

PENGARUH INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP MENTAL EMOSIONAL PADA ANAK SEKOLAH DI MADRASAH IBTIDAIYAH REJODADI CILACAP

Adroni¹, Wasis Eko Kurniawan², Ema Wahyu Ningrum³

^{1,2,3}Universitas Harapan bangsa

E-mail: adroni705@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :22-03-2026

Revised :08-04-2026

Accepted :17-04-2026

Keywords: School children, Intensity of play, Online games, Mental emotional health

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

The use of online games is increasingly widespread among school-age children, including those at the Madrasah Ibtidaiyah level. There are concerns that high levels of play could impact children's mental and emotional well-being, which is a crucial aspect of their psychosocial development. This study aims to determine the effect of the intensity of playing online games on the emotional mental health of school children at Madrasah Ibtidaiyah Rejodadi Cilacap. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 173 students and was selected using a total sampling technique. The instruments used were an online gaming intensity questionnaire and the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Data were analyzed univariately and bivariately using the Spearman Rank test. Most children have high online gaming intensity (52.6%) and normal emotional mental condition (56.6%), although 43.4% are in the borderline category. Statistical test results show a very strong and significant relationship between online gaming intensity and children's emotional mental condition ($r = 0.750$; $p = 0.000$). Conclusion: The higher the intensity of playing online games, the greater the risk of mental and emotional disorders in school children. Therefore, support and supervision from parent and teachers are essential to limit playing time and provide education about the impact of online games on mental health.

ABSTRAK

Penggunaan game online semakin meluas di kalangan anak usia sekolah, termasuk di tingkat Madrasah Ibtidaiyah. Terdapat kekhawatiran bahwa tingkat bermain yang tinggi dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional anak, yang merupakan aspek penting dari perkembangan psikososial mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas bermain game online terhadap kesehatan mental dan emosional anak sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Rejodadi Cilacap. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 173 siswa dan dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner intensitas bermain game online dan Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan (Strengths and Difficulties Questionnaire/SDQ). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rank. Sebagian besar anak memiliki intensitas bermain game online yang tinggi (52,6%) dan kondisi mental dan emosional normal (56,6%), meskipun 43,4% berada dalam kategori borderline. Hasil uji statistik menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara intensitas bermain game online dan kondisi mental emosional anak ($r = 0,750$; $p = 0,000$). Kesimpulan: Semakin tinggi intensitas bermain game online, semakin besar risiko gangguan mental dan emosional pada anak sekolah. Oleh karena itu, dukungan dan pengawasan dari orang tua dan guru sangat penting untuk membatasi waktu bermain dan memberikan edukasi tentang dampak game online terhadap kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Era digital telah menghadirkan transformasi signifikan dalam kehidupan manusia, termasuk dalam cara anak-anak bermain dan berinteraksi. Game online telah menjadi fenomena global yang tidak dapat dipungkiri keberadaannya, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023, penetrasi pengguna internet di Indonesia mencapai 77,02% dari total populasi, dengan 75% di antaranya mengakses game online. Survey menunjukkan hal yang cukup mengkhawatirkan dimana 30% dari pemain *game online* adalah anak-anak usia sekolah dasar (APJII, 2023).

Penggunaan game online pada anak usia sekolah telah menjadi perhatian serius bagi para peneliti, pendidik, dan orang tua. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbudristek) mencatat adanya peningkatan signifikan penggunaan game online di kalangan siswa sekolah dasar selama dan pasca pandemi

COVID-19, dengan rata-rata waktu bermain mencapai 3-4 jam per hari (Kemendikbudristek, 2023). Kondisi ini berpotensi mempengaruhi berbagai aspek perkembangan anak, terutama aspek mental emosional.

Menurut teori psikososial Erik Erikson, anak usia sekolah dasar berada pada tahap perkembangan *industry vs. inferiority*, di mana mereka membangun rasa percaya diri melalui keberhasilan akademik dan interaksi sosial (Santrock, 2011). Namun, intensitas bermain game online yang berlebihan dapat menghambat proses ini karena anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di dunia virtual daripada menjalin relasi nyata. Dari perspektif teori behavioristik *stimulus response*, rangsangan berulang seperti hadiah virtual dan tantangan dalam permainan dapat memperkuat perilaku bermain game, sehingga menimbulkan potensi ketergantungan yang memengaruhi kemampuan anak dalam mengatur emosi dan mengambil keputusan secara sehat (Skinner, dalam Schunk, 2012).

Penggunaan *game online* secara berlebihan pada anak dapat berdampak negatif tidak hanya secara emosional, tetapi juga fisik, sosial, keuangan, dan akademik. Secara fisik, kurang aktivitas, gangguan tidur, dan ketegangan otot sering terjadi akibat durasi layar yang panjang (Hale & Guan, 2015). Secara sosial, anak cenderung menarik diri dari interaksi nyata dan lebih menghargai pencapaian virtual (Kuss & Griffiths, 2012). Dari aspek keuangan, pembelian dalam *game* sering dilakukan tanpa disadari, bahkan dapat memicu stres saat akses *game* dihentikan secara tiba-tiba (Febriana, 2023). Secara akademik, bermain *game* intensif dikaitkan dengan penurunan fokus, daya ingat, dan berpikir kritis karena dominasi stimulasi cepat dibanding pemecahan masalah (Gentile et al., 2011).

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji dampak game online terhadap perkembangan anak. Penelitian terhadap 150 siswa sekolah dasar di Yogyakarta menunjukkan bahwa 45% anak yang bermain game online lebih dari 3 jam per hari mengalami gangguan mental emosional berupa kecemasan dan perubahan mood yang signifikan (Widodo, 2021). Sejalan dengan itu, studi yang dilakukan di Surabaya menemukan korelasi positif antara intensitas bermain game online dengan tingkat agresivitas pada anak usia 10-12 tahun (Pratama, 2022).

Penelitian di Korea Selatan terhadap 2500 anak usia sekolah dasar menunjukkan bahwa penggunaan game online yang berlebihan berhubungan dengan penurunan kemampuan regulasi emosi dan peningkatan gejala depresi (Kim et al, 2020). Sementara itu, studi meta-analisis yang terhadap 45 penelitian dari berbagai negara mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara kecanduan game online dengan masalah mental emosional pada anak usia sekolah (Wang, 2023).

Madrasah Ibtidaiyah (MI) Rejodadi Cilacap merupakan salah satu institusi pendidikan dasar yang terletak di wilayah perdesaan Cilacap dengan akses internet yang memadai, sehingga sebagian besar siswanya memiliki kemudahan dalam mengakses *game online* melalui berbagai perangkat digital. Studi pendahuluan yang dilakukan di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Rejodadi Cilacap pada bulan September 2023 melalui

wawancara dengan guru dan observasi terhadap 20 siswa kelas 5 dan 6 menunjukkan fenomena yang memprihatinkan. Hasil observasi menunjukkan 20 siswa ditemukan bahwa 13 siswa (65%) siswa mengaku bermain *game online* lebih dari 2 jam sehari. Observasi awal menunjukkan gejala-gejala gangguan mental emosional seperti mudah marah (40%), sulit berkonsentrasi (35%), dan penurunan prestasi akademik (30%) pada siswa yang mengaku bermain *game online* secara intensif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* untuk menganalisis pengaruh intensitas bermain game online terhadap kesehatan mental emosional anak sekolah. Penelitian dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Rejodadi, Cilacap, mulai bulan Desember 2024 sampai Juni 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa MI Rejodadi yang berjumlah 173 anak. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Variabel independen adalah intensitas bermain game online, sedangkan variabel dependen adalah kondisi mental emosional anak.

Definisi operasional: Intensitas bermain game online diukur berdasarkan durasi dan frekuensi bermain, dengan kategori rendah (<1 jam/hari), sedang (1-2 jam/hari), dan tinggi (>3 jam/hari). Kondisi mental emosional diukur menggunakan instrumen *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ), dengan kategori normal (0-16), borderline (17-25), dan abnormal (26-50). Instrumen yang digunakan berupa dua kuesioner, yaitu: kuesioner intensitas bermain game online, dan SDQ yang dikembangkan oleh Robert Goodman (1997), terdiri dari 25 item yang mencakup gejala emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas, masalah hubungan teman sebaya, dan perilaku prososial.

Prosedur pengumpulan data: Peneliti berkoordinasi dengan pihak sekolah, memperoleh izin dari guru dan orang tua, kemudian membagikan kuesioner kepada siswa di dalam kelas dengan pengawasan peneliti. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Universitas Harapan Bangsa. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Uji Spearman Rank digunakan untuk mengetahui hubungan antara intensitas bermain game online dengan kondisi mental emosional anak, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

No	Demografi	<i>f</i>	%
1	Umur		
	7 Tahun	34	19,7
	8 Tahun	34	19,7
	9 Tahun	26	15,0

	10 Tahun	38	22,0
	11 Tahun	41	23,7
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	85	49,1
	Perempuan	88	50,9

Tabel 1 menjelaskan bahwa berdasarkan umur, paling banyak responden berumur 11 tahun yaitu sebanyak 41 anak (23,7%). Berdasarkan jenis kelamin, lebih dari separuh responden adalah perempuan yaitu sebanyak 88 anak (50,9%).

Tabel 2
Gambaran Lama Bermain *Game Online* pada anak sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Rejodadi Cilacap Tahun

Lama Bermain <i>Game Online</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Rendah	67	38,7
Sedang	15	8,7
Tinggi	91	52,6
Total	173	100

Tabel 2 menggambarkan bahwa sebagian besar responden berdasarkan lama bermain *game online* masuk kategori tinggi yaitu sebanyak 91 anak (52,6%).

Tabel 3
Gambaran Kesehatan Mental Emosional pada anak sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Rejodadi Cilacap Tahun 2025

Kesehatan Mental Emosional	<i>f</i>	<i>%</i>
Normal	98	56,6
Borderline	75	43,4
Abnormal	0	0,0
Total	173	100

Tabel 3 menggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki kesehatan emosional kategori normal yaitu sebanyak 98 anak (56,6%) dan sebagian kecil masuk kategori borderline yaitu sebanyak 75 anak (43,4%). Sementara itu tidak ada anak yang masuk kategori abnormal (0%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan responden dengan intensitas bermain *game online* rendah memiliki kesehatan mental emosional normal yaitu sebanyak 67 anak (100%). Sementara responden dengan intensitas bermain *game online* tinggi, sebagian besar memiliki kesehatan mental emosional kategori borderline yaitu sebanyak 71 anak (78%). Uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan nilai *p value* = 0,000 (<0,05) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas bermain *game*

online dengan kesehatan mental emosional. Indeks korelasi (r) menunjukkan nilai 0,750 yang menunjukkan kekuatan hubungan yang kuat dan searah dimana hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas anak dalam bermain *game online*, maka semakin besar kemungkinan anak mengalami kondisi mental emosional yang terganggu

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden dalam penelitian ini adalah anak-anak berusia 11 tahun (23,7%), diikuti oleh usia 10 tahun (22,0%) dan 7-8 tahun (masing-masing 19,7%). Sebagian besar responden adalah perempuan (50,9%), dan distribusi kelas terbanyak berada pada kelas 4 (23,1%) dan kelas 5 (22,5%). Gambaran ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak yang diteliti berada dalam rentang usia pertengahan hingga akhir masa kanak-kanak, yakni pada usia 7 hingga 11 tahun yang secara perkembangan kognitif dan emosional sedang mengalami transisi penting dari pemikiran konkret menuju operasional yang lebih kompleks.

Gambaran ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak yang diteliti berada dalam rentang usia pertengahan hingga akhir masa kanak-kanak, yakni pada usia 7 hingga 11 tahun yang secara perkembangan kognitif dan emosional sedang mengalami transisi penting dari pemikiran konkret menuju operasional yang lebih kompleks. Menurut Piaget, anak usia 7 - 11 tahun berada pada tahap *operasional konkret*, dimana mereka mulai mampu berpikir logis tetapi masih terbatas situasi nyata dan konkret. Pada tahap ini, mereka sangat dipengaruhi oleh rangsangan visual dan pengalaman langsung, seperti yang ditawarkan oleh *game online*. Selain itu, dari sisi emosional, anak pada usia ini sedang mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan keterampilan sosial, sebagaimana dijelaskan oleh Erikson dalam tahap *industry vs. inferior*. Jika stimulus digital seperti *game online* tidak diimbangi dengan aktivitas sosial nyata, maka perkembangan kognitif dan emosional anak dapat mengalami ketidakseimbangan, terutama dalam hal kemampuan fokus, empati, serta kontrol diri.

Faktor usia dan tahap perkembangan anak sangat memengaruhi kecenderungan bermain *game online* serta kondisi mental emosional mereka. Anak usia sekolah dasar sedang berada dalam tahap eksplorasi terhadap dunia digital dan teknologi, serta memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, namun belum sepenuhnya mampu mengontrol impuls atau memahami konsekuensi jangka panjang dari perilaku mereka (Putra et al., 2022).

Di sisi lain, perbedaan jenis kelamin juga dapat memengaruhi preferensi dan intensitas bermain *game*, di mana beberapa studi menyebutkan bahwa anak laki-laki cenderung lebih aktif dalam bermain *game* berbasis kompetisi, sementara anak perempuan cenderung bermain untuk hiburan atau relaksasi (Andrade et al., 2020). Berdasarkan literatur psikologi perkembangan dan studi perilaku digital, terdapat kecenderungan bahwa anak laki-laki memiliki intensitas bermain *game online* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Hal ini dikaitkan dengan preferensi laki-laki terhadap jenis permainan berbasis aksi, kompetisi, dan petualangan yang memberikan stimulasi adrenalin dan penguatan sosial melalui pencapaian digital (Granic et al., 2014).

Sebaliknya anak perempuan cenderung memilih permainan yang bersifat naratif, simulatif, atau sosial – interaktif yang tidak selalu dimainkan secara intensif dalam durasi panjang. Menurut teori *gender sosial* dari Bussey & Bandura (1999), perbedaan ini hanya bersifat biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh konstruksi sosial, stereotip gender, serta pola pengasuhan yang membentuk persepsi anak terhadap aktivitas yang dianggap sesuai dengan jenis kelamin mereka.

Tahapan kewaspadaan terhadap intensitas bermain *game online* perlu diperhatikan secara sistematis. Pada tahap awal (fase ringan), anak menunjukkan ketertarikan yang meningkat dan bermain selama 1 – 2 jam sehari. Fase ini perlu disikapi dengan pendampingan dan pembatasan waktu bermain yang konsisten. Pada tahap sedang (fase moderat), anak mulai menunjukkan penurunan minat terhadap aktivitas fisik, prestasi akademik menurun, dan lebih sering mencari akses bermain. Orang tua dan guru perlu waspada pada munculnya tanda – tanda perubahan perilaku atau emosi seperti mudah marah atau sulit berkonsentrasi. Sedangkan pada tahap berat (fase kritis), anak menunjukkan gejala – gejala seperti kecanduan, penarikan sosial, gangguan tidur, bahkan perilaku agresif jika akses *game* di batasi. Intervensi serius seperti konseling psikologis dan pembatasan teknologi secara tegas sangat di perlukan pada fase ini.

Solusi yang dapat diterapkan mencakup pendekatan multidimensional, seperti menetapkan batas waktu layar sesuai rekomendasi WHO (maksimal 2 jam / hari untuk anak usia sekolah), meningkatkan aktivitas fisik dan interaksi sosial langsung, serta memperkuat literasi digital bagi orang tua dan anak. Penguatan peran sekolah dalam edukasi media digital dan dukungan emosional juga penting. Selain itu, penting untuk mengenalkan alternatif kegiatan yang menyenangkan namun edukatif sebagai pengganti *game*, serta menjalin komunikasi terbuka dengan anak untuk membangun kepercayaan dan pengawasan yang tidak bersifat otoriter tetapi kolaboratif.

Selain itu, lingkungan sekolah dan teman sebaya menjadi faktor eksternal penting yang membentuk pola interaksi anak terhadap dunia digital, termasuk intensitas mereka bermain *game online* yang selanjutnya dapat berimplikasi terhadap kondisi psikososial dan emosionalnya (Rahmawati & Wibowo, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Rejodadi Cilacap memiliki intensitas bermain *game online* dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 91 anak (52,6%). Sementara itu, sebanyak 67 anak (38,7%) berada pada kategori rendah, dan hanya 15 anak (8,7%) yang termasuk dalam kategori sedang. Data ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh responden menghabiskan waktu yang relatif lama untuk bermain *game online* setiap harinya.

Fenomena tingginya intensitas bermain *game online* pada anak sekolah dasar dapat dijelaskan secara teoritis melalui beberapa pendekatan psikologi perkembangan dan media digital. Menurut Pratama & Hendryadi (2022), anak – anak yang bermain *game online* lebih dari 3 jam perhari berada dalam kategori intensitas tinggi dan beresiko mengalami berbagai dampak negatif, seperti kesulitan mengatur emosi dan penurunan minat terhadap aktivitas akademik. Hal ini selaras dengan teori Behavioristik dari skinner

(dalam Schunk, 2012), yang menjelaskan bahwa perilaku bermain game dapat diperkuat melalui sistem reward dalam permainan seperti hadiah virtual, level up, dan kompetisi, sehingga anak cenderung terus mengulang perilaku tersebut meskipun berdampak negatif pada keseimbangan emosional dan sosialnya.

Selain itu, teori *Uses and Gratification* menjelaskan bahwa anak secara aktif menggunakan media digital untuk memenuhi kebutuhan hiburan, pelarian dari stres, serta membentuk identitas sosial, terutama ketika kurangnya pengawasan orang tua dan terbatasnya kegiatan alternatif yang positif (McQuail, 2010). Tanpa pendampingan yang memadai, intensitas bermain yang tinggi dapat mengarah pada kecanduan, gangguan tidur, penurunan interaksi sosial nyata, serta berkurangnya minat belajar (Gentile et al., 2011; Kuss & Griffiths, 2012). Oleh karena itu perlu, perlu adanya upaya preventif dan edukatif, baik dari orang tua maupun pihak sekolah, melalui pembatasan waktu bermain maksimal 2 jam perhari sesuai anjuran WHO dan American Academy of Pediatrics, pemberian aktivitas pengganti yang konstruktif seperti olah raga atau kegiatan seni, serta penguatan literasi digital agar anak mampu memahami resiko dan mengelola penggunaan teknologi secara bijak.

Intensitas bermain *game online* yang tinggi pada anak usia sekolah dasar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kemudahan akses terhadap gawai dan jaringan internet, kurangnya pengawasan orang tua, dan terbatasnya aktivitas alternatif yang konstruktif di lingkungan tempat tinggal maupun sekolah. Anak-anak usia 7 hingga 11 tahun cenderung tertarik pada permainan interaktif dan visual yang ditawarkan oleh *game online*, terlebih bila game tersebut memberikan pengalaman sosial virtual seperti bermain bersama teman sebaya atau berkompetisi dengan pengguna lain (Gentile et al., 2011).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 173 anak sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Rejodadi Cilacap, sebanyak 98 anak (56,6%) memiliki kondisi kesehatan mental emosional dalam kategori normal, sedangkan 75 anak (43,4%) termasuk dalam kategori borderline, dan tidak ada anak yang masuk kategori abnormal. Meskipun mayoritas responden tergolong dalam kondisi normal, proporsi anak dengan status borderline cukup tinggi, yaitu hampir setengah dari total responden, sehingga menjadi perhatian serius.

Kondisi mental emosional yang termasuk dalam kategori borderline menunjukkan bahwa anak-anak tersebut mulai menunjukkan tanda-tanda awal gangguan emosional atau perilaku, meskipun belum tergolong patologis. Gejala-gejala yang dapat muncul pada kondisi ini meliputi kecemasan ringan, gangguan konsentrasi, kesulitan dalam mengontrol emosi, hingga interaksi sosial yang mulai terganggu (Goodman, 2001). Bila tidak segera ditangani atau diarahkan dengan pendekatan yang tepat, kondisi borderline ini berpotensi berkembang menjadi gangguan yang lebih berat seiring dengan bertambahnya usia dan kompleksitas tantangan psikososial yang dihadapi anak.

Menurut teori perkembangan Erikson, anak pada usia sekolah dasar sedang berada pada tahap *industry vs inferiority*, di mana mereka membutuhkan dukungan sosial dan emosional untuk membangun rasa percaya diri, kemampuan menyelesaikan tugas, serta hubungan interpersonal yang sehat. Jika anak terlalu larut dalam dunia digital, termasuk bermain game online secara berlebihan, maka interaksi sosial di dunia nyata bisa terganggu, dan mereka menjadi lebih rentan terhadap permasalahan emosional seperti penarikan diri, mudah frustrasi, dan kehilangan fokus (Santrock, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang sangat kuat dan signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kesehatan mental emosional pada anak sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Rejodadi Cilacap. Dari analisis bivariat menggunakan uji korelasi, diperoleh nilai korelasi (r) sebesar 0,750 dengan nilai signifikansi (p) = 0,000. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas anak dalam bermain *game online*, maka semakin besar kemungkinan anak mengalami kondisi mental emosional yang terganggu atau masuk kategori borderline. Sebaliknya, anak-anak yang bermain *game* dengan intensitas rendah cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil atau normal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah dan Pramitasari (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara durasi bermain *game online* dengan gangguan emosional dan perilaku pada anak usia sekolah dasar. Anak-anak yang menghabiskan waktu lebih dari dua jam per hari untuk bermain *game* menunjukkan peningkatan gejala seperti mudah marah, kurang fokus, dan penarikan sosial. Selain itu, studi oleh Lemmens et al. (2011) juga mendukung bahwa penggunaan *game* secara berlebihan dapat memicu gejala-gejala psikologis seperti kecemasan, depresi ringan, dan gejala gangguan perilaku impulsif, terutama jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dan sosial yang sehat.

Peneliti berpendapat bahwa intensitas bermain *game online* yang tinggi dapat menjadi salah satu faktor risiko penting terhadap kesehatan mental emosional anak. *Game online*, meskipun dapat memberikan hiburan dan pengayaan kognitif tertentu, juga dapat menimbulkan konsekuensi negatif jika penggunaannya tidak dikontrol, terutama pada anak-anak yang belum memiliki kemampuan regulasi diri yang matang. Anak yang terlalu lama bermain *game* cenderung mengalami overstimulasi, kurang tidur, menghindari interaksi sosial nyata, dan menjadi lebih mudah mengalami fluktuasi emosi yang tidak stabil.

Pendapat peneliti didukung oleh teori Behavioristik dari B.F. Skinner, yang menyatakan bahwa perilaku manusia terbentuk melalui penguatan (*reinforcement*) dari lingkungan. Dalam konteks ini, game online memberikan penguatan positif secara instan melalui skor, hadiah virtual, atau kemenangan, yang membuat anak semakin terpicat dan mengulang perilaku bermain tersebut secara terus-menerus. Tanpa pengawasan yang memadai, penguatan ini menjadi maladaptif dan membentuk kebiasaan yang berisiko mengganggu perkembangan sosial emosional anak.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara intensitas bermain game online dengan kondisi mental emosional anak sekolah di MI Rejodadi Cilacap, di mana semakin tinggi intensitas bermain game online, semakin besar risiko terganggunya kesehatan mental emosional anak. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan dari orang tua dan guru untuk membatasi durasi bermain serta memberikan edukasi mengenai penggunaan game online secara bijak guna mencegah dampak negatif terhadap perkembangan emosional anak.

SARAN

Orang tua diharapkan dapat melakukan pengawasan dan pembatasan waktu bermain game online pada anak serta memberikan alternatif aktivitas yang lebih positif. Pihak sekolah perlu berperan aktif dalam memberikan edukasi terkait dampak penggunaan game online terhadap kesehatan mental emosional, sedangkan tenaga kesehatan, khususnya perawat, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam melakukan promosi kesehatan dan pendampingan psikososial pada anak usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrade, A. L., Scatena, A., Martins, G. D. C., & Abreu, C. N. (2020). Gender Differences in Internet Gaming Disorder: A Meta-Analytic Review. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(3), 617–628. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00060>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2023). Laporan Survei Internet APJII 2023: Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia. Jakarta: APJII.
- Gentile, D. A., et al. (2011). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence*, 34(1), 140–149. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.05.002>
- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.
- Goodman, R. (2001). Psychometric properties of the Strengths and Difficulties Questionnaire. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40(11), 1337–1345.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. (2023). Laporan Kajian Dampak Teknologi Digital pada Anak Usia Sekolah. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kim, J. H., Park, S. Y., & Lee, M. H. (2020). Longitudinal Effects of Excessive Online Gaming on Emotional Regulation and Depression Symptoms in Elementary School Children: A Three-Year Follow-up Study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(8), 1234–1246.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>

- McQuail, D. (2010). *McQuail's Mass Communication Theory*. London: Sage Publications.
- McQuail, D. (2020). *Media Communication Theory*. Sage Publications.
- Pranata, A., & Gunawan, D. (2020). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online terhadap Perilaku Sosial dan Emosi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(2), 80–90.
- Pratama, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Tingkat Agresivitas pada Anak Usia Sekolah Dasar di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 8(2), 145-158.
- Pratama, A., & Hendryadi. (2023). Dampak Game Online terhadap Perilaku Sosial Remaja. *Jurnal Komunikasi Digital*, 12(2), 45-59.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span Development* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Macmill
- Wang, L., Zhang, Y., & Chen, X. (2023). Online Gaming Addiction and Mental Health Problems in School-Age Children: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(2), 567-582.
- Widodo, A., Supardi, S., & Rahmawati, T. (2021). Dampak Game Online terhadap Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar di Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 78-89..