

Gambaran Prestasi, Ansietas, Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar Remaja yang Kecanduan Game Online: *Literature Review*

Arief Budiman^{1*}, Bobby Surya Putra¹, Rumi Tri Hastani¹, Karmila¹

¹Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Corresponding Author: ab783@umkt.ac.id

ABSTRAK

Game online adalah bentuk hiburan yang banyak dikenal dari usia, jenis kelamin, dan budaya. Masyarakat banyak menyukai game online mulai anak-anak, remaja, maupun dewasa. Plat distribusi game Steam mencatat rekor pengguna game dengan lebih dari 20 juta pengguna pada 16 Maret 2020. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat salah satu bentuk hiburan yang banyak dipilih masyarakat di masa pandemi Covid-19 adalah bermain game online sebesar 16,5 persen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain game online dengan prestasi, ansietas, kualitas tidur dan motivasi belajar pada remaja. Desain penelitian ini menggunakan metode literature review terkait keadaan pandemi Covid-19 yang membatasi peneliti dalam pengambilan data. Database yang digunakan terkait sumber referensi kecanduan game online dengan motivasi belajar pada remaja adalah database google cendikiawan atau google scholar, proQuest, dan pubmed. Berdasarkan dari studi literature review ini menunjukkan dari jurnal yang telah di review dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan game online dengan prestasi, ansietas, kualitas tidur dan motivasi belajar pada remaja.

Kata Kunci: Kecanduan Game Online, Prestasi, Ansietas, Kualitas Tidur, Motivasi Belajar

ABSTRACT

Online gaming is a form of entertainment that is widely recognized by age, gender, and culture. Many people like online games from children, teenagers, and adults. The Steam game distribution plate recorded a game user record with more than 20 million users on March 16, 2020. The Indonesian Internet Service Providers Association (APJII) noted that one form of entertainment that many people chose during the Covid-19 pandemic was playing online games of 16.5 percent. This study aims to determine the relationship between addiction to playing online games with achievement, anxiety, sleep quality and learning motivation in adolescents. This research design uses a literature review method related to the Covid-19 pandemic which limits researchers in collecting data. The database used for reference sources for online game addiction with learning motivation in adolescents is the Scholar database or Google Scholar, ProQuest, and Pubmed. Based on this literature review study, it can be concluded that from 15 journals that have been reviewed, it can be concluded that: there is a relationship between online game addiction with achievement, anxiety, sleep quality and learning motivation in adolescents

Keywords: Online Game Addiction, Achievement, Anxiety, Sleep Quality Learning Motivation

I. PENDAHULUAN

Pada perkembangan saat ini terutama ilmu pengetahuan dan teknologi sangat berkembang pesat yang menghasilkan banyak manfaat dan kemudahan bagi kita. Salah satu kemudahan yang kita dapat adalah mengakses internet. Dari internet kita mendapat manfaat mulai dari ilmu pengetahuan, pendidikan dan hiburan. Salah satu manfaat hiburan ini yaitu game online. Game online adalah bentuk hiburan yang banyak dikenal dari usia, jenis kelamin, dan budaya. Masyarakat banyak menyukai game online mulai anak-anak, remaja, maupun dewasa. Penggunaan game online dengan berlebihan akan berdampak negatif sehingga timbul masalah, di antaranya tidak mampu mengontrol waktu, kurang peduli dengan kegiatan sosial, motivasi belajar dan prestasi akademik menurun, serta menurunnya kesehatan (Ghuman & Griffiths 2012).

Kemudian dapat dilihat dari beberapa aspek terkait dampak negatif game online yaitu: 1) aspek akademik yang dapat menurunkan prestasi sekolah dan motivasi belajar, 2) aspek kesehatan yang dapat menurunkan kesehatannya, melemahnya stamina tubuh akibat aktivitas fisik yang kurang, dan terganggu pola tidur, 3) aspek sosial yang akan bersikap tidak ingin bersosialisasi pada keluarga, teman serta masyarakat, 4) aspek psikologis yang mengakibatkan remaja bersikap emosional, mudah berkata kasar dan kotor, marah, dan cemas (Novrialdy, 2019).

Verizon mencatat pengguna video game meningkat 75% selama jam sibuk. Melansir Tech Crunch, plat distribusi game Steam mencatat rekor pengguna game dengan lebih dari 20 juta pengguna pada 16 Maret 2020. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat salah satu bentuk hiburan yang banyak dipilih masyarakat di masa pandemi Covid-19 adalah bermain game online sebesar 16,5%. Bahkan, berdasarkan data yang didapatkan dari Laporan Newzoo Global Games Market tahun 2020 yaitu jumlah pendapatan dari mobile gaming secara global bertambah

sebesar 13%. Berdasarkan data dari Statista ada 50,8 juta pengguna mobile game di 2020. Hal tersebut tidak lepas dari imbas kebijakan *work from home (WFH)* dan belajar di rumah.

Dari hasil studi pendahuluan kami pengguna game online di game center kota Samarinda rata-rata usia pengguna game online berkisar antara 7-27 tahun, waktu yang mereka habiskan untuk bermain game online yaitu 5 hingga 12 jam per hari bahkan dari beberapa orang tersebut ada yang menginap untuk menghabiskan waktunya dalam memainkan game. Remaja yang sering berkunjung di beberapa *game center* Samarinda mengatakan mengetahui game online dari teman-temannya, mulanya mengunduh game tersebut hanya penasaran untuk mencoba namun setelah asik memainkan game mereka menjadi kecanduan. Menurut mereka selama ini bermain game online sangat berpengaruh pada kegiatan aktivitas sehari-hari, karena saat bermain game mereka menjadi lupa waktu dengan waktunya tidur, belajar, makan serta berkumpul dengan keluarga.

Disamping itu nilai mereka disekolahpun rendah sebab lebih tertarik dengan dunia game online. Jika sudah bermain, mereka akan lupa waktu belajar, waktu makan, bersosialisasi dan aktivitas lainnya serta mereka juga kurang memperdulikan nilai ujiannya yang rendah. Dari hal tersebut maka timbullah kekhawatiran mengenai dampak yang dihasilkan dari permainan game online, sehingga dapat berakibat pada prestasi, ansietas, kualitas tidur dan motivasi belajar, relasi sosial, bahkan kesehatan.

II. METODE PENELITIAN

a. Pencarian Literature

Penelitian ini menggunakan data sekunder dimana data sekunder ini diperoleh bukan dari pengalaman langsung, tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu.. sumber data sekunder yang didapatkan berupa jurnal dan artikel yang relevan dengan topik menggunakan database yaitu melalui Google Scholar, Garuda Ristekdikti dan Pubmed.

Pencarian jurnal atau artikel ini menggunakan kata kunci dimana kata kunci ini digunakan untuk menspesifikasikan atau

memperluas pencarian, hal ini agar mempermudah dalam menentukan jurnal atau artikel yang digunakan. Kata kunci untuk jurnal yang digunakan untuk penelitian ini adalah “Kecanduan Game Online (Addicted to online games)” AND “Prestasi Belajar (Learning Achievement)”, “Ansietas”, “Kualitas tidur pada remaja (Sleep quality in adolescents)” dan “Motivasi Belajar”, “Game Online Addiction AND Motivation To Learn”.

b. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Jangka waktu	Artikel atau jurnal yang terbit antara tahun 2016 hingga 2021	Artikel atau jurnal yang terbit sebelum tahun 2016
Bahasa	Jurnal nasional (Bahasa Indonesia) dan jurnal internasional (Bahasa Inggris)	Diluar bahasa Indonesia dan bahasa Inggris
Subjek	Subjek dalam jurnal penelitian adalah remaja	Selain remaja (anak-anak, orang dewasa dan lansia)
Tema isi jurnal	Kecanduan game online dengan prestasi, ansietas, Kualitas Tidur dan motivasi belajar pada remaja	Diluar topik
Jenis jurnal	Artikel penelitian orisinal full text	Yang bukan full text

c. Seleksi Studi

Variabel Topik	Pencarian Literatur	Seleksi Jurnal 5 tahun terakhir	Jumlah akhir artikel yang di
----------------	---------------------	---------------------------------	------------------------------

literature review			
Kecanduan game online dengan prestasi belajar remaja	1. Google Scholar, N= 231 2. PubMed, N= 271	1. Google scholar, N= 151 2. PubMed, N= 175	N=15
Kecanduan game online dengan ansietas pada remaja	1. Google scholar, N= 65 2. PubMed, N=30 3. ProQuest, N=5	Google scholar, PubMed dan ProQuest = 40	N=15
Kecanduan game online dengan Kualitas Tidur pada remaja	1. Google Scholar, N= 100 2. Garuda risetdikti, N= 10 3. Pubmed, N= 30	1. Google scholar, N= 45 2. Garuda risetdikti, N=10 3. Pubmed, N= 35	N=16
Kecanduan game online dengan motivasi belajar remaja	Google scholar, ProQuest, dan Pubmed, N= 125	Google scholar, ProQuest, dan Pubmed, N= 70	N=15

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Topik 1 : Prestasi belajar pada remaja yang kecanduan game online

a. Gambaran kecanduan game online pada remaja

Dari hasil analisis jurnal dapat di simpulkan bahwa lebih banyak yang kecanduan game online sebesar 61% dan alasan remaja lebih memungkinkan untuk kecanduan game online karena mereka memiliki waktu yang lebih banyak daripada orang dewasa, hal ini memungkinkan mereka menjadikan game online sebagai fokus

utamanya. Banyaknya siswa remaja menggunakan game online karena jiwa yang masih ingin bermain dan banyaknya game online yang bervariasi sehingga membuat remaja ingin terus bermain game, serta kebanyakan kaum pria yang kecanduan game online karena banyak game online yang di buat untuk melatih adrenalin dan perang sehingga lebih banyak di gunakan oleh laki-laki di banding perempuan sebesar 70%.

b. Gambaran prestasi belajar pada remaja

Hasil dari analisis jurnal ditemukan bahwa prestasi belajar mereka rendah sebesar 62% hal ini disebabkan karena kecanduan game online, game online dapat mempengaruhi prestasi belajar karena beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal . Faktor internal dibagi menjadi dua yaitu faktor fisiologis dan psikologis, faktor psikologis yang mempegaruhi prestasi belajar adalah tingkat intelektual pada umumnya yang rendah, minat belajar yang kurang, motivasi yang rendah, kondisi kesehatan mental yang kurang baik seperti yang dialami oleh kecanduan game online sedangkan faktro fisiologi meliputi kondisi fisik dan kondisi pancaindra, dan faktor eksternal terdiri dari faktor non sosial dan faktor sosial (Esposito, dkk, 2020).

c. Hubungan kecanduan game online dengan prestasi belajar

Dari hasil literature review 15 jurnal terdapat 9 jurnal yang menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan game online dapat mempengaruhi prestasi belajar, menurut Cha dan Bo (2018) sikap belajar dan prestasi belajar mereka tidak hanya saling berhubungan tetapi juga saling mempengaruhi. Tinggi rendahnya prestasi belajar tergantung pada motivasi belajarnya, Ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi akan mencapai tingkatan prestasi yang lebih tinggi. sedangkan, mereka yang memiliki motivasi belajar yang rendah yang rendah akan mencapai tingkatan prestasi yang

lebih rendah.

Alasan seseorang lebih senang bermain game online dari pada belajar karena game online dapat menyajikan animasi yang bergerak dan kaya warna sedangkan di buku terkesan monoton dan membosankan, hal ini sejalan dengan penelitian Pande dan Marheni (2015) Alasan siswa lebih senang bermain game online dari pada belajar karena siswa terbiasa dengan stimulus dinamis yang kaya warna seperti yang ditemukannya dalam game online, sehingga menganggap buku dan tulisan di papantulis itu membosankan. Game online juga membuat siswa lebih banyak menghabiskan waktu bermain game daripada tidur, hal ini diperkuat oleh penelitian Hawi dkk (2018) menemukan bahwa mereka bermain game hingga larut malam, Keadaan ini membuat siswa mengabaikan waktu tidurnya dan hanya memikirkan tentang game, hal ini dapat menyebabkan siswa cenderung lalai dari tanggung jawabnya di lingkungan rumah maupun di lingkungan sekolah dan juga siswa yang kurang tidur, baik secara kuantitas maupun kualitas, tidak dapat fokus pada pembelajaran. Alasan mereka kecanduan bermain game online disebabkan oleh ajakan teman, waktu bermain yang lebih dari 3 jam, lebih memilih bermain game online daripada berkumpul dengan teman-teman sebaya, bila di ganggu akan marah, hal ini dapat menyebabkan siswa tersebut lupa mengerjakan pekerjaan rumah (PR), menjadi malas mengulang materi di sekolah dan menjadi malas belajar, sehingga dapat berpengaruh terhadap prestasinya di sekolah. Selain itu game online berperan sebagai distraksi yang membuat motivasi belajar siswa berkurang, hal ini membuat prestasi siswa tersebut menjadi menurun.

2. Topik 2: Kecemasan pada remaja yang kecanduan game online

a. Gambaran Kecanduan Game Online Pada Remaja

Game online merupakan cara gaya hidup baru bagi beberapa orang disetiap kalangan anak muda ataupun pelajar. Sekarang ini banyak kita jumpai warung internet atau biasa disebut warnet dikota ataupun di desa-desa dan mereka memfasilitasi akan adanya

game online tersebut. Banyak kita temui berbagai macam jenis game online. Mulai dari game online yang bergenre perang, balapan, olahraga dll. Game dapat dimainkan dengan aturan tertentu sehingga ada yang menang dan ada yang kalah, biasanya game tersebut dimainkan dalam konteks tidak serius atau dengan tujuan refreshing.

Tetapi game online juga membawa dampak yang besar. Remaja yang sering memainkan suatu game online akan menyebabkan menjadi ketagihan atau kecanduan. Remaja yang sering bermain game online akan mengalami ketergantungan pada aktivitas game, dan mengurangi waktunya untuk aktivitas lain. (Surbakti, 2017).

b. Gambaran Kecemasan Pada Remaja Pecandu Game Online

Hasil analisis menunjukkan Seorang yang sudah mengalami kecanduan online game akan lebih menyukai kehidupan virtual dalam online game dan menarik diri dari lingkungan sosialnya (Lee, 2007). Melalui penelitiannya Hussain (2011) menyatakan bahwa semakin seseorang kecanduan online game maka akan lebih merasa cemas dibandingkan merasa senang. Selain itu penelitian Brian (2005) menyatakan bahwa seorang pecandu online game akan merasa cemas dan depresi jika tidak sedang memainkannya.

Cemas atau kecemasan adalah keadaan tegang yang berlebihan tidak pada tempatnya yang ditandai dengan perasaan khawatir, tidak menentu, atau takut (Maramis, 2009). Kecemasan dapat berupa perasaan gelisah yang subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir dan gelisah), atau respon fisiologis yang bersumber dari otak dan tercermin dalam bentuk peningkatan denyut jantung dan ketegangan otot (Barlow, 2006).

c. Hubungan Kecanduan Game online Dengan Kecemasan Pada Remaja

Dari 15 Jurnal yang dianalisis didapatkan hasil 8 jurnal mengatakan

terdapat hubungan kecanduan game online dengan Kecemasan Pada Remaja. hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lee dan Kim (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa skor variabel kecanduan game online ditunjukkan dengan sebaran data subjek yang mayoritas berada pada kategori tinggi 57,1% (N=52). Terdapat 4,3% (N=4) pada kategori sangat tinggi. Sedangkan pada kategori rendah sebanyak 34% (N=31) dan terdapat 4,3% (N=4) pada kategori sangat rendah.

Adanya hubungan signifikan antara kecanduan game online dengan kecemasan pada Remaja dapat diterima. Semakin tinggi kecanduan game online maka semakin tinggi kecemasan sebaliknya, semakin rendah kecanduan game online maka semakin rendah kecemasan yang terjadi.

3. Topik 3: Kualitas Tidur pada remaja yang kecanduan game online

a. Gambaran Kecanduan Game Online pada Remaja

Hasil literature review dari 16 jurnal rata-rata bermain game online selama 1-3 jam/hari yaitu sebanyak 35,7% (44 responden). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nurmalisa (2016) tentang hubungan kontrol orang tua dengan adiksi game online pada anak usia sekolah bahwa sebanyak 82,7% anak bermain game online selama 1-3 jam/hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurdilla (2018) didapatkan data bahwa dari 10,2% responden yang bermain game online, sebanyak 5% mengatakan bermain game online selama 1-2 jam/hari. Menurut Nurdilla (2018) intensitas atau lamanya waktu bermain game online dapat mempengaruhi kecerdasan emosi remaja, faktor naiknya tingkatan bermain game online akan membuat remaja merasa penasaran untuk terus bermain di tingkatan yang lebih sulit dengan tantangan yang baru.

Hasil literature review dari 16 jurnal ini didapatkan bahwa sebanyak 41,7% (750 orang) responden kecanduan bermain game online. Menurut Singh dan Barmola (2015), pemain memilih bermain game online disebabkan beberapa alasan yaitu mencari kesenangan, rekreasi, mengatasi stres, mendapatkan status atau pengakuan, dan

melarikan diri dari kehidupan nyata. Konsekuensi atau dampak negatif yang paling umum akibat kecanduan bermain game online adalah kurangnya waktu untuk tidur dan hal ini tidak berbeda antara laki-laki maupun perempuan, tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas sekolah, serta timbulnya konflik dengan orang tua atau saudara (Nurdilla, 2018).

b. Gambaran Kualitas Tidur Remaja yang Kecanduan Game Online

Hasil literature review dari 16 jurnal yang telah dilakukan diketahui bahwa 63,7% (1110 responden) remaja memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan penelitian oleh Singh dan Barmola (2015) didapatkan bahwa adanya hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak usia remaja, semakin sering remaja menggunakan gadget maka semakin kurang terpenuhi kualitas tidurnya. Remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk beresiko mengalami berbagai hal negatif diantaranya mengganggu dalam berkonsentrasi di sekolah, dan dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh yang kurang dapat bekerja dengan baik.

c. Hubungan Kecanduan Bermain game online dengan kualitas tidur remaja

Perilaku kecanduan bermain game online dikategorikan oleh WHO pada 11th Revision of the International Classification of Diseases (ICD-11) sebagai suatu penyakit, penyakit kecanduan bermain game online ini memiliki karakteristik pola perilaku bermain yang terus-menerus atau berulang (permainan digital atau video game) yang ditandai dengan gangguan kontrol terhadap game (misalnya durasi, intensitas, frekuensi, dan konteks permainan), meningkatkan prioritas terhadap game sehingga game jauh lebih diutamakan dibandingkan kepentingan hidup lainnya, dan perilaku melanjutkan permainan meskipun terjadi konsekuensi negatif. Hal tersebut menjadi suatu keparahan yang cukup untuk

menghasilkan penurunan terhadap kehidupan pribadi, keluarga, sosial, pendidikan, pekerjaan dan bidang penting lainnya (WHO, 2018).

Menurut Singh dan Barmola (2015) kecanduan game online atau internet gaming addiction memiliki beberapa resiko yang cukup besar yaitu dapat menyebabkan masalah pada tidur termasuk insomnia, durasi tidur yang pendek, dan kualitas tidur yang buruk. Tidur berhubungan dengan perubahan aliran darah otak, peningkatan aktivitas korteks, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan hormon epinefrin.

4. Topik 4: Motivasi belajar pada remaja yang kecanduan game online

a. Gambaran Kecanduan Game Online Pada Remaja

Hasil analisis menunjukkan bahwa remaja mengalami kecanduan game kategori tinggi yakni 65,79%, sebab remaja sering menghabiskan waktu untuk bermain dan tidak melakukan aktivitas serta kegiatan lain karena menganggap game lebih seru dan lebih penting daripada hal lainnya. Menurut pendapat Waluyo (2004, dalam Pande dan Marheni 2015) yang menyatakan bahwa seseorang yang suka bermain game online dikatakan kecanduan apabila bermain game online lebih dari 2 jam sehari. Serta sejalan dengan penelitian Jannah, dkk (2015) dan Husna, dkk (2017) bahwa tingkat kecanduan remaja yakni 68,96% dan 62,62% dalam kategori tinggi dan penelitian Theresia, dkk (2019) kategori sedang yakni 49,5%.

Kecanduan game berdampak buruk pada sosial, fisik ataupun psikis remaja. Secara sosial, hubungan dengan teman menjadi lebih renggang, pergaulan hanya sebatas di dunia game online, sulit berkomunikasi dengan orang lain, serta perilaku menjadi kasar sebab emosi yang tidak stabil juga seringkali berdampak buruk sehingga sebagian besar para pecandu game online menunjukkan sikap yang anti-sosial pula. Secara fisik, berpengaruh terhadap kondisi kesehatan antara lain merusak saraf mata dan otak akibat terpapar radiasi cahaya. Kemudian dapat menurunkan daya tahan tubuh akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, dan sering terlambat makan akibat berfokus

pada suatu permainan game sehingga mempengaruhi sistem metabolisme tubuhnya, sering merasa lelah (fatigue syndrome), kaku leher dan otot. Secara psikis, pikiran akan terus menerus memikirkan game online sehingga menjadi sulit untuk berkonsentrasi terhadap pelajaran bahkan bolos dari pelajaran demi bermain game online tersebut. Hal tersebut juga dibuktikan dengan remaja sekarang yang memiliki handphone, laptop, komputer ataupun tablet yang dapat membuat remaja dengan mudah mengakses berbagai jenis game online.

b. Gambaran motivasi belajar pada remaja

Dalam penelitian Husna, dkk (2017) dan Theresia, dkk (2019) juga mengatakan motivasi sangat diperlukan dalam proses belajar karena seseorang tidak akan memulai aktivitas belajarnya jika tidak memiliki motivasi dalam belajar. Aspek dalam motivasi belajar yakni ketekunan dalam belajar, ulet dalam menghadapi kesulitan, minat dan ketajaman perhatian dalam belajar, berprestasi dalam belajar, dan mandiri dalam belajar (Sardiman, 2016). Sehingga apabila remaja memiliki aspek-aspek tersebut maka akan menunjukkan motivasi belajar yang tinggi. Atau kemungkinan memiliki beberapa aspek yang akan menunjukkan motivasi belajar sedang atau rendah. Remaja yang mengalami motivasi belajar yang menurun akan menyebabkan kurang bersemangat untuk mengikuti proses pembelajaran. Suatu komponen yang penting dalam aktivitas, minat serta motivasi belajar adalah mood dan konsentrasi.

c. Hubungan kecanduan game online motivasi belajar pada remaja

Dari 15 jurnal yang sudah di analisis didapatkan hasil bahwa 13 jurnal mengatakan terdapat hubungan kecanduan game online dengan motivasi belajar pada remaja. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jannah, dkk (2015) menunjukkan

bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecanduan game dengan motivasi belajar diperoleh dari jumlah data sebanyak $N=266$ bahwa koefisien korelasi kecanduan game dengan motivasi belajar yaitu sebesar $r_{xy} = -0.301$ dengan signifikansi sebesar 0,000. Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game maka semakin rendah motivasi belajar remaja, dan begitu sebaliknya semakin rendah kecanduan game semakin tinggi motivasi belajar remaja. Serta dalam penelitian Johan (2019) juga mengatakan pengaruh game online akan meningkat jika minat belajar remaja menurun, dan sebaliknya pengaruh game online akan menurun jika minat belajar remaja meningkat.

Remaja yang kecanduan game lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game sehingga menyebabkan remaja menjadi malas belajar, tidak peduli dengan tugas sekolah, kurang bersosialisasi karena remaja lebih cenderung memilih kegiatan bermain yang mengasyikan. Remaja yang memiliki motivasi belajar tinggi menampakkan minat yang besar dan perhatian yang penuh terhadap belajar dan tugas, tanpa mengenal perasaan bosan. Pada remaja yang memiliki motivasi belajar rendah, mereka menampakkan keengganan, sulit berkonsentrasi dalam belajar cepat bosan dan berusaha menghindari dari kegiatan belajar tersebut.

IV. KESIMPULAN

Dari hasil literature review ini menunjukkan bahwa dari jurnal yang telah di review dapat disimpulkan bahwa:

1. Remaja yang memiliki prestasi belajar yang rendah sebanyak 62% hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal
2. Kecanduan online game memiliki risiko mengalami kecemasan 2,86 kali lebih besar daripada yang tidak kecanduan online game (OR : 2,86 ; CI 95% 0,55 s/d 14,91) $p = 0,212$.
3. Sebagian besar kualitas tidur pada remaja yang kecanduan game online memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 63,7% (1110). Berdasarkan penelitian oleh Nurdilla (2018) didapatkan bahwa adanya hubungan perilaku pengguna gadget dengan kualitas tidur anak

usia remaja.

4. Remaja memiliki motivasi belajar yang bervariasi sebab memiliki kemampuan dan pola pikir yang berbeda-beda.
5. Terdapat hubungan yang negatif antara kecanduan game online dengan prestasi belajar pada remaja hal ini dikarenakan apabila kecanduan game online meningkat, maka prestasi belajar akan mengalami penurunan. Sebaliknya, apabila kecanduan game online menurun, maka prestasi belajar akan mengalami peningkatan.
6. Terdapat hubungan signifikan antara kecanduan game online dengan kecemasan pada remaja. Semakin tinggi kecanduan game online maka semakin tinggi kecemasan sebaliknya, semakin rendah kecanduan game online maka semakin rendah kecemasan pada remaja
7. Hubungan kecanduan game online sangat erat dengan kualitas tidur pada remaja, akibat yang ditimbulkan berdasarkan penelitian Nurdilla (2018) yaitu umumnya remaja mengalami gangguan kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, gangguan perilaku, gangguan mood atau perasaan, dan gangguan penggunaan atau pemakaian zat.
8. Terdapat hubungan yang negatif terhadap kecanduan game online dengan motivasi belajar yakni semakin tinggi tingkat kecanduan game online maka motivasi belajar akan rendah. Remaja yang mengalami motivasi belajar yang menurun akan menyebabkan kurang bersemangat untuk mengikuti proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Barlow, H. D. & Durand, M.V. (2007). Psikologi abnormal. Jakarta: Penerbit Pustaka belajar
- Cha, Seong Soo, and Bo Kyung Seo. 2018. "Smartphone Use and Smartphone Addiction in Middle School Students in Korea: Prevalence, Social Networking Service, and Game Use." *Health Psychology Open* 5(1).
- Esposito, Maria Rosaria, Nicola Serra, Assunta Guillari, Silvio Simeone, Franca Sarracino, Grazia Isabella Continisio, and Teresa Rea. 2020. "An Investigation into Video Game Addiction in Pre-Adolescents and Adolescents: A Cross-Sectional Study." *Medicina (Lithuania)* 56(5):1–15.
- Ghuman, D., & Griffiths, M. D. (2012). A cross-genre study of online gaming: Player demographics, motivation for play and social interactions among players. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 2(1), 13–29.
- Hawi, N.D., & Rupert, M.S. (2018). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 1-11.
- Husna, Nahdiatul, Ellyn Normelani, and Sidharta Adyatma. 2017. "Hubungan Bermain Games Dengan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Di Kecamatan Banjarmasin Barat." *JPG (Jurnal Pendidikan Geografi)* 4(3):1–14.
- Jannah, Nurul, Mudjiran Mudjiran, and Herman Nirwana. 2015. "Hubungan Kecanduan Game Dengan Motivasi Belajar Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling." *Konselor* 4(4):200–207.
- Johan, Ria. 2019. "Pengaruh Game Online Terhadap Minat Untuk Belajar Peserta Didik Kelas X Di Ma Al Hidayah Depok." *Research and Development Journal of Education* 5(2):12.
- Lee, I., Yu, C. Y., & Lin, H. (2007). Leaving a never ending game: Quitting MMORPGs and online gaming addiction. *Proceedings of DiGRA Conference*, 211–217.
- MacKenzie, Brian. 2005. "101 Performance Evaluation Tests". London : Electric Word plc.
- Novrialdy, Eryzal. 2019. "Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya." *Buletin Psikologi* 27(2):148–58.
- Nurdilla, dkk. (2018). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jom Fkp*. Vol 5. No. 2.
- Nayanika Singh, and K. C. Barmola. 2015. "Internet Addiction, Mental Health and

- Academic Performance of School Students/Adolescents.” *International Journal of Indian Psychology* 2(3):98–108.
- Pande, N. P. A. M & Marheni, A. (2015). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Prestasi Belajar Siswa Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 165 – 171.
- Sardiman. A.M. (2014). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Surbakti ESB. Hubungan Motivasi Belajar Terhadap Self Directed Learning Readiness Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Bandar Lampung: Universitas Lampung; 2017
- Theresia, Elizabeth, Octa Reni Setiawati, and Ni Putu Sudiadnyani. 2019. “Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Smp Di Kota Bandar Lampung Tahun 2019.” *PSYCHE: Jurnal Psikologi* 1(2):96–104.
- Willy F.Maramis, Albert A.Maramis. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Surabaya: Airlangga University Press; p.38