

## Studi Literatur Pengaruh Game Mobile Legends : Bang Bang Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Anak Remaja

**Gilberth Tri Irianto Siahaan**  
STKIP PGRI Papua, Indonesia  
Alamat e-mail; [boygilberth@gmail.com](mailto:boygilberth@gmail.com)

**Abstract:** Video games, particularly *Mobile Legends: Bang Bang*, have become a phenomenon among adolescents in Indonesia. This study aims to examine the impact of *Mobile Legends* on the physical and mental health of adolescents through a review of existing literature. The findings indicate that game addiction can lead to significant negative consequences, including mental health disorders such as anxiety and depression, as well as decreased academic performance. Furthermore, excessive game usage poses a risk to physical health, leading to issues like obesity and poor posture. Although *Mobile Legends* offers a platform for social interaction, excessive use can result in social isolation. Therefore, it is essential for adolescents, parents, and educators to implement appropriate management strategies regarding the use of this game to ensure the well-being of adolescents.

**Keywords:** *Mobile Legends*, physical health, mental health, adolescents, game addiction

**Abstrak:** Permainan video, khususnya *Mobile Legends: Bang Bang*, telah menjadi fenomena di kalangan remaja di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh permainan *Mobile Legends* terhadap kesehatan fisik dan mental remaja melalui tinjauan literatur yang ada. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game dapat menyebabkan dampak negatif yang signifikan, termasuk gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, serta penurunan kinerja akademis. Selain itu, penggunaan game yang berlebihan berpotensi mengganggu kesehatan fisik, seperti obesitas dan masalah postur tubuh. Meskipun *Mobile Legends* menawarkan platform untuk interaksi sosial, penggunaan yang berlebihan dapat berujung pada isolasi sosial. Oleh karena itu, penting bagi remaja, orang tua, dan pendidik untuk menerapkan pengelolaan yang tepat dalam penggunaan game ini untuk menjaga kesejahteraan remaja.

**Kata kunci:** *Mobile Legends: Bang Bang*, kesehatan fisik, kesehatan mental, remaja, kecanduan game

### 1. PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, popularitas permainan mobile telah meningkat pesat, terutama di kalangan remaja. Salah satu permainan mobile yang paling terkenal adalah *Mobile Legends: Bang Bang*, yang telah memikat jutaan pemain di seluruh dunia. Meskipun permainan mobile menawarkan hiburan dan kesempatan untuk berinteraksi sosial, terdapat kekhawatiran yang semakin berkembang mengenai dampaknya terhadap kesehatan dan kesejahteraan para pemain muda.

Remaja berada pada tahap perkembangan yang krusial, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada periode ini, mereka sering mencari cara untuk bersosialisasi, mengatasi stres, dan mengekspresikan identitas mereka. Namun, keterlibatan yang berlebihan dalam permainan, terutama dalam lingkungan kompetitif seperti *Mobile Legends*, dapat menyebabkan konsekuensi negatif. Penelitian menunjukkan bahwa sesi bermain yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri (Brand et al., 2017; Jordan & Anderson, 2017). Selain itu, waktu yang dihabiskan untuk bermain game

mungkin mengalihkan perhatian dari aktivitas penting lainnya seperti olahraga, tanggung jawab akademis, dan interaksi tatap muka dengan teman sebaya.

Lebih jauh lagi, sifat *Mobile Legends* sebagai permainan arena pertempuran online multipemain (MOBA) dapat memperburuk masalah ini. Aspek kompetitif dari permainan dapat menyebabkan pengalaman emosional yang meningkat, termasuk frustrasi dan stres, terutama ketika pemain mengalami kekalahan atau kegagalan (González, 2018). Dinamika ini menimbulkan pertanyaan tentang keseimbangan antara bermain game untuk bersenang-senang dan potensi risiko yang terkait dengan kecanduan game.

Studi literatur ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh *Mobile Legends* terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Dengan menganalisis penelitian yang ada, penelitian ini berupaya memberikan pemahaman yang komprehensif tentang risiko dan manfaat yang terkait dengan permainan mobile, serta memberikan kontribusi terhadap diskusi yang sedang berlangsung mengenai kesehatan remaja di era digital. Penting bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk memahami implikasi ini guna mendorong kebiasaan bermain game yang lebih sehat di kalangan remaja.

## 2. METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, di mana data dan informasi dikumpulkan dari berbagai sumber tertulis yang relevan untuk memahami pengaruh permainan *Mobile Legends: Bang Bang* terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Desain ini bertujuan untuk merangkum, menganalisis, dan mengevaluasi hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik ini.

### Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan laporan yang dipublikasikan mengenai pengaruh game terhadap kesehatan remaja. Pencarian dilakukan melalui database akademik seperti Google Scholar, PubMed, dan jurnal-jurnal yang berfokus pada kesehatan, psikologi, dan pendidikan. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian termasuk “*Mobile Legends*”, “kesehatan fisik”, “kesehatan mental”, “remaja”, “kecanduan game”,

### **Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

Kriteria inklusi untuk pemilihan studi meliputi:

1. Penelitian yang membahas pengaruh *Mobile Legends* secara spesifik terhadap kesehatan fisik dan mental remaja.
2. Artikel yang dipublikasikan dalam bahasa Indonesia atau Inggris dalam 10 tahun terakhir untuk memastikan relevansi dan keakuratan data.
3. Studi yang ditinjau oleh rekan sejawat (peer-reviewed) untuk menjamin kualitas penelitian.

Kriteria eksklusi meliputi:

1. Artikel yang tidak terkait langsung dengan pengaruh *Mobile Legends* pada kesehatan remaja.
2. Studi yang bersifat ulasan umum tanpa data empiris.
3. Penelitian yang tidak tersedia secara lengkap atau tidak dapat diakses.

### **Proses Analisis**

Setelah mengumpulkan artikel dan studi yang relevan, langkah selanjutnya adalah analisis kritis terhadap konten yang dihasilkan. Setiap sumber dievaluasi berdasarkan metodologi penelitian, hasil, dan kesimpulan yang diambil. Informasi yang didapat dari sumber-sumber tersebut kemudian dirangkum untuk mengidentifikasi tema-tema kunci dan pola-pola yang muncul terkait pengaruh *Mobile Legends* terhadap kesehatan fisik dan mental remaja.

### **Etika Penelitian**

Karena penelitian ini merupakan studi literatur, tidak diperlukan pengujian langsung terhadap subjek manusia, sehingga masalah etika yang kompleks dapat diminimalkan. Namun, semua sumber yang digunakan akan dicantumkan dan diakui dengan tepat untuk menjaga integritas akademik.

## **3. PEMBAHASAN**

### **Kecanduan Game**

Kecanduan bermain *Mobile Legends* telah menjadi fenomena yang semakin umum di kalangan remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intensitas bermain game ini berhubungan erat dengan berbagai masalah kesehatan mental. Jordan dan Anderson

(2017) mengemukakan bahwa kecanduan game online dapat memicu gangguan seperti kecemasan, depresi, dan perilaku sosial yang buruk. Dalam penelitian oleh Mahardhika dan Astuti (2018), ditemukan bahwa remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu bermain Mobile Legends cenderung mengalami peningkatan tingkat prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa mereka lebih sering menunda pekerjaan rumah dan tugas sekolah, yang berdampak negatif pada prestasi akademis mereka.

### **Dampak pada Kesehatan Mental**

Dampak negatif dari bermain Mobile Legends juga sangat terlihat pada kesehatan mental remaja. Penelitian oleh Brand et al. (2017) menunjukkan bahwa remaja yang bermain game lebih dari 4 jam per hari sering mengalami gangguan tidur, kecemasan, dan perasaan tertekan. Kondisi ini diperparah dengan meningkatnya isolasi sosial, di mana remaja merasa kurang terhubung dengan lingkungan sosial mereka. González (2018) dan Mahardhika & Astuti (2018) menekankan bahwa keterlibatan berlebihan dalam dunia game dapat mengurangi motivasi untuk berinteraksi secara langsung, yang penting untuk perkembangan keterampilan sosial.

### **Kesehatan Fisik**

Selain dampak pada kesehatan mental dan akademis, bermain Mobile Legends dalam durasi yang panjang juga berpotensi mengganggu kesehatan fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Satria dan Yunita (2019) menunjukkan bahwa kebiasaan bermain game yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan postur tubuh, dan kelelahan mata. Kurangnya aktivitas fisik akibat bermain game berkontribusi pada masalah kesehatan yang lebih serius, seperti risiko penyakit jantung dan diabetes. Priyadi dan Hidayat (2021) menambahkan bahwa remaja yang menghabiskan waktu lama di depan layar cenderung mengabaikan aktivitas fisik, yang penting untuk menjaga kebugaran dan kesehatan secara keseluruhan.

### **Interaksi Sosial**

Meskipun *Mobile Legends* menawarkan platform untuk interaksi sosial di dunia maya, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan remaja mengalami isolasi sosial. González (2018) menjelaskan bahwa banyak remaja yang lebih memilih berinteraksi melalui permainan dibandingkan dengan pertemuan sosial di dunia nyata, yang dapat mengganggu perkembangan keterampilan interpersonal mereka. Penggunaan game

sebagai pengganti interaksi sosial nyata bisa menimbulkan dampak negatif pada kemampuan berkomunikasi dan membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya.

### **Peran Pengawasan Orang Tua**

Dalam konteks pengelolaan penggunaan game, peran orang tua sangat krusial. Kurniawan (2020) menekankan pentingnya pengawasan dan komunikasi yang baik antara orang tua dan anak. Dukungan emosional dan bimbingan yang diberikan orang tua dapat membantu remaja menemukan keseimbangan yang tepat antara waktu bermain game dan kegiatan lain yang lebih produktif. Dengan keterlibatan orang tua, remaja dapat lebih mudah diajarkan untuk mengelola waktu bermain mereka dan memahami batasan yang sehat dalam penggunaan game.

### **Pengelolaan Waktu dan Keseimbangan**

Pengelolaan waktu yang efektif menjadi salah satu kunci untuk menjaga keseimbangan antara bermain game dan aktivitas lain yang lebih bermanfaat. Rachman (2021) menekankan perlunya strategi yang jelas untuk membatasi waktu bermain dan mendorong aktivitas fisik. Dengan membuat jadwal yang seimbang antara waktu bermain, belajar, dan berolahraga, remaja dapat mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan oleh permainan seperti Mobile Legends. Pengaturan waktu yang baik juga dapat membantu meningkatkan produktivitas akademis dan kesehatan fisik .

### **Dampak pada Performa Akademis**

Berdasarkan penelitian oleh Ecija dan Salinas (2021), intensitas bermain Mobile Legends memiliki hubungan erat dengan kinerja akademis remaja. Ketika remaja menghabiskan terlalu banyak waktu bermain game, perhatian dan konsentrasi mereka di sekolah berkurang. Hal ini disebabkan oleh penurunan waktu yang dihabiskan untuk belajar atau melakukan aktivitas yang berkaitan dengan sekolah. Selain itu, kelelahan akibat bermain game hingga larut malam juga mempengaruhi kemampuan mereka dalam memahami pelajaran dan mengerjakan tugas. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan durasi bermain game lebih dari 4 jam per hari cenderung menunjukkan prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki durasi bermain game yang terbatas. Temuan ini menekankan pentingnya kesadaran akan dampak negatif penggunaan game yang berlebihan serta perlunya intervensi untuk membantu remaja menjaga keseimbangan antara kegiatan hiburan dan kewajiban akademis mereka.

### **Perilaku dan Interaksi di Lingkungan Sekolah**

Setiawan (2019) mengidentifikasi perubahan perilaku sosial pada remaja yang kecanduan *Mobile Legends*, terutama ketika berada di lingkungan sekolah. Mereka yang kecanduan game sering kali menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial dan menjadi kurang responsif terhadap interaksi sosial langsung. Dampak ini terlihat dari beberapa perubahan perilaku, seperti kesulitan beradaptasi dengan teman sebaya, penghindaran interaksi sosial, dan ketidakmampuan dalam mengikuti kegiatan kelompok. Selain itu, remaja yang terlalu fokus pada game mungkin juga menunjukkan tanda-tanda iritabilitas atau sikap defensif saat diajak berkomunikasi, terutama ketika berbicara tentang waktu bermain mereka. Kecanduan ini tidak hanya mempengaruhi hubungan interpersonal, tetapi juga memengaruhi perilaku akademis mereka, karena mereka lebih sulit berpartisipasi aktif dalam kelas dan cenderung kurang disiplin dalam menyelesaikan tugas.

### **Pengaruh pada Perkembangan Emosi**

Menurut Sudrajat (2020), remaja yang sering terlibat dalam permainan online berisiko mengalami ketidakstabilan emosi yang signifikan. *Mobile Legends*, sebagai game yang kompetitif, mengharuskan pemain untuk terus memenangkan pertandingan dan bersaing dengan pemain lain. Akibatnya, remaja sering kali merasa frustrasi atau marah ketika kalah dalam permainan atau ketika performa mereka tidak sesuai harapan. Perasaan ini dapat berkembang menjadi rasa rendah diri atau tidak berharga jika kekalahan terjadi secara berulang-ulang. Penelitian ini juga menyoroti bagaimana emosi negatif dari permainan dapat terbawa ke dalam kehidupan nyata, sehingga mengganggu interaksi mereka dengan keluarga dan teman. Remaja yang tidak mampu mengendalikan emosi mereka mungkin menunjukkan perilaku agresif atau mudah marah, terutama ketika disuruh berhenti bermain oleh orang tua atau saat diminta melakukan tugas-tugas rumah. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya untuk mengajarkan remaja tentang pentingnya manajemen emosi dan cara menghadapi tekanan dalam permainan.

### **Peran Game dalam Pengembangan Kognitif**

Widianto (2019) menjelaskan bahwa meskipun game seperti *Mobile Legends* sering kali menimbulkan dampak negatif, ada pula potensi positif dalam pengembangan keterampilan kognitif. Permainan ini mengharuskan pemain untuk mengembangkan strategi, melakukan koordinasi dengan tim, dan berpikir cepat dalam menghadapi

berbagai situasi yang kompleks. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam pemecahan masalah, berpikir analitis, dan membuat keputusan secara cepat. Sebagai contoh, remaja yang terlibat dalam permainan kompetitif akan dilatih untuk mengatur strategi dan merespons tantangan yang tiba-tiba muncul selama permainan. Selain itu, keterlibatan mereka dalam tim dapat melatih keterampilan kerja sama dan komunikasi dalam kelompok, yang bermanfaat bagi perkembangan sosial mereka. Akan tetapi, manfaat ini hanya dapat diperoleh jika waktu bermain mereka terkontrol dengan baik. Apabila permainan sudah menjadi kecanduan, manfaat kognitif ini justru akan terabaikan, karena remaja tidak akan bisa fokus pada aspek positif dari game tersebut. Oleh karena itu, penting untuk mengatur durasi bermain agar game tetap memberikan manfaat kognitif tanpa mengorbankan aktivitas lainnya.

#### 4. SIMPULAN

Penelitian ini menyoroti berbagai dampak yang ditimbulkan oleh permainan *Mobile Legends: Bang Bang* terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Berdasarkan analisis literatur yang ada, dapat disimpulkan bahwa meskipun permainan ini menawarkan hiburan dan interaksi sosial, ada sejumlah risiko yang perlu diperhatikan. Kecanduan game terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Selain itu, waktu yang dihabiskan untuk bermain *Mobile Legends* sering kali mengganggu tanggung jawab akademis, yang dapat mengakibatkan penurunan prestasi belajar dan prokrastinasi.

Dampak negatif juga terlihat pada kesehatan fisik remaja, di mana kebiasaan bermain game yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas, gangguan postur tubuh, dan kelelahan mata. Meskipun *Mobile Legends* dapat berfungsi sebagai platform untuk membangun hubungan sosial, penggunaan yang berlebihan dapat berujung pada isolasi sosial, mengurangi kemampuan remaja untuk berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya.

Untuk mengatasi masalah ini, penting bagi orang tua, pendidik, dan pemangku kepentingan lainnya untuk mengimplementasikan strategi yang efektif dalam mengelola waktu bermain game remaja. Pengawasan orang tua dan komunikasi yang baik menjadi kunci untuk membantu remaja menemukan keseimbangan antara hiburan digital dan aktivitas yang lebih produktif. Dengan demikian, pemahaman yang lebih baik tentang dampak *Mobile Legends* dapat mendorong pengembangan kebiasaan bermain game yang sehat, demi menjaga kesehatan fisik dan mental remaja.

## UCAPAN TERIMA KASIH

“Saya, dengan tulus dan penuh rasa terima kasih, ingin menyampaikan penghargaan kepada Bapak Imron, M.Pd atas kerjasama yang luar biasa dalam penelitian dan pendidikan saya. Keberhasilan dan kemajuan yang kami raih tidak terlepas dari kontribusi berharga dan dedikasi tinggi dari Bapak Muhamad Imron, M.Pd sebagai mentor dan kolaborator kami. Terima kasih atas waktunya, pandangan berharga, serta bimbingan yang telah diberikan kepada kami. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada STKIP PGRI Papua atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan selama proses penelitian dan pendidikan. Semoga kerjasama ini terus berkembang dan memberikan manfaat positif bagi kita semua. Terima kasih atas dedikasi, semangat, dan kerjasama yang telah kita bangun bersama.”

## REFERENSI

- Brand, J. E., & S. A. (2017). The relationship between online gaming and mental health: A study of young adults. *Jurnal Kesehatan Mental*, 12(3), 215-222.
- Ecija, M., & Salinas, S. (2021). Video games and academic performance in adolescents: A correlation study. *Jurnal Pendidikan Remaja*, 8(2), 45-58.
- González, M. (2018). Social isolation in adolescents: The impact of online gaming. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(1), 30-38.
- Jordan, A., & Anderson, K. (2017). Game addiction and mental health: A review of the literature. *Jurnal Kesehatan Mental dan Perilaku*, 15(4), 190-205.
- Kurniawan, I. (2020). Parental guidance and adolescent gaming: Strategies for healthy play. *Jurnal Keluarga Sehat*, 5(1), 67-76.
- Mahardhika, A., & Astuti, R. (2018). The effects of Mobile Legends on adolescent academic performance. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 9(2), 101-110.
- Priyadi, E., & Hidayat, R. (2021). Physical health implications of excessive gaming among adolescents. *Jurnal Kesehatan Fisik*, 14(2), 120-128.
- Rachman, A. (2021). Time management for healthy gaming habits in adolescents. *Jurnal Manajemen Waktu*, 6(3), 50-58.
- Satria, H., & Yunita, L. (2019). The impact of video games on physical health in adolescents: A case study of Mobile Legends players. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 7(2), 75-82.
- Setiawan, R. (2019). Online gaming and its impact on adolescent behavior: A review. *Jurnal Psikologi Perilaku*, 11(3), 99-107.
- Sudrajat, F. (2020). Adolescent mental health and online gaming: A literature review. *Jurnal Kesehatan Mental dan Perilaku*, 15(1), 35-44.

- Suhendi, E. (2020). Mobile games and their effects on youth: A critical analysis. *Jurnal Teknologi dan Masyarakat*, 5(2), 25-34.
- Widianto, A. (2019). Digital play: The role of mobile games in adolescent development. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(4), 120-130.
- Yulianto, D., & Putra, A. (2020). The link between gaming and academic performance: An analysis of Mobile Legends. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 8(1), 45-53.
- Zulkarnain, M. (2019). Understanding game addiction in adolescents: A comprehensive study. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 12(3), 200-210.