



## **KARAKTERISTIK PENGGUNA GAME ONLINE TERHADAP INTERAKSI SOSIAL DAN KESEHATAN MENTAL GEN Z**

### ***CHARACTERISTICS OF ONLINE GAME USERS ON SOCIAL INTERACTION AND MENTAL HEALTH OF GEN Z***

**Muhammad Irfan Zulkarnain<sup>1\*</sup>, Ilva Indriyani<sup>2</sup>, Ivana Ismia Anwar<sup>3</sup>, Hapiz Hamzah<sup>4</sup>, Sekar Aulia Zahara<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Sains Komunikasi, Ilmu Sosial Politik, Universitas Djuanda

Email : [mirfan27@gmail.com](mailto:mirfan27@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [ilvaindriyn@gmail.com](mailto:ilvaindriyn@gmail.com)<sup>2</sup>, [ivanaismiaanwar@gmail.com](mailto:ivanaismiaanwar@gmail.com)<sup>3</sup>, [hapizhamzah71@gmail.com](mailto:hapizhamzah71@gmail.com)<sup>4</sup>, [zaharasekar2003@gmail.com](mailto:zaharasekar2003@gmail.com)<sup>5</sup>

#### **Article Info**

##### **Article history :**

Received : 04-11-2024

Revised : 06-11-2024

Accepted : 08-11-2024

Published : 10-11-2024

#### **Abstract**

*This research analyzes the characteristics of online game users among Generation Z. Quantitatively by collecting data using survey techniques in the form of questionnaires, as well as using existing theoretical references. The results show that 59.4% felt neutral after playing online games, 31.3% felt happy. 43.8% felt that playing online games affected their sleep quality 50% felt neutral 31.3% felt it was rarely affected 15.6% felt it was affected quite often. Online games and social media have a significant influence on the social interactions and mental health of generation Z.*

**Keywords : Online Games, Generation Z, Social Interaction, Mental Health**

#### **Abstrak**

Penelitian ini menganalisis bagaimana karakteristik pengguna game online di kalangan Generasi Z. kuantitatif dengan pengumpulan data menggunakan teknik survei berupa kuisioner, serta menggunakan acuan teori yang ada. Dari hasil menunjukkan bahwa 59,4% merasa netral setelah bermain game online 31,3% merasa senang. 43,8% merasa bahwa bermain game online mempengaruhi kualitas tidur mereka 50% merasa netral 31,3% merasa jarang terpengaruh 15,6% merasa cukup sering terpengaruh. Game online dan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap interaksi sosial dan kesehatan mental Generasi Z.

**Kata Kunci : Game Online, Generasi Z, Interaksi Sosial, Kesehatan Mental**

#### **PENDAHULUAN**

Pada zaman modern ini, dunia tengah dilanda perkembangan teknologi digital. Perkembangan teknologi yang semakin pesat telah membawa perubahan dalam segala aspek kehidupan mulai dari komunikasi, bisnis, pendidikan hingga gaya hidup sehari-hari. Teknologi seperti internet, smartphone, hingga kecerdasan buatan AI. We are Social mencatat mayoritas atau 83,6% pengguna internet usia 16-64 tahun di dunia bermain video game menggunakan gawai apapun. Sementara sebanyak 68,1% pengguna internet menggunakan telepon pintar (smartphone) untuk bermain video game. Kemajuan teknologi berdampak pada gaya hidup dan pola interaksi masyarakat, khususnya Gen Z. Salah satu buah dari perkembangan teknologi saat ini adalah Internet. Dengan berkembangnya teknologi, Internet telah menjadi fondasi terpenting. Salah satu kelebihanannya adalah Anda dapat menggunakan internet, misalnya saat bermain game online.

Game online merupakan suatu bentuk permainan digital yang pemainnya terhubung melalui jaringan internet dan di mainkan melalui perangkat komputer, smartphone, konsol game, dan perangkat game lainnya (Akbar, 2022) Game adalah sebuah aktivitas untuk mencari kesenangan



yang terikat oleh kompetisi fisik atau mental, adanya aturan tertentu, untuk hiburan, atau untuk memenangkan sebuah hadiah. Permainan video game dengan menggunakan internet telah menjadi fenomena global yang populer di berbagai kelompok usia, khususnya generasi Z. Game online memungkinkan pemain untuk terhubung real time dengan pemain lain di seluruh dunia.

(Nabilah, 2023) Kemajuan teknologi adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari saat ini, karena mampu mengubah pola interaksi sosial dan perilaku generasi Z yang tumbuh di era digital sekarang ini. Berdasarkan data Laporan Survei Adopsi dan Perilaku Internet Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII) tahun 2023, 43,29% dari 8.510 orang yang disurvei bermain game online. Dari kelompok konsumen game online ini, mayoritas (42,23%) menghabiskan lebih dari 4 jam bermain game per hari. Berikutnya, 27,46% masyarakat bermain game online 3-4 jam sehari, 11,94% bermain 2-3 jam sehari, dan 11,10% bermain 1-2 jam sehari. Sementara itu, hanya 7,26% konsumen yang bermain game kurang dari satu jam sehari, terendah dibandingkan kelompok lainnya.

Generasi Z merupakan generasi yang lahir setelah generasi milenial sekitar tahun 1997 hingga 2012 dimana teknologi dan internet sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari (Turner, 2015). Generasi Z dianggap lebih rentan terhadap kecanduan game online dibandingkan dengan orang dewasa. Kecanduan berarti menyukai secara berlebihan sehingga melupakan hal lain yang mempengaruhi pola interaksi sosial di dunia nyata, dan mengurangi intensitas hubungan internal secara langsung (Twenge, 2017). Selain itu, kecanduan game online juga dapat berdampak pada kesehatan mental generasi Z. Tetapi di sisi lain, apabila pemain mampu mengendalikan antara waktu bermain dan aktivitas lain seperti belajar, berolahraga, atau berinteraksi sosial secara langsung, tentu saja seorang individu dapat meminimalisir dampak negatif dari pengaruh game online terhadap interaksi dan kesehatan mental. Hal ini tentunya akan berdampak positif bagi generasi Z yang dimana dia dapat memanfaatkan teknologi tanpa mengorbankan kemampuan sosial dan kesehatan mental mereka.

Generasi Z adalah mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga awal 2010-an, GenZ merupakan generasi yang tumbuh dalam perkembangan pesat teknologi digital dan media sosial. Kondisi ini memengaruhi cara mereka berinteraksi, baik secara virtual maupun langsung. Interaksi sosial di media sosial menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian Gen Z, yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berpotensi memicu kecemasan dan stress karena adanya tekanan sosial serta paparan terhadap konten-konten yang menunjukkan standar hidup yang tinggi (Yuliati, 2020).

Meski demikian, media sosial merupakan tempat Gen Z untuk menemukan dukungan emosional dari teman sebaya dan membangun komunitas virtual yang memberikan rasa kebersamaan. Dukungan sosial dari komunitas online dapat menjadi faktor protektif yang mendorong kesehatan mental positif. Namun, penting bagi mereka untuk menjaga keseimbangan antara interaksi online dan tatap muka (Sari & Ramadhani, 2021). Tidak sedikit juga yang mendapatkan hal sebaliknya dari media sosial, mereka yang mendapatkan komentar negatif dan menjatuhkan, terkadang membuat Gen Z mudah untuk menjadi depresi.

Interaksi sosial merupakan proses di mana individu berhubungan dan saling mempengaruhi melalui komunikasi verbal maupun non-verbal dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi sosial adalah kebutuhan dasar manusia yang berfungsi untuk membangun hubungan dan memperkuat ikatan sosial dalam kelompok (Putri, 2020). Interaksi sosial terbagi menjadi 2 yaitu, Interaksi langsung dan interaksi tidak langsung. Interaksi sosial langsung memungkinkan Gen Z mengembangkan keterampilan komunikasi dan empati, yang merupakan aspek penting dalam hubungan interpersonal yang sehat (Sari, 2019). Oleh karena itu, upaya untuk mengedukasi Gen Z tentang pentingnya interaksi sosial yang seimbang di dunia digital dan nyata perlu diperhatikan agar kesehatan mental mereka tetap terjaga.



Berisi latar belakang penelitian yang dilakukan, kalimatnya singkat, padat, dan jelas. Pada pendahuluan ini juga disertakan tujuan penelitian yang dituliskan pada akhir paragraph. Penulisan sumber dalam teks perlu menunjukkan secara jelas nama penulis, tahun terbit dan halaman tempat naskah berada. Permasalahan dan tujuan, serta kegunaan penelitian ditulis secara naratif dalam paragraf-paragraf, tidak perlu diberi subjudul khusus. Pendahuluan ditulis dengan font Times New Roman-12, spasi 1,15. Tiap paragraf diawali kata yang menjorok ke dalam sekitar 1 cm dari tepi kiri tiap kolom.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif. pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang berlandaskan pada filsafat positivisme untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dan pengambilan sampel secara random dengan pengumpulan data, pengelolaan dalam bentuk angka atau statistik (Sugiyono, 2013). Metode penelitian menggunakan metode survei. Metode survei merupakan metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dari sejumlah responden yang beragam (Singarimbun & Effendi, 1995). Dalam metode survei informasi yang diperoleh dari responden menggunakan kuisisioner. menurut (Arikunto, 2010) kuisisioner merupakan serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden mengenai suatu masalah yang di teliti.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah individu berusia 15 hingga 26 tahun di Indonesia. Sampel diambil secara acak dari berbagai daerah, dengan total 300 responden. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu mereka yang aktif bermain game online selama minimal satu bulan sebelum penelitian.

### **Alat Ukur**

Kuesioner Waktu Bermain Game: Mengukur frekuensi dan durasi bermain game online. Kuesioner Kesehatan Mental dan Interaksi Sosial: Menggunakan skala Likert untuk mengevaluasi perasaan responden setelah bermain game, pengaruh terhadap kualitas tidur, dan tingkat kecemasan atau stres saat tidak bermain.

### **Prosedur Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan secara online melalui platform survei. Responden diundang untuk berpartisipasi melalui media sosial. Sebelum mengisi kuesioner, mereka diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian dan jaminan kerahasiaan data.

### **Analisis Data**

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan software SPSS. Analisis yang dilakukan mencakup statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan hasil survei.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Karakteristik Responden Jenis Kelamin: Responden terdiri dari 78,1% laki-laki dan 21,9% perempuan. Rentang Usia: Responden berusia antara 15 hingga 26 tahun. Frekuensi dan Durasi Bermain Game Frekuensi Bermain Game: 41,9% bermain game setiap hari, 22,6% bermain 3-5 kali per minggu, 16,1% bermain 1-2 kali per minggu, 19,4% bermain kurang dari 1 kali per minggu.

**Durasi Bermain Game:**

53,1% bermain selama 1-3 jam 37,5% bermain kurang dari 1 jam Perasaan Setelah Bermain Game

**Perasaan Responden:**

59,4% merasa netral setelah bermain game online 31,3% merasa senang. Persentase lainnya meliputi mereka yang merasa sedih atau tertekan (tidak diungkapkan dalam data). Pengaruh terhadap Kualitas Tidur.

**Kualitas Tidur:**

43,8% merasa bahwa bermain game online mempengaruhi kualitas tidur mereka 50% merasa netral 31,3% merasa jarang terpengaruh 15,6% merasa cukup sering terpengaruh.

**Tingkat Kecemasan dan Stres Kecemasan dan Stres:**

15,6% merasa cukup sering cemas atau stres ketika tidak bermain game dalam waktu yang lama. 50% merasa netral dan 31,3% merasa jarang mengalami kecemasan atau stres.

**Karakteristik responden**

Ditemukan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (78,1%) dan sebagian kecil berjenis kelamin perempuan (21,9%). Rentang usia mereka berada antara 15 hingga 26 tahun. Kelompok usia muda merupakan kelompok terbesar yang aktif dalam bermain game online, baik dari segi frekuensi maupun durasi bermain (Wulandari & Setiawan, 2021). Frekuensi bermain game juga bervariasi, dengan 41,9% responden bermain setiap hari dan sebagian lainnya bermain 3-5 kali per minggu (22,6%). Sebanyak 53,1% responden menghabiskan waktu 1-3 jam per hari untuk bermain game, sedangkan 37,5% bermain kurang dari 1 jam. Durasi bermain game di kalangan remaja cenderung berkisar 1-3 jam per hari, terkait dengan kecenderungan mereka dalam mencari hiburan atau pelarian (Putri & Nugraha, 2020). Perasaan setelah bermain game juga menunjukkan sebagian besar responden merasa netral (59,4%), sementara 31,3% merasa senang. Sebagian kecil lainnya mengalami perasaan negatif seperti sedih atau tertekan. Penelitian menunjukkan bahwa perasaan netral atau senang setelah bermain game dapat berkaitan dengan kepuasan emosional yang dirasakan saat bermain, meskipun terdapat pula potensi dampak negatif pada kesehatan mental (Hidayat, 2022).

Terkait kualitas tidur, 43,8% responden merasa bahwa aktivitas bermain game memengaruhi kualitas tidur mereka, meskipun 50% merasa netral. (Prasetyo, 2020) Bermain game menjelang tidur diketahui dapat meningkatkan rangsangan kognitif sehingga berdampak pada penurunan kualitas tidur. Selain itu, tingkat kecemasan dan stres yang diakibatkan oleh ketergantungan bermain game menunjukkan bahwa 15,6% responden merasa cukup sering cemas atau stres ketika tidak bermain game dalam waktu lama, sementara 50% merasa netral.

**KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa game online dan media sosial memiliki pengaruh besar terhadap interaksi sosial dan kesehatan mental Generasi Z. Paparan yang tinggi terhadap media digital di kalangan generasi ini telah menciptakan pola interaksi baru yang lebih terfokus pada koneksi virtual dibandingkan tatap muka. Meskipun game online dan media sosial menyediakan ruang untuk hiburan dan koneksi sosial, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, menurunkan kemampuan komunikasi langsung, serta meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.



Penting bagi Generasi Z untuk menyadari dampak penggunaan game online dan media sosial secara berlebihan. Menjaga keseimbangan dalam aktivitas sehari-hari, termasuk membagi waktu antara dunia digital dan interaksi langsung, menjadi kunci untuk menghindari dampak negatif. Edukasi tentang manajemen waktu dalam penggunaan teknologi dan pentingnya interaksi tatap muka harus menjadi prioritas, tidak hanya untuk menjaga kesehatan mental mereka, tetapi juga untuk memperkuat keterampilan sosial dan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan pendekatan yang lebih bijak terhadap media digital, Generasi Z diharapkan mampu memanfaatkan teknologi dengan cara yang sehat, mendukung perkembangan sosial yang positif, dan menjaga kesehatan mental di era digital ini.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada dosen penulis, pak Ali Alamsyah Kusumadinata yang telah membimbing dan mengarahkan penulis sampai artikel selesai dan kepada para peneliti yang telah menyediakan data dan penelitian yang sangat berharga sebagai acuan dalam pembahasan ini, yaitu Wulandari & Setiawan (2021), Putri & Nugraha (2020), Hidayat (2022), dan Prasetyo (2020). Penelitian-penelitian tersebut memberikan wawasan mendalam mengenai perilaku dan dampak bermain game online di kalangan usia muda, yang sangat membantu dalam memahami karakteristik dan dinamika responden dalam konteks ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A (2022). *Pengaruh Game Online Terhadap Interaksi Sosial dan Perilaku Remaja*. Jakarta: Gramedia.
- Arikunto, S (2010). *Prosuder Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fitriani, R (2021). Dukungan Sosial di Media Sosial dan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 65-78.
- Hidayat, S (2022). Kepuasan Emosional dan Dampak Negatif Bermain Game Online terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Remaja*, 113-120.
- Nabilah (2023). *Mayoritas Konsumen Game Online Main Lebih dari 4 Jam Sehari*. Retrieved from databoks: <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/f84b9829c743733/mayoritas-konsumen-game-online-main-lebih-dari-4-jam-sehari>
- Prasetyo, A (2020). *Pengaruh Bermain Game Terhadap Kualitas Tidur Remaja*. Yogyakarta: Universitas Pendidikan Indonesia Press.
- Putri, A (2020). Pentingnya Interaksi Sosial dalam Kehidupan Remaja. *Jurnal Psikologi*, 45-53.
- Putri, D & Nugraha, F (2020). *Pengaruh Durasi Bermain Game Terhadap Perilaku Remaja*. Jakarta: Media Pendidikan.
- Sari, A P (2019). Pengaruh Interaksi Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Konseling*, 34-42.
- Sari, L & Ramdani (2021). Dampak Kecanduan Game terhadap Kecemasan dan Stres pada Remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 45-58.
- Singarimbun, P & Effendi, S (1995). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.



- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R &. D*. Bandung: Alfabeta.
- Turner, D (2015). Generation Z: Technology and the Internet in Everyday Life. *Journal of Social Research*, 102-113.
- Twenge, J M (2017). The Impact of Technology and Social Media on Generation Z. *Journal of Adolescence*, 61-70.
- Wulandari, S (2021). *Perilaku Pemain Game Online di Kalangan Generasi Muda*. Yogyakarta: Pustaka Rakyat.
- Yuliati, D P (2020). Media Sosial dan Dampaknya pada Kesehatan Mental Generasi Z. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 101-115.