

## ABSTRAK

### Hubungan antara Kecanduan *Game online* dengan Aktivitas Fisik pada Remaja di SMP Negeri 3 Kesesi

Liza Kartika Dewi, Neti Mustikawati

**Latar Belakang :** Kecanduan game online pada remaja menjadi masalah serius yang memiliki dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan sosial remaja, oleh sebab itu penting untuk menyeimbangkan waktu bermain game sehingga mendorong partisipasi remaja dalam aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *game online* dengan aktivitas fisik pada remaja.

**Metode :** Jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasi melalui pendekatan *Cross Sectional*. kecanduan *game online* diukur menggunakan instrumen *game addiction scale* dan aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire*. Teknik sampel yang digunakan total sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 88 siswa SMP Negeri 3 Kesesi. Hasil pengukuran dianalisis menggunakan analisa *spearman correlation*.

**Hasil :** Setelah dilakukan pengolahan data didapatkan hasil terbanyak terdapat pada 41 siswa 50,6% mengalami kecanduan ringan, namun meskipun begitu ternyata terdapat 10 siswa 12,3% yang mengalami kecanduan berat *game online* dan 37% siswa mengalami aktivitas fisik tinggi. Setelah diuji korelasi dengan *spearman correlation* menunjukkan ada hubungan yang signifikan (berarti) antara kecanduan *game online* dengan aktivitas fisik dengan p value 0,028 dan  $r^2$ -0,244.

**Simpulan :** Ada hubungan kecanduan *game online* dengan aktivitas fisik pada remaja, dari hasil tersebut diharapkan sekolah dapat mengadakan kegiatan program edukasi mengenai bahaya kecanduan game, pendekatan personal melalui konseling, serta kegiatan menyenangkan di alam seperti berkemah atau piknik, untuk mengurangi kecanduan *game online* dan meningkatkan kesehatan fisik maupun psikis remaja.

**Kata kunci :** kecanduan, *game online*, aktivitas fisik, remaja

**Daftar pustaka :** 37 (2014-2024)

**Jumlah Kata :** 222