



POSISI SAAT BERMAIN GAME ONLINE BERHUBUNGAN DENGAN KELUHAN MATA

Waluyo Rudiyanto, Exsa Hadibrata, Suharmanto*

Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng, Rajabasa, Bandar Lampung, Lampung 35141, Indonesia

*suharmanto741@gmail.com

ABSTRAK

Kecanduan *game online* dapat berdampak pada kesehatan fisik, mental dan sosial yang disebabkan oleh beberapa faktor. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan posisi saat bermain *game online* dengan keluhan mata. Penelitian ini merupakan analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian akan dilakukan di Kota Bandar Lampung, dengan sampel 346 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah posisi saat bermain *game online* variabel terikat keluhan mata. Alat pengumpul data menggunakan lembar kuesioner yang dilakukan uji validitas terlebih dahulu. Pengolahan data dalam penelitian ini mengikuti langkah-langkah *editing, coding, entry, tabulating* dan *cleaning*. Analisis data penelitian ini meliputi analisis univariat menggunakan persentase dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Analisis mendapatkan bahwa ada hubungan posisi saat bermain game online dengan keluhan mata ($p=0,002$).

Kata kunci: game online; keluhan mata; posisi

POSITION WHEN PLAYING ONLINE GAMES IS RELATED TO EYE COMPLAINTS

ABSTRACT

Online game addiction can have an impact on physical, mental and social health caused by several factors. The aim of this research is to analyze the relationship between position when playing online games and eye complaints. This research is an observational analytic with a cross sectional approach. The research will be conducted in Bandar Lampung City, with a sample of 346 people. The sampling technique used simple random sampling. The independent variable in this study is the position when playing online games. The dependent variable is eye complaints. The data collection tool uses a questionnaire sheet which is tested for validity first. Data processing in this research follows the steps of editing, coding, entry, tabulating and cleaning. Analysis of this research data includes univariate analysis using percentages and bivariate analysis using the Chi-Square test. The analysis found that there was a relationship between position when playing online games and eye complaints ($p=0,002$).

Keywords: eye complaints; online games; position

PENDAHULUAN

Adiksi atau kecanduan *game online* adalah gangguan yang ditandai oleh dorongan untuk bermain *game* yang lama hingga berjam-jam bahkan hingga tidak peduli pada aktivitas lainnya (Rokom, 2018). Kecanduan game dapat menyebabkan penderitanya mengalami kecemasan dan depresi (Husna, 2019). Selain itu dapat mengalami keluhan gejala fisik, seperti mudah lelah, sakit kepala atau migrain, nyeri punggung, dan mata berkunang-kunang (Novrialdy, 2019). Kecanduan *game online* dapat dialami siapa saja dan usia berapa saja. Bermain *game* dapat menjadi menyenangkan untuk menghilangkan tekanan atau stres. Namun, jika dilakukan secara berlebihan, kebiasaan ini bisa berdampak buruk (Sirken et al., 2020). *Game online* biasanya sebagai hobi mengisi waktu luang. Bermain *game online* yang

berlebihan dapat berdampak pada kesehatan (Santoso & Purnomo, 2017). Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan 86% remaja menghabiskan waktu untuk bermain *game*. Data Indonesia mendapatkan 16,5% masyarakat menghabiskan waktu main *game online* selama pandemi Covid-19 (Erna, 2021).

Penelitian di Jakarta, 31% remaja kecanduan *game online*. Data Lampung menunjukkan bahwa terdapat anak-anak mengalami gangguan jiwa karena kecanduan *gadget* dan *game online* (Virlia & Setiadji, 2017). Data Rumah Sakit Jiwa Lampung, mendapatkan kenaikan jumlah pasien anak yang mengalami gangguan jiwa, pada September 2021 (88 anak), pada Oktober 2021 (91 anak). Penelitian di Bandar Lampung didapatkan sebagian besar remaja mengalami kecanduan *game online* dalam kategori sedang (Theresia et al., 2019). Kecanduan pada *game online* dapat berdampak pada kesehatan fisik, mental dan sosial. Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana setiap individu menyadari potensi dirinya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif. Sedangkan kesehatan sosial bila seseorang mampu berhubungan dengan orang lain, tanpa membedakan SARA (Hamidah & Rosidah, 2021).

Penelitian terdahulu mendapatkan adanya hubungan antara kecanduan *game online* dengan tingkat depresi pada remaja. Semakin besar derajat ketergantungannya, maka akan semakin membuat depresi pada remaja (Mulyati & Sutandi, 2020). Penelitian terdahulu juga mendapatkan bahwa dampak negatif pada perilaku sosial tersebut seperti jadi boros, menimbulkan efek ketagihan, kehidupan real menjadi berantakan, membuat orang terisolasi dengan lingkungan sekitar, mengganggu kesehatan, mengakibatkan pola makan dan tidur yang tidak teratur sehingga mudah terserang penyakit (Noya & Salamor, 2021). Studi pendahuluan yang dilakukan di Bandar Lampung, didapatkan masih tingginya angka kecanduan *game online*. Wawancara pada 10 remaja yang kecanduan *game online*, didapatkan data bahwa 8 orang menyatakan lupa akan waktu, merasa cemas, kurang berinteraksi dengan lingkungan sosial. Sedangkan 2 orang menyatakan masih bisa mengatur waktunya meskipun kecanduan *game online*. Hal ini akan berdampak pada kehidupan remaja di masa mendatang, sehingga perlu dilakukan penelitian tentang dampak kesehatan mental dan sosial akibat kecanduan *game online*. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan posisi saat bermain *game online* dengan keluhan mata.

METODE

Penelitian ini merupakan analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian akan dilakukan di Kota Bandar Lampung, dengan sampel 346 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah posisi saat bermain game online variabel terikat keluhan mata. Alat pengumpul data menggunakan lembar kuesioner yang dilakukan uji validitas terlebih dahulu dengan nilai korelasi antara 0,41-0,76 dan alpha Cronbach sebesar 0,97. Pengolahan data dalam penelitian ini mengikuti langkah-langkah editing, coding, entry, tabulating dan cleaning. Analisis data penelitian ini meliputi analisis univariat menggunakan persentase dan bivariat menggunakan uji Chi-Square.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=346)

Variabel	f	%
Posisi		
Duduk	137	39.6
Berbaring	209	60.4
Keluhan pada Mata		
Tidak ada	85	24.6
Ada	261	75.4

Tabel 1 analisis mendapatkan bahwa sebagian besar responden bermain game online dengan posisi brbaring sebanyak 209 orang (60.4%), dan mengalami keluhan pada mata sebanyak 261 orang (75.4%).

Tabel 2.
Hubungan Posisi dengan Keluhan Kesehatan (n=346)

Posisi	Keluhan		Total	p-value
	Tidak ada	Ada		
Duduk	46	91	137	0,002
	33.6%	66.4%	100.0%	
Berbaring	39	170	209	100.0%
	18.7%	81.3%	100.0%	
Total	85	261	346	
	24.6%	75.4%	100.0%	

Tabel 2 analisis mendapatkan sebagian besar yang tidak ada keluhan adalah dengan posisi duduk (33,6%) dan yang ada keluhan adalah dengan posisi berbaring (81,3%). Analisis mendapatkan ada hubungan posisi saat bermain *game online* dengan keluhan mata akibat bermain *game online* ($p=0,002$).

PEMBAHASAN

Analisis mendapatkan bahwa sebagian besar responden bermain game online dengan posisi brbaring sebanyak 209 orang (60.4%), dan mengalami keluhan pada mata sebanyak 261 orang (75.4%). Penelitian-penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu, mendapatkan bahwa dampak kecanduan *game online* pada kesehatan fisik adalah penurunan ketajaman penglihatan (Masyani & Nusuary, 2021); dampak kesehatan mental adalah cemas dan depresi (Wiguna & Herdiyanto, 2018); dampak kesehatan sosial adalah gangguan interaksi sosial (Nursyifa et al., 2020). Kecanduan *game online* merupakan gangguan mental berupa dorongan untuk bermain *game* hingga berjam-jam bahkan hingga melupakan atau tidak memedulikan aktivitas lainnya, misalnya pekerjaan atau tugas sekolah. Banyak dampak negatif dari kecanduan *game online*, yang salah satunya bisa menimbulkan efek psikologis negatif seperti memicu aktifitas dopamin yang berlebihan. Dopamin sendiri merupakan salah satu senyawa kimia di otak yang memiliki peran penting dalam regulasi proses reward and motivation (Guerada, 2021).

Aktifitas dopamin yang meningkat dapat memicu agitasi, kecemasan, euforia, hiperaktif, insomnia, paranoid, stres, tidak mampu mengontrol diri sendiri. Beberapa *game online* dapat menimbulkan fantasi kepada pemainnya, sehingga pemain biasanya masuk ke dunia *game online* yang bisa dikontrol pemain. Selain itu kehidupan sosial gamer yang kecanduan bermain *game online* juga terkendala seperti sulit bersosialisasi dengan orang baru, bahkan

hingga sulit dalam kehidupan sosial (Latif et al., 2017). Analisis mendapatkan sebagian besar yang tidak ada keluhan adalah dengan posisi duduk (33,6%) dan yang ada keluhan adalah dengan posisi berbaring (81,3%). Analisis mendapatkan ada hubungan posisi saat bermain *game online* dengan keluhan mata akibat bermain *game online* ($p=0,002$).

Dampak positif dari *game online* antara lain memacu daya konsentrasi dan fokus, melatih membuat keputusan yang tepat, kerja sama tim yang baik, melatih keterampilan, sebagai sarana untuk membuka peluang bisnis. Sedangkan dampak negatif dari *game online* antara lain membuat menarik diri, kecanduan, gangguan pada mata dan syaraf otak. Ketergantungan ini dapat memicu perilaku negatif anak. Saat seorang terlarut dalam *video game* dan menghabiskan waktu akan timbul rasa lelah dan energi yang terkuras (Safitri et al., 2020). Tingginya durasi bermain *game online* dipengaruhi banyak faktor seperti pengaruh teman sebaya dan menghindari stres. Usia remaja mempunyai kecenderungan untuk kecanduan *game online*, yang mulanya sebagai sarana mengatasi stress. Seseorang yang frekuensi bermain video gamenya termasuk kategori tinggi, lebih memungkinkan bahwa mereka bermain game untuk melarikan diri dari masalah yang ada pada kehidupan mereka (Guerada, 2021).

Remaja pecandu *game online* menunjukkan bahwa kesehatan mentalnya menunjukkan adanya penyimpangan perkembangan. Hal ini ditandai dengan remaja yang senang menyendiri dan menikmati media sosial, mereka cenderung mengalami krisis kepercayaan diri, tidak mampu menyelesaikan tugas, mudah marah dan kehilangan kendali, terkadang menyalahkan diri sendiri, pernah merasa putus asa dan berpikir mengakhiri hidup, dan sebagainya (Purwaningsih & Nurmala, 2021). Bermain *game online* dapat memicu stress. Bermain *game online* dengan durasi yang tinggi mempengaruhi *health behavior* yang nantinya akan menghasilkan kualitas hidup dan dalam hal ini yaitu kesehatan mental yang terganggu (Tias et al., 2021). Studi terdahulu mendapatkan adanya hubungan kecanduan *game online* dengan tingkatan emosional. Penyebab kecanduan atau durasi bermain game yang tinggi dapat menyebabkan berbagai gangguan pada kesehatan mental adalah karena ketika seseorang hanya terpusat pada *game online* sedikit demi sedikit akan mulai mempengaruhi perkembangannya karena seseorang akan mulai menarik diri dari lingkungan sosialnya sehingga nantinya dalam menghadapi berbagai perubahan yang ada dan tidak mampu untuk mengatasinya maka akan terjadi berbagai macam gangguan pada kesehatan mental seperti depresi dan stress (Theresia et al., 2019).

SIMPULAN

Analisis mendapatkan bahwa sebagian besar responden bermain game online dengan posisi berbaring sebanyak 209 orang (60.4%), dan mengalami keluhan pada mata sebanyak 261 orang (75.4%). Analisis mendapatkan sebagian besar yang tidak ada keluhan adalah dengan posisi duduk (33,6%) dan yang ada keluhan adalah dengan posisi berbaring (81,3%). Analisis mendapatkan ada hubungan posisi saat bermain game online dengan keluhan mata akibat bermain game online ($p=0,002$).

DAFTAR PUSTAKA

- Erna, F. (2021). Kecenderungan Kecanduan Game Online Pada Masa Pandemi dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Journal Scientific of Mandalika (JSM)*.
- Guerada, K. (2021). Impact of Online Games on Children's Mental Health. *Journal La Medihealtico*. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealtico.v2i1.281>

- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.5122>
- Husna, L. S. M. (2019). Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Kecanduan Game Online (Studi Pada Mahasiswa IAIN Surakarta). *Sustainability (Switzerland)*.
- Latif, R. A., Aziz, N. A., Taufik, M., & Jalil, A.-D. (2017). Impact of Online Games Among Undergraduate Students. *ICOCI Kuala Lumpur*. Universiti Utara Malaysia.
- Masyani, E. P., & Nusuary, F. M. (2021). Dampak Kecanduan Game Terhadap Perilaku Sosial. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP*.
- Mulyati, L., & Sutandi, A. (2020). Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Di Desa Garawangi Kuningan. *National Nursing Conference*. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i1.118>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Noya, M. D., & Salamor, J. M. (2021). Dampak Kecanduan Game Online Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling (Studi Tentang Kebiasaan Mahasiswa Bermain Game Online Di Universitas Hein Namotemo. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v5i1.1142>
- Nursyifa, F. I., Widiarti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online. *Jurnal Keperawatan*.
- Purwaningsih, E., & Nurmala, I. (2021). The impact of online game addiction on adolescent mental health: A systematic review and meta-analysis. In *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6234>
- Rokom. (2018). Inilah Dampak Kecanduan Game Online. In *Sehat Negeriku*.
- Safitri, R., Purnamasari, V., & Wakhyudin, H. (2020). Dampak Game Online PUBG Terhadap Perilaku Prokrastinasi Siswa. *International Journal of Natural Science and Engineering*. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i1.29079>
- Santoso, Y. R. D., & Purnomo, J. T. (2017). Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Remaja. *Humaniora*.
- Sirken, T., Maryorita, B., & Agussalim, A. (2020). Hubungan Frekuensi, Lama Dan Tingkat Keterikatan Game Online Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Negeri 3 Jayapura. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*. <https://doi.org/10.47539/jktp.v3i1.99>
- Theresia, E., Setiawati, O. R., & Sudiadnyani, N. P. (2019). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Smp Di Kota Bandar Lampung Tahun 2019. *Psyche: Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.36269/psyche.v1i2.103>
- Tias, E., Liza, R. G., & Sahputra, R. E. (2021). Hubungan Stres dengan Tingkat Kecanduan Game Online pada Siswa SMPN 5 Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*.

Virlia, S., & Setiadj, S. (2017). Hubungan Kecanduan Game Online Dan Keterampilan Sosial Pada Pemain Game Dewasa Awal Di Jakarta Barat. *Psibernetika*. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.460>

Wiguna, G. Y., & Herdiyanto, Y. K. (2018). Coping pada Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online. *Jurnal Psikologi Udayana*. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p15>