WHO, 2018). Emosi adalah suatu keadaan mental akibat dari adanya peristiwa-peristiwa yang pada umumnya datang dari luar dan menumbuhkan rangsangan pada diri seseorang tersebut.

Menurut pandangan peneliti, memainkan game online dengan cara berlebihan akan mengurangi aktivitas positif yang seharusnya dijalani oleh anak pada usia perkembangan mereka. Motivasi belajar mereka menjadi rendah (Angela, 2013), waktu untuk bersosialisasi dengan teman sebaya mereka juga berkurang. Jika ini berlangsung terus menerus dalam waktu lama, diperkirakan anak akan kurang tertarik pada pergaulan sosial, tidak peka dengan lingkungan, bahkan bisa membentuk kepribadian asosial, dimana anak tidak mempunyai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Bermain *game* telah menjadi salah satu hiburan paling populer di dunia, jauh mengungguli bentuk-bentuk permainan dan hiburan anak lainnya. Hal ini terjadi karena game menawarkan banyak pilihan, dimana para pemain *game* diajak untuk menghadapi dilema moral, interaksi sosial, dan memecahkan berbagai masalah yang sering kali terjadi dalam kehidupan nyata, sehingga mereka selalu tertarik pada hal-hal baru.

Memperhatikan fenomena *game online* beserta dampak-dampaknya yang saat ini sangat ramai di kalangan masyarakat sekarang. Sehingga banyak perubahan yang muncul dengan begitu cepatnya seiring perkembangan teknologi, khususnya game online. Penulis tertarik melakukan penelitian tentang *game online* di SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Lembang. Mayoritas pemain game ini adalah siswa laki-laki. Waktu yang dipergunakan para siswa tersebut untuk bermain game cukup lama dengan durasi yang digunakan rata-rata selama pembelajaran kosong setiap hari. Hal ini dikarenakan permainan ini berkelanjutan sehingga mengharuskan pemainnya ingin bermain terus menerus. Dengan kata lain mereka sudah kecanduan game online. Banyak sekali dampak yang ditimbulkan oleh kecanduan game online ini, mulai dari dampak sosial, psikologis, maupun kesehatan. Oleh karena itu, peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang kecanduan *Game online* pada siswa SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Lembang. Adapun judul dari penelitian ini adalah “**Pengaruh Kecanduan game Online Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Lembang**”.

## METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah Siswa SMA Islam Nurul Fikri *Boarding School* Lembang khusus kelas laki-laki. Waktu yang digunakan peneliti dalam penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal 10 September 2022 sampai dengan tanggal 23 November 2022. Pemilihan lokasi penelitian ini adalah SMA Islam Nurul Fikri *Boarding School* Lembang dimana siswa laki-laki sering

menggunakan waktu luangnya untuk bermain *game online* bersama teman seangkatan. Jenis penelitian ini apabila ditinjau dari segi pendekatan analisis, maka penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab berupa angket, dimana angket yang peneliti gunakan yaitu angket tertutup.

Adapun kisi-kisi angket terdapat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Kisi-Kisi Angket Pemakai Game**

No	Variabel (X)	Sub Variabel	Sub Indikator	Nomor Item
1	Pemakai Game Online	Frekuensi bermain game online	Siswa memiliki tinggi rendahnya intensitas saat bermain game online	1,2,3,4,5,6, 12,13,14,16,20
		Waktu bermain game online	Siswa memiliki tinggi rendahnya intensitas saat bermain game online	7,8,9,10,11, 17,19
		Permainan game yang di gemari	Hubungan dengan nilai-nilai ibadah	15,18

**Tabel 2. Kisi-kisi Angket Kesehatan Mental**

No	Variabel (Y)	Sub Variabel	Sub Indikator	Nomor Item
2	Kesehatan Mental	Fisik	Kesehatan Fisik	1,2,3,4,5
		Psikis	Kesehatan Psikis	6,7,8,9,10
		Sosial	Kesehatan terhadap lingkungan (soaial)	11,12,13,14,15,16,17
		Religius	Ibadah Sholat	18,19,20

Selanjutnya data di analisa menggunakan Uji Validas dan Regresi.

#### Uji Validitas Variabel X dan Y

Uji validitas dilakukan untuk melihat apakah data ada yang valid atau tidak. Untuk mengambil keputusan valid atau tidaknya data tersebut dengan membandingkan  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  sebagai berikut:

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  berarti valid dan

Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  berarti tidak valid

### Uji Regresi Linear Sederhana

Regresi linear sederhana merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan hubungan matematika dalam bentuk suatu persamaan antara variabel criterion atau variabel tidak bebas tunggal dengan variabel predictor atau variabel bebas tunggal. Selanjutnya dilakukan uji signifikan dengan uji  $F_{hitung}$  dan setelah diperoleh hasil uji signifikansi, maka hasil tersebut dikonsultasikan kepada  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%. Untuk melihat apakah pengaruh yang ditentukan signifikan atau tidak dengan kemungkinan:

Jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , maka signifikan (hipotesis diterima)

Jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , maka tidak signifikan (hipotesis ditolak).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil angket yang terdiri dari dua variabel yaitu, variabel game online dan variabel kesehatan mental siswa SMAI NFBS Lembang. *Game Online* merupakan variabel Independen (X) yang terdiri dari 20 item pertanyaan yang telah valid dan Kesehatan mental siswa SMAI NFBSL merupakan variabel independen (Y) yang terdiri dari 20 item pertanyaan yang telah valid. Deskripsi dari setiap variabel dapat diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Pemakai *Game Online*

Dalam penelitian ini data yang diambil adalah *Game online* (X), untuk menggambarkan hasil penelitian ini maka akan diuraikan dari masing-masing variabel yang akan diteliti. Dari hasil angket yang diajukan kepada responden diketahui bahwa skor variabel *game online* yaitu pada tabel berikut ini:

**Tabel 3. Rangkuman Deskripsi Data Game Online**

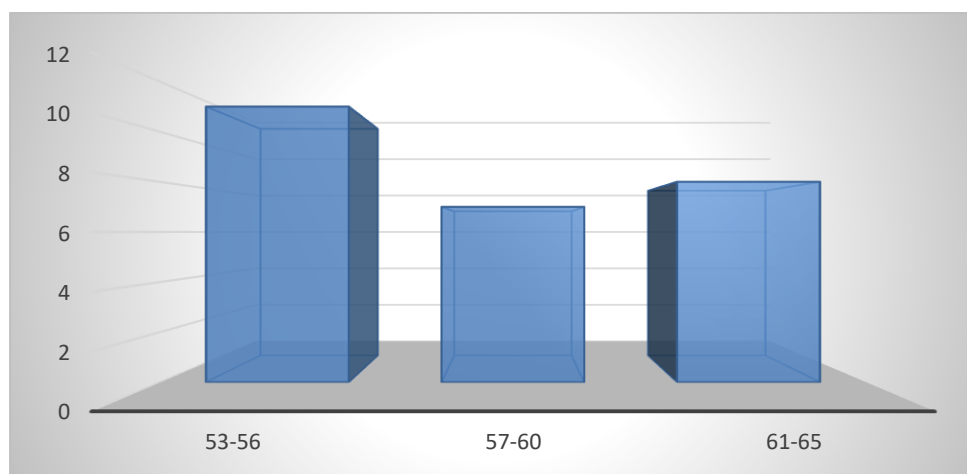
No	Statistik	X
1	Skor Tertinggi	65
2	Skor Terendah	41
3	Rentang	24
4	Banyak Kelas	6
5	Interval	4
6	Mean	55
7	Median	55,02
8	Modus	52
9	Standar Deviasi	5,26

Perhitungan yang dilaksanakan terhadap angket 41 orang responden yang diteliti, sebagaimana yang terdapat pada tabel tersebut maka skor, adalah dengan skor tertinggi 65 dan skor terendah 41, rentang 24, banyak kelas 6, interval 4, mean 55, median 55,02, modus 52, dan standar deviasi nya 5,26 Selanjutnya penyebaran skor jawaban responden tentang game online tersebut dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Game Online**

Interval Kelas	Frekuensi	Persentasi
41-44	1	2%
45-48	3	7%
49-52	11	11 27%
53-56	11	27%
57-60	7	17%
61-65	8	20%
Jumlah	41	100%

Interval Kelas Frekuensi Persentase Penyebaran data pengguna game online tersebut selanjutnya dapat digambarkan dengan histogram sebagaimana terdapat pada gambar berikut



**Gambar 1. Histogram Frekuensi Game Online**

Untuk mengetahui kualitas setiap variabel secara kumulatif dapat dirumuskan:

$$Game\ online = \frac{Skor\ Perolehan (\sum skor)}{Skor\ Maksiman (\sum Responden \times Item\ Soal \times Bobot\ Nilai\ Tertinggi)} \times 100\%$$

$$Game\ online = \frac{2254}{41 \times 20 \times 4} \times 100\% = 68\%$$



**Tabel 5. Interpretasi Hasil Penelitian**

No	Skor	Interpretasi
1	20%-39%	Sangat Rendah
2	40%-59%	Rendah
3	50%-69%	Cukup
4	70%-89%	Tinggi
5	90%-100%	Sangat Tinggi

Untuk memberikan penafsiran terhadap sebaran data tersebut dilakukan dengan pengkategorian skor sebagaimana yang telah dipaparkan diatas maka untuk data Pemakai *game online* besar 68% tergolong Cukup.

## 2. Kesehatan Mental

Pada penelitian ini diperoleh 41 responden. Berdasarkan hasil perhitungan jawaban responden terhadap pertanyaan-pertanyaan yang tertera dalam angket mengenai kesehatan mental dengan menggunakan statistik dapat disimpulkan bahwa siswa sangat tidak setuju mengenai dengan bersedekah hati saya terasa nyaman

**Tabel 6. Rangkuman Deskripsi Data Kesehatan Mental**

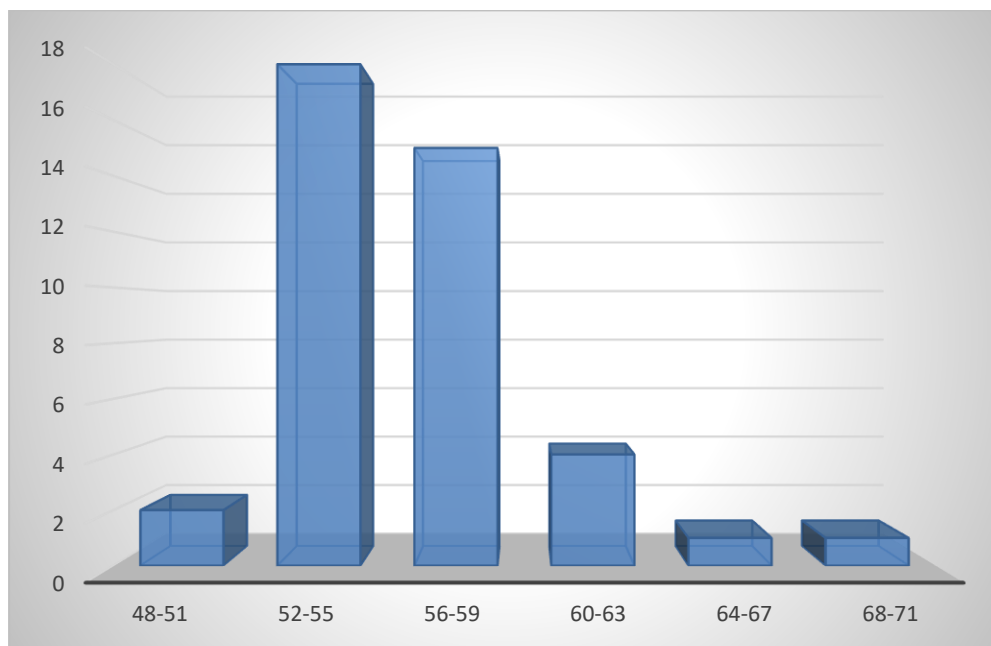
No	Statistik	X
1	Skor Tertinggi	69
2	Skor Terendah	48
3	Rentang	21
4	Banyak kelas	6
5	Interval	4
6	Mean	56,17
7	Median	51,38
8	Modus	55
9	Standar Deviasi	8,5

Perhitungan yang dilaksanakan terhadap angket 41 orang responden yang diteliti, sebagaimana yang terdapat pada tabel tersebut maka skor, adalah dengan skor tertinggi 69 dan skor terendah 48, rentang 21, banyak kelas 6, interval 4, mean 56,17 median 51,38 modus 55, dan standar deviasinya 8.5

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental**

Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
48-51	2	5%
52-55	18	44%
56-59	15	37%
60-63	4	10%
64-67	1	2%
68-71	1	2%
Jumlah	41	100%

Penyebaran data pengguna game online tersebut selanjutnya dapat digambarkan dengan histogram sebagaimana terdapat pada gambar berikut ini:



**Gambar 2. Histogram Frekuensi Kesehatan Mental**

Untuk mengetahui kualitas setiap variabel secara kumulatif dapat dirumuskan:  
*Kesehatan Mental*

$$\begin{aligned}
 &= \frac{\text{Skor Perolehan } (\sum \text{ skor})}{\text{Skor Maksiman } (\sum \text{ Responden} \times \text{Item Soal} \times \text{Bobot Nilai Tertinggi})} \times 100\% \\
 \text{Game online} &= \frac{2203}{41 \times 20 \times 4} \times 100\% = 70\%
 \end{aligned}$$



**Tabel 8. Interpretasi Hasil Penelitian**

No	Skor	Interprestasi
1	20%-39%	Sangat Rendah
2	40%-59%	Rendah
3	50%-69%	Cukup
4	70%-89%	Tinggi
5	90%-100%	Sangat Tinggi

Untuk memberikan penafsiran terhadap sebaran data tersebut dilakukan dengan pengkategorian skor sebagaimana yang telah dipaparkan diatas maka untuk data Kesehatan Mental besar 70% tergolong Tinggi.

### Korelasi

Dari tabel korelasi antara pengaruh pemakain game online terhadap kesehatan mental diperoleh:

$$\sum X = 2258, \sum Y = 2303, \sum X^2 = 125638, \sum Y^2 = 129876, \sum XY = 127130, N = 41$$

Dengan mendistribusikan nilai-nilai tersebut ke dalam korelasi “ r “ Product Moment didapat hasil sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N (\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N (\sum X^2) - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{5.212.330 - 5.200.174}{\sqrt{[5.151.158 - 5.098.564][6.104.172 - 5.303.809]}}$$

$$r_{xy} = \frac{12.156}{\sqrt{42.094.291}} = 0,592$$

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan diperoleh harga “r” Product Moment sebesar 0,592. Apabila angka indeks “r” Product Moment tersebut dibandingkan dengan nilai yang ada pada tabel harga kritik dari “r” Product Moment dengan tingkat kepercayaan 95% atau tingkat kesalahan 5% diperoleh harga “r” sebesar 0,316. Dengan demikian dapat diketahui bahwa harga  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,592 > 0,316$ . Mengingat harga “r” Product Moment sebesar 0,592 maka Interpretasi Koefisien Korelasi berada pada kategori “Sedang”

Apabila dilakukan perhitungan koefisien determinan yang bertujuan untuk mengetahui besar kecilnya sumbangan Variabel Pemakai *Game Online* Terhadap Kesehatan Mental mahasiswa bentuk persentase, maka diperoleh :

$$KP = r^2 \times 100\% = 0,592 \times 100\% = 0,350 \times 100\% = 35\%.$$

Artinya besar nilai variabel pengaruh pemakai game online sebesar 35% dan sisanya 65% ditentukan oleh variabel lain yang perlu diteliti lebih lanjut.

### Regresi

Untuk menguji kebenaran apakah ada pengaruh game online terhadap kesehatan mental siswa, maka digunakan perhitungan Regresi Sederhana yaitu:

- a. Menghitung Rumus b

$$b = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{N(\sum X^2) - (\sum X)^2}$$

$$b = \frac{2303 - (0,960)(2258)}{41 \cdot (125.638) - (2258)^2} = 0,960$$

- b. Menghitung Rumus a

$$a = \frac{\sum Y - b \sum X}{N}$$

$$a = \frac{2303 - (0,960)(2258)}{41} = 3,317$$

- c. Menghitung Persamaan Regresi Sederhana

$$Y = a + bX$$

$$Y = 3,317 + 0,960X$$

- d. Membuat Garis Persamaan Regresi

- 1) Menghitung Rata Rata X dengan rumus:

$$X = \frac{\sum X}{N} = \frac{2258}{41} = 55,07$$

- 2) Menghitung Rata Rata Y dengan rumus:

$$Y = \frac{\sum Y}{N} = \frac{2303}{41} = 56,17$$

Kemudian untuk melihat apakah ada pengaruh yang signifikan antara Pengaruh Pemakai *Game Online* Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMAI NFBS Lembang maka diuji dengan menggunakan rumus uji signifikansi yaitu:

- a. Mencari jumlah kuadrat regresi ( $JK_{Reg(a)}$ )

$$JK_{Reg(a)} = \frac{(\sum Y)^2}{N} = \frac{(2303)^2}{41} = 129,361$$

- b. Mencari jumlah kuadrat regresi ( $JK_{Reg(\frac{b}{a})}$ )

$$JK_{Reg(\frac{b}{a})} = b \cdot \left[ \sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N} \right]$$

$$JK_{Reg(\frac{b}{a})} = 0,960 \cdot \left[ 127.130 - \frac{(2258)(2303)}{41} \right] = 282,24$$

- c. Mencari jumlah kuadrat residu ( $JK_{Reg}$ )

$$JK_{Reg} = \left( \sum Y \right)^2 - JK_{Reg(\frac{b}{a})} - JK_{Reg(a)}$$

$$JK_{Reg} = 2303 - 282,24 - 129,361 = 217,35$$

- d. Mencari rata-rata jumlah kuadrat residu ( $RJK_{Reg}$ )

$$RJK_{Reg} = \frac{JK_{Reg}}{N - 2} = \frac{2173,5}{41} = 55,73$$

e. Menguji Signifikansi

$$F_{hitung} = \frac{RJK_{Reg(\frac{b}{a})}}{RJK_{Reg}} = \frac{282,24}{217,35} = 12,985$$

$$F_{tabel} = F_{(1-\alpha)(dk_{Reg(\frac{b}{a})})(dk_{Reg})} = F_{(1-0.05)(dk_{Reg(\frac{b}{a})=1})(dk_{Reg}=39)}$$

$$F_{tabel} = F_{(0,95)(1)(1,39)} = 4.09$$

Karena  $F_{hitung}$  (12.985) lebih besar dari  $F_{tabel}$  (4.09) maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan Pemakai *Game Online* Terhadap Kesehatan Mental Siswa

### Pembahasan

Depresi dapat menjadi faktor resiko seseorang menjadi pecandu online game, tetapi juga dapat menjadi akibat dari kecanduan online game. Orang yang depresi seringkali merasa putus asa dengan kehidupannya. Bermain game menjadi salah satu bentuk pelarian, karena dengan bermain game, dapat melupakan semua masalah dan beban hidup. Inilah yang menyebabkan depresi dapat menjadi faktor resiko kecanduan online game. Rasa cemas dan tidak memperdulikan lingkungan sekitar termasuk dalam kategori depresi sesuai penelitian sebelumnya, Puspitosari (Puspitosari, dkk. 2018) berpendapat bahwa salah satu gangguan mental yang dapat terjadi pada pecandu online game adalah depresi. Besarnya pengaruh Game Online terhadap siswa SMAI NFBS Lembang yang bermain game online mengalami pengaruh terhadap kesehatan mental mereka. Ini dapat dilihat dari hasil respondeng yang 49% menjawab tidak setuju untuk tanggapan berusaha bersikap baik terhadap orang lain karena saya peduli pada mereka mendapat, selanjutnya untuk tanggapan responden tentang banyak merasa cemas atau khawatir terhadap apapun mendapatkan nilai 39% untuk jawaban tidak setuju 39%, sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa banyak merasa cemas atau khawatir terhadap apapun atau depresi.

Dari penelitian Akmarina (2016) menyebutkan bahwa kecanduan online game dapat menyebabkan seseorang menjadi terkucil dan terisolasi dari keluarga dan masyarakat. Semakin sering menghabiskan waktu untuk bermain game, akan semakin membuat seseorang terisolasi. Akibatnya, rentan mengalami berbagai kelainan dan gangguan mental, salah satunya adalah depresi. Hal ini sesuai dengan penelitian terhadap sikap peduli sesama manusia yang mendapatkan nilai 75,6% siswa tidak peduli dengan orang lain. Kemudian siswa sering menawarkan diri untuk membantu orang lain sering mendapatkan nilai tidak setuju 70,7% dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa tidak setuju mengenai sering-sering menawarkan diri untuk membantu orang lain. Dan yang terakhir suka berbagi mendapatkan tanggapan sangat tidak setuju 53,7%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa sangat tidak setuju mengenai dengan peduli terhadap orang lain. Dari data ini dapat dia ambil kesimpulan bahwa siswa yang kecanduann game online mengucilkan diri dan mengisolasi diridari keluarga dan lingkunagn sekitar. Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh *game online* contohnya, *game Pubg*, *game Mobile Legend*, dan *Free Fire* yang merupakan *game* yang sangat booming dan diminati oleh berbagai kalangan di masa sekarang. Dengan bermain game tersebut maka ada beberapa hal yang dapat dipengaruhi, diantaranya terjadinya miskomunikasi terhadap lingkungan dikarenakan keasikan bermain *game* seolah-olah dia membuat dunia barunya sendiri sehingga menimbulkan sifat *introvert* (tertutup), cuek terhadap lingkungan (sosial). Game online sangat berpengaruh juga terhadap psikis seseorang

terutamanya emosionalnya (WHO, 2018). Emosi adalah suatu keadaan mental akibat dari adanya peristiwa-peristiwa yang pada umumnya datang dari luar dan menumbuhkan rangsangan pada diri seseorang tersebut.

Selanjutnya dari data *Game Online* di SMA Nurul Fikri Boarding School Lembang berada pada persentase 68% dengan kategori “Cukup” Selanjutnya dari segi kesehatan mental siswa di SMAI NFBS Lembang berada pada persentase 70% dengan kategori “Tinggi” . Adapun pengaruh dari pemakai game online terhadap kesehatan mental siswa berdasarkan perhitungan yang dilakukan diperoleh harga “r” Product Moment sebesar 0,592. Apabila angka indeks “r” Product Moment tersebut dibandingkan dengan nilai yang ada pada tabel harga kritik dari “r” Product Moment dengan tingkat kepercayaan 95% atau tingkat kesalahan 5% diperoleh harga “r” sebesar 0,316. Dengan demikian dapat diketahui bahwa harga  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,592 > 0,316$ . Mengingat harga “r” Product Moment sebesar 0,592 maka Interpretasi Koefisien Korelasi berada pada kategori “Sedang”. Apabila dilakukan perhitungan koefisien determinan yang bertujuan untuk mengetahui besar kecilnya sumbangan Variabel Pemakai *Game Online* Terhadap Kesehatan Mental mahasiswa bentuk persentase, maka diperoleh sebesar 35% ini berada pada kategori “Sangat Rendah” dan 65% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan Tabel Yang diperoleh dari hasil perhitungan pada taraf kepercayaan 5% Karena  $F_{hitung}$  (12.985) lebih besar dari  $F_{tabel}$  (4.09) maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan Pemakai *Game Online* Terhadap Kesehatan Mental Siswa di SMAI NFBS Lembang. Jadi, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi pemakai game online maka akan berpengaruh pada kesehatan mental seseorang.

## KESIMPULAN

Besarnya pengaruh Game Online terhadap siswa SMAI NFBS Lembang yang bermain game online mengalami pengaruh terhadap kesehatan mental mereka. Ini dapat dilihat dari hasil respondeng yang 49% menjawab tidak setuju untuk tanggapan berusaha bersikap baik terhadap orang lain karena saya peduli pada mereka mendapat, selanjutnya untuk tanggapan responden tentang banyak merasa cemas atau khawatir terhadap apapun mendapatkan nilai 39% untuk jawaban tidak setuju 39%, kemudian jika mengacu pada sikap peduli sesama manusia yang mendapatkan nilai 75,6% siswa tidak peduli dengan orang lain. Kemudian siswa sering menawarkan diri untuk membantu orang lain sering mendapatkan nilai tidak setuju 70,7%. Dan yang terakhir suka berbagi mendapatkan tanggapan sangat tidak setuju 53,7%. Dari data ini dapat dia ambil kesimpulan bahwa siswa yang kecanduann game online mengucilkan diri dan mengisolasi diri dari keluarga dan lingkungan sekitar, sering merasa cemas, kepedulian terhadap sesama berkurang dan jarang memiliki sikap saling membantu. Berdasarkan dari hasil data analisa kualitatif menunjukkan bahwa siswa pemakai game online di SMA Nurul Fikri Boarding School Lembang berada pada persentase 68% dengan kategori “Cukup” Selanjutnya dari segi kesehatan mental siswa di SMAI NFBS Lembang berada pada persentase 70% dengan kategori “Tinggi” . Adapun pengaruh dari pemakai game online terhadap kesehatan mental siswa sebesar 35% berada pada kategori “Sangat Rendah” dan 65% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan Tabel Yang diperoleh dari hasil perhitungan pada taraf kepercayaan 5% karena dihitung (12.985) lebih besar dari tabel maka,  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan antara pemakai game online terhadap kesehatan mental siswa di SMAI NFBS Lembang. Jadi, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi pemakai game online maka akan berpengaruh pada kesehatan mental seseorang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akmarina, Y. N. (2016). Pengaruh Bermain Game Online Terhadap Efektifitas Berkomunikasi Dalam Keluarga Di Kelurahan Swarga Bara Kota Sangatta. *eJournal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 189-199.
- APJII. (2019). *Penetrasi dan Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Interet Indonesia.
- Bungin, B. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Chen, C.Y. & Chang, S.L. (2008). An Exploration Of Tendency To Online Game Addiction Due To User's Liking Of Design Features. *Asian journal of Health and Information Sciences*. 3(4), 38-51.
- Creswell, W. J. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Irina V. Sokolova, dkk (2020). *Kepribadian Anak: Sehatkah Kepribadian Anak Anda?*. Yogyakarta : Katahati.
- Novrialdy, Erizal. 2019. Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Jurnal Buletin Psikologi* Vol 27 No 2. Yogyakarta
- Triswahyuning, I. (2019). *Kecanduan Game Online Siswa SMA Negeri 1 Gurah*. Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Purnomosidi, dkk. (2021). Kesehatan Mental Pada Pecandu Game Online Di Desa Kwangen Gemolong. *Jurnal Talenta Psikologi* Volume XVI Nomor 2.
- Puspitosari, dkk. (2019). Hubungan antara Kecanduan Online Game dengan Depresi, *Mutiara Medika* Vol. 9 No. 1:50-56, Januari 2019
- Ulfa, M. (2017). Pengaruh Game Online terhadap Prilaku Siswa di Mabes Game Center Jalan Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru. *JOM. FISIP*, 4(1).
- WHO. (2018). *WHO Resmi Tetapkan Kecanduan Game Sebagai Gangguan Mental*.