



## **Analisis Aktivitas Fisik Remaja Ditinjau dari Tingkat Kecanduan *Game Online***

**Govand Khalifah Warid<sup>\*</sup>, Dhedhy Yuliawan, Septyaning Lusianti**

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nusantara PGRI Kediri

\*Email korespondensi : [govandkhalifah13@gmail.com](mailto:govandkhalifah13@gmail.com)

**Diterima:**  
17 Januari 2024

**Dipresentasikan:**  
20 Januari 2024

**Disetujui Terbit:**  
3 Februari 2024

### **ABSTRAK**

Kekhawatiran akan dampak dari kemajuan teknologi kini semakin terwujud. Kurang bijaknya para remaja dalam menggunakan gadget memberikan dampak langsung pada aktivitas fisik. Penelitian ini mengkaji tentang aktivitas fisik pada remaja yang ditinjau dari tingkat kecanduan *game online*. Rumusan masalah penelitian ini adalah Bagaimana analisis aktivitas fisik remaja ditinjau dari tingkat kecanduan *game online*. Subjek dari penelitian ini adalah remaja yang berusia 15-19 tahun di Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Jawa Timur. Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif dengan teknik penelitian survei. Teknik sampling yang digunakan adalah insidental sampel dengan jumlah sampel sebanyak 313 remaja. Instrumen yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan *Game Addiction Scale* (GAS). Analisis data yang digunakan adalah analisis persentase sebagai dasar penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ditemukan bahwa aktivitas fisik pada remaja di Kecamatan Pare masuk kategori Tinggi dengan frekuensi 165 dan persentase sebesar 53%, kecanduan game pada remaja memiliki kategori sedang dengan frekuensi 193 dan persentase 63%, analisis aktivitas fisik ditinjau dari kecanduan game pada remaja ditemukan persentase terbesar pada kecanduan game sedang dengan persentase 54% memiliki aktivitas fisik tinggi dan pada kecanduan game berat dengan persentase 50% memiliki aktivitas fisik tinggi.

**Kata Kunci:** Analisis, aktivitas fisik, remaja, kecanduan *game online*

### **PENDAHULUAN**

*Game online* menjadi gaya hidup baru bagi sebagian individu di berbagai kalangan, terutama anak muda dan pelajar. Saat ini, warung internet (warnet) tersebar di kota maupun desa, menyediakan fasilitas untuk bermain *game online*. Jenis *game online* pun beragam, melibatkan genre perang, balapan, olahraga, dan lain sebagainya. Dalam bermain game, aturan tertentu diterapkan, yang menghasilkan pemenang dan kalah, seringkali dalam konteks hiburan atau refreshing tanpa beban. Daya tarik *game online* telah meningkat di kalangan anak-anak dan remaja, mendorong mereka untuk terlibat secara intensif dalam dunia game. Namun, fenomena ini juga membawa dampak negatif, di antaranya munculnya gejala perilaku yang menyulitkan, di samping aspek hiburan dan refreshing yang mereka dapatkan. Beberapa masalah yang muncul termasuk peningkatan tingkat agresivitas, pengeluaran uang yang signifikan untuk bermain di warnet atau membeli kuota internet, dan memperoleh perangkat virtual dalam game. Bahkan, beberapa individu dapat mengalami tingkat kecanduan yang serius sebagai konsekuensi dari keterlibatan intensif mereka dalam *game online*. Namun, pengaplikasian *game online* juga menghasilkan dampak signifikan. Fenomena ini berpotensi mempengaruhi hasil akademis, karena pelajar telah terpaku pada rutinitas bermain *game online* dan mengalami ketergantungan yang khusus pada permainan tersebut.

Risiko-risiko yang dihasilkan dari memainkan *game online* secara berlebihan nampak

kelas pada kehidupan seseorang. *game online* biasanya berfungsi sebagai pelarian bagi individu yang mengalami ketidakpuasan dalam kehidupan sosial mereka, memberikan solusi yang terlihat sempurna untuk menghindari masalah dalam kehidupan nyata. Kelebihan bermain *game online* terletak pada biaya yang relatif rendah, berbeda dengan alternatif hiburan atau konseling yang mungkin lebih mahal. Meskipun dianggap sebagai pelarian yang membantu, perilaku ini dapat menyimpan dampak negatif yang signifikan (Kneer dkk., 2014). Intensitas permainan online dapat berdampak pada timbulnya perilaku yang negatif seperti prokrastinasi akademik (Kurniawan, 2017). Selain itu kecanduan *game online* juga dapat berdampak pada akademis.

Hal ini dikarenakan adanya korelasi positif antara tingkat kecanduan *game online* dan tingkat kecemasan akademik, dimana semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan akademik. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecanduan *game online*, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan akademik (Rahman & Rahmandani, 2019). Data penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pemain *game online* merupakan mahasiswa (80%). Sementara itu, kepercayaan terhadap pengorbanan dinilai sedang dengan persentase sebesar 53%. Selain itu, tingkat kepercayaan yang tinggi terhadap keuntungan bermain *game online* mencapai 46%. Adanya kepercayaan yang sedang terhadap perilaku teman dan dampak adiksi masing-masing mencapai 40% (Putro & Nurjanah, 2013).

## METODE

Penelitian ini berfungsi sebagai mengklarifikasi konsep penelitian, konsistensi penelitian serta kredibilitas penelitian. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik remaja yang ditinjau dari kecanduan *game online* dilihat dari hasil pengisian kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang telah konversi melalui *google form*. Selain itu dalam *google form* juga terdapat kuesioner untuk mengukur tingkat kecanduan *game online* remaja. Sehingga analisis dalam penelitian ini akan dilakukan berdasar dari tingkat kecanduan *game online*. Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan kuesioner yang didapatkan dari *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang terdiri dari 16 pertanyaan yang terstruktur. Selain itu pada *google form* juga akan mengungkap tingkat kecanduan remaja yang bermain *game online* dengan 21 pertanyaan diambil dari skala *Game Addiction Scale* (GAS). Kuesioner dikonversi dalam bentuk *google form* yang dapat diakses melalui link berikut: <https://forms.gle/7dW7SvYvB28Zstc5A>. Validitas dan reliabilitas instrumen adalah 0,67 dan 0,48 untuk *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), serta 0,6 dan 0,5 untuk *Game Addiction Scale* (GAS).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

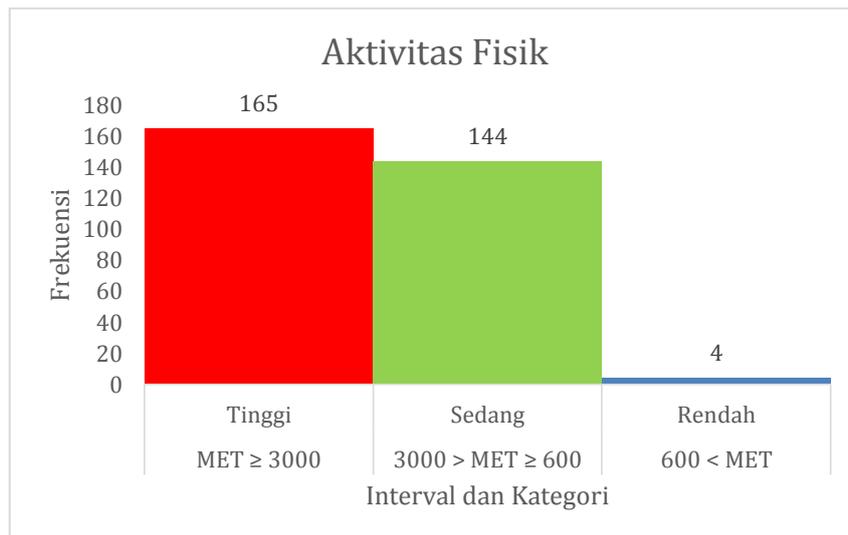
Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis persentase yang dilihat dari persentase maksimal data. Analisis persentase dalam penelitian ini dapat dilihat dan dipaparkan melalui Tabel 1.

Pada tabel 1 yaitu kategorisasi norma aktivitas fisik pada remaja dengan jumlah data sebanyak 313. Berdasar pada kategorisasi norma di atas ditemukan kategori rendah memiliki frekuensi 4 dengan persentase 1%, kategori sedang memiliki frekuensi 144 dengan persentase 46%, dan kategori tinggi memiliki frekuensi 165 dengan persentase 53%. Berdasar pada analisis persentase di atas maka persentase yang paling tinggi terdapat pada

kategori tinggi, sehingga dapat disimpulkan aktivitas fisik pada remaja di Kecamatan Pare masuk kategori Tinggi dengan frekuensi 165 dan persentase sebesar 53%. Jika digambarkan dengan histogram, maka dapat dilihat pada Gambar 1.

**Tabel 1. Kategorisasi Norma Aktivitas Fisik Remaja**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frek. Kumulatif	Frek. Relatif
1	MET $\geq$ 3000	Tinggi	165	165	53%
2	3000 > MET $\geq$ 600	Sedang	144	309	46%
3	600 < MET	Rendah	4	313	1%
			313		100%



**Gambar 1. Histogram Analisis Aktivitas Fisik Remaja**

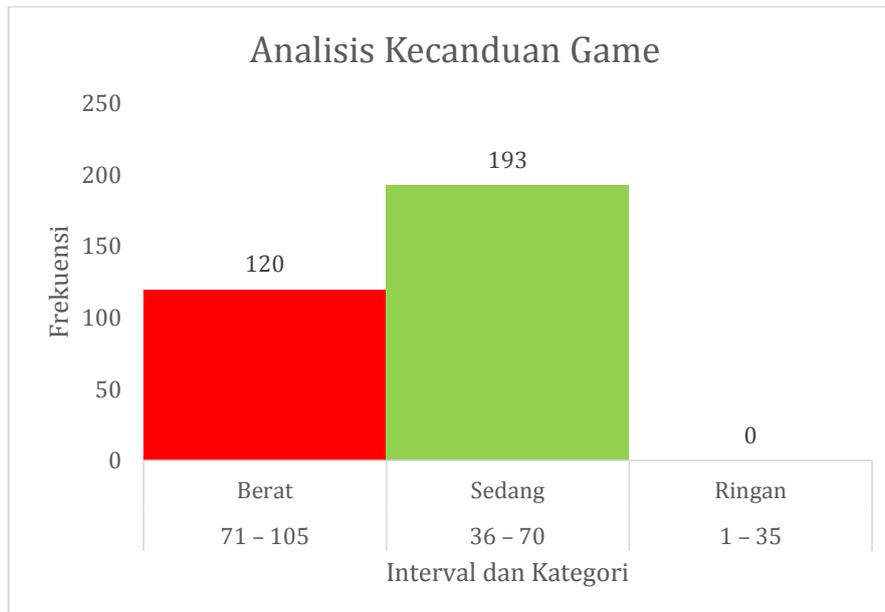
Analisis selanjutnya adalah melakukan pengolahan data dari kecanduan bermain *game* pada remaja. Analisis kecanduan *game* pada remaja juga dilakukan dengan cara analisis persentase berdasar pada kategorisasi norma GAS (*Game Addiction Scale*). Maka dapat lebih jelasnya pada tabel berikut:

**Tabel 2. Kategorisasi Norma Kecanduan *Game* Pada Remaja**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frek. Kumulatif	Frek. Relatif
1	71 – 105	Berat	120	120	38%
2	36 – 70	Sedang	193	313	62%
3	1 – 35	Ringan	0	313	0%
			313		100%

Tabel 2 menunjukkan analisis persentase pada kecanduan *game* pada remaja. Berdasar pada data analisis, maka ditemukan pada kategori kecanduan ringan memiliki frekuensi 0 dengan persentase 0%, kategori kecanduan sedang memiliki frekuensi 193 dengan persentase 62%, dan kategori kecanduan berat memiliki frekuensi 120 dengan persentase 38%. Sehingga melihat dari analisis persentase tersebut dapat disimpulkan bahwa

kecanduan *game* pada remaja memiliki kategori sedang dengan frekuensi 193 dan persentase 63%. Jika digambarkan menggunakan histogram dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Histogram Analisis Kecanduan *Game* pada Remaja

Analisis yang selanjutnya adalah melihat tingkat aktivitas fisik ditinjau dari kecanduan *game* pada remaja. Analisis pada tahap ini menggunakan persentase pada tingkat aktivitas fisik ditinjau dari kecanduan *game* pada remaja. Lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 3.

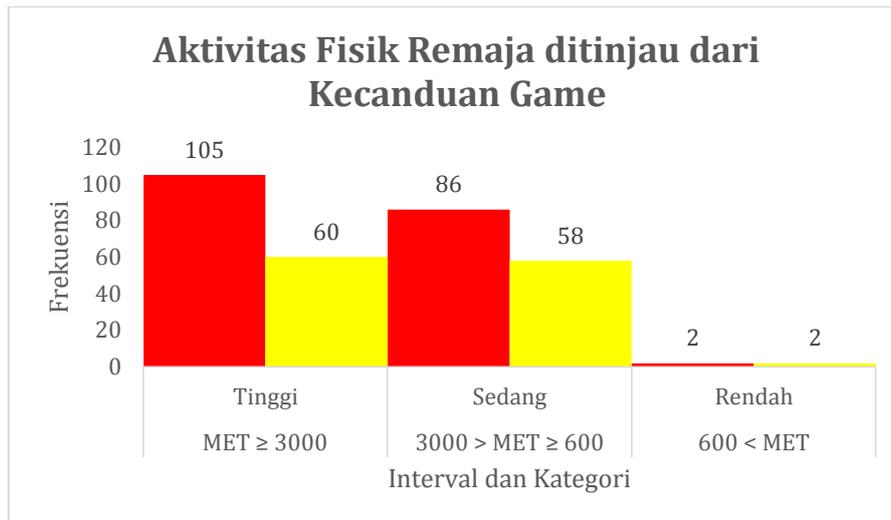
Tabel 3. Analisis Aktivitas Fisik ditinjau dari Kecanduan *game* online

No	Interval	Kategori	Frekuensi		Frekuensi Relatif	
			Sedang	Berat	Sedang	Berat
1	MET $\geq$ 3000	Tinggi	105	60	54.40%	50.00%
2	3000 > MET $\geq$ 600	Sedang	86	58	44.56%	48.33%
3	600 < MET	Rendah	2	2	1.04%	1.67%
			193	120	100.00%	100.00%

Berdasarkan pada tabel 3. didapatkan analisis aktivitas fisik ditinjau dari kecanduan *game* pada remaja. Melihat analisis data tersebut ditemukan aktivitas fisik ditinjau dari kecanduan *game* sedang pada kategori rendah memiliki frekuensi 2 dengan persentase 1,04%, kategori sedang memiliki frekuensi 86 dengan persentase 44,56%, dan kategori tinggi memiliki frekuensi 105 dengan persentase 54,4%. Sedangkan aktivitas fisik ditinjau dari kecanduan *game* berat pada kategori rendah memiliki frekuensi 2 dengan persentase 1,67%, kategori sedang memiliki frekuensi 58 dengan persentase 48,33%, dan kategori tinggi memiliki frekuensi 60 dengan persentase 50%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik pada remaja masuk dalam kategori tinggi dengan kecanduan *game* sedang dan berat.

Dari hasil analisis aktivitas fisik ditinjau dari kecanduan *game* pada remaja ditemukan persentase terbesar pada kecanduan *game* sedang dengan persentase 54% memiliki aktivitas fisik tinggi dan pada kecanduan *game* berat dengan persentase 50% memiliki

aktivitas fisik tinggi. Jika digambarkan dalam bentuk histogram, maka dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Histogram Aktivitas Fisik Remaja ditinjau dari Kecanduan *game* online

### Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan aktivitas fisik pada remaja memiliki kategori tinggi dengan tingkat kecanduan *game* kategori sedang. Melihat dari hasil tersebut ditemukan bahwa aktivitas fisik pada remaja di Kecamatan Pare masuk kategori Tinggi dengan frekuensi 165 dan persentase sebesar 53%, kecanduan *game* pada remaja memiliki kategori sedang dengan frekuensi 193 dan persentase 63%, analisis aktivitas fisik ditinjau dari kecanduan *game* pada remaja ditemukan persentase terbesar pada kecanduan *game* sedang dengan persentase 54% memiliki aktivitas fisik tinggi dan pada kecanduan *game* berat dengan persentase 50% memiliki aktivitas fisik tinggi.

Aktivitas fisik remaja dapat dipengaruhi oleh kecenderungan bermain *game*, yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari gaya hidup mereka. Dampak dari bermain *game* pada aktivitas fisik remaja bervariasi tergantung pada faktor-faktor seperti jenis *game*, durasi bermain, dan kebiasaan individu. Selain itu jika aktivitas fisik kurang maka faktor risiko terkena penyakit semakin besar. Sehingga aktivitas fisik dapat membantu mencegah penyakit seperti penyakit jantung, stroke, dan lainnya, serta berkontribusi pada pengendalian berat badan untuk mencegah obesitas dan menjaga kebugaran jasmani (Dwimaswasti, 2013). Manfaat aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari sangat nyata, seperti yang ditemukan dalam berbagai penelitian. Aktivitas fisik telah terbukti secara signifikan mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit, termasuk penyakit jantung, hipertensi, diabetes, osteoporosis, obesitas, masalah kesehatan mental, beberapa jenis kanker, dan masalah otot kronis (Harvey dkk., 2010)

Sifat *game*, baik yang mendorong gerakan fisik maupun yang statis, dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik. Temuan dalam penelitian menunjukkan bahwa *game* memang dirancang agar menciptakan ketergantungan pada para pemainnya (Surbakti, 2017). Menjaga keseimbangan waktu antara bermain *game* dan aktivitas fisik dapat mengurangi dampak negatif. Remaja yang tetap aktif di luar waktu bermain *game* menunjukkan gaya hidup yang lebih sehat, sedangkan yang hidup secara sedentari mungkin mengalami penurunan aktivitas fisik. Menurut Sofia & Prianto (2015) terdapat tiga motivasi utama mengapa individu menggunakan internet, yaitu untuk mendapatkan kesenangan dan



tantangan, mengatasi stres, dan mengisi waktu luang. Pola tidur remaja dapat terganggu oleh bermain *game* terlalu lama, mempengaruhi energi dan motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Seorang anak yang telah terjerumus ke dalam kecanduan *game online* dapat memberikan dampak pada motivasinya dalam proses belajar. Jika motivasi belajarnya terganggu, hal ini juga dapat berdampak negatif pada pencapaian atau prestasi akademiknya (Irmawati, 2016). Interaksi sosial dalam *game* dapat mempromosikan keterlibatan sosial, tetapi perlu diingat bahwa ini tidak boleh menggantikan interaksi fisik di dunia nyata. Penting untuk memahami bahwa dampak aktivitas fisik remaja dipengaruhi oleh faktor-faktor tambahan seperti lingkungan, pendidikan fisik di sekolah, dan dukungan keluarga. Mendorong remaja untuk memiliki gaya hidup seimbang dengan mencakup aktivitas fisik adalah kunci untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan remaja.

Penanganan aktivitas fisik pada remaja yang kecanduan *game* memerlukan pendekatan holistik dengan fokus pada pemulihan keseimbangan gaya hidup. Langkah-langkah yang dapat diambil melibatkan penilaian kecanduan, konseling dan dukungan psikologis, pendidikan tentang dampak negatif kecanduan *game*, pengembangan rencana waktu seimbang, stimulasi aktivitas fisik menarik, keterlibatan orang tua, pembatasan waktu bermain *game*, sumber hiburan alternatif, kolaborasi dengan sekolah, serta pemantauan dan evaluasi berkala. Penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan positif, melibatkan remaja secara aktif, dan melibatkan tim kesehatan holistik yang terdiri dari ahli psikologi, dokter, dan pendidik.

Aktivitas fisik memberikan posisi yang strategis untuk mengurangi risiko penyakit dan obesitas. Upaya untuk mempertahankan berat badan yang sehat dan terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur, dengan durasi 40-60 menit setiap hari pada intensitas sedang, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan mencegah obesitas (Hardman K, 2013). Selain itu aktivitas fisik juga dapat memberikan beberapa manfaat yang diperlukan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat dari melakukan aktivitas fisik menurut Effendi (2014) adalah (1) meningkatkan tonus otot, sikap tubuh, mengurangi berat badan, dan meningkatkan tingkat relaksasi, (2) memberikan kesegaran dan kebugaran pada tubuh, (3) mengurangi tingkat stres melalui gerakan tubuh yang teratur, (4) jika dilakukan dengan baik dan teratur, aktivitas fisik juga dapat merangsang aliran darah ke otot, sehingga meningkatkan fleksibilitas tubuh. Sesuai esensi dari aktivitas fisik itu sendiri, yaitu mencakup pembakaran energi baik secara anaerobik maupun aerobik, dapat diartikan sebagai pergerakan tubuh yang dipengaruhi oleh mekanisme otot (Bouchard dkk., 2012).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa aktivitas fisik pada remaja di Kecamatan Pare masuk kategori Tinggi dengan frekuensi 165 dan persentase sebesar 53%, kecanduan *game* pada remaja memiliki kategori sedang dengan frekuensi 193 dan persentase 63%, analisis aktivitas fisik ditinjau dari kecanduan *game* pada remaja ditemukan persentase terbesar pada kecanduan *game* sedang dengan persentase 54% memiliki aktivitas fisik tinggi dan pada kecanduan *game* berat dengan persentase 50% memiliki aktivitas fisik tinggi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Bouchard, C., Blair, S. N., & William L. Haskell. (2012). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics.
- Dwimaswasti, O. (2013). *Perbedaan Aktivitas Fisik Pada Pasien Asma Terkontrol Sebagian*



- Dengan Tidak Terkontrol Di Rsud Dr. Moewardi* [Universitas Sebelas Maret]. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/30201/Perbedaan-Aktivitas-Fisik-Pada-Pasien-Asma-Terkontrol-Sebagian-Dengan-Tidak-Terkontrol-Di-Rsud-Dr-Moewardi>
- Effendi, A. (2014). Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2.
- Hardman K. (2013). Global issues in physical education: Worldwide physical education survey III findings. *Intl. J. Phys. Educ.*, 50(3), 15–28.
- Harvey, S. B., Hotopf, M., Øverland, S., & Mykletun, A. (2010). Physical activity and common mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 197(5), 357–364. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.075176>
- Irmawati, D. K. (2016). What Makes High-Achiever Students Hard to Improve Their Speaking Skill? *JEES (Journal of English Educators Society)*, 1(2), 71–82. <https://doi.org/10.21070/jees.v1i2.442>
- Kneer, J., Rieger, D., Ivory, J. D., & Ferguson, C. (2014). Awareness of Risk Factors for Digital Game Addiction: Interviewing Players and Counselors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(5), 585–599. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9489-y>
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain game online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Koseling Gusjigang*, 3(1), 97–103. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/download/1120/1071>
- Putro, T. A., & Nurjanah, N. (2013). Perilaku Adiksi Pada Pemain game online Di Dinustech Semarang Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan. *Visikes*, 12(2), 141–146.
- Rahman, K., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan Antara Kecanduan game online Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Pemain game online Di Game Center Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 486–490. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26506>
- Sofia, H., & Prianto, B. (2015). *Panduan Mahir Akses Internet*. Kriya Pustaka-Puspa Swara.
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh game online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, 1(1), 29. <http://www.portaluniversitasquality.ac.id:5388/ojsystem/index.php/CURERE/article/view/20/22>