

Hubungan Durasi Bermain *Game Online* terhadap Tingkat Emosi dan Interaksi Sosial

Celva Nanda Nareta^{1*}, Hani Risnawati², Puput Mulyono³

¹⁻³Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi: Celvanandaudb@gmail.com

Abstract. *This study examines the relationship between duration of online game playing and the level of emotion and social interaction among students at SMK Prawira Marta Kartasura. Adolescents in Indonesia show extremely high engagement with online gaming, and a preliminary study found that more than 75% of tenth-grade students played online games for over three hours per day, with reports of drowsiness and tardiness at school. This raised concern about the potential impact of gaming duration on adolescents' emotional stability and social relationships. A quantitative analytic study with a cross-sectional design was used, involving 83 students selected through total sampling. Data were collected using a self-developed online-game-duration questionnaire, the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) for emotional level, and the Interaction Rating Scale (IRS) for social interaction, then analyzed using Spearman Rank correlation. The results showed that 55.4% of students had a high gaming duration, and there were statistically significant relationships between gaming duration and emotional level ($r = 0.323$; $p = 0.003$) and between gaming duration and social interaction ($r = 0.221$; $p = 0.045$), both positive but weak in strength. These findings imply that schools, parents, and students need to pay closer attention to managing gaming duration through guidance, counseling, and time-management education to maintain adolescents' psychosocial balance.*

Keywords: *Adolescents; Duration; Emotion; Online Game; Social Interaction.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi bermain *game online* dengan tingkat emosi dan interaksi sosial siswa kelas X SMK Prawira Marta Kartasura. Kemajuan teknologi digital menyebabkan aktivitas bermain *game online* pada remaja Indonesia berkembang sangat pesat, dan studi pendahuluan menemukan bahwa lebih dari 75% siswa bermain *game online* lebih dari tiga jam per hari, disertai keluhan mengantuk dan keterlambatan masuk sekolah. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran terhadap stabilitas emosi serta kualitas interaksi sosial remaja. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, melibatkan 83 siswa yang dipilih melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner durasi bermain *game online*, kuesioner *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) untuk mengukur tingkat emosi, dan *Interaction Rating Scale* (IRS) untuk mengukur interaksi sosial, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 55,4% siswa memiliki durasi bermain tinggi, serta terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara durasi bermain *game online* dengan tingkat emosi ($r = 0,323$; $p = 0,003$) dan dengan interaksi sosial ($r = 0,221$; $p = 0,045$), keduanya bersifat positif namun dengan keeratan hubungan lemah. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya peran sekolah, orang tua, dan siswa dalam mengelola durasi bermain *game online* melalui edukasi manajemen waktu dan layanan bimbingan konseling guna menjaga keseimbangan psikososial remaja.

Kata Kunci: Durasi; Game Online; Interaksi Sosial; Remaja; Tingkat Emosi.

1. LATAR BELAKANG

Kemajuan teknologi digital telah membawa dampak besar terhadap perubahan pola hidup dan cara berinteraksi dalam masyarakat, khususnya pada kelompok usia remaja. Salah satu bentuk pemanfaatan teknologi yang berkembang sangat cepat adalah *game online*, yang kini dapat diakses dengan mudah oleh remaja melalui telepon pintar, komputer, maupun konsol tanpa dibatasi ruang dan waktu. Di Indonesia, aktivitas bermain *game* mengalami pertumbuhan signifikan hingga menjadikan negara ini salah satu pasar *game* terbesar secara global; laporan data digital terbaru mengindikasikan sekitar 95,3% pengguna internet Indonesia terlibat dalam aktivitas bermain *game* (Yonatan, 2025). Data KPAI pada tahun 2020 juga mengungkapkan

bahwa sekitar 71,3% pelajar telah memiliki gawai pribadi dan aktif menggunakannya dalam durasi panjang, dengan lebih dari separuhnya (55%) secara spesifik menghabiskan waktu untuk mengakses permainan daring maupun luring. Ketergantungan terhadap perangkat digital ini berisiko menggeser prioritas anak dari belajar ke bermain, yang dikhawatirkan dapat menghambat perkembangan memori dan kemampuan kognitif remaja (Susan Venasari *et al.*, 2025).

Aspek emosional memegang peranan besar dalam membentuk kesehatan mental remaja, karena masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sarat dengan perubahan perasaan yang tajam dan fluktuatif sehingga remaja lebih peka terhadap rangsangan lingkungan. Dalam konteks keperawatan jiwa, kemampuan regulasi emosi menjadi indikator penting dalam menilai keseimbangan psikologis dan adaptasi psikososial remaja. Sejumlah studi mengungkapkan bahwa intensitas waktu bermain *game* daring berkaitan secara bermakna dengan kemampuan regulasi emosi remaja, di mana semakin tinggi durasi bermain, semakin terlihat kecenderungan menurunnya kemampuan remaja dalam mengontrol dan mengekspresikan perasaan secara sehat (Rahmatika & Nugrahani, 2020). Selain berdampak pada emosi, durasi bermain *game online* yang berlebihan juga dapat memengaruhi interaksi sosial remaja di dunia nyata. Penelitian di Indonesia menemukan bahwa remaja yang menghabiskan banyak waktu untuk *game online* umumnya mengalami kesulitan membangun dan memelihara hubungan sosial langsung, bahkan cenderung menarik diri dari aktivitas kelompok di sekolah atau komunitas karena perhatian mereka lebih terpusat pada interaksi virtual dengan teman *game* (Izzah *et al.*, 2024). Studi di Kota Bandung menunjukkan kecenderungan serupa meski secara statistik tidak signifikan (Hotmaida, 2021), sementara kajian di sejumlah wilayah Indonesia menemukan bahwa durasi bermain *game online* berhubungan dengan munculnya masalah emosional dan peningkatan respons stres pada remaja (Lisdiarta *et al.*, 2023).

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan dua variabel dependen sekaligus—tingkat emosi dan interaksi sosial—dalam satu model hubungan dengan durasi bermain *game online*, menggunakan kombinasi instrumen durasi bermain, SDQ, dan IRS pada populasi siswa SMK, yang belum banyak diteliti dibandingkan penelitian-penelitian terdahulu yang umumnya hanya berfokus pada satu variabel dependen (kecerdasan emosional, mental emosional, atau interaksi sosial) pada jenjang SMP maupun SD. Hasil studi pendahuluan pada November 2025 di SMK Prawira Marta Kartasura, yang dilakukan melalui wawancara dan pengambilan data awal, menemukan bahwa lebih dari 75% siswa kelas X bermain *game online* lebih dari tiga jam per hari dengan berbagai jenis permainan seperti *Mobile Legends*, *Free Fire*, dan *PUBG*

Mobile (71 dari 95 siswa aktif bermain), dan siswa mengeluhkan kondisi mengantuk serta keterlambatan masuk sekolah pada saat pelajaran berlangsung. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi bermain *game online* dengan tingkat emosi dan interaksi sosial pada siswa kelas X SMK Prawira Marta Kartasura, meliputi identifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, durasi, jenis, dan waktu bermain *game*, serta analisis hubungan durasi bermain terhadap masing-masing variabel dependen. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis bagi institusi pendidikan, siswa, dan peneliti selanjutnya dalam memahami dampak kebiasaan bermain *game online* terhadap kondisi emosi dan pola interaksi sosial remaja.

2. KAJIAN TEORITIS

Remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, umumnya berkisar usia 12–21 tahun, yang ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis serta kestabilan emosi yang masih rentan sehingga mudah dipengaruhi lingkungan sekitarnya (Rahmawati & Ghasya, 2024). Secara garis besar, masa remaja diklasifikasikan menjadi remaja awal (11–13 tahun), remaja tengah (14–17 tahun), dan remaja akhir atau transisi ke dewasa (18–19 tahun) (Nasution *et al.*, 2024), dengan perkembangan yang mencakup aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Izzani *et al.*, 2024). Pada aspek emosional, remaja belajar memahami, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi sebagai alat utama untuk memahami diri dan membangun hubungan dengan orang lain (Usman *et al.*, 2023), sedangkan pada aspek sosial, remaja mengembangkan kemampuan menyesuaikan diri dan membangun relasi dengan teman sebaya, lawan jenis, maupun kelompok sosial yang lebih luas (Faisal *et al.*, 2024). Permasalahan yang umum dihadapi remaja meliputi kesulitan emosional dan psikososial, masalah hubungan teman sebaya, serta tantangan dalam keterampilan sosial (Tadonio *et al.*, 2025).

Game online didefinisikan sebagai permainan berbasis teknologi digital yang dapat diakses secara serentak oleh banyak pengguna melalui jaringan internet maupun LAN, memungkinkan interaksi antarpemain dari berbagai wilayah dalam satu komunitas virtual (Kawung, 2023). Jenis *game online* yang populer di kalangan remaja antara lain *Role-Playing Games* (RPG), *Multiplayer Online Battle Arena* (MOBA) seperti *Mobile Legends*, dan *First-Person Shooter* (FPS) seperti *PUBG Mobile* (Azahra *et al.*, 2024). Karakteristik pemain *game online* pada remaja umumnya ditandai dengan durasi bermain lebih dari tiga jam per hari menggunakan *smartphone* sebagai perangkat utama, yang berkaitan dengan penurunan kualitas interaksi sosial serta kecenderungan adiksi (Riyanto, 2025). Dampak *game online* mencakup

dampak kesehatan fisik seperti nyeri otot dan gaya hidup sedentari (Wibowo & Belladiena, 2024), dampak psikologis berupa kecemasan, stres, dan isolasi sosial (Niswah *et al.*, 2023), serta dampak akademik berupa penurunan konsentrasi dan prestasi belajar (Nasution *et al.*, 2025).

Durasi merujuk pada jangka waktu berlangsungnya suatu aktivitas, dalam hal ini lama waktu bermain *game online* dalam satu hari yang dikategorikan menjadi durasi rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan metode tercil (Reed, 2025; Kristanto & Rahman, 2026). Durasi bermain yang panjang berkaitan dengan ketidakstabilan emosi yang lebih tinggi, dipicu oleh sistem *reward* otak berupa pelepasan *dopamine* saat bermain serta potensi frustrasi ketika ekspektasi dalam permainan tidak tercapai (Nazwan & Anjeli, 2024). Selain itu, durasi bermain yang tinggi juga berkaitan dengan penurunan interaksi sosial di dunia nyata, meskipun di sisi lain dapat meningkatkan interaksi virtual melalui obrolan dalam permainan, serta memunculkan kecenderungan perilaku antisosial (Hotmaida, 2021). Emosi sendiri dipandang sebagai respons perilaku yang mencerminkan kondisi perasaan internal seseorang, meliputi kategori marah, takut, sedih, bahagia, jijik, dan terkejut (Walla *et al.*, 2025; Zhang *et al.*, 2024). Sementara itu, interaksi sosial merupakan proses hubungan timbal balik antarindividu yang dapat dikategorikan menjadi interaksi langsung (*face-to-face*), interaksi tidak langsung (*virtual*), interaksi keluarga, dan interaksi berorientasi emosional atau tujuan sosial tertentu (Andriani *et al.*, 2022; Wole *et al.*, 2025). Berdasarkan kajian teori tersebut, penelitian ini merumuskan hipotesis: H1 terdapat hubungan antara durasi bermain *game online* dengan tingkat emosi dan interaksi sosial pada remaja kelas X SMK Prawira Marta Kartasura, dan H0 tidak terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional*, di mana seluruh variable durasi bermain *game online*, tingkat emosi, dan interaksi sosial diukur secara simultan dalam satu periode pengamatan tanpa pemberian perlakuan atau intervensi oleh peneliti. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMK Prawira Marta Kartasura tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 95 siswa, dengan sampel sebanyak 83 siswa yang memenuhi kriteria inklusi (memiliki pengalaman bermain *game online*, dan bersedia menjadi responden) serta tidak termasuk kriteria eksklusi (tidak menyelesaikan pengisian kuesioner). Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode total sampling, mengingat jumlah populasi relatif kecil dan seluruh anggotanya memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah durasi bermain *game online*, sedangkan variabel dependen adalah tingkat emosi dan interaksi sosial. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner durasi bermain *game online* berskala Likert 4 poin yang dikembangkan peneliti (kategori rendah <36 , sedang $36-54$, tinggi >54), kuesioner *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) pada dimensi *emotional symptoms* untuk mengukur tingkat emosi (kategori normal ≤ 15 , sedang $16-19$, tinggi ≥ 20), dan *Interaction Rating Scale* (IRS) pada dimensi *peer relationship problems* dan *prosocial behavior* untuk mengukur interaksi sosial (kategori baik ≤ 9 , sedang $10-19$, buruk ≥ 20). Ketiga instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas; kuesioner durasi bermain memperoleh nilai r hitung $0,391-0,833$ dengan Cronbach's Alpha $0,902$, SDQ memperoleh r hitung $0,444-0,764$ dengan Cronbach's Alpha $0,843$, dan IRS memperoleh r hitung $0,451-0,738$ dengan Cronbach's Alpha $0,826$, sehingga seluruh instrumen dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan.

Penelitian dilaksanakan di SMK Prawira Marta Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, pada tanggal 6 Mei 2026. Prosedur pengumpulan data diawali dengan pemberian *informed consent* kepada responden yang ditandatangani oleh orang tua atau wali, dilanjutkan penjelasan singkat mengenai tujuan dan alur penelitian, pembagian kuesioner cetak, pengumpulan hasil jawaban, hingga pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS 26. Teknik pengolahan data meliputi tahap *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning*. Analisis data terdiri atas analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, serta *mean*, *median*, *minimum-maksimum*, dan standar deviasi untuk usia; dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* untuk menguji hubungan antarvariabel dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), yang diinterpretasikan berdasarkan besar koefisien korelasi (r): $0,00-0,19$ sangat lemah, $0,20-0,39$ lemah, $0,40-0,59$ sedang, $0,60-0,79$ kuat, dan $0,80-1,00$ sangat kuat. Aspek etika penelitian yang diterapkan meliputi *informed consent*, *anonymity*, *confidentiality*, *justice*, *beneficence*, dan *non-maleficence*, guna menjamin kerahasiaan dan kenyamanan responden selama proses penelitian berlangsung.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian Penelitian ini melibatkan 83 responden siswa SMK Prawira Marta Kartasura, sebuah sekolah menengah kejuruan berakreditasi B yang berlokasi di Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, dengan tiga program keahlian yaitu Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis, Akuntansi dan Keuangan Lembaga, serta Tata Busana.

Karakteristik Responden

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 56 siswa (67,5%), dengan usia rata-rata 16,08 tahun ($SD = 0,719$; rentang 15–18 tahun). Berdasarkan durasi bermain, 46 siswa (55,4%) tergolong kategori tinggi dan 37 siswa (44,6%) kategori sedang, tanpa responden pada kategori rendah. Waktu bermain didominasi malam hari (73 siswa; 88,0%), dengan jenis permainan terbanyak adalah *Mobile Legends* (36,1%) dan *Free Fire* (33,7%), seluruh responden (100%) menggunakan *handphone* sebagai media bermain, dan mayoritas berasal dari jurusan MPLB 2 (30,1%).

Jenis Kelamin dan Usia. Dominasi responden perempuan sejalan dengan komposisi populasi siswa di sekolah tersebut yang memang tidak seimbang antarjurusan. Temuan ini didukung oleh penelitian Maricha (2024) yang menemukan perbedaan signifikan regulasi emosi antara remaja laki-laki dan perempuan, di mana perempuan cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi lebih tinggi. Rentang usia responden (15–18 tahun) tergolong remaja pertengahan (*middle adolescence*), fase saat emosi belum stabil dan individu aktif membangun hubungan sosial, sejalan dengan temuan Riyanto (2025) bahwa kelompok usia 13–18 tahun dominan dalam penggunaan *game online* dengan karakteristik emosional dan sosial yang masih berkembang.

Durasi dan Waktu Bermain. Tingginya proporsi durasi bermain kategori tinggi menunjukkan kecenderungan siswa menghabiskan waktu lama untuk *game online*, sejalan dengan Nasution *et al.* (2022) yang menemukan hubungan signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan interaksi sosial remaja ($p = 0,016$). Dominasi waktu bermain pada malam hari kemungkinan disebabkan waktu luang yang lebih banyak tersedia setelah aktivitas sekolah, namun berpotensi mengganggu pola tidur, sebagaimana ditemukan oleh Haibanissa *et al.* (2022) bahwa aktivitas bermain larut malam berdampak pada kualitas tidur yang buruk.

Jenis dan Media Permainan. Popularitas *Mobile Legends* dan *Free Fire* menunjukkan preferensi siswa terhadap *game* bergenre kompetitif seperti MOBA dan *battle royale* yang memberikan tantangan serta interaksi sosial virtual, sejalan dengan Yulyanto dan Stella (2026) yang menyatakan bahwa popularitas *game* kompetitif berkaitan dengan tingginya intensitas bermain. Penggunaan *handphone* oleh seluruh responden mencerminkan kemudahan akses yang berpotensi meningkatkan frekuensi dan durasi bermain akibat sifatnya yang portabel dan tidak terbatas tempat.

Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Tingkat Emosi

Hasil uji korelasi *Spearman Rho* menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,323 dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan secara statistik

antara durasi bermain *game online* dengan tingkat emosi siswa, dengan arah positif dan kekuatan hubungan rendah hingga sedang. Pada durasi bermain sedang, sebagian besar siswa berada pada tingkat emosi sedang (43,2%), sedangkan pada durasi bermain tinggi mayoritas berada pada tingkat emosi tinggi (52,2%). Hasil ini sejalan dengan Rahmawati dan Ghasya (2024) yang menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *game online*, kemampuan remaja mengendalikan dan mengekspresikan emosi cenderung menurun akibat paparan stimulus permainan yang kompetitif dan adiktif. Temuan ini turut didukung oleh Lisdiarta (2023) mengenai kaitan durasi bermain dengan masalah mental emosional remaja, serta oleh Made (2022) mengenai hubungan intensitas bermain dengan tingkat stres. Meskipun demikian, nilai korelasi yang tergolong lemah mengindikasikan bahwa durasi bermain *game online* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi emosi siswa; faktor lingkungan keluarga, pola asuh, tekanan akademik, dan hubungan teman sebaya turut berperan penting dalam membentuk kondisi emosional remaja secara keseluruhan.

Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Interaksi Sosial

Hasil analisis korelasi *Spearman Rho* menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,221 dengan signifikansi 0,045 ($p < 0,05$), yang menunjukkan hubungan signifikan namun tergolong lemah antara durasi bermain *game online* dengan interaksi sosial. Mayoritas siswa (61,4%) berada pada kategori interaksi sosial buruk, dan proporsi ini meningkat dari 48,6% pada kelompok durasi sedang menjadi 71,7% pada kelompok durasi tinggi. Temuan ini sejalan dengan teori perkembangan sosial remaja bahwa penggunaan *game online* yang berlebihan dapat mengurangi waktu interaksi tatap muka sehingga berpotensi menurunkan kualitas hubungan sosial di lingkungan sekolah maupun keluarga. Hasil ini konsisten dengan penelitian Lisdiarta *et al.* (2023) mengenai keterkaitan intensitas bermain dengan perubahan perilaku sosial, Made dan Armiandeni (2022) mengenai penurunan interaksi sosial seiring meningkatnya durasi bermain, serta Yuliani *et al.* (2025) mengenai penurunan kemampuan komunikasi interpersonal akibat penggunaan *game online* berlebihan.

Implikasi dan Keterbatasan Penelitian

Temuan penelitian ini mengimplikasikan bahwa semakin tinggi durasi bermain *game online*, semakin besar potensi terjadinya gangguan kestabilan emosi serta penurunan kualitas interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah. Hal ini memberikan implikasi bagi pihak sekolah, orang tua, dan siswa untuk lebih memperhatikan serta mengontrol durasi bermain *game online* agar tidak berlebihan, termasuk melalui edukasi manajemen waktu, layanan bimbingan dan konseling, serta kegiatan yang mendukung peningkatan interaksi sosial dan pengelolaan emosi siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada penggunaan instrumen kuesioner yang bersifat

self-report sehingga berpotensi menimbulkan bias subjektivitas, meskipun peneliti telah menerapkan penjelasan mengenai jaminan anonimitas untuk mendorong kejujuran responden. Keterbatasan lain adalah cakupan variabel yang hanya berfokus pada durasi bermain, tingkat emosi, dan interaksi sosial, tanpa mempertimbangkan faktor lain seperti lingkungan keluarga, pola asuh, kondisi ekonomi, dan pengaruh teman sebaya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden siswa SMK Prawira Marta Kartasura didominasi oleh perempuan (67,5%) dengan usia rata-rata 16,08 tahun, mayoritas memiliki durasi bermain *game online* kategori tinggi (55,4%) dan sebagian kategori sedang (44,6%), dengan waktu bermain terbanyak pada malam hari (88,0%), jenis permainan yang paling diminati adalah *Mobile Legends* dan *Free Fire*, serta mayoritas berasal dari jurusan MPLB 2. Penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara durasi bermain *game online* dengan tingkat emosi siswa ($p = 0,003$; $r = 0,323$) yang menunjukkan hubungan positif dengan keeratan lemah, serta hubungan yang signifikan antara durasi bermain *game online* dengan interaksi sosial siswa ($p = 0,045$; $r = 0,221$) yang juga menunjukkan hubungan positif dengan keeratan lemah. Meskipun tergolong lemah, kedua hubungan tersebut secara konsisten menunjukkan arah yang sama, yaitu semakin tinggi durasi bermain *game online*, semakin besar kecenderungan munculnya gangguan emosi dan penurunan kualitas interaksi sosial pada remaja.

Berdasarkan simpulan tersebut, pihak institusi pendidikan disarankan untuk berperan aktif memberikan edukasi mengenai dampak penggunaan *game online* berlebihan melalui kegiatan penyuluhan maupun layanan bimbingan konseling, serta menyediakan kegiatan positif yang mampu meningkatkan interaksi sosial siswa. Siswa sebagai responden diharapkan dapat mengelola waktu bermain *game online* secara bijak dan meningkatkan kontrol diri agar tetap menjaga keseimbangan antara aktivitas bermain, belajar, dan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan cakupan variabel penelitian dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti lingkungan keluarga, pola asuh, kondisi sosial ekonomi, dan pengaruh teman sebaya, serta menggunakan desain penelitian *longitudinal* agar dapat menggambarkan hubungan sebab-akibat antarvariabel secara lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pimpinan Universitas Duta Bangsa Surakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Sarjana Keperawatan, dosen pembimbing, pihak SMK Prawira Marta Kartasura, serta seluruh siswa yang telah bersedia berpartisipasi sebagai responden. Artikel ini merupakan bagian dari skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Duta Bangsa Surakarta.

DAFTAR REFERENSI

- Andriani, M., Irfan, & Nurnazmi. (2022). Analisis model interaksi sosial remaja pengguna aplikasi Tiktok di Kelurahan Dara Kota Bima. *EduSociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 5(1), 37–45.
- Anggarjita, J. T., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2025). Hubungan antara dukungan teman sebaya terhadap tingkat kesehatan mental pada remaja. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 253–258.
- Azahra, A. S., Saputra, J., & Kalfin, K. (2024). Study of the influence of online games on adolescent psychology in Parungponteng District. *International Journal of Ethno-Sciences and Education Research*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.46336/ijeer.v4i1.568>
- Cong, L., Hu, W., & Wang, J. (2024). Enhancing emotion regulation: Investigating the efficacy of transcutaneous electrical acupoint stimulation at PC6 in reducing fear of heights. *Frontiers in Psychology*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1371014>
- Dewanta, P. E., Sukamto, & Untari, M. F. A. (2024). Hubungan antara pemberian reward (hadiah) terhadap minat belajar siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(24), 115–126.
- Faisal, M., Harahap, E., Lubis, Matondang, Putri, Hasanah, N., & Lubis, R. (2024). Perkembangan intelektual, emosi, sosial dan moral remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 25755–25761.
- Fuchshuber, J., Straßnig, S., Latifi, A., Walla, P., & Fink, A. (2025). The development and initial findings of a disgust scale. *Frontiers in Human Neuroscience*, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2025.1607506>
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak bermain game online terhadap kualitas tidur pada remaja SMA. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 201–213.
- Hasna, S. N. (2025). Silent treatment sebagai bentuk ekspresi emosi marah. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 123–129.
- Hotmaida, L. (2021). Hubungan antara durasi bermain game online dengan interaksi sosial teman sebaya pada siswa. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 16(2), 55–59. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v16i2.172>
- Huttunen, I., Upadyaya, K., & Salmela-Aro, K. (2025). Adolescents' social-emotional skills profiles, relationships at school, school anxiety, and educational aspirations. *European Journal of Psychology of Education*, 40(2), 1–26. <https://doi.org/10.1007/s10212-025-00954-6>
- Irola, D., & Kalifia, A. D. (2024). Aspek perkembangan kognitif pada masa remaja. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(1), 128–132.

<https://doi.org/10.30640/dewantara.v3i1.2111>

- Izzah, F. U., Sari, T. M., Saputra, I. W., & Afandi, M. (2024). Analisis dampak game online pada interaksi. *Jurnal Ilmiah Research and Development Student (JIS)*, 2(2), 171–179.
- Kawung, E. J. R. (2023). Konsep dan karakteristik game online. *Jurnal Ilmiah Society*, 3(1), 1–11.
- Kristanto, F. D., & Rahman, F. (2026). Sedentary lifestyle and well-being among university students: A cross-sectional correlational study. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 6–12.
- Liang, N., Grayson, S. J., Kussman, M. A., Mildner, J. N., & Tamir, D. I. (2024). In-person and virtual social interactions improve well-being during the COVID-19 pandemic. *Computers in Human Behavior Reports*, 15, 100455. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100455>
- Lisdiarta, A. L., Suwarni, A., & Herawati, V. D. (2023). Hubungan durasi dan frekuensi bermain game online dengan masalah mental emosional remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 16(2), 110–120. <https://doi.org/10.47942/jiki.v16i2.1288>
- Made, N. I., & Armiandeni, Y. (2022). Hubungan intensitas bermain game online dengan tingkat stres dan kecerdasan emosional remaja pada era new normal. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Mulyono, P., Purnomo, S., & Duta, U. B. (2025). Manajemen interaksi sosial dalam psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 8, 28–37.
- Nasution, N., Sagala, N. S., & Ritonga, S. H. (2022). Hubungan intensitas penggunaan game online dengan interaksi sosial. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(2), 127–131.
- Nazwan, A. P., & Anjeli, M. A. (2024). The influence of online games on changes in emotional stability. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 6(4), 77–85. <https://doi.org/10.58471/jms.v5i04>
- Neta, M., & Kim, M. J. (2023). Surprise as an emotion: A response to Ortony. *Emotion Review*, 18(4), 854–862. <https://doi.org/10.1177/17456916221132789>
- Niswah, Z., Naqiya, C., Dewi, S. P. R., & Kibtyah, M. (2023). Dampak kecanduan game online terhadap kesehatan mental remaja dan penanganannya dalam konseling Islam. *Counseling As-Syamil: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 25–38. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v3i1.1130>
- Rahmatika, E., & Nugrahani, E. R. (2020). Factors associated with emotion regulation among adolescent online game users in Indonesia. *International Journal of Nursing and Health Services*, 3(1), 80–86. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i1.193>
- Rahmawati, & Ghasya, D. A. V. (2024). Pemahaman pribadi remaja tentang kondisi psikologisnya. *Jurnal Pendidikan (JURDIP)*, 4, 1520–1538.
- Reed, J. H. (2025). Duration matters: The interaction of the degree and the duration of environmental turbulence. *Operations Management Research*, 18(3), 1029–1044. <https://doi.org/10.1007/s12063-025-00552-1>
- Rifia, Z. S. (2025). Studi literatur: Kecemasan remaja dalam menanggapi persepsi sosial masyarakat. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 172–184. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i2.1062>
- Riyanto, U. W. (2025). Gambaran karakteristik, interaksi sosial, dan tingkat adiksi pada remaja

dengan game online. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7.

- Tripathi, S., Imai, H., & Adachi, I. (2025). Behavioral (reaction time) and prefrontal cortex response revealed differences in grief vs. sadness perception. *Jurnal Neuropsikologi*, 1–12.
- Usman, Z., Karama, S. A., Rahman, A., & Ma'ruf, K. (2023). Emotional development and language development in adolescents. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(2), 218–228.
- Utami, N. E., Nurhakim, I., & Agustian, T. (2023). Dampak permainan game online terhadap interaksi sosial di kalangan remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(2), 129–138.
- Venasari, S., Safitri, M., & Triana, N. Y. (2025). Pengaruh lama penggunaan handphone terhadap kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 4(1), 79–95. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v4i1.4447>
- Wibowo, S. S., & Belladiena, A. N. (2024). Effects of online gaming addiction on adolescent physical health. *Jurnal Riset Kesehatan*, 13(1), 37–43. <https://doi.org/10.31983/jrk.v13i1.11225>
- Wirani, Z., & Ramli, Z. A. (2025). Kebahagiaan dalam perspektif filsafat dan psikologi positif. *Jurnal Paradigma*, 31, 45–53. <https://doi.org/10.33503/paradigma.v31i2.1760>
- Wole, F. T., Negasi, R. D., & Abebe, A. S. (2025). The role of social goal orientation and academic help-seeking behavior on mathematics achievement of primary students. *Cogent Education*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2490446>
- Yonatan, A. Z. (2025). Profil pengguna: Agnes Zefanya Yonatan. *GoodStats*. <https://goodstats.id/u/agneszefanyayonatan>
- Yuliani, E. D., Sundari, R. I., & Kusumawati, W. E. (2025). Hubungan intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosional pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 11, 186–198.
- Yulyanto, Y., & Stella, S. (2026). Hubungan intensitas bermain game online dengan kualitas tidur dan perilaku agresif pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4.
- Zhang, F., Chen, J., Tang, Q., & Tian, Y. (2024). Evaluation of emotion classification schemes in social media text: An annotation-based approach. *Jurnal Ilmu Komputer*.