HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023 5-

INFORMASI ARTIKEL
Received: April, 21, 2026
Revised: July, 05, 2026
Available online: July, 07, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Intensitas bermain game online (*mobile legends*) 2–4 jam per hari serta kaitannya dengan agresi verbal dan fisik pada remaja di sekolah menengah pertama: *A systematic literature review*

Tania Asrie Suryadi*, Rita Rahayu, Iwan Permana

Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Tania Asrie Suryadi. *Email: taniaasrie@gmail.com

Abstract

Background: Mobile Legends is one of the online games widely played by Indonesian teenagers. High-intensity play is often associated with behavioral changes, particularly aggressiveness.
Purpose: To examine the relationship between playing Mobile Legends for 2-4 hours per day and incidents of verbal and physical aggression among junior high school students.
Method: A systematic literature review of 17 articles from 2022-2026 using the PRISMA framework.
Results: Most studies showed a significant positive correlation between playing intensity and aggressive behavior (r=0.265-0.731). Playing 2-4 hours per day contributed 18.4%-40.8% to adolescent aggression. Verbal aggression took the form of toxic behavior such as cursing and swearing, while physical aggression included throwing devices or hitting objects in frustration.
Conclusion: High intensity of online gaming, particularly Mobile Legends, (≥2–4 hours per day) is significantly associated with increased aggressive behavior in adolescents, both verbally and physically, primarily due to competitive pressure, low self-control, and lack of environmental supervision.
Suggestion: Active collaboration between schools and parents is needed to implement a maximum daily gadget usage limit of two hours, in accordance with health standards.

Keywords: Mobile Legends; Physical Aggression; Playing Intensity; Verbal Aggression.

PENDAHULUAN

Pesatnya kemajuan teknologi informasi dan jaringan internet di era globalisasi telah menciptakan berbagai inovasi digital yang mengubah pola perilaku dan gaya hidup manusia secara signifikan (Hanisa, Mukhlis, Gaffar, Marini, Musa, & Nurwijayanto. 2024). Salah satu fenomena yang paling menonjol adalah pertumbuhan industri *game online*, diketahui bahwa Indonesia kini menempati peringkat ketiga sebagai negara dengan jumlah pemain *game online* terbanyak di dunia (Nurdin, Firdaus, Piara, Fajrianti, & Fadilah, 2024). Di antara berbagai *genre* yang tersedia, *multiplayer online battle arena* (MOBA) menjadi jenis permainan yang paling populer dan banyak diminati oleh berbagai kalangan, termasuk anak-anak, orang dewasa, hingga mahasiswa (Qhomariah, Fuad, & Darraz, 2024).

Berdasarkan data dari pengembang permainan, pengguna aktif bulanan *Mobile Legends: Bang Bang* di Indonesia telah mencapai angka 51 juta pemain, menunjukkan dominasi permainan ini di pasar digital nasional (Pasiori, Ananta, Endira, & Adrian, 2025). Masa remaja merupakan fase transisi kritis antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai dengan pencarian identitas diri serta perkembangan fisik dan psikologis yang pesat (Budiawan, Sari, & Sujiah, 2024). Secara psikologis, remaja memiliki kondisi mental yang masih belum stabil dan rasa ingin tahu yang tinggi, sehingga mereka sangat rentan

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3042

terhadap pengaruh eksternal, termasuk paparan media digital yang intens (Pasiori et al., 2025).

Penggunaan *game online* sering kali dijadikan sebagai pelarian untuk mengurangi rasa bosan, mengisi waktu luang, atau sebagai sarana hiburan untuk melepaskan diri dari tekanan rutinitas sehari-hari (Assauqi & Romadhon, 2025). Namun, daya tarik *mobile legends* yang menawarkan fitur visual menarik, sistem peringkat (*ranked mode*) yang kompetitif, serta interaksi sosial virtual sering kali membuat remaja terjebak dalam penggunaan yang berlebihan (Hanisa et al., 2024).

Intensitas bermain *game online* didefinisikan sebagai tingkat keseringan, durasi waktu, perhatian emosional, serta keterlibatan individu dalam aktivitas tersebut (Abdurrahman, 2026). Banyak remaja yang kini menghabiskan waktu yang cukup lama untuk bermain *mobile legends*, dengan rata-rata durasi antara 2-4 jam, bahkan ada yang mencapai lebih dari 5 jam per hari (Kumala, Pradipta, & Joni, 2024). Meskipun durasi penggunaan ponsel cerdas yang disarankan untuk remaja maksimal adalah dua jam per hari, data lapangan menunjukkan banyak siswa sekolah menengah yang melampaui batas tersebut (Lase, Istiani, & Shifa, 2025). Tingginya intensitas ini sering kali berujung pada kecanduan yang merusak keteraturan pola hidup, seperti menyebabkan gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, hingga pengabaian tanggung jawab akademik di sekolah (Elisya, Febriana, & Setyowati, 2025).

Selain memicu perilaku agresif, tingginya intensitas bermain *mobile legends* pada remaja usia 12–15 tahun juga berkaitan erat dengan risiko kecanduan *game online*. Pada fase perkembangan ini, remaja berada dalam tahap pencarian jati diri dan memiliki kontrol diri yang belum stabil, sehingga lebih rentan terhadap stimulasi yang bersifat menyenangkan dan adiktif (Budiawan et al., 2024). Fitur dalam permainan seperti sistem peringkat (*ranked mode*), penghargaan *(reward system*), serta interaksi sosial dalam tim mendorong pemain untuk terus bermain demi mencapai kemenangan dan pengakuan dari pemain lain (Assauqi & Romadhon, 2025). Selain itu, adanya tekanan dari teman sebaya (*peer pressure*) dan keinginan untuk tidak tertinggal dalam perkembangan permainan turut memperkuat kebiasaan bermain secara berlebihan (Hanisa et al., 2024). Kurangnya pengawasan orang tua, akses yang mudah terhadap gadget, serta minimnya aktivitas alternatif juga menjadi faktor pendukung terjadinya kecanduan pada siswa sekolah menengah pertama (Pasiori et al., 2025; Lase et al., 2025). Kondisi ini menyebabkan remaja cenderung mengabaikan waktu istirahat, tugas akademik, serta interaksi sosial di dunia nyata, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi emosional dan meningkatkan risiko munculnya perilaku agresif (Elisya et al., 2025; Nurdin et al., 2024).

Salah satu dampak negatif yang paling mengkhawatirkan dari tingginya intensitas bermain *mobile legends* adalah munculnya perilaku agresif. Perilaku agresif diartikan sebagai tindakan kekerasan yang disengaja, baik secara fisik maupun verbal, yang bertujuan untuk menyakiti atau merugikan orang lain (Ali & Purwadi, 2024). Dalam konteks *mobile legends*, agresi verbal sering muncul dalam bentuk *toxic behavior*, seperti penggunaan kata-kata kasar, makian, dan ejekan melalui fitur obrolan saat pemain merasa kesal atau mengalami kekalahan (Oktaviani & Nurjanah, 2021). Sementara itu, agresi fisik dapat bermanifestasi dalam tindakan nyata seperti memukul meja, melempar atau membanting *handphone*, hingga terlibat perkelahian fisik akibat ketidakmampuan mengontrol emosi setelah terpapar konten kompetitif didalam *game* (Elisya et al., 2025).

Banyak penelitian membuktikan adanya korelasi positif dan signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kecenderungan perilaku agresif pada remaja (Putra & Rusli, 2021). Teori *general aggression model* menjelaskan bahwa paparan terus-menerus terhadap konten kompetitif dan kekerasan dalam *game* dapat meningkatkan kognisi, afek, dan gairah agresif pada pemain (Abdurrahman, 2026). Remaja sering kali secara tidak sadar meniru pola komunikasi kasar atau adegan kekerasan yang mereka lihat di dalam dunia virtual ke dalam kehidupan sosial nyata mereka (Hanifa, 2022). Frustrasi akibat hambatan dalam mencapai kemenangan atau performa tim yang buruk menjadi pemicu utama munculnya ledakan emosi yang sulit dikendalikan, yang kemudian dialihkan menjadi tindakan agresif kepada teman sebaya maupun lingkungan sekitar (Lase et al., 2025).

Meskipun terdapat temuan yang menunjukkan, bahwa intensitas bermain tidak selalu berkorelasi langsung dengan penurunan motivasi belajar secara drastis, risiko terhadap perilaku agresi tetap menjadi ancaman nyata bagi perkembangan sosial remaja

Tania Asrie Suryadi*, Rita Rahayu, Iwan Permana

Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Tania Asrie Suryadi. *Email: taniaasrie@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3042

(Bustamam, Shafera, & Rosita, 2025). Kurangnya pengawasan dari orang tua dan minimnya kontrol diri pada remaja semakin memperparah dampak negatif dari permainan *online* bertema kekerasan (Fahrizal & Pratama, 2021). Oleh karena itu, penting untuk melakukan tinjauan literatur yang mendalam mengenai bagaimana durasi bermain yang spesifik, yakni 2–4 jam per hari, berkaitan erat dengan manifestasi agresi verbal dan fisik pada siswa sekolah menengah (Abdurrahman, 2026). Pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan ini sangat diperlukan sebagai landasan bagi pendidik, orang tua, dan pengambil kebijakan untuk merumuskan strategi pencegahan serta literasi digital yang lebih efektif guna melindungi kesehatan mental dan perilaku generasi muda (Nurdin et al., 2024).

METODE

Penelitian tinjauan pustaka sistematis *(systematic literature review)* yang berfokus pada intensitas bermain *game online mobile legends* dengan durasi 2–4 jam per hari dan kaitannya dengan manifestasi agresi verbal serta fisik pada remaja di sekolah menengah. Penelitian ini disusun menggunakan kerangka kerja PRISMA 2020 (*preferred reporting items for systematic reviews and meta-analysis*) guna menjamin transparansi, struktur yang terorganisir, serta kualitas metodologi dalam mengintegrasikan berbagai temuan ilmiah.

Proses pencarian literatur dilakukan melalui basis data akademik, yaitu *ScienceDirect*, *Google Scholar*, *PubMed*, portal jurnal kesehatan dan psikologi dengan mempertimbangkan relevansinya terhadap bidang pendidikan, psikologi, dan kesehatan. Pencarian artikel menggunakan kombinasi kata kunci "*Playing Intensity, Physical Aggresion, Verbal Aggresion"* yang dikombinasikan secara sistematis menggunakan operator *boolean*. Literatur yang disertakan dibatasi pada publikasi lima tahun terakhir (2022–2026), termasuk artikel *in-press* yang telah tersedia secara daring, guna menjamin keterkinian dan relevansi bukti ilmiah.

Pada tahap identifikasi, diperoleh sebanyak 120 artikel dari berbagai basis data elektronik yang terdiri atas *ScienceDirect* (n=40), *Google Scholar* (n=80), serta sumber literatur lain yang relevan dengan topik penelitian. Selanjutnya, dilakukan penghapusan terhadap 69 artikel duplikat sehingga tersisa 51 artikel untuk tahap penyaringan awal (*screening*). Proses *initial screening* dilakukan dengan menelaah judul dan abstrak menggunakan bantuan manajemen referensi, sehingga diperoleh 47 artikel yang sesuai.

Pada tahap screening, dilakukan penilaian kesesuaian artikel dengan fokus penelitian, sehingga sebanyak 4 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria. Selanjutnya, 47 artikel dilanjutkan ke tahap penelusuran teks lengkap (*full-text retrieva*l). Dari jumlah tersebut, sebanyak 9 artikel tidak dapat diakses secara penuh, sehingga tersisa 38 artikel yang dianalisis pada tahap *eligibility*.

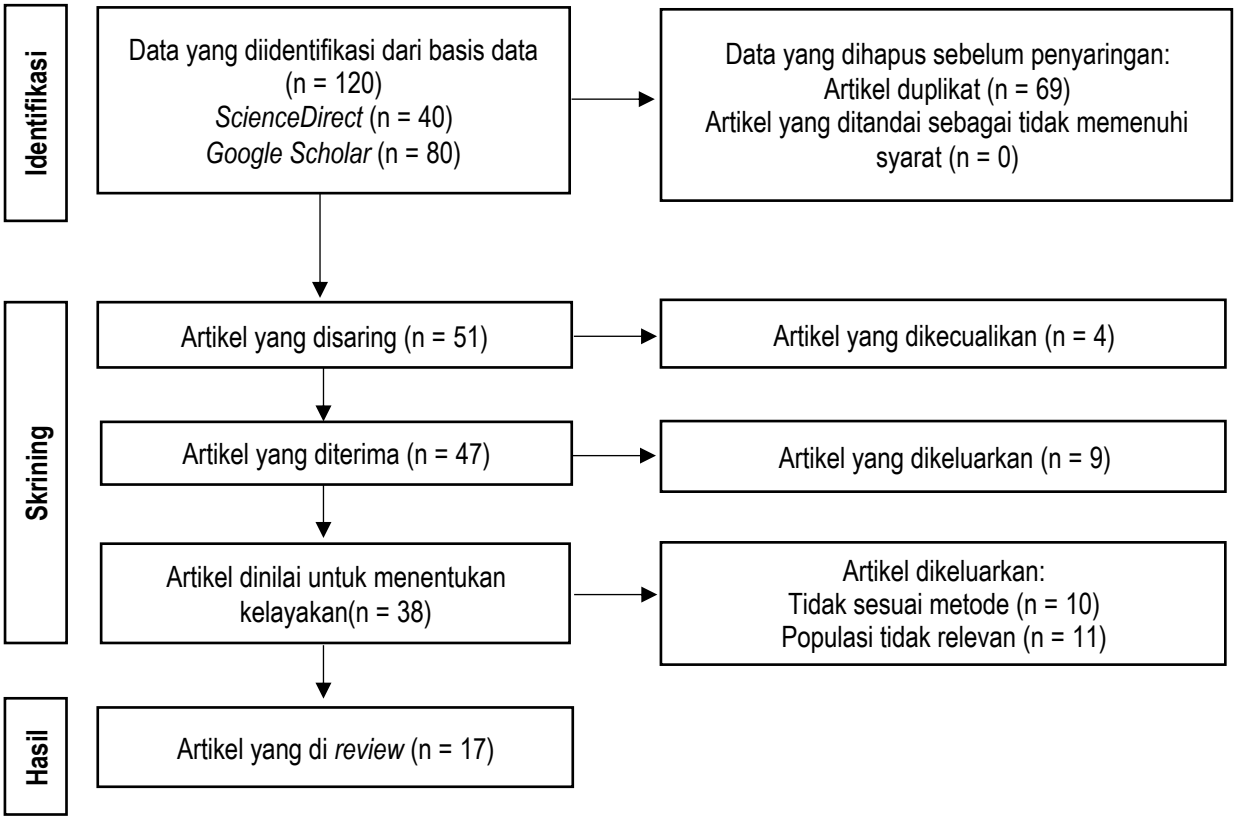
Pada tahap *eligibility*, dilakukan penilaian lebih lanjut terhadap kelayakan artikel berdasarkan metode penelitian, kesesuaian populasi, serta relevansi hasil penelitian. Sebanyak 21 artikel dikeluarkan dengan rincian tidak sesuai metode penelitian (n=10) dan populasi penelitian tidak relevan (n=11). Setelah melalui seluruh tahapan seleksi, diperoleh sebanyak 17 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan digunakan sebagai studi utama dalam kajian sistematis ini.

Tania Asrie Suryadi*, Rita Rahayu, Iwan Permana

Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Tania Asrie Suryadi. *Email: taniaasrie@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3042

HASIL



Gambar Diagram Alir PRISMA

Tania Asrie Suryadi*, Rita Rahayu, Iwan Permana

Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Tania Asrie Suryadi. *Email: taniaasrie@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3042

Tabel Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)(Negara)	Tujuan	Metode	Hasil
(Kumala et al., 2024) (Indonesia)	Mengetahui hubungan antara intensitas bermain *mobile legends* dengan tindakan dan perilaku agresivitas remaja di Kota Denpasar.	Penelitian kuantitatif asosiatif kausal dengan sampel 167 remaja pemain aktif usia 14–16 tahun.	Terdapat hubungan signifikan yang moderat dan searah (r=0.408) antara intensitas bermain dengan perilaku agresif remaja.
\(Mulyani & Fitriani, 2022) (Indonesia)	Menganalisis pengaruh kecanduan game *mobile legends* terhadap kondisi emosional remaja.	Penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan wawancara pada remaja pengguna aktif.	Kecanduan *game* menyebabkan ketidakstabilan emosi, mudah marah, dan reaksi berlebihan pada remaja.
(Salsabela et al., 2025) (Indonesia)	Menganalisis hubungan frustrasi saat bermain *mobile legends* dengan agresi verbal pada siswa.	Penelitian kuantitatif korelasional.	Frustrasi dalam permainan berhubungan dengan peningkatan agresi verbal pada siswa.
(Nisrina et al., 2023) (Indonesia)	Mengetahui hubungan kecanduan *game* dengan agresivitas remaja SMP	Penelitian kuantitatif *cross-sectional.*	Tidak terdapat hubungan signifikan antara kecanduan *game* dan agresivitas.
(Bustamam et al., 2025) (Indonesia)	Menguji pengaruh intensitas bermain *mobile legends* terhadap motivasi belajar siswa SMP di Lamno, Aceh Jaya.	Penelitian kuantitatif deskriptif pendekatan *ex-post facto* dengan sampel 133 siswa dari tiga SMP.	Intensitas bermain *game online* tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar siswa (kontribusi pengaruh hanya 1%).
(Assauqi & Romadhon, 2025) (Indonesia)	Menguji pengaruh *ranked mode* dalam *mobile legends* terhadap perilaku toksik pemain dikalangan remaja Pamekasan.	Penelitian kuantitatif regresi linier sederhana dengan pendekatan *ex-post facto* pada remaja di Desa Sentol.	*Ranked mode* berpengaruh signifikan terhadap perilaku toksik (t-hitung 5.755) dengan tingkat hubungan sebesar 45.3%.

Tania Asrie Suryadi*, Rita Rahayu, Iwan Permana

Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Tania Asrie Suryadi. *Email: taniaasrie@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3042

(Hanisa et al., 2024) (Indonesia)	Menganalisis fenomena kecanduan, faktor penyebab, dan dampak *game mobile legends* terhadap perilaku remaja di Desa Sekura.	Penelitian kuantitatif deskriptif dengan informan 9 remaja (usia 15–16tahun) dan 2 orang tua.	Kecanduan menyebabkan remaja berbicara kasar, menyia-nyiakan waktu, mengabaikan kesehatan, dan mengabaikan lingkungan sekitar.
(Lase et al., 2025) (Indonesia)	Mengetahui hubungan intensitas bermain *mobile legends* dengan perilaku agresif pada siswa sekolah menengah.	Penelitian kuantitatif deskriptif korelasional pendekatan *cross-sectional* dengan sampel 84 siswa.	Terdapat hubungan signifikan (p=0.000) antara intensitas bermain *game online* dengan tingkat perilaku agresif responden.
(Abdurrahman, 2026) (Indonesia)	Memeriksa hubungan antara intensitas bermain *game online* dan perilaku agresif verbal pada siswa sekolah menengah.	Penelitian kuantitatif korelasional pendekatan *cross-sectional* dengan sampel 60 siswa kelas VIII SMP.	Terdapat korelasi positif sedang yang signifikan (r=0.603) antara durasi bermain harian dengan agresi verbal siswa.
(Pasiori et al., 2025) (Indonesia)	Menguji pengaruh adiksi game *mobile legends* terhadap kecerdasan emosional remaja usia 11–22 tahun.	Penelitian kuantitatif statistik deskriptif menggunakan instrumen GAS-7 dan *assessing emotional Scale*.	Tidak terdapat pengaruh signifikan antara adiksi *game* dengan kecerdasan emosional (nilai signifikansi 0.693>0.05).
(Elisya et al., 2025) (Indonesia)	Mengetahui hubungan antara kecanduan *game online* dengan perilaku kekerasan pada remaja SMAN 10 Semarang.	Penelitian kuantitatif pendekatan *cross-sectional* dengan sampel 192 siswi.	Terdapat hubungan signifikan dengan korelasi kuat dan positif (r=0.717) antara kecanduan *game* dengan perilaku kekerasan.
(Ali & Purwadi, 2024) (Indonesia)	Menguji hubungan antara intensitas bermain *game online* dan keterampilan sosial dengan agresivitas pada remaja SMA UII Yogyakarta.	Penelitian kuantitatif desain *cross-sectional* dengan sampel 205 siswa.	Terdapat hubungan positif signifikan bahwa intensitas bermain memberikan sumbangan efektif sebesar 38.7% terhadap agresivitas.

Tania Asrie Suryadi*, Rita Rahayu, Iwan Permana

Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Tania Asrie Suryadi. *Email: taniaasrie@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3042

(Budiawan et al., 2024) (Indonesia)	Mengetahui hubungan intensitas bermain *game online* dengan kecenderungan perilaku agresif di SMP Negeri 1 Rumbia.	Penelitian kuantitatif korelasional pendekatan *cross-sectional* dengan sampel 177 remaja usia 12–15 tahun.	Terdapat hubungan signifikan (p=0.001) antara intensitas bermain dengan kecenderungan perilaku agresif.
(Qhomariah et al., 2024) (Indonesia)	Mengeksplorasi dampak toksik *mobile legends* terhadap perilaku remaja dalam perspektif Pendidikan Agama Islam.	Penelitian kuantitatif melalui wawancara mendalam terhadap 3 remaja aktif bermain *mobile legends*.	Intensitas bermain berkorelasi dengan perubahan sikap negatif dan munculnya perilaku toksik seperti pelecehan verbal.
(Nurdin et al., 2024) (Indonesia)	Menguji pengaruh intensitas bermain *game online* (*mobile legends*) terhadap agresi verbal siswa SMP Negeri 10 Makassar.	Penelitian kuantitatif dengan analisis regresi sederhana pada sampel 117 siswa usia 12–15 tahun.	Intensitas bermain berpengaruh positif dan signifikan terhadap agresi verbal (R-square=0.184, p=0.000).
(Hanifa, 2022) (Indonesia)	Menentukan pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas remaja pengguna game online selama pandemi COVID-19.	Penelitian kuantitatif deskriptif dengan sampel 128 siswa SMP di Temanggung dan Kedu.	Regulasi emosi secara signifikan memengaruhi tingkat agresivitas pada remaja yang aktif bermain *game online*.
(Deng et al., 2024) (Cina)	Melakukan survei komprehensif mengenai prevalensi *internet gaming disorder* (IGD) pada remaja sekolah menengah.	Penelitian kuantitatif survei *cross-sectional* pada 9.214 siswa sekolah menengah di berbagai wilayah Cina.	Prevalensi IGD ditemukan sebesar 1.78%, di mana durasi bermain yang lama berkaitan dengan risiko gangguan kesehatan mental.

Tania Asrie Suryadi*, Rita Rahayu, Iwan Permana

Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Tania Asrie Suryadi. *Email: taniaasrie@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3042

PEMBAHASAN

Fenomena penggunaan *game online* dikalangan remaja sekolah menengah telah bergeser dari sekadar hobi menjadi aktivitas harian yang menyita waktu cukup signifikan. Intensitas bermain yang berkisar antara 2 hingga 4 jam per hari menempatkan remaja pada kategori pemain dengan intensitas sedang hingga tinggi (Abdurrahman, 2026). Durasi ini melampaui batas penggunaan layar yang direkomendasikan untuk kesehatan mental remaja, sehingga potensi perubahan perilaku menjadi sangat besar. Berbagai studi literatur menunjukkan bahwa durasi bermain yang konsisten setiap hari menciptakan keterikatan emosional yang kuat antara pemain dan lingkungan virtualnya (Nurdin et al., 2024).

Karakteristik permainan *mobile legends* sebagai *genre multiplayer online battle arena* (MOBA) secara *inheren* bersifat kompetitif dan penuh tekanan. Remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam dalam permainan ini terpapar pada sistem peringkat (*ranked mode*) yang menuntut kemenangan konstan untuk menaikkan status akun mereka (Assauqi & Romadhon, 2025). Tekanan untuk memenangkan pertandingan inilah yang sering kali menjadi pemicu utama munculnya emosi negatif. Ketika target kemenangan tidak tercapai, remaja cenderung mengalami frustrasi yang kemudian dimanifestasikan dalam berbagai bentuk perilaku agresif (Abdurrahman, 2026).

Hubungan antara intensitas bermain dan agresi verbal merupakan temuan yang paling konsisten dalam berbagai literatur. Remaja yang bermain selama 2-4 jam per hari ditemukan memiliki kecenderungan tinggi untuk melakukan *trash-talking* atau pelecehan verbal melalui fitur obrolan suara maupun teks (Abdurrahman, 2026). Perilaku ini sering dianggap sebagai bentuk pertahanan diri atau pelampiasan kekesalan terhadap rekan tim yang bermain buruk atau lawan yang melakukan provokasi. Agresi verbal ini mencakup penggunaan kata-kata kasar, makian, hingga intimidasi yang secara perlahan mengikis kesantunan berkomunikasi remaja di dunia nyata (Qhomariah et al., 2024).

Lebih lanjut, durasi bermain yang lama memperkuat proses imitasi perilaku dalam pikiran remaja. Berdasarkan teori belajar sosial, remaja yang terus-menerus terpapar pada lingkungan virtual yang toksik akan menganggap bahwa komunikasi agresif adalah hal yang wajar dalam sebuah kompetisi (Putra & Rusli, 2021). Intensitas bermain yang tinggi menurunkan hambatan psikologis remaja untuk berkata kasar, sehingga mereka lebih mudah melepaskan kendali emosinya saat menghadapi kegagalan di dalam permainan (Hanifa, 2022). Hal ini didukung oleh temuan bahwa agresi verbal memiliki korelasi positif sedang hingga kuat dengan durasi bermain harian (Nurdin et al., 2024).

Selain agresi verbal, intensitas bermain *mobile legends* juga berkaitan erat dengan manifestasi agresi fisik, meskipun dalam bentuk yang berbeda dengan kekerasan antarpribadi tradisional. Remaja yang mengalami kecanduan atau intensitas tinggi sering kali menunjukkan tindakan agresif fisik yang diarahkan pada benda di sekitarnya, seperti menggebrak meja, membanting *handphone*, atau melempar benda-benda saat merasa kesal (Elisya et al., 2025). Tindakan ini merupakan respons motorik langsung dari gairah fisiologis yang meningkat akibat ketegangan selama pertandingan berlangsung (Fahrizal & Pratama, 2021).

Potensi agresi fisik terhadap orang lain juga tetap ada, terutama jika konflik dalam permainan dibawa ke interaksi sosial di sekolah menengah. Remaja yang tidak mampu mengontrol emosinya setelah bermain dalam durasi lama cenderung menjadi lebih temperamental dan mudah tersinggung saat berinteraksi dengan teman sebaya (Kumala et al., 2024). Dalam beberapa kasus, perselisihan yang terjadi di dunia virtual dapat memicu perkelahian fisik di dunia nyata sebagai kelanjutan dari permusuhan yang diawali dalam *game* (Lase et al., 2025). Hal ini membuktikan bahwa batas antara agresi di dunia digital dan fisik semakin kabur seiring meningkatnya durasi penggunaan *game* tersebut.

Sumbangan efektif dari intensitas bermain *game* terhadap tingkat agresivitas remaja dilaporkan mencapai angka 38.7%, yang menunjukkan bahwa *game online* merupakan faktor determinan yang cukup dominan (Ali & Purwadi, 2024). Faktor lain yang memperburuk hubungan ini adalah rendahnya kontrol diri dan buruknya regulasi emosi pada remaja. Siswa sekolah menengah yang menghabiskan waktu 2-4 jam bermain *game* sering kali kehilangan waktu untuk istirahat yang cukup, sehingga mereka berada dalam kondisi fisik yang lelah dan mental yang tidak stabil (Elisya et al., 2025). Kelelahan kronis ini

Tania Asrie Suryadi*, Rita Rahayu, Iwan Permana

Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Tania Asrie Suryadi. *Email: taniaasrie@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3042

menurunkan ambang toleransi mereka terhadap stres, yang mempermudah munculnya ledakan agresi (Hanifa, 2022).

Meskipun demikian, beberapa studi menunjukkan bahwa dampak agresi ini tidak bersifat seragam pada setiap remaja. Terdapat variabel moderasi seperti keterampilan sosial dan lingkungan keluarga yang dapat menekan kecenderungan agresif tersebut (Ali & Purwadi, 2024). Namun, bagi remaja yang memiliki keterampilan sosial rendah, intensitas bermain *game online* justru menjadi katalisator yang memperparah perilaku antisosial dan agresif mereka (Budiawan et al., 2024). Ketidakmampuan untuk membedakan antara norma didalam *game* yang kompetitif dan norma sosial di masyarakat menjadi titik jawab mengapa durasi bermain yang lama berbahaya bagi perkembangan karakter remaja (Hanisa et al., 2024).

Berdasarkan *review* ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas bermain *game online* (*mobile legends*) dengan durasi 2-4 jam per hari terhadap munculnya perilaku agresif verbal dan fisik pada remaja. Semakin tinggi durasi dan frekuensi bermain, semakin tinggi pula risiko remaja mengalami degradasi kontrol emosi yang berujung pada tindakan kekerasan (Oktaviani & Nurjanah, 2021). Agresi verbal muncul sebagai bentuk ekspresi frustrasi langsung dalam komunikasi virtual, sementara agresi fisik muncul sebagai dampak dari ketegangan emosional yang tidak terkelola dengan baik (Lase et al., 2025; Elisya et al., 2025).

Intervensi berupa pembatasan durasi bermain dan pengawasan orang tua sangat mendesak untuk dilakukan dilingkungan sekolah menengah. Literasi digital dan pelatihan regulasi emosi harus menjadi bagian dari program bimbingan konseling guna membantu remaja mengelola gairah kompetitif mereka tanpa harus menjadikannya perilaku agresif (Abdurrahman, 2026). Tanpa adanya kontrol yang ketat terhadap intensitas bermain, remaja akan terus terjebak dalam pola perilaku toksik yang dapat merusak masa depan psikososial dan integritas moral mereka sebagai generasi muda (Nurdin et al., 2024; Qhomariah et al., 2024).

SIMPULAN

Intensitas bermain *game online*, khususnya *mobile legends*, yang tinggi (≥2–4 jam per hari) berhubungan signifikan dengan peningkatan perilaku agresif pada remaja, baik secara verbal maupun fisik, terutama akibat tekanan kompetitif, rendahnya kontrol diri, serta kurangnya pengawasan lingkungan. Selain meningkatkan risiko agresivitas, kebiasaan bermain berlebihan juga berdampak negatif pada konsentrasi belajar, kualitas tidur, dan interaksi sosial remaja.

SARAN

Diperlukan kolaborasi aktif antara sekolah dan orang tua untuk menerapkan pembatasan durasi penggunaan gadget maksimal dua jam per hari sesuai standar kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman. (2026). Online Gaming Intensity and Verbal Aggressive Behavior Among Adolescents: Evidence of a Moderate Positive Correlation. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi,* 10(1), 438–448.

Ali, K., & Purwadi. (2024). Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online dan Keterampilan Sosial dengan Agresivitas Pada Remaja. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan,* 7(9), 10583–10589.

Assauqi, M. S., & Romadhon, S. (2025). The Influence of Ranked Mode on Toxic Player Behavior in Mobile Legends Among Teenagers in Hemlet West 2, Sentol Village, Pamekasan. *SOCIALE: International Journal of Social Studies,* 2(2), 141–155.

Budiawan, N., Sari, N. N., & Sujiah. (2024). Intensitas Bermain Game Online dengan Kecenderungan Perilaku Agresif pada Agregat Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*. 5(2), 253–263.

Bustamam, N., Shafera, E., & Rosita, D. (2025). The Influence of Mobile Legends Online Gaming Intensity on Learning Motivation among Junior High School Students. *Quanta Journal (Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan).*4(1), 118–124.

Tania Asrie Suryadi*, Rita Rahayu, Iwan Permana

Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Tania Asrie Suryadi. *Email: taniaasrie@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3042

Deng, X., Hu, Y. B., Liu, C. Y., Li, Q., Yang, N., Zhang, Q. Y., Liu, L., Qiu, J. N., Xu, H. B., Xue, L., Shi, Y. W., Wang, X. G., & Zhao, H. (2024). Psychological distress and aggression among adolescents with internet gaming disorder symptoms. *Psychiatry Research*, 331, 115624.

Elisya, V. A., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2025). Hubungan antara Kecanduan Game Online dengan Perilaku Kekerasan pada Remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Tambusai,* 6(1), 3820–3829.

Fahrizal, Y., & Pratama, B. Y. (2021). Intensity of Violent Behavior in Adolescents Addicted to Violent Online Games in Yogyakarta Indonesia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan,* 9(1), 64–70.

Hanifa, I. P. N. (2022). The Effect of Emotion Regulation on The Aggressiveness of Adolescent Online Game User During The Covid-19 Pandemic. *Bisma: The Journal of Counseling,* 6(2), 276–280.

Hanisa, H., Mukhlis, M., Gaffar, Z. H., Marini, M., Musa, P., & Nurwijayanto, N. (2024). Dampak Game Online Mobile Legends Terhadap Perilaku Remaja Usia 17-21 Tahun Di Desa Sekura Kabupaten Sambas. *Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama (JISA)*, *7*(1), 109-122.

Kumala, D. P., Pradipta, A. D., & Joni, I. D. A. S. (2024). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Mobile Legends Terhadap Perilaku Agresivitas Remaja di Kota Denpasar. *Medium: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ilmu Komunikasi*, 5(2), 143–148.

Lase, H. Y., Istiani, H. G., & Shifa, N. A. (2025). Intensitas Bermain Game Online Mobile Legends Berhubungan dengan Perilaku Agresif pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences,* 144–153.

Mulyani, D., & Fitriani, A. (2022). Mobile legends online addiction teenager emotion game. *Jurnal Keperawatan Pancasakti,* 1(2).

Nisrina, A., Hidayati, E., & Sari, R. (2023). Hubungan kecanduan game online dengan perilaku agresif remaja di SMP. *Jurnal Keperawatan Jiwa,* 11(2).

Nurdin, M. N. H., Firdaus, F., Piara, M., Fajrianti, A. A., & Fadilah, N. (2024). Effect of Online Game's Intensity on Verbal Aggression Behavior in students of SMP Negeri 10 Makassar. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities,* 4(3), 319–328.

Oktaviani, E. P., & Nurjanah, S. (2021). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Agresivitas pada Remaja di SMA Muhammadiyah Sokaraja. *Jurnal Human Care,* 6(2), 295–301.

Pasiori, I. M., Ananta, E. P., Endira, F. R., & Adrian, M. N. (2025). Pengaruh Adiksi Game Mobile Legend Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja. *CAUSALITA: Journal of Psychology,* 2(4), 373–377.

Putra, A. R., & Rusli, D. (2021). Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Kecenderungan Perilaku Agresif pada Remaja. *Jurnal Riset Psikologi,* 11, 1–12.

Qhomariah, E. N., Fuad, A. F. N., & Darraz, M. A. (2024). Mobile Legends dan Dampak Toksik: Refleksi Sikap dan Perilaku Remaja dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam. *VISA: Journal of Visions and Ideas*, 4(1), 402–415.

Salsabela, G., Farial, F., & Aminah, A. (2025). Frustration In Mobile Legends and Verbal Aggression Among Sman 12 Students. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi*, *2*(3), 77-87.

Tania Asrie Suryadi*, Rita Rahayu, Iwan Permana

Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Tania Asrie Suryadi. *Email: taniaasrie@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3042