

Analisis Hubungan Resiliensi terhadap Kualitas Hidup Remaja Pemain Game Online

Rias Pratiwi Safitri¹, Harlina Putri Rusiana², Baiq Nurul Hidayati³, Iin Husnia Defi⁴

¹⁻⁴Program Studi Keperawatan, Institut Kesehatan YARSI Mataram, Indonesia
Email: riasdangkem@gmail.com

Received: May 23, 2026 | Revised: June 4, 2026 | Accepted: June 6, 2026

Abstrak

Intensitas bermain game online yang tinggi dapat memengaruhi fungsi psikososial remaja, terutama ketika kemampuan regulasi diri, dukungan keluarga, dan orientasi masa depan belum berkembang optimal. Di Desa Kerembong, sebagian remaja usia akhir diketahui menghabiskan banyak waktu untuk bermain game, belum bekerja, dan masih bergantung pada orang tua. Kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas hidup dan menegaskan pentingnya resiliensi sebagai faktor protektif. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan resiliensi dengan kualitas hidup pada remaja pemain game online. Penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan potong lintang pada 54 remaja usia 18–21 tahun di Desa Kerembong, Kecamatan Janapria, Lombok Tengah. Sampel dipilih secara purposive. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner resiliensi dan WHOQOL-BREF versi Indonesia, lalu dianalisis secara univariat dan korelasi Pearson setelah pengujian asumsi statistik. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berusia 21 tahun (37,0%) dan lulusan SMA (46,3%). Kualitas hidup responden cenderung kurang baik (53,7%), sedangkan tingkat resiliensi paling banyak berada pada kategori sedang (51,8%). Uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif yang bermakna antara resiliensi dan kualitas hidup ($r = 0,440$; $p = 0,001$). Artinya, semakin baik resiliensi remaja, semakin baik pula kualitas hidup yang mereka rasakan. Kesimpulan: resiliensi merupakan faktor penting yang berkaitan dengan kualitas hidup remaja pemain game online. Program promosi kesehatan jiwa, penguatan dukungan keluarga, serta pengembangan keterampilan coping adaptif perlu diintegrasikan dalam intervensi berbasis komunitas.

Kata Kunci : resiliensi, kualitas hidup, remaja, game online, kesehatan mental



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) international license.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang intens. Pada fase ini, keterlibatan dalam game online dapat menghadirkan dua sisi sekaligus: menjadi ruang rekreasi, interaksi sosial, dan pengembangan kompetensi digital, tetapi juga dapat menimbulkan masalah ketika dimainkan secara berlebihan dan mengganggu fungsi harian. Novrialdy (2019) menegaskan bahwa kecanduan game online pada remaja berkaitan dengan penurunan kontrol diri, gangguan relasi sosial, serta berkurangnya perhatian terhadap tanggung jawab akademik maupun keluarga. Kim et al. (2022) menunjukkan bahwa dampak game online pada remaja sangat dipengaruhi oleh modal sosial, sedangkan meta-analisis Satapathy et al. (2024) menegaskan bahwa gangguan gaming pada remaja telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang

terus meningkat. Temuan terbaru Kleppang et al. (2025) juga memperlihatkan bahwa durasi bermain yang tinggi berkaitan dengan penurunan kualitas hidup remaja.

Dalam konteks kesehatan mental, resiliensi menjadi sumber daya psikologis yang penting karena membantu remaja bertahan, menafsirkan ulang stresor, dan kembali berfungsi secara adaptif setelah menghadapi kesulitan. Tang dan Cheng (2021) menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai faktor pelindung pada remaja yang berisiko mengalami internet gaming disorder. Latifian et al. (2024) menegaskan bahwa adiksi internet berkaitan negatif dengan kesehatan mental, sedangkan bukti longitudinal terbaru menunjukkan bahwa internet gaming disorder dapat meningkatkan depresi melalui penurunan resiliensi dan gangguan tidur (Peng et al., 2025). Secara lebih umum, meta-analisis Luo et al. (2025) menunjukkan bahwa resiliensi berkorelasi negatif dengan indikator mental negatif dan berkorelasi positif dengan indikator mental positif pada remaja dan dewasa muda, sehingga resiliensi layak diposisikan sebagai faktor protektif utama dalam penelitian ini.

Kualitas hidup merupakan indikator penting untuk menilai kesejahteraan individu secara lebih komprehensif karena mencakup domain fisik, psikologis, relasi sosial, dan lingkungan. Purba et al. (2018) menunjukkan bahwa WHOQOL-BREF versi Indonesia memiliki reliabilitas yang baik untuk digunakan dalam konteks Indonesia. Kajian pada remaja Indonesia juga menunjukkan bahwa faktor sosiodemografis dan lingkungan hidup turut membentuk kualitas hidup, termasuk akses terhadap aktivitas sehat, relasi keluarga, dan konteks tempat tinggal (Sari et al., 2021; Gumilar et al., 2024). Selain itu, studi terbaru pada remaja Norwegia menunjukkan bahwa penggunaan game lebih dari tiga jam per hari berhubungan negatif dengan kualitas hidup, terutama pada remaja dengan distress psikologis (Kleppang et al., 2025).

Walaupun kajian tentang game online, kesehatan mental, dan resiliensi terus berkembang, masih terbatas penelitian yang secara spesifik menguji hubungan resiliensi dengan kualitas hidup pada remaja pemain game online di konteks pedesaan Indonesia. Sebagian studi terdahulu berfokus pada internet gaming disorder, depresi, atau faktor keluarga, sementara bukti pada remaja akhir yang belum bekerja, masih bergantung pada orang tua, dan hidup di komunitas desa masih relatif jarang. Celah inilah yang menjadi dasar kebaruan kajian ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara resiliensi dan kualitas hidup pada remaja pemain game online di Desa Kerembong, Lombok Tengah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Lokasi penelitian berada di Desa Kerembong, Kecamatan Janapria, Kabupaten Lombok Tengah. Partisipan penelitian adalah 54 remaja usia 18–21 tahun yang aktif bermain game online dan memenuhi kriteria inklusi penelitian. Sampel dipilih secara purposive karena peneliti menargetkan responden dengan karakteristik khusus yang sesuai dengan tujuan studi, yaitu remaja akhir pemain game online yang berdomisili di wilayah penelitian dan bersedia menjadi responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur, yaitu instrumen resiliensi yang diadaptasi dari naskah sumber dan WHOQOL-BREF versi Indonesia untuk mengukur kualitas hidup. Skor resiliensi selanjutnya dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi,

sedangkan kualitas hidup diklasifikasikan menjadi baik dan kurang baik sesuai pedoman penelitian sumber. Analisis data dilakukan secara bertahap meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, distribusi kualitas hidup, dan tingkat resiliensi, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi Pearson untuk menilai kekuatan dan arah hubungan kedua variabel. Sebelum uji korelasi dilakukan, asumsi statistik termasuk normalitas data diperiksa terlebih dahulu sehingga penggunaan uji Pearson tetap sesuai.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Responden

Sebagian besar responden berada pada usia 21 tahun, yaitu 20 orang (37,0%). Distribusi usia menunjukkan bahwa kelompok penelitian didominasi oleh remaja akhir yang sedang berada pada fase penting pembentukan identitas, kemandirian ekonomi, dan penyesuaian sosial. Berdasarkan tingkat pendidikan, proporsi terbesar responden merupakan lulusan SMA sebanyak 25 orang (46,3%).

Table 1. Distribusi Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase
18 tahun	13	24,1%
19 tahun	10	18,5%
20 tahun	11	20,4%
21 tahun	20	37,0%

Sumber: Data primer, 2022

Gambaran Kualitas Hidup dan Resiliensi

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa kualitas hidup responden lebih banyak berada pada kategori kurang baik, sedangkan tingkat resiliensi responden paling banyak berada pada kategori sedang. Temuan ini menandakan bahwa meskipun sebagian remaja masih memiliki kapasitas adaptif, kualitas hidup yang mereka rasakan belum optimal, terutama bila dikaitkan dengan minimnya aktivitas produktif dan tingginya keterlibatan pada game online.

Table 2. Distribusi Kualitas Hidup Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	25	46,3%
Kurang baik	29	53,7%

Sumber: Data primer, 2022

Table 3. Distribusi Tingkat Resiliensi Responden

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	11	20,4%
2	Sedang	28	51,8%
3	Tinggi	15	27,8%

Sumber: Data primer, 2022

Hubungan Resiliensi dengan Kualitas Hidup

Tabulasi silang memperlihatkan bahwa responden dengan resiliensi tinggi lebih banyak berada pada kategori kualitas hidup baik. Sebaliknya, kelompok dengan resiliensi rendah lebih dominan pada kategori kualitas hidup kurang baik. Secara statistik, uji Pearson menunjukkan hubungan positif sedang dan signifikan antara resiliensi dan kualitas hidup ($r = 0,440$; $p = 0,001$). Hasil ini

mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan remaja dalam mengelola emosi, memecahkan masalah, dan mempertahankan optimisme berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih baik.

Table 4. Tabulasi Silang Resiliensi dan Kualitas Hidup

Kategori resiliensi	Kualitas hidup baik	Kualitas hidup kurang baik	Total
Tinggi	10	5	15
Sedang	14	14	28
Rendah	1	10	11
Total	25	29	54

Sumber: Data primer, 2022

Table 5. Hasil Uji Korelasi Pearson

Koefisien Pearson (r)	N	p-value
0,440	54	0,001

Sumber: Data primer, 2022

Pembahasan

Temuan penelitian ini menguatkan bahwa resiliensi merupakan modal psikologis penting bagi remaja pemain game online. Remaja yang mampu mengelola tekanan, mempertahankan harapan, dan memanfaatkan dukungan sosial cenderung menilai kehidupannya secara lebih positif. Hasil ini sejalan dengan Tang dan Cheng (2021) yang menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai faktor pelindung pada remaja yang berisiko mengalami internet gaming disorder, serta Luo et al. (2025) yang menegaskan bahwa resiliensi berkorelasi positif dengan indikator kesejahteraan dan kualitas hidup pada kelompok usia remaja dan dewasa muda.

Secara lebih luas, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan bahwa dampak game online tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh konteks psikososial dan keluarga. Kim et al. (2022) menegaskan bahwa modal sosial memoderasi dampak bermain game terhadap kesehatan psikososial remaja. Kajian sistematis terbaru juga menunjukkan bahwa pola pengasuhan positif, kedekatan orang tua-anak, dan harmoni keluarga berperan sebagai faktor protektif, sedangkan disharmoni keluarga dan pengasuhan yang buruk meningkatkan risiko masalah gaming pada remaja (Petrescu et al., 2025; Ergin & Essau, 2025; You et al., 2025). Dengan demikian, hubungan positif antara resiliensi dan kualitas hidup dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara kapasitas adaptif individu dan lingkungan sosial yang mendukung.

Dominannya kualitas hidup kategori kurang baik dalam penelitian ini menunjukkan perlunya intervensi yang tidak hanya berfokus pada pengurangan durasi bermain, tetapi juga pada penguatan kapasitas adaptif remaja. Temuan terbaru pada remaja di Norwegia menunjukkan bahwa penggunaan game lebih dari tiga jam per hari berkaitan negatif dengan kualitas hidup (Kleppang et al., 2025), sementara meta-analisis Satapathy et al. (2024) memperlihatkan bahwa prevalensi gangguan gaming pada remaja sudah menjadi isu kesehatan masyarakat yang nyata. Oleh sebab itu, pendidikan kesehatan mental, pelatihan manajemen waktu, penguatan komunikasi orang tua-anak, serta pengembangan kegiatan produktif berbasis komunitas seperti olahraga, pelatihan vokasional, dan forum sebaya menjadi strategi yang relevan. Intervensi semacam ini tidak hanya berpotensi

menurunkan risiko masalah gaming, tetapi juga meningkatkan resiliensi dan kualitas hidup remaja secara lebih komprehensif.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dan kualitas hidup pada remaja pemain game online di Desa Kerembong, Lombok Tengah ($r = 0,440$; $p = 0,001$). Temuan ini menandakan bahwa remaja dengan kemampuan adaptasi, pengelolaan emosi, dan pemecahan masalah yang lebih baik cenderung memiliki persepsi kualitas hidup yang lebih baik pula pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan.

Secara praktis, hasil penelitian menegaskan bahwa penguatan resiliensi perlu ditempatkan sebagai fokus intervensi melalui dukungan keluarga, pendidikan kesehatan mental, keterampilan coping adaptif, dan perluasan aktivitas produktif di komunitas. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, desain longitudinal, serta memasukkan variabel lain seperti durasi bermain, dukungan keluarga, status pekerjaan, dan kesehatan mental agar mekanisme hubungan antara game online, resiliensi, dan kualitas hidup dapat dijelaskan lebih mendalam.

REFERENSI

- Ergin, D. A., & Essau, C. A. (2025). Family factors and internet gaming disorder among adolescents: A systematic review. *International Journal of Social Psychiatry*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/2192001X251352496>
- Gumilar, A., Nuryadi, Suardika, I. K., Saputra, M. Y., Mulyana, Mudjiyanto, S., Firmansyah, H., Novan, N. A., Purnomo, E., Negara, J. D. K., Ruswanto, L., & Wibowo, R. (2024). Quality of life of adolescents in city and village areas. *Universal Journal of Public Health*, 12(5), 928–935. <https://doi.org/10.13189/ujph.2024.120515>
- Kim, G., Jeong, E., Lee, J., & Yoon, J. (2022). Longitudinal effects of online gaming on adolescents' psychosocial factors: The moderating role of social capital. *Frontiers in Psychology*, 13, 931134. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.931134>
- Kleppang, A. L., Hagquist, C., Stea, T. H., Leonhardt, M., Bonsaksen, T., Lien, L., & Steigen, A. M. (2025). Social media use, gaming and quality of life among adolescents in Norway: results from the Young-HUNT study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 23(1), 113. <https://doi.org/10.1186/s12955-025-02428-1>
- Latifian, M., Aarabi, M. A., Esmaeili, S., Abdi, K., & Raheb, G. (2024). Internet addiction, academic resilience, and mental health in high school students in Tehran: A predictive model. *BMC Psychology*, 12, 335. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05853-6>
- Luo, S., Hu, J., Zhang, J., Mei, Z., Tang, Z., & Luo, S. (2025). The correlation between resilience and mental health of adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1536553. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1536553>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148–158. <https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/47402/pdf>
- Peng, P., Chen, Z. M., Ren, S. L., He, Y., Li, J. G., Liao, A. J., Zhao, L. L., & Pan, S. X. (2025). Internet gaming disorder and depression mediated by impaired resilience and sleep distress: a three-wave longitudinal study among Chinese adolescents. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 34, e11. <https://doi.org/10.1017/S2045796025000046>

- Petrescu, T.-C., Błachnio, A., & Enea, V. (2025). Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review of familial protective and risk factors. *Addictive Behaviors*, 167, 108345. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108345>
- Purba, F. D., Hunfeld, J. A. M., Iskandarsyah, A., Fitriana, T. S., Sadarjoen, S. S., Passchier, J., & Busschbach, J. J. V. (2018). Quality of life of the Indonesian general population: Test-retest reliability and population norms of the EQ-5D-5L and WHOQOL-BREF. *PLOS ONE*, 13(5), e0197098. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0197098>
- Rachmayanti, R. D., Dewi, F. S. T., Setiyawati, D., et al. (2025). Determinants of adolescent resilience levels in Surabaya City, East Java Province, Indonesia. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 20(1), 57–64. <https://doi.org/10.7454/kesmas.v20i1.1949>
- Sari, M. P., Dewi, F. I. R., & Idulfilastri, R. M. (2021). Socio-demographic factors and quality of life: A cross-sectional study among Indonesian adolescence. In *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* (pp. 1290–1295). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.202>
- Satapathy, P., Khatib, M. N., Balaraman, A. K., et al. (2024). Burden of gaming disorder among adolescents: A systemic review and meta-analysis. *Public Health in Practice*, 9, 100565. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2024.100565>
- Tang, Y., & Cheng, C. (2021). The role of psychological resilience in the association of depressive symptoms with internet gaming disorder and risky online behaviour among adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 722353. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.722353>
- The WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551–558. <https://doi.org/10.1017/S0033291798006667>
- You, S., Wang, X., Hu, Z., & He, J. (2025). Parent–child relationships and gaming addiction: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 54, 2713–2729. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02263-z>