

HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN TOLERANSI TINGKAT KEMARAHAN PADA REMAJA DI SMAN 2 CIKARANG BARAT TAHUN 2026 (*THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE GAME ADDICTION AND ANGER TOLERANCE AMONG ADOLESCENTS AT SMAN 2 CIKARANG BARAT IN 2026*)

Karina Putri Sugara¹, Lina Marlina²

²Program Studi DIII Keperawatan, STIKes Bhakti Husada Cikarang

Email: putrikarina0012@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Survei global mengindikasikan bahwa remaja dan anak muda (usia 10–24 tahun) merupakan kelompok demografis yang paling banyak menghabiskan waktu untuk bermain game online, data tahun 2025 menunjukkan bahwa terdapat sekitar 3,6 miliar pemain game aktif secara global, dengan durasi kecanduan dikatakan mencapai 4–6 jam/hari. Penggunaan game online secara berlebihan (>3 jam) dapat berkaitan dengan kondisi emosional dan kemampuan remaja dalam mengelola kemarahan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain game online dengan toleransi tingkat kemarahan pada siswa kelas X di SMAN 2 Cikarang Barat Tahun 2026. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 132 siswa kelas X di SMAN 2 Cikarang Barat. Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengukur kecanduan bermain game online dan toleransi tingkat kemarahan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square Continuity Correction*. **Hasil:** Sebanyak 67 responden (50,8%) memiliki kecanduan bermain game online kategori tinggi. Toleransi tingkat kemarahan kategori rendah dan tinggi masing-masing sebanyak 66 responden (50,0%). Hasil uji *Chi-Square Continuity Correction* menunjukkan nilai $p = 0,015$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain game online dengan toleransi tingkat kemarahan pada siswa kelas X di SMAN 2 Cikarang Barat Tahun 2026. Penelitian dengan desain *cross-sectional* menunjukkan hubungan antarvariabel dan tidak dapat menentukan hubungan sebab-akibat. **Saran:** Sekolah diharapkan memberikan edukasi mengenai pembatasan penggunaan game online (<3 jam) dan pengelolaan emosi verbal.

Kata kunci: kecanduan game online; toleransi tingkat kemarahan; remaja.

ABSTRACT

Background: Global surveys indicate that adolescents and young people aged 10–24 years are among the demographic groups that spend the most time playing online games. Data from 2025 indicate that there were approximately 3.6 billion active gamers worldwide, with gaming duration among addicted individuals reported to reach 4–6 hours per day. Excessive online gaming use (>3 hours per day) may be associated with adolescents' emotional conditions and their ability to manage anger. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between online game addiction and anger tolerance among Grade X students at SMAN 2 Cikarang Barat in 2026. **Methods:** This study used a quantitative method with a cross-sectional design. The sample consisted of 132 Grade X students at SMAN 2 Cikarang Barat. Data were collected using questionnaires to measure online game addiction and anger tolerance. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the *Chi-Square Continuity Correction* test. **Results:** A total of 67 respondents (50.8%) had a high level of online game addiction. The categories of low and high anger tolerance each consisted of 66 respondents (50.0%). The *Chi-Square Continuity Correction* test showed a p -value of 0.015 ($p < 0.05$), indicating that H_0 was rejected and H_a was accepted. **Conclusion:** There was a significant relationship between online game addiction and anger

*tolerance among Grade X students at SMAN 2 Cikarang Barat in 2026. The cross-sectional design demonstrates an association between the variables but cannot establish a causal relationship. **Recommendation:** Schools are expected to provide education regarding limiting online game use to less than 3 hours per day and promoting verbal emotion management.*

Keywords: *online game addiction; anger tolerance; adolescents.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang berlangsung antara masa kanak-kanak dan dewasa. *World Health Organization* mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10–19 tahun. Pada fase ini terjadi perkembangan fisik, kognitif, psikologis, dan sosial yang cepat sehingga kemampuan pengelolaan emosi masih terus berkembang. Kondisi tersebut membuat remaja menjadi kelompok yang penting untuk diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan mental dan perilaku sehat.

Perkembangan teknologi digital membuat *game online* semakin mudah diakses melalui telepon pintar, komputer, dan konsol. *Newzoo* melaporkan jumlah pemain game global mencapai sekitar 3,58 miliar pada tahun 2025. Besarnya jumlah pemain menunjukkan bahwa aktivitas bermain game telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat, termasuk remaja. Namun, bermain game tidak selalu menimbulkan masalah; risiko muncul ketika penggunaan menjadi berlebihan dan mulai mengganggu aktivitas serta fungsi sehari-hari. The American Academy of Pediatrics (AAP) menyarankan batas penggunaan gawai (*screen time*) termasuk bermain game tidak lebih dari 1 jam sehari untuk anak usia 2-5 tahun, dan maksimal 2 jam sehari untuk anak yang lebih besar.

World Health Organization memasukkan *gaming disorder* dalam *ICD-11* sebagai gangguan akibat perilaku adiktif. Kondisi tersebut ditandai dengan gangguan kontrol terhadap aktivitas bermain, meningkatnya prioritas terhadap *game* dibandingkan aktivitas lain, serta tetap bermain meskipun muncul konsekuensi negatif. Penelitian sistematis juga menunjukkan bahwa *problematic gaming* pada remaja berkaitan dengan berbagai aspek kesehatan psikologis dan sosial.

Toleransi tingkat kemarahan dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan individu untuk menahan, mengendalikan, dan mengekspresikan kemarahan secara adaptif tanpa meluapkannya secara merugikan.

Kemampuan tersebut penting pada masa remaja karena respons terhadap frustrasi, konflik, atau tekanan dapat dipengaruhi oleh perkembangan regulasi emosi. Dengan demikian, hubungan antara kecanduan bermain *game online* dan toleransi tingkat kemarahan perlu dikaji pada kelompok remaja di lingkungan sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan toleransi tingkat kemarahan pada remaja di SMAN 2 Cikarang Barat tahun 2026.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada siswa kelas X SMAN 2 Cikarang Barat tahun 2026. Sampel penelitian berjumlah 132 responden dan dipilih menggunakan *proportional stratified random sampling* sehingga keterwakilan responden dari strata kelas dapat dipertahankan.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kecanduan bermain *game online*, sedangkan variabel dependen adalah toleransi tingkat kemarahan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner penelitian yang mengukur kedua variabel tersebut yaitu kuesioner *Game Addiction Scale* untuk mengukur kecanduan bermain game online dan kuesioner *Buss-Perry Aggression Questionnaire* untuk mengukur toleransi tingkat kemarahan. Pengumpulan data dilakukan setelah responden memperoleh penjelasan mengenai penelitian dan memberikan persetujuan untuk berpartisipasi.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik dan kategori masing-masing variabel. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan bermain game online dan toleransi tingkat kemarahan dengan uji *Chi-Square* menggunakan *Continuity Correction* pada tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Keputusan statistik ditetapkan berdasarkan nilai p, yaitu hubungan dinyatakan signifikan apabila $p<0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	n	%
Usia 15 tahun	5	3,8
Usia 16 tahun	103	78,0
Usia 17 tahun	24	18,2
Laki-laki	67	50,8
Perempuan	65	49,2
1-3 jam/hari	79	59,8%
4-6 jam/hari	49	37,1%
7-9 jam/hari	4	3,0%

Berdasarkan tabel 1, Penelitian melibatkan 132 responden siswa kelas X. Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun, yaitu 103 orang (78,0%). Berdasarkan jenis kelamin, responden laki-laki berjumlah 67 orang (50,8%) dan perempuan 65 orang (49,2%).

Berdasarkan durasi bermain game online, sebanyak 79 responden (59,8%) bermain selama 1–3 jam per hari, 49 responden (37,1%) selama 4–6 jam, dan 4 responden (3,0%) selama 6–9 jam per hari. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada durasi bermain 1–3 jam per hari.

Tabel 2. Distribusi kecanduan bermain game online dan toleransi tingkat kemarahan

Variabel	Kategori	n	%
Kecanduan bermain game online	Rendah	65	49,2
	Tinggi	67	50,8
Toleransi tingkat kemarahan	Rendah	66	50,0
	Tinggi	66	50,0

Berdasarkan tabel 2, hasil analisis menunjukkan bahwa responden dengan kecanduan bermain *game online* tinggi sedikit lebih banyak dibandingkan responden dengan kecanduan rendah. Pada variabel toleransi tingkat kemarahan, jumlah responden dengan kategori rendah dan tinggi sama besar, masing-masing 66 orang (50,0%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden dalam penelitian ini termasuk dalam kategori kecanduan bermain game online tinggi berdasarkan sistem kategorisasi yang digunakan. Meskipun perbedaannya relatif kecil, hasil ini menunjukkan adanya responden yang memiliki tingkat kecanduan bermain game online yang perlu mendapatkan perhatian (Azwar, 2017; Kuss & Griffiths, 2012).

Tabel 3. Hubungan kecanduan bermain game online dengan toleransi tingkat kemarahan

Kecanduan	Toleransi rendah n (%)	Toleransi tinggi n (%)	Total n (%)	p-Value
Rendah	40 (61,5)	25 (38,5)	65 (100)	0,015
Tinggi	26 (38,8)	41 (61,2)	67 (100)	
Total	66 (50,0)	66 (50,0)	132 (100)	

Berdasarkan tabel 3, pada kelompok kecanduan rendah, sebagian besar responden memiliki toleransi tingkat kemarahan rendah, yaitu 40 orang (61,5%). Pada kelompok kecanduan tinggi, sebagian besar responden memiliki toleransi tingkat kemarahan tinggi, yaitu 41 orang (61,2%). Hasil uji *Chi-Square* dengan *Continuity Correction* menunjukkan nilai $p=0,015$. Karena $p<0,05$, H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dengan toleransi tingkat kemarahan pada remaja di SMAN 2 Cikarang Barat tahun 2026.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecanduan bermain *game online* berkaitan dengan variasi toleransi tingkat kemarahan.

Hasil ini sejalan dengan Li et al. (2023) yang melaporkan adanya hubungan antara internet *gaming disorder* dan agresivitas pada remaja serta dewasa muda..

Hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Desain *cross-sectional* hanya menggambarkan hubungan pada satu periode sehingga tidak dapat memastikan hubungan

sebab-akibat. Selain itu, pengukuran berbasis kuesioner dapat dipengaruhi oleh jawaban subjektif responden. Faktor lain seperti kondisi keluarga, hubungan teman sebaya, stres akademik, jenis permainan, dan kondisi psikologis juga dapat berperan dalam pengelolaan kemarahan tetapi tidak dianalisis dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Sebagian besar responden berusia 16 tahun (78,0%) dan jumlah responden laki-laki sedikit lebih banyak daripada perempuan. Kecanduan bermain *game online* kategori tinggi ditemukan pada 50,8% responden, sedangkan toleransi tingkat kemarahan kategori rendah dan tinggi masing-masing sebesar 50,0%. Hasil uji *Chi-Square* dengan *Continuity Correction* menunjukkan $p=0,015$ ($p<0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dengan toleransi tingkat kemarahan pada remaja di SMAN 2 Cikarang Barat tahun 2026.

SARAN

Bagi Sekolah (SMAN 2 Cikarang Barat), hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memperkuat edukasi mengenai penggunaan *game online* yang sehat, pengaturan waktu bermain, dan pengelolaan emosi. Bagi institusi pendidikan (STIKes Bhakti Husada Cikarang), hasil penelitian dapat menjadi bahan edukasi kesehatan mental remaja. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dikembangkan dengan mempertimbangkan faktor psikososial lain yang dapat memengaruhi kecanduan *game online* dan toleransi tingkat kemarahan, dan jenis *game* yang digunakan oleh responden pada analisis univariat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKes Bhakti Husada Cikarang beserta jajarannya, Kepala Sekolah SMAN 2 Cikarang Barat beserta jajarannya, dosen pembimbing, seluruh responden, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian hingga penyusunan manuskrip ini.

REFERENSI

- Akbaş, E., & İşleyen, E. K. (2024). *The effect of digital game addiction on aggression and anger levels in adolescents: A cross-sectional study*. *Archives of Psychiatric Nursing*, 52, 106–112.
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.06.022>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi (Ed. 2)*. Pustaka Pelajar.
- Bararah, S. (2020). *Hubungan kecanduan game online dengan perilaku agresif remaja*. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 52–61.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). *The Aggression Questionnaire*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-259.
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan: Deskriptif, bivariat, dan multivariat dilengkapi aplikasi menggunakan SPSS (Ed. 6)*. Epidemiologi Indonesia.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2020). *A brief overview of internet gaming disorder and its treatment*. *Australian Clinical Psychologist*, 3(1), 1–12.
- Hawkins, K. A., & Cougle, J. R. (2020). *Anger tolerance and emotional regulation in adolescents*. *Journal of Affective Disorders*, 276, 414–420.
- Hosnaini, F., Yuswatiningsih, E., & Wibowo, S. A. (2024). *Hubungan kecanduan bermain game online dengan perilaku agresif verbal pada remaja di MA Bustanul Uhum Desa Pakamban Day*. Skripsi. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan ICMc Jombang.

- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2020). *Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance*. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 152180.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2021). *Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research*. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 1–20.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2015). *Development and validation of a game addiction scale for adolescents*. *Media Psychology*, 12(1), 77–95.
- Li, R., Zhang, X., Zhao, Y., & Song, T. (2023). *Internet gaming disorder and aggression: A meta-analysis of teenagers and young adults*. *Frontiers in Public Health*, 11, 10115996.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.10115996>
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development (14th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development (17th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence (11th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent health*. Geneva: World Health Organization.