

Hubungan kecanduan *game online* dan media sosial (tiktok) dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja

Afriyanti

Puskesmas Pringsurat Kabupaten Temanggung, Indonesia.
Koresponding: afriyantie@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Kemajuan teknologi membuat media sosial dan game online dekat dengan remaja, tetapi penggunaan berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, menurunkan aktivitas fisik, serta berdampak negatif pada kesehatan dan prestasi belajar. Oleh karena itu, pendampingan orang dewasa diperlukan agar remaja tetap aktif dan tidak bergantung pada gawai. **Tujuan:** Mengetahui hubungan kecanduan *game online* dan media sosial (Tiktok) dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMK N Pringsurat Kabupaten Temanggung. **Metode:** Desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi 273 siswa, dimana besar sampel 73 responden dengan teknik stratified random sampling. Instrumen menggunakan *Game Addiction Scale for Adolescent (GASA)*, *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* dan media sosial (tiktok) di ukur dengan kuesioner adopsi penelitian Rustam (2024). Analisis bivariat menggunakan rank spearmen. **Hasil:** Terdapat hubungan kecanduan game onlie dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja dengan nilai koefisien korelasi (*Spearman's rho*) sebesar -0,461 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar < 0,000. Dan terdapat hubungan kecanduan media sosial (tiktok) dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja dengan nilai koefisien korelasi (*Spearman's rho*) sebesar -0,273 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar < 0,019. **Simpulan:** Ada hubungan kecanduan *game online* dan media sosial (Tiktok) dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja. Sekolah diharapkan memberikan pendidikan kesehatan remaja untuk mengurangi penggunaan game online dan media sosial serta meningkatkan aktivitas fisik, dengan dukungan konsisten dari orang tua.

KATA KUNCI: kecanduan, game online, media sosial (tiktok), Remaja

ABSTRACT

Introduction: Technological advances have brought social media and online games closer to teenagers, but excessive use can lead to addiction, reduce physical activity, and have a negative impact on health and academic performance. Therefore, adult supervision is necessary to ensure that teenagers remain active and do not become dependent on electronic devices. **Objective:** To determine the relationship between online gaming and social media (TikTok) addiction and physical activity levels among teenagers at SMK N Pringsurat in Temanggung Regency. **Method:** A quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of 273 students, with a sample size of 73 respondents using stratified random sampling. The instruments used were the Game Addiction Scale for Adolescents (GASA), Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), and social media (TikTok), which were measured using a questionnaire adapted from Rustam's (2024) research. Bivariate analysis was performed using Spearman's rank correlation. **Results:** There was a relationship between online game addiction and physical activity levels among adolescents, with a correlation coefficient (Spearman's rho) of -0.461 and a significance value (p-value) of < 0.000. There was also a relationship between social media (TikTok) addiction and physical activity levels among adolescents, with a correlation coefficient (Spearman's rho) of -0.273 and a significance value (p-value) of < 0.019. **Conclusion:** There is a relationship between online gaming and social media (TikTok) addiction and the level of physical activity among adolescents. Schools are expected to provide adolescent health education to reduce the use of online games and social media and increase physical activity, with consistent support from parents.

KEYWORDS: adolescents; addiction; online games; social media (TikTok)

Copyright © 2026 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

INTRODUCTION

Kemajuan teknologi komunikasi menjadikan internet sebagai media yang memungkinkan masyarakat memperoleh informasi tanpa batas ruang dan waktu, sehingga memengaruhi perilaku digital berbagai kelompok usia, termasuk remaja (Saefullah, 2020). Dalam konteks ini, penggunaan media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. TikTok, sebagai salah satu platform yang paling berkembang pesat, menarik minat luas dari berbagai kalangan dan menunjukkan peningkatan signifikan dalam jumlah pengguna secara global maupun nasional (Patel & Goyena, 2019; Riyanto, 2023).

Fenomena serupa juga terlihat pada game online, yang berkembang dari sekadar permainan sederhana menjadi bentuk hiburan digital yang kompleks, interaktif, dan sangat adiktif (Eskasasnanda, 2017). Peningkatan paparan terhadap media digital tersebut tidak hanya membawa dampak positif, tetapi juga menimbulkan risiko kecanduan. Kecanduan game online dan media sosial diketahui berkaitan dengan berbagai konsekuensi negatif, termasuk gangguan kesehatan fisik seperti kualitas tidur yang buruk, penurunan aktivitas fisik, gangguan psikologis, penurunan prestasi akademik, serta masalah sosial dan finansial (Patel & Goyena, 2019).

Pada saat yang sama, perkembangan teknologi juga berkontribusi pada menurunnya aktivitas fisik anak dan remaja. Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi kognitif remaja, namun penggunaan gawai yang berlebihan sering kali mengalihkan waktu yang seharusnya digunakan untuk bergerak (Hasanah et al., 2021). Fenomena meningkatnya perilaku sedentari—aktivitas dengan pengeluaran energi minimal seperti menonton atau menggunakan gawai dalam waktu lama—telah diidentifikasi sebagai faktor risiko bagi berbagai masalah kesehatan masyarakat (Lalita et al., 2020). Pada siswa SMK N Pringsurat menunjukkan indikasi yang sejalan dengan fenomena tersebut. Sebagian besar siswa melaporkan penggunaan gawai yang tinggi untuk bermain game dan mengakses TikTok, dengan durasi antara 3 hingga 6 jam per hari. Di sisi lain, frekuensi aktivitas fisik relatif rendah, di mana sebagian besar siswa hanya melakukan olahraga satu kali dalam seminggu dan sebagian besar aktivitas fisik terjadi pada jam pelajaran sekolah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Govand et al (2024) aktivitas fisik remaja di Kec. Pare berada pada kategori tinggi (53%), lalu tingkat kecanduan game berada pada kategori sedang (63%). Analisis aktivitas fisik memperlihatkan persentase tertinggi pada kecanduan game sedang (54%) dengan aktivitas fisik tinggi, dan pada kecanduan game berat yakni 50% mempunyai aktivitas fisik tinggi.

Kecanduan game online dan media sosial tidak hanya mengurangi waktu untuk aktivitas fisik, tetapi juga memberi dampak langsung terhadap motivasi, kesehatan fisik, dan kondisi psikologis remaja. Akumulasi faktor tersebut menjadikan kecanduan digital sebagai salah satu penyebab utama menurunnya aktivitas fisik pada kelompok usia remaja. Namun studi yang mengamati hubungan antara kecanduan *game online* dan media sosial (tiktok) dengan tingkat aktivitas remaja masih terbatas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara hubungan antara kecanduan *game online* dan media sosial (tiktok) dengan tingkat aktivitas remaja di SMK Negeri Pringsurat Kabupaten Temanggung.

METHODS

Desain

Penelitian ini adalah kuantitatif studi korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan ini digunakan untuk melihat Hubungan antar variabel penelitian.

Sampel dan setting

Populasi seluruh siswa kelas X di SMK Negeri Pringsurat Kabupaten Temanggung sejumlah 273. Perhitungan dengan rumus slovin, sampel menggunakan stratified random

sampling sejumlah 73 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X yang telah dipilih secara acak dan berstatus sebagai siswa aktif.

Pertanyaan penelitian

Apakah terdapat hubungan antara kecanduan game online dan media sosial (tiktok) dengan tingkat aktifitas fisik pada remaja di SMKN Pringsurat Kab. Temanggung?

Variabel

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kecanduan game online dan media social (tiktok), sedangkan variable dependen adalah tingkat aktifitas fisik.

Instrumen

Variabel kecanduan *game online* pada remaja dapat diukur memakai kuesioner *Game Addiction Scale for Adolescent (GASA)* yang merupakan alat ukur kecanduan *game online* yang sudah baku (valid-reliabel) dan umum digunakan dalam penelitian, termasuk yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia, untuk mengukur tujuh aspek kecanduan, yakni: *salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal, conflict, dan problems*. Variabel media social (tiktok) di ukur oleh kuesioner yang diadopsi dari penelitian Rustam (2024) dengan judul Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Pada Self Control Remaja Di Lingkungan Tanro Timur Polewali, terdiri dari 37 soal yang telah valid dan reliabel. Sedangkan variable tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents*). Instrumen pengukuran aktivitas fisik yang dirancang untuk remaja usia 14–19 tahun. PAQ-A menilai tingkat aktivitas fisik selama 7 hari terakhir, bukan aktivitas harian secara real-time. Instrumen ini termasuk kategori *self-administered questionnaire*, sehingga mudah digunakan pada penelitian sekolah.

Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada seluruh siswa remaja di SMK N Pringsurat yang memenuhi kriteria penelitian setelah memperoleh izin dari pihak sekolah dan persetujuan responden. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober–Desember tahun 2025.

Analisis data

Data dianalisis menggunakan uji korelasi Rank Spearman dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Tingkat signifikansi ditetapkan pada nilai $p < 0,05$

Etik penelitian

Izin etik diperoleh dari Komisi Etik Penelitian Universitas Karya Husada Semarang nomor 0418/KEP/UNKAHA/LPPM/X/2025.

RESULTS

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari usia dan jenis kelamin responden yang dapat dilihat di Tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Berdasarkan Usia dan jenis kelamin pada remaja di SMKN Pringsurat Kab. Temanggung

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Presentase
Usia	15 tahun	1	1.4
	16 tahun	37	50.7
	17 tahun	27	37.0
	18 tahun	8	11.0
Jenis kelamin	Laki-laki	36	49.3

Perempuan	37	50.7
Total	73	100%

Dari Tabel 1 tersebut, dapat dilihat bahwa responden dengan usia terbanyak 16 tahun sejumlah 37 siswa (50,7%), responden dengan usia 17 tahun sejumlah 27 siswa (37,0%), responden yang berusia 18 tahun sejumlah 8 siswa serta responen berusia 15 tahun terdapat 1 siswa (1,4%). Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden perempuan yaitu 37 siswa (50,7%) dan sisanya laki-laki sejumlah 36 siswa (49,7%).

Karakteristik responden berdasarkan kecanduan *game online* disajikan pada table 2.

Tabel 1 Gambaran kecanduan game online pada remaja di SMK N Pringsurat Kab.

Temanggung		
Kecanduan <i>game online</i>	Jumlah	Presentase
Rendah	0	0
Sedang	36	49,3
Tinggi	37	50,7
Total	73	100%

Berdasarkan Table 2 diatas, dapat diketahui bahwa mayoritas siswa dengan kecanduan game online dalam kategori tinggi yairtu 37 responden (50,7%) dan sisanya 36 responden (49,3%) dalam kategori kecanduan game online sedang.

Karakteristik responden berdasarkan kecanduan media social (tiktok) disajikan pada table 3.

Tabel 3 Gambaran kecanduan media sosial (tiktok) pada remaja di SMK N Pringsurat Kab. Temanggung

Kecanduan Media Sosial (Tiktok)	Jumlah	Presentase
Rendah	11	15.1
Sedang	44	60.3
Tinggi	18	24.7
Total	73	100%

Berdasarkan tabel 3 tersebut, dapat diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki kecanduan media sosial (tiktok) sedang yaitu 44 siswi (60,3%), kategori tinggi 18 responden (24,7%) dan sisanya memiliki kecanduan media sosial (tiktok) rendah sejumlah 11 responden (15,1%).

Tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMK N Pringsurat Kab. Temanggung dalam penelitian ini menggambarkan Aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari terakhir. Karakteristik responden Tingkat aktivitas fisik remaja disajikan pada tabel 4.

Tabel 4 Gambaran tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMK N Pringsurat Kab.

Temanggung		
Tingkat aktivitas fisik pada remaja	Jumlah	Presentase
Ringan	38	52.1
Sedang	33	45.2
Berat	2	2.7
Total	73	100%

Berdasarkan tabel 4 tersebut, dapat diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat aktivitas fisik ringan yaitu 38 siswi (42,1%), kategori sedang sejumlah 33 responden (45,2%) dan sisanya memiliki Tingkat aktivitas fisik berat sejumlah 2 responden (2,7%).

Hubungan kecanduan *game online* dengan Tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMK Negeri Pringsurat Kab. Temanggung terdapat pada table 5.

Tabel 5 Hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMK N Pringsurat Kab. Temanggung

Variabel	Kecanduan <i>game online</i>	Tingkat aktivitas fisik
Kecanduan <i>game online</i>	1.000	-0,461**
Tingkat aktivitas fisik	-0,461**	1.000
Sig. (2-tailed)	-	<.000
N	73	73

Berdasarkan Tabel 5 hasil uji korelasi Rank Spearman antara variabel kecanduan game online dan tingkat aktivitas fisik remaja di SMK N Pringsurat Kab. Temanggung, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan signifikan dan negatif antara kecanduan *game online* dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMK N Pringsurat Kab. Temanggung dengan p-value <0,000.

Hubungan kecanduan media sosial (tiktok) dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMK N Pringsurat Kab. Temanggung terdapat pada tabel 6.

Tabel 6 Hubungan kecanduan media sosial (tiktok) dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMK N Pringsurat Kab. Temanggung

Variabel	kecanduan media sosial (tiktok)	Tingkat aktivitas fisik
kecanduan media sosial (tiktok)	1.000	-0,273**
Tingkat aktivitas fisik	-0,273**	1.000
Sig. (2-tailed)	-	<.019
N	73	73

Berdasarkan Tabel 6 hasil uji korelasi Rank Spearman antara variabel kecanduan media sosial (tiktok) dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMK N Pringsurat Kab. Temanggung, diperoleh hasil terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara kecanduan media sosial (tiktok) dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMK N Pringsurat Kab. Temanggung dengan p<0,019.

DISCUSSION

Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kecanduan game online dan media sosial (tiktok) dengan tingkat aktifitas fisik pada remaja di SMK N Pringsurat Kab. Temanggung. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara kecanduan game online dengan tingkat aktifitas fisik dengan koefisien korelasi Spearman's rho sebesar -0,461 dan nilai signifikansi p < 0,000. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online, maka semakin rendah tingkat aktifitas fisik remaja. Dan terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara kecanduan media sosial (tiktok) dengan tingkat aktifitas fisik dengan koefisien korelasi Spearman's rho sebesar -0,273 dan nilai signifikansi p < 0,019. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial (tiktok), maka semakin rendah tingkat aktifitas fisik remaja.

Kecanduan game online dalam penelitian ini menggambarkan suatu keinginan guna terus bermain game online ≥ 6 jam perharinya dengan mengabaikan kegiatan

lainnya. Untuk memperoleh gambaran lebih jelas mengenai kecanduan game online dilakukan pengelompokan berdasarkan kategori rendah, sedang dan tinggi.

Temuan dari kajian memperlihatkan sebagian besar pelajar mengalami ketergantungan terhadap game online pada level yang mengkhawatirkan. Generasi muda dengan ketergantungan game online level tinggi bakal menghadapi konsekuensi negatif terhadap kondisi kesehatannya, khususnya menyangkut mutu istirahat malam mereka. Tidak hanya itu, para remaja ini pun akan mengalami hambatan dalam aktivitas pembelajaran yang berakibat pada menurunnya kapasitas mereka dalam menyerap ilmu pengetahuan, sehingga membawa dampak destruktif baik dari sisi kejiwaan maupun jasmani. Riset ini menunjukkan kesamaan dengan studi yang dijalankan Kharisma (2020) di wilayah Padang, yang juga mengangkat topik mengenai kecanduan game online dan menemukan fakta bahwa 61,3% partisipan penelitian berada pada tingkat ketergantungan kategori sedang. Maka dari itu, situasi ini menjadi sangat krusial bila tingkat ketergantungan tersebut tidak segera diatasi dengan langkah yang akurat dan responsif oleh institusi pendidikan serta keluarga.

Kecanduan media sosial (tiktok) dalam penelitian ini menggambarkan aktifitas penggunaan media sosial Tik Tok meliputi Perhatian, Penghayatan, Durasi dan Frekuensi. Untuk mengetahui Kecanduan media sosial (tiktok), dilakukan pengelompokan ke dalam kategori rendah, sedang dan tinggi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kecanduan media sosial (tiktok) dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat keterikatan yang cukup tinggi terhadap penggunaan TikTok, namun belum mencapai level yang mengganggu fungsi sosial secara berat. Kategori sedang mengindikasikan bahwa remaja masih dapat menjalankan aktivitas harian, namun mulai memperlihatkan tanda-tanda penggunaan yang berlebihan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Esti Astuti dan Susi Andrini (2021) Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat korelasi positif antara seberapa sering seseorang menggunakan platform TikTok dengan kecenderungan melakukan perilaku imitasi. Artinya, ketika frekuensi penggunaan TikTok meningkat, maka dorongan untuk meniru pun akan ikut bertambah, begitu pula sebaliknya. Dampak dari aktivitas para remaja di media sosial TikTok turut mengubah pembentukan karakter mereka. Sebagai ilustrasi, ketika generasi muda ini aktif berselancar di TikTok, transformasi yang nampak terlihat dari aspek perilaku mereka, misalnya menjadi lebih mudah tersulut emosi, cepat merasa jengkel, serta cenderung mengabaikan kegiatan-kegiatan lain yang seharusnya dilakukan.

Tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMK N Pringsurat Kab. Temanggung dalam penelitian ini menggambarkan Aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari terakhir. Untuk mengetahui Tingkat aktivitas fisik pada remaja dilakukan pengelompokan ke dalam kategori ringan, sedang dan berat. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat aktivitas fisik ringan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian sebagaimana dianjurkan oleh WHO, yaitu minimal 60 menit aktivitas intensitas sedang hingga kuat setiap hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian Jeki & Isnaini, (2022) anak sekolah mungkin lebih suka bermalas-malasan di rumah karena kurangnya ruang dan lapangan untuk bermain dan kurangnya fasilitas lainnya. Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan terhadap remaja di SMK Negeri Pringsurat Temanggung didapatkan adanya hubungan kecanduan game online dengan Tingkat aktivitas fisik remaja di SMK Negeri Pringsurat Kabupaten Temanggung dan adanya hubungan kecanduan media social (tiktok) dengan Tingkat aktivitas fisik remaja di SMK N Pringsurat Kabupaten Temanggung.

Hasil analisis antara variabel kecanduan game online dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMKN Pringsurat Kab. Temanggung, diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara kecanduan game online dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMK N Pringsurat Kab. Temanggung. Menurut Sugiyono (2019), nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan yang cukup kuat atau sedang antara dua variabel. Artinya, semakin tinggi kecanduan game online seseorang, maka semakin ringan

tingkat aktivitas fisik pada remaja. Pernyataan tersebut diperkuat oleh kajian Ni Putu Ayu Windari Putri di tahun 2019 yang mengangkat tema "Hubungan antara Aktivitas Bermain Game Online dengan Kebugaran Fisik Pada Remaja SMP di Kota Denpasar" dengan hasil nilai sig 0,001 dan kekuatan korelasi 0,319. Di sisi lain, kecanduan game memicu beragam dampak negatif yang meliputi gangguan pada kesehatan, psikologi, akademik, hubungan sosial, dan kondisi keuangan.

Hasil analisis antara variabel kecanduan media sosial (tiktok) dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMK N Pringsurat Kab. Temanggung, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara kecanduan media sosial (tiktok) dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMKN Pringsurat Kab. Temanggung. Artinya, semakin tinggi kecanduan media sosial (tiktok) seseorang, maka semakin ringan tingkat aktivitas fisik pada remaja. Secara teoritis selaras dengan teori penelitian Przybylski, 2017, yang menyatakan bahwa konsep perpindahan waktu yang dihabiskan di depan layar atau media sosial yang mungkin menggantikan waktu yang seharusnya dihabiskan untuk aktivitas fisik. Jika individu lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial, hal itu dapat mengarah pada penurunan waktu untuk berolahraga atau aktivitas fisik. Terdapat teori kedua yaitu teori goldilocks yang menyatakan bahwa penggunaan teknologi yang "terlalu sedikit" dapat membuat anak muda kehilangan informasi sosial yang penting dan kegiatan dengan teman sebaya, sedangkan penggunaan teknologi yang "terlalu banyak" dapat membuat mereka kehilangan kegiatan yang berarti.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecanduan game online dan media sosial (TikTok) memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat aktivitas fisik remaja. Oleh karena itu, upaya pengendalian penggunaan gawai serta peningkatan aktivitas fisik melalui peran sekolah dan dukungan orang tua perlu terus dikembangkan agar remaja dapat menerapkan pola hidup yang lebih aktif dan sehat.

Strengths and Limitations

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah metode pengumpulan data yang menggunakan skala penilaian, memungkinkan responden memberikan jawaban yang tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi sebenarnya, karena dipengaruhi oleh faktor-faktor situasional saat pengisian. Oleh karena itu, penggunaan metode tambahan seperti wawancara maupun observasi dinilai diperlukan untuk memperoleh data yang lebih valid dan komprehensif. Selain itu, penelitian ini hanya melibatkan responden dari siswa kelas X dengan karakteristik yang relatif homogen, sehingga ruang lingkup sampel menjadi terbatas dan berpotensi mengurangi tingkat representativitas serta generalisasi hasil penelitian.

Implications for Practice

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan game online dan penggunaan media sosial TikTok berhubungan dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik pada remaja, sehingga diperlukan pendekatan preventif dan promotif yang terintegrasi. Temuan ini berimplikasi pada praktik kesehatan melalui skrining dini perilaku sedentari dan edukasi manajemen penggunaan *screen time*, serta pada praktik pendidikan melalui penguatan kebijakan dan program sekolah yang mendorong keseimbangan penggunaan teknologi dan aktivitas fisik. Selain itu, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana promosi gaya hidup aktif yang sesuai dengan karakteristik remaja. Peran keluarga dan kolaborasi lintas sektor juga penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung peningkatan aktivitas fisik remaja secara berkelanjutan.

CONCLUSIONS

Terdapat hubungan antara kecanduan game online dan media sosial (TikTok) dengan tingkat aktivitas fisik remaja di SMK Negeri Pringsurat Kabupaten Temanggung. Oleh karena itu, peran aktif sekolah dan dukungan konsisten orang tua diperlukan untuk mengendalikan penggunaan teknologi serta mendorong gaya hidup aktif. Penelitian

selanjutnya disarankan mengembangkan kajian dengan menambahkan variabel lain agar hasil lebih komprehensif.

Conflict of Interest Statement

Dalam sub-bagian ini, penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini. Hal ini menjamin transparansi dan integritas dalam proses penelitian.

Funding Source

Tidak ada sumber pendanaan khusus untuk penelitian ini.

Author Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing atas arahan dan dukungannya, serta kepada institusi penelitian atas izin dan fasilitas yang diberikan. Terima kasih juga kepada para responden atas partisipasinya, keluarga atas dukungan tanpa henti, dan rekan sejawat atas masukan dalam membantu penyusunan artikel ini. Semoga semua kontribusi mendapat balasan kebaikan.

REFERENCES

- Astuti, E., & Andriani, S. (2021). *Hubungan intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap perilaku imitasi pada remaja*. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(2), 123–131
- Eskasasnanda, I. D. P. (2017). Causes and Effects of Online Video Game Playing among Junior-Senior High School Students in Malang East Java. *Komunitas International Journal of Indonesian Society and Culture*, 9(2), 191–202. <https://doi.org/10.15294/komunitas.v9i2.9565>
- Hasanah, H., Argarini, D., & Widiastuti, S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Aktivitas Fisik Anak Usia Sekolah di Masa Pandemi COVID-19. *Nursing Inside Community*, 4(1), 6–12.
- Eki, & Isnaini. (2022). *Ketersediaan sarana bermain dan pengaruhnya terhadap aktivitas fisik anak sekolah*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 10(1), 45–52.
- Lalita, A. N., Khoiriani, I. N., Rahmah, H. A., & Jati, T. (2020). Perbedaan Jenis Transportasi ke Sekolah, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Perdesaan Dan Perkotaan Kabupaten Banyumas. *Journal of Nutrition and Culinary*, 4(2), 43–52.
- Patel, & Goyena, R. (2019). Buku referensi keperawatan holistik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 15(2).
- Przybylski, A. K. (2017). *Digital screen time and pediatric health: Evidence from the Goldilocks hypothesis*. *Journal of Pediatrics*, 192, 204–210.
- Putri, N. P. A. W. (2019). *Hubungan antara aktivitas bermain game online dengan kebugaran fisik pada remaja SMP di Kota Denpasar*. Skripsi. Denpasar: Fakultas Ilmu Kesehatan,
- Riyanto. (2023). *Pengguna TikTok di Indonesia Tembus 113 Juta, Terbesar Kedua di Dunia*. <https://tekno.kompas.com/>
- Saefullah. (2020). *Pengaruh Kemajuan Teknologi Komunikasi dan Informasi Terhadap Karakter Anak*. <https://bdkjakarta.kemenag.go.id>
- Sugiyono. (2020). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.