

**HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE*
DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA GENERASI
ALPHA**

SKRIPSI



Oleh :

Devi Rachma Agustin

NIM 21102199

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

**HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE DENGAN
KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA GENERASI ALPHA**
*THE CORRELATION BETWEEN ONLINE GAMING INTENSITY AND MENTAL
HEALTH IN GENERATION ALPHA ADOLESCENTS*

Devi Rachma Agustin¹, Wahyi Sholehah Erdah Suswati²

¹Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr.Soebandi

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas dr.Soebandi Jember
Email : deviirachmaa19@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Remaja generasi alpha yang lahir di era perkembangan teknologi yang pesat membuat mereka rentan terhadap intensitas dalam bermain *game online*. Studi pendahuluan yang dilakukan di MtsN 7 Jember menunjukkan adanya indikasi penggunaan *game online* dengan durasi rata-rata lebih dari 2 jam per hari pada siswa-siswi.

Tujuan: Penelitian bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan intensitas bermain *game online* dengan kesehatan mental pada remaja generasi alpha di MTsN 7 Jember Tahun 2025.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII dan VIII yang bermain *game online* sebanyak 149 dan diambil sampel 108 menggunakan rumus *Slovin* dan pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner intensitas bermain *game online* dan kuesioner *Depression Axiety Stress Scale* (DASS) untuk menentukan tingkat kesehatan mental pada remaja generasi alpha.

Hasil: Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi *Gamma*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* rendah yaitu 56 responden (51,9%), tingkat kesehatan mental sedang sebanyak 35 siswa (32,4%) dan tingkat rendah 25 (23,1%). Hasil analisis statistik didapatkan nilai *p-value* $0,000 \leq 0,05$ dan yang diartikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kesehatan mental pada remaja generasi alpha.

Kesimpulan: ada hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kesehatan mental pada remaja generasi alpha.

Kata kunci: Intensitas Bermain Game Online, Kesehatan Mental Remaja, Generasi Alpha.

Abstract

Background: Generation Alpha adolescents, born in an era of rapid technological advancement, are increasingly vulnerable to high levels of online gaming intensity. A preliminary study conducted at MTsN 7 Jember indicated that students played online games for an average duration of more than two hours per day.

Objective: This study aims to determine the relationship between the intensity of online gaming and mental health among Generation Alpha adolescents at MTsN 7 Jember in 2025.

Method: This research employed a quantitative design with a cross-sectional approach. A total of 108 students from grades VII and VIII at MTsN 7 Jember were selected as the sample using a random sampling technique. The instruments used were an online gaming intensity questionnaire to measure the frequency and duration of students' gameplay, and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire to assess the mental health levels of Generation Alpha adolescents.

Results: The statistical test used was the Gamma correlation test. The study found that 56 respondents (51.9%) had a low intensity of online gaming. Regarding mental health, 25 students (23.1%) were classified as having mild issues, while 35 (32.4%) were in the moderate category. The statistical analysis showed a p -value of $0.000 \leq 0.05$, indicating a significant relationship between the intensity of online gaming and mental health among Generation Alpha adolescents.

Conclusion: There is a significant relationship between the intensity of online gaming and mental health among Generation Alpha adolescents.

Keywords: Online Gaming Intensity, Adolescent Mental Health, Generation Alpha
